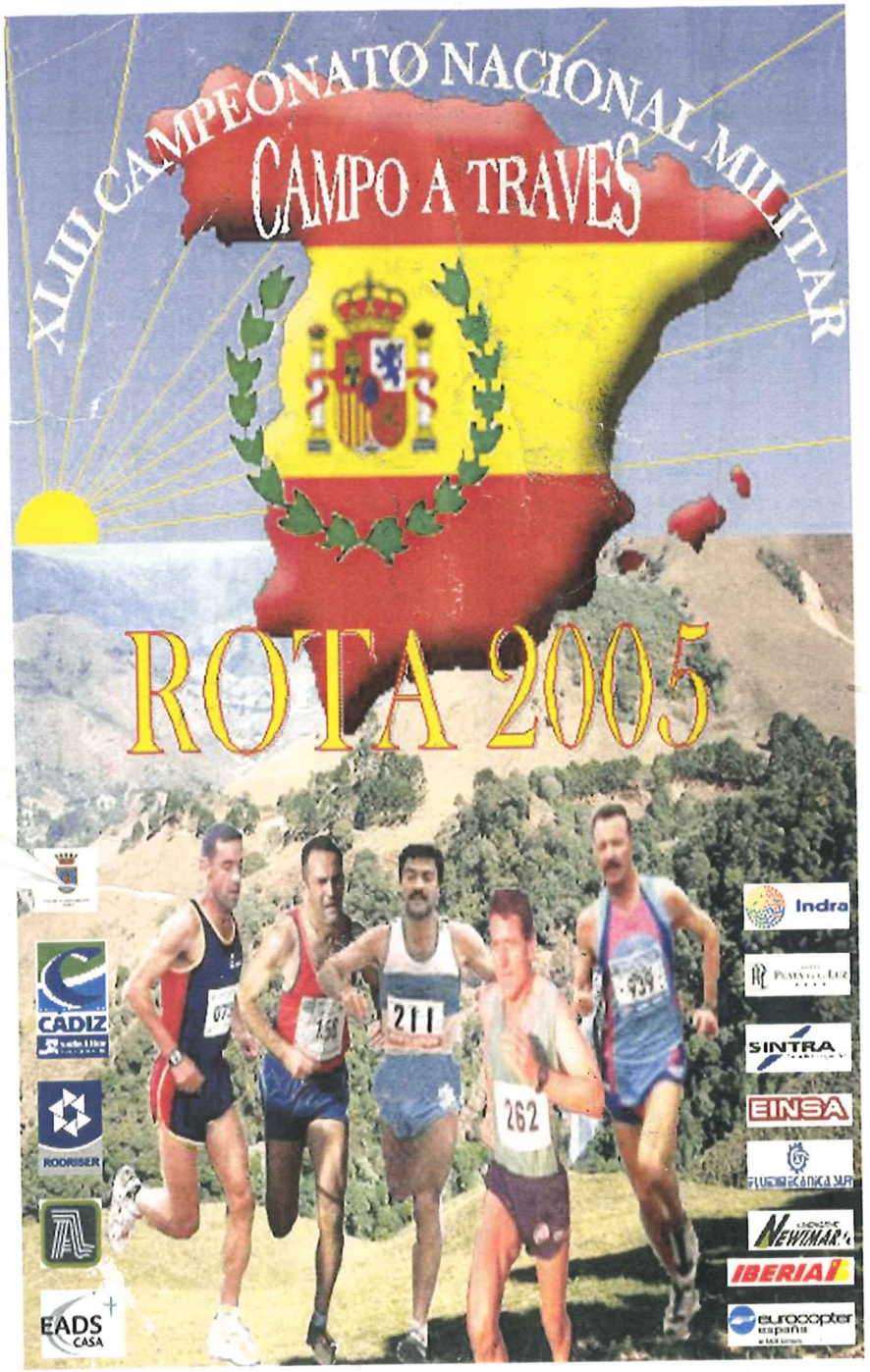

CLUB ATLETISMO CARMONA PAEZ

BOLETIN

Febrero-2005 **Nº.33**

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PAEZ
SAN FERNANDO

La redacción de este número del ***BOLETÍN*** terminó el 31 de Enero de 2005

Han participado en la edición de este BOLETÍN:

José Mª Ramírez Rubio	*"Año nuevo"*
	"El corredor"
	"El correr un deporte colectivo"
Lito	*"Cena de Navidad"*
José A. Ramos Flores	*"La amistad verdadera"*
Rafael B. González Braza	*Hidratación y nutrición en el corredor"*
	"Adivina, adivinanza"
Manuel Camacho Blanco	*"Entrenamientos"*
	"Liga de Primavera 2005"
Rafael A. Galea Palacio	*"Humor"*
Jose A. López de la Haba	*"La Serie"*
	"Redacción"

Fotografías cedidas por:

Juan Carlos Domínguez
José A. López de la Haba

La fotografía superior de la portada muestra a los premiados en la cena de navidad. En la inferior, los participantes en la San Silvestre muy popular.

El cartel de la contraportada ha sido realizado por Julio J. Gil Piñero para el campeonato Nacional Militar de Campo a través que se celebrará en la Base Naval de Rota y el que participarán algunos de nuestros socios representando a diferentes equipos.

HUMOR

ENTRENAMIENTOS

ENTRENOS FEBRERO MARZO MIRANDO LA MARATÒN DE SEVILLA Y LA MEDIA DE LA BAHIA

01-60' COMODO
02-20' COMODO+20' MEDIO+20' FUERTE
03-60' COMODO
04-40' COMODO
05-DESCANSO
06-MEDIA MARATÒN DE TORREMOLINOS – 20 Km. MORÒN-ARAHAL O TEST DE 20 Km. RITMO DE LA MARCA QUE QUEREMOS HACER EN EL MARATÒN
07-40' COMODO
08-DESCANSO
09-60' COMODO
10-70' COMODO
11-20'COMODO+20'MEDIO+20'COMODO
12-DESCANSO
13-20' COMODO+60' RITMO 10'' X Km. MAS RAPIDO DEL RITMO DE LA MARATÒN
14-20' COMODO+30' GIMNASIA GENERAL+10'COMODO
15-20' COMODO+4 X ALTERNANDO UN Km. RITMO 10'' MAS COMODO QUE EL RITMO DE MARATÒN + 1 Km. RITMO DE MARATÒN +1 Km. 10'' MAS RAPIDO QUE EL RITMO DE MARATÒN (SEGUIDO)
16-60' COMODO
17-20' COMODO+20' MEDIO+20'FUERTE
18-70' COMODO
19-DESCANSO
20-25 Km. RITMO DE CARRERA
21-40' COMODO
22-50' COMODO
23-60'COMODO
24-40' HACIENDO 20' COMODO+20'RITMO DE CARRERA
25-DESCANSO
26-20'COMODO+10X100m RITMO MAS RAPIDO QUE EL DE CARRERA RECUPERANDO 20'' PARADO
27-MARATÒN DE SEVILLA
28-20' COMODO
01-DESCANSO
02-30'COMOSO
03-40'COMODO
04-DESCANSO
05-20'COMODO+10X100m RAPIDO RECUPERANDO 100m AL TROTE
06-MEDIA MARATÒN CADIZ-SAN FERNANDO
07-30'COMODO
08-DESCANSO
09-30'COMODO
10-20'COMODO+30'GIMNASIA GENERAL+10'COMODO
11-DESCANSO
12-30'COMODO
13-20'COMODO+30'GIMNASIA GENERAL+10'COMODO
14-20'COMODO+10X100m MUY RAPIDO RECUPERANDO 100m COMODO
15-40'COMODO
16-20'COMODO+10'MEDIO+10'COMODO
17-20'COMODO+30'GIMNASIA GENERAL+10'COMODO
18-DESCANSO
19-50'COMODO
20-20'COMODO+20X100m MUY RAPIDO+100m COMODO
21-50'COMODO X TERRENO VARIADO
22-20'COMODO+20'MEDIO+10'COMODO
23-20'COMODO+30'GIMNASIA GENERAL+10'COMODO
24-20'COMODO+10'MEDIO+5'FUERTE
25-DESCANSO
26-60'COMODO
27-20'COMODO+10 X 200m MUY FUERTE RECUPERANDO 200M COMODO
28-60'COMODO X TERRENO VARIADO
29-20'COMODO+10'MEDIO+5'FUERTE+10'COMODO
30-20'COMODO+30'GIMNASIA GENERAL+10'COMODO
31-60'COMODO
RITMO MUY FUERTE 3'40'' X Km. O 22'' X 100m
RITMO FUERTE 4' X Km. O 24'' X 100m
RITMO MEDIO 4'20 X Km. O 26''X 100m
RITMO COMODO 4'40 X Km. O 28''X 100m

(Manuel Camacho Blanco)

C.A. CARMONA PÁEZ

BOLETÍN
Febrero-05

BOLETÍN
NÚMERO 33

LA SERIE

CONTENIDO:

La amistad 2
Año nuevo 4
Cena de Navidad 4
Adivina adivinanza 6
Hidratación y 6
El corredor 8
El correr un deporte 10
Liguilla de carreras 11
Entrenamientos 12
Humor 13

Estamos en la calle Emperador Carlos

A pesar de ser repetitivo no puedo empezar de otra forma "la serie". Hace frío y frío como cuando el grajo vuela bajo. Pero no es impedimento para que salgamos todos los día a entrenar, aguantando el dichoso frío y peleando con el viento, estos días por diferentes motivos he tenido que salir a rodar a cualquier hora y he comprobado que no os achicáis ninguno por el dichoso frío, he salido a las ocho de la mañana con mi mujer y ella como si nada. He salido a las cinco para coger el poco calor que da el sol a esa hora. He salido a las siete de la tarde con Falele y hemos pasado más frío que en Burgos. Con Javi Rivero y Bernardo en el parque del Oeste hemos disfrutado de todas las excelencias de la climatología de esta época, Javi con una camiseta, esta hecho un "Hércules", mientras tanto Mercedes Valdepeñas se merendaba unas series, ¿sería para quitarse el frío? He visto a las ocho de la tarde entrar a Juan Pérez con pantalones cortos en el parque del Oeste, ¿tampoco tiene frío? El día en que las temperaturas fueron más bajas, hice algunas vueltas en el parque con José A. Vargas y el mozo viene con una sola sudadera, este es otro "titán", yo solo llevaba cuatro camisetas, la sudadera y un pañuelo en el cuello. El único consuelo que me queda es que también los hay como yo; no puedo olvidar a Julio Becerra, siempre le veo muy abrigado, a José A. Mogica con su corta vientos que cubre sudadera y camiseta. Manuel Andréu con sudadera, pasamontañas y gorro.

Pues aprovechando la ocasión voy a pedir a la directiva que la próxima prenda que nos vaya a entregar, después del chándal, sea una sudadera gordita que caliente mucho y que lleve el logotipo del BOLETÍN.

Como es de esperar estarás al corriente de que tienes que ir por deportes El Galeón a tallarte para el chándal nuevo. No te hagas esperar, pues en cuanto estemos todos tallados podremos disponer del mismo.

Si no has recogido aún, la botella de vino que la Junta ha regalado a los socios con motivo de las Navidades, todavía estas a tiempo. No dejes de pasar a recogerla en la sede del club, porque a ese vino no le va a dar tiempo de hacer madre.

Este *BOLETÍN* ha podido saber que la Junta está pre-

(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)
parando algún tipo de acto para el mes de marzo. Oportunamente se nos informará sobre el mismo.

LO DEPORTIVO:
En la carrera del Pavo de Espera, Pablo Fontán fue cuarto en la general, Pepe Ramírez y Manuel Camacho fueron primeros en categoría comarcal y veteranos B respectivamente. En el cross de San Sebastián de Puerto Real, Manuel Camacho e Isabel Montenegro fueron primeros en sus respectivas categorías.

SOCIEDAD:
Durante los pasados meses de Diciembre y Enero hemos tenido que lamentar el fallecimiento de familiares de varios socios. A finales de diciembre fallecieron el padre de Antonio Facio Batista y el padre de Antonio Cumbreras, que a su vez fue abuelo y suegro de Pedro Torrecillas Cumbreras y Pedro Torrecillas Peralta. También falleció el hermano de Manuel Facio Pérez. Reciban todos las más profundas condolencias de los miembros de este club.

(José A. López de la Haba)

LA AMISTAD VERDADERA

LA AMISTAD VERDADERA. SE TIENE O NO SE TIENE

¿Qué es la amistad ¿Qué son los amigos?

La amistad: relación de afecto y confianza entre las personas.

Los amigos: se dice de la persona que se tiene amistad.

Para mi la amistad duplicar la alegría y divide las angustias por la mitad "es ese faro que ilumina con u potente luz, el difícil camino de la vida que a cada uno de nosotros nos ha tocado vivir".

Para mi los amigos es esa familia cuyos miembros se eligen a voluntad "no hay soledad más triste ni dolorosa que la de un hombre sin amigos, sin los cuales el mundo es un desierto, pues vivir sin amigos no es vivir".

Hay muchos tipos de amigos, del colegio, amigos que hacen bromas, amistosos, queridos, etc.

En este caso escribiremos de los amigos de la misma afición "correr" aunque somos muchos escribiré de algunos. ¿Has pensado, soy yo? Si eres tu amigo, no hace falta decir tu nombre, porque yo tengo una complicidad contigo, quiero dedicar el artículo a ti. Como se dicen el argot taurino va por ti, tu amigo que estas ahí, que sabes lo que yo quiero que me comprende y no hace falta ni hablar para saber lo que yo estoy pensando seguro sin equivocarte.

Tu eres un verdadero amigo que se ríe con mis chistes aunque yo se que no soy muy gracioso, que comparte mis problemas (especialmente los del trabajo), tu siempre estas a mi lado (cuando me hace falta), tu sabes que la verdad malintencionada es peor que la mentira, las palabras sinceras no son elegantes, lasa elegantes nunca serán sinceras.

Me harían falta muchos adjetivos para calificarte, pero quiero hacer hincapié en tu carácter y tu personalidad que sabe guardar un secreto como nadie, un animador como hay pocos, cuando tu hablas o escribes me consta que lo haces de lo más adentro de tu corazón.

Quien observa a un verdadero amigo, es como si se observara a si mismo, eso me pasas contigo, tu que sientes y vives ser carmonero como yo. Admiro tu coraje y esfuerzo-tiempo que sacas para este nuestro club, eres un estímulo para todos. Sigue así, no cambies no te vengas abajo por los contratiempos, ánimo "torero", y a por el que es una mona.

¿Te acuestas tu?, si, tu amiga el día

(Continúa en la página 3)

(Viene de la página 10)
te animé. Creo que puedes hacerlo, y desde estas cuatro letras quiero ofrecerte mi apoyo más leal, mi ayuda fraterna. Espero poder acompañarte en muchos entrenos por la isla, y servirte de apoyo y lanzadera para que llegues todo lo lejos que te propongas y puedas. Lo más importante es la fe, y tú la tienes, así que amigo, ánimo y ¡adelante!

En esta vida aparte de las carreras y su mundillo, queda, permanece lo más importante que es el valor de la amistad, el apretón de manos sincero, la felicitación sin decir nada por que está escrita en los ojos, la mirada limpia entre compañeros sin importar otras cuestiones. Nosotros que nos hemos batido en muchas batallitas, que tenemos una "rivalidad" por ser de la misma categoría, y más o menos casi la misma situación en la línea de meta, uno por arriba del otro o al revés, partimos desde el respeto y la admiración mutua, por que sabemos y valoramos que lo que conseguimos, lo hacemos desde el esfuerzo y la deportividad más absoluta, por eso hemos ganado la guerra de la amistad, y el poder considerarnos amigos, lo demás no tiene importancia, son circunstancias banales que pierden todo interés con el paso del tiempo.

El que seas una gran persona, eso es lo que finalmente cuenta, la huella que se deja, la pisada con tu nombre, el hecho grato y entrañable de considerarte mi hermano corredor.

Al keniata blanco de Santa Olalla del Cala, ANTONIO RAMÍREZ, del otro Ramírez, para que nunca te desanimes, compañero. Y se me vienen a la mente aquellos versos del poeta que decían:

"Cultivo una rosa blanca,
Tanto en Mayo como en Enero,
Para el amigo sincero,
Que me da su mano franca "...

(José Mª Ramírez Rubio)

LIGUILLA DE CARRERAS POPULARES

CARRERAS PUNTUABLES PARA LA LIGA DE PRIMAVERA 2005

FEBRERO	27	MARATÒN DE SEVILLA
	28	CARRERA URBANA DIA DE ANDALUCIA (CHIPIONA)
MARZO	06	MEDIA MARATÒN CADIZ-SAN FERNANDO
	17	CARRERA URBANA DE LA INDEPENDENCIA (BENALU)
	20	CARRERA URBANA DE LA REYERTA (CHIPIONA)
ABRIL	03	MEDIA MARATÒN ROTA-CHIPIONA
	10	CARRERA URBANA RIO GUADALQUIVIR (TREBUJENA)
	23	CARRERA URBANA DE GUADALCACIN
MAYO	08	CARRERA POPULAR CHICLANA-SANTIPETRI
	15	MACRO CARRERA 101 Km. DE RONDA
JUNIO		MEMORIAL SARGENTO CARMONA PAEZ

(Manuel Camacho Blanco)

EL CORRER UN DEPORTE COLECTIVO

Van pasando los días, más deprisa que de costumbre, no sé si será por que nos vamos haciendo mayores, o por que nos vamos haciendo más mayores. Lo cierto es que los meses pasan sin tregua, rápidos, sin detenerse siquiera a cambiar impresiones. Y el tiempo, o esa definición que empleamos para llamar tiempo a algo que quizás ni exista, por que sólo exista el espacio por el que nos movemos, que el tiempo sólo sea una invención del hombre en su afán por cuantificarlo todo, y los que en verdad pasamos seamos nosotros.

Mirándolo de esa manera , nunca hay un punto de retorno, siempre habrá otra estación en el futuro donde apeamos, pero el pasado no existe. Murió. Sí permanece, sin embargo en ese estadio del recuerdo, donde afloran hechos, circunstancias, momentos, situaciones, que no hacen sino recordarte que somos simples mortales, que somos, pero que algún día no seremos.

Como personas dejaremos huellas, pisadas, algunos incluso caminos, otros en cambio pasaremos como simple polvo del camino. Como corredores, intrínsecamente relacionado en como somos, también. Pero esto no hay que tomarlo como algo negativo, sino simplemente real, y saber que hay que aprovechar el día, el momento, y hay que intentar ser mejores en todas las facetas de nuestra vida, esa pienso que es la lectura que hay que sacar.

Puede que todas estas elucubraciones noctumas que se me ocurren a las dos de la mañana, no sean más que pensamientos inconexos que no reflejan la realidad, sino un estado excitado de presueño, si se puede denominar así.

¿A dónde quiero llegar?. Pues a manifestar que corriendo también hacemos camino. Últimamente he corrido en dos pruebas, la carrera popular de Puerto Menesteo en El Puerto de Santa María, y el Medio Maratón de Jerez, del que os hablo en otro escrito. Antes de estas pruebas ha habido esfuerzos, entrenos, situaciones personales, laborales, familiares, afectivas, que han condicionado nuestro rendimiento como corredores, y que han marcado que éste sea más o menos alto. Pero independientemente de las marcas, las sensaciones,, y los resultados, que a nivel personal no los considero malos, hay un factor importante que me llega y me llena, que me permite sentirme vivo como corredor, y no es otro que estas situaciones me permiten ser feliz, con lo que soy. Me permiten ser solidario con mis compañeros, ver a mis amigos corredores, y disfrutar haciendo lo que me gusta.

No voy hacer una relación de tantos amigos corredores por que no acabaríamos, aunque muchos ya me conocéis y sabéis de mi respeto, de mi aprecio y mi reconocimiento a todos como bravos corredores, así como de mi amor por los colores de nuestro Club, que se llevan con orgullo, muy dentro.

Pero hoy quisiera dedicarle unas líneas a un amigo corredor, a un colega, a una persona de pueblo como yo, y cuando digo de pueblo me refiero a dos conceptos básicos que yo asocio con ser de pueblo, la humildad y la sencillez. El es una persona a la que aprecio, respeto y considero como mi "hermano".

Meses atrás leímos un artículo suyo de reconocimiento a otro amigo y compañero, que me pareció justo y emocionante. En verdad, otros no supimos ver el alcance de su ilusión por hacer un Maratón. Pero no fue por no creer en él, o por que pensase que no era capaz . Ni mucho menos. En mi caso fue, por que tiempo atrás estuviste mucho tiempo lesionado, parado, en silencio, con las zapatillas ausentes de tu vida cotidiana. Yo pensaba que el hacer tantos kilómetros te podía perjudicar y corrías el riesgo de volver a lesionarte. Está claro que me equivoqué, de lo cuál me alegro enormemente.

Por todo lo ya expuesto, cuando hace poco tiempo me comentaste que te ibas a embarcar en la aventura de los 100 kms.,

(Continúa en la página 11)

(Viene de la página 2)

que me dijiste ¿oye porqué no escribes en el boletín esta experiencia?. Me acuerdo como si fuese hoy íbamos todos "los de siempre" y nos metimos por la Casería y por la semiplaya y dimos la vuelta por aquellos terrenos que parecían vírgenes sin explorar llenos de piedras, muros y fango. La vida está llena de momentos inolvidables. Esta fue una experiencia única para siempre.

Tu amiga, eres sencilla, trabajadora, luchadora, sensible es para mi un honor salir contigo a correr con esa fuerza constante que me hace luchar y seguir demostrándome día a día tu tesón y tu garra. Cuando tu triunfas triunfamos todos. Eres muy grande ¿lo sabes?. A pesar de tu apodo te aprecio mucho, eres una buena madre graciosa e inteligente.

¡Como aprecio al maestro de los entrenamientos!. Oye tu haz esto y tu aquello, tu chispa hoy no puedes hacerle 3000 ¿por qué? Pregunto yo. El responde yo no te veo muy bien, te encuentro cansado y no has dormido lo suficiente y el cuerpo no ha podido recuperar, yo insisto, yo lo hago, yo lo hago y el responde, no tu hoy tienes que recuperar y haces el 3000 a trote, pero al final hago alguna de las mías "espíritu de contradicción". Cuanta razón tienes, como siempre maestro no te equivocas nunca; claro te avala tus muchas experiencias y tus años que lleva corriendo. Gracias amigo por tu paciencia, tu saber estar, tus ganas, como decirlo por tu puntualidad, por tus consejos médico-deportivos. ¿Qué haríamos sin nuestros maestros? Estaríamos perdidos.

Tu amigo ya eres maratoniano (Madrid), si, quien te lo iba a decir a ti, a tu edad 50+2 que eso no es nada, eres un chiquillo pues este es el primero de un largo rosario que nos quedan, espero que sea juntos. Claro que duele todavía estamos arrastrando secuelas pero como dice el dicho "sana con gusto no pica" pues a fastidiarse toca, amigo como tu ya quedan pocos, oye me cae muy bien, te tengo admiración y gran respeto.

Ahora le toca al Benjamín, eres el contrapunto, siempre te tengo en la mente (aunque también yo llamo a muchos otros) por teléfono siempre está ahí dándome información de las carreras, fotos, etc., eres el incondicional, gracias a ti estoy conociendo toda Sevilla.

Siempre te acusamos de que vas tirando del grupo, claro eres el mas joven y creo que el mas rápido.

En esta familia también hay un rubio que tiempo atrás te he hechado de menos, espero que muy pronto estés de nuevo con nosotros. Tu sabes el aprecio que te tengo, deseo verte de nuevo marcando el ritmo, porque me gusta ver los amigos alegres, viviendo la vida cotidiana, lleno de esperanza, te espero en los próximos entrenamientos, hoy es el primer día del resto de la vida; nos vemos.

No se me olvida la otra fémina, de las dos, la más veterana, aunque viene menos con nosotros ya ha sido maratoniana en Sevilla ¡enhorabuena! Contigo tengo menos roce y te conozco menos, me alegro mucho de que vengas y compartir tu tiempo y afición con nosotros.

Por último escribiré y no por esto menos importante de una persona que el 24 de junio es su santo. Tu carácter reservado y poco hablador te hace peculiar, único; sabes escucharme y comprenderme "gran amigo" te he puesto el último porque yo se que tu te reservas siempre para el final. Un abrazo y saludos a todas vuestras esposas y familia.

En conclusión la amistad verdadera trae consigo el cariño, afecto y la confianza. Estos dan paso al respeto que es una virtud como ya mencioné anteriormente. Los amigos son una familia si hay estabilidad y fidelidad y constancia encontraremos al verdadero amigo.

Moraleja "no busques al amigo para matar las horas, sino búscale con horas para vivir".

Gracias por tanto y por todos "el chispa".

Pasaré revista a ver si todos lo leéis.

(José A. Ramos Flores)

AÑO NUEVO

Nunca he corrido una San Silvestre. A parte de que es un día muy especial, tampoco hay ninguna que se me haya puesto a tiro. Pero este año pensando y pensando, vine a pensar que también podía haber una carrera de Año Nuevo.

Todos los días 1 de Enero, pese a ser también una fecha un tanto especial, corro por dónde me pille. Este año estaba en Conil, y para no perder la costumbre me fui a la playa a correr un buen rato. El día acompañaba, y a eso de las 12 no es que hubiera mucha gente que digamos. Casi todos eran foráneos.

Corriendo bajo ese cielo tan azul, esa claridad tan especial de esta tierra, y ese celeste verdoso de la mar, se siente uno lleno de vitalidad, de armonía, de serenidad. La belleza de esas playas te recorre la piel, la brisa te penetra hasta el alma y esa felicidad de ser el primer día del Año te emborracha de sentimiento y alegría.

Cierras los ojos y te puedes imaginar cualquier cosa, todo es posible. Navegas por el tiempo de la batalla de Trafalgar tan próxima en el espacio, y pareces oir el retumbar de los cañones y los gritos de fiereza y estruendo de la batalla. Te remontas a la época de los pícaros de la Almadraba, de las torres de vigía que oteaban el horizonte en espera de una nueva escaramuza de las tropas musulmanas. Tantas y tantas batallas, tantos y tantos recuerdos, que pueblan la memoria de esta agua.

Sigues corriendo y disfrutando de la arena, de esa paz inquebrantable, de esa soledad llena de poesía, de la inmensidad del horizonte visto desde la orilla, y se te viene a la cabeza, por que no, que sería posible hacer una carrera de Año Nuevo, por la Playa, por la tierra, para los cuatro locos que corremos todos los días del año, seguro que muchos se apuntaban al evento lúdico-festivo.

Al terminar la carrera, sudoroso y entrado en calor, ya que la temperatura era muy agradable, y también, por qué no, animado por algunos bañistas atrevidos, me acerqué a la orilla a mojarme las piernas, a refrescármelas, el agua estaba fresquita pero enamoraba, y así terminé sumergiéndome bajo su azulado manto, refrescándome el cuerpo y el espíritu. Fue como si dejara todo un año atrás y comenzara el Nuevo limpio, renovado, vacío de todo pero con espacio y ganas suficientes para volver a llenarlo. Quizás, pensé, lo bueno sería una carrera de Año Nuevo, terminándola con un chapuzón renovador de ímpetus y esperanzas bajo las aguas de mi Mar.

Al salir y volver a mi casa, te daban ganas de gritarles a todos, ahora sí, ¡Feliz Año Nuevo!, pero opté por callarme, creo que nadie lo entendería. Vosotros seguro que sí, así que amigos "carmoneros", de todo corazón: ¡Feliz Año Nuevo".

(José Mª Ramírez Rubio)

CENA DE NAVIDAD

El día 18 de Diciembre en el Club Naval de Suboficiales se celebró como cada año la cena de navidad de nuestro club y este año era especial pues coincidía con el décimo aniversario de la fundación de nuestro club y era el colofón de todos los eventos que se fueron desarrollando durante el año aunque todavía quedaría la famosa San Silvestre popular de la Isla.

Para un servidor esta era mi primera cita con esta cena navideña pues otros años siempre he estado con mi familia en Madrid.

Otra vez mas me sorprendió nuestro club, pues la asistencia de socios fue muy alta.

El acto comenzó con las palabras emotivas del Presi, seguidas de las no menos emotivas de Enrique, el acto fue gratamente

(Continúa en la página 5)

(Viene de la página 8)

incluso de nuestro mundillo del atletismo popular, menciona la palabreja inglesa, como si diciéndola en inglés se diera un aire más internacional, más cosmopolita, más mundano. Aunque sea de capital, y yo de pueblo, (y a mucha honra), es para decirle, "mira "picha", "to" la vida de Dios, al que corre se le llama corredor, o "chalao", o "cobarde"; y al que corre mucho se le llama "máquina", "vespa" como me bautizaron a mi mis compañeros de promoción, o "élite", como también dicen algunos en tono admirativo.

¿Cómo llamaría el "Runner" del pelotón al que corre mucho?; "runner machine" o "speed runner" o yo que sé que otra tremenda gilipollez. No suena bien, ¿ a que no?. ¿Quién lo iba a entender?, y menos en esta tierra gaditana, que al final les llamarían los ranas de Machín, o de Manolito Santander, que tiene más arte.

Pero bueno dejando a un lado toda esta historia de los spanglish, yo me quería referir en este escrito, a nosotros los corredores, y para ello, y para referirme a esos vínculos que tenemos todos los que nos sentimos corredores, quisiera recordar lo que me ocurrió a mí, y como a mí a muchos de los que participamos en la última edición del Medio Maratón de Jerez.

Se presentó una mañanita más bien fresquita y con niebla. Todos pensamos que en cuanto saliese el sol, el calorcito vendría, pues el día iba a estar bueno. Pero nos equivocamos. Salimos con niebla y entramos en Meta con mucho frío. Durante el transcurso de la prueba me sentía las manos heladas y pese al fragor de la batalla por ese tobogán de idas y venidas, de rotondas interminables e inciertas, (nos equivocamos en una de ellas), de policías invidentes que estaban más apagados que el día, de la falta total de público casi por todo el recorrido, etc, etc, hicieron del Medio Maratón una prueba infernal.

Cuando entré en Meta, y pese a que me había puesto vaselina, sería por el roce de los imperdibles de los dorsales, ¡cuidado son peligrosos!, iba lleno de sangre, del roce de la camiseta con las tetillas. No os voy a contar lo que duele.

La musculatura de las piernas estaba más dura que la del Cid después de muerto.

Y para colmo de males, los premios eran escasos y malísimos. Yo sigo sin entender, como si los que damos color a este tipo de pruebas en general, y a esta en concreto, no nos dan ni casi las gracias, y a un keniata, a un marroquí y a un ruso por poner un caso, se lo llevan todo, sin importarles no saber ni donde cae Jerez. Esto debería hacer reflexionar a los que organizan este Medio Maratón, por que si no, el año que viene este corredor, se va a ir a Lebrija, que a los corredores los tratan como a auténticos corredores, mejores o peores pero populares todos, y en Jerez que corran por sus deslucidas calles, los runner´s de Etiopía, Kenia, Marruecos y otras potencias mundiales, que los españolitos de a pie, "chalaos" de toda la vida se van a ir a la hermosa Lebrija, que te colman de regalos, nada más que hay que ver que por participar te dan a un Antonio de Lebrija sentado en un trono que parece Alfonso X el Sabio. En Jerez te dan un cenicero, o algo similar, será para que recojas tus cenizas de lo "quemao" que has quedado después del Medio Maratón, "cojones", por que fumar creo yo que fumamos pocos corredores.

En fin, para que seguir, compañeros, si después de todo lo enunciado, somos unos sufridores, y cuando alguien nos pregunta, ¿qué tal la carrera del domingo?, le decimos entusiasmados, muy bien, hice tal tiempo, ah , y el frío, no fue para tanto...

Y es que o somos un poco fantasmas, (ghost) en el argot del runner, o lo que es peor, "masocas", (Marqués de Sade, o simplemente Sade, para los anglófilos runner´s).

Lo que nos queda es ese espíritu de CORREDOR, esa manera de ver la vida, esa forma de desafiar a los elementos, esa lucha continua, esa bravura y esa nobleza, y a ese cúmulo de virtudes que aquí la definimos muy castizamente con tener "dos cojones", no tienen huevos de ponerle un nombre en inglés por muchos runner´s que sean.

(José Mª Ramírez Rubio)

(Viene de la página 7)

5. ALIMENTACIÓN PER-ESFUERZO. DURANTE LA COMPETICIÓN.

Objetivo: Lograr la reposición constante de los depósitos energéticos, es decir, del glucógeno muscular y de líquidos con electrolitos perdidos durante la competición.

-La alimentación en competición debe venir mayormente en forma de CH de cadena corta para que pase lo más rápido a la sangre y llegue a la musculatura. También es importante la ingesta de aminoácidos con una relación entre CH y proteínas de 4:1.

-El aporte de nutrientes en competición debe estar entre 250-850 cal/hora. De estas el 60-75% deben ser bebidas preparadas y el 40-25% deben ser alimentos semisólidos (barritas, geles)

-Temporalización de la ingesta de alimentos:

Antes de la salida (30') tomar un gel energético o bebida isotónica (en carreras largas 15km o superior).

En la carrera: sólo tomar bebidas energéticas y agua (cada 5 km 0 20'), nada sólido o semisólido.

-La fibra no es recomendable para ingerir en competición.

-HIDRATACIÓN EN COMPETICIÓN:

-Objetivos: aportar agua, aportar energía y reponer electrolitos.

-Debemos comenzar la hidratación antes de la llegada de sensación de sed.

-Ingerir entre 200-300 ml cada 15-20' (1vaso aprox).

-Tomar también agua con el 6-8% o con el 10-12% (más de 3 horas de competición) de CH (azúcar de mesa).

-Incluir en la bebida las siguientes sales minerales que perdemos en el sudor:

-Sodio y cloro: (sal común) 400-700 mg/l

-Potasio: la cantidad necesaria esta en las barritas y geles.

6. ALIMENTACIÓN POST-ESFUERZO. RECUPERACIÓN DEL ESFUERZO.

Objetivos: Reponer el glucógeno muscular y hepático, restaurar la estabilidad interna.

-Ingerir CH de cadena corta y larga de la siguiente forma:

1,5 g por Kg. de peso nada más haber acabado el esfuerzo

1,5 g por Kg. de peso antes de las 2h después del esfuerzo.

-Pueden ser ingeridos de forma líquida o sólida.

-Es bueno combinar los carbohidratos con las proteínas en relación 4:1

-Las grasas no son recomendables hasta pasadas 24-48 h.

-Indicaciones: Alimentos a la plancha, hervidos y con poca grasa.

-REHIDRATACIÓN: Se debe beber de 2-4 litros de agua en las 24 h. posteriores a la competición de forma constante.

-Vitaminas y sales minerales: Nos aseguramos una buena reposición con una dieta rica en verduras, frutas, cereales, pasta, arroz, patatas y legumbres.

(Rafael B. González Braza)

EL CORREDOR

Existe una revista dedicada al corredor y su mundo que se llama RUNNER´S WORLD, con una leyenda debajo que dice"la revista de correr más vendida del Mundo". Se edita en unos cuantos países europeos, pero seguro que la matriz es norteamericana. Y como no, como diría el maestro Lázaro Carreter, con la "tontuna" que nos entra cuando algo huele a anglosajón, pues ¡halal, título en español, Runner`s, que suena más a rana que a galgos y podencos.

Siguiendo la defensa de la lengua castellana, ahora que tan de moda nos quieren poner al catalán, vascuence y lenguas autóctonas de Villacantarillos de abajo, defiendo y propongo el nombre de "CORREDOR". Si, por qué no, "EL CORREDOR", o "EL CORREDOR Y SU MUNDO". Suena mucho mejor, y es algo nuestro. A mí, particularmente me suena fatal cuando alguien,

(Continúa en la página 9)

(Viene de la página 4)

interrumpido por una llamada de nuestro gran amigo Jose Mari que desde Ávila nos felicitaba las fiestas, también fue leído un e-mail con felicitaciones navideñas enviado por el.

A continuación fue la entrega de metopas a personas que por su labor habían sido acreedoras de recibirlas.

Y por último y antes de empezar a meter por boca pues ya los langostinos se querían ir del plato fue la entrega de trofeos de la IV Liguilla de carreras de invierno 2004 en la que tuve el honor y el privilegio de recoger trofeo al tercer hincha de correr casi todas las carreras del calendario y deciros que este año me quede a una sola carrera de coger al primer clasificado que no es otro que Fernando Tinoco.

Pero el trofeo que recogí no lo hubiera logrado sin la estimada colaboración de mis compañeros de viaje Enrique Rondan, Manuel Satorres, Rafael Regula, y algunos más.

Debo deciros que durante la noche me acorde de algunos amigos y socios que no nos pudieron acompañar puesto que están fuera de España, en concreto en Haití, dos de estas personas son Keke y Alfonso, y desde estas líneas me gustaría mandarles un fuerte abrazo y mis mejores deseos pues yo se lo que es estar fuera de España y en estas fechas tan entrañables es duro estarlo. Pero espero que dentro de poco estén junto a nosotros en la línea de salida de cualquier carrera o compartiendo entreno en el parque del Oeste.

También un recuerdo para todos los socios que por diversos problemas no pudieron asistir para ellos también un fuerte abrazo y un feliz año 2005.

Volviendo al tema de antes de la liguilla de carreras, deciros que tendría que haber una liguilla para premiar a nuestras mujeres, novias, hermanos, padres, madres, amigos etc etc etc que con su animo y aliento en meta nos llenan a nosotros los corredores de fuerza en los últimos metros de llegada.

Esas mujeres y novias que nos aguantan día tras día que las dejemos solas para ir a entrenar.

¿Cuántos de nosotros no hemos vivido esta situación?

Cariño esta tarde tenemos que ir a comprar al carrefour y nosotros responder esta tarde cariño, es que he quedado con los compis para entrenar.

O si no esta otra situación, cariño vamos ha salir el Sábado por la noche, el Sábado es que mañana madrugo pues voy a ir a una carrera de.....

Ellas son las sufridoras de verdad, aunque nos entienden porque es difícil de entender la locura del corredor.

Perdonen que me halla ido a los cerros de Úbeda y volvamos a la bonita noche de la cena de navidad.

Para terminar esta cena se nos hizo entrega de una botella de vino personalizada y etiquetada solo para miembros del club, a la que se acompaño con un brindis y momentos después se corto la tarta con el escudo del club.

Desgraciadamente yo tuve que ausentarme pronto de este evento y una vez terminada la tarta tuve que marcharme no sin antes despedirme de la gente presente. En esta despedida hubo muchos de vosotros que me felicitasteis por mis últimos artículos, y esto para mi es lo más bonito y gratificante que me puede ocurrir, pues me da fuerzas para seguir escribiendo y plasmar mis sentimientos, vuestros sentimientos en palabras, en líneas y en definitiva en mis artículos. Solo falta animaros para que vosotros escribáis algún artículo y participéis en nuestro boletín y desearos que el 2005 venga llenos de ilusión, paz, salud y amor y el club y todos sus componentes logréis las metas propuestas.

Nos vemos en el 2005 en el Parque del Oeste, en las carreras, en los entrenamientos .

Un saludo

Nota: Me olvidaba que también durante la cena se nos mostró la ultima y flamante adquisición del club: El chándal, que peazo chándal colegís.

(Lito)

ADIVINA ADIVINANZA

Queridos compañeros me he atrevido a hacer una nueva sección en el *BOLETÍN* puesto que gusta mucho la adivinanza. Se llamará "Adivina adivinanza".

Os invito a descubrir en el próximo BOLETÍN más y la solución.

1.-¿Qué cosa posee el hombre, que nadie la puede ver? Sin alas vuela hasta el cielo y es la cusa del saber.

2.-Crece y se achica y nadie la ve; no es luz y se apaga, adivina que es.

3.-Soy alta y delgada, tengo un ojo, hago vestidos y no me lo pongo.

4.-Cuando iba, iba con ella y cuando volvía me encontré con ella.

5.-Dos hermanos son pero muy diferentes en su educación.

6.-Cuando calor, tengo frío. Y no frío sin calor.

7.-Cuando lo amarran se va. Cuando lo sueltan se queda.

8.-Dos compañeros van a comprar; los pies delante los ojos detrás.

9.-Me llaman lavandera y no conozco el jabón.

10.-Redondito, redondito, siempre andando, siempre andando, y no se mueve de su sitio.

(José A. Ramos Flores)

HIDRATACION Y NUTRICION EN EL CORREDOR

1. DISTRIBUCIÓN DIARIA DE LAS COMIDAS PARA EL ENTRENAMIENTO DEL CORREDOR DE FONDO.

	PORC	2000 CAL	3000 CAL	4000 CAL
DESAYUNO	25 - 30 %	500-600	750-900	1000-1200
MEDIA MAÑANA	5 - 10 %	100-200	150-300	200-400
ALMUERZO	40 - 45 %	800-900	1 2 0 0 - 1350	1600-1800
MEDIA TARDE	5 - 10 %	100-200	150-300	200-400
CENA	20 - 25 %	400-500	600-750	800-1000

DESAYUNO
Objetivo: Reponer los CH del hígado.
Alimentos que se debe ingerir:
-CH de cadena corta: Azúcar, miel, mermelada, frutas y zumos.
-CH de cadena larga: Cereales, pan blanco o integral, galletas integrales.
-Vitaminas y minerales: Leche, frutas, zumos, pan, cereales y mantequilla.
-Proteínas esenciales: leche, queso, pavo, jamón dulce y serrano.
-Las grasas que hacen falta ya están incluidos en los alimentos anteriores.
-Se puede tomar cacao y cafeína, aunque esta última en dosis bajas.

TENTEMPIÉ DE MEDIA MAÑANA
Objetivo: Conseguir una glucemia estable a lo largo de la mañana.
Alimentos que se debe ingerir:
-Pequeñas cantidades de galletas integrales.
-Pan integral con una porción de queso y pavo.
-Frutos secos dulces o salados.
-Frutas, zumos o yogures con azúcar.

ALMUERZO
Objetivo: Recarga de reservas gastadas a lo largo de la mañana y surtir al organismo para seguir con la jornada de tarde.
Alimentos que se debe ingerir:
-Primer plato: CH de cadena larga, pasta, arroz, patatas, cereales, legumbres o verduras.

(Continúa en la página 7)

(Viene de la página 6)
-Segundo plato: Proteínas en forma de carne o pescado.
-La cantidad de lípidos necesarios se obtienen de la forma de cocinar el segundo plato con la utilización de aceites vegetales.
-Las vitaminas y minerales necesarios se obtienen de los alimentos ingeridos anteriormente, por eso es necesario la variedad de estos.
-Postre: Frutas o lácteos.

TENTEMPIÉ DE MEDIA TARDE
Objetivos y alimentación igual que el tentempié de la mañana.
Los alimentos recomendados siguen la misma pauta que en la mañana.

CENA
Objetivo: Recargar lo gastado a lo largo de la tarde y aportar al organismo reservas para funcionar perfectamente durante el sueño.
Alimentos que se deben ingerir:
-CH de cadena larga: Pasta, arroz, cereales o verduras preparadas en forma de ensaladas sin salsas con alto contenido graso.
-Segundo plato: Carne o pescado, preferiblemente pescado cocinado a la plancha o hervido.
-Es el momento ideal para la ingesta de huevo.
-Postre: Frutas o lácteos.
-La cena debe ser una comida ligera, evitando los alimentos y las formas de cocinar que nos vayan a provocar una difícil digestión.

2. PAUTAS PARA UNA BUENA HIDRATACIÓN A LO LARGO DEL DÍA

-Debemos complementar las cantidades de agua ingeridas a lo largo del día con los alimentos que tomamos.
-El momento ideal para hidratarnos es 20-30' antes y 1,5-2 h. después de las comidas.
-Dosificación de agua: 1 ó 2 vasos de agua repartidos de 7 a 10 veces al día.
-Durante las comidas no es aconsejable beber más de 3 vasos de agua.
-Lo ideal es la hidratación entre comidas.

3. ALIMENTACIÓN PRE-ESFUERZO. SEMANA DE COMPETICIÓN.

El objetivo principal previo a la competición es tener llenos al máximo los depósitos de carbohidratos a nivel muscular, Glucógeno
-Alimentos ricos en CH con poca preparación sin salsas.
Ejemplo: Ensaladas de pasta, arroz o patatas, zumos y frutas.
-Proteínas: Son precisas para la regeneración y recuperación. Debemos tomarlas en cantidades moderadas.
-Grasas: Debemos minimizarlas al máximo. Deben estar en torno al 10-15% del total calórico.
-Vitaminas y minerales: Con esta alimentación se consiguen los niveles óptimos.
-Hidratación:
Agua con electrolitos (concentración de minerales).
Ingesta de agua con las pautas indicadas anteriormente.

4. ALIMENTACIÓN PRE-ESFUERZO. DÍA DE LA COMPETICIÓN.

-Entre la última comida y el inicio de la competición deben haber pasado 2 a 3 horas.
-Si la última comida es el desayuno es suficiente con 1 o 2 horas.
-Ingerir CH de cadena larga: pasta, arroz, cereales, pan integral.
-Evitar CH con alto índice glucémico: azúcar, mermelada.
-Grasas y proteínas: Aporte nulo y bajo respectivamente.
-Aconsejable: Productos a la plancha o hervidos.
-Evitar: Embutidos, fritos, rebozados, mantequilla, bollería, salsas o cocinados con mucha grasa.
-No hacer pruebas con los alimentos, todo lo que tomemos el día de la competición debemos haberlo probado en los entrenamientos.
-Hidratación: Beber agua continuamente en pequeñas dosis desde que te levantes alrededor de 1 litro.

(Continúa en la página 8)