CLUB ATLETISMO CARMONA PAEZ

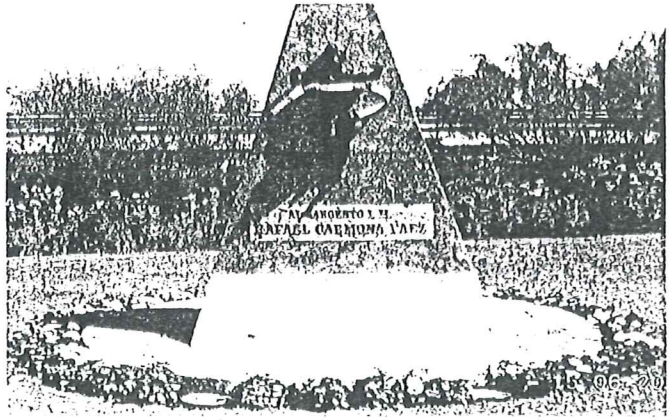
BOLETIN

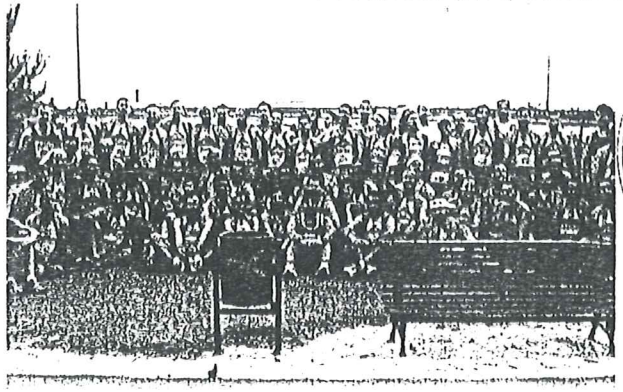
Nº.30

LAS CUATRO EQUIPACIONES DE NUESTRO CLUB

El Galeón
C/ Real 187 11.100 San Fernando 956 891 494
DEPORTES
FUNDADO EN 1973

Agosto-2004





CLUB DE ATLETISMO CARMONA PAEZ
SAN FERNANDO

La redacción de este número del *BOLETÍN* terminó el 2 de Agosto de 2004

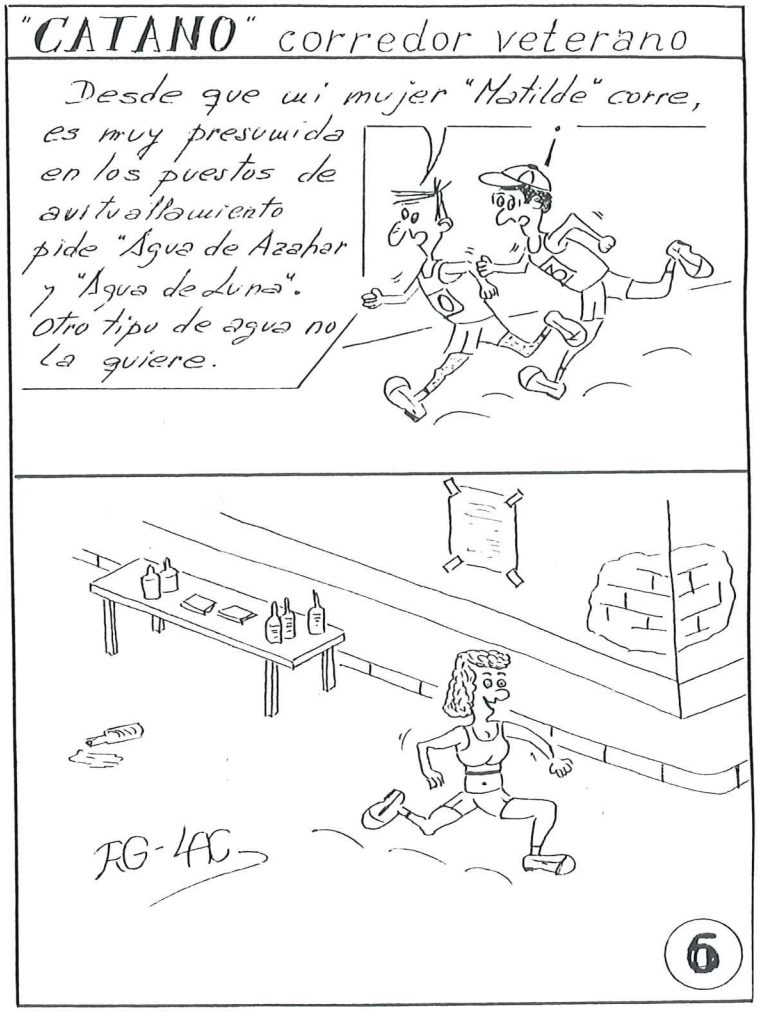
Han participado en la edición de este BOLETÍN:

José Mª Ramírez Rubio	*"Proverbios y cantares"*
	"La otra carrera"
	"Lo miserable de la raza humana"
	"Un memorial muy especial"
Antonio J. Ramírez González	*"El precio de la Amistad"*
Jesús López Formoso	*"Cita con las encuestas"*
	"dopaje natural, línea perfecta"
Manuel Camacho Blanco	*"Entrenamientos"*
Rafael A. Galea Palacio	*"Llegará un día ..."*
	"Humor"
Jose A. López de la Haba	*"La Serie"*
	"Los hombres de hierro"
	"Redacción"

Fotografías cedidas por:

José A. López de la Haba
José Mª Serrano Campos
Rafael A. Galea Palacio
Web clubcarmonapaez

HUMOR



ENTRENAMIENTOS

ENTRENOS AGOSTO SEPTIEMBRE

01-40'comodo
02-deportes alternativos: natación, ciclismo, senderismo, etc.
03-60' haciendo 4x5'RC parar y hacer un circuito de 10'en el que trabajemos: piernas, brazos, abdominales y lumbares.
04-20'RC+ 20x100m RR recup 100m RC
05-descanso.
06-repetir DIA 01
07-repetir DIA 02
08-repetir DIA 03
09-20'RC + 10x200m recup 200m RC
10-descanso
11-45'RC
12-deportes alternativos
13-60' haciendo 3x 10'RC parar y hacer un circuito de 10'
14-20'RC+1x1.000m RR
15-descanso
16-repetir DIA 11
17-repetir DIA 12
18-repetir DIA 13
19-20'RC +1x2.000m RR
20-descanso
21-50'RC
22-deportes alternativos
23-80' haciendo 4x10'RC + 10'de circuito
24-20'RC + 4x500m RR recup 200m al trote
25-descanso
26-repetir DIA 21
27-repetir DIA 22
28-repetir DIA 23
29-20'RC + 1x3.000m RR
30-descanso
31-55'RC
01SEP-20'RC +30'gimnasia +10'RC
02-20'RC +20'RM +20'RC (todo seguido)
03-60'RC
04-descanso
05-60'RC por terreno variado (dunas o cuestas)
06-20'RC +30'gimnasia +10'RC
07-20'RC +30x100m RR +100m al trote
08-50'RC
09-20'RC+20'RM +20'RC
10-20'RC +30'gimnasia +10'RC
11-descanso
12-60'RC por terreno variado
13-20'RC+30'gimnasia +10'RC
14-20'RC +10x200m RMR recup 1'parado
15-50'RC
16-20'RC +20'RM+10'RC +5'RF
17-20'RC +30'gimnasia +10'RC
18-descanso
19-20'RC +1x3.000m RR
20-40'RC
21-20'RC +30'gimnasia +10'RC
22-20'RC +10x300m RR recup 200m RMC
23-50'RC
24-20'RC +30'gimnasia +10'RC
25-descanso
26-60'RC por terreno variado (cuestas o dunas)
27-20'RC +8 x 300 metros RMR recuperar 1'30'' parado
28-50'RC
29-20'RC +30'gimnasia +10'RC
30-20'RC +20'RM +10'RC +5'RF

NOTAS
Recup. = recuperando

RITMOS
RMC = Ritmo Muy Cómodo
RC = Ritmo Cómodo
RM = Ritmo Medio
RR = Ritmo Rápido
RMR = Ritmo Muy Rápido
RF = Ritmo Fuerte

(Manuel Camacho Blanco)

C.A. CARMONA PÁEZ

BOLETÍN
Agosto-04

B O L E T Í N
NÚMERO 30

CONTENIDO:

Llegará un día 3
Proverbios y c..... 4
Lo miserable de 5
El precio de la 6
Los hombres de 7
Un memorial muy .. 8
La otra carrera 9
Cita con las 11
Paisaje natural 11
Entrenamientos 12
Humor 13

Estamos en la calle Emperador Carlos

LA SERIE

Metidos de lleno en el verano, por cierto verano olímpico. Ojalá las Olimpiadas de Atenas deparen para nuestros atletas y deportistas el mayor número de éxitos y sean fieles cumplidores del lema "cituis, altius, fortius" (más rápido, más alto, más fuerte).

Los comienzos de este verano para nuestro club han sido muy provechosos, en los que ha habido toda clase de eventos; cumpliendo el orden cronológico estos han sido los siguientes. Nuestro socio y colaborador del *BOLETIN* Rafael A. Galea Palacio, en el marco del X Aniversario de la fundación del CLUB, ofreció un emotivo pregón a Rafael Carmona Páez, del que en páginas interiores se muestra un fragmento y que fue muy aplaudido por los asistentes. A continuación del pregón, se presentó por Javier Gil Piñero la maqueta de la página web del club, siendo bien acogida por los allí presentes.

El día 5 de Junio, en el Parque del Oeste y con asistencia de las autoridades civiles y militares de la ciudad, la viuda de Rafael Carmona inauguró el monolito homenaje a Rafael, la banda de Infantería de Marina interpretó

(Continua en la página 2)

(viene de la página 1)

la marcha Viejos Camaradas y todos los deportistas congregados se dispusieron a tomar la salida del XVII Memorial Sargento Carmona Páez, que excepcionalmente iniciaba su recorrido desde ese lugar. Creo que es el lugar más adecuado para darle a la carrera otra dimensión, el colorido y la fiesta, que transmitían el gran número de corredores al publico que se encontraban a su paso ha sido muy bien acogido por ambos. Los organizadores de la prueban tendrán que valorar estas cuestiones para que siga creciendo el prestigio dela misma. La carrera como no podía ser menos fue para Pablo Fontan, que adelanto en siete segundos a José Cardoso del Bahía Algeciras. En féminas el primer y tercer puesto fueron para Elena Aparicio y Elisa Orellana respectivamente.

Una semana después se instaló en internet la página web del club con la siguiente dirección: " " en la que aparecen la biografía de Rafael Carmona, una breve historia del club, noticias ,boletines, artículos y resultados. También proporciona enlaces con otras páginas relacionadas con el atletismo, con las páginas de Javier Pardo y Julio Becerra. Ofrece la posibilidad de realizar la inscripciones a través de la red, el calendario de carreras y entrenamientos. Una galería de fotografías y un foro de opinión.

El día 20 se celebró en el pinar público de La Barrosa el día de convivencia, en el que como siempre no faltó de nada que tuviera relación con el colesterol. También se entregaron los trofeos de la liguilla de carreras.

Como el año pasado se celebrará, hasta el cierre de este BOLETIN sin confirmación de fecha, la III Carrera Nocturna Día del Alzheimer. En su momento la Junta Directiva solicitará el apoyo de todos los socios para que la organización de la misma resulte un éxito como lo fue el año pasado, desde estas líneas el BOLETÍN os exhorta a participar en la organización a fin de que nuestro club siga manteniendo el prestigio que ha alcanzado en la organización de las dos anteriores y que si vuestro trabajo no habría sido posible.

Seguid disfrutando del verano (tinto de verano, barbacoas de verano, terrazas de verano, etc) que ya queda poco para empezar en serio los entrenamientos.

(José A. López de la Haba)

CITA CON LAS ENCUESTAS

1.- En el deporte de aficionado ¿es posible alcanzar un alto rendimiento sin perjudicar la salud del deportista?
Si-No A vedes

2.- n relación con el deporte escolar: ¿Piensas que es necesaria una educación deportiva para los padres?
Si-No Me da igual

3.-Metes barriga cuando vas a la piscina o playa
Si-No

4.-Buscas ser el centro de atención de todas las reuniones
Si-No

5.-Te ha gustado el programa de actos con motivo del X aniversario del club
Si-No

6.-Como crees que ha sido hasta ahora la labor de la actual junta directiva
Buena-Menos buena-Regular

7.-Que te ha parecido el nuevo recorrido de la XVII Memorial Sargento Carmona Páez, lo prefieres al anterior recorrido
Si-No

8.-Te gusta la página web de nuestro club
Si-No

9.-Chuletón o Biomanan
Chuletón-Biomanan

10.-¿Piensas que los casos de ocultacion de pruebas y protección de deportistas por parte de los comités olímpicos nacionales es una práctica extendida en la actualidad?
Si.-No-No se

11.-¿La gente responde sinceramente a las encuestas?
Si-No-A veces

12.-Te parece suficiente la cuota del club
Si-No

13.-¿Apoyarías la decision de la expulsion de un socio/a por la perdida de las condiciones necesarias para serlo/a?
Si-No

14.-Te la suda el Colesterol y las Lesiones
Si-No

15.-Que opinion os merece el deportista prepotente y engreido, te gustaria tenerlo/a como compañero/a

(Jesús R. López Formoso)

DOPAJE NATURAL, LINEA PERFECTA

Como todos/as sabéis en los deportes de fondo la resistencia esta relacionada con la cantidad de glucógeno muscular y se ha demostrado que haciendo una dieta rica en hidratos de carbono unos días antes de la competición aumentarán nuestros depósitos de glucógeno.

Dieta de precompetición

DESAYUNO

70 o 80g de pan con mermelada o mantequilla.
Cítrico.
Compota de frutas.
Bebida con o sin azúcar.

COMIDA

100g de ARNE o pollo.
70g de pan
Pasta o arroz (350g cocido) con un poco de salsa de tomate.
Ensalada aliñada con limón pero sin aceite.

CENA

2 lonchas de jamón o huevos.
Puré de patatas, arroz o pasta (300g).
Verdura hervida (250g).
50g de pan.
Fruta cocida.

Prueba con las proporciones, y combinaciones a tu gusto hasta conseguir tu dieta ideal.

COCTEL

Este cóctel es aconsejable para los nervios de la noche antes de la competicion, o para cuando quieras tomartelo.

2 hojas de lechuga.
Una ramita de perejil.
El zumo de un limón.
Sal y pimienta.

Lava bien las hojas de lechuga y batelas junto a un vaso de agua y el zumo de limon. Agrega una pizca de perejil y sirvelo frio con sal y pimienta al gusto.

Bébetelo recién hecho, inventa tus propios cócteles.

(Jesús R. López Formoso)

(Viene de la página 9)

varme una gota de agua a los labios, de quedarme medio muerto, deshidratado, me quedo sin la prenda a la que más valor le doy, no por su valor en si, sino por lo que representa, cada vez que la veo o me la pongo, aunque parezca una tontería, me llena de orgullo, de satisfacción, ya que me demuestra a mi mismo y a los demás, que he sido capaz una vez más de luchar y vencer, de superarme, de alcanzar mi objetivo.

Hoy por desgracia he luchado como un león, me he esforzado como los campeones, pero sin embargo me han vencido moralmente, me han amputado algo de mi estima como corredor, me han quitado un trocito de fe, y lo más grave de todo no me han tratado con el respeto que creo que me merezco. Me he sentido menospreciado y "ninguneado".

Entro en el Parque, y ni acercarme puedo al mostrador de los refrescos, ya que hay un enorme gentío agolpado demandando lo que sea. Tampoco queda agua. Me entran ganas de gritar, de llorar, de la impotencia que me embarga. Me reprimo y me desahogo con todo el que veo, con rabia y con indignación y me prometo que a esta carrera no vuelvo, por que no me tratan igual que al resto de los corredores, ya que por ir en el pelotón de cola, prácticamente no tengo derecho ni a la vida.

Este podía ser el relato de cualquier corredor o corredora que en el pasado Memorial, se sintió desprotegido, pisoteado y menospreciado. Yo, que voy en el grupo de los de arriba, quiero ser solidario con todos ellos, y desde aquí elevo mi más enérgica protesta, me solidarizo con todos ellos, para ver si así conseguimos que esta situación injusta no se vuelva a repetir, para que se tomen las medidas necesarias. Quizás se deban poner vasos para repartir mejor el agua, en vez de botellines que muchos se tiran medio llenos, no sé, el debate queda abierto. Se trata de aportar soluciones para arreglar esta problemática. Entre todos podemos hacer una critica constructiva y corregir errores. Errar es humano, pero más humano es rectificar y corregir, y más sabio.

Desde esta pequeña tribuna que me brinda nuestro Club, quiero hacer especial mención a todos estos corredores y corredoras anónimos, que siempre lo he dicho, tienen muchísimo mérito por lo que hacen, ya que no tendrán las cualidades de Pablo Fontán, Cardoso o Morenatti, pero tienen la calidad que los hace cuanto menos, tan importante como cualquiera de nosotros; el tesón, el sacrificio, la capacidad de esfuerzo y de sufrimiento, quizás incluso más, por que a ellos les cuesta más. No los pisoteemos más, no los hundamos irremisiblemente, luchemos con ellos, no nos olvidemos que ellos son los verdaderos artífices, los importantes, los que mantienen en alza este enorme movimiento del corredor popular, los que le dan vida y empuje.

Rindámosle un gran homenaje, y la mejor forma de hacerlo, pienso que es que el año que viene tengan la misma igualdad de oportunidades, como cualquier otro corredor, independientemente del puesto en el que entra en meta, es decir que tengan agua, camiseta y atenciones. Por último, les doy mi aplauso más sincero, y mi consideración. Solo deciros que me siento muy orgulloso de estar en el mismo Club que vosotros, por que sois gentes que, por que me lo habéis demostrado en infinidad de ocasiones, merecéis mucho la pena.

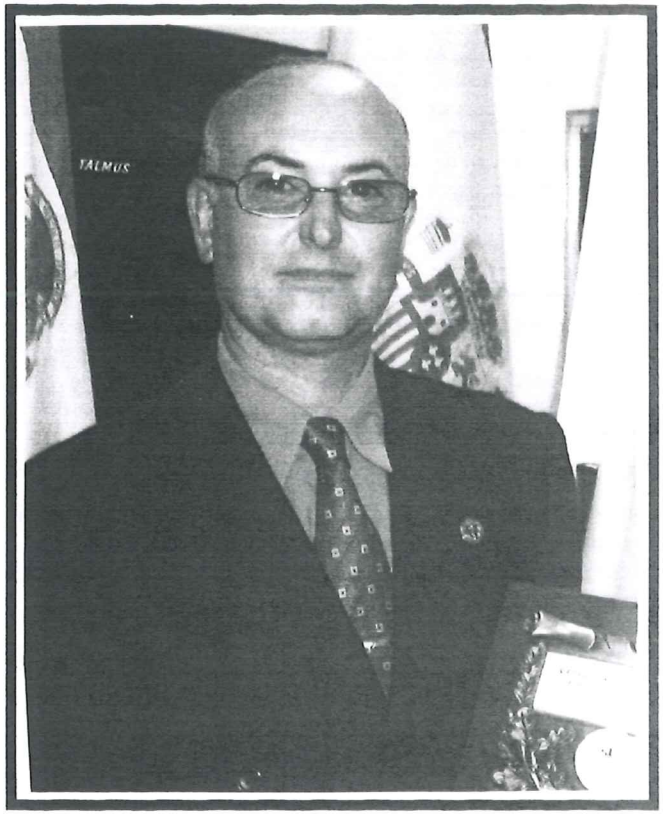
(José Mª Ramírez Rubio)

LLEGARA UN DIA...

Fragmento de la Exaltación a la Memoria de Rafael Carmona Páez, en el Colegio público "Reina de la Paz" el día 4 de Junio de 2004 en San Fernando por Rafael Antonio Galea Palacio

Llegará un día en que todos contigo estaremos.
Y el viejo Sol, seguirá luciendo.
Llegará un día en que el mundo, será silencio,
para esos que te aclamaron;
para esos que te aplaudieron.
Llegará un día en que tu nombre en un monolito leeremos.
Y los que pasen junto a él mirarlo, por lo menos.
La tierra muerta, seguirá andando sin sosiego,
pero la sombra de tu figura "Rafael", no la olvidaremos.
Desde allí arriba, en la montaña azul del cielo,
tu mirada hacia la tierra con expresión de ternura,
para los que tu nombre llevan grabado a fuego en el pecho.
Pasarán los días, los meses, los años y tu nombre lo recordaremos.
"Rafael Carmona" siempre estará en la memoria de los que con él estuvieron.
Y ya nada tendrá más que el deseo,
pues el Sol, la Luna y las estrellas serán tu mausoleo.
Ya nada quedará; todo será recuerdo,
el viento lo habrá barrido todo,
y gemirán los que por ti siguen corriendo.
La tierra se lamentará, por donde tus pies corrieron.
¡Oh, cuantos recuerdos!, por esas calles, caminos, ciudades y pueblos.
"Rafael", cuanto te echan de menos,
los que te conocieron, los que contigo vivieron, tus amistades, tus compañeros, tus familiares, toda la Isla y Chiclana entero.
Y nadie podrá dudar, de gritar mirando al cielo y decir con todas sus fuerzas.
¡Rafael, cuanto te queremos!.

(Rafael A. Galea Palacio)



Rafael Galea

PROVERVIOS Y CANTARES

Caminante, son tus huellas
el camino, y nada más;
caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.
Al andar se hace camino
y al volver la vista atrás,
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar.
Caminante, no hay camino,
sino estelas en la Mar.
Antonio Machado.

Caminante. Así te conocí, en el camino. Como dice el poeta, se hace camino al andar. Hicimos camino juntos. He de confesarte que al principio me sorprendiste, pues con esa pinta de "nórdico" que tienes, grandote, fuerte. Aparentabas más ser un lanzador de peso que un correcaminos. Pero tu fortaleza, tu amplia zancada y tu decisión, me hicieron comprobar que no era fácil dejarte atrás.

Al principio, fuimos haciendo el acordeón. Yo paraba en los avituallamientos para estirar y recomponer un poco mi maltrecha rodilla y tú seguías a muerte hacia delante, sin darte ni un respiro. Más adelante te volvía a coger y así íbamos. Pero a partir del Camino hacia Setenil de las Bodegas, ya constituimos una especie de binomio operativo, y andando, corriendo y compartiendo experiencias hicimos camino. Nos apoyamos y nos ayudamos mutuamente y alcanzamos el objetivo deseado, creando entre nosotros un fuerte vínculo desde entonces, un nexo de unión que sin hablarlo siquiera, existe y permanece en el tiempo, de respeto mutuo, de hermandad, de reconocimiento, de admiración.

Una persona que después de una interminable jornada laboral,, trabajando hasta las 5 de la mañana, tiene la enorme fuerza de voluntad, el suficiente empuje y tesón, por no decir otra cosa más malsonante, la garra de los héroes legendarios de la antigüedad y el ánimo moral de los campeones, de enfundarse la camiseta de "su" Carmona e irse a correr por los mundos de Dios una Maratón o lo que se tercie, es una persona a la que hay que admirar y aplaudir por lo que hace y como lo hace, y eso tiene muchísimo mérito.

Querido MARCOS, me enteré de tu desgraciado accidente y se me encogió el alma, compañero. Gracias a Dios que todo ha quedado en un susto, como dijo nuestro querido amigo JULIO GIL, con esa maestría que le caracteriza en ese escrito que suscribo palabra a palabra, " SEGURO QE RAFAEL INTERCEDIO POR TI Y LE DIJO A DIOS, TODAVIA NO TE LO TRAIGAS QUE ESTA AUN MUY VERDE". ¡Genial JULIO, genial!.

Marcos, no tengo la menor duda de que nos veremos muy pronto en cualquier recodo del camino, en cualquier carrera, por que aquél día en la Sierra de Ronda, aprendí contigo algo muy hermoso y muy grande que guardo en mi corazón, y es que lo más importante por encima de carreras, marcas, trofeos, etc... están las personas, la ayuda mutua, el apoyo, el darse ánimos, el alcanzar la meta juntos, el poder compartir esas emociones. Aquél día te di las gracias por tu ayuda y saber estar. Hoy se las doy a Dios, y te digo Marcos, como dice el poeta: "Caminante, no hay camino, sino estelas en la Mar". Esa Mar, esa marea del "Carmona Páez" que deja huella.

Tus huellas son el camino. Y tu camino aún tiene muchos tramos por recorrer. Animo Campeón.

Un fuerte abrazo de tu amigo Pepe Ramírez.

(José Mª Ramírez Rubio)

LA OTRA CARRERA

Que día tan ideal hace para correr. Que ilusionado y con que ganas me encuentro. Hoy por fin es el "Memorial Carmona Páez", en homenaje a Rafael Carmona. Quiero correr, aportando mi granito de arena, además mi Club lleva su nombre en honor a él. Hoy le inauguramos un monumento en el Parque del Oeste. Como dice la canción de Serrat, "Hoy puede ser un gran día, plantéatelo así". En fin, los prolegómenos, el ambiente, el encontrarte con los compañeros de fatigas, todo lo hacen un día muy especial.

No es que haya entrenado muy bien, sé que voy a sufrir, pero bueno, mi principal enemigo soy yo mismo. Entreno lo que puedo y corro de la misma manera. Pero me gusta correr, me hace sentirme bien conmigo mismo, por las buenas sensaciones que trasmite, por que luchas y te superas, por que naces y mueres muchas veces en la misma carrera. Sé que no soy ningún "galáctico", pero a mi ritmito de 5 minutos, más o menos, me muevo como pez en el agua.

Una vez que se dio el pistoletazo de salida, me uní a mi grupito de carrera. Ya iba viendo caras que me resultaban conocidas, los de casi siempre. Íbamos muy animados todos viendo el ambientazo que había, incluso alguna decía alguna chorrada y los demás nos reíamos.

Hacía calor y eso lo notaba mi cuerpo, pero bueno, a pesar de algunas molestias que arrastraba, todo marchaba bien, según el guión previsto. Sudaba mucho y ya iba teniendo ganas de llegar al puesto de avituallamiento. Ahora me refresco, pensaba, y voy a ir mucho mejor. Ya a lo lejos diviso como el suelo está lleno de botellines, sucio, como si hubiera pasado una estampida. Pero al llegar me llevo la desagradable sorpresa de que el agua se había acabado.

Sigo corriendo pero ya la rabia me va carcomiendo las entrañas. No es justo que los que más necesitamos de ese agua, seamos lo que no podemos probarla, para quitarte esa sequedad de la boca, para poder refrescarte. Veo escenas que dan grima verlas, como hay corredores que en su necesidad recogen botellines del suelo y se lo beben. Esto no debería pasar.

Continuo adelante y el problema de la sequedad va tomando un cariz más preocupante, se va haciendo más acuciante y mayor, tanto como mi indignación. Escucho comentarios del público, "sobre el tiempo que hace ya que pasó el primero", "sobre que yo corro más que este", etc., que a pesar de que te lo dicen personas sin educación y sin saber siquiera de lo que se habla, te hacen daño.

Sigo adelante, y como trágicamente me imaginaba, en el segundo avituallamiento no quedaban ya ni las mesas. Y sigo pensando que esto no debería seguir ocurriendo, ya que quien más lo necesita son los que no tiene nada. Justo los más esforzados, a los que más les cuesta llegar, que somos la gran mayoría, y los principales artífices de mantener en permanente ebullición este mundillo de las carreras populares. Y precisamente a todos éstos son a los que menos se cuidan. No hay derecho.

Con mucho sufrimiento enfilo la recta de meta. Esta carrera ha sido un calvario. Mi boca es un desierto, mi cuerpo me pide parar, pero en mi orgullo está el no hacerlo. Lucho contra mi mismo y contra los elementos. Por fin llego al Oasis de Meta, exhausto, con más sed que un camello en el Desierto del Sahara, pero voy a recoger mi camiseta, creo que nunca la he merecido tanto, mi más preciado trofeo, y ante mi estupor y desolación me dicen que se han acabado, que ya no quedan.

Ya no puedo más, no aguanto más, después de todo lo sufrido, de no poder lle-

(Continúa en la página 10)

UN MEMORIAL MUY ESPECIAL

Cuando Junio empieza a descolgarse por los balcones, a mezclarse con esos colores tan intensos, los caminos, a su vez, empiezan a hacerse inhóspitos e infinitos, y el azul del mar se nos cuela en nuestras casas a borbotones, sabemos que la temporada atlética está tocando a su fin. Atrás quedan recuerdos, encuentros, vivencias, sueños, muchos kilómetros, satisfacciones y decepciones, alegrías y frustraciones. El presente se nos antoja, pesado, con mucho cansancio acumulado, buscando definitivamente en el horizonte nuestro último objetivo y el descanso deseado.

Y ahí donde el Junio festivo y vitalista se nos viste de ferias, y se nos pone moreno es donde aparece inamovible, año tras año, nuestro querido "Memorial Carmona", esa prueba que sentimos tan nuestra, tan cercana, tan querida.

Siempre es una cita ineludible, donde intentamos vestirnos con nuestras mejores galas deportivas, para rendirle ese homenaje a Rafael. Pero este año, tenía un aroma especial, una fragancia nueva.

Celebramos el Décimo Aniversario del Club, ya vamos camino de la adolescencia, estamos dejando atrás la niñez. Y en esta conmemoración íbamos a inaugurar un pequeño monumento, que ha sido el culmen a un excelente trabajo de toda nuestra Junta Directiva, y particularmente de Lole, como en otro escrito expongo.

También es el reconocimiento social a un deportista, al que se le dedica ese galardón por que es un ejemplo a imitar. Siempre es placentero y gratificante ver que a un deportista se le hace un homenaje o se le dedica algo, pero si ese deportista es Rafael, por todo lo que representa para nosotros, es doble motivo de satisfacción.

Evidentemente, influye el especial ambiente que rodea a esta carrera, con la emoción que iba a brindarnos este acto. Era el ambientazo de las grandes ocasiones, no sólo estaban representados todos los Clubes de la Provincia, sino con la excelente participación, también como siempre, de sus compañeros de Infantería de Marina y de la Armada en general, viniendo desde Madrid, Cartagena y otros lugares.

La nueva salida desde el Parque del Oeste fue espectacular, con colorido, con multitud de corredores y corredoras. ¡Vaya ambientazo!.

Personalmente, ha sido una de las carreras que guardaré mejores recuerdos.

La carrera en sí, discurrió dentro de los cauces y expectativas previstas, alcanzando por segundo año consecutivo la general de Veteranos. El año que viene será más difícil todavía. Pero terminé satisfecho, muy orgulloso de todo lo que había visto y había vivido. Rafael estuvo presente. Una vez más corrió en nuestros corazones por las calles de la Isla, calentó como nunca en su Parque del Oeste, salió en el grupo de cabeza. Ganó bajo la apariencia física de un tal Pablo Fontán, estaba en todas las sonrisas de ese pedazo de familia que es el Carmona, estrechó las manos de todos sus amigos, tuvo palabras de aliento para todo el que las necesitó aunque saliesen por otros labios, fue el de siempre, el que a todos nos hubiera gustado ser y desde esa pequeña tribuna que es su monolito nos mira con satisfacción y orgullo, nos anima a seguir, a no desfallecer. Su ejemplo nunca estuvo más vivo, nunca estuvo mas cercano. Ahora entrena a diario y está en una forma envidiable, si quieres conocerlo, no seas tímido, acércate y lo verás. ¡Vive en el parque del Oeste!.

(José Mª Ramírez Rubio)

LO MISERABLE DE LA RAZA HUMANA

Todo necio
confunde valor y precio.
Antonio Machado.

Muchas veces en la vida, es difícil pensar que las personas sean tan ruines, tengan tan mala fe, y siempre piensen lo peor, pero como se suele decir, de todo hay en la viña del Señor.

Cuando vas de buena fe, crees en la bondad de las personas, piensas en positivo, te sorprenden muchas conductas humanas.

¿Os preguntareis por que me hago estas reflexiones?. Pues muy fácil, ha llegado a mis oídos, sin decirme evidentemente los pecadores, pero si el pecado, que hay "personajillos" que andan criticando por detrás las actuaciones que el Club, nuestra Junta Directiva, y especialmente nuestro Presidente, hemos llevado a cabo en el asunto del Monolito a Rafael Carmona.

Comentarios como "ni que Carmona hubiera sido tan importante", o "a saber que harán con el dinero". Por su tremenda necedad, quedan obviamente, desautorizadas estas opiniones, además de emitirse "por detrás", ya que evidentemente no tienen categoría ni hombría para hacerlo a la cara.

Al interlocutor que me las hizo llegar, le comenté que a Rafael quién le hace este homenaje es su Club. El Club que pasea su nombre con todo el orgullo del mundo, ya que para nosotros, en nuestra faceta de corredores y personas, Rafael representa un ejemplo a seguir, el espejo en el que nos gusta mirarnos para intentar superarnos, por su calidad como persona y como deportista.

En esta iniciativa que partió de nuestra Junta Directiva, y que fue especialmente aplaudida por todo el Club, nuestro Presidente, D. Manuel Camacho Blanco, una persona integra donde las haya, y un deportista como la copa de un pino, se lo tomó como algo muy personal. Y eso amigos, le honra. Eso dice mucho de su calidad como persona. Y que conste que lo digo por justicia, y no por que sea su amigo.

D. Manuel Camacho removió cielo y tierra para buscar apoyos, para sumar, para integrar en este proyecto a todo el mundo de Rafael, a su Club, el primero, a muchos Clubes que han dado un gran ejemplo de solidaridad y compañerismo, a la institución militar a la cual Rafael pertenecía, al Ayuntamiento, etc., y a titulo personal a todo aquél que quisiera contribuir con su pequeña aportación, con su granito de arena.

A mi me parece que cuando uno da el paso adelante, de ayudar en la tarea que sea, se hace por convicciones, por creencias, por valores, y nunca por oportunismo, por quedar bien, o por el que dirán. Los sentimientos nacen en el corazón y arraigan por todo el cuerpo. Eso no se aprende en ninguna escuela, se nace con ellos, se mama. A mi no me importa en absoluto reconocer que soy una persona visceral, que me dejo llevar por los sentimientos, que actúo con el corazón, y que hay muchísimas cosas en la vida que me emocionan y me llegan al alma.

Pero estos miserables que critican, que ofenden, que maldicen, son personas egoístas, insolidarias, que nunca harán nada por sus semejantes, por que nada ni nadie les importa más que ellos mismos. Se mueven en su propio mundo de traiciones y mentiras, nunca creerán en nada y llegara el día que se vean solos, sin apoyos, sin nadie que les mire a los ojos, por que ellos siempre han dado la espalda.

¿Como puede haber nadie tan ruin, tan mal pensado, tan miserable que quiera ver en un generoso acto, en un sentido homenaje, en un reconocimiento de toda la sociedad a una persona, a un deportista, que sirva de acicate a todos los que empiezan, a

(Continúa en la página 6)

(Viene de la página 5)

la juventud, a los deportistas y a las personas de bien, que quiera ver, decía algo oscuro y retorcido?.

Con estas líneas sólo quiero expresar mi apoyo, y dar mis más sinceras y emotivas gracias a todos mis amigos y compañeros del Carmona, por hacer un sueño realidad, por hacerme sentir el pasado Memorial una intensa emoción en ese homenaje que a la vez era un homenaje a todos los deportistas, un homenaje a toda persona de bien, a todos los corredores. Desde aquí ignorar a los despreciables, que bastante tienen ya con ser como son, ya que como decía el poeta Pablo Neruda, "hay que tener la conciencia tranquila y la inteligencia intranquila", ellos ninguno de estos dos valores lo conocen.

(José Mª. Ramírez Rubio)

EL PRECIO DE LA AMISTAD

Muchísimas veces me he preguntado al igual que el resto de los corredores populares, sí ¡populares!, ¿que necesidad tengo de meterme estos tutes?, ¿que es lo que me lleva diariamente a salir y colocarme unas zapatillas?. Al mismo tiempo siento la necesidad de hacerlo sin cuestionarme ningún ¿Por qué?. Yo no soy diferente a nadie y a la vez soy distinto a todos. La libertad que poseo cuando corro solo, es única, es mí pequeña parcela, y hoy más que nunca quiero mantenerla.

Que duda cabe que nuestro deporte es más que sacrificio, que significa entrega, capacidad de superación he incluso solidaridad. El deporte en sí, es solidario, al menos así lo entendemos, pero si todos esos medios de comunicación no existiesen, y la repercusión de todas esas actividades no tuviesen tanta resonancia, ¿en verdad seriamos capaces de ser tan solidarios?. "CERREMOS LOS OJOS DEL CUERPO Y ABRAMOS LOS OJOS DEL ALMA".

Querido amigo: Que trabajito me esta costando expresarte mis sentimientos, no soy muy partidario de expresar de esta forma una opinión tan directa y personal, pero sé , que si directamente te lo digo no le darías importancia alguna y seguramente me dirías, "Antonio que cumplido eres". Y sí tiene importancia, fíjate si la tiene que fuiste el único que supiste ver mi ilusión, las ganas de enfrentarme a un reto lleno de multitud de dudas, y día a día en cada uno de los entrenamientos que realizábamos no te cansabas de elogiar mis cualidades, de entretener mi mente para que el paso de los kilómetros no se notase, y verdaderamente no los notaba, pero si observaba el sacrificio y la entrega que aportabas para que esa mí ilusión no se convirtiese en gelatina, aun sabiendo que no acabarías con éxito tú propia maratón.

Sé que un día en este nuestro mundo de corredores fuiste un gran atleta, sin grandes aspavientos, desapercibido y humilde. Pero este nuestro pequeño mundo se nos agota como la vida misma, y todo se queda en un recuerdo, una foto, una medalla o un trofeo en la vitrina, sin embargo hay algo que fuiste, eres y serás, "UNA GRAN PERSONA" e "INCONDICIONAL AMIGO". Tengo el privilegio, y me siento orgulloso de compartir tú amistad, y eso no se guarda en ninguna vitrina, siempre me enorgullecerá decir que me une una gran amistad a José.

HOY, SOY MARATONIANO, CON UNA GRATA EXPERIENCIA, EN UN ESCENARIO ENTRAÑABLE Y CON UN INMEJORABLE COMPAÑERO DE VIAJE. LA MARCA....., SOLO ES TIEMPO Y EL TIEMPO NO EXISTE, SOLO LAS SENSACIONES, Y LAS EMOCIONES PERVIVEN EN EL CORAZÓN DEL HOMBRE.

Con todo mi cariño para JOSÉ DIAZ ANILLO
Un Gran Atleta y Mejor Amigo

(Antonio J. Ramírez González)

LOS HOMBRES DE HIERRO

Ampliando el artículo que aparecía en el ***BOLETÍN*** de Abril sobre Triatlón de nuestro compañero Alejandro Castañeda, voy a intentar relatar lo que se cree fue el nacimiento de este deporte. Las fuentes a las que he accedido han sido el Diario Córdoba del 08/10/95 y varias web de clubes de triatlón que abundan y coinciden sobre el tema.

Fue en Honolulu (Hawai), en 1977 donde en una reunión de marines de los Estados Unidos entre los cuales algunos rondaban los cuarenta años, viendo que en las competiciones eran superados por deportistas mas jóvenes y que además estos bromeaban sobre su decaimiento. Decidieron demostrar su buen estado de forma.

Algunos de los asistentes a la reunión habían realizado una clásica ciclista sobre la distancia de 180 kilómetros, la "Around the island bike race" y debatieron sobre la dureza de la misma y de otras pruebas que se celebraban en la isla. Los veteranos eran conocedores de que con la edad se gana en resistencia, así en un momento de la reunión uno de ellos, John Colins, les reto a participar de una sola vez, en una prueba que sumase las distancias de las tres pruebas más duras que se celebran en la isla. Estas eran la "Waikiki rough water swim" sobre 3'8 kilómetros nadando, la anteriormente mencionada "Around the island bike race" sobre 180 kilómetros en bicicleta y el "Honolulu maratón" sobre 42'195 kilómetros de carrera a pie.

Se dieron un plazo de un año para poder organizar la prueba. Y el 18 de Febrero de 1978 se presentan en la playa de Waikiki quince participantes, amantes de las pruebas de resistencia. El primero en cubrir la distancia de natación fue un ex miembro de la marina americana, John Dunbar, con un tiempo de 59 minutos y 55 segundos, también fue el primero sobre la bicicleta, en la que estuvo 7 horas y 45 minutos, pero en la carrera a pie, en la que era auxiliado desde un coche por algún compañero, sufre un decaimiento inesperado en su rendimiento. El segundo clasificado un taxista neoyorquino , Gordon Haller, que lo tiene a la vista, observa con cierto asombro que John Dunbar corre haciendo eses, de lado a lado de la carretera, el motivo era que iba borracho, como consecuencia de que sus compañeros que le acompañaban con el coche de asistencia le dieron una lata de cerveza porque ya no tenían más líquido que darle. Mientras tanto es superado por Gordon Haller que entra primero en la línea de meta con un tiempo de 11 horas 46 minutos, y Dunbar lo hace 34 minutos después.

Finalizaron la prueba doce de los quince inscritos y que como sugería la convocatoria de la prueba para terminarla había que ser "UN HOMBRE DE HIERRO".

Como nos comentaba Alejandro Castañeda, la prueba durante el paso del tiempo ha ido adaptándose a las necesidades y se han modificado las distancias, pero el espíritu de los "HOMBRES DE HIERRO" ha perdurado.

Desde aquí animo a ese grupo de socios que está muy interesado por este deporte, a que lleve el nombre del CLUB de Atletismo Carmona Páez por todas la pruebas, con el mismo entusiasmo con el lo hace en las carreras a pie.

(José A. López de la Haba)