CLUB ATLETISMO CARMONA PAEZ

BOLETIN

Junio-2005

Nº.34

La redacción de este número del ***BOLETÍN*** terminó el 20 de Mayo de 2005

Han participado en la edición de este BOLETÍN:

José Mª Ramírez Rubio	*"Año extraño"*
	"Los Patucos"
	"Niños obesos"
Fco. Javier Martín Vega	*"Maratón, beber de forma inteligente"*
Enrique Pérez Traverso	*"Resultados de carreras"*
Juan Tocino Laz	*"Héroes anónimos"*
Julio J. Gil Piñero	*"¿por qué somos del Carmona Páez?"*
Manuel Camacho Blanco	*"Entrenamientos"*
Rafael A. Galea Palacio	*"Humor"*
Jose A. López de la Haba	*"La Serie"*
	"Redacción"

Fotografías cedidas por:

Enrique Rondan Ramírez
Manuel Camacho Banco
José Ayala
José Piñero Aido

Las fotografías
Portada: Participantes en la CP. Río Guadalquivir de Trebujena y en CP: Villa de Conil.
Contraportada: (Arriba) Ana Garri y Manuel Camacho con un amigo al finalizar los 101 de Ronda.
(Abajo) Ana Garri, Tere, José Ayala, Manuel Delgado, Rafael Ruiz, Manuel Camacho, Julio Becerra y un amigo antes de comenzar los 101 km de Ronda.
Página 3: Antonio Espiau, Esteban Choquet y José Piñero en la salida del la media maratón Bahía de Cádiz-
Página 11 arriba: algunos participantes en la C. P. Río Guadalquivir de Trebujena.
Página 11 abajo: Enrique Rondan y su hija Ainoa. en Trebujena

ÚLTIMA HORA:

El ***BOLETÍN*** felicita a todos los miembros del Club de Atletismo Carmona Páez que han participado en los 101 km de Ronda. Ruego me perdonéis el no mencionaros pero desconozco en su totalidad la participación..Ya queda menos para Mayo 2006. H+QNC

HUMOR

ENTRENAMIENTOS

ENTRENOS JUNIO JULIO AGOSTO

01 40' RC
02 DESCANSO
03 20' RC 10 X 100m recup 100m RC
04 MEMORIAL CARMONA PAEZ
05 40' COMODO
06 DESCANSO
07 30' COMODO
08-20' RC+10X200m 48" recup 200m 56"
09 30' cómodo
10 20'RC+2x1km ritmo 4' Km rec 2' parado
11 30' cómodo
12 20' RC + 16 x 100m 20" recup 1' parado (PAELLADA DEL CLUB EN EL CERRO)
13 descanso
14 30' cómodo
15 20' cómodo+1500m 6'
16 30' cómodo
17 20' RC+30x50m 10" recup 100m trote
18-30' cómodo
19 20' RC+ 3x500m 1'55 rec 1'30 parado
20 descanso
21 30' cómodo
22 20' RC+10x300m 1'12 recup 200m RC
23-30' cómodo
24 20' cómodo+ 1 x 2000m 8'
25 30' cómodo
26 20'RC+20x100m 20" rec 100m para 1'
27-descanso
28-30' cómodo
29-20'RC 5x500m 1'55 recup 1'30 parado
30 30' cómodo
01 20' RC+ 3x 1000m 4' recuperando 2' RC
02 30' cómodo
03 20' RC+6x400m 1'30 recup 1' parado
04 descanso
05 30' cómodo
06 20' RC+2x2000m 8' recup 3' parado
07 30' cómodo
08-20' RC+10x200m 46" recup 200m 52"
09 30' cómodo
10 20' cómodo + 1 x3000m 12'
11 descanso
12-30' cómodo
13-20' RC+20x50m 10" recu 100m al trote
14-30' cómodo
15-20' RC+4x1000m 4' recup 1' cómodo
16-30' cómodo
17-20' RC10x300m 1'09 recup 200m RC
18-descanso
19-30' cómodo
20-20' cómodo 1 x 4000m 16'
21-30' cómodo
22-20' RC+6x500m 1'50 recup 2' parado
23-30' cómodo
24-20' RC+20x100m 23" recup 100m 28"
25-descanso
26-30' cómodo
27-20' cómodo
28-descanso
29-20' cómodo+ 1 x5000m 20'
30 30' cómodo
31-descanso
01 2 horas bicicleta de montaña
02-30' natación ritmo cómodo
03-30' carrera ritmo cómodo
04-2 hora de senderismo
05-20' carrera ritmo cómodo+ 30' gimnasia
06 descanso
07-30' bicicleta de montaña + 20' carrera RC
08-20' natación + 20' carrera ritmo cómodo
09 20' cómodo+ 30' gimnasia
10 descanso
11-2 horas senderismo
12-2 horas bicicleta montaña
13-30' carrera ritmo cómodo
14-20' cómodo 30' gimnasia
15-descanso
16-20' natación+20' bicicleta montaña+ 20' carrera ritmo cómodo
17-20' carrera ritmo cómodo+ 30' gimnasia
18-2 horas senderismo
19-20' cómodo+ 10 x 100m 24" recuperando 100m comodo
20-descanso
21-20'natacion+25'bicicleta de montaña+20' carrera
22-20' cómodo 30' gimnasia
23-2 horas senderismo
24-30' carrera ritmo cómodo
25-descanso
26-20' cómodo 1000m carrera ritmo fuerte
27-30' natación
28 60' bicicleta de montaña
29-20' cómodo+30' gimnasia
30- descanso
31-20' cómodo 1 x2000m rápido

(Manuel Camacho Blanco)

C.A. CARMONA PÁEZ

BOLETÍN

Junio-05

B O L E T Í N

NÚMERO 34

CONTENIDO:

Año extraño 2
Héroes anónimos 4
¿por qué somos del... 4
Resultados carreras 6
Los Patucos 7
Beber:... inteligente 9
Niños obesos 10
Álbum 11
Entrenamientos 12
Humor 13

Estamos en la calle Emperador Carlos

LA SERIE

Como has podido apreciar a partir de este número cambia el *BOLETÍN* en su aspecto y en su edición, aparecerá en tu buzón con una periodicidad trimestral, tras una decisión tomada por la Junta Directiva el pasado Febrero. Conocido esto te preguntarás por qué, se ha retrasado tanto este número, el motivo no es otro que la falta de colaboradores, exceptuando a los infatigables José Mª Ramírez con sus sobresalientes artículos sobre cualquier tema y Rafael Galea con su "humor", a los cuales les estoy muy agradecido. Además de estos han aparecido otros esporádicamente, que también gozan de mi agradecimiento. Agradecimiento que supongo todo nuestro club comparte.

Siempre me he preguntado como es posible que en un colectivo de más de doscientas personas, no se tenga inquietud por transmitir y compartir experiencias, sensaciones, conocimientos, reconocimientos con los demás. Este *BOLETÍN* desde el primer número y como tantas veces se ha comentado no ha pretendido ser un escaparate literario para nadie, no hay que ser un Pérez Reverte, ni un especialista como Sabino Padilla. para comunicar lo anterior. Si te hablo de fotografías, te preguntarás por que aparecen siempre los mismos y no es nada más que porque son los únicos que las envían para ser publicadas.

Es muy triste escuchar comentarios sobre el *BOLETÍN* como, "yo no leo eso", "tengo dos o tres en la taquilla, ya los leeré", "es que siempre escriben los mismos", siempre salen los mismos en las fotos". Afortunadamente me consta que hay otros que lo esperan con ganas, lo leen y después lo comentan. Si has leído con detenimiento todo lo anterior no me preocupa la critica, me da igual, me preocupa la apatía.

La apatía se manifiesta cada vez más en nuestro club. No se asiste a las convocatorias, día de convivencia -realmente cuantos socios estamos allí-, en la celebración del X aniversario del club no se ha llenado la sede ningún día, la escasa colaboración en la carrera del Alzheimer, hubo que recurrir a familiares; y para colmo de desinterés que te parece que todavía esté llena la secretaría del club de botellas de vino que la Junta regaló a cada socio por la pasada Navidad y que todavía no han pasado a recogerla. Sabes que no tenemos aún el chándal nuevo porque faltan más de cincuenta por ir a tallarse, quizás no han

(Continúa en la página 2)

Web del club
www.clubcarmonapaez.com

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

(Viene de la página 1)
tenido tiempo desde Enero para hacerlo. Afortunadamente hay un grupo de aproximadamente cincuenta personas que mantiene vivo nuestro club, con la misma frescura que me hizo inscribirme en el, que no fueron fundadores ni habían conocido a Rafael Carmona que se sienten "carmoneros" por encima de todo. Para mi ser "carmonero" no es solo ponerme unas zapatillas y una equipación en una carrera popular, es sentirme de un colectivo social y deportivo que guarda la memorial de Rafael Carmona Páez y que está al servicio de la Isla y del deporte de la misma.

(José A. López de la Haba)

AÑO EXTRAÑO

Este año está siendo un poco "rarito". Por poner un ejemplo me referiré a las pasadas "olas" de frío, que más que olas, parecían auténticos maremotos. No recuerdo que haya hecho tanto frío seguido por estas latitudes, nunca. Pero bueno, que se le va a hacer, aguantarlas bien abrigaditos y tirar para adelante, otro remedio no quedaba.

Igualmente que se desencadenaban esos fríos polares, que hacían que los grajos se partiesen el pecho con el suelo, se desarrollaban unas oleadas de resfriados de los más diversas formas y maneras, gripes con fundamento, de las que se pescan cada cierto tiempo, neumonías varias y si a alguien le aparecía algo un poquito más extraño, se metía en ese cajón de sastre que la sabiduría popular bautiza cómo "ese virus que anda", y no es que anduviesen es que volaban, aunque nadie supiese a ciencia cierta si los virus andan, corren, o salen de paseo.

Y para colmo de males no llovía. Cada vez se levantaban más voces expertas hablando del cambio climático, de la capa de ozono, del deshielo de los polos y no sé cuántos catastróficos planteamientos más. Pero en la calle, lo que se escuchaba era que no llovía, y que ya iba siendo hora de que lo hiciera para que limpiase la atmósfera de tanta suciedad, quitara la sed a los campos y se llenaran un poquito los pantanos.

Como iba diciendo, el año nos estaba resultando un poquito raro. Y si a esto le añadimos que el año atlético también lo era, algunos pensamos que la conjugación de los astros no nos estaba siendo muy propicia en este añito de 2005.

Me explico. Muchos, como yo esperábamos el Medio Maratón de Los Puertos, y nos quedamos esperando porque no se celebró, no sé si por problemas económicos, políticos o deportivos, pero lo cierto es que no se hizo. Con el Medio Maratón de Cádiz, también nos quedamos esperando aunque parece ser que se hará en Abril, pero alejado ya un poco de sus fechas tradicionales. Al caer la Semana Santa tan pronto, también ha hecho que prácticamente en Febrero y Marzo haya habido muy pocas carreras y Abril, con carreras mil, (propongo que se cambie el refrán). Todas van a ser en Abril. En fin, que no me negareis que está siendo un año un poco extraño.

Y para seguir con las rarezas que les pregunten a los valientes que se fueron hasta Sevilla para hacer el Maratón. Vaya diíta de perros, más que un Maratón fue una lucha sin cuartel contra los elementos. Agua y frío, hipotermias...etc, en fin un Maratón también rarito.

Y ya para terminar con las rarezas, el Campeonato Nacional Militar de Campo a Través de este año se celebró en Rota, donde nunca se había hecho, y fue como correr en casa, casi sin desplazarnos, con toda la familia "carmonera" y militar apoyándonos.
Y yo, que en el plano personal quería hacer un buen campeonato en casa, no pudo ser, por esas rarezas de los resfriados, gripes, o lo "que anda", que me cogió por delante y me dejó un poco fastidiadillo. Pero si yo no pude brillar, aunque lo intentara como siempre, no quiero dejar escapar la ocasión para felicitar a la Organización del Campeonato por lo bien

(Continúa en la página 3)

ALBÚM

NIÑOS OBESOS

Según un informe sobre el deporte y la salud, publicado por la Comisión Europea a mediados de Enero, España figura, con un 34 % de niños de entre 7 y 10 años que sufren obesidad, entre los países europeos más afectados por este problema.

El estudio analiza los hábitos de vida, el sedentarismo y la práctica deportiva entre los jóvenes de la U. E., concluye que la tasa de obesidad creció entre un 8 y 10 %, mientras que al contrario, la actividad física se ha reducido entre un 10 y un 15 % en los últimos 25 años. Alerta el estudio que los porcentajes que se dan en algunos estados, "empiezan a adquirir la dimensión de una epidemia", y observa que los niveles más altos de obesidad infantil se observan en los países del sur de Europa, y que ya en nuestro país, en nuestro Sur, también es mayor el porcentaje de obesidad, que en el Norte.

Las principales causas que dice el informe, ya nos las podemos imaginar, ya que lo estamos observando en nuestro entorno, en los colegios, etc. Las dietas pobres en nutrientes y altas en grasas y azúcares, los famosos "bollicaos", pastelitos, hamburguesas, Mcdonalds, etc.

La falta de ejercicio. Cuantos niños conocemos que se pasan horas y horas delante del televisor, la pantalla del ordenador o los videojuegos.

Otra característica es que es un problema de las familias más pobres.

Lo recomendable es que desde todas instancias deportivas, educativas, clubes, etc. participemos activamente en campañas educativas, que pongan en cuestión el estilo de vida poco saludable, poniendo todo el énfasis posible en subrayar y hacer comprender a la sociedad, la relación beneficiosa que existe entre éste, y una dieta equilibrada, acompañada de ejercicio físico.

No podemos olvidar que los niños del hoy son los hombres del mañana, y este modelo de vida puede traer consecuencias en el futuro, en forma de enfermedades y malos hábitos, que a su vez ellos reproducirán en otros modelos pocos recomendables. En nuestra mano está el que podamos hacer algo por intentar cambiar este panorama, y desde esta ventana que nos ofrece el Boletín, difundir el mensaje, para hacer llegar a padres, educadores, monitores, y niños, que en el ejercicio físico se encuentra una fuente inagotable de salud. Recordemos aquello de " Mens sana in corpore sano". Mente sana en un cuerpo sano, que nos hará ser personas saludables y por lo tanto mejores y más felices.

(José Mª. Ramírez Rubio)

El próximo junio hará un año de su inauguración

(Viene de la página 2)

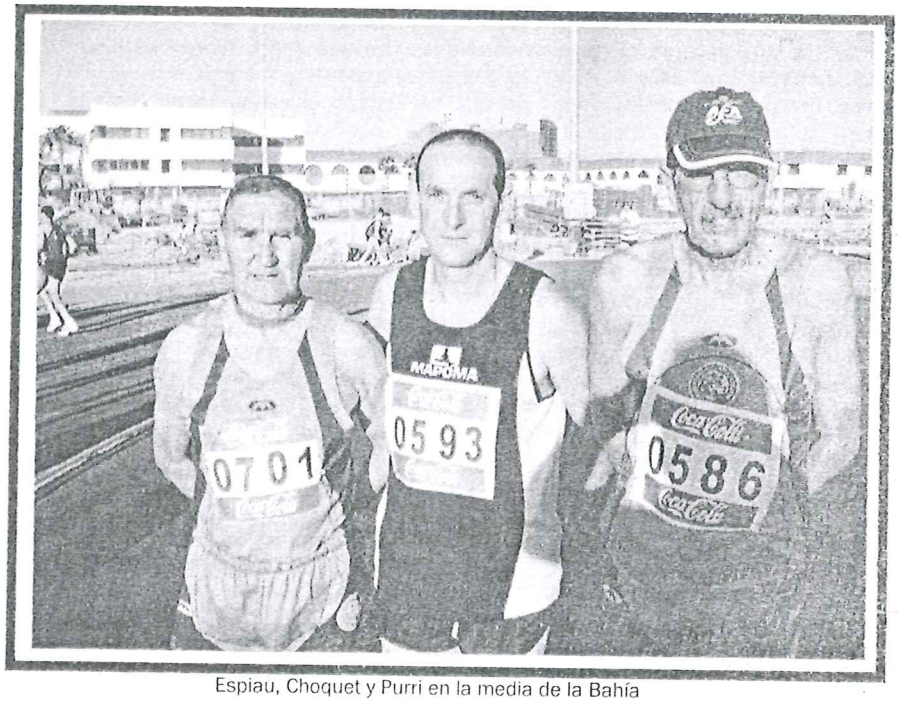
que lo hicieron, y en la que mucha culpa de este éxito tuvieron nuestros incansables "Todoterrenos carmoneros", con LOLE a la cabeza, como Jefe de Escuadrilla, aportando experiencia, sabiduría y la calidad personal que atesora siempre. Qué vamos a descubrir ahora del Maestro. Allí estaba el inconmensurable D. JULIO J. GIL PIÑERO, que por hacer, hizo hasta el cartel que anunciaba el evento, para después seguir trabajando en la organización. Con su habitual entusiasmo, apoyando siempre a los suyos. Julio no cambies nunca, por que eres un "pura raza". Y como no iba a estar por allí otro "superfigura", como nuestro D. JOSÉ A. LÓPEZ DE LA HABA, con su afecto y cariño, tan trabajador y participativo como siempre. ¡Qué nivel!.

También ayudaba, apoyaba, organizaba y no paraba D. CAMILO ABAD PONCE, otro "carmonero" de pro, que si puede ayuda en todo.

No quiero olvidarme de D. JOSÉ PASTOR PAREDES, que a gracia, arte y saber estar en labores "diplomáticas" y de relaciones públicas, con el mono de trabajo puesto y en el sitio, no hay quién le gane.

Y en fin tantos compañeros de la Base, de Rota, de la Isla, del Puerto, que enumerarlos, sería el cuento de nunca acabar.

Por todo lo anteriormente expuesto, pienso, que nuestro Club está por encima de todo, y allí acuden unas veces unos, otras veces otros, pero siempre hay alguien dispuesto a echar una mano, y aunque después hagamos autocrítica y veamos lo que no ha salido bien y se puede mejorar, que también es un ejercicio muy sano, el espíritu del Club sobrevuela siempre en cualquier evento atlético, como participantes, organizadores, colaboradores, etc., y eso en estos tiempos tan raros, ese espíritu de compromiso, de compañerismo, de colaboración y de respeto, me hacen estar muy orgulloso de pertenecer a este entrañable Club, y de ver como nuestra gente está en la brecha. Es un espíritu, un sentimiento, que está vivo y se siente, más aún que las pasadas olas de frío, y eso compañeros, no es cualquier cosa.



Espiau, Choquet y Purri en la media de la Bahía

HEROES ANÓNIMOS

Maratón de Sevilla, nueve de la mañana, un grado de temperatura, lluvia, viento huracanado, granizo a veces y 42,197 metros que desafiaban a los valientes que se les enfrentarían. Esto dadas las condiciones climáticas era una aventura impresionante, porque doy por descontado que la mayoría de estos habían hecho alguna maratón, pero jamás se habrían encontrado un tiempo tan adverso.

Si la maratón es siempre una prueba de leyenda en esta se puede decir que había verdad porque todos fueron triunfadores. Nadie había pinchado. Ellos y ellas sabían que habían dejado el listón muy alto, como diría el maestro cordobés de Villa del Río, ¡altísimo! como una torre de vigía.

Me quede para ver cuando cerraba el control, el último llego a las cinco horas y quince minutos.

Mi admiración a todos los que iniciaron la prueba, ya que si abandonaron fue por motivos de salud, debido al tiempo y la temperatura tan adversas, cuando salíamos del estadio a las tres menos veinte, llegaba solo, sin nadie que le acompañara un corredor que tenía el estadio cerrado, pero se negaba abandonar la prueba; parecía imposible que un ser humano quisiera sufrir aún más.

Y seguían los un grado, lluvia, viento huracanado y granizo. Las sensaciones que yo viví, eso no tiene importancia, solo fui un espectador.

(Juan Tocino Laz))

¿POR QUÉ SOMOS DEL CARMONA PAEZ?

Mantener una ilusión, seguir día a día fiel a tus propios principios, disfrutar de lo que te gusta hacer, ¡qué difícil es conservar algo en tu corazón¡, hacerle una vitrina de cristal, transparente, que puedas ver su contenido, cuando además tienes que compartir tu espacio con otras actividades impuestas por el sistema en que vivimos, necesario para continuar y que en ocasiones nos hacen ir olvidando poco a poco el porqué comenzamos algo con lo que en un principio nos comprometimos y nos sentíamos bien, y que si no pusiéramos nuestra voluntad firme de continuarlo, desaparecería y caería convirtiéndose en pasado.

Por fortuna, cuando esto ocurre, cuando en algún momento duro de nuestra vida las circunstancias nos golpean fuertemente haciéndonos tambalearnos, cuando la duda, la incertidumbre, aparecen produciéndonos angustias, que nos obligan a caer en ese mundo tenebroso, gris, oscuro al que llaman depresión, donde pensamos que no hay salida, donde nos encontramos acorralados con una sensación de desaliento, y solo nos queda el pensamiento negativo de que ha llegado el momento de "tirar la toalla", algo, alguien, nos coge de la mano, nos levanta y nos recuerda que la vida esta ahí, delante de nosotros, que cuesta vivirla y llevarla para adelante, trabajando duro, pero que no es un imposible, que lo construido con solidez, con un buen cimiento y fuertes pilares, es difícil derrumbarlo, destruirlo y con toda seguridad perdura a través de los años.

Se da el caso, que en un momento determinado y sin saber muy bien porque, nos decidimos a desarrollar una actividad, que en principio la acometemos con mucha euforia, convirtiéndola en el centro de todo lo que hacemos, girando a su alrededor como un satélite con su planeta, haciendo brillar nuestro día a día, experimentando muy buenas sensaciones, me refiero por supuesto a correr, a salir todos los días a hacer kilómetros, que cosa tan simple, tan sencilla, hasta

(Continúa en la página 5)

MARATON: BEBER DE FORMA INTELIGENTE

Es obvio que tras el enorme sacrificio que impone entrenar y prepararse para la prueba reina del atletismo, el maratoniano sienta una verdadera obsesión por no ver frustrada la consecución de su meta a causa de algo que parece tan simple como no estar suficientemente hidratado; aunque parece ser, que hasta la ingesta de líquidos durante la prueba debe ser algo medidamente calculado y tan importante como la competición en sí misma.

Un artículo publicado por Doña Alejandra Rodríguez en "EL MUNDO", expone de manera clara y concisa los errores cometidos en la práctica de un ejercicio muy exigente por parte de atletas no profesionales; es el caso de la hiponatremia.

Haciendo una breve reseña, la hiponatremia es un trastorno debido a la disminución importante de los niveles de sodio en la sangre, la cual se presenta cuando al realizar una actividad deportiva, la ingesta de líquidos sobrepasa el umbral que los riñones pueden eliminar. Este exceso de agua, responsable del aumento de peso, termina afectando al cerebro y produciendo síntomas tan evidentes como náuseas, confusión mental, espasmos musculares y debilidad; -y sin ánimo de ser alarmistas, pero fiel literalmente al artículo publicado-, en casos muy severos, puede desembocar en el coma y la muerte.

Este artículo de prensa se ha basado en un trabajo publicado por la eminente revista *The New England Journal of Medicine*, que tras la realización de un estudio confeccionado con un grupo de participantes en esta disciplina deportiva, ha llegado a dos importantes conclusiones:

- Ganar peso durante la prueba (por la retención de líquidos, causa de un mayor volumen de ingesta que el riñón no puede eliminar), tardar mucho en cubrir la distancia (los "lentos" son más proclives a padecerlo, pues suelen beber más), y tener un índice de masa corporal extremadamente bajo, son claros indicios de posible predisposición a presentar un estado de hiponatremia.
- Sin embargo, el hecho de beber sólo agua o bebidas isotónicas (en este sentido, los preparados isotónicos disponibles en el mercado no contienen la cantidad suficiente de electrolitos para asegurar un nivel óptimo de sales en pruebas largas), haber tomado antiinflamatorios y otras causas sugeridas por anteriores trabajos, no tienen relación significativa con la aparición del estado de hiponatremia.

Así pues, el artículo nos sugiere hacer acopio de los maratonianos de élite, los cuales a penas beben mientras corren; por supuesto, debiendo hacer un pormenorizado estudio sobre valoración de pérdida de líquidos durante los entrenamientos, guiándonos principalmente por la sudoración y el peso, durante los mismos.

No quisiera terminar sin agradecer el permitirme esta colaboración, y en memoria de lo escrito recordar que:

"Si bebes, no conduzcas y si corres, bebe de forma inteligente".

Saludos.

(Francisco Javier Martín Vega)

CLUB ATLETISMO CARMONA PAEZ SAN FERNANDO

(Viene de la página 7)
an ahorrar. Así en las carreras populares se verían de verdad a todos lo que sienten este deporte en su pura esencia, y si ponen esa aportación que sea para que se refleje en todos los corredores, independientemente de los que consigan trofeo o no, por su clasificación, en forma de un pequeño recuerdo, camiseta, sudadera, etc., que es lo que nos motiva a todos.

Pero volviendo al origen de mi escrito, fue el día que volví a competir. La carrera de Los Patucos, es una carrera hermosa en su recorrido por que le das la vuelta a Arcos, y pasa por unos paisajes muy bonitos. Tiene una buena organización, con el Club de los Pajarracos, los moteros de Arcos, ayudando. La Policía Local, la Guardia Civil y muchos voluntarios y voluntarias de los Patucos, que hacen una gran esfuerzo por que todo salga bien. Pero también es dura, ya que al principio todo es bajada, luego tiene algunos repechos, llaneas y al final, todo lo que has bajado lo vuelves a subir, sin compasión, en unos tres kilómetros de subida. Quizás sea esa dureza la que le gusta a muchos corredores que vuelven a repetir año tras año.

La bajada se hace rápida, pasando por debajo de la Peña, esa que se ve desde el famoso "balcón del coño", transcurriendo luego bordeando el tranquilo río Guadalete, entras por el Barrio Bajo, pasando por el Puente metálico de San Miguel, y subiendo el repecho de Los Cabezuelos, para volver a bajar y llanear hasta salir a la carretera de Arcos a El Bosque. Sigues bajando hasta llegar a la Presa del Pantano del Lago de Arcos. Hasta aquí la carrera es de desgaste, pero aquí es dónde se decide todo, ya que empieza la subida por la Fuente del Río, subida empinada y larga. Vuelves a entrar al pueblo por el Camino de las Nieves, pendiente más suave, pero que ya te castiga hasta la más irrisoria. Sigues subiendo por el Barrio hasta llegar a la empinada cuestecita de San Francisco, corta, pero que te deja sin aliento. Bordeas La Salle. Te recuperas un poco para llegar a la Calle Perú, la última cuesta, corta, intensa, matadora. Al doblar la curva ya encuentras la Meta que te sabe a gloria, a música celestial, a bien ganado descanso.

En esta edición, a Félix, un atleta local, se lo tuvieron que llevar en ambulancia, por que cuando terminó de subir la "última cuesta", por el esfuerzo tremendo realizado se desplomó, dando el susto a todos los asistentes, aunque al final creo que sólo ha quedado, en eso, en el susto. Cierto es también que hay que saber dosificarse, y si vas mal, aflojas y no pasa nada, si te adelantan que te adelanten, lo más importante. Como en la carretera es LLEGAR.

Todos los años, el Club de Los Patucos, le hace un homenaje a alguien, y este año se lo ha hecho a MATÍAS GIL, un corredor de 61 años, que tras trabajar en las flores de la "Pequeña Holanda", entrena cuando y como puede, pero siempre está al pie del cañón, y ya lo habréis visto en muchas carreras de la Provincia. Es una persona entrañable, que por su humanidad, su forma de ser y su trayectoria es un ejemplo para todos. Este es otro detalle bonito que tiene este Club para las personas que creen que se lo merecen, dedicándole esta edición de la prueba y regalándole una preciosa placa conmemorativa. Por todo ello, creo que se merecen la Felicitación de todos los que nos consideramos corredores, deseándoles que sigan así, con esa gran cordialidad y sencillez, por que pienso que ese es camino que debemos seguir todos.

Y por último, desde estas líneas un saludo a José Luis Ayala y Señora, que fuimos los representantes del Club en esta edición de la Carrera de Arcos. Aunque José Luis se fuera de vacío, hizo una gran carrera y se hubiera merecido llevarse algún premio, pero se quedó en ese maldito e ingrato cuarto lugar de la Clasificación general de veteranos, que en Arcos con Simeón, Sena, Meni, José Luis, y servidor, tuvo un alto nivel. Pero seguro que en la siguiente la consigues campeón. Un abrazo.

(José Mª. Ramírez Rubio)

(Viene de la página 4)
algunas personas la catalogan como de vulgar, sin embargo esta actividad no entiende de edad, de profesión, de sexo, de estatura, de peso, y fíjate es capaz de reunir igual a doscientas que a trece mil personas y juntarlas para hacer simplemente eso, correr.

Pues bien, hablando de esto, si os fijáis lo que empezó hace algunos años, gracias a un grupo de amigos, personas sencillas, buena gente, con sentimientos y con capacidades dispares, no eran más de diez o doce y lo que querían eran juntarse para ir a las carreras como grupo, pero con la decisión unánime de hacerlo recordando el nombre del que fue su amigo y corredor Rafael Carmona, en la actualidad ese grupo ya lo forman más de doscientos cincuenta, pero para que esto ocurriera, esas personas, los primeros carmoneros tuvieron que emplearse a fondo, trabajando duro, construyendo lo que hoy en día otros estamos disfrutando.

Os acordáis de lo que está escrito, el verdadero motivo y razón de ser de nuestro club, su origen, porque empezó todo, os lo voy a recordar, no por nada, sino para que se sepa la respuesta a la pregunta ¿porqué somos del Carmona Páez?, más o menos decía así:

"Tras el fallecimiento de RAFAEL CARMONA PAEZ, un grupo de amigos decidieron formar un club de Atletismo que llevara su nombre, CUYO OBJETIVO PRINCIPAL ERA PROYECTAR LA MAGNÍFICA OBRA DEPORTIVA INICIADA POR ESTE INSIGNE CORREDOR, Y QUE SU MEMORIA PERDURARA A TRAVÉS DEL TIEMPO EN ESTE MUNDO DEL ATLETISMO, cosa que hasta la fecha gracias a Dios se ha conseguido y todos y cada uno de sus miembros, día a día a través de estos años, han llevado su nombre grabado en sus camisetas en todo tipo de carreras habidas en el escenario tanto nacional como internacional."

Bueno, esto fue el principio y el principal objetivo, el que comenzaron Antonio Espiau, Rafael Ahumada, Lole Camacho, Ignacio Velasco, Enrique Pérez Traverso, Miguel Madroñal, Bartolomé Cantillo, Elena Aparicio, Ricardo Salvador, Jesús Morilla, Camilo Abad, Antonio Sánchez, Manuel Gallardo, Manuel Andreu, más o menos, también desde aquel entonces, otros corredores no precisamente de los citados y que ni siquiera nunca han sido del Carmona, lo han llevado en algún rincón de sus corazones.

Yo no estaba allí, ni entre ellos, pero me consta que esta gente los verdaderos impulsores de esa ilusión a la que me refería al principio de este escrito, introdujeron en una vitrina de cristal transparente una idea firme, un compromiso de continuidad, un nombre, un recuerdo, una memoria, el origen de lo que es hoy todo un club y su memorial, ya ves, continua el escrito diciendo:

"Todos los años sus compañeros y amigos le hacen un guiño, cómplices de compartir un secreto digno de una buena amistad, se lanzan a la calle para recordarlo, como él lo haría, corriendo. Cada año más viejos, la carrera se hace cada vez más larga pero ahí están, como siempre, detrás de él, siguiéndole. Ya le pillarán algún día, más entrenados por la vida."

Perfecto, es verdad, ya son diecisiete años los que han pasado y como no, aún perdura fuertemente ese vínculo que los une a Rafael Carmona, y esos amigos que tuvo, bueno y que tiene, verdaderos pilares de lo que hoy es nuestro club, siguen adelante, con lealtad, efectivamente más viejos, pero con la ilusión nueva como el primer día.

"Hablan de la soledad del corredor de fondo, fue Rafael Carmona el que nos dejó un poco más solos; nos dejó, por un estúpido accidente, y cuando decidió irse en ese momento no había ningún compañero, sin una referencia, sin un amigo. Pero ya se lo hemos dicho, su puesto sigue estando entre nosotros, que somos hombres y mujeres que no olvidan a los que quieren."

Claro que si, nada más hay que ver en cada carrera, en cada milla, en cada media, en el bodegón de la cuesta, en las cuestas de Ubrique o en el mapona de Madrid, su efigie en nuestra espalda en el pantalón, y

(Continúa en la página 6)

(Viene de la página 5)
por supuesto en los más profundo de nuestras almas.

Fijarse lo que hicieron, para que quedará aún más patente lo que os estoy comentando.

"Es por ello que del seno de esta entidad deportiva, naciera la inquietud de plasmar a través de un monumento, la imagen de RAFAEL CARMONA, siendo su deseo ubicarla en un lugar insigne de nuestra Ciudad (Parque del Oeste), punto de encuentro de cientos de personas que practican día a día el atletismo, al objeto de que sirva como punto de referencia de motivación para todos aquellos ciudadanos que tanto lo queremos, y espejo de ejemplo para los que practicamos el atletismo. Merecido Homenaje a un hombre sencillo que hizo grande el nombre de la Ciudad de San Fernando, en todos los rincones de España y algunos en el extranjero."

Ahí está, en el parque del oeste, quien no mira para ella con satisfacción diciéndole alguna cosa, a veces observando como le cae la lluvia, o como lo oculta la sombra de la noche, o como le golpea en la cara el viento de levante o el roció del alba, ahí está.

¿Qué más decir?, aquí estamos todos, como una piña, con ganas, empujando hacia delante, poquito a poco, pasitos cortos y a las banditas, con nuestros defectos y nuestras virtudes, derechitos, respirando profundamente, y sabéis lo mejor, elevando el dedo índice hacia el cielo cada vez que cruzamos una meta, y diciendo para nuestros adentros, por ti Rafael, con la suficiente fuerza para que en el momento que se nos doble una pierna por la rodilla, obligándonos a ponerla en tierra, en vez de mirar el suelo, levantaremos la cabeza hacia arriba, nos pondremos de pie y tirar para adelante.

Seguro que cuando alguno de nosotros, por algún motivo de la vida, no estemos, siempre habrá un carmonero en una línea de salida, con una ilusión, con unos principios y por supuesto haciéndole un guiño cómplice de compartir con el sencillamente una buena amistad.

"En agradecimiento a los impulsores de esta entidad deportiva a la que estamos orgullosos de pertenecer y en especial a los que a pesar de las inclemencias de la vida, a pesar de los "golpes" recibidos, han tenido las agallas de seguir con esa ilusión y lealtad hacia el que fue sencillamente un corredor popular".

Ahora va y lo casca.

RESULTADOS DE CARRERAS

MEDIA MARATÓN BAHÍA DE CÁDIZ
Pablo Fontan 3º General
Mª Carmen Peralta 4ª Femenina
Elena Aparicio 5ª Femenina
José Mª Ramírez 3º Veteranos
José A. Butrón 3º Locales
José M. Orellana 2º Júnior
Manuel Camacho 2º Veteranos "B"
Antonio Espiau 1º Veteranos "D"
Isabel Montenegro 1ª Sénior
Mercedes Valdepeñas 2ª Sénior
Elvira Acosta 3ª Sénior

C. P. DE GUADALCACÍN
Pablo Fontan 3º General 1º Veteranos "A"
Manuel Camacho 1º Veteranos "C"
José M. Vargas 4º Veteranos "A"
Maribel Zarza 5ª Veteranas

C.P. LA REYERTA (Chipiona)
Jose L. Ayala 1º Veteranos "A"
Francisco Garry 4º Veteranos "A"

C.P. VILLA DE CONIL
Pablo Fontan 2º General
José Mª Ramírez 2º Veteranos "A"
Jose M. Orellana 3º Júnior
Mª Carmen Peralta 1ª General
Elena Aparicio 2ª General
Elisa Orellana 3ª General 2ª Sénior
Isabel Montenegro 5ª General 2ª Veterana

(Continúa en la página 7)

(Viene de la página 6)
Mercedes Valdepeñas 7ª General 4ª Sénior

CARRERA INDEPENCIA BENALUP
Pablo Fontan 1º General
Mª Carmen Peralta 1ª Femenina
Elena Aparicio 1ª Femenina

MEDIA MARATÓN ROTA-CHIPIONA
Pablo Fontan 2º General
Mercedes Valdepeñas 2ª Femenina
Manuel Camacho 2º veteranos B

C.P. RIO GUALDAQUIVIR Trebujena
Pablo Fontan 2º General
Manuel Camacho 2º veteranos B
Elena Aparicio 4ª femenina
Mercedes Valdepeñas 8ª femenina
Ainoa Rondan Rodríguez 3ª Pitufos.

(Enrique Pérez Traverso)

LOS PATUCOS

Hacía tiempo ya que no disputaba una carrera. Pero llegó Abril, tras la Semana Santa, el olor a incienso y las músicas procesionales, parece que se cerró el ciclo de sequía de carreras por nuestra tierra, y ahora cada domingo vamos a tener tres y hasta cuatro donde elegir, lo cuál te lleva a pensar que los organizadores deberían tener en cuenta las fechas en que se hacen las carreras para que no coincidiesen, y así poder tener una mayor participación.

Este es el caso de la carrera de "Los Patucos" de Arcos de la Frontera, que pese a cambiar de fechas, buscando que no coincidiese con otra, lo fue a hacer con el Medio Maratón de Rota-Chipiona, lo cuál lo volvió a dejar con una participación menor de lo que ellos hubiesen deseado.

Evidentemente yo no tenía ninguna duda de a cual iba a acudir, y no por que viva en Arcos, que si hubiese vivido en San Fernando, también hubiese ido a Arcos, y me explico. El Medio Maratón de Rota a Chipiona o a la inversa es una carrera "antipática", y no porque los naturales de allí lo sean, ni mucho menos, ya que sobre todo tengo muchos amigos roteños. Lo es por su organización, y aunque lleven muchos años realizando esta carrera, hacen cosas inexplicables para el corredor. Y podría citar el año que quedando 8º de la General, lo único que me llevé fue una camiseta conmemorativa con seis botellines de cerveza, por que todos los premios eran acumulativos, (se lo llevaron tres o cuatro), y los muchos que sobraban se lo repartieron roteños y chipioneros, a partes iguales, "con dos cojones", que para eso es su carrera, o el año que la carrera tuvo que retrasar la salida por que se empeñaron en dar el "chip" individualmente, con una cola interminable de corredores dando la vuelta al pabellón, para terminar al final subidos en una mesa en plan verduleras, con todo mi respeto para las verduleras, y no para ellos, rifándolos, prácticamente.. Pero en fin, no quiero seguir por que sería el cuento de nunca acabar. Y no lo digo por el interés, yo corro por que me gusta, y si no fuese así hubiera ido a Rota, por que allí había premios en metálico, pero ese aspecto no me interesa, aunque como he dicho tantas veces, si te lo dan, "a nadie le amarga un dulce", pero en mi caso es un factor secundario.

Sí, hubiera ido a Arcos, por que es una carrera joven, con un club casi neófito, que pone una gran ilusión en su carrera, tratando a los corredores y acompañantes con mucho cariño, ofreciéndoles tras la dura carrera, refrescos, cervezas, vino, montaditos, patatas fritas, frutos secos y hasta una gran tarta. Todo ello en un ambiente de gran cordialidad y compañerismo, haciendo que el visitante se sienta casi en su casa, y todo ello con una inscripción gratuita, para que aprendan otras muchas organizaciones, que no ofrecen casi nada, pero si piden una "interesante" aportación. Si esa aportación es para dar premios en metálico, se la podrí-

(Continúa en la página 8)