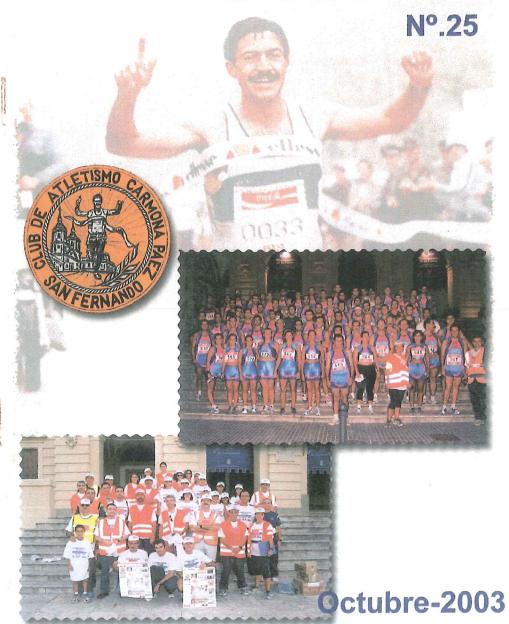
LUGARES DE ENCUENTRO



C/Real, 160 Teléfono 956 882767 pregunta por Enrique



BOLETIN N°.25



Han colaborado en la edición de este BOLETÍN

Gregorio Hinojosa Bareas José Mª Ramírez Rubio

"La carrocería"

"Balance" "Las Tres B"

"Testimonio"

Julio J. Gil Piñero

"El "Chispa" un corredor popular"

"Próximas carreras"

"Resultados carreras"

Francisco J. Pardo León Manuel Camacho Blanco

Enrique Pérez Traverso

"Masajes terapéuticos"

Rafael A. Galea Palacio José A. López de la Haba "Entrenamientos"

"Humor"

"La serie"

"XII Media Maratón Bahía de Cádiz"

"XIII Media Maratón Bahía de Cádiz"

"Il Carrera Nocturna día del Alzheimer"

Redacción

Fotografias por:

Juan Ortiz

La redacción de este BOLETÍN se terminó el día 3 de octubre

ULTIMA HORA: El Domingo día 23 de Noviembre a las 10'30 horas, estamos todos convocados en el atrio del Ayuntamiento, para hacer la fotografía oficial del club. La Junta Directiva pide tu colaboración asistlendo con la nueva equipación, solo con la nueva; estés en activo o no, en esa foto debemos estar TODOS. Somos muchos y eso debe queder reflejado en esa instantánea. Este puede ser el primer e apunte para el décimo aniversario del club, para el que la Junta tiene muchas ideas que nos irán infor-mando oportunamente

HUMOR

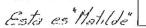
"CATANO" corredor veterano

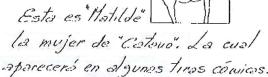


Este es "Catano" un corredor un poco despistado, que a lo largo de los weses la tendremos en nuestro boletin. Las peripecias y anécdotas que le ocurren les iremes conocien do a la largo del tiempo.

"Catana" está casado con "Matilde".

Tienen un wino pequeño, y quie ren que siga los posos de su podre ser un corredor Veterano.









También conoceremos a su suegras "Petrs" y a su querido perro ". Sultán".

ULTIMA HORA: El Domingo día 23 de Noviembre a las 10'30 horas, estamos 🌢 convocados en el atrio del Ayuntamiento, para hacer la fotografía oficial del club. La Junta D va pide tu colaboración asistiendo con la nueva equipación, solo con la nueva; estés en ac no, en ese foto debemos estar TODOS. Somos muchos y eso debe quedar reflejado en es tantánea. Este puede ser el primer apunte para el décimo aniversario del club, para el c Junta tiene muchas ideas que nos irán informando oportunamente.



B O L E T Í N Número 25

LA SERIE

Balance	2	r
		8
a carroceria	3	9
Las Tres "B"	4	é
XII Media Bahia	6	S
		E
Testimonio	7	t
El "Chispa"	8	1
XIII Media Bahia	10	r
Masaje Terapéutico	11	r
Prinimas sarreras	13	,
Resultados carreras	13	(
I Nocturna	14	(
satrenamientos	15	t
Álbum	16	1
Інтог	17	, C
Ultima hora	17	ŕ

La celebración de la "Il Caera Nocturna del día mundial el Alzheimer" fue un éxito. Y continuación paso a matizar sta opinión. Se consiguió uperar el número de inscritos la edición anterior, no hubo ncidentes dignos de mención. Si muchas anécdotas, como la rue le ocurrió a Juan Tocino. ste se encontraba en el pueso que tenia asignado para controlar la carrera al paso de as cercanías de la Peña Flanenca Camarón de la Isla, omo se celebraban unas joradas flamencas en el local de licha peña, el público que acudía a las mismas le ofrecía un propina confundiéndole con un gorrilla", a lo que él les expliaba que estaba controlando ina carrera atlética. A otros, como Lorenzo Rojas, le confundieron con un sanitario y ante a pasividad de los presentes uvo que intervenir avisando con su propio teléfono móvil a as urgencias sanitarias y es que eso de la gorra blanca y el eto reflectante impone. Hubo juien atendió en perfecto inlés, Antonio Rodríguez Muiios, a un extranjero que preendía inscribirse, seguro que el extranjero el año que viene repite (es que esta carrera va tiene nivel). Y digo que fue un éxito porque se consiguió con-

centrar en la Plaza del Rey a mucho público, haciéndoles llegar el mensaje de la problemática del Alzheimer. Creo no equivocarme si digo que parecía un día de fiesta de los grandes en la Isla por las personas allí congregadas.

Y sobre todo fue un éxito por la colaboración que todos vosotros ofrecisteis en el desarrollo de la misma, unos en las reuniones previas haciendo decenas de bocetos del cartel, otros aportando el material necesario para el control de la carrera, marcando el circuito, realizando las inscripciones y entregando chip, participando directamente en los controles del recorrido, en la tínea de salida y meta, en los avituallamientos, poniendo a disposición vuestros propios vehículos para transportar a los demás, corriendo, respondiendo a la llamada que hizo la Junta Directiva del CLUB.

NECROLOGICA:

El BOLETÍN tiene el sentimiento de comunicar el reciente fallecimiento de la madre de nuestro compañero Arturo Castellanos Rodríguez. Arturo, recibe en nombre de todos los socios de este CLUB, nuestras sinceras condolencias.

(José A. López de la Haba)



BALANCE

Se me ocurrió hacer una especie de balance estadístico de todas las carreres que ha corrido nuestro Club, representado por uno, varios o muchísimos corredores en toda la geografía peninsular e incluso en el extraniero, según los resultados publicados en nuestro Boletín.

Antes de mostraros esas cifras. creo que sería interesante que cualquier corredor que haga una carrera dónde sea, así como el resultado obtenido, fuese cuál fuese, se lo debería comunicar a Enrique. que es el que lleva el asunto de los resultados, para público conocimiento y reconocimiento de todos. Igualmente, en el apartado de resultados, si fuese posible, se podría extender hasta dónde se pueda, para que todos nos veamos en nuestro Boletín como hemos quedado. No solo son importantes los primeros, todos tenemos nuestro corazoncito.

Pues bien, según los resultados de nuestro Boletín, haciendo un recuento de las carreras disputadas desde el Boletín de Junio de 2002 al Boletín de Junio de 2003, hemos participado en 54 carreras. que sepamos, aunque sabemos que serán muchas más, de las cuales 37 han sido provinciales, 16 del resto de España, aunque especialmente en el ámbito andaluz y 1 internacional.

El período en el que más carreras se disputaron fue en Octubre y Noviembre con un total de 14 carreras, que fueron:

C.P. de Algeciras, Cross P. del Mosto en Trebujena, la Milla urbana de Bella Vista en Cádiz, C.P. Deportes Si, Drogas No en Chiclana, C.P. Ciudad de Jerez, C.P. Nutrias Pantaneras de Ubrique, C.P. Murallas de San Carlos en Cádiz, C.P. Bodegón de la Cuesta en Chiclana, Medio Maratón de Dos Hermanas, C.P. de la Fruta en Jerez, C.P. Puerta Doñana en Sanlúcar, C.P. de Veier, C.P. Puerto Menesteo en El Puerto y Medio Maratón de Córdoba.

Tampoco es fiable el apartado de nombres de corredores que más aparecen, ya que en muchos resultados sólo aparecen los que han obtenido puestos destacados en la clasificación general o por categorías. Aún así podemos decir que a parte de los nombres ya famosos como los de Elena Aparicio, Pablo Fontán, José A. Butrón, aparecen la de los guerrilleros como Ricardo Salvador, José Solano, Pedro Torrecilla, que han disputado junto a Mª Carmen Peralta un montón de carreras. Pero también aparecen nombres como los de Mª José López, Luís Valverde, Rafael Ahumada, Antonio Espiau, Lole Camacho, Mercedes Valdepeñas, Mª Carmen Muñoz, Elisa Orellana, Mª Isabel Gutiérrez, Mª Carmen Moreno, Elvira Acosta, Antonio Ramírez, Enrique Pérez, Julio Gil, José A. de la Haba, Francisco Acedo, Fernando Tinoco, José L. Ayala, Marcos Madrid, Manuel Bustelo y un largo etcétera que ya si que sería dificilísimo de enumerar.

También es digno de mención que Chiclana, con su Club Vipren, sea la ciudad que más carreras organice, por ello agradecer a ese Club hermano, y tantos amigos como en él tenemos como Juan Carlos Jiménez Sena, los Hermanos Montiel, Juan Luis Galvín, José L. Baro, Julio Mejía, "Pote", etc. la magnifica labor que desarrollan. A todos nos suenan el Cross de la Barrosa, la Carrera de la Cuesta, la de García Gutiérrez, la de Fuente Amarga, la nueva de Sancti Petri, la de la droga, etc.

Para acabar me gustaría a modo de resumen final volver a animar a todos nuestros amigos-amigas del Carmona, de que informen de las Carreras a las que vayan, y como han quedado, así lo podremos publicar en nuestro Boletín y las estadísticas serán mucho más fiables y ajustadas a la realidad, reconociéndose los méritos de todos. Dicho queda.

Saludos.

(José Mª Ramírez Rubio)

ENTRENAMIENTOS

01-60'RC

02-20'RC+10Km partiendo del ritmo que llevamos en los primeros 20' aumentar 5"cada 2Km

03-20'RC+40'movimientos gimnásticos (brazos, piernas, abdominales, lumbares,

04-20'RC+30x100m RF, recuperar 100m RC

05-60'RC

06-descanso

07-60'RC terreno variado

08-30'RC+30'RM

09-repetir día 03

10-20'RC+15x200m RF+200m RC

11-60'RC terreno variado

12-60'RC

13-descanso

14-20'RC+20'RM+5'RF+5'RC

15-60'RC

16-repetir día 03

17-repetir día 02

18-60'RC terreno variado

19-20'RC+10x300m RR+300m RC

20-descanso

21-20'RC+5'RF+20'RC+5'RF+10'RC

22-60'RC

23-60'RC terreno variado

24-20'RC+10x100m RR+100m RC

25-descanso

26-C. Popular nutrias pantaneras (Ubrique)

27-40'RC

28-descanso

29-50'RC

30-60'RC

31-30x100m haciendo uno RC, uno RM y uno RF

01-60'RC terreno variado

02-repetir día 02 mes anterior

03-20'RC+40'movimientos gimnásticos (aumentando la carga)+5'RC

04-descanso

05-20'RC+20'RM+10'RF+10'RM

06-60'RC terreno variado

07-20'RC + 21x 200m haciendo uno RC, uno RM y uno RF

08-60'RC

09-repetir día 02 de este mes

10-descanso

11-60'RC terreno variado

12-20'RC + 30x 100m haciendo

100m RM + 100m RR

13-60'RC

14-40'RC

15-descanso

16-carrera popular o 20'RC + 30'

Ritmo de carrera

17-40'RC

18-50'RC

19-20'RC+40'RM

20-repetir día 03 de este mes

21-20'RC + 20'RM + 10'RF + 10'RC

22-descanso

23-20'RC + 50'RM

24-20 x 200m haciendo uno RR + uno RM

25-60'RC terreno variado

26-repetir día 03 de este mes

27-20'RC + 20'RC + 20'RF

28-60'RC

29-descanso

30-70'RC

RC = Ritmo Cómodo

RM = Ritmo Medio

RF = Ritmo Fuerte

RR = Ritmo Rápido

(Manuel Camacho Blanco)



II CARRERA NOCTURNA DIA DEL ALZHEIMER

		las clasificacio-				
nes por categoría			Senior "B" Mascu	ino		
gina web de los			Daniel Morenatti	Indpte	22:22	
que existan algu			José L. Zarza	UASF	25:01	
que los premios i			Adrián Gándara	C. Páez	25:05	
los resultados que						
esta es la fuente			General Veteranos			
dispongo, si dese			Antonio Ramírez	C. Páez	25:38	
ficación y tiempo			José Mª Ramírez	C. Páez	25:53	
en contacto conm	igo a trav	és de Enrique.	Juan C. Jiménez	Vipren	26:04	
General Absoluta						
			<u>Veteranos "A"</u>			
Antonio Lagares		mos 24:09	Antonio Ramírez	C. Páez	25:38	
Oscar Martínez	Indpte	24:22	José Mª Ramírez	C. Páez	25:53	
Daniel Morenatti	Indpte	22:22	Juan C. Jiménez	Vipren	26:04	
José M. Sánchez	Nerja	24:46				
Miguel Hidalgo	UASF	24:52	Veteranos "B"			
José L. Zarza	UASF	25:01	Rafael Fernández		29:13	
Adrián Gándara	C. Páez	25:05	Julio Mesías	Vipren	29:30	
Juan Muñoz	UASF	25:11	Francisco García	Olimpo	30:24	
Francisco Aguilera		25:13				
Miguel A. Cantillo	UASF	25:26	Veteranos "C"		and the control of	
			Manuel Acosta	C. Páez	34:21	
General Femenina			Antonio Suero	Peña Do		2
Elena Aparicio	C. Páez	29:10	Manuel del Cid	C. Páez	34:48	
Olga García	UASF	32:19	5. No. 1 NO. 1 NO.			
Mercedes Villala	UASF	32:41	<u>Júnior Femenino</u>			
Mª Eugenia Pastra			Elisa Orellana	C. Páez	34:40	
Silvia Villanego	UASF	33:29	Cristina Luis	UASF	36:28	
Elvira Acosta	C. Páez	34:13	Lorena López	Indpte	39:49	
J. Rodríguez	Indpte	34:38				
Elisa Orellana	C. Páez	34:40	Senior Femenino		received to top	
Fátima Sánchez	Cokoroc		Elena Aparicio	C. Páez	29:10	
Mª F. Gutiérrez	C. Páez	35:26	Mercedes Villala	UASF	32:41	
			Mª Eugenia Pastra	na Volun	tariosos	33:01
Júnior Masculino						
	Los Palon		<u>Veteranas</u>			
Pedro Torrecillas	C. Páez	28:12	Olga García	UASF	32:19	
José Orellana	C. Páez	28:19	J. Romero	Indpte	34:38	2000 00 2
			Manoli Calderón	Voluntari	osos	35:40
Senior "A" Masculi		04.55				
Antonio Lagares		mos 24:09				
	Indpte	24:22				
José M. Sánchez	Nerja	24:46		(José A.	López de	ia Haba)

LA CARROCERIA

"LA CARROCERÍA" : BIOMECÁNICA MUSCU-LAR

El diseño de las carrocerías y de los motores de los coches varía según las exigencias. Si trasladamos esta comparación a atletas de diferentes especialidades, la carrocería se evalúa mediante la CINEAN-TROPOMETRIA que evalúa las diferentes tipologías y las distintas medidas y composiciones corporales de los atletas. Recordad, cine: movimiento, anthropos: hombre, metros: medida. En resumen, estudio del hombre en movimiento.

Para comparar los diferentes motores habrá que estudiar los músculos, que son en último término los que se encargan de propulsar dicha carrocería.

Del estudio conjunto de carrocería y motor podemos observar que los atletas más eficientes(los que más rendimiento obtienen con mínimo coste energético) se agrupan en torno a unos determinados parámetros y características.

Antes de seguir haremos un breve inciso para explicar como se produce el movimiento, o lo que es lo mismo, la contracción muscular. Las neuronas motoras (motoneuronas) residentes en el cerebro mandan sus tentáculos (nervios) hasta los músculos, produciendo la contracción de los mismos. A nivel molecular y bioquímico esto es más complejo de lo que parece; veamos como sucede. Orden de contracción a nivel cerebral que genera un estímulo eléctrico en la neurona--- liberación de sustancias químicas (neurotransmisores) en la placa motora (lugar de conexión de la fibra nerviosa con la fibra muscular), concretamente acetilcolina----interacción de este neurotransmisor con la fibra muscular e inicio de la contracción muscular (cambios iónicos sodio-potasio, sale potasio de la célula y entra sodio y esto genera un estímulo eléctrico que hace que se contraiga la célula muscular). Esto así de breve y resumido y en el tiempo de milisegundos genera la contracción simultánea de todas las miofibrillas musculares y el resultado conjunto de todas ellas es la contracción muscular. Agotado el estímulo el músculo vuelve a su posición de reposo mediante los cambios sodio-potasio en sentido inverso y nuevamente la célula está preparada para volver a contraerse. De la secuencia contracción-relajación surge el movimiento al trasladar el impulso a las estructuras óseas.

Siguiendo con el tema, si observamos un atleta desde fuera podemos apreciar los diferentes grados de crecimiento y de volumen muscular. Si vemos un lanzador, tendrá más volumen (hipertrofia) que un velocista y a su vez, éste más que un corredor de fondo.

Hasta hace poco tiempo para explicar las diferencias musculares que existía entre los diferentes deportistas se recurría a explicar la diferente composición de fibras que integraban el músculo y se decía que los velocistas tenían más fibras blancas (que se contraen muy rápido aunque son poco resistentes a la fatiga) que los fondistas que poseen más fibras rojas(más lentas en la contracción pero más resistentes).

La novedad aparece al enfocar el estudio de los músculos internamente, es decir realizando medidas de sus dimensiones y de la orientación espacial de sus fibras, concepto conocido como arquitectura muscular. A nadie nos extraña el concepto de arquitectura porque, como sucede cuando miramos diferentes edificios, si comparamos fondistas y velocistas podemos apreciar claramente la diferencia arquitectónica entre ambos. Pero llegando un poco más allá, se han apreciado diferencias entre la arquitectura de los músculos de los velocistas en función de sus marcas. En el ejemplo anterior, es como si externamente dos casas son idénticas por fuera pero cuando abrimos la puerta vemos que son totalmente diferentes en su

(Continúa en la página 4)

(Viene de la página 3) distribución.

Se hizo un estudio con corredores de 100 m. y se separaron en dos grupos en función de sus marcas: el 1º con marcas entre 11,00s y 11,70s. y el 2° con marcas entre 10.00 y 10.90s. En este segundo grupo, es decir en los mejores, se vio mayor longitud de los fascículos musculares y menor ángulo de inserción de éstos fascículos en las aponeurosis musculares, lo que les permite tener una mayor velocidad de acortamiento y por tanto un mejor rendimiento. En función de esto tenemos un nuevo campo espectacular de trabajo pero también se nos plantean una serie de interrogantes, pues al ser un campo nuevo y totalmente experimental debemos esperar un tiempo prudente para evaluar los resultados. Las principales variables que se abordan en este estudio son: el área de sección muscular, el grosor muscular, la longitud de los fascículos musculares y el ángulo de inserción de las fibras musculares en las aponeurosis.

CONCLUSIONES:

De todo esto se deduce que: dos músculos con el mismo grado de hipertrofia pueden tener una arquitectura diferente, lo que condicionará en parte su éxito o su fracaso y esto está mediado genéticamente por lo que habría que hacer determinaciones genéticas precoces, en edad escolar a ser posible, para la selección de talentos con alta probabilidad de éxito.

Un tipo de entrenamiento nuevo se propone a partir de estos estudios y que es tendente a aumentar la longitud de los fascículos musculares ya que esto incide en la disminución del ángulo de inserción en la aponeurosis.

Si se consigue demostrar esta segunda hipótesis esperanzadora, se revolucionará el mundo del entrenamiento en el cam po del atletismo, si no es así, no quedará más remedio que fastidiarse y pensar que la genética no nos tocó con la varita mágica y por mucho que lo intentemos nunca seremos élite. Evidentemente todos deseamos que se equivoque la genética y que partiendo de las mismas bases podamos llegar a ser competitivos con esfuerzo y tesón y con ese espíritu "Carmonero " y guerrillero que demostramos día a día.

(Mac Gregor)

(Gregorio Hinojosa Vareas)

LAS TRES "B"

En este tiempo de descanso, cada cuál, supongo, se dedica a hacer lo que le gusta. Actividades diversas, desde desempeñar cualquier actividad deportiva, te das tus baños de sol y agua, la lectura, el cine, los paseos, las barbacoas, las tertulias a la luz de la luna..etc. Imagino que cada cuál podría hacer una lista interminable, pero así pensando, un día se me ocurrió discurrir acerca de un comentario que me hizo un primo mío en un cumpleaños, sobre lo barato que sale un deportista. No bebe alcohol. (bueno, una cervecita o un rioja caen

de vez en cuando, o más bien de cuando que en vez), no fuma, te acuestas temprano, no abusas de la comida (sobre todo grasas y dulces), etc.

Más tarde, dejando bromas a parte, llegué a la siguiente conclusión:

La vida de un deportista en general, y del corredor de fondo en particular es sana.

No creo que me saliera humo de la cabeza, pero vamos a seguir las siguientes premisas:

> - La vida del deportista es Buena, (Continúa en la página 5)

12.10.03 Carrera Popular del Mosto Trebujena

12.10.03 Milla popular Asociación Bellavista

19.10.03 Carrera Popular de Jerez

19.10.03 Media Maratón Marchena - Paradas- Marchena

26.10.03 Carrera Popular Nutrias Pantaneras Ubrique

01.11.03 Carrera Popular Murallas de San Carlos Cádiz

02.11.03 Carrera Popular Bodegón La Cuesta Chiclana

PROXIMAS CARRERAS 09.11.03 Carrera Popular de la Fruta Jerez

09.11.03 Carrera Popular de Algeciras

16.11.03 Carrera Popular Puerta Doñana Sanlucar

30.11.03 Carrera Popular Puerto Menesteo

30.11.03 Medio Maratón de Córdoba

06.12.03 Medio Maratón de Jerez

08.12.03 Carrera Popular La Reverta de Chipiona

08.12.03 Milla de La Línea

13.12.03 Cross universitario de Puerto Real

22.12.03 Carrera Popular AA.VV. San Juan de Cádiz

28.12.03 San Silvestre de Chipiona



RESULTADOS CARRERAS

C.P. VIRGEN DE REGLA CHIPIONA Elena Aparicio 1ª femenina Antonio Cortejosa 3º senior "B"

MILLA BARRIO SAN MIGUEL JEREZ Pedro Torrecilla 2º júnior Fernando Tinoco 4º veteranos Miguel Madroñal 5° veteranos

Wiene de la página 11)

mera situación rehabilitaremos con facilitación articular y en la segunda incidiremos en la regulación del tono muscular, bien sea con estiramientos o por enseñaza del trabajo correcto de las cadenas musculares implicadas.

PREVENCIÓN DE LAS ARTROSIS DE CADE-RA.-

El ejercicio juega un papel importantísimo en la prevención de la degeneración cartilaginosa de la cadera, pues el movimiento ayuda a conservar en buen estado las articulaciones. La carrera a pie ejercita saludablemente la cadera y sólo el desconocimiento de la mecánica de este deporte hace que muchos médicos desaconsejen correr. Cuando la situación inflamatoria nos impida correr sin dolor es bueno hacer bicicleta o nadar.

CONSEJO PARA MEJORAR LAS CADERAS.-Si realizamos estiramientos correc-

tos y seguimos con prudencias los siguientes consejos, el control de los síntomas y el aumento de la movilidad serán un hecho:

- 1.- Haz regularmente una tabla de ejercicios de movilidad con piernas rectas (subir y bajar, giros y aproximar-separar).
- 2. Busca para correr terrenos blandos (tampoco en exceso) o de tierra.
- 3.- Realiza un test de movilidad de cadera a diario (tumbado boca arriba, haz todos los recorridos posibles y busca si alguno no es completo).
- Realiza dos veces al d\u00eda estiramientos en los m\u00edsculos de las zonas que notes entumecidas.

Ten cuidado con las malas posturas en la cama a la hora de dormir.

Con esto compañeros espero haberos aclarado algo más sobre los pasible dolores y problemas que nos presenta esta articulación.

(Francisco J. Pardo León)



(Viene de la página 4)

Página 5

sinónimo de sana, y podríamos enumerar los siguientes factores, es buena-sana por que nos hace que eliminemos tensiones y nos relajemos, porque te hace mantenerte joven y fuerte, reduce el peligro de las enfermedades cardiovasculares, diabetes, depresiones, colesterol etc., mejora por consiguiente nuestra calidad de vida, aumentan nuestras defensas inmunitarias, y así si hay deportistas que fuman o beben, hace que éstos consuman menos o incluso acaben dejándolo.

- La segunda "B". Pienso, y es mi opinión personal que la vida del deportista es Bonita, en el sentido de que en nuestro deporte, que es el caso que mejor conozco, el practicar la carrera, o en andar, sin ir más lejos, haces que practiques una actividad al aire libre. Si encima te vas a la playa, al campo, a la montaña, la realizas en un entorno hatural, con aire puro, con paisajes pintorescos, etc. Esto te hace que sea una vacuna contra el aburrimiento, el tedio, ya que te permite realizar una variedad de ejercicios, de escenarios, de situaciones, una gama de posibilidades que la puedes compaginar con otras aficiones como pueden ser la fotografía, la pintura, la aventura, en resumidas cuentas que la dotan de un atractivo especial. También te permite desplazarte, conocer nuevos sitios, viajar ensancha la mente, conoces una gran diversidad de personas, compañeros, amigos, con los que compartes una afición común. Y también, como no, con el tiempo, la experiencia, la participación en muchas pruebas, obtienes a parte de las sensaciones y emociones vividas, muchos recuerdos conmemorativos, camisetas, sudaderas, anécdotas, en resumen vivencias, que te lo hacen inolvidable, por que lo sientes como algo muy tuyo, muy personal, algo por lo que has luchado, te has forzado y lo has conseguido.

- Y por último, podríamos decir que la práctica deportiva hace que en el tema de la salud nos sintamos mucho mejor, que seamos capaces de subir a un cuarto piso sin cansarnos apenas. Como comentaba anteriormente haces que te cuides más, que consumas menos grasa, menos dulce, menos alcohol, menos tabaco si fumas. Si a esto le sumas que al llevar una vida ordenada, normalmente no trasnochas, por lo que el riesgo de una posible juerga nocturna, con una dieta supletoria de calorías en alcohol se esfuma, podemos llegar a la consideración final de que: LA VIDA DEL DEPORTIS-TA ES MUY BARATA, (¿A cuanto está el precio del cubata?), y aún más, si entramos en la consideración de que incluso hasta en la indumentaria, pantalones, camisetas, zapatillas, etc., no son de los más caros, comparándolo con cualquier otro deporte, (Esquí, montañismo, ciclismo, etc.) y para practicarlo tienes el mundo, otros deportes, ni te cuento, (golf, vela, baloncesto, natación).

Por todo lo anteriormente expuesto podemos decir a boca llena, que la actividad que hacemos contiene las famosas TRES "B", como decía el "Paisa", BUENA, BONITA Y BARATA.

(José Mª Ramírez Rubio)



XII MEDIA MARATON BAHIA DE CADIZ

Se celebró el día 15 de febrero de 1998. ente las localidades de San Fernando y Cádiz, la concentración y salida estaban situades en la Plaza del Rey de San Fernando, la prueba comenzó a las diez de la mañana y por el recorrido habitual, hasta entonces, se dirigió hacia la línea de meta que se encontraba en la Plaza de San Juan de Dios de Cádiz.

Las principales novedades fueron el cambio de fecha y la inclusión en el capítulo de premios, la clasificación por club con mayor número de atletas en línea de meta.

Los premios para los primeros clasificados de las categorías absoluta masculina, femenina y veteranos fue de 30.000 Pts. v para los clubes de 75.000 Pts.

La inscripción fue de 500 Pts y el número de inscritos 661 corredores. Finalizaron 504.

Clasificación general

UASE Juan Muñoz Ciudad Cádiz Pablo Fontan Indote Barbate José Cardoso **UASF** Oscar Martínez José Mª Corchado **UD San Pedro** Ciudad Cádiz Francisco López **UD San Pedro** Antonio García UASF José Negrete **UASF** José L. Zarza **UASF** Sergio Nieto

Clasificación Femenina

Elena Aparicio C. Páez Ascensión Torres Cludad Cádiz Mª Carmen Peralta Vipren

Absoluta veteranos

UASE José Negrete C. Páez Manuel Camacho C. Páez Randy Sharberg

Individual Cádiz

Ciudad Cádiz Pablo Fontan UASE Oscar Martínez Francisco López Ciudad Cádiz

Individual San Fernando

UASF Jose L. Zarza **UASF** Sergio Nieto UASF Miguel Hidalgo

Júnior masculino

UASF Guillermo Arnedo Peña Dosa José Bautista Fernando Esclusa T EAR

BOLETÍN

Senior "A" masculino

Eduardo Ramos Indpte. Granada **UASF David Carrera Daniel Morenatti** C. Páez

Senior "B" masculino

Vipren Juan C. Jiménez C. Páez José Mª Ramírez Ciudad Cádiz Jorge Gómez

Veterano "A"

Alfonso Natera Bahía Algeciras C. Páez Luis Valverde **CA Lorente** Serafín Lorente

Veterano "B" Juan A. Belizón

Squash Jerez Bahía Algeciras Antonio Cabrera Bahía Algeciras Francisco Cano

Veterano "C" José Romero

UD San Pedro Maratón Jerez Juan M. Jiménez Pedro Calle Indote, Sevilla

Júnior femenina

UASF Silvia Villanego UASF Francisca Outon

Senior femenina

Antonia Viñel UASF Squash Jerez Manoli Puvana Mercedes Valdepeñas Ind S. Fernando

Veteranas Ana Mª Salido

Squash Jerez (José A: López de la Haba)

MASAJES TERAPEUTICOS

después de diversas vicisitudes me dirilo de culos de la cadera de se mismo lado. Si se nuevo a vosotros, con más ganas que nunca, y después de haber asistido al congreso nacional celebrado en Madrid, expomasaje, pues bien amigos la experiencia de compartir tan interesante evento con osteópatas de toda España fisioterapeutas y médicos rehabilitadotes, me ha servido para adquirir mavores conocimientos y en restantes boletines os lo iré contando, ahora quiero hacer un hincapié en una articulación que nosotros los corredores prestamos poca atención pero que es muy importante, como es la ARTICULACIÓN DE LA CADERA, este artículo en si lo titularemos de la siguiente manera:

LA CADERA DEL CORREDOR

La cadera es una articulación muy estable. La firme cápsula que la envuelve crea una presión en la articulación que se forma aún más con sus ligamentos y hue-SOS.

La cadera ayuda a amortiguar el golpe cuando corremos o saltamos, esta representa una perfecta combinación de estabilidad y movilidad. Junto con el homde nuestro cuerpo.

La cadera coordina la pelvis y parte inferior rable. de la espalda compensando la limitación de movimientos debida a la estabilidad de de la cadera es muy arbitrario y puede preellas.

A pesar de que la cadera actúa como un par de fuerzas, rara vez están simétricas. Puede haber una pequeña diferencia desde el nacimiento o se puede deber a los hábitos posturales y de entrenamiento. Por ello, cuando nos tumbamos en el suelo. boca arriba, con las piernas estiradas y totalmente relajadas, se puede observar que unos de los ples se nos van más hacia fuera. Si dicha rotación fuese extraordinariamente grande en unos de los pies hay que

Queridos amigos nuevamente y pensar en un gran acortamiento de los músnota alguna de estas asimetrías se debe intentar corregir adoptando una buena postura todo el tiempo y estirando cualquier músculo agarrotado o acortado, según lo encontremos cada día que salgamos a co-

Como todas las articulaciones sujetas a cargas, la cadera es vulnerable a determinadas degeneraciones. Las superficies de los cartilagos articulares se van endureciendo y luego resquebrajando. Esta situación obliga al cartilago a intentar auto curarse, dando lugar a una vascularización suplementaria en la zona de excesivo roce articular. La citada solución de urgencia termina, a la larga, debilitando aun más al cartílago y al hueso que esta debajo. Por otra parte, el exceso de roce de la superficie articular desprovista de cartilago origina formaciones de hueso o "picos" que dificultan el buen funcionamiento de la articulación.

Pero la cadera es una articulación grande, siempre tiene superficie articular suficiente como para que se siga corriendo sin molestia. Cuando estas aparecen en bro, la cadera es la articulación más móvil forma de dolor agudo y limitación del movimiento, el daño cartilaginoso será conside-

> El dolor en la artrosis o desgaste sentarse sin signos clínicos ni radiológicos. Otras veces hay importantes imágenes en las radiografías, que no se traducen en dolor o molestias. No obstante, siempre se evidencia a la exploración médica un cierto grado de limitación de movimiento.

> Lo que debemos buscar en la exploración de la cadera de un corredor es que parte de la perdida de movilidad se debe a la propia articulación y cuál a los músculos contraídos en exceso, pues en la pri-

(Continúa en la página 12)

XIII MEDIA MARATON BAHÍA DE CÁDIZ

Se celebró el día 14 de Marzo de 1999, ente las localidades de Cádiz y San Fernando, la concentración y salida estaban situadas en la Plaza de San Juan de Dios de Cádiz. La salida se dio a las diez de la mañana y tras dar la vuelta por la Plaza de España, de nuevo a la línea de salida, para ya por el recorrido de siempre hasta la meta de San Fernando en el Parque Almirante Lahule.

La novedad fue la utilización del código de barras en los dorsales que posibilitaba que se conocleran las clasificaciones por los corredores a los pocos segundos de cruzar la línea de meta, por medio de un ticket que se le entregaba al pasar la misma.

El premio para el primero en la categoría absoluta masculina fue de 40.000 Ptas., para la primera femenina de 30.000 Ptas., para el primer veterano 25.000 Pts. y para los clubes de 75.000 Pts.

La inscripción fue de 500 Pts y el número de inscritos 509 corredores. Finalizaron 376.

Clasificación general	
Juan Muñoz	UASF
David López	Ciudad Cádiz
José Mª Corchado	UD San Pedro
Pablo Fontan	Ciudad Cádiz
Francisco López	Maracena
José Cardoso	Bahía Algeciras
Adrián Gándara	C. Páez
Migurel Hidalgo	UASF
Enrique Fernández	Ind S. Fernando
Oscar Martínez	UASF
José Negrete	UASF
Clasificación Femenina	
Elena Aparicio	C. Páez
Ascensión Torres	Ciudad Cádiz
Noemí Moral	Ciudad Cádiz
Absoluta veteranos	
José Negrete	UASF
José Solano	C. Páez
Rafael Ahumada	C. Páez

Individual Cádiz

),	Yousef Abroud	Ciudad Cádiz
}-	Manuel Alonso	UASF
3-	Enrique Santi	Ciudad Cádiz
á-	Individual San Fernando	
a	Adrián Gándara	C. Páez
3,	Miguel Hidalgo	UASF
el	Enrique Fernández	Ind S. Fernando
n	Júnior masculino	
	Arturo Castellanos	C. Páez
0	Miguel A. Cantillo	C. Páez
а	Adriano Merino	Peña Dosa
s	Senior "A" masculino	
ır	José Cardoso	Bahía Algeciras
e	Jesús Morilla	Bahía Algeciras
	Francisco Seijo	C. Páez
a	Senior "B" masculino	
٠,	Francisco Aguilera	UASF
٠,	José Mª Ramírez	C. Páez
a	Manuel Arjona	Vipren
	Veterano "A"	6.0 4 .0 6.00
0	José Sánchez	Maratón Jerez
n	Agustín Carrillo	C. Páez
	Julio Mejías	Vipren
	Veterano "B"	· · pro···
	José L. Bautista	Peña Dosa
	José Romero	UD, San Pedro
	Rafael Hernández	UASF
	Veterano "C"	
	Pedro J. Vieiras	Ind S. Fernando
	Francisco Valle	C. Páez
	José Arana	Maratón Jerez
	Júnior femenina	
	Lorena Bernal	Compñia Maria
)	Senior femenina	o ottopinia maria
	Antonia Viñel	Ciudad Cádiz
	Beatriz Cabrera	Maratón Jerez
	Mercedes Valdepeñas	Ind S. Fernando
	Veteranas	ma of romando
	Ana Mª Sabido	Squash Jerez
	Participación por club	040001130102
	Ciudad de Cádiz 62	
	Carmona Páez 51	
	Tercio Armada 47	
	TOTOLO ATTIIGUG TI	

(José A. López de la Haba)

TESTIMONIO

Página 7

BUSCANDO LA PURIFICACION

Los días van pasando inexorablemente. Agosto va tocando a su fin. En mi pueblo, quizás por ser un pueblo costero, los periodos estacionales están mucho más marcados que en otros lugares. Y aunque puede que tenga un cierto soporte psicológico, cuando termina Agosto, termina el verano, prácticamente.

Cuando era pequeño, me producía cierta tristeza y melancolía que acabase el periodo estival y festivo, que se terminase la playa, las vacaciones, el conocer nuevos amigos, y que mi pueblo se dispusiese poco a poco a hibernar, como si de un lagarto se tratara. Volviera a vestirse con su traje de invierno, de rutina, de letargo. Volvía el trabajo, las clases, la rutina.

Ahora, cuando dejo mi pueblo para volver a mis cosas, esa antigua nostalgia vuelve, y recuerdo esos días vividos en esas aguas tan familiares, en esa tierra que siento tan mía. Tierra y Mar, Mar y Tierra, y como decían los versos del poeta: "Al Sur del Sur existe un Sur, donde la Tierra es Mar y la Mar es Tierra". Aquí el Mar y la Tierra se unen en una perfecta armonía y te hace que te cueste despegarte de ella.....

Y vuelves a revivir esos largos paseos por sus playas, por sus abarrotadas calles, esas magníficas puestas de sol con el cabo Roche al fondo, esos refrescantes chapuzones, esas comidas con familiares y amigos, y como no esas carreritas mañane-

Comenzaba un nuevo día, y como si el gallo estuviese detrás de la almohada, sobre las 08,00 h de la mañana, ya nos habíamos despertado, mi consorte y un servidor.

Nos encaminábamos andando hasta la playa denominada "el Huerto", entre la Playa de "los Bateles" y "la Fontanilla", bajando los 73 escalones que tiene su escalinata, como si se tratase de una película de

suspense. Durante este paseo los músculos se iban despertando y se iban calentando. Una vez que llegábamos a las inmediaciones de la orilla, tras unos estiramientos, más bien escasos, todo hay que decirlo, comenzábamos con un ligero trotecillo por lo que denominábamos "la ruta del colesterol", ya que eran numerosas las personas, que como en una peregrinación, con enormes dosis de fe, realizaban religiosamente su "vía crucis" playero particular. La gran mayoría de ellos eran personas mayores. Raro era ver personal joven si no era "durmiendo la juerga nocturna" o retozando incómoda y frenéticamente, como si fueran invisibles, terminando de acabar a la luz del día, lo que la noche no les dejó.

Otro tipo de especimenes eran los madrugadores pescadores que ya casi empezaban a recoger sus utensilios, otros corredores playeros, paseantes, guiris; en fin todos nos afanábamos placenteramente entre el rumor de las olas, el graznar de las gaviotas, el olor a mañana y a mar, a sentir ese contacto con la madre Naturaleza, a que esa brisa penetrara por cada poro de tu piel, y a sentirte vivo, entre tantas sensaciones intensas.

Los primeros minutos de la carrera los hago despacito, charlando con mi señora esposa, a un trotecillo cansino, pasando por la playa de "la fontanilla", adentrándonos por el angosto v pedregoso paso del "Roqueo", de tan infausto recuerdo para el dedo pequeñito del pie de mi compañera de fatigas. Desembocamos en la "Fuente del Gallo" y seguimos hasta llegar al "Puntalejo", dónde comienzan las calas. Todavía, si la marea está baja, (¡no tiene guasa la mareítal), llegábamos hasta "ARZACOJONES", que es la primera cala que te encuentras. Hay que aclarar que el nombre de "ARZACOJONES" proviene según el decir popular, de la señora del dueño del chiringuito que allí se encontraba hace unos años, y que cuando llegaba algún parroquiano y le pedía alguna copa de coñac o anís, o similar y se lo tomaba de un "pelotazo", esta señora con mucho desparpajo le decía: "Arza Cojones". Esta expresión hizo fortuna y la cala desde entonces se

(Continúa en la página 8)

(Viene de la página 7) conoce como "ARZACOJONES".

Pues bien, una vez que llegábamos a "arzacojones" dábamos la vuelta, volviendo sobre nuestras pisadas, hasta llegar nuevamente a la Playa de "los Bateles", para terminar en la boca del río. Este recorrido pude tener sobre unos 4 Kms., por lo que solíamos hacerlo una vez y media o dos veces. En total rodábamos aproximadamente unos 35 ó 40 minutos. El principio, cómo decía era lento, pero una vez que la musculatura estaba más caliente, apretaba el ritmo, dejando a mi señora a su propio ritmo.

Una vez terminábamos en "el Huerto", tras unos estiramientos y unas flexiones y abdominales, nos introducíamos en la anchurosa Mar. Dominios de dioses, sólo ocupados ocasionalmente por algún que otro bañista madrugador, se mostraban como una especie de paraíso, en esa calma, tan mágica y tan extraordinariamente pura. El agua te saluda fría y agradable a la vez, te sumerges y sientes un enorme placer, el agua inunda tus sentidos, como en una descarga de energía positiva, como una especie de liberación del cuerpo de su espacio, de

una perfecta comunión entre cuerpo y espíritu, si es que eso puede existir. Sólo existe el Mar y Tú. Los músculos se contraen, se relajan, se adormecen y entran en un estado de frescor dulce, como en un éxtasis lujurioso de los sentidos. Te sientes vivo, pleno, en un mundo de sensaciones nuevas y tan viejas a la vez que te hacen sentirte enormemente feliz.

Es un baño relajante y purificador, que te redime, que te transforma, disfrutando de cada ola, contemplando ese cielo azul, en una paz y una quietud de esos minutos que te gustarían que no tuvieran fin.

Hoy, en la distancia del recuerdo, miro a mi mujer a los ojos y todavía sonreímos rememorando aquellos baños iniciáticos, tempraneros, purificadores, únicos, vitales. Sabemos que el año próximo, volveremos a purificarnos y a redimirnos en ese mar delicioso, o quizás este fin de semana todavía podamos escaparnos a la playa.

No sería una mala idea. No, no lo sería.

(José Mª Ramírez Rubio)

EL "CHISPA", UN CORREDOR POPULAR

EL ESFUERZO Y LA MOTIVACIÓN DE UN CO-RREDOR POPULAR

En el Boletín núm 2 correspondiente a el mes de diciembre de 1999, nuestro compañero del Club Julio Becerra Vicente nos escribía un artículo en el que nos hablaba de la "Motivación Deportiva", en el que además de afirmar que "El motor que nos hace seguir en nuestros entrenamientos es la motivación", textualmente decía:

"Definiremos la motivación como aquel conjunto de circunstancias, de carácter tanto interno como externo, que nos animan a seguir trabajando para conseguir aquello que, en su día nos propusimos. Cuando nuestro entrenador reconoce el buen trabajo que hemos realizado ya sea en los entrenos o en la competición, observamos como nuestras "ganas" de entrenar aumentan; estaríamos frente a una circunstancia motivadora de carácter externo, va que nuestro entrenador nos felicite o no, no depende de nosotros. En cambio, ejemplos de circunstancias motivadoras internas serían todas aquellas en las que solo intervenga el propio deportista, Las externas siempre serán bien recibidas (felicitaciones, reconocimiento deportivo...), pero son las internas, que dependen solo de nosotros, las que realmente nos ayudan y meior sirven a nuestros intereses deportivos". Pues bien, estando totalmente de acuerdo con esta completa exposición, quiero añadir una reflexión que en el caso que me ocupa, la hago "motivado" tras la lectura del artículo

(Continúa en la página 9)

(Viene de la página 8)

(Testimonio), escrito por nuestro también compañero del Club José Antonio Ramos Flores (El Chispa), del que se desprende como un corredor popular plasma con la mayor nobleza, circunstancias motivadoras internas que le nacen de su propio corazón, en reconocimiento y agradecimiento a varias personas, entre ellas a su entrenador (Pablo Fontán), donde además de expresar sus magníficas cualidades "perfil humano", etc.. le llama con mucho orgullo "el mejor compañero y amigo, diciendo con mucho acierto que "en esta vida, todo lo que vale la pena, requiere un esfuerzo".

Efectivamente, de ese esfuerzo es del que quiero hablar, en conversaciones con varios amigos del club comentamos el gran esfuerzo que supone para muchos engrosar las listas de los denominados "corredores populares", ya que sus respectivos trabajos, por sus características, dificultad, número de horas de pie, etc., prácticamente no tienen ni un resquiclo de tiempo para poder enfundarse las zapatillas y salir a disfrutar de un adecuado entreno, en condiciones óptimas y con la garantía de que su cuerpo lo asimile para que día a día se mejore la condición física y las cualidades como corredor.

El salir solo, a última hora, con la mente puesta en acabar para poder estar el poco tiempo que queda del día en casa con la familia, comentando los pormenores de la jornada, los problemas familiares, etc. para seguidamente cenar y acostarse y dormir pocas horas para afrontar un nuevo día, está claro, que la "motivación interna" que pueda tener un corredor popular de estas características se fundamenta en esas inexplicables sensaciones de todo tipo que se experimentan al pisar el asfalto y empezar el trote. ese placer que te embriaga, que te obsesiona, que altera en cuerpo y mente, que a pesar de venir fatigado del trabajo, cansado, te invita a salir a diario a respirar el viciado aire de la calle, el olor de la salina, de la brisa del mar. Estos corredores tienen mucho mérito pues, a pesar de tantos impedimentos e

inconvenientes todavía sacan fuerzas para seguir; solamente una lesión es el obstáculo que les impide seguir esta rutina diaria, que les hace caer en un pozo de desilusión y porque no de depresión, pero con la fe de recuperarse pronto par continuar.

Nuestro amigo José María Rodríguez Rubio define el resurgir de una lesión de esta manera "Poco a poco reaparece la ilusión, la sonrisa vuelve a tu cara, empiezas a salir del inframundo de las tinieblas. Vuelven esas sensaciones perdidas, sientes como tus piernas avanzan, miras hacia el suelo y lo ves pasar rápido bajo tu cuerpo, en una sensación de vértigo, soy capaz de alcanzar las perdidas zancadas, sentir la brisa en la cara, el sol calentándote el rostro, e imaginas que podrías ser un pájaro, y si no fuera por la vergüenza que te da el que alguien pudiera verte, abrirías los brazos y te delarías llevar, y te sentirías más libre, mas feliz, más auténtico, pero también más vulnerable y más humano. Notas con agrado como el sudor corre por tu frente y te empapa el ánimo. Te sientes bien, agradecido, afortunado por volver a sentir esa especie de estado de gracia, te sientes arraigado en la tierra, sintiendo como tu cuerpo se rinde ante un cansancio prematuro pero gratificante".

En este artículo quiero resaltar el mérito de todos los compañeros y compañeras que se esfuerzan día a día en continuar en este mundillo del corredor, y que sepan que la mayor recompensa que tendrán es esa satisfacción de hacer lo que les gusta, aún sabiendo el sacrificio que ello supone, el salir por las calles y caminos de la Isla al alba o al ocaso. con lluvia o con sol, a veces solo o acompañados, pero en definitiva disfrutando, también a esos amigos que por desgracia están luchando contra una lesión darles ánimos y paciencia "el tiempo es el mayor aliado del ser humano", y en especial a José Antonio Ramos "Chispa" el cual con mucha sabiduría concluye que "en esta vida, todo lo que vale la pena, requiere un esfuerzo".

(Julio Gil Piñero)