PUNTOS DE ENCUENTRO
DE NUESTRO CLUB
CUALQUIER DÍA
DE LA SEMANA

El Faleón
DEPORTES
C/Real, 167 Teléfono 956 891898
pregunta por Manolo

Pasaje de la Música
electrosanf s.c.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: 19
Octubre 2002

HAN COLABORADO EN LA EDICION DE ESTE BOLETÍN

Manuel Camacho Blanco	*"Entrenamientos"*
José Mª Ramírez Rubio	*"Las agujetas"*
	"consulta a..."
	"Testimonio"
Francisco J. Pardo León	*"Masajes Terapéuticos"*
Rafael A. Galea Palacio	*"Correr con el sentir del corazón"*
	"Humor"
Julio J. Gil Piñero	*"Compañeros de carrera"*
Jose A. López de la Haba	*Redacción*
	"La serie"
	"Próximas carreras"
	"Resultados Carreras"
	"I y II Medio Maratón Bahía Cádiz"
	"XV Memorial Sgto. Carmona Páez"
	"Resultados I C. P. Día Alzheimer"
	"Mi recorrido es..."

C.A. CARMONA PÁEZ

BOLETÍN
Octubre-02

BOLETÍN
NÚMERO 19

CONTENIDO:

Las agujetas	3
Correr con el sentir..	4
Consulta	4
I carrera Alzheimer	5
Mi recorrido es	7
Testimonio	8
Compañeros de ...	9
Masaje Terapéutico	11
I y II Media	12
XV Memorial ...	13
Próximas carreras	14
Resultados carreras	14
Entrenamientos	15
Humor	16

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

LA SERIE

CORRER SOLIDARIO

Desde mediados del pasado mes de agosto, cuando la Asociación de familiares de enfermos de alzheimer AFA VITAE solicitó la colaboración de nuestro Club para organizar una carrera popular, se estuvo trabajando desde los primeros contactos, hasta el día de la carrera con dos objetivos fundamentales, el dar a conocer la problemática de los enfermos de alzheimer, recaudar fondos para la asociación y en lo deportivo hacer una carrera atractiva para todos los corredores populares, afiliados a clubes o no, de nuestro entorno. Y dar respuesta a una demanda que existe en nuestra ciudad, la organización de carreras populares. Sin temor a equivocarme me atrevo a decir que es la ciudad de la provincia en la que más se practica el atletismo popular a niveles porcentuales y de asociacionismo.

Para poder realizar un evento de esta categoría se contó con la inestimable colaboración del Patronato Municipal de Deportes y el desinteresado trabajo de su personal.

Se dispuso de la colaboración de firmas comerciales, entidades de ahorro, comercios y revistas en internet que desinteresadamente aportaron difusión de la carrera ayuda económica, artículos y regalos para los corredores. A todas ellas se les agradece su colaboración; sería muy extenso mencionarlas. Lamentablemente algunas firmas que al principio iban a colaborar, una vez que estuvieron en la publicidad y a pocos días de la carrera dieron un paso atrás y no se pudo contar con ellas. A estas mejor ignorarlas y esperar que en el futuro, cuando esta sea una carrera grande, lamenten el no haber colaborado con ella.

También surgió el contratiempo de no poder realizar la carrera a las 21'00 horas como se tenía previsto, hubiese sido ideal poder correr de noche por las calles de San Fernando sin temor a los coches, el motivo es bien sabido por todos, la Policía Local sorprendentemente no permitió, al parecer por asuntos laborales muy particulares, que se diera la salida a esa ahora.

A pesar de los pequeños obstáculos no se cayó en la desilusión y la carrera se celebró como estaba previsto. El primer objetivo se cumplió

(Continúa en la página 2)

(Viene de la página 1)
sobradamente, todo el mundo del atletismo popular se hizo eco de la convocatoria, mostrando su colaboración al participar en la prueba o inscribiéndose con el dorsal "cero". El segundo el tiempo lo dirá.

Este ***BOLETÍN*** agradece a todas las personas que han participado en la organización, las firmas colaboradoras, a los que aportaron para el dorsal "cero" y sobre todo a los corredores y corredoras que sin ellos esto no habría sido una CARRERA POPULAR y además BENÉFICA para celebrar el día mundial del alzheimer. Para estos no existió ningún condicionante para acudir a la cita. No les importó el inconveniente horario, el que hubiese una inscripción con aportación económica y en muchos casos la lejanía geográfica. Han demostrado que no solo tienen un corazón grande para CORRER, sino que también es grande para ser SOLIDARIO.

De los resultados deportivos hablaremos más adelante

Este ***BOLETÍN*** te presenta un articulo de José Mª Ramírez sobre *"Las Agujetas"* ¿quién no las ha padecido?, nos da varios consejos para combatirlas.

En la página siguiente Rafael Galea nos da su testimonio y lo titula *"Correr con el sentir del corazón"*.

En la misma página José Mª Ramírez hace una consulta que espera le sea respondida en el próximo ***BOLETÍN***

Luego tenéis los resultados de nuestro corredores en la I Carrera del Día Mundial del Alzheimer

En la pág. 7 *"Mi recorrido"*. Con este artículo pretendo abrir una nueva sección en la que hablemos sobre los recorridos habituales por los que entrenamos.

A continuación José Mª Ramírez el "reportero incombustible" en su testimonio nos habla sobre *"la tribu urbana de los runners carmoneros"*.

En la página 9, Julio Gil con su testimonio nos habla sobre *"los Compañeros de Carreras"*, es una reflexión que pide una lectura profunda y pausada.

Javier Pardo en la 10 nos habla en su habitual sección sobre "Los hidromasajes".

En la páginas 12 y 13 tenéis un breve resumen de las I y II Media Maratón de la Bahía y del XV Memorial Sargento Carmona Páez. De las dos primeras apenas si se cuenta con documentación y del Memorial, hoy por hoy, todo se sabe.

En la página 14 las próximas carreras, espero que os guste y ~~significo el I Maratón Popular de Córdoba (otro envite)~~. Y los Resultados de Carreras.

En la 15 los esperados entrenamientos de Lole Camacho.

En la 16 el humor de Rafael Galea

AVISOS:

El Próximo día 25 del presente mes se celebrará la Asamblea General en el Colegio Público Reina de La Paz, a partir de las 21'30 horas en primera convocatoria y a las 21'45 horas en segunda y definitiva convocatoria.

Como es preceptivo en los estatutos del Club ahora corresponden elecciones para elegir nuevo presidente, si estas interesado puedes presentar tu candidatura hasta media hora antes de la Asamblea General.

El lugar habitual de reuniones de los viernes se ha cambiado por el Bar Salva situado en la urbanización La Noria junto a la rotonda de la carretera del Pedroso. Las reuniones siguen siendo a la misma hora.

(José A. López de la Haba)

LAS AGUJETAS

Muchos de nosotros estamos empezando a correr de nuevo tras el parón veraniego, o quizás si no hemos parado del todo, si hemos hecho unos entrenamientos de mantenimiento. Por eso no es difícil que nos salgan las incómodas agujetas.

Todos sabemos que las agujetas son esas molestias dolorosas que sentimos en los músculos algún tiempo después de realizar un ejercicio físico no habitual o reiterado, y que se debe a la acumulación local de ácido láctico producido por un ejercicio muscular intenso.

Los trucos para acabar con ellas son los siguientes.

1.-NADA DE QUEDARTE SIN HACER NADA. Te vas a recuperar antes si haces algún ejercicio aeróbico ligero, como puede ser correr suavemente durante 20 minutitos, o hacer un poco de bici o natación. Las contracciones-relajaciones ayudan a eliminar sustancias de desecho perjudiciales.

2.-ESTIRA. Un buen método para prevenir las agujetas es hacer una buena sesión de estiramientos.

3.-DUCHA DE AGUA FRÍA. La ducha de agua fría ayuda a reducir la inflamación de los músculos y articulaciones.

4.-COMBINA FRÍO Y CALOR. Otra posibilidad antiagujetas del agua es hacer cambios de temperatura. Si no eres capaz de soportar una ducha fría empieza con agua templada o caliente y en unos cuantos minutos ve poniéndola progresivamente fría, dirigiendo el chorro hacia las piernas, que son menos sensibles a éstos cambios y soportan mejor estos cambios térmicos. Alterna 3 ó 4 cambios de caliente con el mismo periodo de fría, acabando siempre por ésta última. Tus vasos sanguíneos se contraen y se dilatan, favoreciendo así la eliminación de deshechos. Esta combinación la puedes llevar a cabo también cuando tengas las piernas muy cargadas por el entrenamiento, antes de acostarte, verás lo bien que te sienta y lo relajada que te deja las piernas.

5.-MASAJE. El efecto que hace el masaje es el de movilizar la sangre, eliminando contracturas y cargas, acelerando así la recuperación del músculo.

6.-TOMATE UNA BEBIDA RICA EN ELECTROLITOS. Antes, durante y sobre todo después del ejercicio. Tienes que ver que la bebida sea realmente isotónica. La puedes hacer de una forma casera muy conocida y fácil de preparar y que consiste en mezclar agua mineral con el zumo de un limón, una cucharada de azúcar (mejor si es de caña), y una pizca de bicarbonato, en una proporción aproximada de un litro de agua por cada limón exprimido. De esta manera tan casera te puedes preparar tu bebida rica en electrolitos.

Espero que éstos consejillos te ayuden a superar esas agujetas iniciales. Ten cuidado también con las sobrecargas, empieza de una forma progresiva, recuerda que los atajos nunca son buenos. Entrena con paciencia y con cabeza.
Ánimo a todos.

Un saludo.

(José Mª Ramírez Rubio)

CORRER CON EL SENTIR DEL CORAZON

Recuerdo aquella película titulada "Corazón de campeón". Es una más de tantas dedicadas al mundo del deporte. Pero a mí en particular me emocionó bastante. Es el caso de un chico que quiere ser boxeador y se enfrenta con el problema de que sus padres no le permiten practicar ese duro deporte. En su afán de lucha, habla con su entrenador y este lo prepara a escondidas de sus padres y llega a ser un gran campeón.

Algunos se preguntarán, ¿qué tiene que ver esto con el mundo del Atletismo?, Muy sencillo. Todo deporte requiere un entrenamiento y una preparación, sea cual sea la condición física de la persona. Pero no debemos olvidar nunca una cosa muy importante y primordial. Debemos ser constantes y no desfallecer nunca y sobre todo participar, porque todo momento es importante tanto fuera como dentro de una carrera. Nuestro deber como deportistas que somos es conseguir para nuestro club la satisfacción de haber podido realizar esa carrera, grande ó pequeña, corta o larga pero con la participación glorificamos y engrandecemos nuestro club "Carmona Páez", al que representamos con nuestros colores y emblema en nuestras camisetas.

Queridos compañeros pongámonos la mano en el corazón y miremos nuestro interior. Pensemos un momento que la mejor manera de glorificar el nombre de Rafael Carmona es y será siempre correr con el Sentir del Corazón.

P.D.- En la película el entrenador le dice al chico:
-Cuando no halla nada que hacer debes usar la cabeza y el corazón. Entre la cabeza y el corazón ¿qué elegirías?.
-El corazón. - Responde el chico.
-Bien, eres un campeón. – le afirma su entrenador.

(Rafael A. Galea Palacio)

CONSULTA A...

Esta consulta va dirigida a todo aquél que quiera responder. Todos tenemos muchas cosas que decir. Atrévete y cuéntanos.

Todos tenemos pequeños trucos a la hora de correr. Ya os comentaba en números pasados, como a la hora de dejar la ropa y quedarte en camiseta, cuando hace mucho frío, es bueno tener siempre a mano una bolsa de basura de las grandes, en el maletero del coche. Le abres unos boquetes para cabeza y brazos y te resguarda del frío. Luego cuando empiece la carrera, te la quitas y la tiras en una papelera. Así consigues no pasar demasiado frío antes de empezar.

También es bueno llevar siempre en el maletero, o en la mochila, unos imperdibles para el dorsal por si acaso. Hablando de dorsal, para que nunca se te olvide, pon lo la noche antes, no lo dejes para última hora.

Otro consejillo que daba un experimentado corredor, es que cuando una noche antes de una carrera importante no consigas dormir, date una ducha relajante y antes de acostarte, tomate un par de cervezas frías. Dicen que da muy buen resultado.

A mi personalmente, me da buen resultado tomarme una aspirina antes de la carrera, con el desayuno. Me hace sentirme mejor. También cuando tengo las piernas muy cargadas, antes de acostarme, me doy una ducha de agua fría, o muy fría por las piernas, o si lo aguantas por todo el cuerpo. Pasas momentáneamente un "mal rato", pero después te las nota muy sueltas..

En fin, seguro que tú sabes o te han contado algún truquillo que vaya bien. Compártelo con tus compañeros del "Carmona".

¡Escribe y Cuéntalo!.

(José M. Ramírez Rubio)

RESULTADOS I CARRERA ALZHEIMER

Nombre	Tiempo	P.Cat.	P.Gral
FONTAN SORIANO, PABLO	26:11	2	5
ACEDO MORENO, FRANCISCO	28:16	7	14
AHUMADA SUAZA, RAFAEL	28:22	1	16
ORPEZ SALAS, FELIPE	29:01	11	24
TORRECILLA CUMBRERA, PEDRO	29:30	2	28
SALVADOR MIERA, RICARDO	30:04	3	37
VALVERDE MUÑOZ, LUIS	30:19	4	42
APARICIO PEÑA, ELENA	30:26	1	46
CORTEJOSA VALVERDE, ANTONIO	30:26	20	47
PEREZ GARCIA, JUAN	30:37	6	48
LOPEZ LEON, MANUEL	30:44	21	49
GOMEZ DOMINGUEZ, JOSE A.	30:57	22	51
MORENO FONCUBIERTA, ANTONIO	31:46	7	67
GONZALEZ BRAZA, RAFAEL	31:55	21	71
TINOCO LIMON, FERNANDO	32:20	10	76
SEIJO LOAIZA, FRANCISCO	32:43	36	86
TORRECILLA PERALTA, PEDRO	32:51	7	91
ROLDAN RODRIGUEZ, ENRIQUE	32:57	39	95
SOLANO CARRASCO, JOSE	33:00	1	96
VERDUGO GARCIA, RAFAEL	33:08	41	99
GALVEZ GARCIA, JOSE	33:10	43	101
GARRI JEREZ, FRANCISCO	33:22	44	106
GONZALEZ PEREZ, JUAN A	33:43	20	113
SANCHEZ BEARDO, RAMON	33:49	29	117
JULIA DELGADO, MIGUEL A.	34:00	22	120
MADRID MARTINEZ, MARCOS	34:03	49	121
FACIO BATISTA, ANTONIO	34:05	50	122
PRIAN BAENA, MANUEL	34:10	11	124
ESPARELL HERRERA, JOSE M.	34:16	51	128
REY LUGRIZ, SECUNDINO	34:16	11	129
TOLOSA FERNANDEZ, JULIAN	34:31	32	134
MARTIN RUEDA, MIGUEL ANGEL	34:32	55	135
MONTERO RUIZ, MIGUEL	34:39	56	141
CARBO ORTIZ, SALVADOR	34:47	24	143
CORRAL ESTEVEZ, JOSE LUIS	34:48	25	144
DIEZ CARRETERO, JOSE M.	34:49	33	145
COLLANTES TORRES, ALEJANDRO	34:55	35	148
MORENO FONCUBIERTA, MIGUEL	34:58	58	149
PAVON HORCE, JUAN	35:11	60	155
CANTERO MUÑOZ, PEDRO	35:13	28	156
STEFANIZZI, IVANO	35:18	61	157
ACOSTA TORREJON, ELVIRA	35:21	4	160
CERO GALEANO, FRANCISCO	35:21	29	161
DE CID MOSCOSIO, MANUEL	35:23	2	163

(Continúa en la página 6)

(Viene de la página 5)

CASTAÑEDA DURAN, DIEGO M.	35:24	63	164
ARES ALEU, TADEO	35:30	40	166
ESPIAU TORREJON, ANTONIO	35:35	3	167
ANTERO VARGAS, JOSE A	35:51	14	177
GARCIA MONTORO, ISMAEL	35:58	43	180
SERRANO CAMPOS, JOSE M.	36:01	44	181
VARELA FERREIRO, MARCELINO	36:10	33	184
GIL PIÑERO, JULIO	36:22	35	189
ALONSO CAPINETTI, LUIS	36:27	37	192
ROMERO CALLE, JUAN	36:44	52	201
MARIN HONOR, FRANCISCO J.	37:00	59	214
SANCHEZ BOCUÑANO, JUAN LUIS	37:00	40	215
SATORRES DE LEON, MANUEL	37:01	60	216
VALDEPEÑA PRIUS, MERCEDES	37:04	7	217
GONZALEZ MORALES, DAVID	37:05	61	218
ANDREU SUAREZ, MANUEL	37:06	74	219
VELA REINA, SEBASTIÁN	37:06	75	220
OTERO GARCIA, ANTONIO	37:08	41	223
RAMOS FLORES, JOSE ANTONIO	37:18	80	230
SEGUNDO ASTORGA, FELIPE	37:20	81	233
CONDE BENITEZ, JOSE	37:37	85	242
PARDO LEON, JAVIER	37:41	86	243
DELGADO SERVAN, MANUEL	38:13	17	253
FRANZON GARCIA, MANUEL	38:26	46	255
ROMERO BARROSO, JUAN A.	38:28	47	256
BARRIGA VILLAR, JESÚS	38:28	48	257
PEÑA RODRIGUEZ, JOSE	38:39	19	265
TOVAR SANCHEZ, EDUARDO	38:40	75	266
MOJICA GONZALEZ, JOSE M.	39:08	49	280
AREJAS RODRIGUEZ, PABLO	39:23	95	285
MATEO AMARO, ROCIO	39:23	10	286
PONCE DE LEON CHACON, JUAN	39:28	78	288
BUSTELO RAMOS, MANUEL	39:31	9	289
MONTERO PEREZ, MARIA DEL MAR	39:35	11	292
GIL PIÑERO, FRANCISCO JAVIER	39:37	98	293
RIVERO GALEA, JUAN	39:37	97	294
LOPEZ LOPEZ, MARIA JOSE	39:40	4	296
GARCIA DEL PINO, JULIO	39:47	101	299
GARCES QUIJANO, JOSE M.	40:14	51	306
BECERRA VICENTE, JULIO	40:14	52	307
GUTIERREZ FLORES, M. CARMEN	40:30	7	317
RIVERA SEGARRA, FRANCISCO	41:09	108	324
FLORES VITALLER, MIGUEL	41:11	17	325
TORRES QUIÑOY, PEPI	41:45	10	333
FERNANDEZ TORRES, VICTOR J.	41:46	84	334
MUÑOZ SANCHEZ, MARI CARMEN	42:23	12	340

(Continúa en la página 7)

(Viene de la página 6)

APARICIO SARMIENTO, JOSE	42:53	86	342
SANCHEZ LOPEZ, FRANCISCO	43:07	87	345
ROYO PEREZ, ANGEL	43:09	88	346
CARMONA OUTON, ANTONIO	43:44	90	349
MARTINEZ DEL REAL, LUIS JAVIER	43:45	91	351
DOMINGUEZ ALVAREZ, JUAN C	44:27	118	356
GALEA PALACIO, RAFAEL	46:23	58	359
VELAZQUEZ ARAGON, JOSE	48:10	121	360
GARCIA SANCHEZ, M JOSE	48:10	120	361
FERNANDEZ MARIA, MERCEDES	48:19	13	362
AYALA VILA, JOSE LUIS	48:20	122	363
MARTINEZ LAFUENTE, M LUISA	48:42	14	364
MARTINEZ MARTINEZ, EVA	48:50	16	365
CEBALLOS PONTIGA, JOSE A.	49:03	123	367
SOTO DURAN, JAVIER	49:03	124	368
MOTA CHOZAS, JAIME	49:05	125	370
GARCIA DE LOS SANTOS, JOSE	49:05	60	373
MORENO ALEU, M DEL CARMEN	49:36	15	376
LOPEZ DE LA HABA, JOSE A.	49:58	62	379

(José A. López de la Haba)

MI RECORRIDO ES...

Mi recorrido es totalmente llano y en parte discurre por el Parque Natural Bahía de Cádiz, bordeando salinas y esteros, se pueden avistar las diferentes especies de aves que en el habitan. Comienzo en el centro de la ciudad de San Fernando e inmediatamente a través de un puente (La Casería de Osio) que cruza la carretera nacional IV y tras bordear un polígono industrial (Fadricas) afortunadamente con ninguna contaminación y unos antiguos polvorines de la Armada Española (km1), y siempre por tierra evitando en todo lo posible el asfalto me dirijo al centro comercial y deportivo Bahía Sur y por su paseo (km2) a orillas de la bahía gaditana voy en busca del sendero de la salina La Dolores a través de un carril paralelo a la autovía de la Nacional IV y a la vía del ferrocarril, con la suficiente separación que le proporciona un caño, este carril se construyó para dar servicio a la depuradora de aguas residuales, y después de dos rectas muy largas aproximadamente 3 kilómetros, entro en el sendero (La Dolores), nombre que tenía la salina por donde hoy discurre este, construido por la Agencia del Medio Ambiente (km6) de casi tres kilómetros que bordea prácticamente en toda su extensión la orilla de la bahía. Cerca de la salida hay perros pero están enjaulados, nunca los he visto fuera de la jaula y no paran de ladrar, la salida (km9) de este sendero va a dar al carril de la depuradora 1 kilómetro pasada la misma. En algunas ocasiones continuo por la orilla de la bahía (aquí si puedes encontrar perros sueltos en un vivero de almejas) hasta el paso a nivel del ferrocarril de Santibáñez y desde allí vuelvo por el carril de la depuradora. Ya de vuelta paso por la puerta de la depuradora (km10) y por los mismos lugares de ida, doy la vuelta hasta llegar a mi lugar de salida. Aproximadamente hago 16 kilómetros totalmente llanos y por tierra, no hay fuentes y tampoco sombras.

(José A. López de la Haba)

TESTIMONIO

A la tribu urbana de los "runners carmoneros"

Como decía la canción, el tiempo pasa nos estamos haciendo viejos.
Llega un nuevo Septiembre con sabor a verano que se acaba. Atrás quedan esos interminables días de sol, de playa. Tiempo de vacaciones, de descanso, donde le damos quizás a la familia y a nosotros mismos, todo lo que poquito a poco les hemos ido hurtando durante el resto del año. Tiempo de sueños, de viajes a alguna parte, a otros lugares que nos enseñan a descubrir horizontes nuevos. Otras costumbres, otras culturas, otra forma de ver las cosas.

En definitiva es un tiempo distinto, donde nosotros mismos nos comportamos de forma diferente a la del resto del año. Un tiempo mítico, con sus peculiaridades y con su encanto.

Pero todo se acaba y todo comienza de nuevo. Es el continuo proceso de la vida. Y así volvemos a nuestras cosas, a nuestro pequeño mundo, con ánimo renovado, con nuevos proyectos, que si quiero estudiar inglés, que a ver si hago algo de informática, que si me apunto al gimnasio para perder unos cuantos kilos, que si dejo de fumar, que si ..... Incluso nosotros muchas veces nos reímos por que algunos parecen ilusorios, por que son lo mismo de siempre. Sueños incumplidos que nunca se harán realidad.

Muchos piensan que el verdadero año comienza el 1 de Septiembre y no el 1 de Enero. Y mucha razón llevan. El 1 de Septiembre rompe la línea del estío. Comienza un tiempo nuevo, un curso escolar, etc. Es un espacio de balance, donde se hace un exhaustivo examen de conciencia, de todo lo bueno y malo que se ha hecho. Planificamos nuestras vidas, nuestros estudios, nuestro trabajo. Y lo queremos todo, como decía anteriormente, gimnasio, dejar de fumar, adelgazar, comenzar un nuevo curso de Inglés, y por que no, también comenzar a correr.

Otros planificamos nuestra temporada de carreras. Decidimos las que queremos hacer. Así afloran nombres que en mi mente se desgranan en recuerdos, matices, sentimientos, vivencias con nombres propios y que seguro que a vosotros también os suenan, Ubrique, con sus Nutrias Pantaneras; Jerez, con su Popular y su Media, El Puerto-Menesteo; Lebrija; el Maratón del Pavo en Espera, la Media de la Bahía, el Maratón de Sevilla, la Media de Rota-Chipiona ..etc., y eso por sólo nombrar algunas de las de por aquí cerquita; ya que Rafael, Enrique, Manolo y muchos más se van a Madrid, al Norte, e incluso algunos hasta Londres.

También esperas que te respeten las lesiones, que esas molestias que arrastras en los gemelos, en los glúteos, en la rodilla o donde quiera que sea, se vayan de una puñetera vez de vacaciones, y puedas entrenar y correr a gusto, que sólo sea la carrera la que te ponga en tu sitio.

Sabes que te reencontrarás con un montón de compañeros y amigos. Todo el mundo tiene su corazoncito, nadie te va a regalar nada, lo que consigas lo vas a tener con tu esfuerzo, y por eso tendrá un enorme valor para ti, por que sabes todo lo que lleva detrás.

Las marcas, los tiempos, los kilometrajes , los entrenos, las zapatillas tal o cual, la suerte, el flato, el tirón.... todas esas palabras nos suenan, las escuchamos, las decimos, las reflejamos en nuestros semblantes, las compartimos por que forman parte del "argot" de este nuestro gran-pequeño mundo de correcaminos.

Compañeros, quizás ya no tengamos que demostrarle nada a nadie, salvo a

(Continúa en la página 9)

(Viene de la página 8)

nosotros mismos, que somos los más tercos y exigentes autocríticos. Y volverán a surcar los aires ese sobrenombre de "corredores populares", que nos hace sentirnos orgullosos de que siendo totalmente unos aficionados, corriendo cuando podemos, entrenando robándole el tiempo al tiempo, esforzándonos por ser un poquito mejores, todos tenemos el premio ganado de la gran satisfacción que produce el sentirte integrado en ese gran proyecto que es el de "mens sana in corpore sano", sintiéndote a gusto, haciendo lo que te apetece.

Tengo un sobrino adoléscente que dice que él y sus amigos están metidos dentro de la tribu urbana de los "raperitos", que ellos no son unos "pastilleros". Me preguntaba que yo en que tribu urbana estaba, a lo que yo le contesté que en la de los "runners", por aquello de darle un nombre más internacional y cosmopolita. Pero dejando las bromas aparte, es verdad que somos unos auténticos "runners", o "corredores totales" en el más amplio sentido de la palabra. No sé si llegaremos a formar una "tribu urbana", pero lo que está claro es que tenemos una filosofía de vida muy especial, con unos cánones muy concretos, con los que nos identificamos y nos identifican los demás mortales.

Animo, compañeros. Desde estas líneas, un año más quiero desearos a todos los amigos y compañeros "carmoneros", todo lo mejor, que nos sintamos importantes desde el primero hasta el último, por que con nuestro esfuerzo seremos mejores y seremos capaces de hacer un Club muy grande.

"Runners carmoneros".
Dícese de un grupo de atletas tanto masculinos como femeninos, que responden al nombre de "Club de Atletismo Carmona Páez", visten unas indumentarias especiales de llamativos colores, se agrupan en lugares públicos antes de una competición deportiva de carácter atlético-popular, participando en ella, para volver luego a sus habituales quehaceres. Comparten el amor por la vida sana, el deporte y la amistad. Forman una de las más importantes tribus urbanas dentro de su ámbito. Están en plena expansión. Su líder espiritual es el "Big Runner", Lole, "Caballo Poderoso".

(José M. Ramírez Rubio)

COMPAÑEROS DE CARRERA

A las personas que "comparten" con otra u otras la estancia en un lugar, los estudios, un trabajo, la práctica de un deporte u otra actividad se le llama compañero.

Compartir, en el sentido de tener una cosa en común con otra u otras personas, induce a comunicarles ideas o sentimientos particulares que en ocasiones las convierte en confidentes de problemas personales, situaciones familiares, etc., evidentemente producto de la confianza depositada en ellas tras un período de sencillez y sinceridad en el trato propio de la amistad.

La amistad, esa relación de simpatía y afecto que une a las personas a partir del conocimiento y el trato recíproco, hacen que las relaciones de compañeros funcionen con buena "armonía" y la correspondencia entre ellos sea la adecuada, dentro de la cordialidad, el respeto y la lealtad.

Es característico que para la práctica de la "carrera", el entrenamiento diario, la competición, u otra actividad cualquiera, se relacionen personas con determinadas afinidades, como el trabajar juntos, ser veci-

(Continúa en la página 10)

(Viene de la página 9)

nos, tener algún tipo de parentesco, pertenecer a una misma comunidad, compartir una misma devoción y ciñéndonos a la práctica deportiva la afinidad en muchas ocasiones viene dada al nivel como corredor, pero todo ello en definitiva hace que el resultado final sea que la gran mayoría tenga uno o varios "compañeros de carrera".

Con el paso de los días, las semanas, los años, haciendo kilómetros con tu compañero de carrera, a la vez que se endurecen los músculos, se progresa en el rendimiento, y se va puliendo como corredor, la "amistad" se consolida de tal manera que a esas personas las consideras parte de tu propia familia, tanto es así que en varias ocasiones hemos escuchado decir "tengo mas confianza con fulanito de tal que con mi propio hermano", o tal vez "quiero a menganito como si fuera mi hermano" etc., pues bien, a estas personas a las que tanto se llega a considerar las podríamos catalogar de "amigos" en toda la extensión de la palabra, y solo se espera de ellas una buena y desinteresada amistad.

A veces por razones "extrañas", "incoherentes" e "incomprensibles", una buena amistad se rompe, producto de malos entendidos, de la intervención de terceras personas o simplemente por interponer los propios intereses por encima de la propia amistad, donde el orgullo prevalece por encima de todo lo demás, rompiéndose los mejores valores que puede haber en una persona. Cuando esto ocurre donde había armonía queda desencanto, donde había alegría existe tristeza y por consiguiente amargura.

¿Como es posible que amistades de muchas vivencias juntas, de años de compartir y en definitiva de lucha en la vida, en un segundo, en un instante se esfumen como una lámpara que durante mucho tiempo dio luz y de repente se funde y se apaga para siempre, carente de energía?

¿Dónde está la capacidad de perdonar?, ¿no nos castiga ya bastante la vida?, las mejores marcas en una carrera, son las que quedan grabadas en el corazón, aislar a una persona en la soledad solo inquina desolación, nadie debe ser juez de los demás, interponer condenas y ejecutar sentencias, sin antes intentar arrancar de nuestro interior un poco de bondad, es tan sencillo y tan fácil que solo hay que extender la mano, estrechar la que tienes enfrente y decir "lo siento", mira a tu alrededor e intenta ver la parte positiva de las personas, seguro que si lo haces la veras, ayudando a otros también se fortalece el alma y recuerda nadie está exento de necesitar de la ayuda de otros en cualquier momento determinado y a todos no gusta poder llamar a una puerta en un momento de necesidad y que te la abran de par en par, errar también es de humanos, la vida es una "carrera" cuya distancia depende de ti y para la que hay que estar entrenado en todo momento y que mejor hacerla rodeado de buenos "compañeros de carrera", recuerda:

"Quien siembra amistad, cosecha amigos"
"Quien tiene amigos, tiene un tesoro"
"Seamos amigos para siempre"

Al hilo de lo anteriormente expresado, desde estas líneas aprovecho la ocasión para trasladar la felicitación y el más sincero agradecimiento de los "amigos" de la asociación AFA-VITAE, a todos los componentes del club "Carmona Páez", por la entrega, disponibilidad y participación en la organización de la I carrera popular en beneficio de los enfermos de ALZHEIMER, celebrada el pasado día 21 de Septiembre.

(Julio Gil Piñero)

MASAJES TERAPEUTICOS

Como os dije en el anterior numero este mundo del hidromasaje es muy apasionante y a la vez desconocido por la gran mayoría de nosotros, pues pocas oportunidades de poder realizarlo tenemos, ya que existen pocas instalaciones que efectúen esta clase de terapias, las mas conocidas por todos son los balnearios y no creáis que son tan caros en cuestión de precios. Bueno seguiremos con este pequeño desarrollo de esta tan interesante terapia.

HIDROMASAJES.-

LLUVIAS.-

A manera de finos chorros de agua sobre la zona a tratar o la totalidad del cuerpo, igual que con las anteriores pueden realizarse diversas variaciones de temperatura, intensidad y tiempo.

BAÑOS DE CONTRASTE (O ALTERNANTES)-

Si bien el efecto directo no es el del masaje, el resultado final del mismo es de un autentico micromasaje. En efecto; tras los repetidos pases de calor (36°-38°) a frío (8°- 12°) se provoca una reacción vascular de vasodilatación- vasoconstricción, muy similar- aunque por distintos mecanismos- al provocar, cuando ejercemos presiones- descompresiones con los dedos sobre la piel del paciente.

Similar efecto tiene las variedades de baños progresivos o graduables (de calor a frío o viceversa) cuya modalidad se puede extender también a las duchas, chorros y resto de las técnicas hidroterapias.

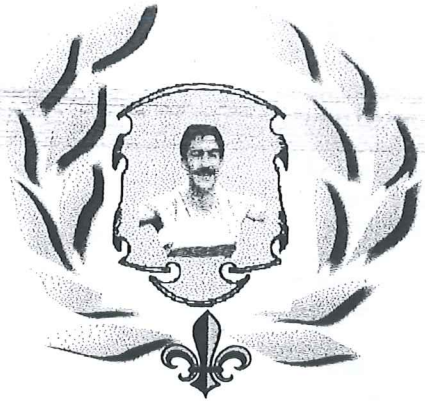
INDICACIONES.-

- Los baños de remolinos están indicados en procesos post- traumáticos y post-flebiticos, siempre que existan fenómenos de éxtasis muscular y además cuya reabsorción favorecen dolores de extremidades, edemas de miembros y en aquellos procesos en que la circulación periférica esté comprometida. Son de utilidad también en grandes cicatrices dolorosas y adheridas en muñones de amputación.
- Los chorros a presión se utilizan preferentemente sobres los espasmos y contracturas musculares de raquis (Dorsalgias, Lumbargias) y manos sobre las cinturas de los miembros.
- Las duchas por sus efectos hiperemiantes y revulsivas están indicadas en procesos dolorosos de otro tipo, en especial raquídeos. Las lluvias, como tonificantes, en los mismos casos.

CONTRAINDICACIONES.-

- Heridas contaminantes, infestadas, úlceras de decúbito, cicatrices con puntos y diversas enfermedades de la piel.
- Procesos vasculares agudos (flebitis, tromboflebitis y arteriopatias).
- Zonas anestesiadas, marcapasos, útero gravídico, hernias abdominales.

(Francisco J. Pardo León)



I y II MEDIA MARATON BAHIA DE CADIZ

La I Media Maratón Bahía de Cádiz se celebró el día 28 de diciembre de 1986, entre la ciudades de San Fernando y Cádiz.

En la presentación que hacía de la prueba el entonces Concejal Delegado de Juventud y Deporte D. Federico Pérez Peralta decía entre otras cosas"...Después de dos años organizando Carreras Populares, desde la Fundación Municipal de Juventud y Deporte, hemos creído conveniente la organización de una Media Maratón, entre los municipios de San Fernando y Cádiz, que sirva de estímulo a todos los atletas atraídos por este deporte. La Media Maratón es una prueba atlética destinada a corredores habituados y entrenados para largas distancias, que deseen medir sus fuerzas a través de la competición; o bien a aquellos que únicamente persiguen el estímulo personal de terminar la carrera...".

La salida se dio a las 11'00 en la Plaza de España de San Fernando y la llegada fue en la Plaza de San Juan de Dios de Cádiz.

Clasificación General
Rafael Carmona Páez
José M. Negrete Martínez
Manuel Camacho Blanco
Juan Álvarez García
Manuel Escalona Jiménez
José Heredia Heredia
Manuel Brea Butrón
Anastasio Ruiz González
José M. Suárez Serrano
Juan Román Sánchez

Promesas femenino
Francisca Prados
Ana P. Martín
Ana Mª Blanco

Promesas masculino
Manuel Brea
Miguel A. Espinosa
José M. Suárez

Senior femenino
Lidia Coronel
Sherry Raftery
Wendy Flath

Senior masculino
Rafael Carmona
Jose M. Negrete
Manuel Camacho

Veterano masculino
José Heredia
Juan Valenzuela
Juan N. Carral

De la II Media Maratón Bahía de Cádiz existe muy poca información, solo se dispone de la clasificación general que se muestra continuación, se celebró el día 27 de diciembre de 1987. La salida fue en Cádiz y la llegada en San Fernando.

Clasificación General
Reddas Mohamed Halim
Randh Scharberg
Roberto García Bermejo
José M. Negrete Martínez
Manuel Camacho Blanco
Pascual Padilla López
Francisco Heruzo Galvin
Manuel Brea Butrón
Ahmed Ouazine Talma
Juan Arcila Osorio

(José A. López de la Haba)

XV MEMORIAL SARGENTO CARMONA PAEZ

Se celebró el sábado día 8 de Junio de 2002, sobre un recorrido ya consolidado de aproximadamente 11.000 metros .

La salida se dio a las 20'30 horas desde las instalaciones de la Junta de Educación Física y Deportes de la Zona Marítima del Estrecho para finalizar la carrera en las inmediaciones del parque Almirante Laulhé.

Para muestra de la consolidación de la carrera puede valer el siguiente cuadro de participación en años anteriores.

Año	Inscritos	finalizaron
1998	1109	811
1999	997	798
2000	1964	886
2001	1081	867
2002	1084	868

Clasificaciones:
Clasificación general masculina
José L. Montiel Independiente Chiclana
José L. Zarza UASF
José L.Baro Independiente Chiclana

Clasificación general femenina
ElenaAparicio Carmona Páez
Olga Mª García UASF
Noemí Moral Olimpo Cádiz

General veteranos
Jose M. Negrete UASF
Antonio Julia Alcanatif
Manuel Camacho Carmona Páez

Senior masculino "A"
Oscar Martínez Independiente Cádiz
Sergio Nieto UASF
Raúl Llamas Puma-Jerez 2000

Senior masculino "B"
José Cardoso Bahía Algeciras
Pablo Fontán Carmona Páez
Fco. J. Montiel Vipren

Senior femenino
Mercedes Villala UASF
Mª Carmen Muñoz Carmona Páez
Isabel David M Puerto Real

Junior masculino
Javier Rodríguez Ciudad Cádiz
José A. Estrada Triatlon. Barrosa
Juan M. Tello Puma-Jerez 2000

Junior femenino
Rosario Rodríguez Triatlon. Barrosa
Elisa Orellana UASF
Lorena Callesi Ind. San Fernando

Veteranos "A"
Rafael Ahumada Carmona Páez
Juan C. Jiménez Vipren
Enrique Artajo Ciudad Cádiz

Veteranas
Rosa Mª Salado UASF
Araceli Servian Veteranos Algeciras
Manuela Núñez Patucos Arcos

Veteranos "B"
José M. Pacheco Veteranos Algeciras
Alfonso Natera Veteranos Algeciras
Julio Mejia Vipren

Veteranos"C"
José Solano Carmona Páez
Antonio Cabrera Vet. Algeciras
Matías Gil Patucos Arcos

Veteranos "D"
Juan L. Martín Ind. San Fernando
Antonio Espiau Carmona Páez
Manuel Cubelo Carmona Páez

(José A. López de la Haba)

PROXIMAS CARRERAS

CROSS DEL MOSTO (Trebujena) *12.10.02* inscripción hasta el 10.10.02

MILLA URBANA DE BUENA VISTA (Cádiz) *12.10.02* inscripción gratuita hasta el 10.10.02

C.P. DEPORTE SI DROGAS NO (Chiclana) *19.10.02* inscripción hasta el 17.10.02

C.P. CIUDAD DE JEREZ 20.10.02

MEDIO MARATÓN MARCHENA-PARADA-MARCHENA 20.10.02 (Sevilla) inscripción 6E hasta el 15.10.02 límite 600 inscritos.

C.P: NUTRIAS PANTANERAS (Ubrique) *27.10.02* inscripción 3E hasta el 22.10.02

C.P. MURALLAS DE SAN CARLOS (Cádiz) *01.11.02* inscripción gratuita hasta el 30.10.02

C.P. CIUDAD DE CHICLANA 03.11.02 inscripción hasta el 31.10.02

C.P. CIUDAD ALGECIRAS 03.11.02

C.P. DE LA FRUTA (Jerez) *10.11.02* inscripción gratuita hasta el 06.11.02

CROSS DE MONTAÑA DE ALHAURIN DE LA TORRE (Málaga) *17.11.02* inscripción 6E hasta 08.11.02

C.P. PUERTA DOÑANA (Sanlucar) 17.11.02

C.P. PUERTO MENESTEO (El Puerto de Santa Maria) 24.11.02

MEDIA MARATON JEREZ 01.12.02

CROSS LA BARROSA 12.11.02

MEDIA MARATÓN SEVILLA-LOS PALACIOS 15.12.02 inscripción 6E hasta el 03.12.02

NOTA: en las carreras que no aparece el precio o la gratuidad de la inscripción es por que se desconoce. También os recuerdo que para inscribiros en carreras de pago, hay que formalizar el mismo en el momento de la inscripción en la secretaría del club.

(José A. López de la Haba)

RESULTADOS CARRERAS

I.C. P. DIA MUNDIAL ALZHEIMER

Pablo Fontán	5º general 2º, sen "B"
Pedro Torrecilla	2º junior
Francisco Acedo	7º senior "B"
Rafael Ahumada	1º veteranos "A"
Ricardo Salvador	3º veteranos "A"
Luis Valverde	4º veteranos "A"
Juan Pérez	6º veteranos "A"
Antonio Moreno	7º veteranos "A"
Pedro Torrecilla	7º veteranos "B"
José Solano	1º veteranos "C"
Manuel del Cid	2º veteranos "C"
Antonio Espiau	3º veteranos "C"
Manuel Bustelo	8º veteranos "C"
Elena Aparicio	1ª general, 1ª senior
Elvira Acosta	4ª general, 4ª senior
Mercedes Valdepeñas	7ª general, 7ª sen
Maria José López	4ª veteranas
Mª Carmen Gutiérrez	7ª veteranas

MEDIA MARATÓN CORDOBA-ALMODOVAR

Maria José López 1ª veteranas "A"

(José A. López de la Haba)

ENTRENAMIENTOS

01-60'terreno variado (comodo)
02-20'comodo 12x1'rapido+1'medio+1'comodo seguido
03-60'comodo
04-60'haciendo 30'comodo+30'medio
05-60'terreno variado
06-descanso
07-20'comodo+5'estirar+1x8.000m fuerte
08-60'comodo
09-20'comodo+20'medio+20'comodo
10-60'terreno variado
11-20'comodo+30x100m fuerte+100m comodo
12-60'comodo
13-descanso
14-70'comodo
15-20'comodo +8x2'fuerte +2'medio +1'comodo seguido
16-60'terreno variado
17-60'haciendo 30'comodo+30'medio
18-60'comodo
19-20'comodo+30x100m fuerte+100m comodo
20-descanso
21-20'comodo +5'estiramientos +1x8.000m fuerte
22-60'comodo
23-30'comodo+30'medio
24-60'terreno variado
25-20'comodo + 6x2'fuerte +2'medio +2'comodo seguido
26-60'comodo
27-descanso
28-75'comodo
29-20'comodo +20'medio +10'fuerte +10'comodo
30-60'terreno variado
31-30'comodo+30'medio
01NOV-20'comodo+20x100m fuerte+100m medio+100m comodo seguido
02-60'comodo
03-descanso
04-20'comodo+estirar+1x8.000m rapido
05-60'comodo
06-60' terreno variado
07-30'comodo+30'medio
08-20'comodo+20'medio +10'fuerte + 10'comodo seguido
09-60'comodo
10-descanso
11-60'comodo+20'medio
12-60' terreno variado
13-20'comodo +4x3'fuerte+3'medio + 3'comodo seguido
14-60'comodo
15-30'comodo+30'medio
16-60'comodo
17-descanso
18-20'comodo+estirar+ 1x9.000m fuerte
19-60'comodo
20-30'comodo+30'medio
21-60' terreno variado
22-20'comodo+10x200m fuerte+200m medio+200m comodo seguido
23-60' terreno variado
24-descanso
25-60'comodo+25' medio
26-20'comodo+7x1.000m fuerte+1.000m comodo
27-60'comodo
28-60' terreno variado
29-30'comodo+30'medio
30-20'comodo+4x2.000m fuerte+1.000m comodo seguido

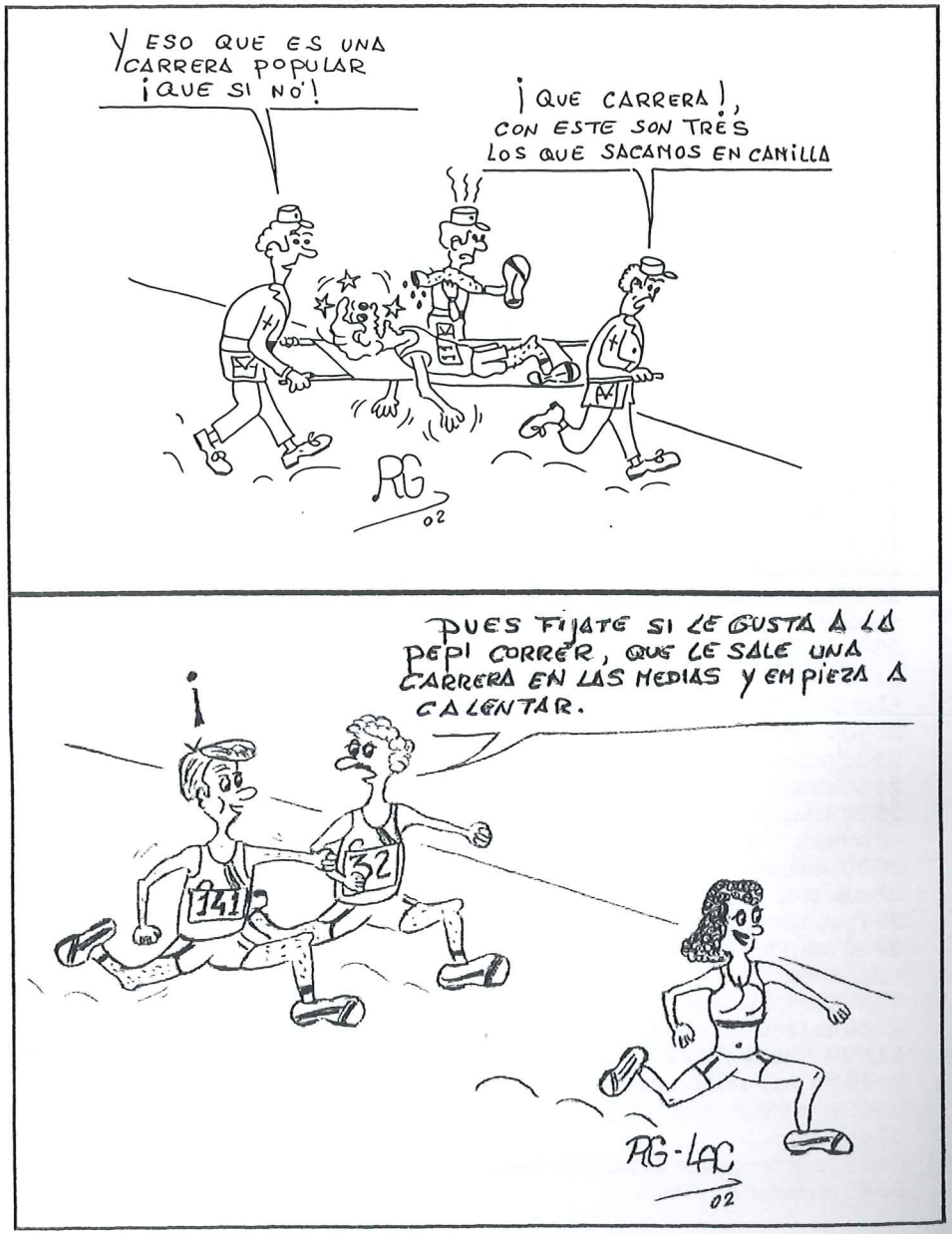
RITMOS ENTRE 1H10'-1H15'EN MEDIA
RITMO FUERTE ENTRE 3'20-3'30 x km
RITMO MEDIO ENTRE 3'40-3'50
RITMO CÓMODO ENTRE 4'-4'10

RITMOS ENTRE 1H15'-1H20'
RITMO FUERTE ENTRE 3'30-3'40
RITMO MEDIO ENTRE 3'50-4'
RITMO COMODO ENTRE 4'-4'20

RITMO DE 1H 24'
RITMO FUERTE 4'
RITMO MEDIO 4'20
RITMO COMODO 4'40

(Manuel Camacho Blanco)

HUMOR



RECUERDA

Que las reuniones de los viernes son a las 21'30 horas en el Bar Salva de la Urbanización La Noria, junto a la rotonda grande del Pedroso.

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: *www.cop.es/colegiados/p-02033*

ASAMBLEA GENERAL: el próximo día 25 del presente en el Colegio Público Reina de la Paz a las 21'20 horas en primera y a las 21'45 horas en segunda convocatoria.

PRESIDENTE: Esta abierto el periodo de presentación de candidaturas para Presidente de nuestro Club. Si estas interesado puedes presentar la misma hasta media hora antes de la Asamblea al secretario.

Ampliando el artículo sobre las WEB relacionadas con el mundo del corredor popular, te informo sobre tres nuevas que he encontrado en la red:

www.lineadesalida.com en ella aparecen calendarios de carreras y opiniones sobre las mismas.

www.gescon-chip.com. Esta muestra los resultados delas competiciones y carreras que controlan con el chip, la empresa propietaria de la web.

www.atletas.com es un portal de atletismo tiene consejos, enlaces y foros de debate sobre diferentes distancias (Medio maratón, maratón, etc)