PUNTOS DE ENCUENTRO DE NUESTRO CLUB CUALQUIER DÍA DE LA SEMANA

El Galeón DEPORTES

C/Real, 167 Teléfono 956 891898
pregunta por Manolo

Pasaje de la Música
electrosanf s.a.l.

C/Real, 160 Teléfono 956 882767
pregunta por Enrique

REUNIONES TODOS LOS VIERNES A LAS 21'30H EN EL BAR LOS ARCOS DE LA CALLE SAN AGUSTIN JUNTO A BORREGO

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PÁEZ

CLUB ATLETISMO CARMONA PAEZ
SAN FERNANDO

BOLETÍN

Número: 15
Febrero 2002

Han participado en la edición de este número:

José Mª Ramírez Rubio:	*"Sobre magia e ilusión".*
	"A vueltas con la espalda".
Enrique Pérez Traverso:	*"Resultados carreras".*
	"Noticiario".
Francisco J. Pardo León:	*"Masajes Terapéuticos".*
Manuel Camacho Blanco:	*"Entrenamientos".*
Julio J. Gil Piñero:	*"Reporteros".*
	"VII marcha-carrera 101 kms –24 horas".
	"A Espiau".
	"El género femenino".
	"Es agradable...".
Gregorio Hinojosa Bareas:	*"Utilización de las sales de hierro".*
Rafael A. Galea Palacio:	*Humor.*
José A. López de la Haba:	*Redacción. (La serie, Noticiario, Cena de Navidad, pasatiempos).*

Fotografías cedidas por: José Mª Serrano Campos.
Gregorio Hinojosa Vareas.
Juan Ortiz Galán.

C.A. CARMONA PÁEZ

BOLETÍN
Febrero-02

BOLETÍN
NÚMERO 15

CONTENIDO:

Noticiario	2
Reporteros	3
Cena de Navidad	5
A vueltas con la ...	6
Resultados carreras	7
Es agradable ...	8
....las sales de hierro	9
Sobre magia e	12
A Espiau	13
Masaje Terapéutico	14
El genero femenino	16
101 kms Ronda	17
Entrenamientos	19
Pasatiempos humor	20

Estamos en c/Real 160
"Pasaje de la Música"
Nuestro Tlf y Fax:956898884

LA SERIE

Aunque se a un tema repetitivo, por estas fechas, no se puede pasar sin hablar de lo mismo. El parón navideño.

Seguramente como todas las temporadas en los meses de Diciembre y Enero, los entrenamientos habrán bajado en su intensidad para dejar paso a las celebraciones.

Estamos metidos de lleno en el año 2002 y ha pasado la resaca de la Navidad, en la que se hace acopio de calorías más que suficientes. Seguramente el cinturón nos estará mostrando algún boquete antiguo, síntoma de que algún kilillo está dando todavía la lata. Pero eso es lo de menos, ya que los entrenamientos para el Maratón de Sevilla y la Media Maratón de la Bahía, nos harán coger nuestro mejor estado de forma durante toda la temporada. No hace falta señalar a la Media Maratón de la Bahía, junto con el Memorial Sargento Carmona Páez, como las carreras más importantes para nuestro CLUB, se podría decir que nuestra asistencia a ella es casi obligada. Es una de las mejores ocasiones para hacer destacar a nuestro CLUB, y aprovechar para departir con los compañeros que no vemos desde la Cena de Navidad o quizás desde hace más tiempo.

En esta ocasión se dará la salida en la Isla, y llenaremos con los colores de nuestro CLUB la autovía, esperemos que no se de por invitado el viento y la carrera sea lo mas agradable posible. Terminaremos en el complejo deportivo Elcano de Cádiz.

De lo acontecido durante los meses de Diciembre y Enero daremos cuenta en el "Noticiario". Hay que resaltar que la cuota mensual a partir de Enero es de *4 Euros.*

En diferentes páginas Julio Gil nos trae varios "testimonios" y reconocimientos. Seguramente todos estaréis de acuerdo en lo que, con tanto cariño, plasma Julio en ellos.

Resumen de la Cena de Navidad, en la página 5.

José Mª Ramírez nos habla sobre la espalda en lapág. 6 y en la 12 nos da de nuevo su "Testimonio".

Gregorio Hinojosa en

(Continúa en la página 2)

(Viene de la página 1)
la página 9 presenta la primera parte de un interesante tema "Utilización de las sales de hierro".

En la página 14 Javier Pardo nos envía su artículo sobre el "Masaje Terapéutico".

Manuel Camacho nos propone en la página 18 los entrenamientos para estos dos meses, debéis de tener en cuenta, que la fecha de la Media de la Bahía puede cambiar al 3 de Marzo.

En la página 19, os presento un nuevo "Pasatiempo".

A Continuación el "Humor"de Rafael Galea, en la página 20.

Para finalizar el "Álbum" y algunas notas importantes.

Este BOLETÍN se cerró el 28 de Enero

(José A. López de la Haba)

NOTICIARIO

A pesar de la parada vacacional por las fiestas navideñas, nuestros atletas han seguido cosechando triunfos en las carreras en las que nuestro CLUB ha estado representado. Como siempre hay que destacar el comportamiento de Mª del Carmen Peralta que finaliza con victoria todas su participaciones y de Pablo Fontan con dos segundos puestos muy importantes. Desde el pasado ***BOLETÍN*** lo más destacado ha sido en orden cronológico:

Los primeros puestos obtenidos por José Solano y Antonio Espiau en las categorías de veteranos "B" y "C" en la Carrera Popular de la Asociación de Vecinos San Juan de Cádiz.

La victoria conseguida por Mª del Carmen Peralta, el segundo puesto en la general de Pablo Fontan y el primero en la categoría de veteranos "B" de José Solano en el cross del Pinar Público de La Barrosa en Chiclana.

El segundo puesto de Mª José López en la categoría de veteranas de la San Silvestre Cordobesa.

El segundo puesto en la general de Pablo Fontan, a muy pocos segundos del primer clasificado, la victoria en la general femenina de Mª del Carmen Peralta, el primer puesto de Antonio Espiau en veteranos "C", la primera y segunda plaza en la categoría senior de Mª Carmen Muñoz y Mercedes Valdepeñas respectivamente, y el primer y segundo puesto conseguido por Mª José López y Mª del Carmen Aleu en la categoría de veteranas.

El quinto puesto en la general de José A. Butrón, en la Media Maratón de la Cartuja de Sevilla.

SOCIEDAD

Desde estas líneas enviamos muchas felicidades a nuestros socios Maria Isabel Gutiérrez "Chiqui", que fue madre por primera vez y Gonzalo Camacho Blanco, que ha sido padre por tercera vez. Deseamos lo mejor para ellos y sus familias.

NECROLÓGICA

A primeros del pasado mes de Diciembre recibimos la noticia del fallecimiento del padre de nuestro socio y colaborador de este ***BOLETÍN***, Julio Becerra Vicente, reciba nuestro más sincero pésame.

AVISOS IMPORTANTES

Aunque no se informó oportunamente desde el ***BOLETÍN***, la cuota mensual a partir de Enero es de ***4 Euros*** como se acordó en la Asamblea General.

Los socios que no asististeis a la Cena de Navidad, podéis pasaros por Deportes "El Galeón" para recoger la *insignia* del CLUB realizada en plata de ley.

(José A. López de la Haba)

REPORTEROS

REPORTEROS: (Dícese periodista dedicado a recoger y redactar noticias)

Un buen artículo es el que su lector capta el mensaje y queda enterado de su contenido.

Dependiendo de la intención que se ha tenido al escribirlo, el receptor interpreta su significado según su capacidad emocional.

Este boletín existe y se sustenta gracias al buen hacer de unos compañeros y amigos del club, que con sus líneas escritas nos transmiten, además de sus conocimientos técnicos sobre algunas materias, vivencias, sentimientos, humor y en general una serie de emociones que en algunos casos nos tocan el corazón, haciéndonos a veces reflexionar sobre las cosas que verdaderamente merecen la pena.

La habitualidad de cualquier cosa que ocurre en la vida, hacen que pasen desapercibidas para algunos, dependiendo de los gustos, cultura, etc, y por tanto vemos como pierden su verdadero valor y a veces caen desgraciadamente en el olvido, como los buenos artículos y sus autores.

En alguna ocasión hemos escuchado decir que fulanito o menganito es una persona muy constante, haciendo referencia a una persona que contra cualquier adversidad, persiste en una intención que tiene muy definida. Pues bien, nosotros tenemos la suerte de contar con amigos muy "testarudos" que se empeñan mes tras mes y boletín tras boletín, en enviarnos desinteresadamente sus artículos, que al margen de que su contenido sea técnico, emocional, humorístico o simplemente un anuncio, su verdadero fin es mantenernos unidos bajo el signo de la información, aportando cada uno su granito de arena para que, si cabe, nos identifiquemos con un denominador común que es el deporte en esta modalidad que todos practicamos "correr".

A las personas que relatan en un papel las crónicas de la vida, noticias y manifestaciones de cualquier índole, entre otras cosas se les llama "reporteros", gracias a ellos nuestra cultura de la información se enriquece a diario y nos da la posibilidad de enterarnos de cosas, a veces muy simples y sencillas pero que ignoramos.

Quiero agradecer a través de este medio a personas como:

JULIO BECERRA VICENTE, que de la lectura de sus artículos que siendo técnicos en su contenido pero escritos con sencillez, nos hacen entender un poco más el pensamiento humano, su conducta, sensaciones. Cuando nos habla de cómo incide en el cuerpo todas las agresiones externas, físicas, emocionales, el mismo deporte en si, el estrés, la motivación etc, y desinteresadamente nos orienta en como podemos remediar situaciones que nos aturden y nos afectan en el día a día, en lo cotidiano, a relajarnos. Un amigo siempre dispuesto a ayudarnos y al que podéis recurrir bien a través de su página web, correo electrónico, o personalmente. No dudéis consultarle cualquier problema o algo que simplemente no entendáis. Gracias Julio.

Que decir de JOSE MARIA RAMÍREZ RUBIO, verdadero atleta con las zapatillas pero como "corre" con la pluma cuando la empuña con el corazón, cuando nos dice que "la vida es sueño", cuando con el sentido de la amistad reconoce las virtudes de los demás diciéndonos que es "por justicia", cuando nos da "testimonio" de sus experiencias buenas como el correr el Carmona sintiendo en lo más profundo de su ser la presencia de Rafael, motiván-

(Continúa en la página 4)

(Viene de la página 3)

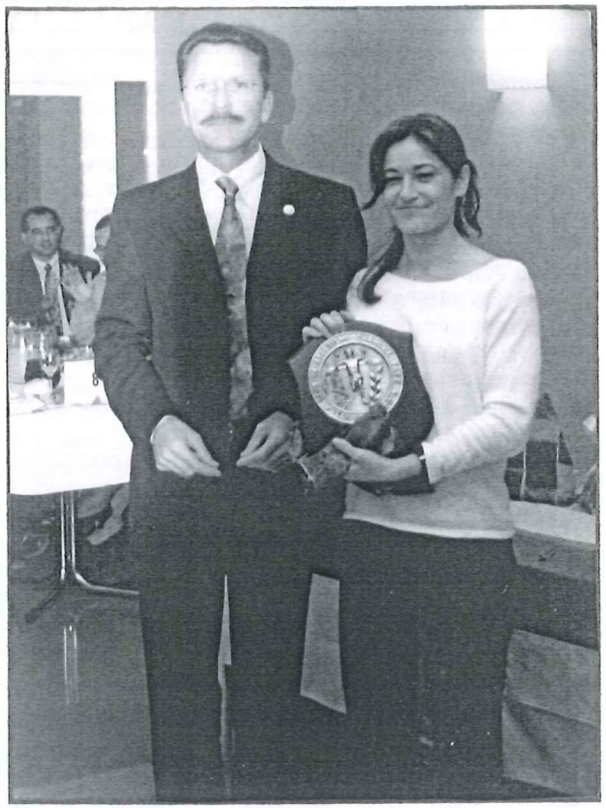
dolo de tal manera, que sus piernas flotan en el aire, esas piernas que como nos ha relatado le hacen pasar del "azul del cielo al más rojo de los infiernos". Que grandeza la de una persona que de su nobleza salen palabras, tan emotivas recordándonos la realidad, el sufrimiento de la dureza de una carrera, de sus sensaciones, de "la primera maratón". Defendiendo a brazo partido la reputación del ser humano, la memoria de insignes atletas (Diego García). Que orgullo poder lucir tu misma camiseta. Gracias Pepe.

Quien no se ha sentado en una banqueta, con el dolor físico reflejado en el rostro producto de una lesión y ha recurrido a la lectura de esas palabras que nos dedica nuestro fisio FRANCISCO JAVIER PARDO LEON, buscando con desespero la solución a la tortura que nos somete las lesiones, magnífica labor, siempre dispuesto a ayudar con sus consejos, consejos prácticos que gracias a ellos, la cordura y la sensatez nos hacen evitar situaciones no deseadas para un deportista. Gracias a él muchos compañeros han salido adelante y han afrontado con éxito algunos "baches". Gracias Javier.

Sirva de reconocimiento y hago extensible estas palabras, para todos los que hacen posible con sus "noticias" (ENRIQUE PEREZ: resultados de carreras), "comentarios" (LOLE CAMACHO: entrenamientos) "vivencias" (ROBERTO MELÉNDEZ: el nacimiento de su hijo "la mejor carrera de nuestra vida) , "humor": RAFAEL GALEA), "redacción" (JOSÉ ANTONIO LOPEZ, la serie, el noticiario), etc, el que a través del boletín vivamos de cerca la vida deportiva de RAFAEL CARMONA PAEZ, la trayectoria del club a través de sus memoriales, conocer de las entrevistas a personas como el marchador isleño DAVID, compañeros del club como ANTONIO ESPIAU, otros buenos atletas y amigos como ZARZA y en definitiva el que sintamos sensaciones que nos hagan reflexionar para ser mejores cada día. GRACIAS REPORTEROS.

(Julio Gil Piñero)

CENA DE NAVIDAD



Como viene siendo tradicional todas las navidades, nuestro CLUB celebró su Cena de Navidad en la pizzería El Monjuit, a la que asistieron un buen número de socios con sus familias para celebrar la entrada en estas entrañables fiestas. La Junta Directiva aprovecho la ocasión para premiar a varios atletas con la metopa del CLUB y entregar los trofeos de la II Liga de Carreras Populares Rafael Carmona Páez.

Manuel Camacho Blanco abrió el acto con el agradecimiento a los presentes por su asistencia y se lamento por la ausencia de la familia Carmona Pinto, a la que tiene en tanta estima nuestro CLUB. Posteriormente hizo un breve balance del año que calificó de muy positivo, recordando los éxitos deportivos y los objetivos de esta temporada.

A continuación Enrique Pérez Traverso, tomó la palabra volviendo a incidir en lo positivo de la temporada y se procedió a entregar a los socios asistentes una insignia del CLUB realizada en plata por el platero cordobés Manuel Miguel Martínez de la Haba.

En los postres, se hizo entrega de los trofeos de la II Liga de Carreras que fueron para Maria José López, Maria del Carmen Aleu, Maria del Carmen Muñoz, Mercedes Valdepeñas, Marcelino Varela, José Maria Vargas, Pedro José Moreno, Manuel Delgado, Francisco Garri y Pedro Cantero. A continuación Francisco Javier Pardo dio lectura del acta de la elección de los premiados de este año con la metopa. Y Enrique Pérez paso a nominar a cada uno de ellos. Estos han sido Manuel Andréu, Manuel Fernández Zain, Maria del Carmen Peralta, José Antonio Butrón y para Antonio Moreno Foncubierta fue un nuevo trofeo conmemorativo.

Cerró el acto el presidente Manuel Camacho deseando unas felices fiestas a todos los asistentes.

Solo queda agradecer las atenciones recibidas por el personal del establecimiento y especialmente a Bernardo

(José A. López de la Haba)

A VUELTAS CON LA ESPALDA

Una de las lesiones, o molestias de los que más se queja la sociedad actual, son los famosos problemas de espalda en general, y las muy conocidas lumbalgias o lumbagos en particular.

Hay que tener en cuenta que tras la masiva incorporación de la mujer al mundo laboral, la cantidad de trabajos sedentarios, Internet, el stress, la práctica de poco ejercicio físico, todo ayuda a que cada vez desde una edad más temprana, se empiecen a padecer dolores de espalda.

Por todo lo anteriormente mencionado, me gustaría comentaros un artículo que considero muy interesante, al respecto.

El Doctor Hernán Silván, Médico del Club de Atletismo "Valencia Terra i Mar", en la revista de Masaje, Técnicas Manuales y Terapias Naturales, sobre "Lumbalgia del deportista: Tratamiento manual y biológico", hacía mención a unas estadísticas sanitarias recientes, en las cuales se observaba como al menos tres cuartas partes de la población de los países industrializados ha sufrido alguna vez un dolor intenso de espalda. Por esta razón algunos autores contemporáneos hablan de "enfermedad de nuestra civilización".

Hay que tener en cuenta que la lumbalgia mecánica o dolor común en la columna vertebral, genera más de dos millones de consultas por año entre los médicos de cabecera.

El mundo del deporte, como comprenderéis no es distinto al del común de los mortales, y por lo tanto sigue también esta tónica, si bien a medida que la actividad física es más exigente aumenta la incidencia y gravedad, sobre todo de las lesiones de la espalda baja.

Siempre se ha tenido la creencia equivocada de que las lumbalgias o lumba-

(Continúa en la página 7)

(Viene de la página 6)

gos se producen tras realizar grandes esfuerzos, sin embargo la mayoría de ellos son consecuencia de inadecuadas actitudes posturales, defectos técnicos en la ejecución de la practica deportiva o esfuerzos mínimos pero perjudiciales para la buena mecánica de la columna.

Las regiones lumbar y cervical son las de mayor movilidad de la columna vertebral, y por tanto, en ellas se localiza con mayor frecuencia la sintomatología dolorosa, ya sea por mayor desgaste y degeneración del disco intervertebral o por simples compresiones o pinzamientos de las raíces nerviosas. Por las mismas razones, (mayor movilidad y mayor degeneración discal), son las citadas regiones de la columna propensas a la aparición de lesiones discales, especialmente la lumbar.

Ante este complejo problema que plantea el dolor común de espalda, las soluciones convencionales que se realizan desde el campo médico no han sido rápidas ni consistentes, dos premisas, que deben presidir la recuperación funcional de todo deportista.

Lo que si se debe buscar en cualquier tratamiento que busque el éxito, (y no la rápida solución de síntomas), en los citados problemas de espalda baja, deberá estar basado en la observación y el cuidado minucioso del comportamiento intrínseco de la estructura vertebral, del edificio que es la columna, respetando su anatomía y curiosa fisiología articular.

Esta es la Filosofía de la Medicina Manual, campo médico que afronta la recuperación funcional del individuo partiendo de unas "manos expertas" como instrumento característico para diagnosticar y tratar lesiones musculares y articulares de la columna vertebral.

La base principal del tratamiento en Medicina Manual, está constituida por las técnicas de Masaje, bombeo miofascial y manipulación vertebral indolora, complementadas con ejercicios individuales de estiramientos y corrección postural, para acabar de este modo con el circulo vicioso que supone que haya mayor contractura muscular, con mayor dificultad articular.

En el próximo Boletín, veremos algo sobre los posibles orígenes o causas para explicar el lumbago deportivo, que es en suma el que más nos interesa, así como su tratamiento.

(José Mª Ramírez Rubio)

RESULTADOS CARRERAS

C.P. AA.VV. SAN JUAN DE CADIZ

José Solano	1º Veteranos B
Antonio Espiau	1º Veteranos C

CROSS PINAR LA BARROSA

Pablo Fontan	2º General
Mª Carmen Peralta	1ª Femenina
José Solano	2º Veteranos B

SAN SILVESTRE CORDOBESA

Mª José López	2ª Veteranas

II MEDIA MARATÓN PUERTO REAL

Pablo Fontan	2º General
Mª Carmen Peralta	1ª Femenina.
Antonio Espiau	1ºVeteranosC.
Mª Carmen Muñoz	1ª Sen Fem.
Mercedes Valdepeña	2ª Sen. Fem.
Mª José López	1ª Veteranas
Mª Carmen Aleu	2ª Veteranas

MEDIO MARATON DE LA CARTUJA SEVILLA

José A. Butron	5º General

ES AGRADABLE...

ES AGRADABLE SER IMPORTANTE, PERO MÁS IMPORTANTE ES SER AGRADABLE

En el último boletín de nuestro entrañable club, tuve el placer de leer un artículo en el que uno de nosotros elogiaba a nuestro querido amigo ENRIQUE PEREZ TRAVERSO, de él decía todo un compendio de valores cuyo resultado se plasmaba en unas líneas escritas con mucho cariño, resaltando esa entrega absoluta y permanente que siempre dispensa a todos nosotros, sus amigos.

Nos decía él mismo, en su artículo publicado el pasado mes de agosto titulado *"de bien nacido es ser bien agradecido"*, que esas palabras les salían en señal de agradecimiento a las personas que tuvieron a bien concederle la insignia de oro del club y sobre todo por las palabras tan emotivas que le dedicó Lole antes de hacerle entrega de la misma, en el que manifestaba que ENRIQUE era el noventa por ciento de que el club siguiera en marcha.

No es mi intención repetir las palabras ya dichas de él tanto por el autor del referido artículo como por las que le dedicó Lole Camacho, por supuesto merecidas y que todos compartimos, solo quería añadir a través de estas líneas que supiera que *"bien agradecidos"* estamos todos de su persona, de la labor que desarrolla como secretario del club y sobre todo por ser "agradable", verdadera insignia de oro que hace "importante" a una persona.

(Julio J. Gil Piñero)

UTILIZACION DE LAS SALES DE HIERRO

UTILIZACION DE LAS SALES DE HIERRO: ¿ QUIEN LAS NECESITA ?

COMENTARIO DEL AUTOR

Afronto éste, mi primer artículo y espero que no el único, con toda la ilusión del mundo y un doble reto:
1º que sea de vuestro agrado y provecho
2º desde la dificultad que me genera intentar expresarme lo más coloquial posible sin perder rigor científico e informativo.

Todo pequeño mundillo tiene su argot particular. Los atletas hablamos de "ritmos" y sabemos lo que significa sin necesidad de dar explicaciones. En Medicina existen muchos términos que no necesitan explicarse a los supuestamente entendidos, pero sí a la mayoría de los mortales, por eso, abusaré de los paréntesis, entreguiones y notas aclarativas para que todos nos entendamos. Igual me sale un churro pero no dudéis de mi buena voluntad. ¡ Ahí queda eso ¡

1.- RESUMEN

La Administración de sales de hierro, especialmente por vía oral, resulta una práctica habitual en nuestro medio debido a la prevalencia de la ferropenia.

El hierro es un elemento fundamental para el buen funcionamiento del organismo, especialmente para la elaboración de hemoglobina(a partir de ahora Hb) que permite la oxigenación de los tejidos. Aunque en condiciones normales se pierde muy poca cantidad de hierro al día, las necesidades pueden ser mayores en determinados pacientes (niños, gestantes, deportistas...) y procesos (hemorragias). Se distinguen varios estados carenciales de hierro, siendo la anemia ferropénica la manifestación más grave, que requiere un diagnóstico diferencial con otros tipos de anemias.

Existen comercializadas numerosas sales de hierro oral, siendo las ferrosas las de elección por su mejor absorción, mientras que no se aconseja el uso de hierro en preparado multicomponente. La dosis de hierro elemental varía según la vía de administración, grado de déficit de hierro y edad o situación del paciente. También habrá que tener en cuenta si se quiere instaurar profilaxis (prevención) o tratamiento; el cual requerirá un minucioso seguimiento para determinar la eficacia del preparado administrado.

2.- INTRODUCCION.

¿ Qué es la hemoglobina? Hierro + protoporfirina IX = HEM + Globina = HB
Protoporfirina IX y globina son proteinas que circulan en la sangre.

Después de este latinazgo diremos que las anemias ferropénicas (por falta de hierro) son las más habituales en las consultas médicas ordinarias, estimándose que representan el 75% de todas las anemias que se diagnostican al año fuera del hospital.

En España su prevalencia es del 1% en escolares, adolescentes y varones adultos, del 4 al 5% en mujeres en edad fértil y del 7 al 12% en lactantes y preescolares.

La anemia ferropénica supone una pérdida de la capacidad de regular la eritropoyesis normal (formación de glóbulos rojos, hematíes o eritrocitos - es lo mismo-). Al descender la Hb los tejidos reciben menor aporte de oxígeno y por lo tanto aumenta la eritropoyetina (la famosa EPO) renal para estimular la proliferación de la médula ósea eritroide (es decir,

(Continúa en la página 10)

(Viene de la página 9)
la que forma globulos rojos), que junto a un aporte suficiente de hierro se traduce en un aumento de hematíes. Pero el problema aparece cuando falla alguno de estos mecanismos reguladores y entramos entonces en el campo de las anemias, que en este caso se denominan hipoproliferativas (porque no producen) o ferropénicas (por falta de hierro).

3.- NECESIDADES Y METABOLISMO DEL HIERRO

El hierro es un catión (es decir, un ión positivo porque los negativos se llaman aniones) indispensable para la síntesis de Hb y de otros componentes como la mioglobina (el simil a la Hb pero en el músculo) y enzimas (por ejemplo los citocromos de los microsomas y mitocondrias-las auténticas calderas de combustión de nuestro organismo, donde se obtiene la mayoría de la energía -) que actúan en diferentes procesos metabólicos, principalmente de oxidorreducción.

El 80% del hierro se emplea en la función eritrocítica (producir glóbulos rojos) por lo que cuando existe un desequilibrio entre las ingesta y las pérdidas la anemia es la alteración que más fácilmente se detecta.

Las pérdidas de hierro son mínimas- 1 mg al día en un adulto normal- aunque puede aumentar en determinadas situaciones como en el aumento metabólico (embarazo, crecimiento, deporte...) o procesos en los que se pierde sangre (menstruación, hemorragias manifiestas u ocultas, donaciones ...). El aporte habitual proviene de los alimentos proteicos y lo encontramos de dos formas: orgánica (HEM) o inorgánica (sal ferrosa – Fe++ , más soluble, se absorbe mejor pero es minoritaria en la dieta - o sal férrica – Fe+++, menos soluble y por tanto se absorbe peor y encima, ¡ es mayoritaria en la dieta! -, siendo la forma inorgánica la más abundante, si bien posee una baja biodisponibilidad pues sólo el 5 al 10% del que se ingiere se utiliza y además su absorción depende , entre otros factores, de la composición de la dieta viéndose favorecido por algunos alimentos como la vitamina C (zumo de naranja) y dificultado por otros como fosfatos, taninos (té), café, productos lácteos, exceso de fibra en la dieta (verduras) o bien medicamentos antiácidos o antiulcerosos. Otra parte del hierro es el denominado hierro endógeno que procede de los hematíes viejos que son destruidos periódicamente dentro de nuestro organismo en el denominado sistema reticuloendotelial, pues bien, éste hierro no se pierde sino que se reutiliza.

3.1.- Metabolismo.

Absorción.-

El hierro se absorbe en el intestino delgado, concretamente en el duodeno y yeyuno proximal , por lo que genéricamente se dice que se absorbe en la porción proximal del intestino delgado. De ahí pasa al plasma sanguíneo donde se une a la transferrina- glucoproteina que se sintetiza en el hígado- que lo transporta hasta su lugar de destino. Recordar aquí lo que dijimos antes de los alimentos que interfieren y la forma en como se presenta el hierro. Normalmente sólo se absorbe el 10% de los 10 a 20 mg de ingesta diarios, lo que traducido a números resulta que la absorción es aproximadamente igual a las pérdidas: 1 mg/día.

Transporte.-

Se desconoce el mecanismo exacto por el cual el hierro atraviesa la membrana epitelial del intestino. Una vez

(Continúa en la página 11)

(Viene de la página 10)
atravesada y ya en el plasma sanguíneo se une a la transferrina la cual lo lleva a los diferentes tejidos que lo necesiten, principalmente a los precursores eritroides de la médula ósea(es decir a aquellas células que en el futuro serán glóbulos rojos) Estas células poseen unos receptores específicos para el complejo hierro-transferrina y una vez unidos el hierro penetra dentro de la célula y la transferrina vuelve al plasma sanguíneo para seguir dando viajes pues en cada viaje sólo puede llevar dos moléculas de hierro.

Depósito.-

Dentro de la célula el hierro se deposita de dos formas: a) soluble, denominada ferritina, desde donde entra o sale de forma controlada según las necesidades del organismo y b) insoluble, denominada *hemosiderina*, desde donde vuelve al sistema metabólico de la célula de forma lenta e incontrolada.

Normalmente existe buena correlación entre la ferritina y los depósitos de hierro del organismo, de tal forma que un microgramo/litro de ferritina sérica significa que existen 10 mg de hierro depositado.

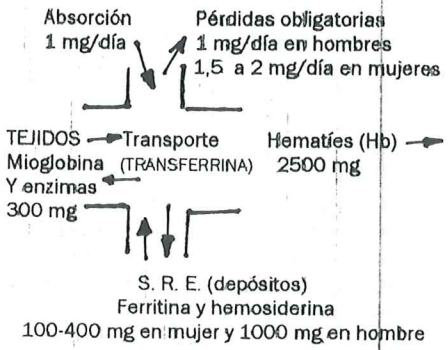
Utilización.-

En todos aquellos procesos metabólicos que se precise.

Pérdidas.-

Como dijimos, 1 mg/día aproximadamente, siendo las pérdidas principales por descamación del tracto digestivo, genitourinario y piel. Recordar también las situaciones especiales en las que aumentaban las pérdidas.

El aumento de pérdidas lo compensa el organismo aumentando la absorción, llegando a aumentar hasta un 40% más cuando el déficit es muy manifiesto. Esto quiere decir que no sirve de nada tomar hierro por tomar pues si no hay déficit el organismo- que es sabio- descenderá automáticamente la absorción y sólo conseguiremos eliminar más hierro por las heces.



Distribución del hierro en adultos normales y cinética interna. Flechas: principales vías de movimiento del hierro. SRE: sistema retículo endotelial.

(Gregorio Hinojosa Blareas)

Continuará el próximo número

SOBRE MAGIA E ILUSIÓN

Aquella fría noche de Enero, tres siluetas lejanas, se iban acercando encubiertas en un halo de luz y misterio. Tan despacio, que mis ojos incrédulos, negaban lo que la realidad sentenciaba.

Envueltos en un extraño resplandor, esa especie de Magos, ataviados con ricos ropajes, exóticos turbantes y coronas, engalanados con perlas y piedras preciosas, pasaron junto a mí, con su real séquito, cargados de aparatosos equipajes.

Cuantos sueños y deseos se marcharon con ellos, pero su imagen se quedó para siempre prendida en mi retina y en mi memoria.

Quizás lo soñé, o quizás fue una realidad virtual, otra manera de ver las cosas en la imaginación de un niño.

Lo cierto es que cada vez que nos visitan aquellos Tres Señores de Oriente, imagino las caritas de felicidad de tantos y tantos niños, con toda la grandeza de su inocencia prendida en la mirada, la más tierna de las sonrisas en sus rostros y la ilusión inundándoles hasta el alma.

A todos nos queda algo de aquellos niños que fuimos, y seguimos creyendo en esa magia especial, en la Ilusión que hace que el mundo siga adelante, que se cubran objetivos en nuestras vidas, que nos haga ser mejores, solidarios y más justos.

En nuestro mundo de corredor, la magia también existe. La Ilusión se disfraza de esfuerzo, de sacrificio, de solidaridad, de amistad, de compañerismo, de pequeñas cosas que nos hacen sentirnos importantes, por que hemos sido capaces de valorarnos como personas y como deportistas, de enfrentarnos desnudos al reto que nos hemos marcado, en un mundo de valores donde todo alcanza otra dimensión, donde intentamos superarnos sin pedir nada a cambio, simplemente por la íntima satisfacción de sentirnos bien con nosotros mismos.

En todo un mundo de los sentidos, de las sensaciones, de las emociones, de pequeños milagros, existe nuestro simpático club, el cuál está pletórico de ilusión, hermandad y compañerismo, y desde nuestro compañero y amigo Pablo Fontán (que ahora mismo es el más rápido), hasta el último del Pelotón, nos sintamos todos miembros de un club grande de corazón, en el que todos tenemos nuestro pequeño rincón.

Por ello desde estas líneas quiero homenajear sinceramente, a todos mis compañeros del Club Carmona Páez, y cuando digo a todos, me refiero especialmente a los más anónimos, a los menos conocidos quizás pero no por ello menos importantes, a los que no salen en los periódicos, a los que terminan perdidos en las clasificaciones, a los que entran en meta y ya casi no queda nada para ellos, a los que pasan los controles de avituallamiento y no tienen nada que llevarse a la boca, a los que casi nadie aplauden, a los que se encuentran muchas veces sin más aliento ni apoyo que el suyo propio.

Desde estas líneas mi apoyo, mi reconocimiento y deciros que vosotros hacéis muy grande este deporte, que tenéis muchísimo mérito, que sois unos deportistas con mayúsculas, de los pies a la cabeza, que tenéis una fe que mueve montañas, y esa gran Ilusión de la que hablaba.

Sois la fuerza de la razón, el orgullo de luchar por lo que creéis y que ese corazón que tenéis a lo mejor no bombea sangre como el de Martín Fiz, pero no os cabe en el pecho, por su honradez, su capacidad de sufrimiento, su saber estar, su inasequibilidad al desaliento, su humildad,

(Continúa en la página 13)

(Viene de la página 12)

su generosidad ante el esfuerzo..... Podéis sentiros muy orgullosos de ser como sois, por que sois un ejemplo para muchos.

Para terminar comentaros, que lo que más me gusta de nuestro Club, es su carácter abierto, como decía una canción , "aquí cabemos todos o no cabe ni Dios". Es verdaderamente bonito ir a cualquier carrera de los alrededores y ver una pléyade de corredores con camisetas del "Carmona", en pos de una Ilusión, de la Magia del momento.

Los más participativos, los más combativos, los más solidarios, este lema nos hace grandes.

Seguro que nuestro Presidente, está tan orgulloso, como nosotros lo estamos de él, de presidir ese gran Club que preside.

Animo a todos y ..... ¡A Muerte!.

¡ Feliz Año 2002 a todos!.

(José Mª Ramírez Rubio)

A ESPIAU

UN EJEMPLO A SEGUIR (EL MAESTRO)

Dice el refrán "*lo escrito, escrito queda y a las palabras el viento se las llevan*" y a propósito del refrán, quiero manifestar a modo de recordatorio para los antiguos socios del club y para conocimiento de los que se han ido incorporando en estos últimos años, que allá por el mes de diciembre de 1999 y concretamente en la edición número 2 de este boletín, se publicó una entrevista titulada "HABLAMOS CON ESPIAU", efectuada por nuestro amigo José Antonio López de la Haba, redactor del boletín al Sr. DON ANTONIO ESPIAU CASTEJON.

Cuando terminé de leer la entrevista, quede impactado por el Currículo de esta persona, en aquella fecha: Alrededor de 35 medias maratones, 40 maratones de los cuales 1 en New York, 12 ediciones de 100 Kilómetros de Santander; prueba en la que ha sido ganador en 10 ocasiones, -fue 2° de su categoría en el campeonato del mundo de los 100 Kilómetros de Santander año 1989-, amén de numerosas carreras populares de todas las distancias, acabando siempre en los primeros puestos de su categoría. Escrito queda y de su lectura se despertó en mi una admiración que todavía siento por esa persona, ejemplo a seguir sin lugar de dudas en todos los conceptos, deportivos, humanos, etc. y durante estos dos años que han pasado desde entonces, he podido participar en varias carreras junto a él, comprobando que es un verdadero "maestro", pues con su actitud y sencillez goza del respeto de todos.

En aquella entrevista cuando se le preguntaba ¿cómo te encuentras en este momento?, contestaba Espiau "Hombre, no soy el de antes pero tampoco estoy muy malote, porque el tiempo no pasa en vano", por supuesto que no pasa en vano, sobre todo para los que con tu ejemplo pretendemos continuar como tu dices haciendo lo que nos gusta, que es correr.

(Julio Gil Piñero)

MASAJES TERAPEUTICOS

EL MASAJE EN LA MEDICINA DEPORTIVA SEGUNDAPARTE.

MASAJE A LO LARGO DE LA COMPETICIÓN.

De dos tipos: a) Calmante y analgésico- relajante.
b) Analgésico- psicológico.

A.-El primero se ejecuta al surgir cualquier tipo de: Contusión, pequeños hematomas, contracturas, rotura mínimas (en las que se palpa un punto hiperrálgico), etc.

B.-Otro tipo de masaje es el que podríamos denominar: "analgesicosicológico". Es el masaje que se puede aplicar después de una generosa ración de "agua milagrosa" y es en forma de rápidos y enérgico palmoteos, fricciones y amansamiento, que semejan un masaje suelto. Su eficacia terapéutica real suele ser media o nula, no ostante el deportista se siente asistido y aliviado psicológicamente, o bien sus pretensiones de perder unos minutos de tiempo de competición, o descansar sobre el terreno, se ha cumplido y este él autentica resultado real.

Si deseamos que sea eficaz al final deberán realizarse presiones lentas (tipo masaje francés) con movimientos finales más rápidos y enérgicos.
Si bien la rapidez suele ser la norma a tener el deportista que continuar la competición.

En los casos que se estime necesarios el deportista debe abandonar la competición. El tratamiento se hará en el vestuario o centro de asistencia al que se le ha evacuado.

Casos en que el deportista no puede continuar la competición:

-Sospecha de fractura, esguince o luxación ligamentosas.
-Desgarro o rotura muscular o tendinosa.
Aquí la pauta será:
-Frío (hielo o hidrocollator).
-Reposo absoluto.
-Inmovilización de la zona lesionada.
-Vendaje adecuado.
-Traslado al hospital para estudio más adecuado.

B.1.- Los Calambres.
Pueden aparecer:
-Durante la competición.
-Después de la competición
-Nocturnos.
-De origen medicamentosos: Diurético, Falta de potasio.

Por su frecuencia e importancia vamos a dedicar unas líneas a esta lesión eminentemente deportiva y a su tratamiento.

El calambre es una contractura brusca, intensa, dolorosa e involuntaria de un músculo que provoca en el mismo un acortamiento máximo. Este fenómeno en raras ocasiones puede alcanzar a todo un grupo muscular. El calambre como episodio brusco se acompaña de un vivo dolor e impotencia funcional inmediata, ya que impide el normal juego psicológico de la relajación-contarcción.

La causa más frecuente de los calambres suele ser por acumulación de productos tóxicos (ac. Láctico) en el músculo carente de oxigenación adecuada, por varias causas:
-Interrupción
-Deficiente flujo sanguíneo.
-Dificultades en la circulación de salida (de retorno).

Una vez obtenida la relajación, una vez "estirado" el músculo, el masaje

(Continúa en la página 15)

(Viene de la página 14)

es el tratamiento IDEAL Y EXCLUSIVO, que permite favorecer la vasodilatación necesaria para un mayor aporte de oxigeno, aumento del intercambio celular y eliminación de sustancias de deshecho.

La pauta a seguir será:
1º. - Estiramiento del músculo contraído, una maniobra enérgica, suave y pasiva.
2º. - Aplicación de calor suave (si lo tenemos a mano), con el miembro en elevación dos o tres minutos. O vendaje caliente si el dolor persiste.
3º. - Comenzar con maniobra de fricción lentas y suave.
-Intensificar las fricciones profundizando en las masas musculares.
-Pasando insensiblemente al amansamiento suave de toda la masa muscular.
-Al final, cuando el músculo se relaje, presiones deslizantes evacuatorias.
-En ocasiones se termina con un amansamiento enérgico y retorcimientos musculares de toda la musculatura del miembro.

La localización favorita de los calambres es:
-Pantorrilla.
-Isquiotibiales.
-Cuadriceps.

Con menor frecuencia en miembros superiores, en aquellos deportistas que los utilizan con mayor exigencia en la práctica deportiva:
-Baloncestistas.
-Lanzadores.
-Levantadores de peso.
-Culturistas.
Independientemente de su aparición en relación con la practica deportiva o la medicación su incidencia es superior en: Deportistas musculosos, día frío, utilización defectuosa de prendas y calzado deportivo. En estos casos su prevención con: Envolturas calientes, masaje preventivo de músculos predispuesto que se hace siguiendo la pauta siguiente:
-Calentar.
-Friccionar.
-Amasar.
-Vibrar o percutir.
-Masaje centrípeto evacuatorio

Estas técnicas son aplicables a la prevención de calambres e hipertonias, debiendo asociarse a la administración de: Líquidos con electroditos, glucosa, medicación relajante y/o vasodilatadores.

Con esto acabados una nueva parte de masaje a lo largo de la competición, en el próximo numero entraremos dentro del mismo tema en los HEMATOMAS, TECNICAS, MASAJE EN EL DESCANSO DE LA COMPETICIÓN, MASAJE POST-COMPETICIÓN Y SUS MANIOBRAS.

(Francisco J. Pardo León)

EL GENERO FEMENINO

Que el club "Carmona Páez" es una entidad diferente está mas que demostrado, de sus logros tanto a nivel club como individual de cada atleta que lo compone, no hay comentarios que hacer, su pluralidad y diversidad esta patente en todo evento social y deportivo. Sus componentes pasan desde el magnífico corredor de una hora y poquito en las medias maratones hasta el magnífico que las hace en dos horas, inclusive, se enorgullece cuando invierte cuatro horas en una maratón.

Pero, lo que está claro que su potencial se ha visto engrandecido en estos últimos años gracias al coraje y fortaleza de unas mujeres que han querido formar parte de nuestro colectivo, y de las que es justo destacar el mérito que tienen, llevando a lo mas alto del podium los colores de nuestras camisetas, méritos que el club les ha agradecido públicamente y con honor, haciéndoles entrega de la metopa y trofeo anual en la cena del pasado fin de año, en reconocimiento a su entrega que sirve de ejemplo para todos.

Que el club "Carmona Páez" es una entidad diferente, con este género femenino, está mas que demostrado.

(Julio Gil Piñero)

VII MARCHA-CARRERA 101 KM-24 HORAS

En el boletín número 5 del mes de junio del 2000, comentaba el buen sabor de boca que nos quedó al grupo de amigos que participamos en la VI edición de esta prueba celebrada en la Serranía de Ronda, que durante estos años la Legión Española ha convocado cada año y en la os aseguro merece la pena asistir , ya que las sensaciones que se experimentan no tienen palabras para describirlas.

Os decía entonces que a diferencia de otras pruebas de estas características, esta destacaba por su dureza y a la vez por la posibilidad de convivencia que durante unos días compartes con amigos en los cuales tienes un apoyo, sin el cual es muy difícil participar siendo su objetivo principal el fomento de la práctica deportiva frente a una de las lacras mas deplorables de nuestra sociedad: la droga.

Este año, se que es la intención de muchos de vosotros el formar parte de ese grupo que sin duda la desarrollará con éxito y por eso desde aquí nuevamente os animo pues la verdad es un evento que supone un gran reto.

En la página web WWW. RONDA. NET101 podéis encontrar toda la información y los impresos para solicitar la inscripción, de todas formas a continuación os doy estos datos de interés:

DISTANCIA: 101 KILÓMETROS (MARCHANDO, CORRIENDO, O COMO DESEES).
FECHAS DE LA PRUEBA:
DIA 10 (VIERNES): CENA DE LA PASTA, RECOGIDA DE DORSALES PARA LOS QUE NO SOLICITEN SU REMISIÓN POR CORREO AL DOMICILIO PARTICULAR (COSTE 2 EUROS) ALOJAMIENTO GRATUITO POLIDEPORTIVO DE RONDA.
DIA 11 (SÁBADO): SALIDA DE LA PRUEBA A 1100 HORAS (LLEGADA DENTRO DE LAS SIGUIENTES 24 HORAS)
DIA 12 (DOMINGO): A 1100 HORAS FINALIZA LA PRUEBA, ENTREGA DE PREMIOS, DIPLOMAS, ETC.
DOCUMENTACIÓN::
-Hoja de inscripción.
-Declaración jurada.
- Fotocopia D.N.I.
-resguardo del ingreso en C/C de UNICAJA 2103 0166 3710030006859, de las siguientes cantidades:

SOLO INSCRIPCIÓN: HASTA EL 21 FEBRERO 28 EUROS. (PERSONAL EN PARO: 15 EUROS)
DESPUÉS DEL 21 FEBRERO HASTA 21 MARZO 35 EUROS (PARADOS 35 EUROS)
RECIBIR DORSAL E INFORMACIÓN EN TU DOMICILIO: 2 EUROS.
CENA DE LA PASTA: 2 EUROS.

REMITIR POR CORREO LA DOCUMENTACIÓN A:
PRUEBA 101 KMS.
4º TERCIO DE LA LEGIÓN, Xª BANDERA
CAMPAMENTO MONTEJAQUE
29400 RONDA.

Ánimo, a ver si este año formamos un grupo bien nutrido de participantes.

(Julio Gil Piñero)

ENTRENAMIENTOS

ENTRENOS MES-FEBRERO MARZO

RC Ritmo Cómodo
RM Ritmo Medio
RF Ritmo Fuerte

febrero

01-70'RC
02-DESCANSO
03-20'RC+30'RM+30'RF+10'RC
04-70'RC
05-20'RC+6X1Km RC+1Km RM+1Km RF (seguido)
06-60'RC
07-30'RC+40'RM
08-70'RC
09-DESCANSO
10-20'RC+60'RITMO DE CARRERA +20'RC
11-60'RC
12-20'RC+50'RM
13-20'RC+20'RM+20'RF
14-20'RC+5X2Km RF+1Km RC (seguido)
15-60'RC
16-DESCANSO
17-60'RC+30'RM+30'RITMO DE CARRERA
18-40'RC
19-50'RC
20-60'RC
21-20'RC+40'RITMO DE CARRERA
22-30'RC
23-DESCANSO
24-MARATHÓN DE SEVILLA
25-30'RC
26-DESCANSO
27-30'RC
28-DESCANSO

marzo

01-30'RC
02-DESCANSO
03-DESCANSO
04-40'RC
05-50'RC
06-60'RC
07-20'RC+20X100m RAPIDO+100m RC
08-60'RC
09-DESCANSO
10-MEDIA DE LA BAHIA (Pendiente confirmar)
11-30'RC
12-DESCANSO
13-40'RC
14-50'RC
15-60'RC
16-DESCANSO
17-20'RC+40'RM
18-60'RC
19-20'RC+20'RM+20'RF
20-60'RC
21-20'RC+15X200m RC+200m RAPIDO (Seguido)
22-60'RC
23-DESCANSO
24-60' TERRENO VARIADO
25-20'RC+20'RM+20'RF
26-60'RC
27-20'RC+20X100m RAPIDO+100m RC
28-60'RC
29-40'RC
30-DESCANSO
31-20'RC+1X3.000m Como si fuese una carrera (anotar TIEMPO Y PULSO)

(Manuel Camacho Blanco)

Nota del *BOLETÍN*: La fecha de la Media Maratón de la Bahía está oscilando entre el 3 y el 10 de Marzo.

PASATIEMPOS

Para conseguir la frase del recuadro final, debes contestar todas preguntas sobre *material deportivo* que utilizas para entrenar y trasladar las letras subrayadas a sus casillas correspondientes.

1.-Si no amortiguan bien, te pueden producir lesiones: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
B8 C9 A10

2.-Solo te sirve para ir elegante a las carreras: _ _ _ _ _ _ _
C8 B6

3.-Te quita frío: _ _ _ _ _ _ _
B10 A9

4.-Para lucir las piernas y correr cómodo: _ _ _ _ _ _ _ _
B1 C4

5.-Sirve para colgar el dorsal: _ _ _ _ _ _ _ _
A5 C7

6.-Si los cuidas no te salen ampollas en los pies: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
A4 B7 C1

7.-Para las manos: _ _ _ _ _ _ _
A1

8.-En invierno son importantes para las piernas: _ _ _ _ _ _
B4 C3 B2

9.-Tapadera del coco: _ _ _ _ _
A7

10.-Para presumir de "Carmonero": _ _ _ _ _ _ _ _ _
C10 A6

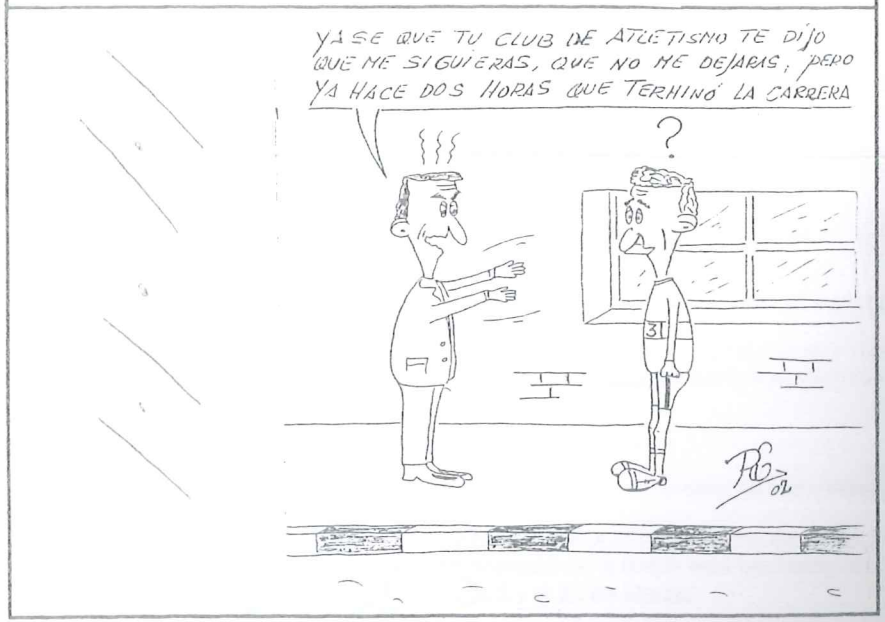
11.-Para combatir la lluvia: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
C6 B5

12.-Exclusiva de Espiau: _ _ _ _ _ _ _
A2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A			■					■		
B			■						■	
C		■			■					

HUMOR

QUE TE DEN UNA ESPONJA CON AGUA EN LA CARRERA, NO QUIERE DECIR QUE TENGAS QUE TRAER LA TOALLA Y EL GEL
14
RG-LAC
02


YA SE QUE TU CLUB DE ATLETISMO TE DIJO QUE ME SIGUIERAS, QUE NO ME DEJARAS, PERO YA HACE DOS HORAS QUE TERMINÓ LA CARRERA
?
31
RG 02

ALBUM

UB DE ATLETISMO
PREZ

CLUB DE

ALBUM

RECUERDA

Que las reuniones de los viernes son a las 21'30 horas en el bar los Arcos de la calle San Agustín junto a Borrego

RECUERDA

Que los puntos de encuentro son en la calle Real: Deportes "El Galeón" y "El Pasaje de la Música".

RECUERDA Que nuestro e-mail es: ***http://perso.wanadoo.es/franur.seijo***

RECUERDA Que la dirección de e-mail de Julio Becerra (psicología) es: *sitobarto@correo.cop.es*

RECUERDA Que la web de J. Becerra (psicólogo) es: *http://www.cop.es/colegiados/S-02633/*

NOTA IMPORTANTE

El importe de la cuota mensual a partir del mes de Enero es de *4 Euros*, como se acordó en la pasada Asamblea General

FOTOGRAFIAS

página 4- Asistentes a la Cena de Navidad.
Pág. 5- Mª Carmen Peralta recibe la metopa del CLUB.
Pág. 6- Premiados en la C.P. Murallas de San Carlos.
Pág. 8- Participantes en cross del pinar de La Barrosa.
Pág. 16- Participantes en la C.P. Elio Antonio de Nebrija en Lebrija (Sevilla).
Pág. 21- (arriba) Premiados con la metopa del CLUB.
Pág. 21- (abajo) Premiados con el trofeo de la Liga de Carreras Populares.
Pág. 22- Aistentes a la Cena de Navidad.

SOLUCIÓN PASATIEMPOS

1.-ZAPATILLAS
2.-CHANDAL
3.-SUDADERA
4.-CALZONAS
5.-CAMISETA
6.-CALCETINES
7.-GUANTES
8.-MALLAS
9.-GORRA
10.-CHAQUETON
11.-CHUBASQUERO
12.-PAÑUELO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	T	U		C	I	T	A		E	S
B	L	A		M	E	D	I	A		D
C	E		L	A		B	A	H	I	A

Plan de Entrenamiento
Mes:_____ Año:_____

Día	Hora	Entrenamiento	Observaciones
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Plan de Entrenamiento
Mes:_____ Año:_____

Día	Hora	Entrenamiento	Observaciones	
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				