CLUB ATLETISMO CARMONA PAEZ

BOLETIN

Nº.27

Febrero 2004

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PAEZ SAN FERNANDO

La redacción de este BOLETÍN finalizó el 6 de febrero de 2004

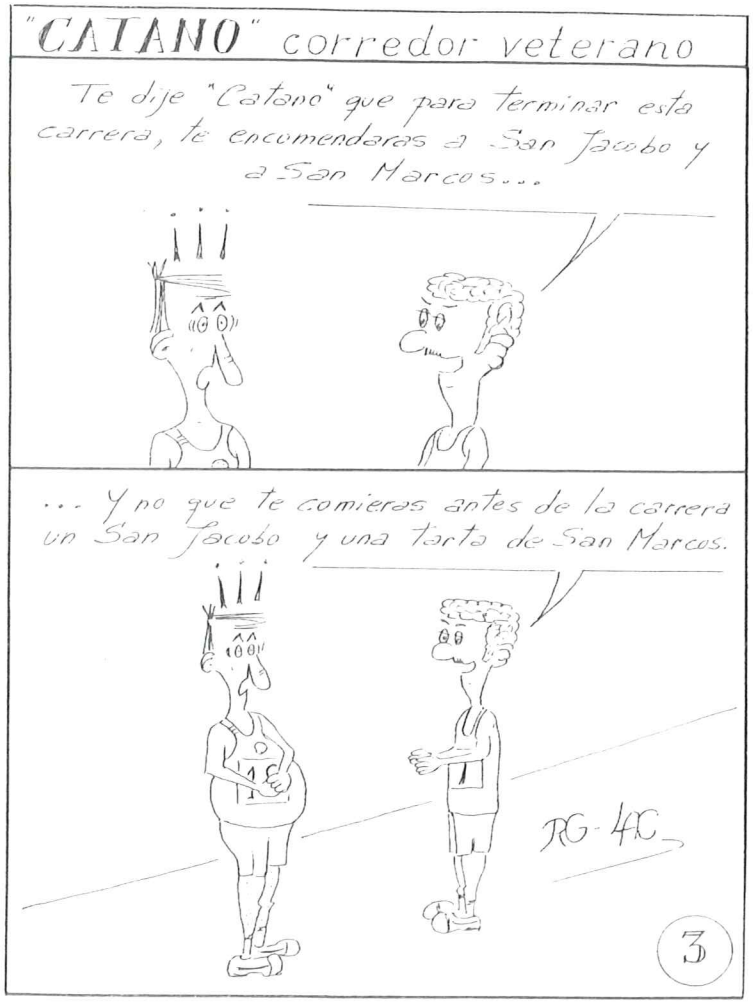
Han participado en la edición de este BOLETÍN:

José L. Ayala Vila	"Hablemos de zapatillas (II)"
	"IX Muy Heroica Media Maratón de Valdepeñas"
José Mª Ramírez Rubio	"Algo más que una carrera"
	"Cocinando en igualdad"
	"Anecdotario"
Gregorio Hinojosa Bareas	"Sustancias dopantes"
Francisco J. Pardo León	"Estiramientos"
José A. Ramos Flores	Testimonio "Tengo"
Lito	Testimonio"Corriendo en Aranjuez con..."
Enrique Pérez Traverso	"Resultados Carreras"
	"Próximas Carreras"
Manuel Camacho Blanco	"Entrenamientos"
Rafael A. Galea Palacio	"Humor"
Jose A. López de la Haba	"XVI Media Maratón Bahía de Cádiz"
	"XVII Media Maratón Bahía de Cádiz"
	"Cena de Navidad"
	"La Serie"
	"Redacción"

Fotografías cedidas por:

José A. López de la Haba
José Mª. Serrano Campos
Lito

HUMOR



C.A. CARMONA PÁEZ

BOLETÍN
Febrero-04

B O L E T Í N
NÚMERO 27

CONTENIDO:

Resultados	2
Zapatilla: H	3
Algo más que	8
Cena Navidad	10
Testimonio	11
Liga Primavera	12
Testimonio	13
Testimonio	14
XV Media Bahía	16
Cuando en	17
XV II Media Bahía	18
Anecdotario	19
Sustancias dopantes	21
Estiramientos	24
Proximas carreras	26
Entrenamientos	27
Honor	28
Albun	29

Estamos en la calle Emperador Carlos

LA SERIE

Braulio González recibió la insignia de oro de nuestro club en el desarrollo de la Cena de Navidad. Y Jessica Rodríguez, Oscar Martínez, Antonio Moreno y Julio Gil recibieron la metopa. Reciban todos la enhorabuena de este *BOLETÍN*.

Para celebrar la despedida del año y hacer una "San Silvestre", un nutrido grupo de socios y amigos, a instancias de este *BOLETÍN*, se dieron cita el 31 de diciembre en el Parque del Oeste, durante el "entrenamiento celebración" visitaron a algunos socios que por motivos laborales no podían vestir la ropa deportiva, entre ellos Enrique Pérez en el Pasaje de la Música, Pedro Cantero en confecciones El Carmen, Manolo Andreu en deportes El Galeón que los recibió con sidra y polvorones, José A. Butrón en Supersol. Para terminar en la sede del CLUB degustando un riquísimo bizcocho preparado

(Continua en la página 2)

(Viene de la pagina 1)
por la madre de Yeye y brindando por los deseos y éxitos deportivos para todos.

SOCIEDAD

NATALICIO:

Ainhoa Rondan es la socio más joven de nuestro club desde el 3 de enero, día de su nacimiento; esperamos verla dentro de pocos años corriendo junto a su padre. Reciban muchas felicidades los nuevos padres, Enrique Rondan y esposa.

NECROLÓGICA:

Desafortunadamente el *BOLETÍN* se hace eco de los fallecimientos de familiares de socios durante estos dos meses. A principios de diciembre falleció la madre de Rafi esposa de Manuel Delgado; en medio de las fiestas navideñas fallecieron el padre de Gregorio Hinojosa y el padre de Rosario esposa de Rafael Ahumada, el día 19 de enero falleció el padre de Francisco Acedo Moreno y el pasado día 24 el padre de Elena Aparicio. Reciban todos y sus familiares las más sinceras condolencias de los miembros del club.

(José A. López de la Haba)

RESULTADOS

LIGA INVIERNO CARRERAS POPULARES

Masculino

1º Juan Carlos Pavón
2º Fernando Tinoco Limón
3º Rafael Reula
4º Luis Alonso Capineti
5º Pablo Arenas Rodríguez
6º José Piñero Aido
7º Manuel Delgado Servan

Femenino

1ª Mª Isabel Gutiérrez Rodríguez
2ª Rocío Mateo Amaro
3ª M. Del Carmen Moreno Aleu

C.P. PUERTA DOÑANA (Sanlucar)

Pablo Fontan	1º general
Manuel Izquierdo	4º veteranos "A"
Fernando Tinoco	7º veteranos "B"

CROSS SAN SEBASTIÁN (Puerto Real)

Antonio Ramírez	1º veteranos "A"
Elisa Orellana	1ª promesas femenino

C.P. PUERTO MENESTEO (Pto. Sta. Maria)

Elvira Acosta	2ª veteranas
Antonio Ramírez	2º veteranos "A"
José A. Díaz	2ª sénior "B"
José M. Orellana	3º júnior M
Virginia Orellana	3ª alevín F
Elisa Orellana	3ª sénior F
Manuel del Cid	5º veteranos "C"
Felipe Orpez	7º sénior "B"
Mª Isabel Gutiérrez	5ª sénior F
Mercedes Fernández	7ª veteranas
Manuel Bustelo	8º veteranos "C"

MEDIA MARATÓN JEREZ

Mª Carmen Peralta	1ª general Fem.
Elisa Orellana	1ª cat. "A" F
Antonio Espiau	1º cat. "J" M
Manuel Camacho	2º cat. "F" M
M. Carmen Moreno	3ª cat. "F" F
José M. Orellana	4º cat. "A" M
Mercedes Valdepeñas	4ª cat. "C" F
Pablo Fontan	5º cat. "D" M
Isabel Gutiérrez	5ª cat. "C" F
Mª Carmen Muñoz	6ª cat. "C" F
Mercedes Fernández	6ª cat. "D" F

C.P. de SAN JOSE DEL VALLE

Elena Aparicio	1ª general Fem.
Pablo Fontan	2º general Mas.
Pedro Torrecilla	2º promesas M.

C.P. AA. VV. SAN JUAN (Cádiz)

Manuel Camacho	1º veteranos
Rafael Ahumada	2º veteranos
Manuel Izquierdo	3º veteranos
Francisco Garri	3º sénior "B"
Antonio Espiau	1º veteranos "D"

CROSS POPULAR PINAR LA BARROSA

Pablo Fontan	2º general Mas.
Antonio Ramírez	1º veteranos "A"
Manuel Camacho	2º veteranos "B"
Rafael Ahumada	3º veteranos "B"
Manuel Delgado	4º veteranos "C"
Elisa Orellana	4ª sénior F
Virginia Orellana	4ª alevín F

ENTRENAMIENTOS

entrenamiento para ***maratón de Sevilla*** y media maratón San Fernando Cádiz

01-20'RC+***15km RCA*** -10km RCA
02-***70'RC*** 60'RC
03-20'RC+40' de ejer. gimnásticos con poca carga (brazos, piernas, abdominales, lumbares)
04-***20'RC+ 30' RM+20'RCA***
-20'RC+20'RM+20'RCA
05-***70'RC*** -60'RC
06-20'RC+20x200m recup 30" parado (ver tiempo paso al final)
07-descanso
08-20'RC+media marathon de los Puertos (***ritmo de marathon***) ritmo 10" x km más cómodo que el de competición
09-40'RC
10-repetir día 03
11-***20'RC+30'RM+25'RCA***
-20'RC+25'RM+20'RCA
12-***75'RC*** -65'RC
13-20'RC+15x300m recup 40"parado (ver tiempo al final)
14-descanso
15-***20'RC+17km RCA*** -12km RCA
16-***85'RC***-75'RC
17-repetir día 03
18-***20'RC+30'RM+30'RCA***
-20'RC+25'RM+25'RCA
19-***80'RC*** -70'RC
20-20'RC+12x400m recup 50"parado (ver tiempo al final)
21-descanso
22-***20'RC+18km RCA*** -20'RC+13km RCA
23-***60'RC*** -80'RC
24-repetir día 03
25-***60'RC*** -20'RC+25'RM+30'RCA
26-***50'RC*** -60'RC
27-30'RC+10x100m -20'RC+10x500m recup 1'parado (ver tiempo al final)
28-descanso
29-***Maratón Sevilla*** -20'RC+2x7.000m RCA recup 10'RC
01-***20'RC***-60'RC
02-descanso-repetir día 03 aumenta carga
03-***30'RC***-20'RC+30'RM+30'RCA
04-***40'RC***-60'RC
05-***50'RC***-20'RC+5x1000m. recup 1'30 (ver tiempo al final)
06-descanso
07-***60'RC***-20'RC+3x5.000m RCA recup 5'RC
08-***60' de menos a más*** -60'RC
09-repetir día 03 de febrero
10-***20'RC+12x1'RC+1'RF***
-20'RC+5x2.000m ritmo 10"x km más rápido que el RCA recup 1'parado
11-60'RC
12-***20'RC+20'RM+10'RF+10'RC (seguido)***
-20'RC+6x1.000m recup. 1'30
13-descanso
14-***60'RC por terreno variado (dunas)***
-20'RC+1x10.000m RCA
15-60'RC
16-repetir día 03
17-***20'RC+6x2'RF+2'RC***- 60'RC
18-60'RC
19-***20'RC+20'RM+15'RF+5'RC***
-20'RC+7x1.000m recup 1'30
20-descanso
21-***60'RM(dunas)*** -20'RC+1x11.000m RCA
22-60'RC
23-repetir día 03
24-20'RC+1x5.000m RCA
25-60'RC
26-40'RC
27-descanso
28-Media Maratón SAN FERNANDO-CADIZ
29-30'RC
30-descanso

NOTAS:

lo escrito en letra "negrita y cursiva" es entreno de maratón

RITMOS:

RC = Ritmo Cómodo RCA = Ritmo de Carrera
RM = Ritmo Medio RF = Ritmo Fuerte

ritmo fuerte es ritmo de carrera
ritmo medio es 40"mas lento que el ritmo de carrera
ritmo comodo es 40" mas lento que el ritmo medio
los 200m lo haremos 4sg x100m mas rápido que el ritmo de carrera
los 300m " " " 3sg
los 400m " " " 2sg
los 1 000m " " " 1sg

(Manuel Camacho Blanco)

(Viene de la página 25)

dura la maniobra. No entiendo cómo pueden «estirar» esos corredores que «plantan la pierna» en un obstáculo u otro lugar y se ponen a charlar con el compañero.

5 ¿Cuánto tiempo debemos mantener el estiramiento de un músculo? Se admite que 30 segundos como máximo y 10 segundos como mínimo. El total de la maniobra, con la contracción isométrica previa, durará un minuto. A1 principio, hasta que tengamos la pericia suficiente para sentir cada músculo, nos llevará algo más de tiempo.

6 ¿Estirar de pie o sentado? Si padecemos algún tipo de «dismetría» o problema pélvico, o tenemos más fatigada una pierna que otra, el hecho de estirar de pie y quedarse «a pata coja» no beneficia mucho, pues supone acrecentar la «báscula pélvica». Entonces es mucho más correcto estirar sentado o tumbado. En el ejemplo que poníamos sobre el cuadriceps, el estiramiento se realiza tumbado sobre un lado y nos cogemos el tobillo con la mano de ese mismo lado, flexionando la rodilla y aproximando el pie al glúteo.

7 Contraindicaciones de los estiramientos. Estirar inmediatamente después de una prueba exigente, como el maratón, requiere mucha concentración y suavidad. Si la fatiga no nos permite esa concentración, debemos hacer un suave trote y luego estirar sin forzar apenas.

Otras situaciones que contraindican, relativamente, el estiramiento, son las hiperlaxitudes (ausencia de tensión muscular adecuada), las inflamaciones y las roturas fibrilares recientes, en músculos y articulaciones cercanas.

(Francisco Javier Pardo León)

PROXIMAS CARRERAS

21 FEB Campo a través Ciudad de JEREZ
28 FEB C.P. día de Andalucía CHIPIONA
07 MAR C.P. Río Guadalquivir TREBUJENA
14 MAR Carrera de la Independencia BENALUP
21 MAR Media Maratón Bahía de Cádiz
21 MAR Subida cívico militar Grupo San Hawk LA LINEA
03 ABR C.P. La Reyerta CHIPIONA - SANLUCAR
17 ABR C.P. de GUADALCACIN
24 ABR Milla Ciudad del PUERTO
25 ABR Media maratón ROTA- CHIPIONA
09 MAY C.P. CHICLANA- SANCTI PETRI
28 MAY Milla Popular de ESTELLA DEL MARQUES
05 JUN MEMORIAL SARGENTO CARMONA PAEZ
18 JUN Milla urbana ciudad de SAN FERNANDO

HABLEMOS DE ZAPATILLAS (II)

Todo calzado deportivo se subdivide en tres zonas principales:

1.Retropié: Tercio de la zapatilla que abarca la parte posterior de la misma y que corresponde principalmente a la zona del talón.

2.Mediopié: Segundo tercio, aproximadamente a la altura de la bóveda plantar y la zona correspondiente al empeine del pie.

3.Antepié: Tercio de la zapatilla que corresponde a la zona de los metatarsos y los dedos de los pies.

ESTRUCTURAS Y COMPONENTES

-Corte: Todos los materiales que definen la parte donde se introducen los pies para que estos queden sujetos, Se compone básicamente de piel sintética.

-Forro: Todos los materiales que integran la estructura interna del corte. En el forro predomina el poliuretano (como material de acojinamiento).

-Refuerzos: Las costuras y los plásticos unen los diferentes materiales que conforman tanto al corte como al forro. Los logos de las marcas contribuyen a sostener los componentes del corte.

-Contrafuerte: Estructura de plástico, termoplástico, fibra de vidrio, etcétera, que sujeta por detrás al talón. Cuanto más dureza presente, más estabilidad ofrecerá la zapatilla.

-Estabilizador externo: Herradura de plástico que rodea en forma visible y normalmente por fuera al contenedor del talón. Su función es aumentar y/o colaborar en la estabilidad que ofrece la zapatilla al talón. Actualmente unas cuantas marcas los utilizan sólo en algunos de sus modelos. (Asics Gel Kayano).

-Mediasuela: Material plástico grueso y esponjoso situado inmediatamente debajo del corte y por encima de la suela. Es la parte más importante de la zapatilla, ya que está compuesta por plásticos que amortiguan los impactos de los pies contra el suelo al correr. La mayoría de las mediasuelas están constituidas por un plástico ligero denominado EVA (Etil-Vinil-Acetato) en su versión de moldeado a compresión (CMEVA). Algunas marcas nombran específicamente sus entresuelas de EVA, como SpEVA en Asics, CMR en Fila, C-Cap en New Balance, phylon en Nike. En las mediasuelas, se insertan los diferentes sistemas de amortiguación, y estabilidad.

-Poste interno, mediasuela de doble densidad: Compuesto por dos densidades o tipos de firmeza de la mediasuela, donde la espuma más densa, siempre se sitúa en el lado interno en la mediasuela. Su función básica es de servir como barrera física para impedir y contrarrestar los efectos de la pronación, (evita que la zapatilla y específicamente la mediasuela, se comprima o deforme hacia su lado interno). Los postes internos los puedes distinguir porque a menudo presentan un color diferente al resto de la mediasuela que es generalmente de color blanco. (El poste suele ser de color gris normalmente). Algunos postes internos reciben nombres específicos como en Asics, DuoMax, en Saucony CMR-M y CMR-U, Dual density en Nike. Nunca se va a presentar postes o más de una densidad en el lado externo de la mediasuela.

-Poste interno rígido: Generalmente fabricado a base de un termoplástico de uretano rígido (TPU) e insertado siempre en el lado interno de la mediasuela, en la región del retropié y/o mediopié. Siempre se utilizan en los modelos que buscan corregir los casos moderados y/o severos de pronación. Cada marca los nombra específicamente, como el Footbridge de Nike; el TPU Post de New Balance y Reebok; el Double Fan Shaped Wave en Mizuno; el Trusstic System en Asics.

-Lámina de soporte del mediopié: Son láminas delgadas, generalmente fabricadas con termoplásticos de uretano u otros materiales ligeros pero resistentes a la flexión y torsión como el pebax, la fibra de vidrio o carbono, el kevlar, el grafito, etc., su función principal es

(Continúa en la página 4)

(Viene de la página 3)

la de mantener la rigidez de la zapatilla en la zona del mediopié, promoviendo la flexión bajo los metatarsos, evitando que el calzado se doble por efecto de la presión del pie durante la carrera. ¿O es que tu pie se dobla por la mitad? Recuerda que la finalidad de la zapatilla es proteger al pie, respetando su anatomía y flexionándose por donde lo hace el pie por naturaleza. Por esto, descarta comprar zapatillas de entrenamiento, que con las manos y sin forzar, permitan doblarse por la mitad, (por el mediopié).

Dichas láminas, en cualquiera de sus presentaciones y formas, no proporcionan estabilidad a la zapatilla, es decir, no evitan la deformación hacia sus lados internos o externos por efecto de la pronación o supinación (excepto el sistema Wave de Mizuno en su variante de Wave doble mixta en forma de abanico, modelos Legend, Mercury, Ignite y Maverick). Cada marca asigna un nombre específico a sus láminas de soporte, por ejemplo: Adidas (Torsion System), Asics (Trusstic y Duotruss System), Mizuno (Wave), New Balance (Stability Web y rollbar stability sistem), Puma (Inter-Locking Arch Tec), Reebok (Graphlite Plate y Transicion Bridge), Saucony (Torsión rigid-bar), Joma (Tecnical running Joma).

-Suela: Parte que está en contacto con el suelo y cumple con dos funciones básicas:

a)Servir de barrera física entre la mediasuela y el suelo.

b)Proporcionar tracción y duración.

Bajo el talón se encuentra una placa de caucho muy resistente a la abrasión, por ser esta la zona que soporta el impacto inicial contra el suelo, como el X-10 de Mizuno, Ahar de Asics, CPL de Joma, Duralón de Nike, Evergrind de Fila, Goodyear-plus de Puma, o el AX-3000 de New Balance.

En la zona del antepié, las suelas suelen combinar densidades distintas, de manera que una zona proporcione duración, y la menos densa y menos duradera, proporcione agarre, (BRS-1000 de Nike, Duosole de Asics, Quickstrike de Adidas). Además, la suela puede presentar uno o varios diseños especiales como:

1.Canales de flexión: Hendiduras transversales de la suela localizadas en la zona del antepié justo debajo de los metatarsos. Dichos canales permiten que la zapatilla se flexione adecuadamente en el momento del apoyo previo al despegue en la carrera. En los últimos años y en numerosos modelos, se ha añadido más de un canal de flexión transversal, e incluso, cada vez es más común la presencia de un canal longitudinal en la suela del antepié, con el objetivo de permitirle mayor libertad de movimientos y de agarre sobre el suelo, ya que como dije antes, la goma de la zona interior de la zapatilla, es de menor densidad y proporciona agarre, y la del lado exterior es de mayor densidad, y proporciona duración a la zapatilla.

2.Hendidura del talón: Se sitúa en la zona del retropié de la suela. El canal se inicia en la parte externa de la suela-talón y se extiende hasta la región interna del mismo retropié, dividiéndolo en dos secciones. Su función es atenuar la fuerza con que el pie contacta al suelo y al mismo tiempo, reduce la velocidad con que se realiza el movimiento de pronación en la primera fase de contacto del pie sobre el suelo.

-Plantillas: Son la barrera física entre el piso interior del calzado y la planta del pie. Las plantillas evitan que las costuras y los materiales del piso de las zapatillas rocen los pies y salgan las temidas ampollas. Suelen ser de EVA, y recambiables.

Es importante señalar que no todas las estructuras y los componentes señalados anteriormente aparecen en todos los modelos de zapatillas.

TIPOS DE FORMAS (HORMA): El término estabilidad tiene un significado específico al referirse al calzado deportivo. Será estable, si limita o reduce los movimientos laterales de los tobillos y los pies al correr, e inestable si

(Continúa en la página 5)

(Viene de la página 24)

«rebotar».

Los estiramientos son para el deportista una parte esencial del entrenamiento. Si para los atletas de élite no todo es correr a distintos ritmos (también hacen técnica de carrera, ejercicios pliométricos, gimnasio en general y específico, estiramientos...), no veo por qué no plantearnos los mismos cuidados en el caso del corredor social o «popular». Cada uno tiene su nivel, pero el cuerpo humano posee los mismos músculos, ligamentos, huesos y... límites. No pensemos que los corredores que «están arriba» son demasiado especiales, pues son tan extraordinarios, entre otras cosas, porque cuidan todos estos aspectos a diario.

No hay que olvidar que un genio nace (cada 100 años sale un Sebastián Coe) y un buen atleta se hace (cada año, 5 ó 6 llegan «arriba»).

1 ¿Cuál es la utilidad de los ejercicios de estiramiento en corredores de fondo? La fatiga muscular impide la plasticidad adecuada del músculo, y su funcionamiento diario se resiente. Si corremos durante varios días y no estiramos después, la rigidez articular y la congestión muscular pueden precipitar una lesión. Antes de llegar a esta situación, el cuerpo «avisa» con calambres, pequeños «pinchazos» y pesadez o sensación de «agarrotamiento» en los músculos más castigados. Debemos atender a esa llamada de nuestro propio cuerpo o de lo contrario «romperá».

2 ¿Cómo realizar un estiramiento «analítico»? Aunque estiremos todos los días, según una rutina, abarcando grandes zonas musculares (isquiotibiales, adductores, cuadriceps, tríceps sural...) debemos tener en cuenta que éstas se componen de cuatro o cinco músculos. Para estirar uno a uno los citados músculos deberíamos conocer su localización exacta, su acción y su funcionamiento. A1 igual que el ciclista, por ejemplo, domina los aspectos técnicos de su bicicleta, el corredor debe aprender la anatomía y fisiología de los músculos básicos que intervienen al correr a pie. Sólo de esta manera podrá realizar adecuadamente un estiramiento.

Cuando queremos estirar el músculo cuadriceps, llevamos el talón del pie a la nalga, pero si el pie está más interno estiramos el vasto externo (la porción más externa del cuadriceps), y si el pie está girado hacia afuera estiramos el vasto interno. Si en la citada posición de estiramiento retrasamos aún más el pie sobre la nalga, forzando mayor flexión de rodilla, empezamos a hacer intervenir la articulación de la cadera y dejamos de estirar el cuadriceps, pues comienza el estiramiento del psoas.

Este ejemplo nos sirve para entender que, si a la hora de estirar, no somos selectivos, esto es «analíticos», nunca vamos a saber qué estamos estirando y para qué o con qué fin lo hacemos.

3 ¿Por qué es bueno realizar una contracción muscular de fatiga previa al estiramiento? A1 inducir una fatiga muscular controlada (contracción del músculo que pensamos estirar durante 5-6 segundos) eliminamos la «barrera articular» que no nos deja flexionar bien. Llevamos, inmediatamente, al músculo correspondiente a una situación de estiramiento, y observamos que podemos ganar mucho más recorrido que si hubiésemos intentado estirar «en frío».

Como se trata de una suave contracción durante unos pocos segundos, el músculo, por contracturado o cargado que esté, responde positivamente.

La ganancia en la «elongación muscular» es, porcentualmente, muy importante. Y el estiramiento resulta facilitado.

4 ¿Cómo «concentrarnos» en el estiramiento? Conociendo la situación anatómica del músculo que ponemos en juego, lo único que tendremos que hacer es prestar mucha atención para, al comenzar el estiramiento, sentir ese músculo.

Una vez captada la sensación de elongación conviene centrarse en lo que se está haciendo durante los segundos que

(Continúa en la página 26)

ESTIRAMIENTOS

Queridos amigos nuevamente con vosotros en un tema que a todos nos concierne, pero que en muchas ocasiones no le damos mucha importancia, cuando es de los más importante, pues sin ellos se producen muchísimas de las lesiones que tenemos y efectuándolos nos libraremos de muchas molestias y lesiones inoportunas, se que es duro y que no gustan, pero son aconsejable y yo diría que obligatorios.

LOS ESTIRAMIENTOS.-

No se puede comprender o definir la flexibilidad sin relacionarla con otras cualidades físicas como la elasticidad muscular o la movilidad articular. Mientras la flexibilidad es la disposición de los cuerpos para doblarse fácilmente sin romper, la **elasticidad** es la propiedad de los cuerpos de recobrar su forma y extensión habituales cuando deja de obrar sobre ellos la fuerza que los modifica.

La elasticidad se relaciona con el músculo, pues está constituido por tejido de distinta calidad elástica, y la flexibilidad se relaciona con la capacidad de movimiento de una articulación. No obstante, a ambas se las puede considerar sinérgicas, pues van a trabajar acopladas una sobre otra. Quizá sea éste el principal motivo de confusión que se suscita a la hora de definir hasta dónde llega una u otra condición biomecánica en la recuperación funcional.

ESTIRAMIENTO TERAPÉUTICO.-

El músculo, al estirarse, se elonga hasta llegar a cierto punto a partir del cual la «tensión intramuscular» se modera o amortigua. Hasta ahí se considera estiramiento terapéutico o «stretching». Si pasamos ese punto, el cuerpo se «defiende» desencadenando el reflejo miotático protector, que se manifiesta por contractura refleja. En las técnicas de «stretching» debemos evitar siempre esta última circunstancia.

El «stretching» se efectúa llevando al músculo que queremos estirar en dirección opuesta al movimiento realizado por su acción fisiológica, esto es, apartando sus inserciones. Este movimiento terapéutico se realiza lenta y suavemente, pues si es rápido, hemos dicho que causa contractura refleja.

Cuando llegamos a un punto en que la propia tensión muscular deja de ser fácil y habría que forzar para seguir, mantenemos la posición, quietos el paciente y el terapeuta, unos 20 0 30 segundos. La maniobra puede repetirse dos o tres veces.

La evolución de las técnicas de«stretching» en los últimos años ha sido muy rápida, y, en la actualidad, los estiramientos generales que propuso Anderson en los años 70 resultan insuficientes.

El tipo de estiramiento terapéutico que más usamos en la clínica diaria es analítico, concentrado y progresivo.

Analítico y concentrado porque buscará aislar un sólo músculo, para el ejercer el estiramiento sobre él y no sobre los grupos musculares vecinos. Y progresivo, porque lo realizaremos en varias tandas intentando no perder el recorrido que vamos consiguiendo en cada una de ellas.

ESTIRAMIENTO DEPORTIVO.-

El estiramiento más seguido actualmente por corredores de todo el mundo es aquél que se hace sin «rebotes», contrayendo selectiva y aisladamente el músculo que queremos estirar, y manteniendo dicha contracción 5 0 6 segundos. Pasada esta «tensión controlada», relajamos otros 5 0 6 segundos y aprovechamos esos instantes para ganar recorrido articular hasta sentir un «tope» o tensión muscular agradable (se debe notar tensión, pero sin que duela). En esta posición mantenemos los 20 segundos que aconsejaba Anderson. Este ciclo se deberá repetir mientras podamos ganar recorrido, sin que duela el músculo y sin

(Continúa en la página 25)

(Viene de la página 4)

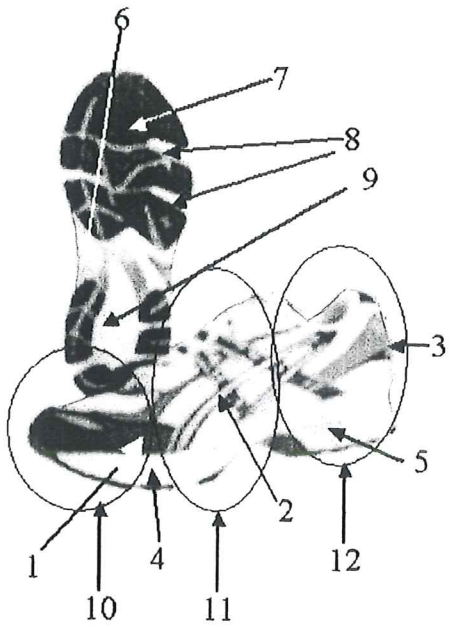
permite, favorece o promueve la realización de los movimientos laterales de los tobillos y los pies durante la carrera.

Dentro de este contexto, los aditamentos insertados en la mediasuela (las mediasuelas de doble densidad y los postes internos rígidos), además de la dureza del contenedor del talón y la hendidura de la suela en el talón, todos, contribuyen a proporcionar estabilidad a los tobillos y pies. Pero también la horma que presenta el diseño de la zapatilla participa en la estabilidad total. La horma, se refiere a la curvatura que muestra la zapatilla justo debajo del arco plantar. Cuanto mayor sea la curvatura en el lado interno de la suela a la altura del mediopié, más inestable será, y por lo tanto, permitirá mayor cantidad de movimientos laterales a los pies. (Pero esto no es ningún inconveniente, salvo para los pronadores. Para los supinadores y neutros es una ventaja, la flexibilidad). Existen tres tipos básicos de hormas.

a)La horma curva: La forma de la suela y mediasuela muestran una curvatura pronunciada debajo del arco plantar y por lo tanto, es por diseño inestable, pero flexible. En este caso están la mayoría de las zapatillas creadas específicamente para competir y muchos modelos de la categoría de amortiguación.

b)La horma semicurva o ligeramente curva: La suela y mediasuela muestran una leve curvatura debajo del arco plantar y por lo tanto, aporta estabilidad leve o moderada. La mayoría de los modelos de la categoría de

(Continúa en la página 6)



1. CORTE
2. REFUERZOS
3. CONTRAFUERTE
4. MEDIASUELA
5. POSTE INTERNO (DOBLE DENSIDAD)
6. POSTE INTERNO RIGIDO
7. SUELA
8. CANALES DE FLEXION
9. HENDIDURA DEL TALON
10. ANTEPIE
11. MEDIOPIE
12. RETROPIE

(Viene de la página 5)

estabilidad tienen este tipo de horma.

c)La horma recta: El calzado carece de curvatura debajo del arco plantar y por diseño, es la forma más estable de las tres mencionadas, y por supuesto, menos flexible. La mayoría de los modelos creados para pronadores severos presentan dicha horma.

CATEGORIA DE ZAPATILLAS

1.Amortiguación: Los fabricantes las denominan con el término inglés cushion. Sus características de diseño y aditamentos ofrecen gran amortiguación de los impactos, y permiten la realización de movimientos laterales tanto a los tobillos como a los pies. Se suelen presentar, para los corredores que realizan kilometrajes elevados (si su pisada es eficiente) lo mejor de las tecnologías que utiliza cada marca en los modelos más altos de la gama, tanto en la zona del retropié como en el antepié, son modelos poco recomendados para pronadores. Adidas Supernova Cushion, Fila 320 K1 cushioning, Reebok Premier cushioning, Asics gel Cumulus, Kumo y Nimbus, Mizuno Wave Creation, Rider, Mustang y Strada, Nike air Pegasus y air Max Moto, Sauconi Grid Web y Grid Trigon light.

2. Estabilidad: Denominadas también con el término inglés stability. Diseñados para los que presentan grados leves o moderados de pronación. De horma semicurva normalmente, (con leve curvatura debajo del arco plantar). Se identifican porque, presentan en la mediasuela postes internos, (mediasuela de doble densidad) para controlar grados leves ó moderados de pronación. El tamaño de los postes internos está en función del grado de pronación que se desea controlar, es decir, para pronación leve el poste es pequeño. Si se desea corregir grados moderados de pronación, la longitud del poste interno será mayor. Los modelos de esta categoría también pueden utilizarlos quienes presenten pisada neutra. Asics Gel 1080, Fila FGT-300 stability y FGT-340 stability, Reebok stability DMX, Mizuno Wave Mercury y Wave Ignite, Nike air structure triax 6, Saucony Grid Omni 3, Grid Praxis, Grid Trigon responsive.

3. Control del movimiento: Son de apariencia tosca, diseñadas sobre todo, para aquellos con pronación severa. Son de horma recta (sin curvatura debajo del arco plantar), y en general se sienten duras y poco flexibles desde la primera vez que se calzan. Generalmente son pesadas y poco estéticas, pero muy útiles para aquellos corredores que deforman excesivamente la mediasuela hacia adentro. Se recomiendan a corredores pesados. No se recomiendan a los que pronan ligeramente ni a corredores con pisada eficiente. Adidas A3 adiSTAR Control, Supernova Control, Response Control y Cairo, Fila Fly K1 Stability y FGT-1000, Reebok Control DMX, Asics Gel Kayano y Gel GT-2080, Mizuno Wave Legend, Nike air kantara y air Durham, Saucony Gris stabil MC.

4.Ligeras de entrenamiento: Presentan características tanto de un modelo de entrenamiento, (algunas con aditamentos para controlar la pronación) como de un modelo para competición (ligeras y muy flexibles). Se crean para utilizarse en los entrenamientos de poca distancia pero ejecutados a altas velocidades como el fartlek, series y repeticiones, u otras variantes de carreras rápidas, ofreciendo niveles óptimos de protección a los tobillos y pies a través de la amortiguación, estabilidad, flexibilidad y ligereza óptimas, pero además, poseen otra utilidad fundamental: salvo que seas muy rápido, la gran mayoría de los corredores las debería calzar para competir, ya que amortiguan, estabilizan y protegen más a los tobillos y pies, que un par de zapatillas de competición. Adidas Rotterdam Q.S., Asics Gel DS Trainer y Gel Verdict DS, Fila Flow K1 light weight, FGT k1 light weight, y Flow k3, Mizuno Wave Precision y Wave Maverick (esta además controla la leve pronación), Nike air Triax TC-2 y air Skylon, Saucony Grid Azurra y Team Taya.

5.De competición: Denominadas también

(Continúa en la página 7)

(Viene de la página 22)

viosismo, taquicardia), por lo que al retirarlo tras la competición o tras el entrenamiento no altera la recuperación y el descanso del atleta, cosa que sí sucede con las anfetaminas.

Este estimulante podemos considerarlo de última generación y no aparecía en las listas de sustancias dopantes ni del COI ni de la AMA (Agencia Mundial Antidopaje), pero todas las listas tienen su coletilla "...y sustancias análogas": ser parecidas tanto en su composición química como en sus efectos sobre el organismo.

Más sustancias dopantes...

NANDROLONA.- esteroide anabolizante

METANENDIONA.- esterolde anabolizante. Fue el que le detectaron a Julio Rey.

ERITROPOYETINA y DARBOPOETINA.- sustancias que se encargan de aumentar el número de glóbulos rojos y por tanto aumenta la cantidad de oxígeno que podemos movilizar y el rendimiento.

EFEDRINA.-activador del sistema nervioso simpático, lo que hace que aumente la adrenalina y la capacidad y frecuencia de contracción del corazón. Presente en muchísimos medicamentos.

COCAINA.- otro estimulante fuerte.

Podría extenderme en una lista cada vez más numerosa, pero con estos ejemplos es suficiente para que nos suene lo que se consume con más frecuencia.

Para terminar algunos ejemplos

Positivo por Nandrolona: en el fútbol: Stamp (Lazio), Davids (Juventud de Turin) , Guardiola (Brescia), Kallon (Inter). En el atletismo: Julio Rey

Positivo por Norandrosterona: en el fútbol: Manuele Blasi (Parma)

Positivo por EPO: Alberto García

Positivo por THG: en el beisbol: Barry Bonds (récord de home runs).En el atletismo: Marion Jones, Dwain Chambers. En peso: Kevin Toth (4º puesto).

Hasta tal punto la IAAF se ha planteado realizar nuevo control de THG a todos los que se le realizó antidoping en París.

CONCLUSION

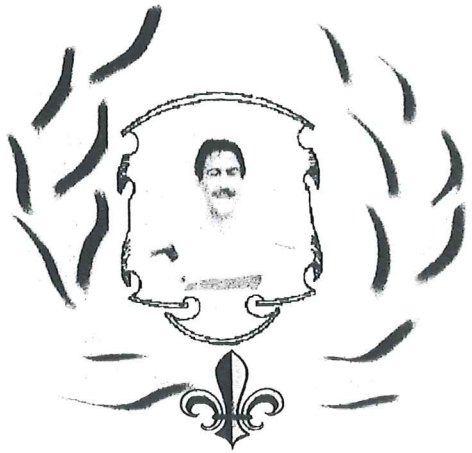
Es difícil detectar una sustancia dopante si no tenemos conocimiento de su existencia.

Siempre vamos unos pasos por detrás y cuando la detectamos ya hay muchos atletas que la han usado sacando el beneficio o la ventaja pertinente.

Es fácil, actualmente, modificar las sustancias originales en el laboratorio y esconderlas de los detectores que existen en el mercado.

Finalmente decir que esto se está extendiendo a nivel amateur y desmitificando el riesgo real para el organismo que existe, independientemente del mal ejemplo para el deporte base.

(Gregorio Hinojosa Vareas; Mac Gregor)



(Viene de la página 21)
destectado?. Simplemente porque no se conocía que existiera y difícilmente se puede buscar de forma rutinaria lo que no se conoce, siendo necesario ajustes más precisos en los detectores.

Cada pocos meses aparece una sustancia nueva modificada que se incorpora a las listas de dopantes y por tanto al test de detección, pero siempre se va un paso por detrás, cuando se descubren ya habrá muchos que la han usado, aunque es cierto que cada vez se va más rápido. Todas estas sustancias están penadas, pues se incluyen como dopantes todas las fórmulas relacionadas química o farmacológicamente con algún dopante o que tenga los mismos efectos.

¿Cómo funciona el organismo?

Siendo simplistas diremos que el organismo es un equilibrio continuo entre procesos ANABOLIZANTES: producción o formación de materia y CATABOLIZANTES: destrucción de materia y obtención de energía. Esto es un continuo hasta los niveles más minúsculos, hasta nivel celular y en definitiva son procesos que permiten la vida. Los procesos catabólicos son iguales entre diferentes sexos, pero los anabólicos no, de ahí la mayor diferencia de masa muscular entre sexos.

En el sexo masculino predominan los ANDROGENOS (sustancias anabolizantes) y en el femenino los ESTROGENOS-PROGESTAGENOS, digo bien, predominan porque realmente hay de ambos en los dos sexos y además se encargan de regularse entre sí para que no aumente mucho uno ni otro. ¿Cómo se pueden aumentar las sustancias anabolizantes? De varias formas,

-en los hombres, administrándolos de forma directa, o bien dando corticoides que son sustancias precursoras de los mismos.

-En la mujer, también podemos administrarlos directamente o bien darle antiestrógenos. Cito aquí los antiestrógenos porque sus efectos son más evidentes en las mujeres, pues si bloqueamos la sustancia predominante, se expresa mucho la otra.

ESTIMULANTES DEL CEREBRO

El cerebro es el verdadero controlador de nuestro cuerpo, es el que ordena que los músculos se contraigan o se relajen. En ocasiones el cerebro se niega a que los músculos se contraigan con tanta fuerza y velocidad como le gustaría al atleta y por tanto baja su rendimiento. Esto sucede, por ejemplo, cuando el sistema nervioso está fatigado o cuando le llega tanta información de los diferentes sitios del cuerpo (incluidos los músculos) que le indican que algunos tejidos están llegando al límite de seguridad. Sería algo similar a sobrecarga en la red informática.

De hecho muchas veces el músculo puede dar muchísimo más de sí, pero a riesgo de comprometer la propia integridad de los demás tejidos involucrados, por ej. El corazón o el hígado, o el riñón. Ahí radica la importancia en el atleta de no perjudicar gratuitamente el resto de su organismo, por ej. Consumiendo alcohol, alimentándose mal etc...

Algunos fármacos pueden engañar al cerebro y hacerle creer que los músculos y el corazón y el resto de los órganos y tejidos se pueden exprimir un poco más sin crearle riesgo para su integridad. Algunos de estos fármacos son:

Anfetaminas.- que además aumentan la capacidad de soportar el dolor y la sensación de euforia y de estar pletórico. Esto es beneficioso para la competición si bien no existen pruebas de que aumente el rendimiento deportivo, no obstante el efecto placebo está garantizado.

Cafeina natural (trimetilxantina).- además de mantenernos en alerta y despiertos, sí aumenta el rendimiento deportivo.

Modafinil (provigil).- fármaco efectivo en la narcolepsia, muy selectivo sobre el cerebro y con pocos efectos secundarios (temblor, ner-

(Continúa en la página 23)

(Viene de la página 6)
con el término racing. Se diseñan específicamente para competir en carreras de ruta y nada más. Su uso en entrenamientos queda descartado. Son las zapatillas más ligeras de todas las categorías y por consiguiente, protegen muy poco contra los impactos de los pies sobre el suelo. El corte en los modelos para competir es sencillo y el grosor de la mediasuela es notoriamente menor comparado con las de entrenamiento. Sólo deben calzarlos los corredores que compiten por los primeros puestos en las competiciones o cuyas marcas en ruta estén por debajo de 35 min. en 10 Kms, 1:15 en medio maratón y de 2:40 en maratón. Sólo unos cuantos modelos excepcionales presentan mediasuelas de dos densidades o postes internos rígidos. Adidas adiSTAR competition, Supernova competition y Taper, Asics Gel Magic Racer y Gel Tiger Paw, Fila Racer k4, Reebok Premier competition, Nike air Streak Ekiden V y Shock Flame, Saucony Static Racer y Grid 2000.

6.Todo terreno: Son los modelos 4X4 para los corredores que les guste correr y competir en caminos y terrenos al aire libre. Su suela está diseñada para tener un mayor agarre sobre el terreno y el corte de algunos modelos se refuerza con materiales resistentes o impermeables para hacer frente a las inclemencias del terreno y climatologia. Adidas Supernova Trail, Saucony Grid Aura TR 5, Nike air Storm Pegasus, Asics Gel Trabuco, Mizuno Wave Wildwood y Wave Redhawk, Reebok Premier trail

(José Ayala Vila)

ALGO MAS QUE UNA CARRERA

Se podría pensar que todas las temporadas son iguales, que muchas carreras en las que corremos año tras año, son las mismas, que en los puestos de honor se repiten los nombres y apellidos, que a las distintas pruebas siempre van los mismos, y a poco que profundicemos nos daremos cuenta de que no es así, que no hay dos temporadas iguales, ni competiciones, ni nada de nada, por que de un segundo a otro, todo cambia, nada permanece, ni siquiera nosotros mismos.

Hay un gran número de factores que inciden en nuestras vidas, en nuestros resultados atléticos, en nuestra preparación. No debemos olvidar nunca, que es una actividad deportiva que hacemos por que nos gusta, que queremos hacerlo lo mejor posible, mejorar nuestras marcas, hacer la carrera de nuestra vida. Perseguimos unos objetivos que nos hacen sentirnos mejores, compartiendo una filosofía de vida basada en valores como el esfuerzo, la superación, el sacrificio, el compañerismo, pero sin dramatizar, ni obsesionarse, esto no sería bueno. No debemos olvidar, y lo vuelvo a repetir por que creo que es muy importante, que esto es una afición sana, un pasatiempo que nos ayuda a estar en forma y a compartir momentos con otros compañeros, una diversión, una puesta a punto, una auténtica válvula de escape para soltar adrenalina, pero nunca debe ser una obligación, una imposición, o una obsesión, por que entonces se convertiría en otra cosa, que además podría tener consecuencias de todo tipo, desde el punto de vista del trabajo, de la vida familiar, de lesiones, de cansancio físico y psíquico...etc.

Como decía en otro boletín, no debemos olvidarnos que no tenemos un cuerpo para correr y otro para vivir. El cuerpo es el mismo y hay que cuidarlo, es para toda la vida, no lo olvides.

Y ahora que estamos casi en los inicios hay que saber esperar. Esa creo que es la cualidad principal que debería tener un corredor, y quizás sea la que menos tenemos, ya que todo el mundo tiene prisas por coger la forma, todos tenemos prisas por obtener resultados, todos queremos rápidamente mejorar marcas. Pocos son los pacientes que entrenan y entrenan y te dicen, bueno los resultados ya vendrán.

Hemos corrido ya algunas carreras este año, y en esas carreras ha habido de todo. Nos hemos sentido contentos si el resultado era el esperado, disgustado si no ha sido así., pero siempre debemos sentirnos satisfechos por haberlo intentado, y por que bueno o malo, lo has peleado.

Y me imagino que como a muchos, así me ha ido también a mi. Y en el calendario llegó la fecha de una carrera que se está convirtiendo en todo un clásico, la Carrera de las Nutrias Pantaneras, en esa bella localidad serrana de Ubrique.

Los que allí estuvimos pudimos disfrutar del mismo ambiente de todos los años, de la misma hospitalaria y calurosa acogida de los Nutrias, del mismo marco, pero con una variante, el tiempo este año no acompañaba. Llovía, hacía fresco, un día más propio para estar en la estufita leyendo un buen libro o viendo una película. Ni que decir tiene que esta climatología adversa le restó participación a la prueba. Y así tras los saludos, apretones de mano de rigor, recogida de dorsales, nos encaminamos a la salida.

Tras el pistoletazo de salida, dimos una vuelta a la pista de atletismo y salimos raudos a bebernos la primera gran cuesta. Siempre he pensado que la clave de esta carrera está ahí, ya que si una vez que llegas arriba te encuentras bien, la carrera irá sobre ruedas, pero si no es así, amigo, reza lo que sepas., por que lo vas a pasar mal.

El año pasado, tras llegar arriba me encontré bien y todo fue rodado hasta el fi-

(Continúa en la página 9)

SUSTANCIAS DOPANTES

En los últimos días hemos visto en las noticias de prensa y TV como se están destapando multitud de casos de dopaje por sustancias de las que hasta ahora no teníamos ni idea de su existencia. Además, hay opiniones más o menos afortunadas de ilustres o pesos pesados del mundo del deporte, como por ejemplo Zaccheroni (entrenador del Inter de Milán): "debo decir a los jugadores donde tenemos que llegar, pero sobre todo, cómo tenemos que hacerlo" y por el contrario algunas desafortunadas como la de Lynn Davids (campeón olímpico de salto de longitud en Tokio 84): "ser campeón olímpico o mundial te permite convertirte en millonario y las tentaciones son comprensibles, aunque lamentables". Ante este panorama las preguntas son obligadas: ¿Qué está pasando en el mundo del deporte, en general y en el atletismo en particular, para que aumente el número de casos? ¿Por qué se dopan los atletas? ¿Por qué se detectan más casos en unos deportes que en otros? ¿Hacia dónde vamos?

Si tuviésemos las respuestas sería estupendo y quizás empezáramos a entender un poco este mundo complejo del deporte de alto nivel.

UN POCO DE HISTORIA

Un buen día, en los comienzos de los 80,Víctor Conte abandonó su profesión de bajista en su grupo de rock en California y decidió pasar al primer plano del deporte internacional. Este señor, que por cierto nunca estudió medicina, nutrición, bioquímica... ni nada parecido, estuvo de becario en la universidad de Fresno (en el Valle Central de California) por el simple hecho de ser miembro del equipo de atletismo de esa universidad. Allí comenzó con el tema de los "suplementos nutricionales en el deporte".

Actualmente regenta el laboratorio BALCO en la localidad de Burligame, al Norte de California. El es el creador de ZMA, un compuesto nutricional a base de magnesio y zinc y que es conocido en el ambiente deportivo y científico como el primer esteroide indetectable. El defendía su tesis de que estos suplementos ayudan a aumentar los niveles de TESTOSTERONA de manera natural, es decir, aumenta la producción de esta hormona por el propio organismo. Hasta tal punto llegó su prestigio que eminentes profesores e investigadores llegaron a aprobar el ZMA como sustancia natural beneficiosa para el atleta. Lo cierto es que gozaba de prestigio entre todos los deportistas que querían ganar fuerza y masa muscular y por consiguiente mayor potencia y rendimiento.

Si este esteroide era indetectable ¿Qué pasó?. Fue un soplo de un entrenador ligado al deporte olímpico quien alertó al Comité Olímpico Estadounidense (USOC) de la existencia de un esteroide supuestamente creado por Conte en su laboratorio. Este entrenador envió una jeringuilla con el ZMA al USOC que para analizarla había creado un equipo de ocho investigadores que juntos sumaban más de 120 años de experiencia profesional en análisis de antidopaje. Los primeros resultados demostraron que el ZMA tenía testosterona y una vez descrita toda la molécula se vio que era una variante de ésta, en concreto la THG (tetrahidrogestrinona).

THG: EL PRIMER DOPANTE MODIFICADO.

La THG es una variante de la gestrinona- sustancia que sí está en las listas prohibidas en el deporte-. Es un antiestrógeno usado en las mujeres para tratar una enfermedad conocida como endometriosis (presencia de tejido del útero en localizaciones diferentes a donde tiene que estar, el propio útero). Al ser antiestrógeno es anabolizante (un poco más adelante intentaré explicar esto). Se consiguió simplemente con cambiar los enlaces entre los átomos de carbono finales de esta molécula, de la gestrinona que son triples, a enlaces simples y obtuvo la THG. ¿Por qué no se había

(Continúa en la página 22)

(Viene de la página 19)

no quiso que se manchara de sudor, por que ese dorsal si existió, y quedará guardado como testigo de que yo estuve allí, por los siglos de los siglos.

Mi problema de no existir espero que quede borrado en la próxima carrera, en la que vuelva a existir, vuelva a correr y vuelva a mi ser, aunque nadie me firme el dorsal. Los jueces no se lo creerían, y la maldición de Ubrique quedaría en una simple anécdota, ja, ja, ja, ja.

Y como decía Lole: "Eso no me ha pasado a mí nunca".

Hay una primera vez para todo, jefe, pero en la siguiente los dioses quiero que me sean propicios, por eso ya no guardo en mi maletero ningún dorsal, sólo el de Abel Antón, pero ese está en el baúl de los recuerdos, si, si, junto a mi satisfacción moral, ¿no te jodes?, ¡cómo que no hacía frío!.

(José Mª Ramírez Rubio)

MARATON POPULAR DE MADRID

FECHA DE CELEBRACIÓN *25 DE ABRIL DE 2004*

La Junta Directiva informa que se va a hacer un desplazamiento al Maratón Popular de Madrid.

Se ha previsto la salida para la madrugada del viernes al sábado, y la vuelta para el domingo por la tarde.

El transporte y el hotel están pendientes de confirmación.

El precio será el exacto en función del número de inscritos. Para más información, se acudirá al la Junta Directiva.

(La Junta Directiva)

(Viene de la página 8)

nal. Este año fue la de arena, y pudo ser peor si no llega a ser que me pegué como una lapa a mis dos maestros: Lole y Rafael, ahí es nada. Les seguí como pude, a la defensiva, o mejor dicho a la "numantina", por aquello del cerco de Numancia. Como dice el refranero: "el que algo quiere, algo le cuesta", y yo quería intentar sacar algo en mi categoría, pero también sabía que para conseguirlo no debía dejar escapar a mis dos "salvadores", si no el chiclanero venía detrás y me podía coger. Pero aún así, la "puntilla" me la dio el nuevo tramo que se han sacado de la manga los "Nutrias". Yo no sé si es que iba tan mal, que aquello me pareció el "Angliru", pero esas cuestecitas se las traían, vamos que estaban puestas con toda la mala idea del mundo. Siguiendo a los "fieras", sobre todo Rafa que iba como un caballo desbocado, o eso me parecía a mí, pude llegar a la meta, aguantando el tipo como buenamente pude, pero cumpliendo el objetivo de entrar segundo de mi categoría, ya que Antoñito Ramírez estaba intratable, y le perdimos de vista.

Gracias a la ayuda inestimable de esos dos grandes campeones y amigos que me escoltaron en mi calvario particular. Pero que más puedo pedir, si entré con dos leyendas vivas de nuestro Club. GRACIAS MAESTROS.

Luego en la entrega de premios nos reímos un rato, y como contaré más tarde en "Anecdotario", quizás por eso me castigaron los "dioses", como decía Enrique, entre risas. Todo ocurrió por que los "Carmoneros" estábamos allí juntitos en la entrega de premios. Por allí estaban Pablo, Manolo, Lole, Rafael, Espiau, entre otros. Cuando proceden a entregar los trofeos a los veteranos "A", nombran primero al tercer clasificado, el chaval de Chiclana, que creo que se llama Joaquín, y le entregan un maletín cuadrado que parecía una urna, o que llevaba dentro una caja para limpiar los zapatos. Ahí empezó el cachondeo, por que el maletín se las traía. Yo miraba a Enrique, a Rafael, y los que estaban en los alrededores y era que se partían. Luego me nombran a mi, y me dan un maletín muy bonito y llamativo. Ya las caras de esta gente era de pitorreo total, al ver las diferencias tan notorias. Pero para que se formara el cachondeo padre, solo faltó que nombraran a Antonio Ramírez y le dieran una bolsa de viajes, algo "rara" y poco vistosa. Yo tenía que guardar las apariencias, pero esta gente se partía. Encima Antonio empezó a decir que qué rara era, y que él hubiera preferido un maletín. Entonces yo con mi mejor intención le comenté que lo mismo era que dentro traía algo, por que el año anterior, dentro del maletín venían cosas. Pero no había nada. Los demás se partían. Luego fuimos a preguntar a un miembro de los Nutrias, a Juan de Dios, y él nos dijo que si los premios los habían dado así era por que el objeto de más valor era la bolsa de viajes, a lo que Antonio respondió, total que para llevarse un buen premio aquí hay que correr menos. Ahí es que casi nos revolcábamos por el suelo.

El cachondeo duró ya toda la mañana, y ya hasta Antonio con buen humor se reía. Total que nos divertimos de lo lindo con la ya famosa bolsa de viajes de D. Antonio Ramírez.

De todas formas, seguro que el año que viene la organización ha tomado nota y le regalan por lo menos una maleta para el colegio, con lapiceros incluidos y rotuladores de colores.

(José Mª Ramírez Rubio)

CENA DE NAVIDAD

El pasado día 22 de diciembre de 2003, se celebró en el Club Naval de Suboficiales la tradicional la cena de Navidad. En la que se entregaron los trofeos de la Liguilla de Invierno Carreras Populares y las Metopas del Club.

Para abrir el acto Manuel Camacho saludo a los asistentes "antiguos y nuevos" y como siempre emocionado tuvo unas palabras de recuerdo para Rafael Carmona Páez.

A continuación Enrique Pérez, como maestro de ceremonias, agradeció la asistencia de D. Miguel López Trillo, que acudió invitado desde Córdoba, para el que tuvo unas palabras. Hizo un breve resumen de la temporada y resalto que componen el club 217 socios. Agradeció muy especialmente a su esposa la desinteresada colaboración que tiene con el club (baste con recordar que el teléfono y el fax del club son los de su domicilio, y que ha estado y esta disponible para todos, además del trabajo de secretaría. Es pues un merecido agradecimiento). Hizo un adelanto de las actividades pensadas para celebrar el X aniversario de la fundación del Club. También agradeció José Luis Zarza, Oscar Martínez Canales, Pablo Fontan, Manuel Camacho y Braulio González la donación de los trofeos para la Liguilla de Invierno de Carreras Populares.

En el capítulo de premios y reconocimientos se tuvo un especial reconocimiento a la labor de Braulio González, al que se le entregó la insignia de oro del Club y para el que se pidió el reconocimiento como hijo adoptivo de la Ciudad de San Fernando. (Esperemos que esta iniciativa siga adelante y Braulio reciba este merecido reconocimiento).

Las metopas del Club fueron para Jessica Rodríguez Villar, Oscar Martínez Canales, Antonio Moreno Foncubierta y Julio Gil Piñero.

Los trofeos de la Liga de Carreras fueron para Juan Carlos Pavón, Fernando Tinoco, Rafael Reula, Luis Alonso, Pablo Arenas, José Piñero, Manuel Delgado, Mª Isabel Gutiérrez, Rocío Mateo y M. Del Carmen Moreno.

Recibieron premio por el concurso de felicitaciones navideñas Rafael Galea y Juan Carlos Domínguez.

Se entregó un recuerdo a D. Antonio Anelo. D. Miguel López donó para el Club un ejemplar de todos los números del *BOLETÍN* encuadernados y una fotografía de los asistentes a la pasada edición de la Media Maratón de Córdoba.

Los sorteos consistieron en un libro de Córdoba cedido por D. Miguel López que recayó en Rafael Galea. Y en dos lotes de embutidos que agraciaron a Antonio Moreno y Camilo Abad.

(José A. López de la Haba)

ANECDOTARIO

ANECDOTARIO: "El Medio Maratón que nunca corrí".

Era una fría mañana de Diciembre. Hacía un tiempo horrible, para no salir de casa, y quedarte todo el día a resguardo. Frío, lluvia, viento, unos ingredientes bastante negativos para correr un Medio Maratón, pero "la vida del guerrillero es dura", y no se puede uno "amariconar". (Esto es una expresión muy usada por aquí, en ningún momento quiero ofender a los Señores "gays", maricas, homosexuales o como quieran llamarse. Cada uno en su vida privada puede hacer lo que le plazca. Tienen mi respeto).

Como decía, una vez en Chapín, me dirigí a recoger el dorsal. Por allí estaba Abel Antón, el gran Antón, ese pedazo de campeón, haciéndose fotos con todo el que se lo pedía. Tras recoger de José Mª el dorsal, la bolsa , la media gorra, Abel Antón me firmó el dorsal por detrás. Todos los días no tiene uno un dorsal firmado por Abel Antón.

Rápidamente me fui a mi coche para prepararme para la carrera. Abrí el maletero para recoger unos imperdibles que había dejado allí, con el dorsal de la carrera de Ubrique, que fue la última que corrí. Por aquello de "hombre prevenido vale por dos". Solté la bolsa, con todo lo que traía, me quité el chaquetón, la gorra, el chándal. Saqué de la mochila las zapatillas para la carrera, el pañuelo para la cabeza, ya que los que tenemos poco pelo tenemos que abrigarnos. Cuando estaba preparado busqué el dorsal y los imperdibles, me lo coloqué y me fui a calentar, que falta que hacía.

Comenzó la carrera, y los primeros kilómetros los hice con Abel Antón, a ver si se me pegaba algo. Pero como había oído que había dicho que iba hacer sobre 1 hora 20 m. , decidí dejarlo, ¡Fíjate que lujo!, todos los días no puede dejar uno a Abel Antón "tirado". La carrera fue dura, pero acabé bien, el "treintitantos". Al final cuando ya iba a entrar en el estadio, me alcanzó Abel, intenté seguirlo pero no me fue posible, quería haber entrado con él para salir en la foto, pero no pudo ser, lo más que pude hacer fue entrar lo más pegado posible, es decir cuando estaba entrando, yo estaba unos veinte metros atrás; con suerte saldré en alguna foto, al fondo, pensé.

Cuando me encontraba en los preparativos de la reconfortante ducha, saco el chándal y me veo el dorsal firmado por Abel Antón, en uno de sus bolsillos. Me miro el que llevaba aún puesto y pone "FILA". Me temo lo peor, y así fue. ¡Tremendo error!. Tras la ducha, voy a hablar con los jueces, pero me dicen que al no correr con el dorsal oficial de la carrera, es como si no existiera, por que no me han contabilizado, como si no hubiera corrido, y que no se puede hacer nada, pero que me queda la satisfacción moral, por que he hecho muy buen tiempo.

El dorsal con el que corrí dos carreras fue el de Ubrique, dorsal maldito. Por eso Enrique se reía, y le decía a Antonio Ramírez, hay que ver los Ramírez la que tenéis liada con Ubrique. Pero eso es que lo han castigado los dioses por reírse de tu maravillosa bolsa de viajes. No te preocupes Antonio, que los dioses seguirán castigando a más gentes, por que allí se rieron unos cuantos.

A mi me ha quedado una anécdota, y un pequeño complejo, ya que aunque jure que estuve allí y corrí, nunca existirá esa carrera en mi "currículum" de corredor, ya que no corrí, durante esas horas no estuve en ninguna parte. Es una situación surrealista que recuerda el "Ser o no Ser" de Hamlet, ya que aunque me duelan los gemelos, nunca hice 1 hora y 17 m., no fui el 37 en la línea de Meta, no cobré 10 Euros de premio, ni aparecerá mi nombre en el mismo listado que Abel Antón, pero me queda una joya, ese bendito dorsal, inmaculado, sin mancha, firmado por el gran Antón, que la diosa Fortuna

(Continúa en la página 20)

XVII MEDIO MARATON BAHIA DE CADIZ

Se celebró el domingo 23 de Marzo de 2002. La salida se dio a las 10'00 horas desde el Complejo Deportivo Elcano de Cádiz Y la principal novedad fue la modificación del circuito y la llegada en San Fernando, donde se situó la línea de meta en el Estadio de Bahía Sur. Otra novedad fue la utilización del chip para realizar la clasificaciones.

Se inscribieron 469 corredores y finalizaron 406. En un estudio de la organización se refrendaba la participación eminentemente provincial, ya que tan solo el dos por ciento de los corredores eran de fuera de nuestra provincia.

Clasificaciones:

Clasificación general:

Antonio Lagares	Sevilla Abierta
José Luis Zarza	UASF
Pablo Fontan	Carmona Páez
José Cardoso	Bahía Algeciras
Oscar Martínez	Indpte. Cádiz
Juan Muñoz	UASF
José M. Sánchez	Nerja
Francisco Montiel	Vipren
Francisco Aguilera	UASF
José A. Butrón	Carmona Páez

Clasificación general femenina:

Elena Aparicio	Carmona Páez
Asunción Torres	Tricai
Olga García	UASF

Clasificación General Veteranos:

Jorge J. Gómez	Indpte Cádiz
Manuel Camacho	Carmona Páez
Antonio J. Ramírez	Carmona Páez

Corredores Cádiz:

Ángel Ruiz-Mateos	Olimpo
Juan A. Bruzón	Olimpo
Francisco Montilla	Independiente

Corredores San Fernando:

Juan Muñoz	UASF
José M. Sánchez	Nerja
Francisco Aguilera	UASF

Júnior Masculino:

José Mª Pérez	Cortadura
Luis M. Quintero	Olimpo
Carlos Garrido	Olimpo

Sénior "A":

Fernando Molina	Indpte
Adrián Gándara	Carmona Páez
David Guerrero	UASF

Sénior "B":

Francisco Montiel	Vipren
José A. Butrón	Carmona Páez
Miguel A. Soto	Maratón Jerez

Júnior Femenino:

Mª Paz Abollado	Carmona Páez

Sénior Femenino:

Auxiliadora Guerra	Indpte
Mercedes Valdepeñas	Carmona Páez
Carolina Fernández	Olimpo

Veteranas:

M. Carmen Moreno	Carmona Páez
Isabel Arenas	Nutrias Pantaneras
Mera Vázquez	Vipren

Veteranos "A":

Enrique Artajo	Ciudad Cádiz
Manuel Picado	Alcanatif
Joaquín Sánchez	Vipren

Veteranos "B":

Julio Mejías	Vipren
Rafael Fernández	Carmona Páez
Cayetano Bernal	Peña Dosa

Veteranos "C":

José Solano	Carmona Páez
Rafael Hernández	Indpte
Rafael Arroyo	Indpte

Veteranos "D":

José L. Martín	Independiente
Antonio Espiau	Carmona Páez
Pedro Rizo	Alcanatif

Máxima participación CLUB:

Carmona Páez de San Fernando
Olimpo de Cádiz
Vipren de Chiclana

(José A. López de la Haba)

TESTIMONIO

TENGO

Tengo y quiero saludar a todos los compañeros del club, he dicho a todos, también a los escépticos; porque he oído por ahí que los artículos no los he escrito yo. Pues ya veis, lo he hecho y si Dios Quiere lo seguiré haciendo. Y dicho esto tengo una idea general del articulo que voy a escribir es *"Tengo"*, pues aunque yo *"tengo"*, tenemos todos.

"Tengo" una cosita que su precio en oro vale, *"tengo"* un club, *"tengo"* una junta directiva, *"tengo"* un corazón lleno de ilusiones, *"tengo"* proyectos, *"tengo"* que trabajar, *"tengo"* ideas, *"tengo"* ambiciones, *"tengo"* que correr, el deseo y la necesidad de correr, *"tengo"* que compartir, *"tengo"* reuniones en el club, "tengo" que hablar, *"tengo"* que escribir, *"tengo"* una familia.

"Tengo" un club que es maravilloso, ejemplar, único, simplemente es el club de Rafael Carmona Páez, ni más ni menos.

El club eres tu, soy yo, somos nosotros, somos todos *"un poco de ti es mucho para nuestro club"*. Este club requiere muchos esfuerzos no solo de la junta directiva y del presidente, sino de todos, porque si contribuimos todos será mucho más fácil. Es por esto que desde aquí os invito a todos a preguntar a la junta o al presidente donde y como podéis colaborar y que no se quede solo en palabras, sino en hechos.

Para tener un buen éxito , la clave es la preparación de antemano, nada peor que perder una oportunidad de ayudar a nuestro club.

Yo desde este artículo me comprometo a ayudar a nuestro club para lo que requiera mi presencia o labor.

"Tengo" un presidente.

La vida no nos apremia por la vida misma en si, sino la vida es un premio por nuestras virtudes, es mejor dar que recibir, porque los que dan se sienten orgullosos de haber contribuido al beneficio de la persona que recibe su esfuerzo en forma de trabajo, tiempo, voluntad. Este es el caso de nuestro presidente.

Voluntad de hierro la de nuestro presidente, es digno de admiración, porque ya sabemos que el club no es solo un nombre "club", ni una cuota "4 euros". Lo deberíamos componer todos más activamente, aunque ya sabemos que la mayor parte del trabajo y esfuerzo es de la junta directiva y su presidente que trabajan constantemente, incansablemente e incondicionalmente.

Quiero destacar a nuestro presidente por meritos propios al cual yo le "tengo" inmenso afecto y respeto por su labor. Que un día de éste, no es un día igual que cualquiera de nosotros, él no puede programar nada porque en cualquier momento el club requiere su presencia o su tiempo y el de su familia y muchas veces se queda sin hacer su ansiado entrenamiento diario y sus asuntos personales.

Todos sabemos que es una persona singular, amable, inteligente, comunicativo aunque el diga que no, excelente digno de nuestra confianza, entrañable, sencillo, buen corredor, buen amigo, sensible de lágrima fácil, buen compañero, infinidades de adjetivos que me quedo corto para describirlo. No es extraño que siempre lo votemos de nuevo para ser presidente, pues *"te lo mereces"*. Creo que eres casi insustituible, valoramos tu esfuerzo y voluntad, eres todo un ejemplo a seguir Lole; nos haces sentir orgullosos.

"Tengo" una junta directiva.

Es un placer para mi hablar como broche final de la junta directiva de los sentimientos, ilusiones y proyectos en los cuales ponéis un poco de vosotros mismos. Es un reflejo de la aventura, que hemos vivido juntos y viviremos, gracias por todo lo que me habéis hecho sentir y descubrir. Admiro vuestra entereza, vuestra fuerza de voluntad, vuestro trabajo, vuestras ganas de ser y mejorar. A transformar al menos un poco de este mundo en el que nos ha tocado vivir: Infinitamente, gracias.

Continuad alimentándonos, abrién-

(Continúa en la página 12)

(Viene de la página 11)

donos camino y seguir creciendo y seguir dándoos oportunidades de desarrollar vuestra capacidad y proyectos que me constan que son muchos y buenos, os felicito por vuestra labor encomiable.

"Tengo" un corazón lleno de ilusiones.

La mente por necesidad tiene que adquirir y digerir información.

Por esta razón recoge información y por el proceso de razonamiento y lógica, llega a ciertas conclusiones de alguna manera asombrosa, está directamente relacionada con el corazón. El corazón desempeña un papel vital porque con él están asociados el afecto y el origen de los motivos.

La dirección que da el corazón a todo el proceder de uno en la vida se hace manifiesto a los que observan, en este caso a los que leen, con el tiempo descubrir lo que una persona verdaderamente es en el fondo.

A veces el corazón puede anular las conclusiones de la mente, suministrando motivos que favorecen el deseo sobre el razonamiento lógico. Con nuestra mente seleccionamos, lo que es correcto, debemos hacer lo que el corazón nos dicte. Si las circunstancias más o menos nos obligan a hacer otra cosa, nosotros normalmente seguimos el proceder que agrada a nuestro corazón. Por este razonamiento me siento yo a escribir.

"Tengo" que hacer un artículo, pues no solo escribo lo que me dicta mi mente, sino lo que dicta mi corazón.

En la vida diaria damos nuestro a tiempo y atención a las actividades que consideramos importantes es por esto que seguiré donde el corazón me lleve en esta vida, dando mi tiempo y esfuerzo para hacer este tu artículo. Espero no ofender a nadie pues no es mi intención, un amigo y compañero para siempre que me necesitéis.

PD: No creas que por saber más se es más "sabio". Esta frase demuestra que no importan los conocimientos, estudios que se tengan, porque todos teneos que aprender cosas de los demás aunque no se tenga estudios, se aprende de la experiencia como dice el refrán *"más enseña la necesidad que la universidad". "Más aprende un necesitado que un abogado".*

(José A. Ramos Flores "El Chispa")

LIGA INTERNA DE PRIMAVERA

REGLAMENTO:

1.-Se adjudicará a cada corredor las siguientes puntuaciones :

-UN punto por cada carrera finalizada con independencia del lugar de la prueba y la distancia de la misma.

-Así mismo a la puntuación obtenida por participación en carrera será añadida la cifra resultante de la multiplicación de la posición por 0'001.

Las pruebas que puntuarán serán las realizadas en fechas comprendidas entre el 11/01/04 y el Memorial "Carmona Paez". (Junio)

La clasificación será actualizada cada semana, pudiendo ser consultada en el tablón de anuncios de nuestra sede social para conocimiento de todos los participantes.

Los miembros de esta Junta Directiva no optan a trofeos.

(La Junta Directiva)

COCINANDO EN IGUALDAD

En la vida, pienso que hay que poner todo lo que puedas de tu parte para enriquecerte en múltiples y diversas facetas, ya sean académicas, culturales, deportivas, etc.. Hay que tener inquietudes, una mente abierta y un espíritu emprendedor.

Yo predico con el ejemplo, terminé mis estudios, que por la fuerza del destino me llevaron a la profesión que hoy tengo, estoy en las AMPAS del Instituto y Conservatorio de Música de mi hija, la acompaño por la provincia en sus partidos de voleibol, escribo en una revista poética de mi pueblo, hago masajes, corro en el Carmona, como todos sabéis, y escribo en nuestro Boletín hasta que me echen por pesado, entre otros menesteres. Como veréis, no me queda demasiado tiempo libre.

Hace poco tuve la oportunidad de realizar un curso que se llamaba "Soporte Vital Básico", y que iba sobre primeros auxilios, y allí estuve haciendo reanimación cardio-pulmonar por un tubo. Me gustaría deciros al respecto, que en todos los colegios, Academias, Institutos se deberían dar estos cursos, ya que con unos pocos conocimientos, se puede ayudar a salvar vidas.

Y así, se me presentó la oportunidad de hacer un curso de cocina, algo que llevaba ya acomodado largo tiempo en mi mente, pero estaba esperando la oportunidad, y esta se me presentó a través de la Delegación de la Mujer, del Ayuntamiento de Arcos, en un curso para hombres llamado: "COCINANDO EN IGUALDAD". La verdad que la experiencia hasta ahora es magnífica, y le recomiendo a todo aquél que tenga la oportunidad que no la deje escapar.

Bueno, una vez que os he comentado toda esta historia, y tras hacer un día una ensalada de pasta, que es muy fácil de cocinar, se me ocurrió la idea de pasaros la receta, para que todos la podáis hacer, ya que es un alimento que nos viene como anillo al dedo a los corredores, y además en nuestro boletín hay otros temas, más variedad, en fin, lo mismo nuestras compañeras se animan, y nos dan otras recetas, o compañeros, que por ahí hay cada "cocinita".

La receta se llama : *ENSALADA DE ESPIRALES*. No me negaréis que no es un título sugerente.

Los ingredientes son:

500 gramos de espirales. (SE compra en bolsa en el Supermercado).
Tres huevos.
Un bote grande de mayonesa o salsa rosa.
Palitos de cangrejo o gambas.
4 rodajas de piña en su jugo.
1 ramita de apio.
Sal, aceite y vinagre.

Elaboración:

Se cuece la pasta en una olla que hemos puesto al fuego con abundante agua, un poco de aceite y sal. Cuando rompa a hervir añadimos la pasta y lo dejamos cocer unos 20 m. aproximadamente, removiendo de vez en cuando, para que la pasta no se pegue. Una vez cocida, escurrir, enfriar con agua del grifo y reservar para más tarde.

Ponemos al fuego ahora un cazo con agua y los tres huevos, a partir de que rompe a hervir, se cuentan 10 minutos, se apartan y se enfrían. (Se le echa un poco de sal, para que sean más fáciles de pelar).

En un bol ponemos la pasta y añadimos todos los ingredientes ya troceados, (el huevo, la piña, el palito de cangrejo, el apio, en trocitos no muy grandes). Lo rociamos con un poco de vinagre y aceite, mezclándolo bien, rectificamos de sal, por si nos gusta más soso a salado y añadimos la mayonesa, volviéndolo a mezclar todo muy bien.

Lo metemos en el frigorífico y lo servimos frío.

Como habrás podido observar, es muy fácil de hacer siguiendo los pasos descritos, está rico, rico como diría Arguiñano, nos viene muy bien a los corredores y puedes sorprender gratamente a la señora.

¡BON APPETIT!.

(José Mª Ramírez Rubio)

XVI MEDIO MARATON BAHIA DE CADIZ

Se celebró el domingo 3 de Marzo de 2002, bajo unas condiciones meteorológicas adversas, los corredores tuvieron que soportar un fuerte aguacero y viento en contra, que no fue impedimento para que 288 de los 347 inscritos, terminasen la prueba.

La salida se dio a las 10'00 horas desde la plaza del Rey de San Fernando y por el recorrido habitual en la Isla, a través de la autovía hasta el Complejo Deportivo Elcano de Cádiz.

Clasificaciones:

Clasificación general:

Oscar Martínez	Indpte. Cádiz
José Luis Zarza	UASF
Juan Muñoz	UASF
José Cardoso	Bahía Algeciras
Juan C. Pérez	Indpte. Sevilla
José A. Butrón	Carmona Páez
Miguel A. Hidalgo	UASF
Juan A. Bruzón	Olimpo
Ángel Ruiz-Mateos	Olimpo
José M. Negrete	UASF

Clasificación general femenina:

Mª Carmen Peralta	Carmona Páez
Lali Espenar	Alcanatif
Mª Carmen Muñoz	Carmona Páez

Clasificación General Veteranos:

José M. Negrete	UASF
José Mª Ramírez	Carmona Páez
Juan C. Jiménez	Vipren

Corredores Cádiz:

Juan A. Bruzón	Olimpo
Ángel Ruiz-Mateos	Olimpo
David García	Ciudad Cádiz

Corredores San Fernando:

José A. Butrón	Carmona Páez
Miguel A. Hidalgo	UASF
David Cabrera	Carmona Páez

Júnior Masculino:

Miguel A. Cantillo	UASF
David Vías	Puerto Real
Manuel Becerra	Olimpo

Sénior "A":

Sergio Nieto	UASF
Javier Esteban	Linense
Antonio Cárdenas	Independiente

Senior "B":

Juan A. González	Vipren
Enrique Santi	Olimpo
Juan C. Arrentia	Ciudad Cádiz

Sénior Femenino:

Mercedes Valdepeñas	Carmona Páez
Mª José Abollado	Carmona Páez

Veteranas:

Mª José López	Carmona Páez
M. Carmen Moreno	Carmona Páez
Josefina López	Indpte. San Fernando

Veteranos "A":

Enrique Artajo	Ciudad Cádiz
Juan M. Moreno	Independiente
Ricardo Salvador	Carmona Páez

Veteranos "B":

Julio Mejías	Vipren
Luis M. Almagro	Linense
Ronald Caulfield	Linense

Veteranos "C":

Saturnino García	Corredor Ceuta
José Solano	Carmona Páez
José Vital	Chipiona

Veteranos "D":

José Heredia	Corredor Ceuta
Antonio Espiau	Carmona Páez
José L. Martín	Independiente

Máxima participación CLUB:

Carmona Páez de San Fernando
Olimpo de Cádiz
Vipren de Chiclana

(José A. López de la Haba)

TESTIMONIO

CORRIENDO EN ARANJUEZ JUNTO A UNO DE LOS MEJORES VETERANOS DE ESPAÑA: "JUAN TORRES RUIZ"

Queridos socios y lectores del boletín, otro mes más me dirijo a vosotros para contaros mi experiencia en una carrera.

Este año que ha terminado y durante las fechas navideñas en las cuales todos nosotros dedicamos nuestro tiempo a disfrutar de la familia, comer polvorones, turrón y otros dulces navideños, el pavo en definitiva cogiendo unos kilos de más aparte de todo esto un servidor se dedica a correr carreras populares en mi tierra que no es otra que MADRID. Esta vez tocaba correr en la XX edición de la carrera popular de Aranjuez.

Tuve el privilegio de viajar desde mi pueblo Pinto hacia la carrera y recompartir el calentamiento previo con mi gran amigo Juan Torres el cual ha sido ganadores siete ediciones.

La carrera se celebró en 21 de diciembre.

Era una fría mañana de invierno y el termómetro marcaba 4 grados, el día amaneció con una espesa niebla y gran cantidad de humedad.

La carrera comenzó a las 12'00 horas batiendo el record de participación con alrededor de 2000 corredores.

Constaba de un circuito de dos vueltas con una distancia total de 10 kilómetros.

Se desarrollaba en uno de los parajes más bonitos y emblemáticos de la Villa de Aranjuez. A las 11'30 aproximadamente me enfunde la emblemática elástica de nuestro club para empezar el calentamiento y estiramientos previos a la competición. Minutos antes de la salida y a instancias e información por parte de mi padre se anunciaba por megafonía que en la salida se encontraba un corredor llegado desde San Fernando de Cádiz del club Carmona Páez.

La carrera se desarrollo sin incidentes y a un ritmo bastante elevada debido a la dis-

(Continúa en la página 14)

(Viene de la página 13)
tancia de la que se trataba. Finalice la carrera con un crono de 41 minutos.

Al concluir la entrega de trofeos Juan Torres me dio recuerdos para todos los componentes de nuestro club augurando muchos triunfos para nosotros de ahí que complete mi artículo con una ficha técnica de este gran corredor popular por si alguno de vosotros no lo conocéis.

Y sin más que contaros me despido hasta próximos boletines.

FICHA TECNICA
NOMBRE: JUAN TORRES RUIZ
NACIMIENTO: Madrid, 15 de Marzo
RESIDENCIA: PINTO (MADRID)
EDAD: 44 años
ESTATURA: 168 cm
PESO 53Kg
ENTRENADOR: J. ALBERTO PACHECO
CLUB: BIKILA (MADRID)
FEDERACION: Madrileña
TITULOS: Campeón de España de Y2 Maratón Veteranos (Barbastros 2002)
Internacional 4 veces
Records: Español de Veteranos en Maratón 21639 (Indianápolis 2000)
MEJORES MARCAS:
5000m 14'28 (Las Rozas 93)
10000m 29' 19 (Palermo, ITALIA 94)
20 Km 1 '0022 Madrid 93
Media Maratón 1'05 °01 Talavera de la Reina 94
Maratón 2'13 12 Capri ITALIA 93
1 Hora 03 36 al paso en el Maratón de Londres 93

(Lito)

TESTIMONIO

IX MUY HEROICA MEDIA MARATON, CIUDAD DE VALDEPEÑAS...

...o como terminar una Media Maratón que comenzó hace casi un mes en Córdoba.

La verdad es que había preparado la Media de Córdoba con tanta ilusión como muchos de vosotros, pretendía pasar con la familia el fin de semana allí de turismo, y el domingo, pues a lo que íbamos, a disfrutar de una multitudinaria compañía. Pero la climatología me jugó una mala pasada y me regaló un resfriado de los que te dejan listo, en cama y con fiebre, aquí se terminó para mí la Media de Córdoba.

Después de los lamentos, me dispuse a buscar otra Media, de similares características, llana, homologada, para no hacerle ascos a una buena marca, y la encontré en Valdepeñas. Tierra llana, buen vino, 1.000 kilómetros de ilusión... y allí nos plantamos, tuvimos suerte con el tiempo, eso si, a baja temperatura. Una vez allí, visita turística, molinos, arquitectura religiosa, etc. Lo que mas me llamó la atención fue la Plaza de España, centro de la ciudad, al fondo de la plaza la Iglesia Parroquial de Nuestra Señora de la Asunción que originariamente fue parte de una fortaleza, en el centro de la plaza una fuente que tiene como motivo una prensa de vino, y a un lateral el ayuntamiento. Pues este era el marco que acogía la salida y meta, esta última muy bien preparada para recibir a los corredores sobre una gran alfombra roja, y a los lados, tinajas de vino, a eso se le llama ganas de agradar. Recogimos el dorsal y nos fuimos a conocer un pequeño pueblo cercano, Almagro, conocido por sus berenjenas. Precioso pueblo, y preciosa Plaza Mayor, sin bullicio, donde los aparcamientos sobran, donde la dependienta de la tienda de golosinas llamaba a todos los pequeños por su nombre, un pueblo. Después lo habitual una cena rica en hidratos y a la cama para visualizar la carrera ideal, esa que no siempre sale, esa que en los metros finales adelantas a tu amigo, y sin embargo rival Manolito, esa que entras al estadio por la puerta de maratón a punto de conseguir tu gran reto y se te van saltando las lágrimas de emoción, esa que entras en la meta y el crono marca...

Suelo tener tres citas al año en la que

(Continúa en la página 15)

(Viene de la página 14)
la motivación y tensión, van muy por encima del resto de las carreras, que son un maratón y dos medios maratones, y esta era una de ellas. En estas carreras sigo un consejo de Rodrigo Gavela que me va genial, si bien no hace milagros en lo que a marcas se refiere, si me aporta tranquilidad y confianza, os cuento: como la emoción puede conmigo, no me cuesta trabajo levantarme temprano, pues a penas he pegado ojo en toda la noche, son las siete de la mañana, mas que abrigarme me forro y salgo a rodar diez minutos, después estiro bien y una buena ducha de agua caliente hará el resto, visita al Sr. Roca y luego el desayuno de siempre (fruta, leche y cereales de siempre para que no de lugar a desagradables imprevistos). Así llego a la carrera más metido en faena que el que se acaba de levantar, y con los músculos rígidos y el desayuno en la garganta, o peor aún sin desayunar, se dirige a la salida. Con esto consigo darle al cuerpo sensaciones de llevar tiempo en marcha, y al estomago tiempo para hacer la digestión.

Con tiempo de sobra, nos dirigimos a la salida, a la Plaza Mayor, allí los miembros de la organización levantaban el hinchable de meta y ultimaban detalles. En la salida, un cartel que reza: "IX Muy Heroica Media Maratón Ciudad de Valdepeñas", adoptado del título que posee la ciudad (Muy Heroica Ciudad de Valdepeñas), cuando el 6 de junio de 1808, los valdepeñeros se opusieron a la entrada de las tropas francesas, impidiendo la llegada a Bailen del ejercito napoleónico.

LA CARRERA

Comenzó a las 10'30 h, son dos vueltas a un circuito urbano, homologado y prácticamente llano en el que el público se concentraba en determinados puntos del circuito, sobre todo en la salida. En los primeros momentos de la carrera, en los que aun se puede hablar, crucé unas palabras con un corredor local con un objetivo similar al mío, acordamos intentarlo juntos, y así fue hasta el kilómetro 6 en el que sin mediar palabra me dejo solo.

A todo esto, mientras se celebraba la Media Maratón, en una carrera mini de 3 kilómetros participaba Merchi, mi mujer, desde hace un par de años compañera de entrenamientos, cómplice, incansable animadora y sin la que no podría llevar a cabo estos fines de semana turístico/deportivos. Tras terminar su carrera, y para completar el entrenamiento del domingo, se cruzaba Valdepeñas de lado a lado apareciendo en cualquier esquina, dándome unos metros de aliento cuando mas lo necesitaba. Gracias.

Y yo a lo mío, los kilómetros estaban bien medidos, algo importante, clavados a 3'40", pero cual fue mi sorpresa que al pasar por el ecuador de la prueba, allí en la Plaza de España, un corredor ya sin dorsal saltó al asfalto dispuesto a ayudarme, era mi anónimo amigo. ¡Vamos a intentarlo! me dijo.

Pero poco duró el intento pues allí mismo en la única pendiente de consideración, conocida como la Cuesta del Palacio cuando el jadeo era más intenso y más necesario era el aire, allí estaba el puesto de avituallamiento. Puedo asegurar que no me hubiese importado nada, esperar 200 o 300 metros mas para beber mas a gusto y que no me hubiese entrado el flato que me dejo KO durante un par de minutos. Continuamos, pero mi voluntarioso amigo tuvo que dejarlo, no era su día. Aun así, sin saber donde te las tengo que mandar, muchas gracias. Continué ya solo, y faltando 5 kilómetros para la meta, los gemelos de la pierna derecha me recordaron que no se debe correr un cross 5 días antes de un medio maratón, pero hay citas que uno no puede eludir.

Tras cruzar la meta, una bolsa de regalos bien cargadita nos esperaba, con medalla, camiseta de manga larga conmemorativa de la prueba, una revista runner's world, agua, zumos, un mechero, frutos secos, y una botella de vino, de Valdepeñas por supuesto. También había zona de masajes y degustación de refrescos.

Naturalmente no conseguí mejorar mi marca pero me lleve un grato recuerdo de Valdepeñas, su gente y su carrera.

(José Ayala Vila)