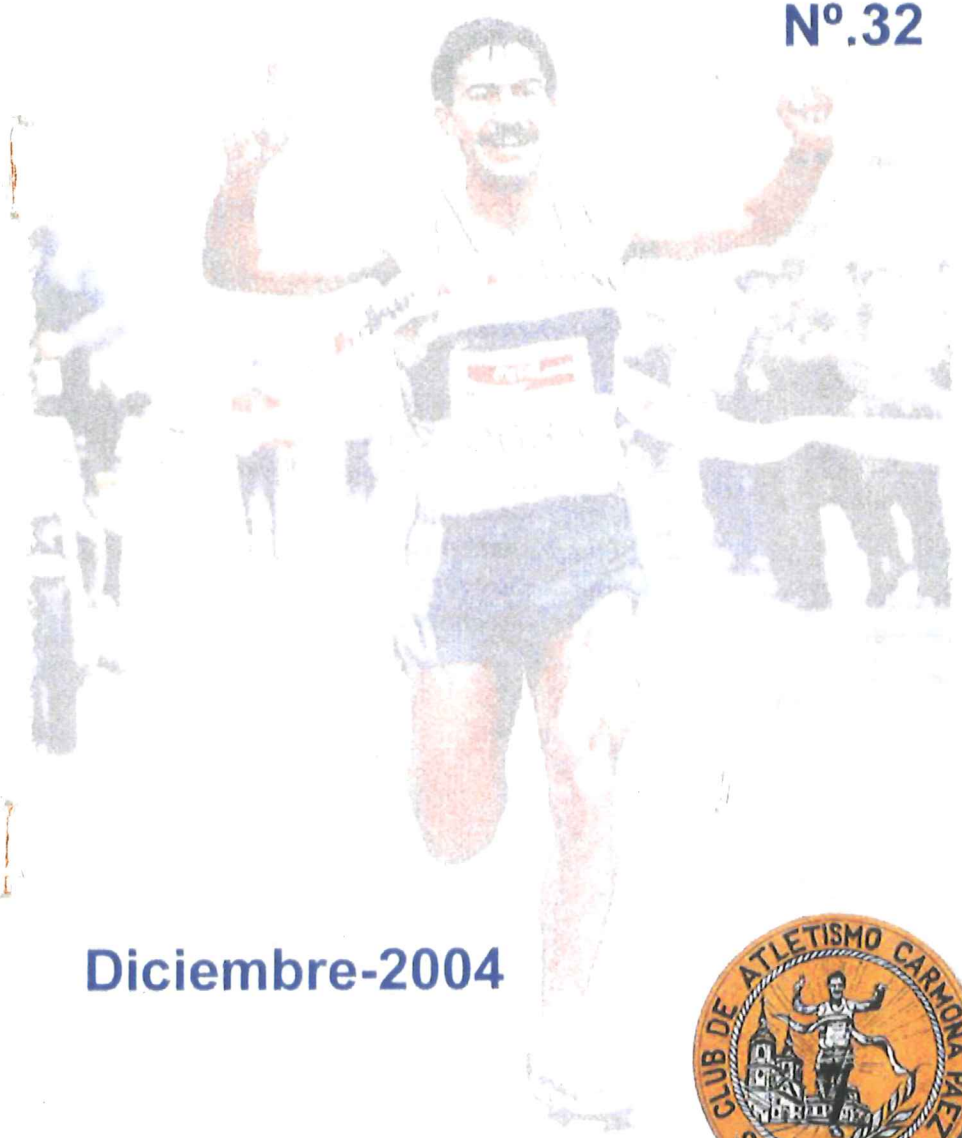
CLUB ATLETISMO CARMONA PAEZ

BOLETIN

Nº.32



Diciembre-2004

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PAEZ SAN FERNANDO

La redacción de este número del ***BOLETÍN*** terminó el 29 de Noviembre de 2004

Han participado en la edición de este BOLETÍN:

José Mª Ramírez Rubio	*"El correr, un deporte colectivo"*
	"La convicción del corredor"
Jesús López Formoso	*"Presente y futuro de la sponsorización"*
	"El éxito"
	"¿qué significado tiene la palabra amigo?"
	"La dieta sana"
	"Encuesta"
	"Te has apuntado a un gimnasio"
José L. Ayala Vila	*"Corriendo por Guipúzcoa"*
Lito	*"Angliru: una subida de 1000 demonios"*
	"Confesiones con Lito"
	"La amistad en el atletismo"
Enrique Pérez Traverso	*"Resultados carreras"*
Manuel Camacho Blanco	*"Entrenamientos"*
Rafael A. Galea Palacio	*"Humor"*
Jose A. López de la Haba	*"La Serie"*
	"Redacción"

Fotografías cedidas por:

José L. Ayala Vila

HUMOR

ENTRENAMIENTOS

PREPARANDO LA MEDIA MARATHÒN CADIZ-SAN FERNANDO EN 1 HORA 24'

01-20' RC+ 30' Gimnasia +10' RC
02-60' RC
03-40' RC
04-DESCANSO
05-MEDIA MARATHÒN XEREZ
(intentar hacer 1H 27')
06-40' RC
07-DESCANSO
08-40' RC
09-50' RC
10-20' RC + 20'RM + 20'RC
11-20'RC +30'Gimnasia + 5'RC
12-20'RC + 12X300m sobre 1'06
REC 300m RC
13-70' RC
14-DESCANSO
15-20' RC +20' RM +20' RCA (4' el Km.)
16-60' RC por terreno variado
17-20' RC +30' Gimnasia +5' RC
18-20' RC +5 X900m 3'30 REC 900m RC
19-60' RC
20-20' RC +20' RM +20' RC
21-DESCANSO
22-20' RC +20' RM + 20' RCA (4' el Km.)
23-60' RC por terreno variado
24-20' RC +30' Gimnasia + 10X100m
24" REC 100 al trote
25-20' RC +3X1800m 7' REC 900m RC
26-60' RC
27-20' RC + 4X alternando 10' RM +10' RC
28-DESCANSO
29-20' RC + TEST DE 10 Km 40'
30-40' RC
31-DESCANSO

01-40' RC
02-20' RC +30' Gimnasia +5X200m
48" REC 100m trote
03-60' RC por terreno variado
04-20' RC+ 10X400m 1' 28" REC 400m RC
05-20' RC +30' RM +20' RC
06-60' RC
07-DESCANSO
08-20' RC +20' RM +20' RCA (4' el Km.)
09-20' RC +35' Gimnasia + 5'RC
10-40' RC
11-DESCANSO
12-20' RC +TEST 12 Km 48'
13-40' RC
14-DESCANSO
15-40' RC
16-20' RC +20' RM +20'RC
17-20' RC +35' Gimnasia +10X100 en 23"
REC 100m RC
18-60' RC por terreno variado
19-20' RC +6X900m 3'30 REC 900m RC
20-60' RC
21-DESCANSO
22-20' RC + 20' RM + 20' RCA
23-20' RC +35' Gimnasia +10'RC
24-40' RC
25-DESCANSO
26-20' RC+ TEST 14 Km 56'
27-40' RC
28-50' RC
29-20' RC +20' RM +20' RC
30-20' RC +35'Gimnasia +10'RC
31-20' RC + 16X200m 44" REC 200m RC

NOTAS:
RC = Ritmo Cómodo 4'40 a 4'50 por Km.
RM = Ritmo Medio 4'20 A 4'30 por Km.
RCA = Ritmo de CArrera 4'el Km.
REC = RECuperar.

(Manuel Camacho Blanco)

C.A. CARMONA PÁEZ

BOLETÍN
Diciembre-04

B O L E T Í N
NÚMERO 32

LA SERIE

CONTENIDO:

... Sponsorización...	2
El Éxito	4
Resultados carreras	5
Corriendo por ...	6
¿qué significado ...	10
El correr un	11
Angliru: una ...	12
La dieta sana	14
Respuesta encuesta	14
Confesiones con Lito	15
La convicción de ...	14
Te has apuntado...	18
La amistad en el ...	19
Entrenamientos	20
Humor	21

Estamos en la calle Emperador Carlos

Creía que este año no iba a sacar los guantes, ni las mallas, ni la braga para el cuello, ya estaba casi convencido, pero estos días que están precediendo a la confección de este ***BOLETÍN***, me han confirmado que estaba equivocado, no estoy pasando frío "ni ná", los que me conocéis sabéis a lo que me refiero. Así ha sido como me he ido dando cuenta de que estamos llegando al final de este año, que para muchos habrá sido satisfactorio y para otros no tanto, pero que a fin de cuentas, aquí estamos para seguir. A mis compañeros de Bazan, les deseo fortaleza y mucha suerte. -Que me despisto-.

Lo que quería decir es que la mayor empresa de vender de todo de España ya ha encendido las luces fuera de sus tiendas y que parece que ha llegado la Navidad a La Isla. Todavía tiene que pasar la festividad de la Inmaculada y entonces "oficialmente" llegará la Navidad a La Isla, los belenistas abrirán las puertas de los locales y sus casas para que podamos admirar sus trabajos. Y nuestro Ayuntamiento encenderá el engalanado de luces en las calles principales (comerciales), para alegrarnos nuestro espíritu comprador. Cuando era joven la Navidad empezaba con el sorteo de la lotería, y mi madre hacía pestiños e íbamos toda la familia a hacer las compras especiales al ultramarinos. ¿Cuándo llega la Navidad? - Que me pongo nostálgico y me despisto otra vez-.

Lo que quería decir, y empiezo otra vez igual, es que cuando se llega al final del año, nuestro Club como cualquier sociedad se prepara para celebrar la Navidad, y nos convoca en dos acontecimientos, el día 18 la Cena de Navidad en el Club Naval de Suboficiales, en la que se entregarán la metopas del Club y los trofeos de la Liguilla de Carreras. Y el día 31 en el Parque del Oeste la III San Silvestre muy popular. El carácter social, de estas convocatorias, puede ser el momento adecuado para que todos nos podamos conocer un poco más, para que reunidos con nuestros familiares y amigos departamos con algún compañero que solo vemos en la concentración de las carreras a la hora de recoger el dorsal.

En el pasado mes de Octubre se celebró en el Colegio Público Reina de la Paz, la Asamblea General de Socios Ordinaria, en la que se dio repa-

(Continúa en la página 2)

• La redacción del ***BOLETÍN*** no tiene necesariamente porque estar de acuerdo con las opiniones que aparecen en el mismo •

(Viene de la página 1)

so a los acontecimientos más importantes de la pasada temporada, a la finalización de la misma los asistentes acudimos a la Sede Social, para entorno a una copa, seguir hablando sobre nuestras inquietudes y anhelos.

En lo deportivo siguen los triunfos para nuestros atletas. Pablo Fontan Soriano, ha vencido en la Carrera Popular Nutrias Pantaneras de Ubrique. Mª Carmen Muñoz Sánchez ha sido la brillante vencedora en el Cross de Jarapalos en Alhaurin de la Torre (Málaga). Y Mercedes Valdepeñas ha vencido en la Carrera Popular de Chiclana (Bodegón la Cuesta) y en la Carrera Popular Nutrias Pantaneras fue segunda en la categoría femenina. Antonio J. Ramírez fue 2º en la Carrera Popular Deporte Si Drogas No de Chiclana. Y Elena Aparicio Peña ocupó el segundo puesto en la categoría femenina de la Carrera Popular de El Cuervo en la provincia de Sevilla.

SAN SILVESTRE MUY POPULAR

Como hemos venido haciendo los dos años anteriores, nos reuniremos a las cinco de la tarde del próximo día 31, en el Parque del Oeste para despedir el año, en una San Silvestre, muy popular. En la que haremos el recorrido tradicional, para visitar a los que por motivos laborales no pueden estar con nosotros. Acude con tus amigos, no tienen porque ser socios, esta "carrera" es abierta para todos los corredores que quieren pasar un momento agradable.

Aprovecho el hueco que me queda en este apartado para felicitaros estas fiestas. Que estén llenas de alegría, que os olvidéis por unas horas de los problemas , que disfrutéis hasta hartaros de vuestros seres queridos. Y que el año que viene sea de más suerte y felicidad que este 2004.

(José A. López de la Haba)

PRESENTE Y FUTURO DE LA SPONSORIZACION

A lo largo del decenio, (1986-1996), el patrocinio deportivo ha recorrido en España las tres etapas Siguientes:

En primer lugar, el periodo pre-olímpico (1985-1991), marcado por las expectativas generadas por los Juegos de Barcelona. Numerosas empresas se ven en la obligación, de invertir en patrocinio.

En efecto, a partir de 1986, se pone en marcha los mecanismos del patrocinio con una fuerza muy superior a la del primer gran evento de diez años atrás: el Mundial de Fútbol se vio reforzado por la Exposición Universal de Sevilla. Varias publicaciones coinciden en señalar que el patrocinio deportivo alcanzo en 1991 unos 50.000 millones de pesetas en nuestro país.

La celebración de los Juegos de Barcelona podría considerarse como el punto de inflexión entre el primer y segundo periodo; y el post – olímpico. La ilusión inicial de los patrocinadores decae tras la celebración de los Juegos.

Con el desencanto anterior se llega al tercer periodo, (1994), supone la madurez del patrocinio deportivo en España, si bien éste adquiere dimensiones importantes solo en su mayor grado de profesionalización.

Tras éstos años, desembarcamos

(Continúa en la página 3)

LA AMISTAD EN EL ATLETISMO

LA AMISTAD: Que hermoso termino, saber emplearlo y recibirlo de los que están a tu lado.

LA AMISTAD: Saber dar y como no saber recibirla.

LA AMISTAD: Entrenar codo con codo con alguien, sufrir y también saborear las mieles del éxito que no tienen que ser el trofeo como primer clasificado sino el haber terminado la carrera con buenas sensaciones y si hemos bajado el tiempo pues mejor que mejor pero lo importante que todo esto suceda al lado de tu amigo, compañero, familiar etc y en el atletismo esto se cumple.

LA AMISTAD: Llegar a otra ciudad otra provincia a competir y empezar a saludar a gente que antes ni conocías pero que carrera tras carrera has ido conociendo con un nexo común el Atletismo.

¿Os habéis dado cuenta que casi todo el mundo que practica este deporte, salvo raras excepciones son afines en cuanto a aficiones, motivaciones, preocupaciones, pensamientos, inquietudes y un largo etcétera?

No hay nada mas bonito que la Amistad y el Atletismo esta impregnada de ella.

Me he dado cuenta que en este club, el nuestro , el de todos la palabra amistad esta muy arraigada pues me quede gratamente asombrado y a la vez feliz al darme cuenta que muchos de vosotros lleváis la palabra amistad al mas alto grado. Esto me ocurrió leyendo un boletín en el cual, socio tras socio dabais ánimos de aliento a un compañero que había tenido un grave accidente, hay fue donde me percate que la amistad prevalece sobre todas las cosas y vicisitudes de la vida.

También me di cuenta que este socio al que personalmente no conozco pero me gustaría hacerlo le quieren mucho porque es corredor y esto significa que es una buena persona seguro.

LA AMISTAD: No hay cosa que me haga mas feliz que ir paseando por San Fernando y sentirme como si estuviera en mi tierra y vosotros los del club me habéis hecho sentir como si lo fuera.

Al llegar a San Fernando no conocía a nadie que no tuviera que ver con mi profesión pero gracias al atletismo y al club he ido conociendo a toda clase de personas con diferentes oficios: dependientes de tiendas de deporte, de electrodomésticos, de ropa textil, jardineros, empleados del agua , camareros, carteros, carniceros, profesores, etc etc etc.

Gracias a todos por vuestra amistad.

Yo desde estas líneas quiero aprovechar para mandar un saludo y recordar a un gran amigo mío y vuestro pues sin él mis entrenamientos y carreras ya no son igual pues desde el primer día que le conocí me ofreció su amistad y yo le debo mucho pues me ayudo en todo momento siempre tenia un consejo por su parte y nadie como el lleva la palabra amistad a tan altas cotas, la verdad es que lo echo mucho de menos como muchos de vosotros y no es otro que Gregorio el cual por motivos de trabajo se encuentra en Ubrique y lo veo poco. Tampoco quiero olvidarme de otro gran amigo como es Keke, pues los tres formábamos un buen equipo de entrenamiento y de carrera.

Gracias a Lole por sus entrenos a Enrique y Manolo por sus inscripciones a Enrique el del agua por sus montaditos en la sede a Javi por sus masajes, en definitiva gracias a la amistad de cada uno de vosotros de los que me conocéis personalmente y lo que no pues por mi parte cada vez que me cruce con una camiseta del club o no club siempre habrá un saludo por mi parte.

("Lito")

TE HAS APUNTADO A UN GIMNASIO

¡Enhorabuena!. Ahora ya estas en el camino, ya has dado un gran paso por ti. Pero....

¿ A donde te lleva ese camino?. Lo primero que tienes que hacer es reflexionar y plantearte cuales son tus objetivos que quieres alcanzar, ya sea perder peso, ponerte un cuerpo 7 u 8 y recuperar la forma que has perdido. Tienes que procurar ser objetivo y evaluar tus necesidades, y el tiempo que puedes o quieres dedicarle a ti mismo, y con todo ello plantearte una meta, que no sea muy lejana, inalcanzable, sino fraccionada. Es decir escalonada.

Tienes que buscar unos gimnasios, y si me permites que te de mi opinión personal que de esto entiendo un poco te aconsejo que busques un gimnasio que tenga la mayor variedad de maquinas de resistencia y cardiovasculares ya que ambas variedades son totalmente complementarias.

PARA BUSCAR EL GIMNASIO QUE TE INTERESA SIGUE LOS SIGUIENTES PASOS:

1º Visita el gimnasio que has elegido a la hora que vas a hacer uso de el para que te hagas una idea de cómo va a estar cuando tu vayas

2º Al visitar el gimnasio pide una sesión gratuita al director del gimnasio. Tu eres el que va a pagar, no el director no te de corte al pedir esto, esto te ayudara en orientarte en tu decisión

3º Enterarte de cuantas clases colectivas hay, y que cantidad de gente hay en cada una

4º Observa a los instructores/as de las clases colectivas si se fijan en ellos mismos mas que en sus alumnos

4º Fíjate muy bien en la sala de musculación, si tiene bicicletas estáticas, cintas para correr, variedad de maquinaria, si hay suficientes pesas y equipamiento, bancos horizontales, inclinados, declinados y por supuesto una gran variedad repesas que puedan usar tanto los hombres como las mujeres.

Y en cuanto al estado de todo el material que te encuentres en el gimnasio que elijas mira muy de cerca lo siguiente:

1º Mira que las maquinas no tengan cinta aislante o alambres esto significa que están rotas ponen este material para sujetarlas y al usarlas puedes ser que te lesiones

2º Mira el estado de los cables de las poleas, un mantenimiento chapucero, es síntoma de falta de interés por parte de la dirección, del gimnasio dada tu seguridad además te limita a hacer bien los ejercicios.

3º Mira que tenga buena ventilación, mira que estén limpios los vestuarios y duchas con frecuencia.

También no olvides de fijarte en el personal que trabaja en el gimnasio:

1º Entérate que tengan al menos el titulo de monitor de la especialidad que vayas a practicar

2º Fíjate si son amables o serviciales

3º Observa si dan la impresión de tener exceso de trabajo o si les cuesta prestar atención y de ya que estamos hablando del factor humano observa a los demás asistentes al gimnasio ¿ como son? ¿Hay grupos? Si son simpáticos o cerrados.

Piensa que cuando vas al gimnasio no es solamente a entrenar, sino también para relajarte y dejar los problemas en la calle antes de entrar en el gimnasio.

Y lo mas principal no te olvides de preguntar si tienen seguro de accidentes. No tengas el menor reparo en preguntarle al director del gimnasio, es una obligación que tienen en responder a las preguntas de los que van a utilizar las salas además te contestaran con sinceridad.

Espero que mis vivencias plasmadas en estas letras os sirvan a todos aquellos/as que vais a utilizar un gimnasio.

(Jesús R López Formoso)

(Viene de la página 2)

aproximadamente en 1996, donde se produce de una forma paulatinamente un crecimiento en el patrocinio, tanto de eventos deportivos, atletas y entidades deportivas, debido entre otras causas a un nuevo sentido de la sponsorización, donde las empresas ven de ésta figura como el vehículo ideal para lograr sus objetivos de marketing y comunicación.

¿Que es el patrocinio deportivo?

Relación, entre patrocinador y patrocinado, con implicación jurídica, en virtud de la cual el primero colabora de forma tangible en la organización del evento y, como contrapartida, obtiene del patrocinado, facilidades para difundir mensajes favorables a un público más o menos determinado.

¿Que es el patrocinio informativo o publicitario?

Es el patrocinio que se vincula exclusivamente con el evento a través de la asociación de marcas lo que se traduce en una actividad de comunicación, dentro de la cual se incluye la publicidad estática o dinámica.

¿Que es el patrocinio comercial?

Este tipo de patrocinio debe entenderse cuando transciende el meramente informativo para entrar en el terreno de otras contrapartidas, entre las que se merece la pena destacar las siguientes:

- Uso de logotipo, denominaciones, símbolos en las promociones del patrocinador.
- Derechos de asociación exclusiva de un producto o servicio.
- Derecho a la denominación del equipo, evento o prueba concreta.
- Derechos de promociones especiales: concursos, concesiones de venta en los lugares del evento
- Derecho a programas de relaciones publicas durante el evento.
- Publicidad estática en los recintos, emisiones de televisión en el evento.

El mercado deportivo mueve en España alrededor de 425 millones de euros al año. Solamente el negocio del fútbol, mueve 235.000 millones de euros a nivel mundial. El numero de clubes crece en el año 2001, había 55.575 clubes de 63 modalidades deportivas.

Por otra parte España es un país en el que ocho de diez programas más vistos son deportivos, el diario nacional más vendido es deportivo y la tercera parte de la programación televisiva está relacionada con el deporte.

Los cambios en los hábitos de consumo, las tecnologías de la información, los nuevos canales de venta, y la creciente profesionalización que se da en el mercado deportivo, obligan a los directivos a replantearse estrategias de marketing y planes de actuación que le permitan obtener un posicionamiento ventajoso en la mente de su publico objetivo. Resalta el hecho de que entre los portales más visitados se encuentran 3 diarios deportivos de tirada nacional, sin embargo, no aparece ningún club / organización deportiva entre las 72 webs mas visitadas

Salud2

(Jesús R López Formoso)

EL EXITO

Éxito es paz en la mente, la cual es resultado directo de la auto-satisfacción de saber que uno ha hecho lo mejor para ser lo mejor que uno era capaz de ser, sin embargo la mayoría de los corredores estarán de acuerdo que el mayor componente de su deporte es psicológico. Hay corredores que no comprenden los conceptos de la psicología del deporte y menos aún como aplicarlos en sus programas de entrenamiento

¿QUIÉN ES UN GANADOR?

Es una persona que alcanza lo que quiere de su deporte. Si estas viendo una carrera piensas que el ganador es la persona que llega primero efectivamente, esa persona es un ganador, como también lo son aquellos corredores que se fijan metas y las alcanzan; algunas de esas metas son tan simples como finalizar la carrera o quizás solo participar. De acuerdo con el diccionario un ganador es aquel que tiene éxito.

TRANSFORMATE EN UN GANADOR

Lo primero que tienes que hacer para tener éxito es aprender cómo fijarse metas. Estas metas necesitan ser múltiples, alcanzables, razonables y definidas. Hay corredores que con disparatadas metas tales como: quiero correr una maratón en 2 meses, establecer un record personal para 10 KM, entrenar 16 KM en la semana y correr una carrera todos los sábados y domingos. Hay que disponer de un tiempo para fijarse las metas. Mirar en el calendario anual y decidir cuántas y qué tipos de carreras quieres correr. Determinar cuales carreras son las mas importantes para ti. puedo correr una maratón, establecer un record personal en 10 KM y finalizar muchas carreras, pero no todo al mismo tiempo ni en 2 meses.

La forma más fácil de establecer metas es tener escrito en tu PC o libreta de entreno un programa de entrenamiento con metas a largo plazo (6-12 meses), a mediano plazo (4-12 semanas), a corto plazo (1-4 semanas) y metas diarias. Fraccione el año y el calendario de carreras en temporadas de entrenamiento y temporadas de carrera; nadie puede correr física o mentalmente bien el año entero. Tu puedes correr carreras durante todo el año, pero tienes que planear correr solo por diversión o por entrenamiento durante la temporada de entrenamiento. De esta forma, si cumples con tu plan de entrenamiento, te garantizará ser un ganador en correr esa carrera en la cual tenias el objetivo de hacerla en el tiempo planeado.

Hay que tener un registro de entrenamiento para plasmar en el tus carreras actuales y las planeadas. Registrar como te sientes en cada carrera o entreno. Esto te puede servir a ayudarte en fijarte metas, te puedes unir a un grupo de corredores o conseguirte un entrenador personal.

Hablar acerca de tus carreras y entrenamiento con otros corredores es una forma de mantenerse comprometido. Es importante que tu familia y amigos comprendan tu nivel de compromiso. Háblalo con ellos qué es lo que significa correr para ti, como te hace sentir, y lo más importante, tus metas. De esta forma, ellos comprenderán cuando Tu salgas a entrenar, cuando el tiempo está malo o cuando Tu. sientes la necesidad de salir a correr.

Tienes que ser capaz de aceptar críticas, no tener miedo de fracasar, mantener la compostura ante el stress y ser capaz de desplegar su potencial en la competencia. Para hacer esto, necesitas controlar y canalizar tus emociones, focalizar tu concentración, saltar sobre los retrocesos y lo más importante, luchar contra los pensamientos negativos. Un corredor debería perseguir y mantener la actitud de un optimista. Las barreras pueden ser vistas como obstáculos o desafíos. Los ganadores ven las barreras en su camino como desafíos más que como obstáculos.

En tus días de ejercicios fáciles

(Continúa en la página 5)

(Viene de la página 16)

forma, y si no es así, estamos haciendo un kilometraje "cortito", o unos "minientrenos" de mantenimiento, por lo que hay que ir cogiendo el tono que teníamos al terminar el "curso" anterior. Hay que ser pacientes y no coger atajos, para no caer en el negro mundo de las lesiones.

Empezamos alargando los entrenamientos. Ya no nos valen los 20 ó 30 minutillos que echábamos, hay que ir a la caza y captura de la hora de entreno, de que las serias series sean series serias, y todo eso cuesta, vamos que si cuesta, bien lo sabemos todos.

Son muchos momentos, muchas horas que hay que afrontar con paciencia, con tesón, con perseverancia. Ahí no valen achaques, ni engaños, ahí estás tú sólo, y te enfrentas a ti mismo, nadie te puede ayudar. Tú contra ti, obligándote, exigiéndote, animándote, sin compasión, sin desmayo, por que sabes que si no es así, se puede convertir en un fracaso, y te engañarías, y lo que aún sería peor, Tú dejarías de confiar en ti mismo, lo que supondría a más corto o largo plazo, tu muerte como corredor.

Verdaderamente hay entrenos que se te ponen muy cuestas arriba, pero quizás ese sea el pulso, la batalla que se está librando dentro de ti.. Debes sacar fuerzas de flaqueza, hurgar en tu interior, en tu convicción de corredor, y luchar, siempre luchar. Cuando acabas te sientes satisfecho, por que aunque hayas sufrido, has aguantado, te has sacrificado y has salido victorioso, lo que es sumamente importante para tu autoestima, y que te va ayudar enormemente cuando tengas momentos de flaqueza en la competición.

Así un día tras otro, e irás acumulando experiencia y sacrificio, para cuando llegue el momento de correr. Pero hay algo que te ayuda, indudablemente, a seguir, a luchar. Ese "algo" haces que te levantes cuando estás hundido, ese "algo" le da respuestas a las preguntas que pasan por tu mente en la soledad de los entrenamientos, y a ese "algo" le llamamos, objetivo.

Mi objetivo en la próxima carrera es quedar entre los mejores de mi categoría, por ejemplo, o simplemente terminar la carrera con buenas sensaciones. Cada uno buscará el suyo, pero todos lo tenemos y la mejor manera de conseguirlo es entrenando y entrenando. Como decía Lole, tú ves al que ha quedado primero, pues ese es el que más entrena, y el segundo es el segundo que más entrena.

Por eso, que consigamos nuestros objetivos, no depende sólo de nosotros, los demás también cuentan. Pero ese ya sería otro cantar, de momento comencemos a entrenar, a marcarnos nuestros objetivos y a tratar de conseguirlos, dándolo todo, estaremos contentos con nosotros mismos, aunque después venga el de siempre y nos gane, pero y eso que más da, si tú has entregado lo mejor de ti, te puedes ir con la cabeza muy alta, por que esa convicción de corredor te dice que has luchado como un campeón, y que aunque hayas quedado el número ciento y pico, tú sabes que verdaderamente lo eres. Tu convicción de corredor nunca te miente.

(José Mª Ramírez Rubio)

CORRIENDO POR GUIPUZCOA

La verdad es que cuando las lesiones no quieren que un corredor llegue a un óptimo estado de forma, lo consiguen. Un dolor por aquí, otro por allá, un resfriado después, en fin, reflexiono en voz alta por que todo esto y más me ha pasado a mí, me amoldo a las circunstancias y aprovechando que estoy en Guipúzcoa, se me ocurre que lo mejor que puedo hacer, es ampliar conocimientos de carrereas pedestres de la zona y buscar nuevas y agradables sensaciones.

VIII CARRERA POPULAR DE DONOSTIA (SAN SEBASTIÁN)

Y no tardó en llegar la primera e inmejorable sensación, pues aún no me había bajado del coche cuando observo que el perfil del conductor de al lado me resulta familiar. ¡Pues si es Martín Fiz! Después de saludarle y desearle suerte el ya corredor popular hizo lo mismo que tú y que yo en alguna ocasión, arrimarse a cualquier arbusto y soltar lo que él mismo denominó la meadita del miedo.

Todos los factores acompañaron para que la clásica pedestre donostiarra fuese todo un éxito: una meteorología óptima, record de participación, con 1428 llegados a meta, y la inscripción a última hora del ya mencionado campeón del mundo de maratón que pagó religiosamente sus 10 euros por inscribirse en línea de salida. Los que lo hicimos en el plazo pagamos "solo" 8.

A pesar de estar retirado del atletismo de élite, Martín sigue demostrando que es un gran clase, y prueba de su confianza en sí mismo, fue que corrió la carrera a lo campeón, siempre ocupando los primeros puestos hasta el kilómetro 6, donde dio un tirón que solo le pudo seguir su pupilo Iván Sánchez (subcampeón mundial de cross sub-23). Dos vitorianos luchando por el primer puesto, hasta que en el kilómetro 9 pegó un hachazo al que no pudo responder su compi.

Esta preciosa carrera me comentaban los corredores de la zona, que para ellos es un buen test de cara a la Behobia-San Sebastián o para el maratón de San Sebastián. Su circuito de 15 Kilómetros totalmente llanos, nos regala las mejores vistas de la ciudad, el Boulevard, casco antiguo, paseo de la Concha, el palacio kursaal y un par de giros de 180º que nos permitió seguir dos veces la evolución de Martín Fiz en cabeza de la carrera.

En la meta que estaba situada en las pistas auxiliares de Anoeta, se echó en falta el chip para controlar una carrera con tanta participación. En el puesto de avituallamiento después de la meta fue muy generoso, agua, isotónicas, zumos, yogures líquidos, fruta, cacahuetes y trozos de chocolate en tanta cantidad, que no había que esperar colas, casi salías comido, bueno, algunos le echaban cara y cargaban las cajas sobrantes de todo, como si estuvieran en el Plus.

(Continúa en la página 7)

Participantes de la carrera de roll-ski

(Viene de la página 14)

7ª Quien fue el primer atleta español que bajo de los 14 minutos en los 5.000 metros

8ªª Operar sobre la realidad para obtener satisfacción directa del impulso se llama

9ª Que Numero de dorsal llevaba Joseph Marín en la Olimpiada Seoul 88

10ª ¿Algunos meses tienen 31 días, cuántos tienen 28?

11ª ¿ Quien fue el primer I finalista español en unos juegos Olímpicos y en que País?

12ª ¿Quién fue el último premio Nóbel de arquitectura?

13ª En el baseball, cuantos outs tiene un inning

14ª PERA es a MANZANA como PATATA es a:

15ª ¿Quien fue el vencedor de la San Silvestre Vallecana en el año 1969?

16ª En una jaula donde hay conejos y palomas, pueden contarse 35 cabezas y 94 patas. ¿Cuántos animales hay de cada clase?

17ª ¿Que sucedió el 6 de Mayo de 1.954 en las pistas de Iffey Road?

18ª Indica el número que falta para completar la serie

12 - (11) - 34

25 - ( ) - 53

19ª A lo largo de una carretera hay cuatro pueblos seguidos: los Rojos viven al lado de los Verdes pero no de los Grises; los Azules no viven al lado de los Grises. ¿Quiénes son pues los vecinos de los Grises?

20ª Qué suceso se repite cada 65 minutos 27.3 segundos

21ª ¿Qué figura encaja con el modelo de la izquierda?

22ª ¿Sabes cuando se constituyo la F. E. A y en que ciudad?

(Jesus R. López Formoso)

CONFESIONES CON LITO

Hola de nuevo queridos lectores de nuestro boletín, se ha marchado el verano y con él las barbacoas, la playa, sillas, sombrillas, neveras, balones del nivea, el campito, las cervecitas, los pinchos y las tapitas y como no el chiringuito el chiringuito.

Ya se empiezan a ver camisetas del club entrenando por San Fernando, y es que empieza la nueva temporada y con ella me gustaría haceros partícipes de esta nueva sección que me apetece incluir en nuestro boletín y que no es otra que ir conociendo un poco más a nuestros socios y amigos del Club, mediante una pequeña entrevista. Para empezar esta nueva sección he decidido elegir a nuestro Presi para que sea el primero en romper hielo y si tiene aceptación por parte vuestra esta sección, en cada boletín seréis uno de vosotros el protagonista siempre que queráis colaborar, pues esto no tiene como fin ser una entrevista de salsa rosa sino saber un poco mas de cada uno de vosotros.

LOLE

NOMBRE: Manuel Camacho Blanco

NOMBRE DE GUERRILLERO: Lole

¿ COMO EMPEZASTES EN EL MUNDO DEL ATLETISMO? Por un loco como yo llamado Guillermo Malvido.

¿CUÁL FUE TU PRIMERA CARRERA? Carrera urbana de San Fernando 1972

¿ Y TU PRIMER TRIUNFO? Carrera militar Escuela de Infantería de Marina 1981

¿QUÉ DISTANCIA PREFIERES O EN CUAL TE ENCUENTRAS MAS COMODO? Media Maratón

¿SE COMPAGINA BIEN TRABAJO CON ENTRE-

(Continúa en la página 16)

(Viene de la página 15)

NAMIENTO? Con sacrificio
¿QUE TAL LLEVAS LO DE SER EL PRESIDENTE DE UN CLUB DE ATLETISMO CON TAN RECONOCIDO NOMBRE? Muy bien gracias a la junta directiva y a muchos amigos
¿DEFINICIÓN DE MARATONIANO EN POCAS PALABRAS? Como la medalla de la madre "" dar mucho y pedir poco ""
¿QUÉ HAS SENTIDO AL FINALIZAR UNA MARATÓN? He llorado de alegria
¿TE SIENTES CORREDOR POPULAR O PROFESIONAL? Popular
¿DEBERIA HABER MAS CARRERAS EN LA PROVINCIA? Creo que deberíamos potenciar el Cross
CAMPO, PLAYA, MONTAÑA: Playa
UNA COMIDA: Espaguetis
UNA BEBIDA: Cualquiera azucarada
ULTIMO LIBRO: Cienfuegos
PELICULA FAVORITA: Naufrago
UNA VIRTUD: Soy un buen amigo
UN DEFECTO: Muchos pero no los puedo contar
UNA MANIA RELACIONADA A LA HORA DE COMPETIR: Llevar papel higiénico en el calcetin
TU PROXIMO RETO: Me gustaría correr los 101 de Ronda
ALGUN DESEO PARA EL CLUB: Que dentro de dos años salga una junta directiva como la de ahora.

(Lito)

LA CONVICCION DEL CORREDOR

Comienza el nuevo año atlético. Atras quedaron las vacaciones, los paisajes estivales y felices de mi pueblo, los paseos por la orilla de la mar, los arrullos de las olas, los cantos de sirena, los espacios abiertos y los cielos estrellados.

Volvemos a nuestras cosas de nuevo, y aunque parezca que todo sigue igual, todo ha cambiado. El día a día ya no puede ser igual al de antes de ayer, el trabajo adquiere otras dimensiones que antes no tenía, por que simplemente el ayer ya no existe, es pasado, recuerdo. En nuestra vida todo va tomando otro cariz y otros matices, por qué nosotros también evolucionamos, como personas y, cómo no, como corredores. Nos planteamos nuevos objetivos, nuevos retos, o quizás sean los mismos de antaño, pero revestidos de cierta modernidad, ajustados al momento que vivimos, y como decían antiguamente, si el tiempo y la autoridad competente lo permiten, observamos el calendario y vamos determinando los entrenamientos para las primeras citas, entre ellas la ineludible carrera que organiza nuestro Club, la atractiva carrera nocturna del Alzheimer. Más tarde vendrán la de las Nutrias Pantaneras en Ubrique, y ya no paramos. Este año, quizás, y si todo marcha dentro de la normalidad, un nuevo reto puede ser correr el Maratón de Madrid, pero no adelantemos acontecimientos, todo se andará, o adaptándolo a nuestro mundillo, todo se correrá.

Y como hemos comentado mil veces, sabemos que los comienzos son todos difíciles. Prácticamente hemos perdido la

(Continúa en la página 17)

(Viene de la página 4)

practica la relajación y descarta todo el stress que produce los pensamientos negativos que tú puedas tener. Trabaja en visualizar la carrera en la cual vas a participar sin esfuerzo en un estado de disfrute. Piensa en verte bien de modo que si otros la van a correr, piensa que tú realmente estas disfrutando de la carrera.

Los ganadores saben como ganar, adoran los desafíos controlan la energía y saben como hacer que las cosas ocurran.

(Jesús R López Formoso)

RESULTADOS CARRERAS

CP NUTRIAS PANTANERAS
Pablo Fontan 1º General
José A. Butrón 4º General 3º Senior B
Antonio Ramírez 2º Veteranos A
José Mª Ramírez 3º Veteranos A
Manuel Camacho 2º Veteranos B
Rafael Ahumada 5º Veteranos B
Mercedes Valdepeñas 2ª General Femenina

C.P. MURALLAS DE SAN CARLOS
Antonio Gutiérrez 4º Senior B
Manuel López 4º Veteranos A
Jose M. Vargas 5º Veteranos A
Antonio Espiau 1º Veteranos C
Elisa Orellana 1ª Senior
Mª Isabel Gutiérrez 5ª Senior
Rocío Mateo 3ª Veteranas

C.P. CIUDAD DE CHICLANA
Mercedes Valdepeñas 1ª Femenina
Rafael Ahumada 1º Veteranos B
Manuel Izquierdo 2º Veteranos B
Manuel López 2º Veteranos A
Manuel del Cid 2º Veteranos D
Mª Isabel Gutiérrez 2ª Senior
Rocío Mateo 3ª Veteranas

C.P. ARPAL (Puerto Real)
Antonio Gutiérrez 4º General
Antonio Ramírez 1º Veteranos A
Manuel Izquierdo 4º Veteranos A
Manuel Camacho 2º Veteranos B
Rafael Ahumada 3º Veteranos B
Rafael Fernández 4º Veteranos B
Antonio Espiau 3º Veteranos C
Manuel Bustelo 4º Veteranos C
Isabel Montenegro 2ª Senior
Isabel Gutiérrez 4ª Senior

C:P: DEPORTE SI DROGAS NO
Antonio Ramírez 2º General
Manuel Izquierdo 2º Veteranos B
Fernando Tinoco 4º Veteranos B
Miguel Moreno 3º Veteranos B
Manuel Delgado 2º Veteranos C
José Piñero 4º Veteranos C
Mª Isabel Gutiérrez 2ª Senior F

C. P. EL CUERVO (SEVILLA)
Pablo Fontan 5º General 1 Veteranos A
Manuel Camacho 1º Veteranos B
Elena Aparicio 2ª Femenina
José Solano 1º Veteranos C
Rocio Mateo 4ª Senior

CROSS DE JARAPALOS
Mª Carmen Muñoz 1ª Femenina

LA DIETA SANA

La Dieta Sana es Sinónimo de una Dieta Equilibrada

El ritmo de la vida actual, el estrés y las prisas apenas dejan tiempo para el ocio y lo más importante, para seguir una alimentación sana. Todo lo bueno en exceso acaba siendo también perjudicial, y como hay que comer para vivir y no vivir para comer os dejo este Pastel De Calabacín

Ingredientes para 4 personas

Un kilo y medio de calabacines, 250 gramos de queso ahumado, medio kilo de tomates frescos maduros, 4 huevos, ¼ de litro de nata, 2 cucharadas rasas de harina, Eneldo fresco

Preparación

Previamente se calienta el horno a 150° o 160°.

Se cortan los calabacines en lonchas lo mas fino posible y se sazonan. Hay que dejar en reposo los calabacines durante 10 minutos aproximadamente para q suelten el H20.

Mientras esperas hay que cortar los tomates en rodajas. Después preparas una bandeja untada en aceite y harina para que no se peguen los alimentos cuando los introduzcas en el horno.

E n la bandeja coloca primero una capa fina de lonchas de calabacines seguida de otra de tomate y por encima de una capa de queso ahumado rallado y por ultimo se hecha el eneldo fresco sobre la chapa del queso rallado. La operación de las tres capas las repites las veces q quieras, pero siempre acabando con la capa d queso ahumado.

Aparte se hace un batido que tiene que ser espumoso, que se prepara con los huevos la nata y la harina. Se añade al conjunto de la bandeja y se remueve para que el liquido llegue a todos los rincones del pastel.

Por ultimo se mete al horno y se deja una hora aproximadamente, hay que comprobar que el pastel esta cuajado introduciendo un cuchillo en el centro, cuando este salga seco el pastel esta listo para comer.

Se puede servir frío o caliente y si quieres lo acompañas con una ensalada de pasta o vegetales

(Jesús López Formoso)

RESPUESTA A LA ENCUESTA ANTERIOR

1º- Formación de los padres 2ª- Lo que es más duro es la C, o sea la *piedra*. Los demás son agua, papel, gel, barro. 3ª- si, 4ª- Cada número es el resultado de multiplicar por 3 el anterior y luego sumarle 2: 3 (x3 +2), 11 (x3 +2), 35 (x3 +2), 107 (x3 +2), 323. 5ª- Los que están regulados en el Real Decreto 1467/1997, de 19 de septiembre, sobre deportistas de alto nivel. , 6ª- Cortamos el pastel en cuartos de la forma habitual con dos cortes y realizamos un último corte paralelo a la base del pastel, lo que nos proporcionará los ocho trozos. 7ª- 48 minutos, 8ª- 3, 9ª-bizco, 10ª- Alemania, 11ª- 0. Moisés no tenía arca, era Noé !!, 12ª- Bonsái enano de hoja caduca, 13ª- 6, 14ª- Langosta, 15ª- Gran Oso, 16ª- 4 países, 17ª- Dorando Pietro, 18ª- 1976 y 1077, 19ª- No porque esta muerto, 20ª- ¿.....?

3º Encuesta boletín

1ª Cuál fue la distancia recorrida en el Maratón de los Juegos Olímpicos de Estocolmo 1912

2º ª¿Cuántas caras tiene un bolígrafo "bic"?

3ª Cual fue el club al que perteneció Abel Antón en los inicios de su carrera deportiva?

4ª Cuál es la instancia del aparato psíquico que busca resolver conflictos

5ª Que significan las siguientes siglas FIVB

6ª ¿Cuál fue el Hacker más famoso del mundo?

(Continúa en la página 15)

(Viene de la página 6)

Quince minutos antes de la salida se inició la prueba de Roll-ski, es una modalidad deportiva que se asemeja al esquí nórdico pero en esta ocasión sobre el asfalto. A los participantes de esta especialidad les gusta hacer esta prueba antes de la temporada de nieve, es una forma de entrenar en verano y estar en forma para las competiciones en invierno. Mientras calentaban ya observé que podían alcanzar velocidades próximas a los 50 Kms./hora. El equipamiento es como el de esquí de fondo, algo mas fresquito, claro, y los esquíes que no son tales tienen un metro de largo y llevan dos ruedecillas.

Seria delito irse de esta ciudad sin ver la playa de la Concha hay desde el monte Igeldo. Y por supuesto para recuperarse de la carrera, nada mejor que irse de "pintxos" por las tabernas del casco antiguo, ese bocado que los donostiarras han convertido en obra de arte gastronómica.

IX CROSS POPULAR LASARTE-ORIA

Digo yo que denominarán cross popular a esta carrera que transcurre por asfalto, por los continuos toboganes.

Fueron los participantes en silla de ruedas los primeros en tomar la salida, a continuación lo hicimos los corredores del cross popular y por último el cross infantil.

Es una carera preciosa de gran ambiente popular, los 10,8 Kilómetros pasan en parte por el núcleo urbano de esta pequeña localidad de unos 18.000 habitantes cuyas calles más céntricas estaban realmente abarrotadas de público. El recorrido que también nos llevó por los exteriores de Lasarte nos dejaba ver preciosos paisajes del valle del Oria, así como el popular hipódromo.

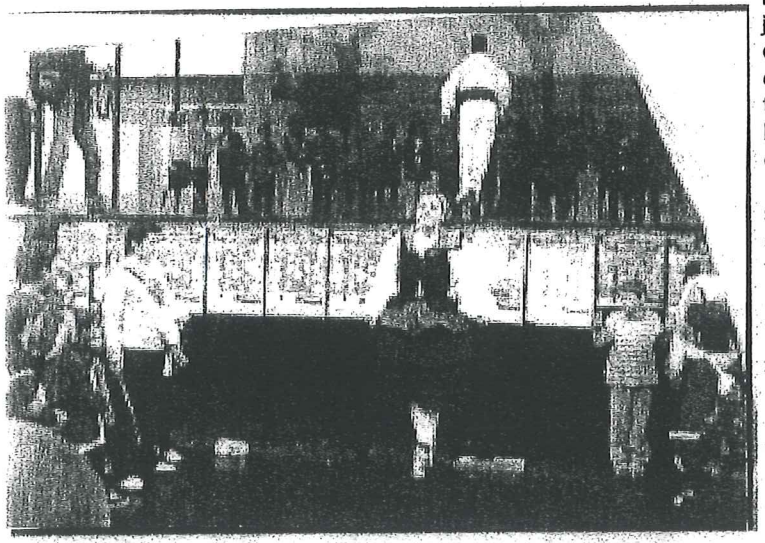
Pues lo consiguió a medias... Como dijo el coordinador de la prueba en la entrega de trofeos, "la filosofía de esta carrera se basa en fijar la atención en los atletas populares que son los verdaderos protagonistas, y reunir a los corredores locales". La segunda parte, un éxito, 1153 corredores finalizaron la prueba absoluta y más de 500 la infantil, pero con la primera mantengo mis diferencias con el coordinador. Pues estamos con lo de siempre, 6E de inscripción (9E si lo hacías en línea de salida) y ¡3E los niños! Creo que bien valen mas que una camiseta y dos botellines de agua.

(Continúa en la página 8)

Mercedes Fernández y José L. Ayala en el cross Lasarte Oria

(Viene de la página 7)

Al término de la carrera, en un stand se entregaron unos pequeños obsequios (tipo calcetines) a unos 20 afortunados.



dantzaris ofreciendo un aurresku de honor a los premiados

La entrega de trofeos fue un agradable espectáculo pues fueron quedándose sobre el escenario todos los que obtuvieron trofeo, para que finalmente dos dantzaris ofrecieran un aurresku de honor a todos ellos.

BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN

Es todo una clásica, pues por importancia en su categoría es la quinta de Europa, cumplió con éxito este año su cuadragésima edición. Organizada por el club Fortuna de San Sebastián desde 1919, tuvo varias interrupciones en su primera época, posteriormente desde 1979 lleva 26 ediciones de forma continua.

La organización ha elegido un cartel de presentación con un mosaico de atletas donde se muestran todos los posibles estados de ánimo. Algunos eufóricos, abatidos, al sprint, en grupos, haciendo la clásica avioneta al entrar en meta etc. También podían haber puesto algún disfrazado. Un largo sin fin de personajes conocidos nos hicieron más amenos los 20 Km., tales como payasos, personajes de comics, un Batman madurito, una monjita que apenas podía correr por la estrechez del hábito, un funambulista haciendo malabares etc.

Se dispusieron 11.350 dorsales, 50 más del tope previsto en un principio, con la finalidad de atender la demanda existente en la lista de espera. Estos eran de cuatro tipos:

Dorsales blancos: Lo llevan los que como yo, es la primera vez que participan en esta carrera, o por no acreditar marca oficial en carreras de 20 Km en los últimos tres años. Nuestra situación es la más alejada de la línea de salida.

Dorsales rojos: Los llevan los corredores que pueden acreditar marca sub. 1h. 33min. hombres y sub. 1h. 43min. mujeres. Su situación en salida es por delante de los blancos.

Dorsales verdes: Los llevan los que acrediten marcas sub. 1h.20min. hombres, y sub. 1h. 30 min. mujeres. Se sitúan en salida por delante de los rojos.

Dorsales amarillos: Los que pudieron acreditar marcas sub. 1h. 10 min. hombres y sub. 1h. 20 min. mujeres fueron los privilegiados que ocuparon la primera zona en línea de salida.

Como en cualquier multitudinario evento, no faltó la polémica, en este caso relacionada con la demanda de dorsales, pues finalizado el plazo de inscripción, se ofrecieron ya fuera

(Continúa en la página 9)

(Viene de la página 12)

vez allí fuimos a por el dorsal y la bolsa del corredor, pudimos comprobar también que había 690 corredores inscritos y donde también Enrique conseguiría media colección de cromos de la liga 04-05 para sus sobrinos. A las 1330 estábamos tomando posición en la puerta del pabellón para realizar la comida de la pasta y la pasta solo la vimos en el nombre pues en las mesas que nos esperaban había de todo menos pasta, todo eran productos típicos de la tierra y un gran cargamento de productos Danone, "ah perdonen que no se puede dar publicidad" je je.

Por la noche salimos a cenar buscando llenarnos de hidratos de carbono para la competición y nos llenamos de pulpo, parrillada de carne y otros manjares. Y con todos estos acontecimientos llegó el gran día el Domingo 10 de Octubre.

Me levanté un poco nervioso y se lo hice saber a mi compañero de habitación que no era otro que Enrique el cual el pobre ya tenía suficiente con su inoportuno resfriado pues recordarles a nuestros lectores que Enrique tuvo doble mérito el acabar esta carrera pues la realizó con un gran constipado pues incluso días antes había estado con fiebre por eso aprovecho desde estas líneas para darle un diez a mi compañero.

A las 1030 dieron el pistoletazo de salida y allí íbamos los cuatro valientes del Carmona Páez y digo valientes pues conseguimos ponernos en la cabeza de la salida de la carrera después de recibir empujones y algún que otro codazo. Después del pistoletazo pude comprobar como en cabeza iba ya el favorito de la prueba y ganador del año anterior pero a su lado llevaba a Enrique el cual aguantó en primera posición los primeros 4000 Pts.

Ya desde el primer Km. uno empieza a subir y la ascensión cada vez se hace más dura. Hasta el Km. 5 estuve al lado del famoso Tragamillas, un veterano corredor de Madrid. A partir del Km. 6 empieza lo duro de la carrera hasta el Km. 8 conseguí hacer la prueba corriendo pues es aquí donde empieza realmente lo duro o por lo menos me lo pareció a mi pues desde este Km. hasta el 12'5 la prueba la realicé andando y trotando, en el Km. 9 se distanció de mi la primera mujer clasificada sacándome tres minutos en meta. Una vez pasada la curva de la cuesta de las cabres y llegando al Km. 12'5 empiezan los últimos 500 mts que se realizan descendiendo hasta meta y los cuales los hice realmente rápido pues fui lanzado al comprobar que estaba cerca la meta en la cual llegue con un crono de 1 hora y 30 min., una vez entregado el chip, me abrigue y cámara de fotos en mano esperé a mis compañeros para inmortalizar su llegada, el siguiente en meta fue Satorres, seguido de Enrique y minutos después Manolo. Después de abrigarnos todos hicimos autostop para poder bajar al pueblo donde en el pabellón nos duchamos y esperamos a la entrega de trofeos, pues antes de este acto hicimos nosotros entrega de unas insignias al alcalde de Riosa y al organizador de la carrera, fue aquí donde Enrique y Manolo llevaron a cabo su derecho de reivindicación y apoyo a Bazan poniéndose unas camisetas en la que rezaba BAZAN SOMOS TODOS, BAZAN NO SE CIERRA.

Ya por último nos quedaba lo más duro que era el viaje de vuelta otras doce horas en las que Manolo intentó quitar el record de game-boy de Enrique.

Me gustaría acabar este artículo animando a más socios para que el año que viene seamos más los que realicemos la carrera pues el llegar a la cima del Angliru es como el éxtasis de acabar un maratón. Y si somos bastantes los que vamos podemos alquilar un avión y así hacer el viaje más rapidito.

Un saludo

(Lito)

(Viene de la página 11)

dos los que lo hacéis tan desinteresadamente).

Te pones a calentar con los compañeros de fatigas, Antoñito Ramírez, (Animo "hermano", a por los 100), el maestro Lole, y a todos los que enumerar sería el cuento de nunca acabar.

Llega el pistoletazo de salida y comienza la carrera. En faena, si puedes ayudar a algún compañero lo haces, igual que cuando no puedes buscas refugio en ellos. Cuando terminas la carrera te alegras por tu resultado, si ha sido bueno, y por el de tus amigos, o te entristeces cuando a alguno de los tuyos no le ha salido bien la carrera, se ha lesionado o ha tenido cualquier tipo de percance. Ese duendecillo travieso que es tu "ego" se siente contento y satisfecho cuando todo ha ido bien y haces partícipe de tu éxito a todos los tuyos, y se pone triste y busca el consuelo, cuando no ha ido bien.

Ahí es donde entra en juego tu Club. Y cuándo dices Club, le pones caras y nombres, situaciones, anécdotas, carreras, vivencias...etc.

Y te sigues esforzando día a día, carrera a carrera, por que ese generoso trabajo, también te hace más fuerte y generoso como persona. Tu capacidad y tu voluntad te hacen continuar, sin rendirte, por que aunque entrenes sólo, te enfrentes sólo a muchos retos, sabes que no estás sólo, que estás acompañado, que eres multitud, que te respalda el "CARMONA PAEZ". (Animo compañeros en este nuevo año).

¿Creéis ahora que es un deporte individual correr carreras populares?.

(José Mª Ramírez Rubio)

ANGLIRU: UNA SUBIDA DE 1000 DEMONIOS

Este es el lema de una de las careras más duras del calendario nacional.

Toda esta aventura empieza un buen día de hace 3 meses cuando haciendo una visita a mi amigo Manolo en la tienda El Galeón me comentó que iba a repetir la subida del Angliru y volvió a recordarme su experiencia del año anterior, y aunque fue muy dura la carrera la experiencia merecía la pena y el orgullo de acabarla era motivo suficiente para repetir. El me propuso que les acompañase pues el grupo lo completaba Enrique Rondan y Manuel Satorres, y mi respuesta fue rápida y contundente y no fue otra que si que lo haría.

Así fue como me embarque en esta loca y gran aventura.

Lo primero era hacer la inscripción pues existía un tope de 1000 inscritos, a continuación reservar hotel y comprar billetes de autobús y por último esperar a que llegase el fin de semana de la competición.

A la semana siguiente de proponerme esta aventura nos pusimos con los entrenamientos, como las cuestas de San Fernando nos parecían poca cosa, empezamos a ir los domingos a Medina Sidonia y desde la venta el carbón subíamos a la venta el castillo un total de 2'5 Km. de ascensión, un mero aperitivo comparado con lo que me iba a encontrar en el Angliru ya en este momento ya me lo avisaban mis compañeros de entrenamiento. Después de cada entreno en Medina tocaba desayuno para recargar energías en la venta de abajo.

Por fin llegó el esperado fin de semana, y el Viernes 8 de Octubre partíamos de San Fernando camino de Sevilla donde a las 21 horas salía el autobús para Oviedo, nos esperaban 12 horas de viaje en las cuales darían tiempo para todo tipo de actividades como montar un pic-nic en el bus, Enrique batiera el record de la game-boy y pegar un cabezazo que otro y en las paradas tomar el cafecito.

El Sábado vimos el amanecer en Oviedo, dejamos las maletas en el hotel y nos dirigimos a la bonita localidad de Riosa, una

(Continúa en la página 13)

(Viene de la página 8)

de plazo y sin cobrar los 4E de recargo los dorsales sobrantes, pero estos solo eran rojos y verdes, y no había blancos, los más demandados. Se da la paradoja de corredores que en lista de espera no conseguían dorsal blanco, mientras que, otros que llegaban más tarde lo conseguían por el hecho de ser más rápidos. Finalmente la organización rectificó y entregó los dorsales por orden de lista de espera.

Algunos corredores que se quedaron sin dorsal propusieron en diversos medios de comunicación correr con un dorsal casero. A estos la organización rogó en los mismos medios, (periódicos, internet) que se abstuvieran de participar, pues podían comprometer la seguridad de los participantes, y la eficacia de los avituallamientos. Pese a todo hubo quien llevó a cabo su propuesta, y quien corrió sin dorsal. A todos ellos insolidarios "compañeros" que les dio igual la seguridad de mas de 11.000 deportistas, vaya por delante mi repulsa, y si tanta ilusión les hacia participar en la Behobia-San Sebastián, no entiendo como se les pudo olvidar inscribirse en el plazo dispuesto para ello.

Mención especial merece esta carrera en el apartado de minusválidos. A los 46 atletas de silla de ruedas se sumaron 13 con discapacidad visual y otros 10 con discapacidad motora. Nombres como Javier Conde, medalla de plata en las paralimpiadas de Atenas en 5.000 metros y Serafín Zubiri, el popular cantante invidente, demostraron que en esta fiesta atlética hay sitio para todos, eso sí, que se inscriban a tiempo, claro.

Y comienza la carrera, las condiciones climatológicas tan temidas desde días anteriores fueron perfectas para la práctica de una carrera de fondo, cielo despejado, 7° de temperatura y un 70% de humedad en el ambiente.

Desde el principio se escapó un quinteto liderado por Alberto Juzdado, que se iba a convertir en pentacampeón de la clásica, Driss Lakouaja, ganador de la última edición del maratón de Barcelona, Roger Roca, ganador así mismo del medio maratón de la ciudad condal, Ritxar Fernández y Jacinto Farto que finalmente entrarían por este orden en meta. El quinteto se disolvió a los 21 minutos de carrera, pasaban por el alto de Gantxurisqueta con una subida terrible en el Km. 7, cuando Alberto Juzdado empezó a encontrarse bien y dio un tirón que hizo que el grupo se convirtiese en una fila india.

En categoría femenina la atleta marroquí Wahby Kenza no tuvo rival, 1h.11 m. segunda mejor marca femenina de todas las ediciones, y eso que según ella llegó con las fuerzas justas a causa del Ramadán.

En el ámbito de los corredores populares observé demasiada tranquilidad, nadie parecía tener prisa por llegar, y si alguien la tuviese se había equivocado de fiesta. Era imposible avanzar puestos, aquí no había grandes avenidas como en el MAPOMA, sino carreteras de dos direcciones que te hacían ir embutido en la carrera, y así tomases la salida, prácticamente así llegabas a meta. Aún en los últimos kilómetros de carrera si querías avanzar tenías que ir haciendo eses continuamente con el peligro de tocar en el pie a otro corredor y caer. No valía la pena, era mejor disfrutar con el ánimo del público asistente que dicho sea, se volcaba con los corredores, en las cuestas arriba los gritos de ánimo eran ensordecedores.

Tras cruzar la meta nos situaban en numerosas filas donde unos voluntarios nos quitaban el chip de una manera muy rápida y eficaz que desde aquí propongo para las futuras ediciones de la C.P. nocturna del día internacional de los enfermos de Alzheimer. Consiste en entregar con el chip una pequeña brida de plástico que se pasa por los agujeros del chip y por debajo de un cruce de cordones, cerrando la brida a continuación. En meta un voluntario con unas pequeñas tijeras o similar corta la brida y retira el chip en un momento y sin necesidad de tener que quitar nudos de cordones.

Como corredores populares había algunos conocidos, 30 segundos tras de mí entraba el

(Continúa en la página 10)

(Viene de la página 9)
cantante Mikel Erentxun, por cierto compañero, el año que viene seguiremos con dorsal blanco, hay que entrenar más. También estaban los ex-futbolistas Andoni Goikoetxea y el Cuco Ziganda, era su primera participación en una carrera. El ex-ciclista Abraham Olano que entró en el puesto 116 con 1 h. 10 m. Un minuto después lo hacia el marchador Mikel Odriozola, tres veces campeón de España en 50 Km. marcha.
En la entrega de trofeos hubo homenaje al desaparecido maratoniano Diego García, se entregó un premio especial al primer clasificado veterano que fue José Ramón Torres. También se homenajeó a los hermanos Garín, que entre ambos atesoran 5 victorias en esta carrera.
Finalmente contaros que la inscripción costó 20 □, en meta te devolvían 5 al entregar el chip. Te regalaban al inscribirte una camiseta conmemorativa de la prueba, una medalla, un CD. con un vuelo virtual sobre el recorrido de la carrera y una pequeña participación de lotería de navidad. Esperemos que haya suerte.

(José L. Ayala Vila)

Medalla conmemorativa de la 40 edición de la Behobia–San Sebastian

¿QUÉ SIGNIFICADO TIENE LA PALABRA AMIGO?

¿Sabéis que a la palabra amigo se le puede dar los siguientes significados:
Un tratamiento afectuoso aunque no haya verdadera amistad, los que son solamente por interés y conveniencia, los que profesan fina amistad a otra persona sin exceder los límites de lo justo y honesto, el clásico compañero habitual de francachelas y diversiones, los que entablan amistades fácilmente, personas con quien se tiene amistad superficial en sentido despectivo, y los que tienen tendencia y práctica de favorecer a los amigos en perjuicio del mejor derecho de terceras personas.

Tener un amigo es tener un tesoro, un tesoro al que debes guardar y cuidar. Los amigos escasean y casi siempre los puedes contar con los dedos de una mano. Nosotros cuando oímos decir que "un amigo es un tesoro" o que "donde está tu amigo, está tu tesoro", nos damos cuenta de que esas palabras resuenan como un aldabonazo en nuestro interior. No nos dejan indiferentes, porque todos sabemos o intuimos qué clase de tesoro puede llegar a ser una amistad. De mis amigos me interesa todo: lo que piensan, lo que hacen, cómo viven las cosas. Lo importante no es sólo lo que cuentan ni lo que les pasa; lo importante es que eso "es tuyo", "eres tú".

Por eso, para tener amigos hay que saber mirar. Mirar es ver con atención, es contemplar, es concentrar nuestro ser entero en los ojos deseando captar lo que hay frente a ellos, a las personas hay que dejarlas ser, hay que aceptarlas como son. Sin esa condición nunca sabremos lo que es una verdadera amistad.

La amistad es una relación humana con un valor muy especial.. es un regalo porque es vivir otra vida además de la propia. Es poder vivir dos veces. No es extraño que los griegos la calificaran como regalo de los dio-

(Continúa en la página 11)

(Viene de la página 10)
ses.

La amistad es un preciado don. Yo he tenido la suerte que esa amistad la he encontrado en mi familia, mis padres y mis hermanas eran mis mejores amigos... ahora se ha sumado a esta lista mi esposa, mi hija, mi hijo, mi nieto, mi yerno... soy muy afortunado :

El silencio es importante en la amistad. Estar con un amigo es también poder estar en silencio sin miedo a que éste tenga que romperse y sin sentir la necesidad perentoria de tener que llenarlo con palabras. No hay verdadera amistad entre dos amigos si no saben disfrutar y valorar su silencio. El silencio es en sí mismo un espacio y un tiempo para compartir.

Al principio crees que tienes muchos amigos, pero con el paso del tiempo te vas dando cuenta de quienes son realmente AMIGOS y CONOCIDOS.

Así que ya sabes si tienes amigos consérvalos, ellos son una de las mejores cosas que hay en el mundo y no merece la pena pelearse con ellos por cualquier cosa (casi siempre son malos entendidos), y si no los tienes búscalos, seguro que no te arrepientes.

Una amiga me decía hace poco, hablando de otra persona, la satisfacción que le producía tratar con ella "porque es de esas personas que tienen algo que aportar"Leído este texto, nunca dejéis de pensar y expresar, pues de todo esto siempre se saca algo positivo, aunque no Lo creáis.

Saludos Cordiales

(Jesús R López Formoso)

EL CORRER UN DEPORTE COLECTIVO

Es curioso y lo he pensado más de una vez, el atletismo o las carreras populares, pese a tener unas ciertas características de deporte individual, para mí tiene un claro carácter colectivo, de equipo.

Indudablemente, una carrera es un deporte individual, es una prueba en la que tú te sometes a un juicio sumarísimo contra ti mismo, en la que te enfrentas al peligro en soledad, sabiendo que si tú fallas, todo falla, sin paliativos.

Pero tiene un entorno colectivo. Si analizas que desde que te pones las zapatillas, que a lo mejor te la has comprado siguiendo el consejo de algún que otro amigo corredor, (leer los artículos de José Luis Ayala al respecto, ANIMO por ahí arriba), la vestimenta propia del corredor que representa a un club, y a una serie de Señores socios que se han reunido bajo un nombre común para practicar una actividad deportiva que les gusta, (¡Enhorabuena! a Manolo, Lito y compañía por conquistar el Angliru y enseñar nuestra camiseta a toda España por la tele, "con dos cojones", (perdonen la expresión)).

Sin olvidarnos que antes, desde el mismo momento que decides inscribirte en una prueba atlética, te pones en contacto con algún miembro de la Junta Directiva para que te inscriban, (Gracias D. Javier Pardo por inscribirme, y anteriormente Manolo, Enrique, Lole, etc.).

También quedas con compañeros para hacer el viaje, y sigues los entrenos que Lole nos pone en el Boletín. (Gracias a todos los que hacéis que este Boletín siga saliendo).

Y así, como quién no quiere la cosa llega el día "D". Nada más llegar empiezas a encontrarte a compañeros. Abrazos, saludos, preguntas y respuestas, buenos deseos. Te encuentras con los tuyos, con compañeros y amigos que haces tiempo que no los ves, y se te alegra el alma, sobre todo a los que conoces desde hace unos cuanto añitos, con los que has compartido "batallitas". (Pablo, Rafael, Oscar, José Antonio, Enrique, Manolo, Julio, Marcos y tantos otros).

Recoges el dorsal que te han traído y reparten otros compañeros. (Gracias a to-

(Continúa en la página 12)