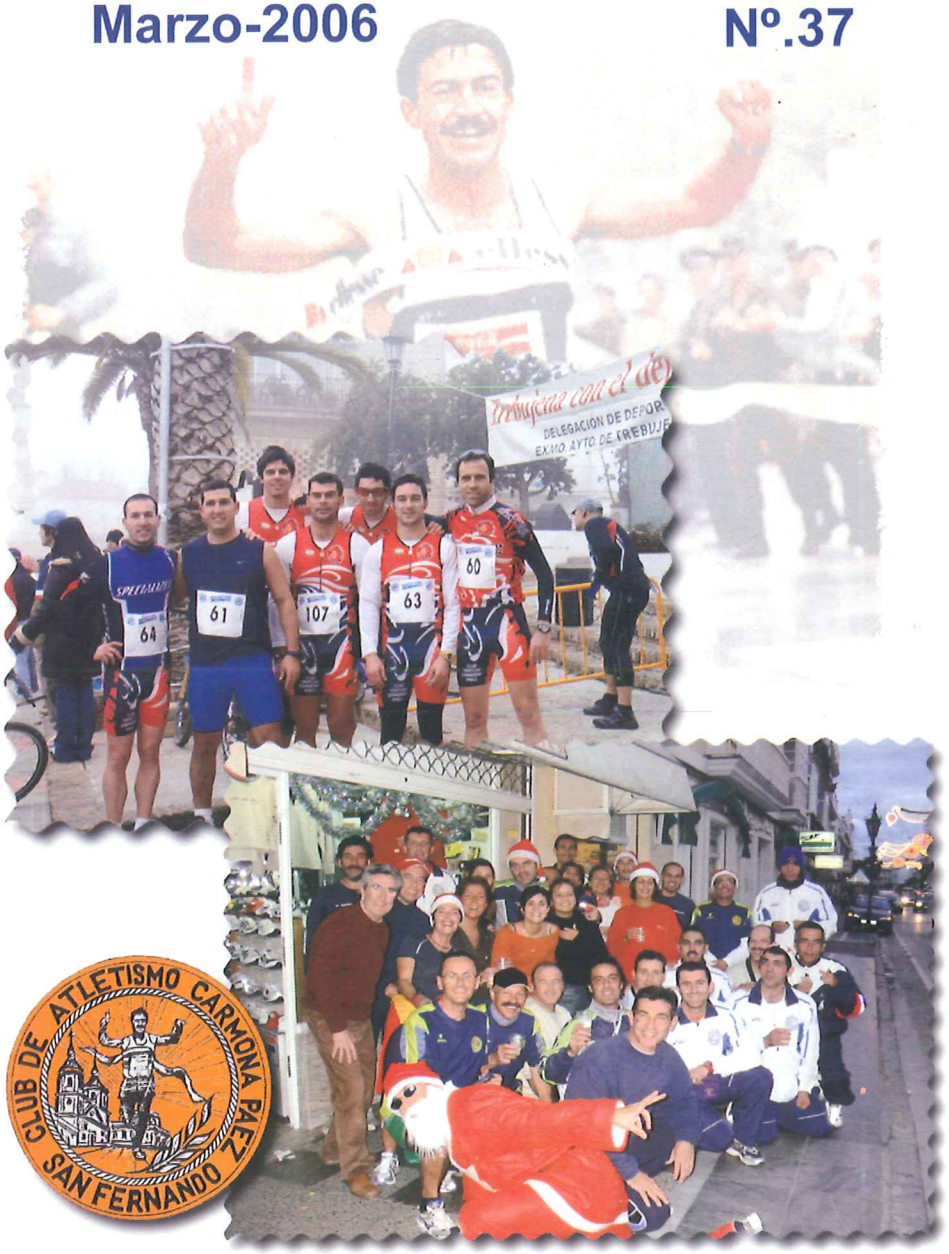
CLUB ATLETISMO CARMONA PAEZ

BOLETIN

Marzo-2006 **Nº.37**



CLUB DE ATLETISMO CARMONA PAEZ
SAN FERNANDO

La redacción de este número del ***BOLETÍN*** terminó el 24 de Febrero de 2006

CONTENIDOS

Artículos

Página 1 *"La serie"* por José A. López de la Haba
Página 2 *"Presentación de la sección de triatlón"* por La sección de triatlón
Página.4 *"Carta a un amigo"* por Lito
Página. 6 Testimonio *"Correr con hernias discales"* por José L. Ayala Vila con la colaboración del Doctor Hernán Silván
Página. 13 *"Yo no lo conocí"* por Lito
Página 16 *"Compañeros premiados"* por José Mª Ramírez Rubio
Página 17 *"Cigarra versus hormiga"* por Esteban Choquet de la Isla
Página 19 *"Gracias Angliru"* por Enrique Rondán Rodríguez
Página 20 *"Un minuto de gloria"* Por Juan R Corrales del Águila
Página 20 *"Duatlón de Trebujena"* por Juan Ramón
Página 21 *"Testimonio"* por una corredora popular
Página 21 *"Test deportivo"* por Juan R. Corrales del Águila
Página 22 *"Cross vejeriego"* por José Mª Ramírez Rubio
Página 25 *"Mi anuario personal"* por José R. Corrales del Águila
Página 25 *"Maratón del pavo"* por José Mª Ramírez Rubio
Página 26 *"Va por ti"* por Lito
Página 28 *"El medio maratón de Jerez"* por José Mª Ramírez Rubio
Página 30 *"Entrenamientos"* por Manuel Camacho Blanco
Página 31 *"Humor"* por Rafael A. Galea Palacio
Página 33 "Album"

Fotografías cedidas por:

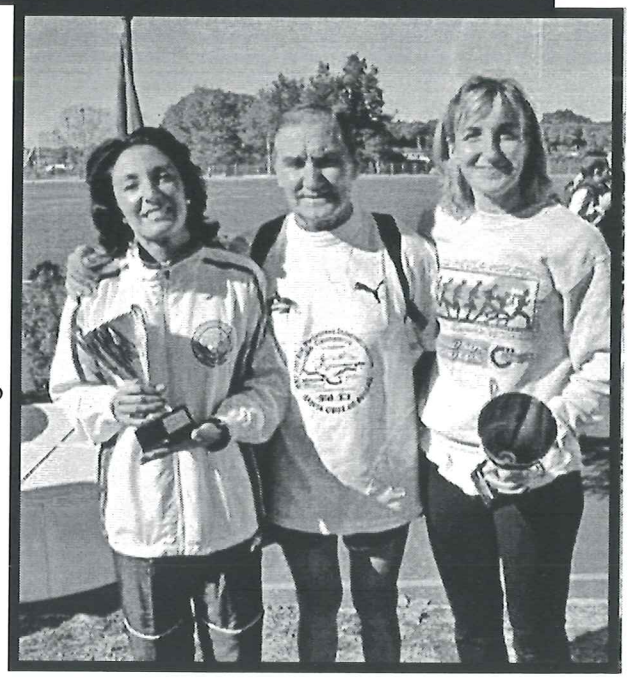
Juan Ramón
José L. Ayala Vila
José Mª Serrano Campos
Esteban Choquet de la Isla
José A. López de la Haba
Web del Club de Atletismo Carmona Páez

Redacción

José A. López de la Haba

Duatlón de Trebujena

C.P. Puerto Menesteo



San Silvestre 2005

ÁLBUM

C.A. CARMONA PÁEZ

BOLETÍN

Marzo-06

B O L E T Í N

NÚMERO 37

LA SERIE

Han pasado tres meses y sin darme cuenta , han pasado las fiestas navideñas y me encuentro en las de carnaval. Que poco amigas son del atletismo. En Navidad se cargan las bodegas de mi cuerpo hasta el techo, como y bebo cómo no lo hago en todo el año, cojo algunos kilos de más y empiezo a preocuparme -tengo que perder peso,...me van a doler las rodillas-. Por si fuera poco, cojo un resfriado monumental y con los antibióticos me quedo más débil y no puedo casi ni correr, menudo pupas, entre los antibióticos y las tapitas menudo mes de enero, de todas formas he seguido saliendo todos los días y la cosa ha ido caminando hacia una ligera mejoría.

He podido comprobar como el estado de forma de alguno de vosotros es envidiable, Manolo Delgado está que se sale corre campo a través, maratones y como no tiene bastante casi todos los días hace el recorrido San Fernando Cádiz ida y vuelta. Antonio Ramírez que lo vi en un campo a través en la salida y la llegada que como todo un campeón estaba recibiendo a los que terminábamos la carrera. No me quiero ni acordar de esa carrera. Las dos Mari Carmen por el carril bici, igual que Juan Carlos Pavon. O a los rafaeles, los unos con su rodaje dominical y los otros pensando en los 101 kilómetros de Ronda. Al grupo de Julio Gil siempre numeroso y lleno de jovialidad. A Antonio Moreno por el Parque del Oeste alguna que otra noche. A José Antonio "el Chispa" en el puente Lavaera. A algún triatleta, como José Mª Serrano sobre su bici o en la piscina, y es que ahora tampoco nado, solo los veo nadar.

Seguiré rodando siempre que me lo permitan las rodillas, porque no conozco otra actividad que me satisfaga más, en mi tiempo libre, que correr para despejarme de las tensiones diarias y porque creo que me ayuda a ver la vida con optimismo y a conocer a personas con la misma afinidad.
A continuación os comunico algunas

Informaciones de la Junta Directiva

El plazo de recogida de la nueva camiseta de entrenamiento es hasta el día de la víspera del Memorial Sargento Carmona Páez.

Aquellos socios que en la actualidad no poseen el nuevo chándal del Club, lo pueden adquirir al llevar un año de antigüedad como Socio, debiendo abonar exclusivamente el importe del serigrafiado (10 Euros)

Como el año pasado se prevé celebrar en los días previos a la Semana Santa una proyección de diapositivas y una degustación de productos típicos de esas fechas.

Se explora voluntad entre los socios titulados en quiromasaje, para prestar sus servicios a los socios del club por un precio módico, los interesados pueden informar de su intención en la sede social cualquier viernes.

(José A. López de la Haba)

Estamos en la calle Emperador Carlos de San Fernando s/n (Cádiz)
y el la Web www.clubcarmonapaez.com

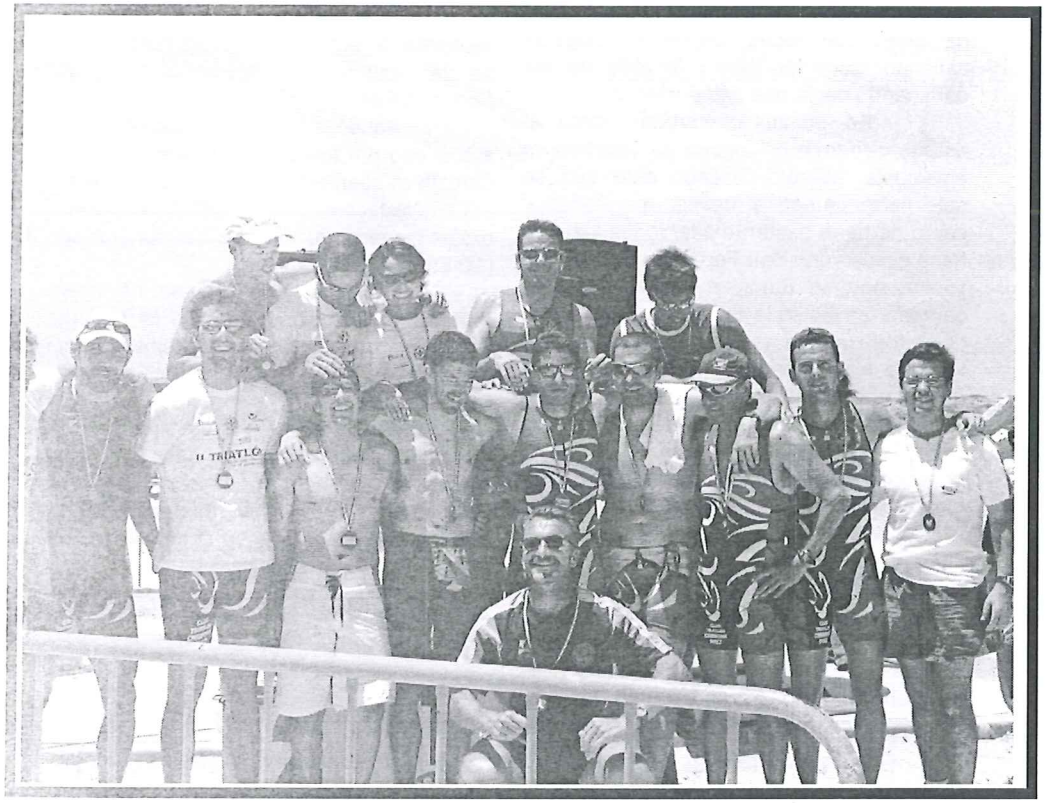
PRESENTACION DE LA SECCION DE TRIATLON

La Sección de Triatlón de nuestro Club quiere aprovechar la oportunidad que nos ofrece a todos nosotros este magnífico Boletín de expresar nuestras experiencias, sentimientos, vivencias,... para dar a conocer a todos los que forman esta gran familia que es el Carmona Páez la existencia de dicha Sección de Triatlón.

Nuestro arranque comenzó el año pasado por parte de varios miembros del Club que, aparte de compartir la pasión por el correr, querían algo más, probar nuevos limites, otras experiencias; además algunos habían sido nadadores a otros les gustaba la bicicleta, así que veíamos en el Triatlón el deporte donde cubrir esas necesidades. De este modo decidimos organizarnos, crear una estructura, pero no queríamos desvincularnos del Club de Atletismo, de modo que tomamos la opción de crear una sección dentro del Club de Atletismo. Así llegamos a diciembre del 2004, momento en el que la Junta de Andalucía nos reconoce de manera oficial como sección de Triatlón dentro del C.A. Carmona Páez.

En esta primera temporada hemos tenido numerosas participaciones tanto en Triatlón (natación +bicicleta+carrera), como en Duatlón (carrera+bicicleta+carrera) y en Acuatlón (natación+carrera), tanto a nivel provincial como a nivel andaluz, obteniendo en alguna de estas pruebas muy buenos resultados. Destacar también la participación de uno de nuestros triatletas a nivel internacional en la distancia mítica del

(Continúa en la página 3)



HUMOR

ENTRENAMIENTOS

ENTRENO MARZO, ABRIL Y MAYO
RITMO 4' x Km.
01 MARZO-60' RC
02-20' RC+20' RM+20' RCA
03-60' RC terreno variado
04-20' RC+20 x 200m RMC+200m RF
05-60' RC
06-descanso
07-70' RC
08-20' RC+20' RM+25' RCA
09-60' RC
10-60'terreno variado (30'RC+30' RM)
11-20' RC+10 x 400m RF rec 400m RMC
12-60' RC
13-descanso
14-20' RC+10 Km en 40"
15-40' RC
16-descanso
17-50' RC
18-30' RC+30' RM
19-60' RC terreno variado
20-20' RC+8 x 500m RF rec 500m RMC
21-60' RC
22-20' RC+30' RM+20' RCA
23-descanso
24-60' RC
25-30' RC+30' RM terreno variado
26-30' RC+10x100m rápido rec 100m RMC
27-descanso
28-20' RC+12 Km RCA
29-40' RC
30-descanso
31-30' RC
01 ABRIL-descanso
02-MEDIA MARATON SAN FERNANDO-CADIZ
PREPARAMOS EL MEMORIAL CARMONA PAEZ
03-30' RC
04-descanso
05-30' RC
06-40' RC
07-50' RC
08-descanso
09-20' RC+20' RM
10-40' RC
11-20' RC+30 x 100m RF rec. 100m RC
12-45' RC
13-20' RC+4 x 1000m RCA rec.1' parado
14-descanso
15-50' haciendo 20' RC+25' RM
16-45' RC
17-20' RC+15 x 200m RF rec. 200m RC
18-50' RC
19-20' RC+2 x 2000m RCA rec. 1'30 parado
20-40' RC
21-descanso
22-20' RC+20' RM+5' RCA+5' RC
23-45' RC
24-20' RC+10 x 300m RF rec. 300m RC
25-40' RC
26-20' RC+5 x 1000m RCA rec. 1' parado
27-45' RC
28-descanso
29-50' haciendo 25' RC+25' RM
30-40' RC
01MAYO -20' RC+8 x 500m RF rec.500m RC
02-40' RC
03-descanso
04-20' RC+ estirar+1 x 3000m RCA
05-40' RC
06-20' RC+25' RM
07-40' RC
08-20' RC+20 x 200m RF+rec.200m RC
09-45' RC
10-descanso
11-20' RC+3 x 2000m RCA rec. 2' parado
12-40' RC
13-20' RC+25' RM
14-20' RC+12 x 300m RF rec.300m RC
15-40' RC
16-descanso
17-40' RC
18-20' RC estirar +1 x 4000 m RCA
19-45' RC
20-20' RC+25' RM
23-45' RC
24-20' RC+10 x 400m rápido rec.400m RC
25-descanso
26-45' RC
26-20' RC+25' RM
27-45' RC
28-20' RC+2 x 3000m RCA rec.4' parado
29-40' RC
30-20' RC+25' RM
RITMOS PARA LA MEDIA
RC = COMODO 5' X Km
RM = MEDIO 4'30 X Km
RCA = RITMO CARRERA 4'
RF = RITMO FUERTE 3'40 X Km
RMF = MUY COMODO 5'20 X Km
RITMOS PARA EL MEMORIAL CARMONA
10' más rápido por Km

(Manuel Camacho Blanco)

(Viene de la página 2)

Triatlón, esto es el Ironman donde se nada 3,8 km, se pedalea 180 km y se corre una maratón.

En todo este período hemos ido incrementando el numero de triatletas, siendo en la actualidad 28 miembros. También hemos conseguido sacar una equipación oficial con la que nos estamos dando a conocer por toda la geografía andaluza (ver fotografías).

Para aquellos que no conozcan este deporte podemos decirles que existen distintas modalidades como distancias, así dentro del Triatlón tenemos las siguientes distancias: SPRINT, el más asequible de todos que consta de; natación (750 mts) + bicicleta (20km) + carrera a pie (5km); luego esta el OLIMPICO o categoría A, natación (1,5km) + bicicleta (40km) + carrera (10km); también esta el

MEDIO o categoría B, natación (2,5km) + bicicleta (80km) + carrera (20km) y por último la LARGA DISTANCIA o categoría C, natación (4km) + bicicleta (120km) + carrera (30km), y dentro de esta última categoría tenemos el IRONMAN, natación (3,8km) + bicicleta (180km) + carrera (42,195km).

Otra de las modalidades de este deporte es el DUATLON que se disputa tanto en carretera como en montaña. Sus distancias son las siguientes: SPRINT, carrera (5km) + bicicleta (20km) + carrera (2,5km), luego esta el OLIMPICO, carrera (10km) + bicicleta (40km) + carrera (5km), y finalmente la LARGA DISTANCIA, carrera (14km) + bicicleta (60km) + carrera (7km).

Brevemente reseñamos otras modalidades como son el Triatlón de invierno

(Continúa en la página 4)

(Viene de la página 3)

donde la natación se sustituye por el esquí de fondo, quedando de la siguiente manera: carrera+ bicicleta+ esqui de fondo. Por otro lado tenemos el Acuatlón, carrera +natación+ carrera; y por último el Cuadriatlón, donde se añade la piragüa, natación +piragüa+ bicicleta +carrera.

Para finalizar, desde estas líneas queremos animar y comunicar a todos los miembros del Club que si están interesados en el triatlón, en sus competiciones, entrenamientos,... no duden en ponerse en contacto con nosotros; y si no nos conocen pueden contactar a través de la Junta Directiva.

Sin más reciban un cordial saludo de todos los triatletas de Club, los cuales están a la entera disposición los que lo deseen; además os seguiremos informando de noticias, competiciones, resultados, artículos,... a través de este Boletín el cual muy amablemente nos abre sus puertas.

Trisaludos.

(Sección Triatlón C.A. Carmona Páez)

CARTA A UN AMIGO

Esta carta va dirigida a un amigo que tengo en este club, el cual me ha tenido preocupadillo una temporada, pues no entrenaba, no competía y le veía bajo de animo, todo esto me enfadaba enormemente pues le considero una persona supervitalista y verle así me dolía.

Pero me lleve una gran sorpresa y a la vez alegría cuando me lo encontré en el vestuario del Estadio Chapín cambiándose de ropa para correr la media maratón de Jerez, le salude y nos fundimos en un abrazo, compartimos nuestros momentos de cachondeo antes de la carrera, momentos los cuales echaba de menos.

(Continúa en la página 5)

(Viene de la página 28)

es deuda, y hay que cumplirlo, y por aquello del puente y los estudios, me venía fenomenal.

Así que en vez de correr por las calles de Jerez, vi correr a Enrique, Oli, Fleurquin y Pavoni por todo el estadio. Vi a los Milito, Movilla, Ewerton (con la madre que lo parió, que se podía haber quedado en Zaragoza)...etc.

En vez de táctica de carrera y de tiempos, observé táctica cadista al 100% para ver casi como lo conseguimos, y hablando de tiempos observas cuanto tiempo falta, cuanto ha dado el árbitro de descuento, vamos que son otros tiempos totalmente distintos.

Cuando todo termina te queda la sensación de haber presenciado un enorme espectáculo aunque esta vez se nos escapara la victoria. Es como cuando haces una buena carrera, pero por otras circunstancias no has hecho una buena marca. Que se le va a hacer, ¡otra vez será!.

Y no terminas ni cansado, sólo con las retinas llenas de emociones, de momentos excitantes, de situaciones jocosas, de algún que otro sufrimiento, de risas con los comentarios de la gente de Cádiz que tiene mucha gracia, con los cánticos y con la satisfacción de ver a esa gran hinchada amarilla, a esa enorme afición. Que espectáculo tan enorme ver ese Carranza lleno animando a ese Cádiz, sin descanso, incluso al final del partido aplaudiendo a los jugadores que pese a haber perdido, se habían dejado la piel en el campo.

Para terminar decir que no eché de menos el medio Maratón de Jerez en absoluto, en Cádiz me lo pasé fenomenal. El año que viene Dios dirá, pero como el Cádiz juegue en casa, que no os extrañe no verme por Jerez. Y me fui tan feliz tarareando esta cancioncilla: "Me han dicho que el amarillo está maldito "pa" los artistas, ese color sin embargo es gloria bendita para los cadistas.....

(José Mª. Ramírez Rubio)

Participantes en la San Silvestre 2005

EL MEDIO MARATÓN DE JEREZ

La mañana se había despertado fresquita. Había nubes y lo mismo llovía. Todo era posible.

Tras realizar todos los preparativos, con la ilusión de siempre me encaminé hacia el estadio. Cuando llegué a las inmediaciones del mismo había un gran ambientazo, el colorido típico de las grandes ocasiones. Iba a ver una excelente participación.

Una vez dentro, me volvió a sorprender el fenomenal ambiente, y la gran expectación que se respiraba. Todo el mundo parecía feliz e ilusionado. Era una gran fiesta del deporte.

Tras saludar a algunos conocidos y amigos, comenzó el calentamiento. Todo se desarrollaba por los cauces previstos. Y comenzó el espectáculo.

Entonces me di cuenta de que me había equivocado de sitio, de hora y de lugar. No estaba en Chapín y no me disponía a correr el Medio Maratón, estaba en el Estadio Ramón de Carranza y me disponía a ver, no un Medio Maratón, sino un maratón entero de espectáculo, fútbol, colorido, ¡a ese Cádiz, Oé!, a esa marea amarilla que es gloria bendita para los cadistas.

¿Qué me había sucedido para que se produjera esta metamorfosis?. Pues muy sencillo. Ya desde que terminó el pasado año el Medio Maratón, y como reflejé en uno de mis escritos, el medio maratón de Jerez cada vez está peor, (de este año no opino por que no estuve), en organización, en premios o detalles, como queramos llamarlo y en respeto y cariño con todos los corredores. Recordareis el cenicero aquél que nos dieron. Mucho gran premio Hipercor para los cuatro marroquíes o keniatas, para los jerezanos y para los demás que los parta un rayo. Pues nada que lo corran los cuatro marroquíes y keniatas y los jerezanos, verán que carrera más bonita se les queda.

Otro motivo para cambiar de ubicación fue el prometerle a mi hija que iríamos a ver a nuestro Cádiz, ya que ella es otra gran aficionada cadista, y lo prometido

(Continúa en la página 29)

Participantes en el Medio Maratón de Jerez

(Viene de la página 4)

Este amigo del que os hablo fue el primero que me recibió en el club cuando fui a inscribirme, yo hasta entonces no conocía a nadie en San Fernando que no tuviera que ver con la milicia, es decir, el fue la primera persona que conocí en la Isla no militar.

Comprobé rápidamente que se trataba de una persona carismática, educada y afable, un buen comunicador y tenia una cara simpaticota. A el le hice entrega de una foto y del dinero de la inscripción para el club, a la semana me comunico que me pasase a recoger el carné de socio y me dio la bienvenida al club. Frecuentemente iba a verle a su trabajo para hacer las inscripciones para correr pues el era el responsable del tramite de los dorsales, el fue también el que me fue presentando a más componentes del club. Cada vez que iba a verle a su puesto de trabajo, estuviera haciendo cosas o no en esos momentos el me recibía alegremente pues tengo que decir que su sonrisa es algo que le caracteriza y su bondad su tarjeta de visita.

En las carreras fui comprobando que era un cachondo mental y me lo pasaba genial en los viajes que hacíamos para ir a ellas.

Me han contado de él mil y una batallitas y anécdotas de las que ha montado por ahí.

Querido amigo: eres una persona que aprecio y valoro, porque tienes muy buenos valores, me recibiste en este club como nadie lo hubiera hecho mejor pues considero que eres uno de los mejores embajadores del club pues llevas por montera el nombre de Carmona Páez y has toreado también como nadie en las mejores plazas del panorama tanto nacional como internacional del mundo del maratón.

Eres un currante en tu oficio, pero todavía tienes fuerzas para ser un currante en el club, ser un capillita y lo más importante ser un esposo y padre de familia y todavía tienes fuerzas para ser un maratoniano de los pies a la cabeza. Hubo una temporadilla en la cual te quedaste sin gas-oil y dejaste de entrenar y competir y eso a mi me preocupo pues al considerarte un amigo no quería que abandonases el mundo del atletismo pues te había dado muchas alegrías y aunque nunca te dije de mi preocupación si es verdad que cuando iba a verte te daba ánimos para que no tirases la toalla. Por este motivo me alegré enormemente cuando te vi con tu gorrilla en la media de Jerez pues tenia a mi lado una vez más a un amigo el cual volvía a las pistas con su gorrita, la cual le recogí el primer día que corría una carrera con el pues se le cayó y por no pararse la dio por perdida pero yo la recupere del suelo y se la di seguramente esto el no lo recuerde pues fue hace unos cuantos años en un memorial Carmona Páez y era cuando yo empezaba a conocerle.

Creo que por todas estas pistas que he ido dando tanto él como vosotros lectores ya sabéis de quien os hablo pero ahí van sus características técnicas: unos 25 años de edad, alto, fuerte, moreno, con dos horas veinte minutos en maratón, trabajador del pasaje de la música y no es otro que el pequeño gran hombre Enrique Pérez Traverso.

Amigo sigue entrenando y corriendo por favor pues como tu hay pocos en el panorama del atletismo isleño, pues te hecho de menos con esos dorsales en la mano antes de las carreras que últimamente querías encasquetar a otro por lo que pesaban. Lo de pesar por la edad que tienes ja ja ja

Se despide de ti con cariño un amigo

(LITO)

CORRER CON HERNIAS DISCALES

Una mañana gris, propia del norte, las doce y pico, lloviznaba, calambres, temblores, 28 de Junio de 1998, no se me puede olvidar, muro, pájara, kilómetro 39, apoyado en una farola estiraba unos gemelos que faltos de glucosa chillaban ¡para ya!. La vista borrosa me llegaba para ver los dígitos de mi cronómetro a duras penas, y los temblorosos dedos de mis manos sumaban minutos, lo que mentalmente ya era incapaz de hacer.

II Maratón Internacional de Gijón, 42.125metros, ni uno más, plaf, al suelo, no importa estoy bien, ¡ya soy maratoniano!.

El objetivo cumplido, había sido doble, finalizar, y romper la psicológica barrera de las tres horas.

El maratón me iba a dar otra oportunidad de mejorar la marca, fue ocho meses mas tarde en el maratón de Sevilla, claro que la aproveché.

Pero pronto empezó mi particular calvario tan solo dos meses mas tarde, recuerdo que al agacharme para coger una caja pesada del suelo, me pegó un fortísimo latigazo en la espalda. Se cumplió el peor de los pronósticos, una hernia discal, una protrusión discal y otro disco deteriorándose, vamos, sumando mal tres.

La convalecencia fue dura, muy dura, he hablado con muchos herniados y ninguno pasó tanto dolor como yo, fueron más de tres meses los que no podía salir de la cama mas que para lo necesario, el dolor que me producía al intentar cambiar de postura, sencillamente girarme, era indescriptible, así que imaginaros lo que podría sufrir para ir al baño o al médico.

Visité muchos médicos, traumatólogos, neurólogos, neurocirujanos, el diagnostico lo tenían claro, y la decisión era unánime, no volvería a correr jamás, no había otra opción, tenia que pasar por el quirófano a operar mi maltrecha espalda. Mientras tanto inyecciones de Inzitán, que dolían como rayos y no tenia hueco donde ponerme más, y Valium, mucho sedante. Pero algo fallaba, no había mejoría ninguna. Ya era cuestión de tiempo había que esperar a la operación.

Pero quizás mi destino estaba escrito, y no solo no pondría nada de quirófano, sino que además estaba dejando correr el tiempo, hasta que una cadena, sí una cadena con varios eslabones se cruzase por delante de mí.

Ya asumido que el único ejercicio que volvería a hacer seria la natación y la bicicleta estática, pues así me lo habían dicho todos los médicos, cuando pude caminar fui dando un paseo hasta la que por aquel entonces era la sede de nuestro club, el Pasaje de la música, y en la que amablemente entre cliente y cliente, nos atendía Enrique, secretario del club. Iba con la intención por desgracia, de darme de baja en el club, y asumir el nuevo roll que las circunstancias me mandaban. Y aquí me cruzo con el primer eslabón de la cadena que antes os contaba. Enrique se interesaba por mí y me daba unos consejos, y yo la verdad que por los efectos del Valium, (Enrique se estará enterando ahora) no fui capaz de entender bien la conversación. Casualmente entró un cliente, al que Enrique atendió pidiéndonos disculpas por la interrupción, momento este que yo aproveché para decirle a mi mujer: Qué me está mandando ...¿al psicólogo? No, me dijo ella, te está diciendo que un compañero del club, que se llama Julio Becerra y que es psicólogo, ha tenido la misma lesión que tú, los médicos le dieron como a ti que no volvería a correr, sin embargo se está recuperando con un médico en Madrid y actualmente está corriendo.

La verdad es que no me hice demasiadas ilusiones porque no me parecía muy creíble, pero por si acaso no le dije a Enrique que me diese la baja del club, que realmente era a lo que iba. Me puse en contacto con Julio, él seria el segundo eslabón de esta cadena. Aquí empecé yo, no voy a decir que a tener esperanzas, pero por lo menos dejé de ser incrédulo. El me contó su experiencia con la lesión, y parecía posible la recuperación, así que aprovechando que Julio iba a Madrid, a

(Continúa en la página 7)

(Viene de la página 26)

confidencias, mi compañero de juego y aficiones y siempre será mi compañero de entrenamiento y de carreras, pues con mucho orgullo llevo junto a mi corazón el poder proclamar a los cuatro vientos que he terminado un maratón junto a mi compañero de entrenamiento "mi padre".

Al igual que siempre me lleno de gozo al recordar su victoria frente a mi en uno de los maratones de Madrid en el cual me saco 14 minutos haciendo un crono de 3 horas 26 minutos, no le dejaba que me ganase ni en los entrenamientos pero ese día me demostró como nunca donde estaba el padre y donde el hijo pus hizo un carrerón.

Desde aquí y a través de estas líneas quiero haceros participes del homenaje particular que quiero hacerle pues el maratón de Madrid de este año quiero utilizarlo como emblema y estandarte para darle las gracias por ser como es, ser un buen padre, un buen amigo, un buen colega, un buen compañero de entrenamiento y de carreras.

Pues cuando estoy solo entrenando no lo estoy pues se que el esta junto a mi, pues nadie como el para saber los sufrimientos que tuvo que pasar en sus entrenos pues comenzó con tan solo 10 minutos y buscando el cartel de mahou de detrás de nuestra casa en Madrid y termino como un maratoniano. No estoy solo cuando estoy en medio de una media, una maratón ,una subida al Angliru, un memorial Carmona pues miro a mi lado y se que el esta siempre ahí dándome su aliento gritándome esfuérzate Lito sufre un poquito que no sudas mamoncete. Y aunque ya no corra físicamente junto a mi tengo la gran suerte de tenerle en vida y siempre que compito esta en la grada cámara en mano esperándome.

Espero que con estas palabras muchos de vosotros os identifiquéis con la figura paterna de vuestro padre tanto los que disfrutéis con su presencia como con los que desgraciadamente ya no lo podáis hacer pero que siempre lo tendréis presente. También quiero haceros participes de que aunque mi padre no pueda practicar el atletismo, lo más importante ahora es su operación implantarse una prótesis en la cadera y cuando que tenga que entrar en quirófano al lado suyo estará su compañero de entrenamiento para no dejarle solo ni un minuto en esta carrera pues los dos juntos debemos de entrar en meta en esta difícil maratón y una vez acabada esta nos podamos mirar y darnos las gracias como dos buenos compañeros de entrenamientos "padre e hijo".

Por todo esto que os he contado quiero que en el maratón de Madrid de este año cuando entre en meta mi padre pueda comprobar desde la grada la camiseta que llevare durante la carrera que rezara el lema "va por ti compañero de entrenamiento".

NOTA: Este artículo lo quiero dedicar a todos los que tengáis un compañero de entrenamiento llámese un padre, una madre, una esposa, hijos, primos, sobrinos, cuñados, o simplemente un amigo va por todos y cada uno de vosotros pues no hay cosa más bonita que el compartir y más en el mundillo del atletismo y en concreto en el del maratón.

Un saludo

(LITO)

CLUB ATLETISMO CARMONA PAEZ SAN FERNANDO

(Viene de la página 25)

mujeres de Espera nos deleitan con un potaje de garbanzo, piriñaca, y choricitos al "infierno". Y algún año con unas "poleás". Si no sabéis lo que son ir el año que viene, que nos han prometido hacerlas de nuevo.

Y allí nos tenéis a Lole y Señora, Paco Garri (que no pudo correr por estar lesionado) y señora, Pablo y un servidor, como representación de ese pedazo de Club que es el Carmona Páez, degustando tan ricos manjares de la tierra, con unas cervecitas y un buen ambiente de gente sana de pueblo. Nos tratan de lujo, después vienen a preguntarnos que qué tal va todo, desde el Concejal de Deportes hasta las señoras que hacen la comida. Eso si que es cuidar a los corredores, ya que en Espera , su "Maratón del Pavo" es todo una tradición, y aunque es un pueblo pequeño, se echan a la calle a animar.

Se que es un día complicado por ser el día de Reyes, que Espera está lejillos, que si hace mal tiempo, y que la carrera es durilla, pero si no la conoces ven a hacerla alguna vez, que por lo menos el potaje de garbanzos, la piriñaca y los choricitos los tienes asegurados, y quién sabe si hasta la "poleá", ah, y el buen ambiente con los colegas y con los espereños, y si lo haces bien te puedes llevar hasta un PAVO. Hay quién dé más. Y si no leer lo que escribí de Vejer, y allí encima no te dan ni siquiera las gracias.

(José Mª. Ramírez Rubio)

VA POR TI

Hace ya un tiempo escribí un artículo dedicado a mi padre, el cual titulé "mi compañero de entrenamiento" dicho articulo gustó mucho ya que la mayoría de vosotros me felicitasteis por el, cosa que agradezco enormemente. Bueno pues esa historia empezó a fraguarse después del maratón de Madrid del año 96 culminándose justo un año después con la consecución de la entrada en el mundo del maratón y convirtiéndose en maratoniano mi querido padre. Este año se cumple el décimo aniversario de lo acontecido y mucho a llovido desde entonces, aquel 30 de Abril del 96 mi padre al verme entrar en meta quiso convertirse en maratoniano y meses después de esa maratón empezó sus entrenamientos y se convirtió en mi compañero de entrenos, pues el no se quería conformar con ser solo mi compañero de viaje en las carreras, mi espectador, mi compañero de confidencias y de juegos, mi compañero de afición por el Madrid de nuestros amores quería llegar más lejos, quería formar dúo conmigo en los entrenamientos y en las carreras y porque no en el maratón. A partir de ese año el 96 mi padre y yo empezábamos juntos una bonita senda, la cual culminaría al año siguiente entrando juntos en meta del Maratón de Madrid convirtiéndose con raza y casta en un maratoniano veterano pues lo hacia con 46 años de edad. Bueno pues ahora estamos en el año 2006 y el mes de Abril esta a la vuelta de la esquina como se suele decir y yo quiero brindarle mi entrada en meta en el Maratón de Madrid a mi padre, pues como sabéis muchos de vosotros debido a una lesión desafortunada se ha tenido que retirar del mundo del atletismo, y el pobre mío cada vez que me ve en una carrera yo noto que en su interior tiene todavía el gusanillo por enfundarse la camiseta y calzarse las zapatillas y echar a correr junto a mi pues el maratoniano nunca muere.

Debido a esta lesión que no es hora que el desgaste de su cadera se ha tenido que conformar en volver a convertirse una vez mas en simple espectador, pero eso si mi espectador particular, mi compañero de

(Continúa en la página 27)

(Viene de la página 6)

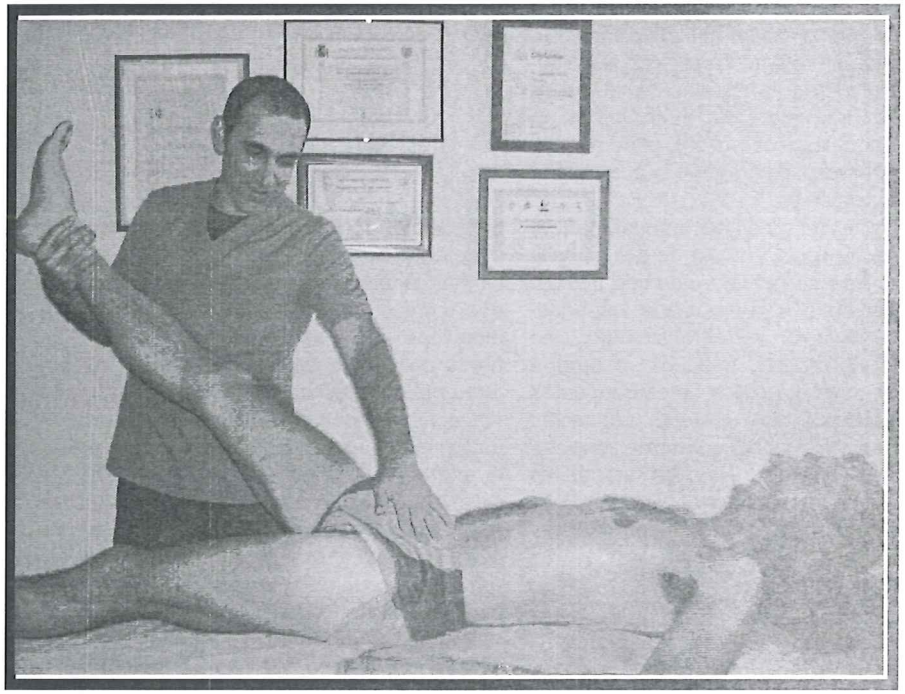
la consulta del Dr. Hernán Silván, que así es como se llama el tercer eslabón de esta cadena, Julio le comentó mi preocupación y me puso en contacto con el doctor. Así, con contenidas esperanzas y muy poca fe es como me presenté en el Centro de Recuperación Funcional de Madrid.

Traumatólogo, neurólogo son especialidades que son frecuentes verlas en los hospitales, pero os aseguro que medicina manual aun me sonaba a chino, quizá sanador, no se, la verdad que dentro de la sanidad convencional no me sonaba a nada, así que lo mejor para salir de la duda era preguntárselo al mismísimo doctor, aunque me daba mucho apuro.

Doctor, ¿usted qué es? le dije yo. Recuperador, respondió. Supongo que él se dio cuenta de mi preocupación por saber en manos de quién estaba y, distendidamente, me contó que es una especialidad de la medicina que no existe en España y que estudió en Paris. El Doctor Hernán Silván, es licenciado en medicina y cirugía, diplomado en medicina manual, diplomado en medicina biológica y homotoxicología, experto en alto rendimiento deportivo y obtuvo la suficiencia investigadora en medicina física y rehabilitación. Actualmente es el presidente de la Asociación Médica Española de Homeopatía y Homotoxicología, así como jefe del área de medicina de Runner's World. Es autor de varios libros relacionados con el atletismo. Durante cuatro años ha sido médico del club de atletismo Valencia Terra y Mar, y lleva diecisiete años recuperando a los principales atletas españoles, y por su puesto a un sinfín de deportistas populares entre los que me encuentro yo.

Las hernias discales no son recuperables, o al menos, eso era lo que hasta ahora me

(Continúa en la página 8)



Test de elevación de la pierna recta: Si la elevación de la pierna extendida es dolorosa, se debe dilucidar si dicho dolor es causado por afectación del nervio ciático (que puede extenderse por toda la pierna) o por tensión de los tendones de la corva (abarcaría la parte posterior del muslo)

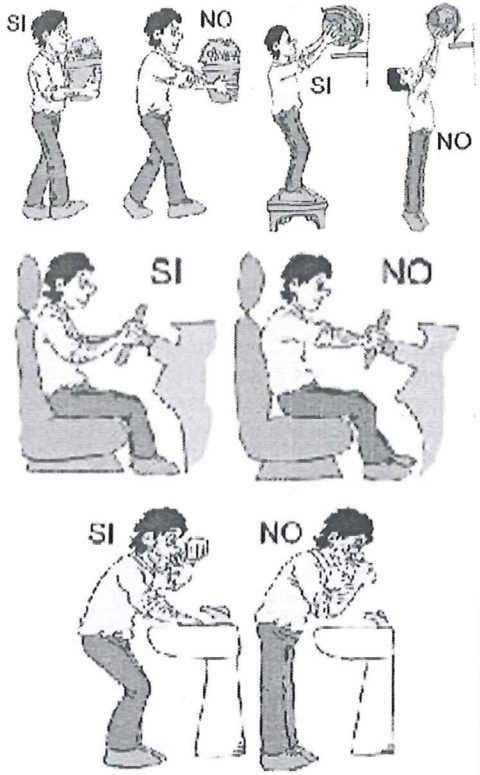
(Viene de la página 7)

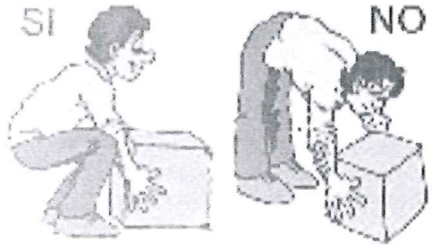
habían dicho todos los médicos, y claro, yo no tardé en lanzarle la pregunta al doctor Silván, si no ¿para qué había ido hasta Madrid a verle? El, después de interpretar mis radiografías, resonancia magnética, realizar un exhaustivo examen de mi espalda y su movilidad y localizar mis puntos de dolor, no lo dudó. Pero además consiguió lo más difícil, trasmitírmelo, que yo me lo creyera. Esto tiene recuperación manual dijo, no hace falta operación, ahora bien, esto no es fácil y lleva su tiempo. Ese fue el primer momento en el que yo creí en este proyecto: mi recuperación.

Entonces llegó la pregunta clave, doctor, ¿cree usted que si me recupero, podré volver a correr? Claro que sí, respondió, cuando salgas de la consulta, vete a Bikila y te compras unas zapatillas de amortiguación blanda.

Además os voy a decir una cosa, tal como salí por la puerta de su consulta podía caminar mejor, simplemente el gesto de avanzar mi pierna izquierda al caminar había dejado de tirarme de los músculos de la espalda, aquellos fueron mis primeros pasos, nunca mejor dicho, pero aún quedaba mucho por recorrer.

El tratamiento de medicina manual, para el que nunca haya oído hablar de ella, consiste en técnicas de masaje, bombeo miofascial, que es algo así como relajar los tendones, y manipulación vertebral sin dolor. Eso por parte del doctor, después yo tendría que hacer unos ejercicios de estiramientos personalizados y una correcta educación postural, es decir, cómo sentarme correctamente, cómo levantar pesos flexionando las rodillas no la espalda, etc. Pero además como yo quería volver a correr, en mi rehabilitación el doctor incluyó una intensa y personalizada actividad física.





La hernia discal se origina por el deterioro que sufre el disco debido a microtraumatismos repetidos y por la degeneración de las fibras del propio disco intervertebral. Generalmente esta lesión dará la cara al esforzarnos en levantar un peso con el tronco inclinado hacia delante, ya que al hacer este gesto, la altura del disco se reduce sobre todo por delante, al levantarnos las vértebras aplastan mas el disco, cuya parte interior que es una sustancia gelatinosa, se desplaza hacia detrás, con lo que al ponernos de pié y enderezar el tronco se cizallaría la parte posterior del núcleo del disco. Así se produciría el fuerte dolor de espalda que llamamos lumbago y generalmente duele más al girarse en la cama y al intentar incorporarnos. También da fuertes dolores agudos por detrás de las piernas hasta la rodilla e incluso puede llegar al

(Continúa en la página 9)

MI ANUARIO PERSONAL

Va llegando el final del 2005 y en estos últimos días, como si una historieta repasase, hago un pequeño resumen a mi añito, podríamos llamarle como "mi anuario personal".

Como mi anuario es tan grande como el boletín destacaré algunos aspectos que me llenan como persona:

A nivel deportivo he conseguido superar un reto personal que me puse cuando era niño. Estuve en un Maratón en Jerez, dando botellitas de agua en Guadalcacín durante 5 horas a cambio de una camiseta. Ese día veía algo heroico el participar en una Maratón. Desde ese momento tenía el gusanillo de acabar una Maratón. En Febrero, en un día de frío infernal, acabé en Sevilla mi primer Maratón.

En segundo lugar, a nivel social, he descubierto que el ser un corredor popular puede ofrecer muchos alicientes. Ocupas tu tiempo de ocio entre semana practicando un deporte sano y lo rematas el domingo, conociendo nuevos sitios, nueva gente, viviendo experiencias muy positiva para mi persona.

En tercer lugar, gracias a mi "familia" (Lole, Ani, Paquito, Maribel y Laura), he sabido valorar más cada domingo. Lo que para muchos sería una estupidez sacrificar un día de descanso para darte un madrugón y un palizón en carrera, yo lo veo como una oportunidad que me ofrecen aquellas personas que tanto valoro para compartir una carrera, unas tapitas en el sitio en cuestión y un cafelito con unos pastelitos. Eso, eso no tiene precio. Le doy muchas gracias a todos ellos porque no saben lo mucho que me llenan.

Ya se que cada anuario personal está llena de historias, muy diferentes unas de otras pero seguro, seguro, que de todas ellas podemos sacarle algo positivo. Y lo mejor, que dentro de poco comenzaremos a escribir el nuevo anuario del 2006 donde tendremos que proponernos que superemos el del 2005.

(Juan A. Corrales del Águila)

MARATON DEL PAVO

Espera, que viene el sin igual y único Maratón del Pavo, aunque no sea maratón, y en Espera no te espera nadie, más bien a ti se te queda cara de pavo cuando ves el mal llamado maratón, y los "moritos" que lo corren, y lo ganan, y no quieren al pavo. ("Echales guindas al pavo....). El mismísimo día de Reyes, a las doce de la mañana. ¡Qué tremenda injusticia!, "serán pavos los moritos", mira que despreciar al animal que da nombre a la carrera, mal llamada maratón, en Espera, donde los mismos "moritos" no esperan a nadie: ¿Ustedes entendéis algo?. Pues el año que viene vente a Espera y lo entenderás. (Perdón por poner un título tan largo).

El meteorólogo había pronosticado lluvia para el día de la ilusión de los niños, el día de Reyes. Es el mismo día de la carrera que describo arriba. Pero aunque cayó algún que otro chaparrón, el día abrió y no llovió durante la carrera que un año más dominaron cuatro marroquíes. Y después casi todo ocurrió como todos los años. Pablo fue el sexto en la carrera y el primer veterano, Lole fue décimo en la general y el primer veterano "B" y yo fui el primer comarcal y octavo en la general.

En la entrega de premios ya empezó la fiesta, ya que al dar los regalos empezaron a obsequiar a todos los concurrentes con sombreros, gorras, recuerdos, balones etc. Y vámonos rapiditos que nos esperaban los garbanzos.

Todos los años la asociación de

(Continúa en la página 26)

(Viene de la página 23)
te quedan sin fuerzas, bloqueadas, como si de un espantapájaros se tratara, y a duras y lastimosas penas llegas hasta arriba. Es una sensación de impotencia, de agotamiento muscular, de querer y no poder, de luchar contra el muro del maratón pero convirtiéndolo en el muro de Vejer. No es que sea dura la carrera, es que estas tres cuestas seguidas, sin descanso, sin tiempo de reaccionar, sin poder tomarte un respiro, se pueden asemejar a una película del Oeste, de Clint Eastwood: "Sin piedad".

Una vez que has pasado esta prueba de fuego, ya la carrera se hace más llevadera, pero la dureza de la prueba ya la llevas en las piernas y te pasará factura los días siguientes.

Conmigo venía un chavalito de Benalup, muy jovencito, que me decía que nunca había quedado quinto en una carrera. Yo le dije: "No te preocupes que hoy vas a quedar quinto". Y así fue, aunque lo de este chaval era digno de elogio. En las cuestas debido a su envergadura, las subía como "un máquina", dejándome tirado, pero luego en los toboganes y en el llano, se quedaba descolgado.

Al final, y cuando ya enfilamos la última recta, hasta la que lo tuve que llevar pues el pobre chaval tenía un poco de "flato", le indiqué que aquella recta era la última, y sin esperar a nada ni a nadie, se lanzó a tumba abierta, entró en meta, yéndose hacia un árbol, y echando allí hasta la primera papilla.

Fue un bravo competidor, que se exprimió como un limón para entrar quinto por primera vez en su vida. Este chavalito, sin apenas, entrenar tiene unas condiciones innatas, y quiere que lo entrene Lole, si así fuese, ahí hay madera de superclase.

Quedé tercero de veteranos y subimos al podio a recoger el trofeo de ser el club que más corredores había metido en línea de meta. Nos dieron una estatuilla que ya reposa en la sede del Club que le llaman la "Cobijá", ya que representa a una mujer embozada en una especie de "cobija" negra que la cubre entera, a la que sólo se le ve un ojo, como si fuera un cíclope. Pero ni aún siendo un cíclope, ni aunque me cobijaran entero, volveré yo a esta etapa de montaña, aunque sea en la hermosa Vejer. Cuando vuelva será para ver esas vistas tan espectaculares que se quedaron grabadas en mi retina, como si quisiera guardar esas instantáneas para la eternidad, la carrera que la corran los vejeriegos que yo me voy a correr la del Puerto.

(José Mª. Ramírez Rubio)

Participantes en la C. P. Puerto Menesteo del Puerto de Santa Maria

(Viene de la página 8)
dedo gordo del pie. A veces se manifiesta como un hormigueo en una o las dos piernas. También en numerosas ocasiones, como en mi caso, existen bloqueos funcionales que producen limitaciones articulares, dicho en claro, que al estar el disco intervertebral medio seco, no cumple su función de separar y amortiguar las dos vértebras y lo que ocurre es que estas se encajan entre sí, pues en la parte posterior las vértebras se articulan entre sí sin disco alguno, con unas carillas que se imbrican y se desimbrican (se dislocan) y hay que devolverlas a su posición correcta con la manipulación.

Desde luego que el lesionado, el herniado, tiene mucho que decir aquí, en primer lugar extremar la correcta postura de la espalda las 24 horas del día, pero cuando irremediablemente las vértebras estén encajadas entre sí, hay que darse cuenta que es eso y no otra cosa, y encender la luz de alarma y mientras dure esa situación, mucho ojo, por que un mínimo giro del tronco te deja una lumbalgia de una semana.

Con la manipulación vertebral se consigue que el disco deteriorado termine de degenerarse, desapareciendo su herniación al secarse y dando lugar a que las vértebras suelden entre sí, con lo que la lesión se acaba. Este proceso puede durar unos cinco años. Hay muchos estudios médicos que demuestran esto.

Estas sensaciones que os transmito en unos renglones, y que son sacadas de mi experiencia obedecen a razones de neurofisiología articular, el cuerpo humano esta vigilado por receptores articulares, estos "centinelas" del sistema nervioso central despliegan para estar informado de lo que ocurra en todas nuestras articulaciones, de modo que si la posición articular es incorrecta, por ejemplo el bloqueo de mis vértebras, se irritaría la cápsula fibrosa articular, que despierta a los mecanorreceptores y nociceptores inactivos y ello repercute en las motoneuronas de la musculatura del alrededor.

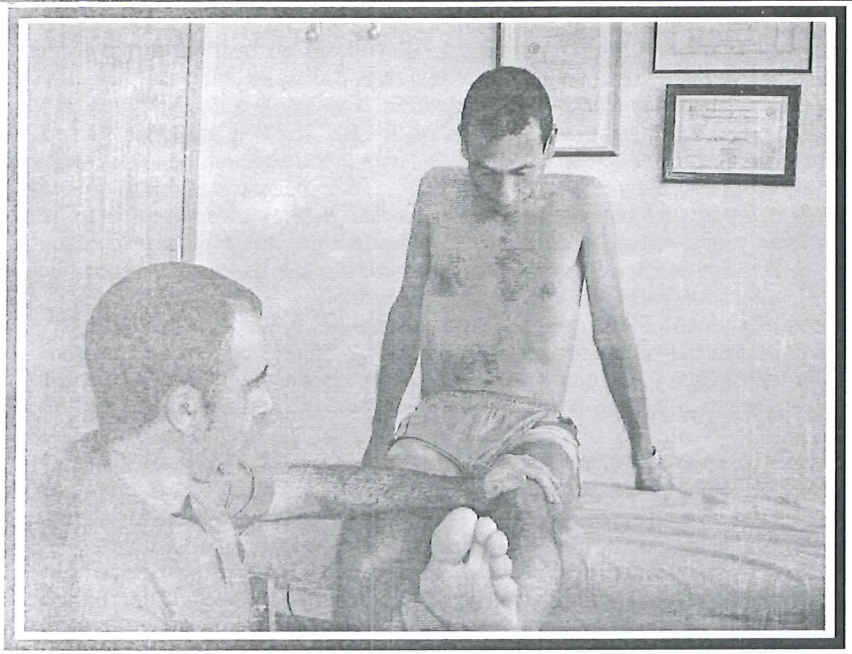
Como ya dije la rehabilitación fue intensa, para empezar cada día debía nadar una hora a crol (o espalda, nunca braza ni mariposa), 30 minutos de bicicleta estática y lo más increíble, 5 minutos andando, 3 al trote, 5 andando, 3 al trote y 5 andando. ¡corría 6 minutos al día!. También andaba una hora los días que me daba tiempo, ¿os podéis imaginar lo que es eso para alguien que había perdido todas las esperanzas de correr?. Durante 6 minutos al día volvía a saborear la carrera a pie, pero con mucho más aprecio que antes.

Afortunadamente, la ausencia de contratiempos hizo que el tiempo de carrera a pie fuese aumentando, insisto, siempre bajo la batuta del doctor Silván. A los dos meses de rehabilitación ya corría 15 minutos y seguíamos avanzando, a los tres meses ya corría 20 minutos. A los 6 meses corría una hora ¡una hora! ¿quién me lo iba a decir? Así progrese de su mano, hasta los 8 meses que me soltó, ya íbamos por 75 minutos de carrera y me dijo: José Luis, haz fartlek con cierta prudencia hasta 3 veces por semana, y puedes competir al 80%. Veíamos el final del túnel, había sido duro, pero había valido la pena.

Por supuesto que unos meses más tarde llegarían los grandes retos, la primera prueba fue el Medio Maratón Isla de la Cartuja. Lo conseguí, terminé la carrera en apenas unos segundos más, que antes de la lesión. El recuerdo que tengo de la entrada en el Estadio Olímpico de Sevilla no se me borrará nunca, entrando por la puerta de maratón con los brazos en alto, haciéndome ver y deseando llegar a la recta de tribuna, buscando con los ojos llorosos por la emoción a mi mujer, pilar básico de apoyo para mi recuperación, ahí estaba aplaudiéndome aún más emocionada que yo, lo habíamos conseguido. Que grande es este deporte y que importantes son estos momentos. Ese minuto de gloria sobre el tartán antes de entrar en meta, borraba de un plumazo los meses y meses de rehabilitación.

Y había que seguir entrenando porque había que buscar el "conseguido" en la máxima expresión del atletismo, el Maratón, y el elegido fue el Maratón Popular de Madrid, posiblemente el más duro de España , la finalidad era terminarlo, y si era posible en un tiempo

(Continúa en la página 10)



Test de elevación de la pierna en sedestación.

(Viene de la página 9)

próximo al que tenia antes de la lesión, así que salí prudente y fruto de esa prudencia fue que pude hacer los kilómetros finales mas rápidos, sobre todo faltando 5 kilómetros que me di cuenta que podía mejorar incluso mi marca, y el que haya corrido el MAPOMA sabe que los últimos 5 kilómetros son con importante cuesta arriba, así que tras una subida de los dos últimos kilómetros a 3' 50'' conseguí volver a bajar mi marca esta vez en 34 segundos.

EL OBJETIVO con mayúsculas había sido conseguido con creces, pero ¿os imagináis cuantos kilómetros, fartlekts, cuestas, entrenamientos fraccionados, gimnasia, etc., había detrás de esa marca? Eso realmente es lo importante, los había soportado todos y todo de la mano del Doctor Silván. Al día siguiente, el lunes mi primera llamada fue para él, para hacerle partícipe de nuestro logro. El es generoso felicitándome, sabe que ha sido duro. Gracias Doctor, no se qué seria de mí sin sus manos.

Después de las felicitaciones, llega la hora de la reflexión ¿quién dice que no se puede correr con hernias discales? Son muchas las personas que cuando les cuento que corro con hernias discales se sorprenden, y es frecuente que me cuenten casos de amigos o familiares que con esta lesión lo están pasando mal, gente que se ha operado y están algunos igual e incluso peor. Lógicamente estas personas cuentan lo que sus médicos.Le han diagnosticado (yo mismo fui diagnosticado así).

Yo, desde mi experiencia, me planteo algunas dudas y qué mejor que sea el doctor Hernán Silván quien las responda:

J. L. Ayala: Doctor, cómo puede haber tanta diferencia de criterio entre usted que me ha recuperado para el atletismo al máximo de mis posibilidades, y esos seis o siete médicos que me dijeron que nunca volvería a correr.

Dr. Hernán Silván: Bueno, llegará algún día en que la recuperación de lesiones en la gente normal se haga como venimos haciendo hace años con los deportistas de elite.

Muchos doctores desconocen cómo recuperamos en el deporte porque en licenciatura,

(Continúa en la página 11)

(Viene de la página 22)

Tras darse la salida, corrimos en dirección sur, saliendo del pueblo. Allí me llevé la primera sorpresa, ya que los paisajes que se veían desde allí eran sencillamente espectaculares, tanto para el lado de la costa conileña y del Palmar, como para el norte, bellos parajes de campo y montañas con sus espectaculares molinos, así como para la zona de Barbate, la Sierra del Retín y de Zahara de los Atunes. Era para pararse, dejar de correr y recrearse contemplando aquellas vistas, deleitarse con ellas y soñar con convertirse en un pájaro para poder volar y emborracharse desde la altura ante tanta belleza desparramada.

Dimos la vuelta en un descampado y volvimos al pueblo en un continuo tobogán de subidas y bajadas. Lo cruzamos hasta casi la salida del mismo, para después rodearlo por una especie de murete o muralla. Y aquí fue donde tuve la siguiente sorpresa. Aquí lo espectacular no eran las vistas, ya que si las había, ni las ví, sino las cuestas. Empezamos con una, después de una larga pero suave subida, que si bien era corta, ya se me antojaba durilla. Tras doblar la curva al final de la cuesta, aparece inmediatamente otra cuesta, ésta un poco más larga y casi con el mismo desnivel, al final de la cual llegas exhausto y no sales de tu asombro cuando al doblar la curva ves con desolación como la cuesta que tienes que subir es la más empinada y larga de cuantas has subido hasta ahora. No tienes tiempo para recuperar y llega el momento en que incluso se te pasa por la cabeza el seguir andando.

Sigues con un enorme esfuerzo subiendo, cuando notas como las piernas se

(Continúa en la página 24)

Participantes en la San Silvestre 2005

(Viene de la página 21)

6.- ¿En qué país nació el atleta Ben Jonhson?
a)Cuba.
b)Las Bahamas.
c)Jamaica.
d)Trinidad y Tobago.

7.- ¿A qué boxeador le arrancaron un trozo de oreja durante un combate?
a)Joe Lowis.
b)Tysson.
c)Muhammad Alí.
d)Holyfiield.

8.- ¿Qué deportistas necesitan crampones?
a)Los paracaidistas.
b)Los montañistas.
c)Los golfistas.
d)Los tensitas.

9.- ¿Qué equipo ganó la primera edición de la Liga de Campeones de Fútbol?
a)F.C. Barcelona.
b)Real Madrid.
c)Juventus de Turín.
d)Inter. de Milán.

10.- ¿En qué juegos olímpicos Hitler se negó a darle la manó a Jesé Owens?
a)Munich.
b)Berlín.
c)París.
d)Frankfurt.

Solución:
1c, 2d, 3a, 4b, 5d. 6c. 7d. 8b. 9a. 10 b.

(José R. Corrales del Águila)

CROSS VEJERIEGO

Vejer se levanta magnífica, y comienza a despertarse del letargo de la noche, con su traje de blancos encajes parece que quiere acercarse más a las nubes, esconderse y jugar con ellas, para luego mostrarse como un bello balcón de ese trocito de cielo, desde donde pueda contemplar y contemplarse como si de un mirador, o un amplio y estilizado espejo se tratase, orgullosa, los magníficos paisajes que la rodean.

Se puede considerar un pueblo privilegiado por su enorme belleza natural, que sigue guardando el encanto y el sabor a calleja árabe, a cal añeja, a pueblo auténtico y señorial, dueño de su pasado, artífice de su futuro, orgulloso de sus raíces andaluzas, de ser como es, sin más y sin complejos.

Disfrutando del paisaje fui subiendo por sus empinadas cuestas y entrando ya en el pueblo, se me vinieron muchos recuerdos de juventud a la cabeza. Al ser un pueblo vecino del mío, vine muchas veces por aquí a jugar al fútbol, al futbito, con amigos, de fiesta, etc., aunque ya hacía muchísimos años que no venía, me siguió pareciendo tan hermoso y tan cercano como siempre, con ese aroma a pueblo de antaño, de cuando eras un chaval, tan especial y tan inconfundible.

Pero esta vez no venía de turismo, ni de paseo, venía a correr el Cross Ciudad de Vejer, que más que un Cross, era una puñalada ascendente. No lo había corrido nunca, pero por familiares y amigos que trabajan aquí, ya conocía de su dureza y no voy a negar que tenía ganas de hacerlo.

Esa misma dureza que echaba para atrás a otros corredores era la misma que a mi me atraía. Que en Vejer te hablaran de cuestas era lo más normal.

Me dirigí al lugar donde comenzaba la carrera y empecé a encontrarme con compañeros del Club. Allí estaba Lito, Enrique, Pablo, Elena, Isabel, su marido, Ricardo etc.. también asomaron por allí Paco Aguilera, Juan Navas, Cardoso. Saludé a mis paisanos del Club Big Mat Conil y arropado por mis familiares y amigos que se habían acercado por allí, empezamos a calentar, y un poco más y salimos ardiendo de tanto calentar. La carrera comenzó casi una hora más tarde, por lo que la organización dejó mucho que desear.

(Continúa en la página 23)

(Viene de la página 10)

por desgracia, no tenemos una formación específica en estos campos. La especialidad responsable de este campo, que se llama en España "medicina física y rehabilitación", no contempla por el momento este tipo de técnicas, es poco "manual".

J. L. A.: Recuerdo que hace seis años cuando le dije al neurólogo que no me iba a operar tal y como ellos me recomendaban, sino que iba a seguir tratamiento de recuperación manual, me dijo: haga usted lo que quiera, ya verá como vuelve por aquí. ¿Qué le diría ahora?

Dr. H.S.: Le diría que explore más a sus pacientes y no se base únicamente en el diagnóstico por imagen. Yo soy incapaz de saber lo que tiene un paciente mío si no le exploro adecuadamente, y esto me lleva no menos de media hora haciendo pruebas sobre la camilla.

J.L.A: ¿Tan difícil es que existiera la medicina manual en la sanidad pública?

Dr. H.S.: No tengo ni idea de política sanitaria, pero si echaran cuentas verían lo barata que les resultaría este tipo de actuación médica, especialmente en los casos de dolor de espalda que son la segunda causa de consulta en la atención primaria española. Quizás les interesa más seguir mandando fármacos (la triada anti-inflamatorio, analgésico y relajante muscular que no falte, y tampoco el protector estomacal correspondiente). No en vano un tercio de todo nuestro gasto sanitario lo subvenciona Farmaindustria, el colectivo de laboratorios del gremio. A bote pronto, la medicina manual genera poco negocio.

J.LA: Dígame si podría ser verídico el siguiente caso: Un paciente que entra en un quirófano a operarse de hernia discal, y en ese momento, dos de sus vértebras, por la degeneración del disco, sufren bloqueo funcional, es decir están mal encajadas. La operación sería un fracaso irreparable para toda la vida.

Dr. H.S.: Efectivamente, a veces el cirujano quita lo que le han dicho que es la causa del dolor y la limitación, en el caso que nos ocupa el disco intervertebral, meses después siguen los síntomas, bueno, incluso aumentan. Pero el error principal estuvo en el diagnóstico. Si no sabes lo que buscas no encuentras ni en lo que ves.

J.L.A: Doctor ¿porqué cuando una persona se opera de una hernia discal es frecuente que en breve se le produzca otra hernia en el siguiente disco, y tenga que volver a operarse y así varias veces?

Dr. H.S.: Si se opera sólo porque en la resonancia magnética aparece una imagen de hernia, esto es sin causa clínica justificada, la columna se somete a un innecesario riesgo cuyo principal peaje a pagar va a ser la desestructuración mecánica de todo el edificio y las cargas a soportar se van a tener que repartir ahora en los espacios intervertebrales cercanos. Es fácil suponer que, por arriba o por abajo, el sistema trabajará de más y podrá generar cualquier otro problema por descompensación, como una nueva hernia.

J.LA: Cambiando de tema doctor, en el año 1989 se proclama usted campeón del mundo universitario de cross, y tenía 1h. 05m. en medio maratón, ¿no le atraía el atletismo de elite?

Dr. H.S.: Para mí lo más importante de correr siempre ha sido la sensación de libertad y el relax que me ha producido. Correr me ayuda a centrarme en mi trabajo (soy médico de vocación) y a ser mucho más humano con los que me rodean, con mis hijos, con mi pareja. Suaviza mi carácter. Esta claro que la necesidad de endorfinas existe. Llevo corriendo desde los doce años y ahora tengo cuarenta y dos (treinta años, pues) y no me he lesionado nunca. Ese es mi verdadero record. Los títulos y las marcas son lo de menos mientras pueda correr.

J.L.A: ¿Qué recuerda de sus años de cross con Abel Antón y Martín Fiz?

Dr. H.S: La primera vez que vi a Abel Antón fue en un campeonato de España de cross en Manresa. Yo era juvenil y acababa de quedar quinto y me puse a ver la carrera de los junior. Quedé estupefacto cuando contemplé la soltura con que corría y la facilidad con que ganó su carrera. Abel corría con una camiseta blanca con el nombre de su club "Cañada Honda". Esas imágenes nunca se olvidan. Yo soy de Toledo, entonces entrena-

(Continúa en la página 12)

(Viene de la página 11)

ba con Martín Velasco, el mismo entrenador de José Luis González, y esperaba a que llegara la carrera senior para ver nuevamente a González ganar con su correr elegante, pero aquella fría mañana descubrí a otro gran estilista.

Lo de Martín Fiz es distinto, pues su coraje y bravura me hace pensar más en el tipo de deportista como Perico Delgado o Arantxa Sánchez-Vicario, todo pundonor. Y esa "pegada", ese carácter, suele dar muchos títulos en el deporte.

J.L.A: Cuéntenos alguna ocasión que haya recuperado usted "in extremis" a algún atleta antes de alguna competición importante.

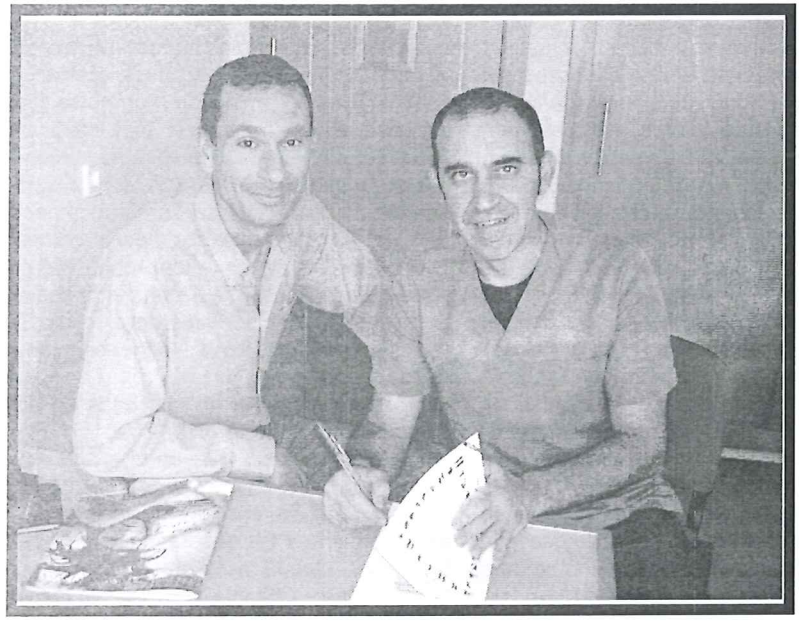
Dr. H.S: Recuerdo muchas ocasiones. Desde Sandra Myers, en el 1991, que consiguió bronce en los 400m. lisos en el Mundial de Tokio y mes y medio antes tenía unas terribles tendinitis hasta Niurka Montalvo, que ya había conseguido oro en Sevilla-99, a la que hubo que recuperar intensamente durante todo el 2001, año en que ganó un bronce en Lisboa (mundial indoor) y otro en Edmonton (mundial al aire libre).

J.L.A: Doctor, muchas gracias por manifestarse con una sonrisa desde el primer momento que le propuse su colaboración en este boletín, así como en la sesión fotográfica.

Dr. H.S: Gracias a vosotros por difundir lo bello que es este deporte.

Por último quiero deciros que la posibilidad de escribir este testimonio surgió desde la soledad del corredor de fondo, (en uno de los entrenamientos largos a ritmos cómodos en los que los corredores utilizamos para ordenar nuestras ideas), con la finalidad de hacer ver a los muchos que tienen esta lesión en la columna que la recuperación manual existe y está a nuestro alcance. Si con esto consigo ayudar a alguno de vosotros o de vuestros familiares o amigos, doy por bien empleado mi tiempo.

(José L. Ayala Vila)



A José Luis Ayala, que estos ejercicios te ayuden a mejorar. Afectuosamente, Hernán Silván. Con esta frase tuvo a bien dedicarme el ultimo de sus libros, "Estiramientos para 100 músculos

TESTIMONIO

Siempre he querido escribir en este Boletín de nuestro Club, he tenido experiencias en mi vida deportiva que hubiera querido plasmar en el papel para hacer partícipes a otros corredores como sois vosotros los que ahora me leéis . Pero, por falta de tiempo, un poco por timidez, como nos pasa a todos o por cualquier otro motivo nunca lo había hecho. Pero hoy entrenando despacio, porque intentaba hacer un recorrido de dos horas e iba a ritmo lento, por el Paseo Marítimo de la Magdalena, al atardecer con las luces de Chiclana al fondo ya encendiéndose y la luna queriendo aparecer; me dejaba envolver por el olor del estero que me traía un incipiente viento de levante a punto de saltar. Y en ese momento me parecía flotar en mis zapatillas y recordaba otros momentos, otros entrenamientos en los que me acompañaba esa persona que ya no está conmigo.

El no quiso correr más en mi compañía y eligió a otra compañera de camino para entrenar y para seguir con ella el sendero de la vida.

Yo añoraba esa compañía porque habíamos hecho muchos kilómetros juntos, muchos entrenos, muchas carreras, incluso trofeos compartidos, alegrías y satisfacciones que nos habían dado nuestras múltiples participaciones en competiciones populares; uno llegaba antes, la otra después pero siempre había el encuentro en la meta con el beso cómplice y el abrazo compartido por haber culminado otro reto planeado por ambos con ilusión. Quien fue mi compañero en la vida, quien hizo nacer en mi la afición por la carrera, el "vicio de entrenar", ahora ha volado de este nido y paradójicamente, ese amor por la carrera es lo que me está ayudando a superar ese vacío, esa soledad. Soledad que no es tanta porque siempre cuentas con esos amigos, esos compañeros de carreras que te apoyan en los peores momentos. Así que salgo a correr y me libero y siento que vale la pena seguir y luchar, que la vida es aún bonita y que la alegría está ahí agazapada en un recodo del Parque del Oeste, o en el sendero de Río Arillo o quizás en la Punta del Boquerón. Y a través de la carrera veo la belleza de las cosas y me siento capaz de superarlo todo.

(Una corredora popular)

TEST DEPORTIVO

1.- ¿A que localidad pertenece el Club de Atletismo "Los Patucos"?
a) Ronda
b) Algar
c)Arcos
d)Dos Hermanas

2.- ¿En qué localidad se corren las millas de "San Gines" y "San Miguel"?
a)Sanlúcar.
b)Chipiona.
c)El Puerto de Santa Mª.
d)Jerez.

3.- ¿Qué tiempo harías en una media maratón si corrieses a 4 minutos el km?
a)1h, 24 min. 23 seg,
b)1h. 22 min. 20 seg.
c)1 h. 24 min. 00 seg.
d)1 h. 22 min. 38 seg.

4.- ¿De qué otro club Europeo vinieron al Barcelona Romario y Ronaldo?
a)Ajax.
b)Psv Eindhoven.
c)Inter. De Milán.
d)Juventus de Turín.

5.- ¿Cuántas ligas ha ganado el Athletic de Bilbao en primera división?
a)Dos.
b)Cuatro.
c)Seis.
d)Ocho.

(Continúa en la página 22)

UN MINUTO DE GLORIA

Mi crecimiento como persona ha estado basada en la superación de retos. En su día tuve como reto personal el acabar alguna vez un Maratón. Nuestro presi me dio la oportunidad de entrar en el club y la primera carrera que hice como "carmonero" fue la Maratón de Sevilla en Febrero del 2005.

Me hacía mucha ilusión realizarla. Me preparé bien los entrenamientos, me mentalicé bien para acabarla pero con lo que no conté fue con el tiempo tan malo que hacía ese día.

Cuando uno se levanta con el pie izquierdo, todo sale mal. El despertador tocó una hora antes, se extravió el dorsal minutos antes de la carrera, empecé 15 minutos después de darse la salida y tuve que adelantar al coche de escoba. No paró de llover y de hacer un viento maligno durante todo el recorrido. En los avituallamientos y en varios puestos de socorro repartían entre otras cosas guantes de latex, no entendía que utilidad iban a tener aunque en el kilómetro 35, que paré para atarme el nudo de los zapatos, me di cuenta que era incapaz de amarrarme los cordones, no tenía sensibilidad en las manos. Lo veo como anécdota el que tuviese que pedir a un guardia de tráfico que me atase los cordones porque era incapaz de hacerlo, aunque en ese momento fue preocupante. Solo quería llegar a meta y darme una ducha de agua caliente y eso me empujó a llegar al estadio olímpico. Pasado el túnel de acceso al estadio y tuve "un minuto de gloria", ni frío, ni cansancio, sólo pensaba en que pasaba por el sitio donde Abel Antón me hizo emocionar años antes. Desde ahí hasta meta tuve unas sensaciones que jamás antes había sentido. Pasada la meta, cuando me paré, mi cuerpo comenzó a responder, casi no me podía mover y tardé incluso con ducha de agua caliente una hora en pasar el principio de hipotermia que tuve. Lo pasé francamente mal aunque ahora solo me queda ese recuerdo, ese minuto de gloria que será el que me haga repetir otra Maratón.

Ese minuto de gloria quisiera compartirlo con todos aquellos que empezaron y no pudieron acabar esa Maratón.

(Juan A. Corrales del Águila)

DUATLÓN TREBUJENA

La sección de Triatlón de nuestro club inició la temporada triatlética 2006 participando el domingo dia 5 de febrero en el I Duatlón de Trebujena, en una mañana de intenso frío y niebla. Esta prueba era Campeonato Provincial de Duatlón y también puntuable para el circuito gaditano de Triatlón. La prueba consistía en correr 5 km, montar en bici 20 km y finalmente correr de nuevo 2,5 km.

Fueron 7 los miembros del C.T. Carmona Paez; que participaron en distintas categorías. En categoría Elite; Ramón Garcia 13º, Jaime Estevez 16º, Alejandro Castañeda 17º y Rafael Carralero 23º; en categoría Master-30; Jose Luis Guerrero 15º y Ernesto Parra 17º y por último en categoría Master-35, Juan Ramón Carbó 7º.

Señalar que esta es la segunda temporada de la Sección de triatlón de nuestro club desde que se fundara en diciembre de 2004. La pasada temporada 2005 supuso el debut deportivo del Club con buenas actuaciones a nivel local y de campeonatos de Andalucía. Además uno de sus componentes se estreno en la mítica distancia del Triatlón, que es el Ironman donde se nada 3,8 km, se monta en bici 180 km y luego se corre una maratón.

(Juan Ramón)

YO NO LO CONOCI

Queridos socios y lectores del boletín, una vez más me he decidido a escribir un artículo y haceros participes de mis pensamientos, y la verdad que este artículo es para mi todo un reto personal pero es que una tarde me vino la inspiración y me puse ha trasladar todo lo que me fluía por la cabeza al papel.

Antes de empezar con el artículo en cuestión me gustaría hacer una petición colectiva y a la vez una critica constructiva y le llamo constructiva pues no tengo intención ninguna de criticar ni de ofender a nadie pues a todos vosotros os tengo un enorme respeto.

Me gustaría al igual que a muchos de los demás colaboradores del boletín que en la medida de lo posible todos vosotros colaborarais un poco con nuestro boletín o como diría otro esta nuestra comunidad. Pues aunque yo soy el primero en darme cuenta de que todos vosotros tenéis obligaciones tanto familiares como laborales y otros quehaceres diarios y muchos tenéis fijada vuestra residencia fuera de San Fernando y mucho a vuestro pesar no podéis asistir a la sede o acontecimientos del club, yo quiero a través de estas líneas haceros el llamamiento de que escribáis en el boletín y es aquí donde viene la critica constructiva pues todos podéis hacerlo pues para plasmar vuestros sentimientos, anhelos, esperanzas, consultas o simplemente contar una experiencia en alguna carrera no hay que ser un erudito de las letras, pues para muestra un botón, un servidor no lo es, pero intento a través del papel y el lápiz y como medio de transporte el boletín para haceros llegar todos mis pensamientos y experiencias, porque no hay cosa más bonita en la vida que el compartir y este deporte que practicamos es el mejor comunicador de este sentimiento.

Olvidaros de las faltas de ortografía, de las construcciones sintácticas o de la forma de escribir que tengáis pues lo importante es lo que queráis transmitir, el resto tiene solución pues nuestro gran amigo López de la Haba le dará un buen lavado de cara y un buen maquillaje a vuestro artículo pues es nuestro estilista narrativo.

Animaos y escribir. Chispa echo de menos esa " Chispa " que tenias en tus artículos vuelve a escribir porfa. Enrique Rondan enhorabuena por ultimas apariciones, Ayala muchos agradecen y agradecerán tus artículos de zapatillas cuando vayan a la tienda a comprar unas.

José Maria Ramírez, tus artículos, son tus pensamientos mas profundos ahora es mi turno para piropearte pues para mi haces arte cuando escribes, en tus letras se nota el duende de tu tierra gaditana el frescor del campo y la mar de tu Conil natal y nadie como tu para ser embajador de Cádiz, debo confesarte que cuando se marcho Gregorio a tierras catalanas me fije en ti como ejemplo a seguir pues me identifico mucho con tu forma de ser y tu forma de pensar, gracias también por tus artículos.

También gracias a Rafael Galea por tu pincelada y tu toque de humor, a ti Formoso por tus investigaciones y plasmación en sus artículos y como no gracias Presi por esos entrenamientos que ya aprovechan hasta personas que no son del Club.

Pues un día en la carrera de Vejer un júnior nos comentaba a Pablo Fontan y a mi que a través de la pagina web del Club seguía tus entrenamientos y los llevaba a cabo, por cierto pagina web que tan eficazmente es llevada por nuestro amigo Julio Gil.

No quiero olvidarme de mi amigo López de la Haba, tu eres la maquina de este boletín, eres el motor de engrase de esta maquinaria, pues sin ti el boletín no llegaría a buen puerto ni funcionaría, gracias por estar siempre ahí recibiendo nuestros artículos y plasmarlos en el boletín. Tu función es primordial, tu serie y tus artículos son sensacionales. Y todo esto y tanto halago no es peloteo sino reconocimiento a vuestra labor, labor que

(Continúa en la página 14)

(Viene de la página 13)

podemos hacer todos los socios, no digo con esto que mañana nos pongamos los 200 socios ha escribir, pero si que poco a poco os animéis a escribir y publiquéis alguno, pues es una sensación muy bonita cuando comprobéis que vuestra firma esta en un artículo y aunque siempre me gustara ver a los colaboradores asiduos también anhelo que esa lista aumente y dicho esto os voy a contar la persona que nunca conocí y como titulo este articulo.

Nunca conocí y me hubiera encantado de haberlo hecho, pues hubiera hecho un honor conocer a Rafael Carmona Páez.

Llevo cuatro años perteneciendo a este club y a lo largo de los años, he ido empapándome e informándome de cómo era este atleta como persona como deportista.

Después de lo recopilado me he atrevido a escribir este articulo para mi esto ha sido todo un reto.

Conociendo a muchos de vosotros que erais amigos y compañeros de el, me he ido dando cuenta que era un hombre bueno, afable, sencillo, amigo de sus amigos, compañero de sus compañeros, conocido de sus conocidos, y adversarios de sus adversarios deportivamente hablando. Conocido en toda la geografía nacional debido a las competiciones militares y civiles en las cuales participo.

Ganador del maratón de Madrid, unos de los mas prestigiosos dentro del calendario internacional y conocido como el maratón de los corredores populares, pues Rafael se consideraba ante todo un corredor popular. Llego a Madrid como un desconocido y gracias a su valor a escrito su nombre en la historia del Mapoma.

Era una persona querida en vida y que es mucho mas querida ahora ya desaparecida, pero esta desaparición solo es física pues solo esta patente su alma y pensamiento, en formas de escudo, el cual lleva impreso en nuestras camisetas muy cerca de nuestros corazones.

Y digo que tuvo que ser un buen hombre para que muchos de vosotros un día os reunierais y formarais este club, mucho tenias que quererle y admirarle, pues llenasteis de esfuerzo y energía, al igual que con mucho sufrimiento, pero a la vez con muchas ganas de hacer las cosas bien, habéis conseguido formar unos de los mejores club de atletismo del panorama nacional, bajo el nombre de vuestro amigo y Compañero Rafael Carmona Páez.

El primer día que me enfunde la elástica del club no sabia ni conocía la existencia de este emblemático corredor, pues yo me inscribí en el club para hacer lo que mas me gusta que no es otra cosa que el correr. Procedía de un club madrileño pues como ya sabéis muchos de vosotros soy de Madrid.

Pero a lo largo de estos años de andadura en este nuestro club me he dado cuenta que este club no es como del que yo procedía, este club es otra historia diferente.

El Carmona Páez es una gran familia, mi familia pues todos vosotros empezando por la directiva y terminando por el último socio inscrito habéis llevado ese esfuerzo de no olvidar el nombre de Rafael hasta las más altas cotas y bajo mi modesta opinión lo habéis conseguido.

Somos un club admirado y envidiado dentro y fuera del territorio andaluz.

Debemos sentirnos privilegiados por pertenecer a el pues habiendo clubs como por ejemplo en Madrid con mucho mas poder adquisitivo que el nuestro lo hemos sabido contrarrestar con un saco lleno de ilusiones, trabajo y esfuerzo. Tenemos una sede para reunirnos y poder charlar y compartir nuestros hobies y aficiones, una TV grande y vía digital para poder ver todas las competiciones deportivas, empezando por el deporte rey, el fútbol. Decidme cuantos clubs de atletismo pueden decir que poseen esto. Tenemos equipación, chándal, camiseta de entreno, una cena de navidad, una barbacoa en verano y muchos eventos de diferente índole a lo largo de la temporada no podemos pedir más.

Habéis conseguido llevar el nombre de

(Continúa en la página 15)

GRACIAS ANGLIRU

Quiero agradecer a esas personas que año tras año se vuelcan en organizar una de las carreras más duras de nuestro país. Son personas sencillas, trabajadoras y con una condición humana inmejorable; y es que quien tiene un amigo asturiano lo tiene para toda la vida.

A parte de esto quiero decir, que tienen una tierra que enamora a cualquiera. Riosa, tierra de verdes montañas y de ríos: Una ciudad como Oviedo con grandísimo nivel cultural y una región que es digna de ser el "apellido" de un príncipe. Me gustaría que este artículo aparte de que salga en nuestro boletín se les mandara a nuestros amigos allí en Asturias.

También me he atrevido a escribir un par de cuples carnavalescos como obsequio de nuestra tierra.

Para entonar hágase con música de la chirigota "Los borrachos".

Primero:

Tres meses entrenando
trece horas de viaje
cuando llegamos
vamos a pegarnos un homenaje
vamos ir a tomarnos una sidriña
ya que estamos aquí
que taja más gorda
Dios mío de mi alma
vámonos hacia arriba
me animó un muchacho
y que no se diga
que parece estar borracho
hasta el arco iris
tu vas más ciego que yo
no rediscuto
porque yo soy Serafin Suviri.

Segundo:

Se te hinchan las venas
me dijo un asturiano
esto es más duro
que pelear con un hermano
vamos ir a echar un vistacito
a ver que pasa por ahí
donde esta la sima
Dios mío de mi alma
cuesta de las cabres
veintitrés por ciento
me tiemblan las pierna
y estoy ya hasta sin aliento
se hinchan las venas
todas las venitas hinchas
todas menos una
que verta solo se siente pena

(Enrique Rondan Rodríguez))

Subida al Agliru 2005

(Viene de la página 17)

una distancia no demasiado larga no afecta mucho, para mi estaría hablando de entre 6 y 12 kilómetros, pero cuando pasó a más distancia la cosa se complica. La constatación de estos hechos la tuve el pasado domingo (Media Maratón de Jerez). Con independencia de que no soy muy disciplinado en la cuestión del entrenamiento, aquel que hago, complementado con otras actividades deportivas, me sirve para mantener el tipo y no llegar a sentirme contrariado cuando participo en alguna prueba. Pero ha quedado claro, al menos para mí, que debía de haber entrenado/preparado tiradas más largas, o quizás, haber actuado más en plan hormiga y administrar de forma más racional mis escasos recursos, porque lo que si es cierto es que llegué hecho polvo, pidiendo la hora y con la lengua llena de grava. A partir del kilómetro 7 u 8, sólo pensaba en el kilómetro siguiente, en el próximo avituallamiento, no por necesitarlo para hidratarme sino para romper un poco la monotonía de la carrera, que ya se estaba complicando en exceso. Hago un paréntesis para felicitar a la Organización de la Prueba, Chapó en los avituallamientos.

Como iba diciendo la cosa se complicaba por momentos, conforme iban pasaaaaandooooo los kilómetros, que cada vez tenían mayor distancia, me entendéis ¿verdad?, yo no paraba de mirar el reloj y cambiar de objetivos. Vamos, al final me concedí dos horas para terminar la prueba, y diciendo para mí, total el tope son dos horas y media, y aunque todos se vayan Belén me esperará pues yo tengo las llaves del coche.

Rocé las dos horas, 02 00 01, ya en el Estadio, en la última recta, después de pasar el Km. 21, ya solo faltaba el pico, miraba el cronómetro de la meta, creo que quedaban treinta y tantos segundos, di orden a mis piernas que se aligeraran para entrar antes de las dos horas, pero que va, no pudo ser. Después de finalizar la prueba, que vaya tela, rápidamente y como siempre gracias a Dios, toco madera, me recuperé física y mentalmente. Esto es lo mejor, tarde o temprano, de una manera u otra, se consigue finalizar y la sensación del deber cumplido nos colma de felicidad.

Ah, gracias a que el Presidente y el resto de compañeros son amigos y benevolentes, pues se barajó la posibilidad de cesarme, de expulsarme del Club por bajo rendimiento y falta de competitividad, aunque gracias a que se tuvo en cuenta mi constancia y que de vez en cuando les sacó bien en alguna que otra foto, así que todo quedó en amonestación. ¡¡Es broma!!

Finalmente indicar que estos pequeños reveces, hasta que se te olvidan claro, valen para poner más interés en los entrenamientos y tener más conciencia a la hora de medir los esfuerzos. Ah, pero esto a mí no me baja la moral, muy contento de haber realizado esta Media, orgulloso de haberla terminado y de poder contar esta experiencia, con la cual quizás alguien se pueda sentir identificado

Saludos cordiales, nos vemos.

(Esteban Choquet de la Isla)

(Viene de la página 14)

Rafael a través del escudo de vuestra elástica por todos los rincones de la geografía española e internacional.

Pues Rafael ha estado con vosotros en innumerables competiciones y carreras.

Ha estado en la elástica de Elena Aparicio y Pablo Fontan en los campeonatos de Torremolinos, también con Pablo ha estado en los Juegos del Mediterráneo de Almería 2005. Ha competido con vosotros en medias maratones de Andalucía como la de Córdoba, Málaga, Sevilla, en el Maratón de Sevilla, en carreras celebradas en numerosos pueblos de Sevilla y todas las competiciones de la provincia de Cádiz "su tierra".

Pero ha traspasado las fronteras andaluzas y ha vuelto a correr el Maratón de Madrid 20 años después de ganarlo gracias a un viaje organizado para tal evento.

Ha estado en el Maratón de Barcelona junto a Enrique Traverso, Enrique Rondan, Manolo Andréu, Ignacio el banquero, José Mari el poli, Gregorio "Mcgregor".

También ha estado corriendo con el maestro Espiau los 100 Km. de Santander, sin olvidar las veces y veces que ha recorrido los 101 Km. de la Legión con muchos de vosotros al lado de los legionarios. Ha subido varias veces el Angliru con Satorres, Manolo Andreu, Enrique Rondan, Pepe el ciclista y un servidor.

A mi me ha acompañado en numerosas carreras populares en mi Madrid natal.

A estado con las incombustibles Yeye y Carmen en Ávila y Segovia.

Pero ha ido mas lejos y a traspasado las fronteras de España corriendo el Maratón de Londres junto a Mcgregor, Enrique Traverso, Ignacio y Manolo Andreu.

Su memorial ha estado presente en Haití y Bosnia gracias a compañeros allí destacados.

Y como ya decía en un artículo mi amigo además de compañero de trabajo, compañero de carreras, compañero de afición por el Cádiz y el Madrid que no es otro que José Maria Ramírez Rubio, él en ese artículo mencionaba que yo era un carmonero y yo desde aquí le contesto que si que ya me siento un carmonero y lo puedo gritar al cielo que lo soy pues seguiré llevando con mucho orgullo en mi camiseta el escudo de Rafael Carmona Páez que sin conocerlo personalmente puedo decir que lo conozco de toda la vida gracias a vosotros la familia carmonera.

Y también siento los colores amarillos como muy bien dices pues Cádiz es mi segundo hogar pues aparte de que mi mujer sea gaditana de pro pues es viñera, vosotros los gaditanos me habéis acogido en vuestro seno con amor y compañerismo y por ese motivo os doy las gracias por ser como sois no cambiar gaditanos, pues tenéis un duende y un aje que rompe con toda las adversidades que os encontráis en vuestro camino.

Me gusta vuestra tierra, vuestro mar, la gastronomía ese menudo, pucherito y pescaito frito.

La forma con la que os enfrentáis a los problemas, ese buen humor y esa juerga pues solo os falta celebrar el día del boli, je je je

Y solo puedo terminar con dos cosas Ese Cai Oe y con el reconocimiento a todos vosotros socios del club empezando por la directiva pues aunque en todos estos años de andadura os habéis encontrado con numerosos problemas y vicisitudes gracias a vuestro empeño, trabajo, esfuerzo, tesón e ilusión habéis conseguido que tengamos uno de los mejores clubs de atletismo del panorama nacional El Rafael Carmona Páez.

Chapo para todos vosotros

Se despide LITO

NOTA: Espero que nos haya aburrido con este artículo tan largo pero me faltaría más hojas y más tinta para plasmar mis experiencias en estos 4 años de socio.

GRACIAS

(Lito)

COMPAÑEROS PREMIADOS

Con todo cariño, a todos mis compañeros premiados.

Hacía una noche fresquita. El termómetro no creo que alcanzara los 10 grados. Pero adentro ya era otro cantar, el ambiente era más cálido y agradable.

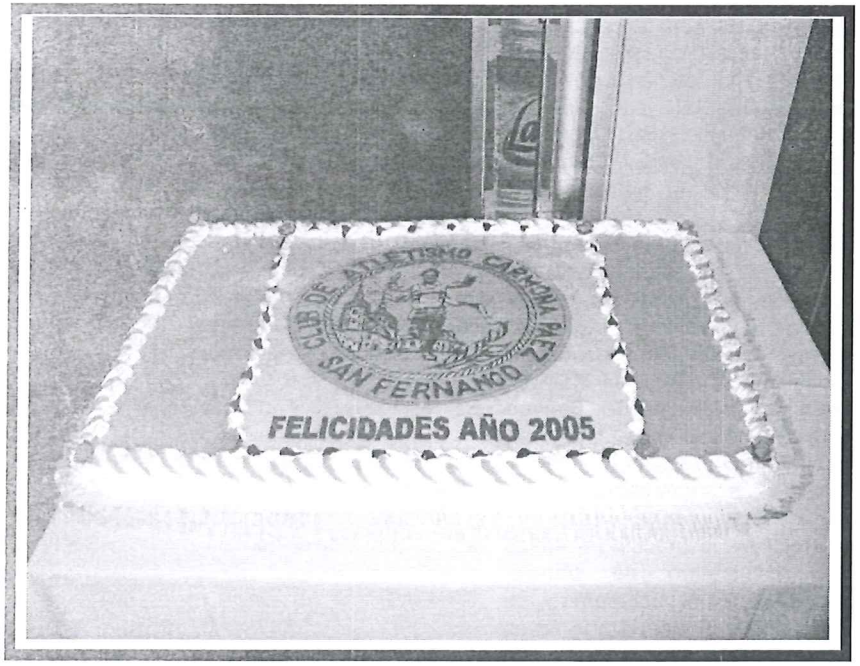
Como siempre allí estaba Lole, nuestro Presidente, esta vez acompañado de José Mari haciendo las funciones de anfitriones, recibiendo a todos los compañeros.

Y poco a poco fueron llegando. Antes ya habíamos visto la ubicación en las mesas, y nos había tocado en la "Media Bahía de Cádiz". La verdad es que poner un nombre de carrera a cada mesa, como "Nutrias Pantaneras", "Subida al Angliru", Puerto Menesteo", etc. era una simpática ocurrencia. Compartíamos mi familia y yo, mesa con Lole y Ana, con Manolo Nieto, el Presidente del Club Olimpo de Cádiz y Señora, con Antonio Espiau, con Francisco Garri y Maribel, y con Laura y Jose, un jerezano "cadista", que hay que tener mucho arte para serlo.

Una vez que todos ocupábamos nuestros sitios, Lole se dirigió a todos para darnos la bienvenida, desearnos unas Felices Fiestas, y emplazarnos para después de la cena, a la entrega de metopas y trofeos.

La cena discurrió en un ambiente agradable y cálido. Antes y durante ésta, te saludaban o saludabas a muchos compañeros y amigos allí presentes. No voy a pasar a enumerar a ninguno por no olvidarme de nadie. Pero bueno, en estas fechas entrañables, ves a compañeros que hacía tiempo que no veías, a otros que pese a verlos a menudo, te alegras siempre de verlos, allí acompañados con sus familiares y amigos, en un ambiente distendido y alegre, distinto al de las carreras y los entrenos.

(Continúa en la página 17)



Tarta de la Cena de Navidad

(Viene de la página 16)

Y llegó la hora de la entrega de las metopas y trofeos. Creo que es el momento estelar de la noche. Momentos muy intensos emocionalmente, porque aunque premiar a alguien siempre sea bonito, cuando premias a un compañero por su esfuerzo, por su entrega, por su lucha constante, por no arrojar nunca la toalla, lo es aún más si cabe. Y lo que a mí me parece más interesante todavía, por una trayectoria. Luchadores, (siempre me refiero a ellos y a ellas), natos, de casta, de entrega, de muchas ilusiones en cada kilómetro, de muchos sacrificios, muchos quizás con la sola recompensa de la intima satisfacción personal.

Las metopas fueron entregadas a dos luchadores y a una luchadora, de los que vemos en muchas carreras, y ellos no copan los primeros puestos quizás, pero están ahí siempre y eso es lo verdaderamente importante y bonito, y lo que hace que estos premios tengan un sabor tan especial, porque te lo dan tus propios compañeros, y eso sin duda le da un valor incalculable.

Yo suelo emocionarme con mucha facilidad, lo admito, y cuando se las entregaron a Paco Garri, a Yeye, y a Manolo Delgado, también me emocioné porque creo que al igual que ellos ví reconocido su esfuerzo, la ilusión que reflejaban sus rostros, sus caras de felicidad acompañados de los suyos y de todos nosotros, ese público reconocimiento no deja de ser bonito, entrañable, inolvidable, pero ante todo, compañeros, tremendamente merecido.

Y los trofeos de la liguilla, ese premio a la constancia, a la lucha obstinada, a la brega constante. A compañeros corredores que tampoco ocupan los primeros puestos de las clasificaciones, pero que si son muy importantes en nuestro club, porque representan la continuidad, el mérito de muchas personas por estar ahí, por participar, por competir, por llevar adelante el nombre de nuestro club. Por orgullo personal de sentirse corredor, "carmonero" y persona con unas características especiales. No todo el mundo corre medios maratones, Maratones. En cierta forma sois, o mejor dicho nos podemos considerar unos privilegiados Allí estaban recogiendo su trofeo tantos compañeros, tan merecidos, tan trabajados, que sólo deben recibir nuestro público reconocimiento y nuestra más cordial enhorabuena. ¡Seguir así campeones! y ¡Feliz Año a todos!.

(José Mª Ramírez Rubio)

CIGARRA VERSUS HORMIGA

¿Sabéis la fábula de la cigarra y la hormiga? Sí, aquella que nos contaba como una cigarra pasó alegremente la primavera y el verano mientras cantaba, saltaba y disfrutaba de todos los placeres que a su alcance estaban. En tanto, la hormiga iba recolectando y guardando para lo que vendría después. Y cómo era de esperar llegó el otoño y finalmente el invierno. La cigarra las pasó canutas, vamos que haciendo un símil automovilístico, en otoño entró en reserva y en invierno acabó empujando el coche por no quedarse en el camino. De la jodida hormiga no hablaremos, como era de esperar sus provisiones le permitieron llegar sin pegas a la siguiente primavera.

Bueno, esta pequeña introducción es para tratar de explicar lo que me ocurre en las carreras. Intento colocarme siempre lo más cerca posible de la línea de salida, esto me gusta pues así, conforme me van adelantando, puedo ver y saludar a muchos de los que participan en la prueba. Pero claro, con la excitación del inicio de la competición, el sentirse arropado con tantos compañeros y la demás sensaciones, hace que pise más el acelerador y comience a gastar más combustible de la cuenta. Esto en

(Continúa en la página 18)