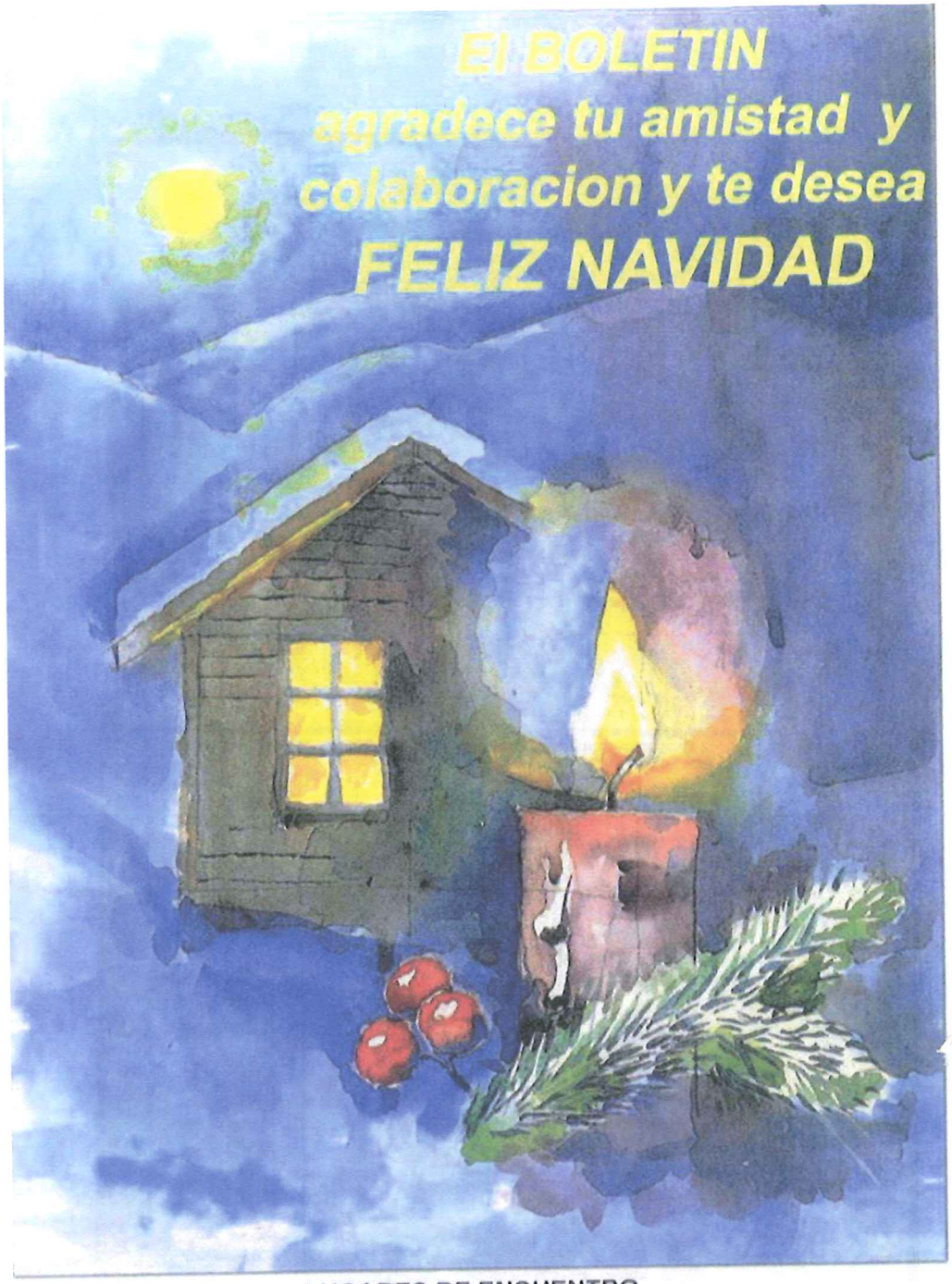
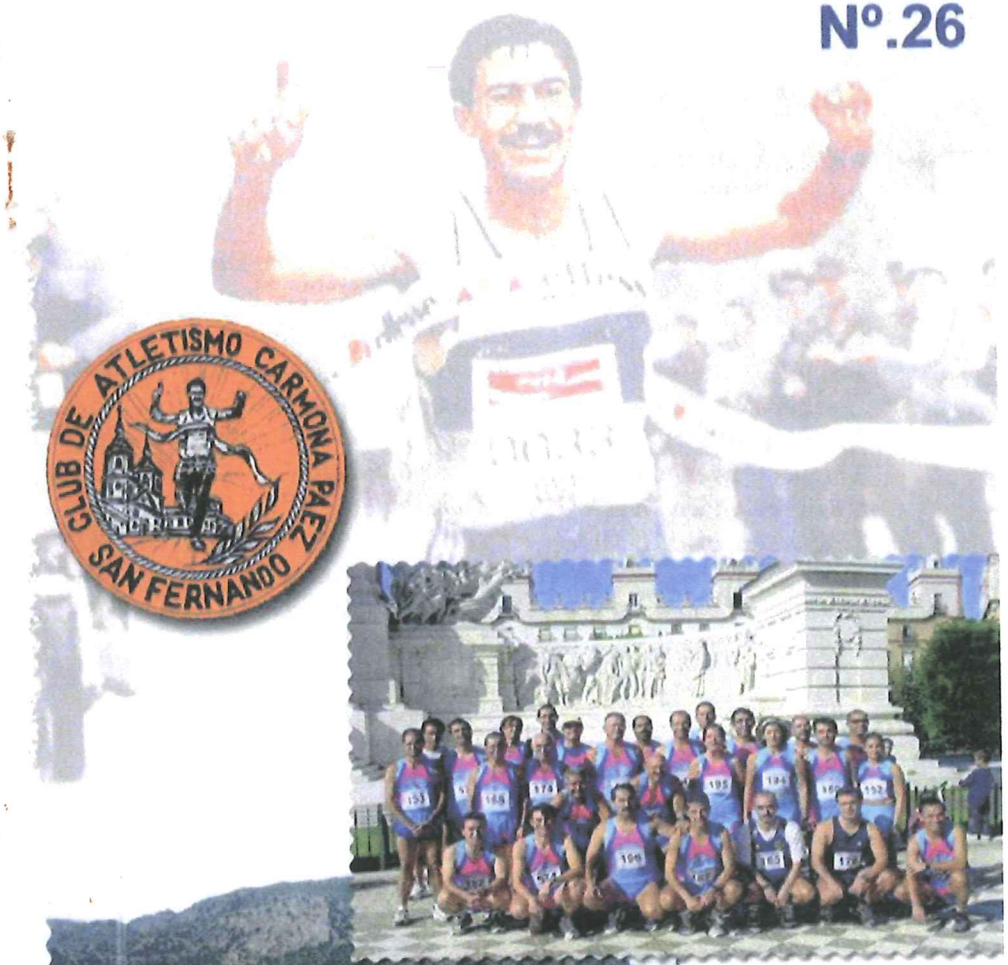


LUGARES DE ENCUENTRO

30 ANIVERSARIO 1.973 - 2.003
El Galeón
DEPORTES

BOLETIN

Nº.26



Diciembre-2003

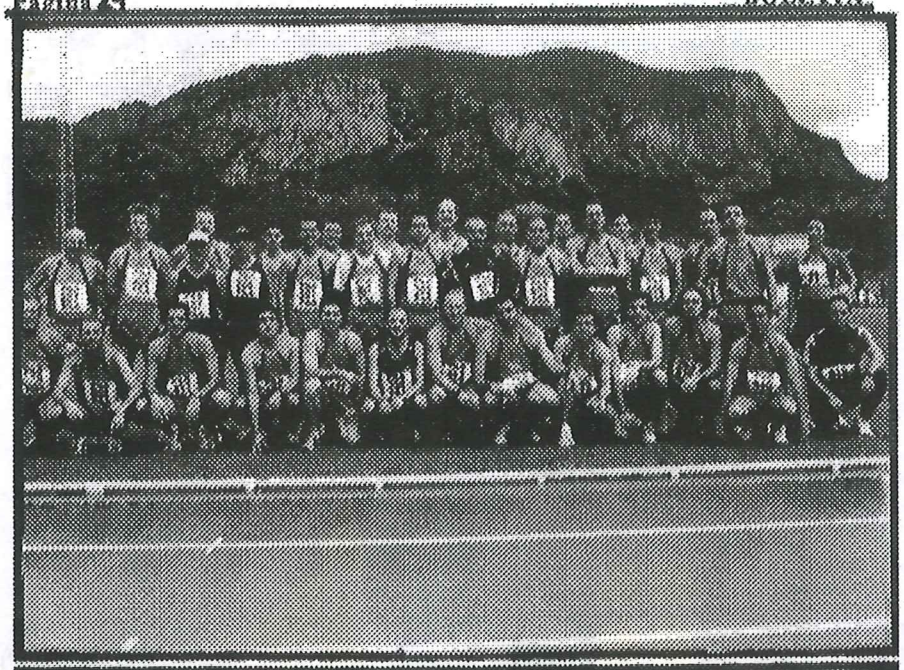
La redacción de este número del *BOLETÍN* terminó el 26 de Noviembre de 2003

Han participado en la edición de este BOLETÍN:

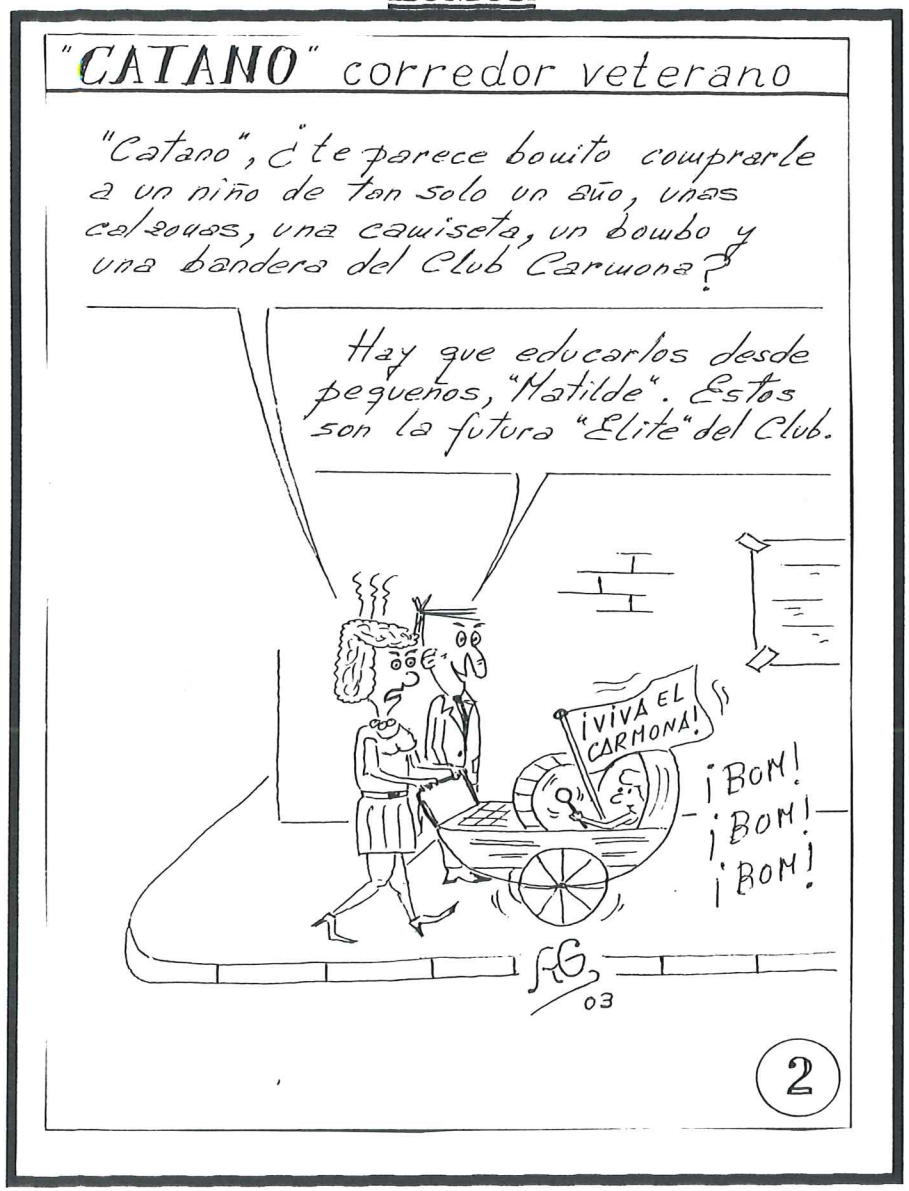
José L. Ayala Vila	*"Hablemos de zapatillas (I)"*
José Mª Ramírez Rubio	*"A los que ya pasamos de los cuarenta"*
	"Frío o calor"
	"II Carrera nocturna Día del Alzheimer"
Manuel Andréu Suárez	*"Testimonio"*
Francisco J. Pardo León	*"Masajes terapéuticos"*
José A. Ramos Flores	*"Amigo vuela alto, gocemos de la vida"*
Enrique Pérez Traverso	*"Resultados Carreras"*
Julio J. Gil Piñero	*"La proyección del club Carmona Páez"*
Manuel Camacho Blanco	*"Entrenamientos"*
Rafael A. Galea Palacio	*"Humor"*
Jose A. López de la Haba	*"XIV Media Maratón Bahía de Cádiz"*
	"XV Media Maratón Bahía de Cádiz"
	"Asamblea General"
	"Memorial Gran Capitán"
	"La Serie"
	"Nueva sede"
	"Redacción"

Fotografías cedidas por:

José A. López de la Haba
Manuel Andréu Suárez
Fernando Tinoco Limón
Elena Aparicio Peña



HUMOR



C.A. CARMONA PÁEZ

BOLETÍN

Diciembre-03

BOLETÍN
NÚMERO 26

CONTENIDO:

Zapatillas	2
"A los que ya ...."	5
XIV Media Bahía	7
XV Media Bahía	8
Asamblea General	9
Masaje Terapéutico	10
Frío o calor	12
Gran Capitán	13
Testimonio	17
"Amigo vuela alto"	19
"II ...Nocturna..."	20
"La proyección "	21
Nueva Sede	24
Resultados carreras	24
Gimnasia	26
Entrenamientos	27
Humor	28
Álbum	29

LA SERIE

Cuando este ***BOLETÍN*** caiga en tus manos, estaremos inmersos en la preparación de las fiestas de Navidad. Las compras de alimentos especiales para estas fechas, la visita a los belenes que tanto se prodigan por nuestra ciudad, la compra de regalos para nuestros seres queridos y como no, el ver algún artículo que nos guste para pedírselo a los Reyes Magos. Nuestro club como no podría ser de otra forma también nos hace participar en estas fiestas, convocando el concurso de postales navideñas y celebrando la Cena de Navidad, que este año Dios Mediante será el sábado día 20 de diciembre en el CLUB Naval de Suboficiales. Oportunamente recibirás información de la Junta Directiva, con todos los pormenores.

Nuestro socio y colaborador del ***BOLETÍN***, Gregorio Hinojosa Bareas, el pasado mes de octubre fue padre por segunda vez. El ***BOLETÍN*** le desea mucha felicidad a Gregorio, su esposa y a su nuevo hijo.

La dirección de la nueva sede del CLUB es en la calle Emperador Carlos, (Junto a la papelería Universal)

La Junta Directiva informa que podrás realizar las inscripciones para las carrera llamando al teléfono 956898884 o en la sede del club los martes, jueves y viernes de 20'30 a 22'30 horas.

Como ocurrió el año pasado, es intención de la redacción de este ***BOLETÍN***, convocar a todos los corredores del CLUB y amigos a celebrar la despedida del presente año, haciendo un *"entrenamiento común"* para todos, con la idea de ir al ritmo del más lento. El lugar de reunión es el Parque del Oeste, en la puerta que está bajo el puente de Bahía Sur a las 17'00h del día 31 de diciembre.

El ***BOLETIN*** os anticipa que el año que viene es muy importante en el capitulo de celebraciones para nuestro club; estad atentos ya que se avecinan cosas importantes.

El ***BOLETÍN*** os desea a todos que paséis unas felices fiestas de Navidad y año nuevo en compañía de vuestros seres queridos. Y que el año 2004 sea de verdadera paz, amistad y compañerismo entre todos los que componéis la familia del Club de Atletismo Carmona Páez.

(José A. López de la Haba)

HABLEMOS DE ZAPATILLAS (I)

Los corredores somos sumamente exigentes con todo aquello que tiene que ver con la práctica de nuestro deporte. Planeamos y definimos con anticipación nuestros objetivos deportivos; elegimos los mejores lugares para entrenar; ejecutamos al pie de la letra nuestros entrenamientos; somos cuidadosos al elegir los alimentos que consumimos y, por supuesto, siempre buscamos vestir y calzar lo mejor. Sin embargo, muchos subestiman la importancia de seleccionar y utilizar el modelo correcto de zapatillas. Y esto seguramente se debe a que muchos creen que todos los modelos de zapatillas son iguales, que lo que cambia en cada uno es la marca, el diseño y los colores. Grave error. Las zapatillas son el accesorio deportivo más importante para el corredor.

Es común que la mayoría de los corredores supongamos que realizamos una muy buena compra en la última adquisición de zapatillas. No obstante, intenta responder a estas tres preguntas elementales:

-¿Conoces los nombres y las funciones de las partes más importantes de tus zapatillas?

-Analizando el desgaste y deformaciones de tus zapatillas usadas, ¿puedes describir tu tipo de pisada al correr?

-Y, finalmente, ¿cómo garantizas que tus actuales zapatillas están cubriendo las necesidades específicas de estabilidad, ajuste y amortiguación que tus tobillos y pies necesitan?

Si respondiste con soltura y seguridad a las tres preguntas, eres un gran conocedor de la mejor amiga del corredor. Pero si dudaste para responder cualquiera de las tres preguntas, deberías leer este articulo con atención.

¿por qué es importante que conozcamos los fundamentos de las zapatillas?

Las zapatillas nos proporcionan protección, nadie corre descalzo. ¿Por qué la elección correcta de un par de zapatillas? Existen numerosos argumentos:

- Cada corredor tiene un tipo específico de pisada, y por ejemplo, el modelo que a ti te sirve puede ser totalmente inútil y hasta contraproducente para otro corredor, aún cuando la zapatilla sea de una marca de prestigio y presente las más avanzadas tecnologías de amortiguación, ajuste y estabilidad.
- Porque ninguna marca te garantiza que vas a conseguir tus mejores marcas personales con el sólo hecho de calzarlas. Pero, si eliges correctamente el modelo adecuado que utilizas, existe una alta probabilidad de que tu vida útil como corredor se prolongue significativamente. Además, la aparición de lesiones se reducirá.
- Porque el problema principal actual es que la mayoría de los corredores no saben elegir correctamente sus zapatillas. Si aparece una molestia, si se produce una lesión por utilizar un modelo nuevo, el comentario más normal que se escucha es "... las zapatillas salieron malas". Quizá eran excelentes, de una prestigiosa marca, con numerosos aditamentos tecnológicos, etcétera, pero muy probablemente no fueron seleccionadas adecuadamente o su vida útil había caducado kilómetros antes.
- Y finalmente, porque existen multitud de modelos y marcas que nos confunden, hay poca información disponible veraz para orientar a los corredores acerca del mundo del calzado deportivo.

REQUISITOS ELEMENTALES QUE DEBE CUMPLIR CUALQUIER ZAPATILLA DE CALIDAD

1) ESTABILIDAD:

Los aditivos de estabilidad de la 1ª fase de contacto de la zapatilla con el suelo, se encuentran en la zona del retropié. Lo proporciona el contrafuerte, el estabilizador externo y los postes, bien sea rígido o de doble

(Continúa en la página 3)

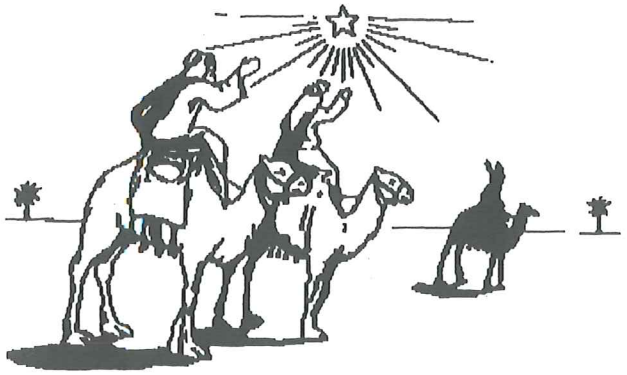
ENTRENAMIENTOS

ENTRENO DICIEMBRE ENERO
01-20'RC+16X300m RR recucupera 300m RC
02-20'RC+TABLA Nº1
03-20'RC+1X4.000m RCA
04- DESCANSO
05-20'RC+10X100m RR recupera 20''PARADO
06-MEDIA MARATÓN DE JEREZ
07-30'RC
08-DESCANSO
09-40'RC
10-50'RC
11-60'RC
12-20'RC+TABLA Nº1
13-20'RC+20X100m RR recupera 100m RC (cross UCA. Pt° Real)
14-DESCANSO (carrera popular San José del Valle)
15-60' de - a + empieza RC termina RF
16-60'Rcterreno variado
17-20'RC+10X400m RR recupera 200m al trote
18-60'RC
19-20'RC+10X100m RR, recupera 100m RC
20-CENA DEL CLUB (DESCANSO)
21-Carrera AA.VV.San Juan (CADIZ)
22-60'RC
23-20'RC+TABLA Nº1
24-20'RC+8X500m RR, recupera 300m RC
25-70'RC
26-60'de -a + terreno variado
27- DESCANSO (milla de La Linea)
28-80'RC
29-20'RC+20X200m RR recupera 200m RC
30-60'RC
31-San Silvestre Interna del CLUB DE ATLETISMO CARMONA PAEZ

01-60'RC
02-20'RC+20'RM+20'RCA todo seguido
03-DESCANSO
04-20'RC+TABLA Nº1
05-20'RC+6X1.000m RR, recupera 400m RC
06-70'RC
07-20'RC20' RM+20'RCA
08- DESCANSO
09-20'RC+10X100m RR, recupera 20'parado
10-CROSS PROVINCIAL
11-40'RC
12- DESCANSO
13-50'RC
14-20'RC+TABLA Nº1
15-20'RC+14X1' RR recupera 1'RC
16-70'RC terreno variado
17-20'RC+2X10'RCA recupera 5' RC
18-60'RC
19-20'RC+TABLA Nº1
20-20'RC+30X100m RR, recupera 100m RC
21-60'RC
22-60' terreno variado de - a +
23- DESCANSO
24-80'RC
25-20'RC+2X12'RCA recupera 5' RC
26-60'RC
27-20'RC+TABLA Nº1
28-60'RC
29-20'RC+15X1' RR, recupera 1' RC
30-DESCANSO
31-80'RC

RC= Ritmo Comodo
RCA= Ritmo Carrera
RR= Ritmo Rápido
RF= Ritmo Fuerte

(Manuel Camacho Blanco)



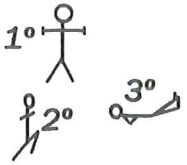
FELICIDAD Y PAZ PARA TODOS

FOTOGRAFÍAS

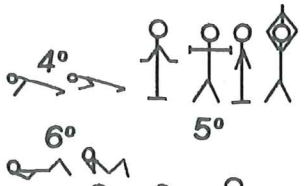
Página 9: mesa de la presidencia de la Asamblea General
Página 14: familia López López en el Memorial gran Capitán, con D. Miguel López Trillo.
Página 17: Enrique Rondan y los dos Manolos en la Subida al Angliru
Página 29 arriba: grupo de participantes en la carrera de las Nutrias Pantaneras de Ubrique
Página 29 abajo: grupo de participantes en la carrera de las murallas de Cádiz

TABLA GIMNASTICA (I)

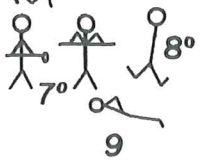
1º Flexión y extensión de brazos, por delante de la vista (mancuernas 2 Kg) 20 repeticiones con mancuernas de 2Kg.
2º Correr sobre el propio terreno, levantando mucho las rodillas 25".
3º tijeras 50 repeticiones.
-repetir este ciclo tres veces.



4º Flexión y extensión de brazos (10 repeticiones)
5º Abrir y cerrar piernas de saltos con extensión de brazos en cruz arriba (15rep.) saltar con fuerza con mancuernas de 1Kg.
6º Flexión del tronco (20 rep.)
-repetir este ciclo tres veces



7º Flexión de brazos (20 rep.) barra olímpica con 10 Kg de carga.
8º Correr sobre el propio terreno, levantando mucho los talones (30").
9º Tendido prono, flexión del tronco atrás (20 rep.)



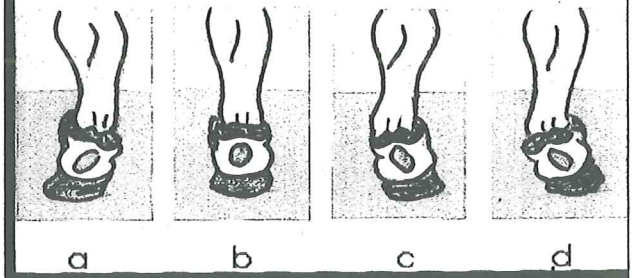
EL NUMERO DE LAS REPETICIONES SON ORIENTATIVAS, TU TE TIENES QUE IR CONTROLANDO PARAREPETIR ESTE CICLO TRES VECES.
1-2-3-1-2-3-1-2-3-4-5-6-4-5-6-4-5-6-7-8-9-7-8-9-7-8-9

(Viene de la página 2)
densidad de la mediasuela.
A) Deben aportar la estabilidad adecuada a los tobillos y pies en cada fase de la pisada, especialmente en la fase de contacto del talón sobre el suelo e inmediatamente después, cuando el tobillo realiza el movimiento de pronación.
B) Deben limitar los movimientos excesivos de los tobillos y pies, específicamente en la zona interna del talón y en la zona media e interna de los pies. Existe un elevado porcentaje de corredores que tienen la tendencia a deformar su calzado deportivo hacia adentro, son los pronadores.
C) Por el contrario, a los supinadores deben aportar la libertad de movimientos suficientes a los tobillos y pies cuando éstos no absorben de manera natural y eficiente los impactos durante las distintas fases de contacto sobre el suelo.
También deben tener un soporte de estabilidad del mediopié. Su finalidad es mantener la rigidez de la zapatilla en la zona del mediopié, imitando la morfología del pié.
2) AMORTIGUACION: Deben aportar una adecuada amortiguación, especialmente en la zona del talón, durante el primer contacto y en la zona de los metatarsos, al momento del despegue. La mediasuela por si sola ya amortigua, pero hay dos zonas que las marcas integra conceptos adicionales de amortiguación, estas son en la zona del talón,(aire, gases, geles, elastómeros) y bajo los metatarsos, en esta no siempre la llevan, y normalmente coloca un material elastómero. (Especie de espuma que hace de acolchado y recupera inmediatamente su forma).
3). AJUSTE: No todas las zapatillas se adaptan a todo tipo de pie, las hay de horma mas ancha, o mas estrecha. Algunas marcas incluyen un sistema de cierre mediante tiras interna que abraza anatómicamente al pie dándole sujeción.

BIOMECANICA Y ZAPATILLAS

Vistos de perfil, la mayoría de los corredores contactan el suelo inicialmente con el talón, después se observa el apoyo total del pie sobre el suelo y enseguida se da el despegue con la parte anterior del pie, para dar la siguiente zancada con el otro pie. Hasta aquí no hay problema (Fig. 2b). La complejidad comienza cuando observamos la enorme cantidad de movimientos y apoyos que realizan los tobillos y los pies de cada corredor. Para aclarar los términos de pronación y supinación realiza el siguiente ejemplo. Párate frente a una puerta que esté cerrada. Si tienes que girar hacia adentro el pomo para abrirla, entonces la muñeca de tu mano realiza el movimiento de pronación. Por el contrario, si giras el pomo hacia fuera para abrir la puerta, tu muñeca entonces gira hacia el lado externo, y el movimiento que realiza es de supinación. Lo mismo ocurre a tus tobillos y pies.

Figura # 2. Vista Posterior - Pie derecho en todos los casos



Pronación

Después de que el talón contacta el suelo por su lado externo, el tobillo realiza un movimiento hacia el interior, y el arco plantar se comprime hacia el interior. Con el uso frecuente, se van deformando las zapatillas hacia sus lados internos. La pronación puede ser moderada (Fig.2c) o severa (Fig.2d). El mejor remedio para esta alteración es el uso de plantillas deportivas personalizadas, pero

(Continúa en la página 4)

(Viene de la página 3)

un buen remedio asequible, es el uso de unas taloneras cuya cuña es mas alta por un lado (que situaremos en la parte interna de las zapatillas) que por otro. También te ayudaran a alinear las piernas.

Supinación

Existen corredores que sus tobillos no tienen fuerza para ejecutar el natural y necesario movimiento de pronación, provocando entonces que sus pies continúen supinando en las siguientes fases de apoyo sobre el suelo (sus pies siempre se mantienen apoyados en sus bordes externos, provocando que con el uso frecuente, sus zapatillas se compriman y desgasten por los lados externos, (Figura 2a). Al no pronar, los pies no pueden amortiguar de manera natural el impacto, y repercute en las rodillas y por su puesto en otras partes de su cuerpo.

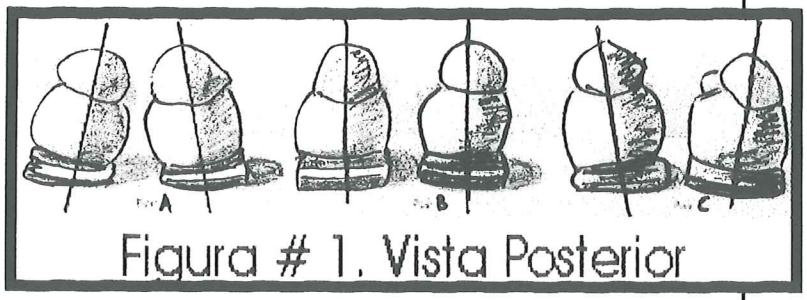


Figura # 1. Vista Posterior

ANALIZA TUS ZAPATILLAS USADAS

Las deformaciones, los desgastes presentes en tus zapatillas usadas te dan información útil para deducir lo que les ocurren a tus pies y tobillos mientras corres. El par A corresponden a un pronador, el B, a una pisada normal y el C, a un supinador. Al analizar la suela en los corredores con pisada normal se observará el desgaste de los bordes externos del talón (la primera zona que tiene contacto contra el suelo al correr) y un leve desgaste de la parte interna del retropié (debido a la presión generada cuando el tobillo realiza el importante movimiento de pronación). Enseguida, la suela a la altura del mediopié casi no muestra desgastes notorios, mientras que en la zona del antepié (correspondiente a los metatarsos), se observa el desgaste de la parte central de la zapatilla. Aproximadamente el 30% de los corredores son atletas con pisada normal, y pueden utilizar una gran variedad de modelos, especialmente los de la categoría de amortiguación, así como los modelos de la categoría de estabilidad que presenten postes internos pequeños. A su vez, a estos corredores no se les recomienda la elección de modelos con postes internos grandes y aquellos clasificados en la categoría de control del movimiento.

Los pronadores

Las zapatillas de los pronadores, están deformados hacia su lado interno, está relacionado con los corredores que presentan pies planos en posición estática. Estos desgastes de las zapatillas evidencian pronación leve o moderada, corresponde seleccionar modelos de la categoría de estabilidad, los cuales presentan mediasuelas con postes de doble densidad, e incluso, postes internos rígidos. En numerosos casos se presenta la pronación severa, donde la deformación interna de las zapatillas es muy notoria (Fig. 2d). Para estos casos, las mejores opciones son los modelos de la categoría control del movimiento. Los corredores con pronación severa deben evitar utilizar modelos pertenecientes a la categoría de amortiguación.

Los supinadores

Deforman sus zapatillas hacia sus lados externos (Fig.2a). Los contrafuertes

(Continúa en la página 5)

(Viene de la página 24)

MILLA BELLA VISTA (Cádiz)

Miguel Madroñal "B"	1º Veteranos
Manuel Izquierdo "A"	2º Veteranos
Fernando Tinoco	4º Vet. "A"
Manuel Bustelo	2º Vet. "C"
José M. Orellana	2º Júnior
Elisa Orellana	3ª Senior

C.P. DEPORTE SI DROGAS NO (Chiclana)

Pedro Torrecilla	5º Gral y 1º Juvenil
Miguel Madroñal	1º Vet. "B"
Fernando Tinoco	3º Vet. "A"
Mª Isabel Gutiérrez	1ª Senior

X C.P. NUTRIAS PANTANERAS (Ubrique)

Primer club clasificado con más corredores en meta

Pablo Fontan	3º Gral y 1º Senior "B"
Pedro Torrecilla	2º Juvenil
Antonio Ramírez	1º Vet. "A"
José M. Ramírez	2º Vet. "A"
Rafael Ahumada	1º Vet. "B"
Manuel Camacho	2º Vet. "A"

XX C.P. MURALLAS SAN CARLOS (Cádiz)

Segundo club clasificado con más corredores en meta

Elena Aparicio	1ª Femenina
Elvira Acosta	1ª Veteranas
Antonio Ramírez	1º Vet. "A"
Antonio Espiau	1º Vet. "C"
Mercedes Fernández	5ª Veteranas
Josefa Montero	6ª Veteranas
Elisa Orellana	3ª Senior
Rocío Mateo	5ª Senior
M. Isabel Gutiérrez	8ª Senior
Virginia Orellana	2ª Alevín
José M. Orellana	2º Júnior
Antonio Gutiérrez	4º Senior
Manuel Izquierdo	5º Vet. "A"
Fernando Tinoco	8º Vet. "A"
José Solano	2º Vet. "B"
Miguel Madroñal	4º Vet. "B"
Manuel Delgado	5º Vet. "B"
Manuel Cubelo	3º Vet. "C"

C.U. CIUDAD DE CHICLANA

Elena Aparicio	1ª Femenina
Elvira Acosta	1ª Veteranas
M. José Reina	1ª Veterana local
Manuel Camacho	3º Veteranos
Mercedes Valdepeñas	2ª Senior
Rocío Mateo	3ª Senior
Rafael Fernández	2º Veteranos "B"
Manuel Bustelo	3º Veteranos "C"
Ricardo Salvador Aparicio	2º Pitufo

C. P. DE LA FRUTA (Jerez)

Pablo Fontán	3º Gral y 1º Senior "B"
Elena Aparicio	2ª Gral y 1ª Veteranas
Elvira Acosta	2ª Veteranas
Mercedes Valdepeñas	5ª Senior
Manuel Camacho	1º Veteranos "B"
Rafael Fernández	3º Veteranos "B"
Jorge González	2º Promesas
José Solano	3º Veteranos "C"
Felipe Orpéz	4º Senior "B"
José Piñero	5º Veteranos "C"

C. P. PUERTO ALGECIRAS

Mª Carmen Peralta 1ª Femenina

C.P. VEJER

Elena Aparicio	1ª Femenina
Pablo Fontán	4º General

CROSS ALHAURIN DE LATORRE

Mª Carmen Muñoz	2ª Sénior
M. del Carmen	2ª Veteranas

Participaron Julio Gil Piñero
Manuel Delgado Servan

C.P. BUCEO DE ARTILLERÍA (Cartagena)

Milagros Butrón	2ª Sénior

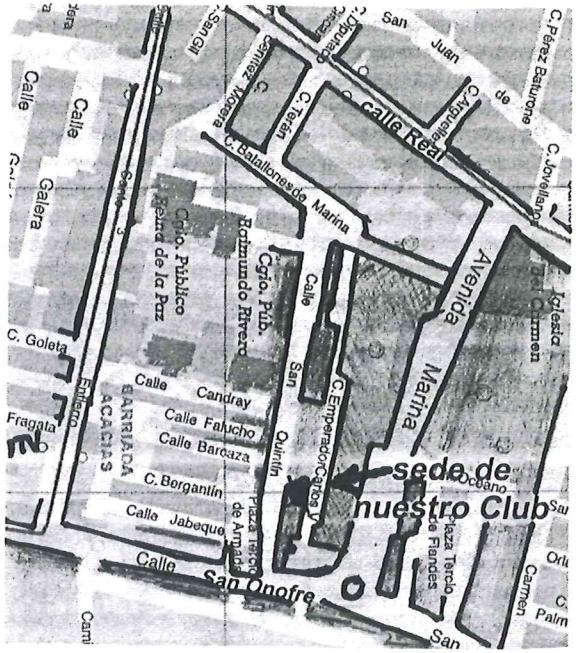
NUEVA SEDE

En breves fechas aún por confirmar, será inaugurada la Sede de nuestro CLUB, sita en la calle Emperador Carlos. Aunque ya puedes acudir a ella El acceso a la calle es peatonal, se puede acceder desde la Avenida de la Marina por un túnel, desde la glorieta de la calle San Onofre con la citada avenida o desde la calle San Quintín.

La sede cuenta con tres salas, una habilitada para reuniones y secretaría. Otra mayor con estanterías para trofeos y recuerdos, mesas para reuniones, sofás, una barra para bar y una televisión. Y una más pequeña para almacén. También esta dotado con aseos para señoras y caballeros.

Es un local que ofrece todas las comodidades para servir de lugar de encuentro para todos, estará a cargo de Enrique Rondan y permanecerá abierto los martes, miércoles y viernes de 20'30 a 22'300 horas.

En el plano se sitúa marcado por una flecha el lugar de la sede.



RESULTADOS CARRERAS

VII C. P. VIRGEN DE REGLA (Chipiona)

Elena Aparicio	1ª Femenina
Antonio Cortejosa	3º Senior "B"

MILLA SAN MIGUEL (Jerez)

Pedro Torrecilla	2º Júnior
Fernando Tinoco	4º Veteranos
Miguel Madroñal	5º Veteranos

MEMORIAL GRAN CAPITAN (Córdoba)

Participaron José A. López López
Mª José López López
José A. López de la Haba

SUBIDA AL ANGLIRU (Asturias)

Participaron Enrique Rondan
Manuel Satorre
Manuel Andréu Suárez

C. P. DEL GASTOR

Elena Aparicio	1ª Femenina
Manuel Camacho	1º Veteranos
Virginia Orellana	3ª Infantil

CROSS URBANO DOSA (Rota)

Antonio Ramírez	3º General
Rocío Mateo	3ª Senior
Mercedes Fernández	3ª Veteranas

(Continúa en la página 25)

(Viene de la página 4)

están vencidos hacia su lado externo, y las mediasuelas, en correspondencia, se deforman y comprimen hacia los bordes externos de la zapatilla. La suela también acusa un notable desgaste por todo el borde exterior (figura 3). Los corredores con esta alteración requieren de modelos con excelentes propiedades amortiguadoras, puesto que sus tobillos no tienen la fuerza necesaria para realizar el movimiento de pronación, el cual favorece de manera natural la amortiguación de los impactos durante la carrera. Los supinadores se benefician al elegir modelos de la categoría de amortiguación. Por el contrario, no se les recomienda el uso de los modelos de la categoría de estabilidad ni de control del movimiento.

A diferencia de las zapatillas diseñados para contrarrestar el fenómeno de la pronación, no existe ni un solo modelo que presente postes o dobles densidades externas.

Tus viejas zapatillas e inclusive las actuales, ¿a qué categoría pertenecen?

Si ya definiste qué tipo de corredor eres de acuerdo con tu pisada (al analizar las deformaciones de tus zapatillas), entonces ahora puedes decir si las que usas actualmente cumplen con las necesidades que tus tobillos y pies están requiriendo y a qué categoría pertenecen. Por eso es importante que los revises a fondo para definir, por ejemplo, la presencia de mediasuelas de una densidad o de postes internos; qué tipo de forma tienen; evaluar la dureza del contenedor del talón y sus deformaciones; observar las compresiones y desgastes de la mediasuela y la suela, etcétera.

-Continuará en el siguiente número-

(José L. Ayala Vila)

A LOS QUE YA PASAMOS DE LOS CUARENTA

Muchos cuando llegamos a esa edad, decimos o pensamos, menos mal ya no soy "Senior", o en el mejor de los casos "Senior B", por que pensábamos que con 36, 37 ó 38 años, no era demasiado justo tener que vértelas con "yogurines" de veintipocos. Pero ahí estaba el error. Cuando cumples los cuarenta ya no compites con nadie, compites contigo mismo.

¿Y por qué digo esto?.

Por la sencilla razón, de que a partir de los cuarenta, que cierto es que tiene mucho de barrera psicológica, o mejor dicho , a partir de una cierta edad, que variará según las personas, el cuerpo humano se va deteriorando.

Vemos el ejemplo más gráfico, el de los futbolistas. A partir de los 35 años, van quedando muy pocos en activo. A los cuarenta llegan casos contados, como el de Dino Zoff, aquél portero italiano, o el más conocido para nosotros de Donato, el jugador del Deportivo de la Coruña. Entre los corredores, muy pocos llegan a los 40 en activo, aunque se dan casos como los de Abel Antón, que fue campeón del Mundo con 36 años, y Carlos Lopes, creo que fue campeón Olímpico con 39.

Además es cierto que estos deportistas que hemos mencionado pertenecen a la élite de sus deportes, mientras que nosotros nos movemos en el mundillo del deporte popular, por lo que si a partir de los cuarenta nos seguimos cuidando y manteniendo una actividad física, llevaremos una vida más saludable. Nunca debemos olvidar que además del deporte y los entrenamientos, carreras, etc, hay más cosas, como son la familia, los amigos, viajar, la lectura, el cine, y muchas otras aficiones.

También, a estas edades es muy importante saber escuchar al cuerpo y entenderlo. Ahora hay que prestarle una mejor

(Continúa en la página 6)

(Viene de la página 5)

atención para que la estructura se mantenga fuerte y saludable. Para ello hay que tener una mente fresca y sana y un cuerpo preparado, después cada uno lleva su motivación especial, ya que entrenarse para un fin determinado es algo bonito, pero quizás empezando a olvidarnos ya un poco de las clasificaciones generales, premios, etc. ya que el fin principal que nos mueve al correr, y pienso que eso nunca debemos olvidarlo, es el gusto por correr, el placer de correr y hacerlo sintiéndote a gusto y plenamente realizado. Si además cae algo, bienvenido sea, ya que a nadie le amarga un dulce.

La nutrición es quizás la baza más importante, ya que según recientes estudios realizados por especialistas en la materia, llama la atención sobre la necesidad de combatir los efectos de los radicales libres de oxígeno que dañan componentes importantes de las células del organismo. Por ello la dieta de los deportistas mayores de 30 años, cada vez contienen más suplementos con el objeto de eliminar el envejecimiento celular. En concreto, dicen que es importante añadir antioxidantes, como las vitaminas "C" y "E", para aumentar las reservas de estas sustancias y sus efectos de protección frente a los radicales libres. También hablaban de otros preparados nutricionales como pueden ser los aminoácidos, ginseng y oligoelementos.

La razón de la pérdida de forma física con la edad parece deberse fundamentalmente al descenso en la frecuencia cardíaca máxima. Esta disminución, marcada por una limitación progresiva del corazón para contraerse a un ritmo elevado, tiene como consecuencia un descenso en el llamado gasto cardíaco, que no es otra cosa que el volumen de sangre que envía el corazón por minuto, y por tanto en la cantidad de oxígeno disponible en los músculos. También con la edad se va perdiendo masa muscular de forma progresiva, si bien es cierto que el entrenamiento de intensidad elevada consigue frenar.

Y para terminar, a todos mis compañeros veteranos, recordar algo, que yo pienso personalmente, que hay que tener muy en cuenta, y que ya hacía especial mención el gran Martín Fiz, en su libro, "Correr con Martín Fiz":

"A mayor edad, peor se recupera uno de los esfuerzos, por eso hay que dar reposo al cuerpo cuando se realiza un esfuerzo en entrenamientos. Y mucho más en competiciones."

Por todo ello, no queramos seguir compitiendo como cuando teníamos 25 años. Ahora es el tiempo de seleccionar objetivos, y como decíamos anteriormente escuchar al cuerpo que nos habla muy clarito, y si no corro en dos días por "x" motivos, no pasa nada. Ya no hay que demostrar nada a nadie, por que ya está demostrado, y si no, no hay que más que echar la vista atrás y ver los historiales de estos "jovencísimos" veteranos.

Un saludo.

(José Mª Ramírez Rubio)

(Viene de la página 22)

contesto el compañero -pero hombre tenías que haber seguido conmigo pues podías aguantar el ritmo igual que yo-. No le daba importancia a lo que hacía y pensaba que cualquiera podía hacer lo mismo.

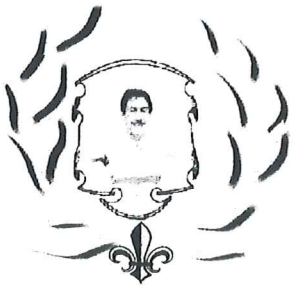
Sus amigos más íntimos y los que lo conocían dicen que un día Rafael Carmona se fue, otros que ya no está, hay quien dice que lo perciben muy cercano. A veces me pregunto, ¿No será que estaba escrito que su destino, el mismo que le atrajo a nosotros, el Atletismo, le alejara para siempre de sus compañeros, sabiendo que la muerte le llevaría pronto, viviendo rápida e intensamente como un corredor de fondo, intensamente en sus relaciones con los compañeros, en su forma de ser, con humildad, entregándose como solo lo saben hacer los deportistas, los campeones, para que posteriormente nosotros tuviéramos un gran espejo, para poder mirarnos día a día e intentar ver en él un leve reflejo de su persona?

Así era Rafael Carmona, por eso en el memorial que se celebra cada año que lleva su nombre, es un merecido homenaje, donde la mayoría de corredores que se lanzan a la calle para recordarlo sienten en lo más profundo de sus corazones su presencia, y esto les ayuda a participar con humildad, con nobleza, respetando siempre a los demás y como Rafael Carmona siempre llegaba el primero, también cada año está en la meta para felicitar igual al que llega el primero como el último, para recibir de sus compañeros y amigos un guiño, cómplice de compartir un secreto digno de una buena amistad, ese compromiso firme de asistir cada año a una cita, como él lo haría, corriendo. Cada año más viejos, la carrera se hace cada vez más larga pero ahí están, como siempre, detrás de él, siguiéndole con el pensamiento de que ya le pillarán algún día, más entrenados si cabe por la vida.

Bueno, ya en mi casa, mientras comía, seguía pensando y analizando la situación del Club, y viendo su trayectoria, el porqué de su existencia, las gente que se ha ido incorporando cada día, los proyectos que están puestos encima de la mesa, el trabajo realizado por su Junta Directiva a través de estos años, sus logros, los eventos que poco a poco ha ido organizando y su puesta en escena, lo "bonita" que son nuestras nuevas camisetas, nuestro local social, el tan esperado lugar de encuentro en cuya fachada ya aparece escrito un letrero con el nombre del club, a cuyos rincones se está haciendo la mudanza de tantos momentos vividos en las carreras, sus fotografías, sus trofeos, donde se percibe flotando en el aire, alegría, esperanza y ese granito de arena que cada uno a su manera está aportando, donde cada uno al atravesar su puerta solo puede encontrar una sola cosa, amistad. Donde en definitiva se ve reflejado la proyección que el Club está teniendo en el escenario deportivo, seguro que Rafael Carmona Páez, desde el cielo nos mira muy orgulloso.

Esto es todo, amigos, solo me resta decir, en referencia con lo que al principio os contaba de la conversación que escuche en la Estación del Puerto de Santa María, de ese chaval, que en solo diez metros perdió el tercer puesto por culpa de uno del Carmona, que "no le queda terceros puestos que perder, pues cada día, gracias a Dios, seremos más y más buenos".

(Julio J. Gil Piñero)



(Viene de la página 21)

estos años pasados, desde que empecé a correr en las filas del "Carmona Páez", gracias a mi respetado amigo y entrenador Camilo Abad, veía la proyección del Club y recordaba tantos momentos vividos en su seno, en las carreras, en las comidas, etc. (antes de seguir con este artículo, os comento que llegó el tren y me monte en él no creerse que lo perdí pensando y pensando).

Efectivamente, repasando en mi mente las caras de la gente del club, y sopesando el detalle de que yo soy el socio ciento veinte y uno y ya somos más de doscientos, en solo unos pocos años concluía mi reflexión de que esto ha ocurrido gracias a una sola persona, una persona a la que recordamos como un maestro en lo deportivo, un hombre muy respetado por sus compañeros y amigos, al que su perfil humano, su sencillez, lealtad y nobleza lo hacían una persona muy querida por todos cuantos tuvieron la fortuna de conocerle, por eso tras su triste fallecimiento, un grupo de amigos decidieron formar un Club de Atletismo que llevara su nombre, cuyo objetivo principal era proyectar la magnífica obra deportiva iniciada por este insigne corredor, y que su memoria perdurara a través del tiempo en este mundo del Atletismo, cosa que hasta la fecha gracias a Dios se está conseguido y todos y cada uno de sus miembros, día a día a través de estos años, han llevado su nombre grabado en sus camisetas en todo tipo de carreras habidas en el escenario tanto nacional como internacional, pues bien, como estaba diciendo (el tren ya llego a la estación de Bahía Sur en donde yo me bajo, y en el tránsito mientras caminaba hasta mi casa con el hambre típica de las tres y media de la tarde, seguí pensando).

Veía la imagen de mis compañeros del Club, a los veteranos, Esplau, Lole, Enrique, Faelo Ahumada, Manolo y otros cuyos apellidos no me acuerdo, y también veía a los demás, Pepe de la Haba, Pablo, Fontán, Yeye, Elena, Marcos, etc. recordaba anécdotas aisladas, conversaciones, etc. vividas con ellos y con otros que no he nombrado, y analizaba las virtudes y forma de ser por supuesto bajo mi punto de vista, de cada uno de ellos y aunque las comparaciones dicen que son odiosas, trataba de establecer un paralelismo de sus cualidades humanas con las de Rafael Carmona, pues en esa línea de acción creo que todos los que forman el Club junto con la propias del corredor de fondo, intentan aplicárselas en este deporte y así poder decir que como atletas siguen proyectando la imagen de Rafael, como él sabía hacerlo, con una entrega total y siempre rayando a gran altura, porque Rafael Carmona, corto de estatura, se convirtió en ese pequeño período de su vida deportiva en un gigante, en un atleta de elite, como se demuestra en su currículo cuyos éxitos hablan por sí solos, porque era uno de esos seres excepcionalmente sencillos, humildes y generosos en los que para ellos la vida es un servicio y un reto de constante superación siendo en sus entrenamientos, estricto hasta la saciedad, una persona luchadora y tenaz.

En un artículo que me dejó lole escrito por una persona que lo quería mucho, leí que los que lo conocieron lo recuerdan en varios aspectos, como ganador, en esa maratón de Madrid con ese tiempo excepcional, de cuya foto entrando en meta se elaboró su efigie grabada en el escudo del Club, como perdedor, en una carrera de la milla urbana en las calles de San Fernando donde quedó el último, pero muy descolgado, y cuando lo más sencillo era retirarse él siguió, llegando a la meta totalmente destrozado. En ambos casos su comportamiento fue el mismo, porque sabía ganar y perder con el mismo talante. Cuando perdió la milla felicitó a sus ganadores. Cuando ganó la maratón estaba descansando del esfuerzo realizado y llegó a la meta un compañero de equipo, Rafael Carmona le preguntó: ¿Cuánto hiciste?, 2h 27' le

(Continúa en la página 23)

XIV MEDIA MARATON BAHIA DE CADIZ

Se celebró el día 13 de Febrero de 2000, entre las localidades de San Fernando y Cádiz. En ésta edición surgió una novedad. La finalización de la carrera en las instalaciones del Centro Polideportivo Elcano, por fin los corredores disponían de vestuarios y duchas a la finalización de la misma, atrás quedaban las mudas en los pasillos del Ayuntamiento gaditano y en los bares aledaños. El día de la prueba hizo viento de levante que favoreció afortunadamente a los corredores.

La concentración fue a las 9 horas en la plaza del Rey de San Fernando y la salida se dio a las 10 horas. El circuito por La Isla no sufrió cambios; si, por la capital que tuvo que ser modificado a la altura de la residencia para ir hasta la meta, como ya se dijo anteriormente, en el complejo Elcano.

Los premios no cambiaron de la edición anterior 40.000 Ptas. para el primero y 30.000 Ptas. para la primera clasificada. Para el primer club clasificado por finalizar con más corredores fueron 75.000 Ptas.

La inscripción fue de 500 Ptas., los inscritos fueron 557 y terminaron 481.

Clasificación general	
Enrique Fernández	ndpte. Chiclana
José L. Zarza	UASF
Guillermo Arnedo	UASF
Ferrero Moya	E. Nac. Militar
José Cardoso	Bahía Algeciras
Francisco López	J. Maracena
Pablo Fontan	Ciudad Cádiz
Baltasar Girol	E. Nac. Militar
Juan Muñoz	UASF
Diego Castillo	E. Nac. Militar
Clasificación Femenina	
Elena Aparicio	Carmona Páez
Mª Carmen Peralta	Carmona Páez
Noemí Moral	Ciudad Cádiz
Absoluta Veteranos	
Manuel Camacho	Carmona Páez
Juan C. Jiménez	Vipren
Rafael Ahumada	Carmona Páez
Individual Cádiz	
Pablo Fontan	Ciudad Cádiz
Youssef Abroud	Ciudad Cádiz
Ángel L. Mateos	Ciudad Cádiz
Individual San Fernando	
Juan Muñoz	UASF
Francisco Forne	UASF
Salvador Lebrero	Carmona Páez
Júnior Masculino	
Ildefonso Cózar	Indpte. Ubrique
Oscar Grillo	Indpte. Jerez
Jesús Olivero	Indpte. Jerez
Sénior "A" Masculino	
Baltasar Girol	E. Nac. Militar
Sergio Nieto	UASF
Antonio Ríos	Maratón Jerez
Sénior "B" Masculino	
Diego Castillo	Indpte. Cádiz
José Mª Ramírez	Carmona Páez
Alberto García	E. Nac. Militar
Júnior Femenino	
Mónica Ortiz	Indpte. Cádiz
Ana Mª Coronado	Fondo Ceuta
Sénior Femenino	
Olga García	UASF
Isabel Vega	Fondo Ceuta
Cristina García	Indpte. Ceuta
Veteranas	
Ana Mª Sabido	Squash Jerez
Mª Carmen Riquelme	Maratón Jerez
Ana Haro	Indpte. Sevilla
Veterano "A"	
Manuel Aibar	Alcanatif
Juan Beato	Alcanatif
José Sánchez	Maratón Jerez
Veterano "B"	
Hermenegildo Sabido	Maratón Jerez
Mustafa Mohamed	Fondo Ceuta
Luis Herrero	San Pablo Sevilla
Veterano "C"	
Jose Heredia	Fondo Ceuta
Ramón Touza	E. Nac. Militar
Juan Aparicio	Fondo Ceuta
Clasificación por club	
Carmona Páez	61
Ciudad de Cádiz	
Maratón Jerez	

(José A. López de la Haba)

XV MEDIA MARATON BAHIA DE CADIZ

Se celebró el día 11 de Marzo de 2001, entre las localidades de Cádiz y de San Fernando.

La concentración fue a las nueve en el Centro Polideportivo "Elcano" en Cádiz y la salida se dio a las diez desde las inmediaciones del propio centro. Como es evidente el recorrido por la ciudad de Cádiz cambió, debido a la ubicación de la línea de salida. Antes de alcanzar la autovía con dirección a San Fernando se discurrió por la Zona Franca, Avenidas de la Bahía, de la Ilustración, San Severiano, Segunda Aguada, Lacave, glorieta de la Zona Franca y Avenida León de Carranza. La meta estaba situada como en ediciones anteriores en el Parque Almirante Lahule de San Fernando.

Los premios, 40.000 Ptas. para el primero y 30.000 Ptas. para la primera clasificada. Primer club clasificado 75.000 Ptas.

La inscripción fue de 500 Ptas., los inscritos fueron 438 y terminaron 367.

Clasificación general	
My Tahare	J. Maracena
Pablo Fontan	Carmona Páez
Miguel Hidalgo	UASF
Oscar Martínez	Independiente
José L. Zarza	UASF
Juan Muñoz	UASF
Antonio García	San Pedro
Miguel A. Cantillo	UASF
Francisco Forne	UASF
Salvador Gil	Independiente
Clasificación Femenina	
Saliha Khaldoune	J. Maracena
Mª Carmen Peralta	Carmona Páez
Noemí Moral	Ciudad Cádiz
Absoluta Veteranos	
Antonio Julia	Alcanatif
Miguel Negrete	UASF
Rafael Ahumada	Carmona Páez
Individual Cádiz	
Diego Castillo	Independiente
Ángel L. Mateos	Ciudad Cádiz
Enrique Artajo	Ciudad Cádiz
Individual San Fernando	
Juan Muñoz	UASF
Miguel A. Cantillo	UASF
Francisco Forne	UASF
Júnior Masculino	
Álvaro Vigo	Peña Dosa
Manuel Becerra	Indpte Cádiz
José L. Rubiales	N. Pantaneras
Sénior "A" Masculino	
Antonio García	San Pedro
Salvador Gil	Independiente
José M. Valiño	UASF
Sénior "B" Masculino	
José Cardoso	Algeciras
José A. Díaz	Carmona Páez
José Camas	Indpte. Barbate
Sénior Femenino	
Mercedes Valdepeñas	Carmona Páez
Mª Carmen Muñoz	Carmona Páez
Mª José Cerezo	Carmona Páez
Veteranas	
M. Carmen Moreno	Carmona Páez
Mª José López	Carmona Páez
Josefina Lozano	Carmona Páez
Veterano "A"	
Antonio Sánchez	Guadalquivir
Francisco Guisado	Correplaya
Luis Valverde	Carmona Páez
Veterano "B"	
Ramón Meléndez	Vipren
Luis Herrero	San Pablo Sevilla
Rafael Hernández	UASF
Veterano "C"	
Antonio Espiau	Carmona Páez
José Bueno	Maratón Jerez
José Romero	Ciudad Cádiz
Clasificación por club	
Carmona Páez	82
Alcanatif	22
Vipren	20

(José A. López de la Haba)

(Viene de la página 20)

haciendo inscripciones, asignando el "chip", colocando vallas, en una palabra trabajando laboriosamente, intentando que nada fallase. Por allí vi a José A. Butrón, a Paco Acedo, al "Presi", a Manolo, a Enrique, a José María, a Javi Pardo, a Rafa, a José A. L. de la Haba, a Pablo, a Pedro, a Miguel, en fin a un larguísimo número de compañeros que se afanaban por que la organización fuera buena, corriendo de aquí para allá, pero esta vez estaban al otro lado de la línea de salida, eran los "otros", no calentaban si no que ultimaban los detalles.

Que gracia verlos en los cruces, dándote palabras de ánimo, ofreciéndote agua, ayudándote a quitarte el chip, haciendo la clasificación y ayudando en todo lo que hiciera falta para que a los corredores no les faltase de nada.

La organización fue brillante. Creo que todo salió a pedir de boca, y desde estas líneas quisiera felicitar a todos mis compañeros, que con su tesón, su trabajo, su esfuerzo, hicieron posible que nos solidarizáramos con éstos enfermos, y en segundo lugar, haciendo posible poder correr una carrera nocturna, con un gran ambiente, una alta participación, y una buena organización, que más se puede pedir.

La enorme labor que hicisteis, desde el último al primer colaborador fue excelente, no hace falta dar nombres, por que todos los vimos y sabemos quienes sois.

La crónica de la carrera, desde los medios de comunicación, se debería de haber tratado, resaltando el nombre de todos los voluntariosos colaboradores, haciendo mención a que fue una carrera disputada y bonita donde ganamos todos, por que son estos los ejemplos que se deben dar a la sociedad en los tiempos que corren, que nos hagan sentirnos orgullosos de pertenecer a este Club solidario, trabajador, participativo, competitivo, que con esa actitud, ese espíritu, con esa lucha, hace que el CARMONA PÁEZ, sea un ejemplo a seguir, y eso, compañeros os lo debemos principalmente a todos vosotros.

De todo corazón, ¡Felicidades! y muchísimas gracias.

(José Mª Ramírez Rubio)

LA PROYECCION DEL CLUB CARMONA PAEZ

Fíjate, el otro día por casualidad estando en la estación de ferrocarril de El Puerto de Santa María, sentado en uno de sus bancos esperando la llegada del tren de cercanías para venir a San Fernando, escuché a un chaval que hablaba con un grupo de amigos, y les comentaba con todo lujo de detalles que había participado en varias carreras durante los dos últimos meses, y concretamente en una de ellas, que no viene al caso, quedo cuarto en la categoría de júnior y les decía que, "como no, un tío del Carmona Páez, en diez metros me quitó el tercer puesto", además decía que ya le había pasado en varias carreras, concretando "estos del Carmona, además de que van un montón de ellos a las carreras, siempre se llevan casi todos los premios y trofeos".

Bueno, yo sabía que no hablaban exactamente de mi, al referirse a lo de llevarse los trofeos, pero con una sonrisa en la cara me dije para mis adentros, te j..... (perdón) si te quitaron el tercer puesto a diez metros de la meta, ahí es donde marcan la diferencia los del Carmona, hay que apretar el culo en el momento adecuado, y a continuación, ya sin escuchar a ese grupo de chavales que hablaban, me quedé aislado inmerso en un pensamiento, una reflexión, y me puse a pensar sobre eso de que éramos muchos y lo de ganar trofeos, y haciendo una recopilación en mi mente de

(Continúa en la página 22)

(Viene de la página 19)

que no quiero morir más, es una muerte moral cuando algún día no he podido salir a correr, la vida es una puerta donde no se cobra por entrar, el alma es el billete que te "rascan" cuando pasa.

Yo soy feliz porque puedo hacer y hago lo que quiero, "ser corredor".

Cada cual hace un camino con sus decisiones, un destino, cada paso una huella, una historia. Trabaja y busca tu suerte, nada está escrito, de pronto el tiempo se va..

Amigo, siéntete como un pájaro, vuela alto, goza de la vida, disfruta corriendo, solo se vive una vez.

(José Antonio Ramos Flores "El Chispa")

II CARRERA NOCTURNA DIA DEL ALZHEIMER

II CARRERA POPULAR NOCTURNA
DÍA MUNDIAL DE ENFERMOS DE ALZHEIMER

No quería faltar. No debía faltar. No podía faltar.

Y podría seguir enumerando "Noes", pero en este mundanal ruido de nuestros días, no siempre hacemos lo que queremos, por múltiples razones, largas de enumerar y que además no vienen al caso.

Pero esta vez, las razones por las que quería estar, imagino que como la mayoría de nosotros, eran obvias y poderosas.

Empezando por las que nacen del corazón. Una enfermedad tan terrible por la pérdida progresiva e irreversible de neuronas en el cerebro, que provoca un lento deterioro, en el que estos enfermos se olvidan prácticamente de todo. El lema, " Ellos te olvidan pero tú no los olvides", nos hizo movilizarnos, y pueden estar seguros que no nos olvidamos de ellos.

Cuando tantas personas sucumben ante estas enfermedades, los demás debemos sentirnos enormemente solidarios. Es una lucha de todos, en la que todos debemos ser partícipes, ser capaces de compartir con estos enfermos, familiares, amigos, y la sociedad en general, aunque sólo sean unas horas, dónde reflexionemos sobre estos temas, saquemos nuestras propias conclusiones y por supuesto seamos capaces de ayudar, con nuestra pequeña aportación, con ese gesto que puede parecer insignificante pero que no lo es.

Un grano de arena, y otro, y otro, hacen una montaña. Y la fe mueve montañas.

Es importante que esa fe, esa ilusión se cristalice en algo material, para que nuestra ayuda llegue hasta ellos. Saliendo del corazón, como decía antes, abriendo de par en par sus puertas y empujando todos en la misma dirección, no sólo nos hará sentirnos útiles ayudando al prójimo, sino que al mismo tiempo nos hará ser mejores como personas, y sin duda alguna lo seremos. ¿Quién sabe lo que nos puede ocurrir el día de mañana a cualquiera de nosotros, o a cualquier persona de nuestro entorno?. Creo que hay que ayudar por convicción y por crear unas infraestructuras para todos, eso dice mucho de una sociedad que quiere ser moderna y debe ser solidaria.

Otra razón por la que no podía, no debía, no quería faltar era por ponerme a la entera disposición del Club, para lo que hiciera falta. Así se lo hice llegar a nuestro Presidente. Al final no hizo falta mi colaboración en tareas organizativas y participé en la carrera.

Visto desde fuera, fue emocionante ver el enorme colorido que había, la alta participación, en una carrera que se va consolidando como la primera creo, y la única que se hace de noche en nuestra provincia. Pero era rara a la vez, por que raro era ver a muchos de tus compañeros de fatigas, organizándolo todo, repartiendo dorsales,

(Continúa en la página 21)

ASAMBLEA GENERAL

Como estaba previsto por la Junta Directiva. A las 21'50 horas del viernes 24 de Octubre en el Colegio Público Reina de la Paz dio comienzo la Asamblea General de socios correspondiente al periodo 2002-03. Abrió la misma, en un salón repleto de socios, nuestro presidente Manuel Camacho, que como siempre agradeció la asistencia de los congregados y tuvo un recuerdo para Rafael Carmona Páez, subrayando la palabra amigo, felicitó a todos por la organización y desarrollo de la Carrera Nocturna del Alzheimer, hizo mención sobre la Media Maratón de la Bahía y del Memorial Sargento Carmona Páez, como las carreras más importantes para nuestro CLUB, y sobre los actos sociales, Cena de Navidad y Día de convivencia en La Barrosa.

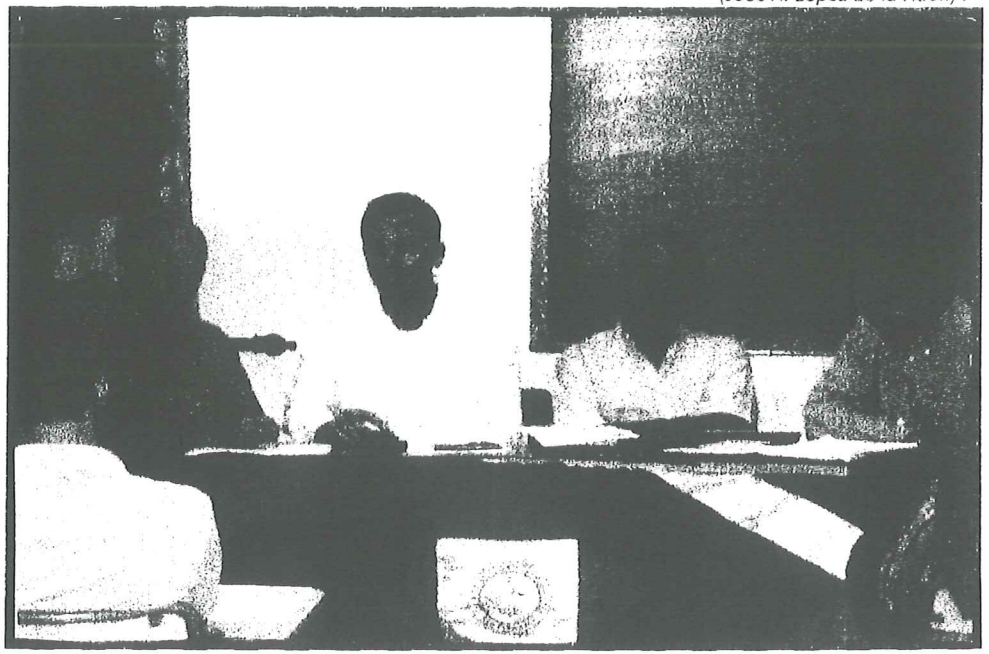
Para la lectura del acta dela asamblea anterior, tomó la palabra Enrique Pérez, en calidad de secretario.

Manuel Andréu, hizo lectura del estado de cuentas; que al igual que el acta de la sesión anterior fue aprobado por mayoría.

A continuación en un turno de preguntas y respuestas, Manuel Camacho informó sobre el estado de la nueva sede, y que el resultado de la encuesta de la subida de la cuota por el mismo asunto, fue de un 90% de respuestas recibidas y el 100% de las mismas afirmativo. Entre otros, los asuntos más importantes sobre los que se debatió fueron: Las inscripciones para carreras se harán en la sede del CLUB los martes, jueves y viernes de 20'30 a 22'30 horas. Se ha designado a Enrique Rondan como encargado del local. El desplazamiento a la Media Maratón de Córdoba en autobús. Se habló a grandes rasgos sobre el X Aniversario del Club y el monumento a Rafael Carmona. Se abrió el concurso de Felicitaciones Navideñas. Y la Liguilla de carreras de Navidad. Se fijó como fecha para realizar la fotografía del club el día 23 de noviembre en el atrio del Ayuntamiento a las 10'00 horas. Y se informó sobre la construcción de la página web.

Al finalizar la sesión los asistentes se trasladaron a un salón donde tomaron unos aperitivos.

(José A. López de la Haba)



MASAJES TERAPEUTICOS

SÍNDROME DE ADDUCTORES.-

Si, al correr, llevamos varios días notando cierta molestia en la zona de la ingle o en la parte superior del muslo, que aparece al adoptar ciertas posturas, incluso sentados, es conveniente pensar en algún tipo de lesión muscular en adductores.

Los músculos internos más importantes del muslo son los adductores que, en número de tres y respondiendo a los nombres de mayor, mediano (o largo) y menor, están sujetos al borde inferior del pubis en su origen y se extienden para insertarse a lo largo del borde interno del fémur (el único hueso del muslo).

Suele dañarse cuando la pierna resbala al correr por terreno embarrado o tras realizar entrenamientos fraccionados, especialmente si en las últimas series se siente una excesiva carga muscular.

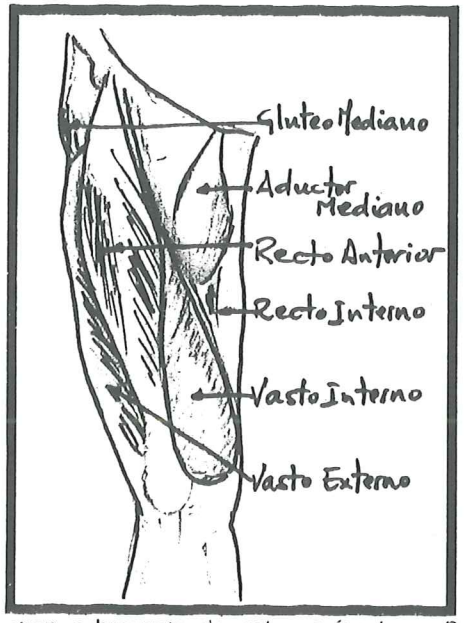
Se presenta como un dolor súbito y agudo que puede impedir que se siga corriendo, aunque, al parar, si el músculo sé enfría, las molestias se agudizarán.

El atleta es absolutamente consciente del momento en que se ha dañado, a diferencia de lo que ocurre cuando las molestias son por sobrecarga, donde la lesión se manifiesta de forma progresiva y sin dar sensación de gravedad, lo que hace que nuestro atleta siga corriendo, con el peligro que ello entraña y del que solo será consciente cuando termine el entrenamiento o competición, al quedarse frió.

Llamamos síndrome de adductores a todo este conjunto de síntomas caracterizado por dolor de tipo muscular en la ingles, descartada hernia inguinal, dolor referido desde la espalda baja o daño en la estructura ósea de la rama púbica (osteítis u osteopatía dinámica del pubis). Conviene también posible signos de infección con abultamiento de ganglios inguinales o una afección de cadera (artrosis, artritis).

ACCIONES DE LOS MUSCULOS "APROXIMADORES".-

Los tres músculos adductores tiran, desde la cadera, del fémur de una pierna hacia dentro, cruzándola y acercándola a la otra. Si se corre cuesta arriba o subimos escaleras, los adductores trabajan para tirar del muslo cuando la pierna se mueve hacia delante, para conseguir una mayor economía en los movimientos. Por tanto, una repetición en la zancada forzada puede ocasionar



gran sobrecarga de estos músculos. De hecho, suelen manifestar cierto grado de dureza por sobrecarga cuando nuestro apoyo podal o forma de correr no es el correcto. Sucede que, cuando hemos tenido alguna lesión o molestia en la pierna, intentamos pisar o correr variando la forma natural de la carrera, de manera consciente o inconsciente. El resultado suele ser contractura de adductores que, si se mantiene varios días, puede conducir a molestias mas graves que

(Continúa en la página 11)

AMIGO VUELA ALTO, GOCEMOS DE LA VIDA

"Amigo vuela alto, no ser gaviota en el mar, la gente tira a matar, cuando volamos muy bajo.

Aquí no regalan nada, todo tiene un alto precio, peldaño que subes, peldaño que hay que pagar, por esto aprovecha el viento, cuando sople a tu favor, porque cuesta tanto llegar a la meta, que cuando llegamos, mantenerse cuesta más.

No mires hacia atrás, o todo lo conseguido te lo vuelven a quitar, aquí hay que bailarlo todo, sin perder el paso, porque la gente suele soltar la mano, si ve que hacia abajo vas."

Esta estrofa de la canción de Julio Iglesias viene que ni pintado para hacer una correspondencia con la vida de los corredores, para deciros amigos que aquí en este mundo del corredor, no se regala nada (que os voy a contar que no sepáis), que todas las cosas tienen su alto precio, aunque volvamos a lo que tantas veces se ha escrito en este Boletín, que cuesta tanto sacrificio levantarse a buscar ese rato o hueco para hacer el entreno diario, el cual casi siempre hay un motivo para aplazarlo para después, para mañana o no se hace, siempre existe la excusa perfecta.

Tenemos que luchar contra nosotros mismos, después de ganarnos la batalla emocional que depende la famosa "motivación"; además de otras guerras que tenemos contra las lesiones, enfermedades y otras circunstancias ajenas a nuestra voluntad, que depende de la suerte, por eso se aprecia tanto lo que se tiene y se respeta lo ajeno.

Hablando de lo ajeno, la poca experiencia que yo tengo me ha enseñado que el que gana una carrera, no lo hace porque ese día se encuentre bien y ya esta, influye muchos factores de los ya mencionados anteriormente, pero hay uno que es el más importante, que es la "calidad especial" como deportista, esa propiedad que todos queremos tener, pero solo algunos la poseen "los máquinas", aunque por si sola no vale para nada sin trabajo, esfuerzo, motivación y un conjunto de factores sin los cuales no se obtiene los resultados deseados.

Nadie puede escoger a su familia, la raza, el ser rico o pobre, bueno o malo, culpable o inocente, por esta razón esa virtud como es la "calidad especial" se nace o no con ella.

Por esta razón yo que no tengo este tipo de "calidad" como corredor, aprecio lo que tengo y quiero gozar de la vida.

Hay muchas razones para gozar de la vida que para muchas personas hacerlo es diferente que para otras. Yo personalmente la definiría desde tres puntos de vista diferentes:

La familia, los amigos y las aficiones, en este caso, ser corredor.

De la familia decir que, qué haríamos sin ella, sin su complicidad, cariño, afecto, motivación, entrega, comprensión y un largo etc.

De los amigos, porque hay amigos para siempre como RAFAEL CARMONA PAEZ, decir que hay amigos que vienen y otros que se van por circunstancias de la vida, trabajo, etc. pero hay amigos en este club que siempre están dispuestos para lo que sea.

De las aficiones, en este caso ser "corredor", quiero expresar en este artículo que hoy por hoy esto contento, porque hago lo que me gusta (correr), sentirme como un "pájaro" por las salinas donde voy a entrenar, quiero seguir caminando hacia delante y nunca hacia atrás, disfrutar de lo que tengo, del nivel que hasta ahora he alcanzado, porque cuando te vas no te llevas nada, prefiero conservar el nivel que tengo que ninguno, porque he nacido tantas veces después de una lesión, que no quiero morir más, me he salvado de tantas guerras (interiores conmigo mismo), he llorado tanto

(Continúa en la página 20)

(Viene de la página 17)

preguntar a ver los locos que se embarcaban conmigo, al principio fueron ocho, luego siete, seis en fin, hasta tres, como yo les llame, los tres mosqueteros del CARMONA.

Todo estaba ya organizado, viaje en autobus 12 horas, de punta a punta, hasta Oviedo, llenos de ilusión, de miedo a lo desconocido los trece kilómetros de subida, solo quedaba esperar el día "D".

La noche antes de salir tuve una noticia la llamaremos de régimen interior, me la dieron cuando teníamos una reunión en nuestro nuevo y flamante club, desde este BOLETÍN quiero aprovechar para pedir perdón a nuestro Presidente y a toda la junta directiva, que aunque estuve presente físicamente, yo no estaba allí. Sigo con la locura, todo el año esperando este día, el día de preparar las maletas, comprar los cubretes de la foto, etc. Pero yo no tenia ganas de nada, para colmo al medio día un coche me coge el pie izquierdo, alguien me decia que no debía de ir, eso pensé. Se me vino el mundo abajo, faltaban horas para salir y no tenia nada preparado, parece mentira después de un año esperando este día, con la de veces que leí el artículo del Angliru, 20.000 veces y se fuera todo al traste, seriamente lo pensé ,abandono, pero claro como iba a dejar a mis dos compañeros colgados el mismo día, si fui yo quien los metí en la aventura.

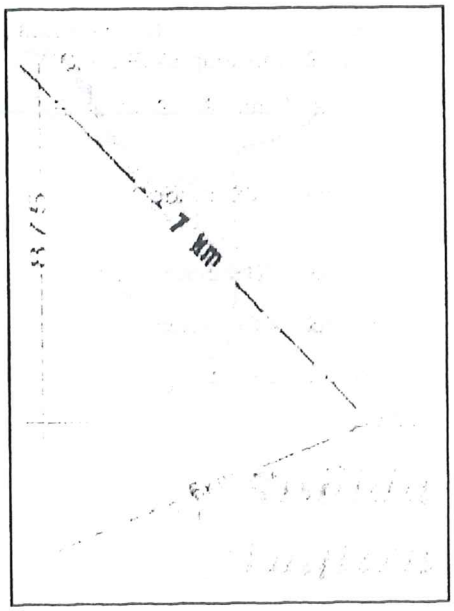
Pero una vez más mi mujer estaba ahí, la que nunca me falla, la que me empuja a salir todos los días a entrenar, lo poco o lo mucho que corro se lo debo a ella, con las maletas vacías, sentados los dos en la cama mirando la ropa, sin ganas de prepararlas, me mira con lagrimas en los ojos y me dice, papa ve y sube por mi hazlo por mi, todavía se me pone el vello de punta nada mas recordarlo, perdonad si la hoja esta húmeda, es que se me saltan las lagrimas, nos abrazamos y casi sin tiempo preparo la bolsa.

Y por fin el viaje, a mis compañeros, de viaje les explique lo ocurrido, porque aunque iba con ellos mi mente estaba en el problema, que no podía olvidar. Gracias de verdad a Enrique Rondan y Manuel Satorre, que me ayudaron en todo el viaje, un viaje que nunca podré olvidar. La subida al Angliru esta considerada como unas de las carreras mas duras de España y yo diría de las mas bonitas de España, fue coronada por el Carmona Páez, los tres primeros isleños en subir, con dos pares.

P. D.

Nada mas llegar al hotel abrí la revista de la carrera y como si Dios me quisiera dar un mensaje, escribo lo que leí: Si tu problema tiene solución, ¿porque te preocupas? Y si no tiene solución, ¿porque te preocupas? .

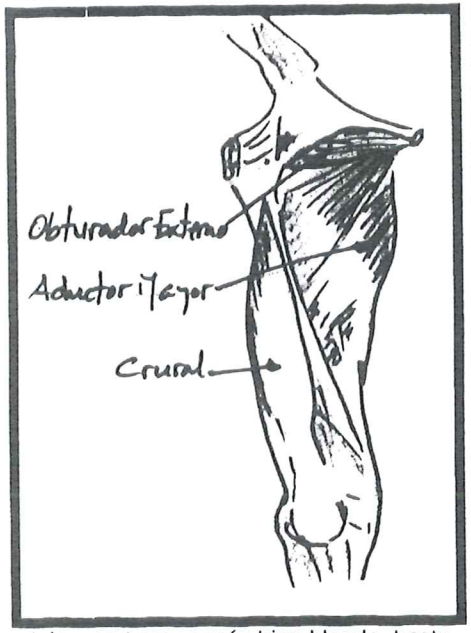
(Manuel Andréu Suárez)



(Viene de la página 10)

terminarían limitando nuestra zancada y ello hará que corramos incómodos.

Lo anteriormente dicho no hace sino confirmar la idea de que los adductores son músculos que lo que necesitan es ser escuchados a tiempo. Con mínimas molestias en ellos tomaremos las medidas conservadoras oportunas, desde la disminución del tiempo la distancia en nuestros



rodajes, en terreno más bien blando, hasta el reposo de varios días si las molestias no ceden.

MEDIDAS DE AUTOAYUDA EN LESIONES DE ADDUCTORES.-

Inminentemente después de haber sentido molestia en la región de los adductores se aplicara hielo, durante treinta o cuarenta minutos, protegiendo la zona inguinal con un trapo o sabana para evitar irritaciones o quemaduras.

A veces se hace necesario utilizar algún tipo de sujeción durante varios días, ya sea con un vendaje funcional o con una muslera de neopreno.

Al día siguiente es conveniente limitar el entrenamiento a un simple trote, y, si son grandes las molestias, no se debe correr. Si la lesión nos permite rodar con poca incidencia es interesante, después de esa corta carrera a pie, realizar suaves ejercicios de estiramientos. El grado de concentración de la sección de estiramiento (stretching) debe de ser máximo, pues una ligera tensión al sobreestirar puede realimentar todo el cuadro aumentando la gravedad de la lesión. Es muy aconsejable realizar, de forma analítica, la auto elongación sintiendo y localizando (aislando) la zona de ingle que nos ha venido molestando. Es más importante realizar bien los estiramientos un par de veces al día que hacerlos durante mucho tiempo o muchas veces.

Dos buenos ejercicios de este tipo son los siguientes:

A).- Tumbados boca arriba, llevar lentamente el talón de la pierna lesionada (flexionada la rodilla) hacia el glúteo, haciendo varias paradas que aprovecharemos para realizar el estiramiento indoloro y de, al menos, veinte segundos.

B).- Sentados, en posición de buda, intentar abrir ambas piernas con suavidad ante la ligera resistencia de los codos, luego centrarnos en la pierna afectada repitiendo la misma técnica sin que duela y sin rebotes.

Cuando se pueda realizar ejercicios isométricos sin dolor se trabajara presionando una pelota o balón (del tamaño del de balonmano) entre las rodillas y entre los pies, manteniendo diez o doce segundos, también sin dolor. Dichos ejercicios se pueden hacer utilizando gomas apretadas a los tobillos o a rodillas, paras crear cierta resistencia elástica.

La movilización articular de la cadera y la rodilla, en los arcos indoloros de flexión, extensión, rotación externa e interna, separación y aproximación, facilitarán la recuperación de los músculos adductores, integrándolos rápidamente en su cadena cinetica adecuada.

(Francisco J. Pardo León)

FRIO O CALOR

No se trata de hablar del tiempo, ni de ningún juego, se trata de establecer unos criterios de cuándo hay que usar el hielo, o cuando usar la lámpara de calor, por poner un ejemplo.

Quizás ya hayamos hablado de ello en nuestro Boletín, pero son muchos los que siguen preguntándose cuando usar uno u otro, o lo que es peor equivocándose al hacerlo.

El frío es bueno en las lesiones deportivas por que mejora el dolor y el espasmo muscular que lo acompaña, por su efecto analgésico, (adormecimiento) y menor flujo sanguíneo a la zona (baja la inflamación). Reduce la posible hemorragia interna o externa acortando el proceso de recuperación de la lesión. Sobre los ligamentos de las articulaciones tiene un efecto cicatrizante, evitando que se extienda el proceso por toda el área lesionada.

La eficacia del frio disminuye a medida que pasan las horas. En los tres primeros días, el hielo resulta extraordinariamente útil, pero si lo sigues utilizando pierde eficacia, ya que ese no es su cometido.

Ejemplo: Tenemos un esguince de tobillo: en los tres primeros días nos colocamos el hielo. La mejor forma de hacerlo es con la técnica que conocemos como "crioterapia", es decir en forma de masaje con hielo. Es importante que te lo haga alguien con experiencia, pues podría producirte quemaduras. La duración habitual suele estar entre no menos de 10 minutos y no más de 20. Esta aplicación sería bueno realizarla cada 2 ó 3 horas.

El calor terapéutico. Cuando la lesión pasa de los tres días de los que hablábamos anteriormente, el riesgo de hemorragia ya no existe. Entonces es cuando usamos el calor para mejorar la cicatrización. Se sabe que el calor ejerce su efecto positivo sobre las fibras musculares, ya que alivia el dolor y las hace más extensibles, facilitando la movilidad muscular y articular por lo que acorta el proceso de recuperación deportiva. El calor, como hemos visto aumenta la elasticidad y plasticidad, por lo que lo hace más extensible y más capaces de trabajar, reduciendo la rigidez articular, no olvidemos que cuanto más rígido sea un cuerpo, más posibilidades de romperse tiene.

Desde el cuarto día de la lesión podemos usar las lámparas de calor, baños de agua caliente, de contraste. Por ello, el calor es una buena opción para recuperar las cicatrices y lesiones cronificadas, de forma aislada o alternándolo con el frío para provocar sucesivas vasodilataciones y vasoconstricciones.

Saludos.

(José Mª Ramírez Rubio)

TESTIMONIO

UN VIAJE, UNA HISTORIA, UNA AVENTURA O ... UNA LOCURA

Como queramos llamarle, pero desde un principio tenia la idea de cuando llegara contarla, hubiera terminado bien o mal, os lo contaría, lo que nunca me imaginaba que horas antes de partir tuviera la duda de ir o no ir.

Pero empecemos desde el principio, hace poco mas de un año, como muchos de ustedes sabéis, mande a la famosa revista RUNNERS, un artículo a la sección del truco del lector y fue publicada, el premio un año de suscripción, no recuerdo si fue la primera o la segunda entrega cuando publicaron un artículo bastante extenso, de lo que me sonaba como si fuera chino, subimos el ANGLIRU, pero a la vez que leía este artículo con esas fotos impresionantes y esos comentarios de ser la carrera mas dura de España, algo dentro de mi me decía que yo tenía que estar en el listado del año que viene, en una palabra me enamoré, un flechazo.

Al principio comentándolo con unos y con otros todo eran pegas, que si falta un año, era muy lejos, pocos kilómetros y de montaña, no merecía la pena y hasta dude yo mismo, pero cogía la revista y volvía a leer lo mismo una y otra vez y me convencía yo mismo, decidido aunque vaya solo yo me voy. Pasaron los meses y sin darnos cuenta llega el momento de decirnos, y como todos sabemos el tema de los hoteles, inscripciones, autobuses, tenía que

(Continúa en la página 18)

(Viene de la página 15)

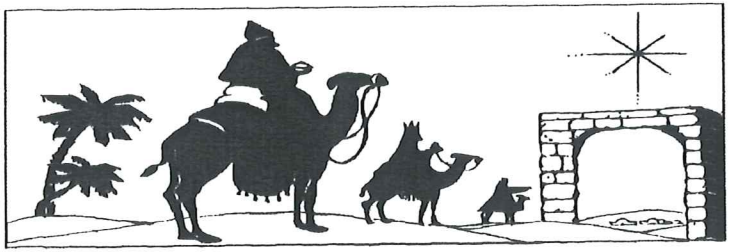
siete", cinco luego otra vez diez y así hasta que llegamos a Montilla, no había quien se aclarase con los kilómetros. Por cierto no había comentado que en los cruces complicados había un soldado, en los que no ofrecían dificultad había balizas con cinta, y en todo el recorrido, picas de acero y cada trescientos metros aproximadamente había un flecha pintada con cal que indicaba el camino a seguir (vaya lote de pintar flechas que se dio al que le tocara hacerlo). Había letreros que indicaban "terreno en mal estado" o "modere su velocidad" (esto lógicamente era para los ciclistas). Cuando nos aproximábamos a Montilla el campo se mostraba poblado de viñas, pero ya poco nos fijábamos en el paisaje, queríamos terminar, con el jaleo de los kilómetros y el cansancio, parecía que nunca íbamos a terminar la cuesta que nos llevaría a Montilla, oíamos en la lejanía al locutor, pero no se veía la meta en las inmediaciones del polideportivo, cuando llegamos a la avenida de las Camachas, lugar donde estaba instalado todo del dispositivo de meta, fue muy emocionante, estaban todos los nuestros esperándonos hasta mi sobrinita. Cuando entrábamos en meta después de nueve horas y trece minutos, el locutor dijo "una mujer, López López de San Fernando", e inmediatamente un matrimonio joven, del público, con dos niños, se vino para nosotros para decirnos que ellos también eran de San Fernando, en ese momento me sentía mas cañaílla que nadie, y en la tierra que más quiero, Córdoba.

Después de conversar con este matrimonio, y con nuestra familia, fuimos a recoger los regalos (una gorra, una camiseta, una medalla y el diploma acreditativo de haber realizado la prueba, en el que no aparece ni clasificación ni tiempo, por no ser competitiva), otro avituallamiento y una reparadora ducha. Para ir a Córdoba de vuelta, la organización disponía de unos autobuses que cada hora salían para Córdoba. Nosotros después de cenar con los nuestros en unas carpas (igual que hace La Legión en Ronda), nos despedimos de los Imperdibles y de algunos corredores militares con los que habíamos compartido camino, y un veterano "plus" de los Amigos del Maratón de Córdoba.

El primer corredor en cruzar la línea de meta fue Rafael Granados del Club de Atletismo Cordobés que empleó un tiempo de 5 horas 49 minutos y la primera mujer fue la cordobesa Ana Maria Fernández de la BRIMZX con un tiempo de 6 horas 35 minutos; el último cruzó la meta pasadas las doce de la noche.

Desde el ***BOLETÍN***, aún sabiendo que no llegarán, quiero dar las gracias en nombre de mi mujer, mi hijo y el mío, por las atenciones que hemos recibido de la organización desde los soldados y mandos anónimos, en controles, avituallamientos, zona de meta hasta el General Moyá Ayuso, con el cual conversamos en el avituallamiento de La Rambla. Han hecho posible con la organización del "MEMORIAL GRAN CAPITAN", que disfrutemos de la campiña cordobesa en una jornada de verdadera aventura, y camaradería junto a los miembros de la BRIMZ X "Guzmán el Bueno" de Cerro Muriano en Córdoba.

(Jose A. López de la Haba)



MEMORIAL GRAN CAPITAN

EL DÍA DE SAN FRANCISCO DE ASÍS, SE CUMPLIÓ UN SUEÑO. CORRER UNA PRUEBA DE LARGA DISTANCIA EN MI TIERRA, CORDOBA

Visitando el foro de Internet de los 101 Km. de Ronda, tuve conocimiento de que la BRIMZX "Guzmán el Bueno" del Ejercito de Tierra con base en Cerro Muriano en Córdoba, organizaba para el día 4 de Octubre una carrera-marcha a pie y en bicicleta de montaña, no competitiva, "MEMORIAL GRAN CAPITAN", del mismo estilo que la prueba rondeña, para conmemorar el 550 aniversario del nacimiento de Gonzalo Fernández de Córdoba "El Gran Capitán"; entre las ciudades de Córdoba y Montilla, lugar de nacimiento del ilustre personaje de la historia de España. Pasando por los pueblos de Aldea Quintana, La Victoria, San Sebastián de los Ballesteros y La Rambla, sobre una distancia de 60 Km.

Al tener conocimiento de lo anterior, no podíamos dejar pasar la ocasión mi mujer mi hijo y yo, de hacer una prueba de estas características en la campiña de Córdoba. Por medio de correos electrónicos, solicite información a una chica cordobesa y mi padre nos inscribió en la Delegación de Defensa de Córdoba, ya que había que hacerla personándose allí o autorizando a otra persona para hacerlo. Una vez allí me entere que se podía hacer por teléfono; esto es una de las cosas que deberán mejorar para siguientes ediciones.

Empezamos la preparación a finales de agosto, cuando conocimos que se iba a celebrar la prueba, hacíamos dos horas diarias alternando la carrera y la marcha; algún rodaje por los carriles del Meadero de la Reina y el Berrueco y la cumplida visita al Ventorrillo del Carbón en Medina Sidonia (los que habéis preparado los 101 de Ronda bien sabéis como es la preparación).

La semana previa a la prueba fue de constante preocupación, las fuertes lluvias que regaron toda Andalucía y la previsión meteorológica hacían presagiar que el terreno iba a ser un barrizal, pero la tierra empapó bien y permitió que la prueba se celebrase sin inconvenientes por la lluvia.

Llegó el día de San Francisco de Asís y Córdoba amaneció cubierta de nubes altas; providenciales nubes, de no haber sido así, aquello habría sido un tostadero.

Junto a las instalaciones deportivas del "Fontanar", en una amplia y larga recta, estaba situado todo el dispositivo de concentración y salida, los banderines de las unidades militares y pebeteros con antorchas para decorar y dar ambiente, camiones del ejercito para el guardarropa, vestuarios, información, control de dorsales, etc. (los que habéis participado en alguna edición de la media maratón de Córdoba os podéis hacer perfectamente una composición de cómo montan la salida), y un locutor que no paraba de animar y que de vez en cuando hacía intuir que la distancia de la prueba iba a ser superior a 60 Km. "tendréis que terminar los sesenta y pico", los corredores que ya conocían la distancia respondían a coro "sesenta y ocho". Desde la ocho y media todos debíamos encontrarnos en la zona de control de dorsales, dispuestos a terminar lo que nos pusieran por delante, una vez allí y no había vuelta atrás, "si hay que ir se va pero ...." decía un veterano de los Amigos del Maratón de Córdoba. Nos dimos nuestra buena loción de vaselina y yo mi ración de radio-salid, nos equipamos con gorra, y como era preceptivo, el reflectante y la linterna, que dejaríamos antes de tomar la salida. La organización cifraba el número de inscritos en 1501, de los cuales 900 eran ciclistas, mayoría de los participantes eran militares pertenecientes a las unidades basadas en Córdoba y de La Legión, entre los civiles los clubs de la provincia, los Imperdibles de Sevilla y muchos con la camiseta y el maillot de los 101 Km. de Ronda. Un periódico local auguraba que no más de doscientos cruzarían la línea de meta, no conocen la capacidad de

(Continúa en la página 14)

(Viene de la página 13)

sufrimiento y superación de los participantes en ese tipo de pruebas, claro está que se equivoca. El colorido en la salida era espectacular, sobre la misma línea los ciclistas e inmediatamente detrás los corredores- marchadores, los militares iban equipados con camisetas de color que representaban a cada una de las unidades, menos mal que no salió el sol, porque sino alguno se cuece allí, las había de color azul marino, verde, marrón o colores mas apropiados como el blanco o el amarillo. María José y mi hijo con camiseta blanca y yo con la del Carmona Páez. Cuando eran las nueve y media y después de una breve alocución del General de la BRIMZ "Guzmán el Bueno"y al grito de "soldados sed fuertes en la guerra" salieron los ciclistas. Antes de dar la salida a los corredores y marchadores hizo lo propio el Delegado Municipal de Deportes que para terminar dijo "a ver si por lo menos llegáis más de uno", inmediatamente fue respondido con un murmullo de los presentes; a este señor le pasa lo mismo que al del diario, que no ha presenciado nunca una carrera como esta.

Tras darle una ventaja de cinco minutos a los ciclistas y al estallido de un cohete nos despedíamos de los familiares, mi padre mis hermanos y mi hija, que nos iban a acompañar en todas la poblaciones del recorrido y que nos dieron ánimos para seguir siempre adelante. También nos despedimos del "Fontanar" hasta la media maratón de Córdoba, bajamos la cuesta del Parque Cruz Conde (gran pulmón verde, con un circuito de dos kilómetros balizado para correr), cruzamos el río Guadalquivir por el puente de San Rafael y salimos del casco urbano de Córdoba por el polígono industrial de la Torrecilla, siguiendo por la ribera sur del Guadalquivir

(Continúa en la página 15)

(Viene de la página 14)

llegamos a la estación de Valchillón sobre la vía férrea Córdoba-Málaga, todo el recorrido era prácticamente llano excepto dos largas cuestas por carretera bien asfaltada, nuestra idea era correr lo llano y bajadas y andar en las cuestas arriba, como en los 101 de Ronda, cada cinco kilómetros un avituallamiento en el que había de todo lo necesario para correr con garantías de no deshidratarse, agua, aquarius, barras energéticas, plátanos, naranjas, manzanas, peras, chocolate, caramelos de vitamina "C" y vasos, muchos vasos (no los tenían que reciclar) y personal dispuesto a servirte (nos acordábamos de los 101), pues a pesar de todo hubo quien se deshidrató y hubo que asistirle. Cuando llegamos al kilómetro 15 se acabó lo bueno, me refiero al terreno y al desnivel, quien llamó a Córdoba, "la llana", no conocía su campiña. Todavía en el termino municipal de Córdoba, empieza una cuesta que parte en dos una gran extensión de cultivo de algodón, que estaba muy deteriorado por las lluvias, la cuesta termina en un lugar llamado el Espino, último punto desde el que se podía avistar Córdoba, sobre el kilómetro 21, con un avituallamiento en el que te ofrecen sándwich además de lo que había en los anteriores. A partir de aquí una bajada y subida muy largas para cruzar sobre la autovía de la nacional IV y después de una cuesta, señora cuesta; antes de llegar a una gasolinera llegamos al avituallamiento de Aldea Quintana (kilómetro 30), con una zona de descanso donde ya había algunos retirados, casi todos por deshidratación, y es que los hay que no perdonan ni en las carreras no competitivas. A partir de aquí y sin entrar en el pueblo, una gran recta jalonada por olivares repletos de aceitunas que subía como dicen los ciclistas en falso llano, después bajadas y subidas, hasta la población de La Victoria (kilómetro 35); a su entrada otro avituallamiento, se pasa por el centro del pueblo, muy pequeño con casas blancas de una planta, cuando nosotros pasábamos no había nadie por sus calles apenas tres hombres sentados en la terraza de un bar que nos decían: "no tenéis valor, venir desde Córdoba", en el tramo entre La Victoria y la siguiente población, San Sebastián de los Ballesteros, el terreno estaba impracticable, había una zona, 800 metros aproximadamente, en la que el camino estaba lleno de cantos rodados, no podías andar y menos correr y siempre lo mismo, cuestas, sin nombre pero cuestas muy duras, y más olivos. Antes de entrar en San Sebastián de los Ballesteros (kilómetro 41) un avituallamiento como todos, con sándwich, chocolate, turrón, etc. Allí estaban Juan Carlos y Abencio de los Imperdibles Populares de Sevilla, con ellos tomaríamos rumbo a San Sebastián de los Ballesteros, entramos en el pueblo, a través de una cuesta que nos hacia recordar a Alcalá del Valle, ya que atravesaba todo el pueblo y continuaba. En la plaza del ayuntamiento los Imperdibles se quedaron en un bar donde estaba nuestra familia, que como dije antes nos seguían por todo el recorrido dándonos ánimos y en esta ocasión un bocadillo de lomo. Los de Sevilla después de "hacer una parada técnica en el bar", en una larga bajada nos pasaron, iban lanzados, decían que tomaron cerveza, mas bien parecía que habían bebido gasolina, ya no los veríamos hasta la meta. Cuando parecía que todo iba a ser cuesta arriba, el terreno cambió cuesta abajo y a un barro que la organización hizo practicable a base de pasar los vehículos por el camino, así podíamos pisar no sin dificultades en las estrechas rodadas del camino ya que nuestros pies no cabían. El barro hacía presagiar que nos acercábamos a la población alfarera de La Rambla, famosa por sus cerámicas. En La Rambla (kilómetro 53), había gente que nos animaba, se notaba que estábamos en una población de mas entidad y como siempre, apuntando hacia arriba, otra cuesta, aquí ya empezó la guasa de los kilómetros, nadie sabía exactamente cuantos faltaban para llegar a meta, en las tablillas marcaba el Km. 53, los soldados que controlaban la carrera decían "ya quedan solo diez", luego "ya quedan

(Continúa en la página 16)