ASAMBLEA GENERAL
PRÓXIMO
20 DE OCTUBRE
A LAS 21'30
EN EL
C. P. REINA DE LA PAZ

CLUB ATLETISMO CARMONA PAEZ

Octubre-2006

BOLETIN

Nº 39

La redacción de este número del ***BOLETÍN*** terminó el 1 de Octubre de 2006

CONTENIDOS

Página 1... *"La serie"* José A. López de la Haba
Página 2... *"Hablemos de zapatillas"* José L. Ayala Villa
Página 4... *"Asma y deporte"* Jesús López Formoso
Página 5... *"Desde lo más alto"* Chano
Página 7... *"Encuesta"* Jesús López Formoso
Página 8... *"III Triatlón de San Fernando"* Juan R. Carbó Ruiz
Página 10.. *"La muerte no es el final"* José Mª Ramírez Rubio
Página 11.. *"Un toque poético"* Jesús López Formoso
Página 12.. *"Verano"* Mª Carmen Gutiérrez
Página 13.. *"Nuestra sección de triatlón"* Juan R. Carbó Ortiz
Página 16.. *"Torre Castilnovo"* José Mª Ramírez Rubio
Página 17.. *"Veterano B"* José Mª Ramírez Rubio
Página 18.. *"Entrenamientos"* Manuel Camacho Blanco
Página 20.. *"Humor"* Rafael A. Galea Palacio
Pagina 21.. Álbum
Redacción..Jósé A. López de la Haba

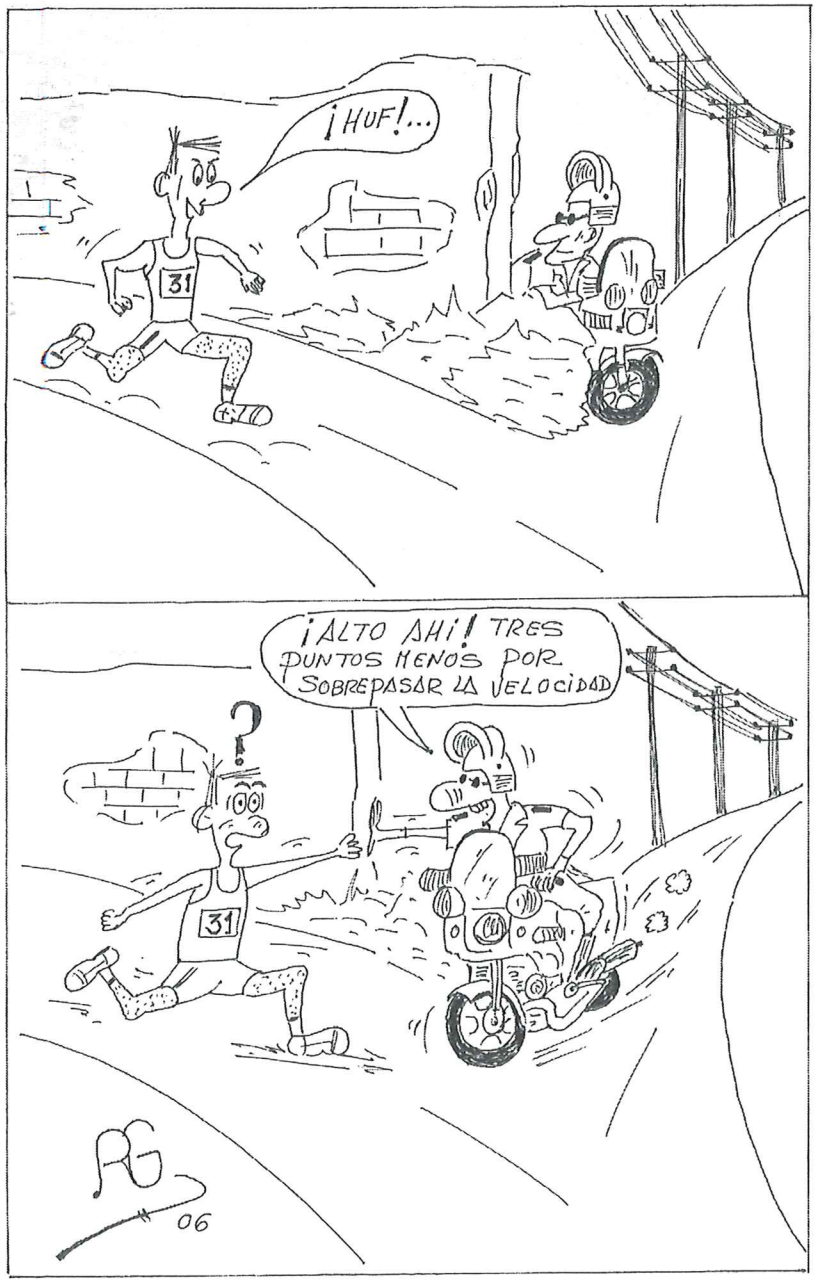
Fotografías

Portada.. Participantes en la C.P. de Pago del Humo en Chiclana
Contraportada . Asistentes a la Asamblea General del año pasado.
Página 3... Participantes Memorial Sargento Carmona Páez
Página 8... Juan R. Carbó y Willi en un grupo en el tramo de bici del triatlón de San Fernando
Página 9 arriba... Alex sale del tramo de natación en el triatlón de San Fernando
Pagina 9 abajo... David en la carrera a pie en el triatlón de San Fernando
Página 12.. Participantes en la C.P. de Pago del Humo en Chiclana
Página 13..Juan Ramón Carbó en el duatlón de Encinarejo (Córdoba)
Página 14..Participantes en el triatlón olímpico de Algar
Página 15.. Poli en duatlón de Chiclana
Página 17.. Maribel y Maria José en el Memorial Sargento Carmona Páez
Página 21 arriba Participantes en el triatlón de Barbate
Página 21 abajo Participantes duatlón de Chiclana

Cedidas por:
Manuel Camacho / Juan R. Carbó / José Luís Ayala.

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

HUMOR



C.A. CARMONA PÁEZ

BOLETÍN

Octubre-06

BOLETÍN
NÚMERO 39

LA SERIE

En las pasadas vacaciones de verano he tenido la posibilidad de visitar algunas ciudades, he disfrutado de sus monumentos, su gastronomía, sus fiestas... El conocer otras ciudades te permite evaluar el lugar donde vives, te abre un poco más los ojos y aprecias que la nuestra, la Isla, adolece de algunas cosas que hacen que la calidad de vida sea mejor.

Pensarás ¿Qué quiere decir este con esta milonga?. Voy a intentar explicarlo.

Durante las vacaciones aparte de las visitas y las comidas he aprovechado para correr, siempre que voy a algún lugar corro; me gusta ver la ciudad por la mañana muy temprano, ver como se despierta, sin tráfico y sin ruidos. Correr por sitios diferentes cambiando la monotonía de lo conocido. Pero hay una cosa que siempre me ha llamado mucho la atención y es que cuentan con circuitos abiertos todo el día (su uso es exclusivo para correr o caminar), habilitados para poder practicar la carrera a pie, con sombras, fuentes, farolas para la noche, con el piso de tierra y algunos con aparatos para poder hacer tablas gimnásticas. Son lugares de encuentro y de entreno de los corredores populares, allí se pueden ver desde los que practican la carrera a pie todos los días, hasta los que lo hacen de forma ocasional o solo los fines de semana y muchas personas que van a caminar. Creo que ya va siendo hora de que en nuestra Isla tengamos un circuito de estas características en el que no tengamos que correr sobre el "slurry" (asfalto con caucho) del Parque del Oeste, que por cierto podría llamarse Parque Rafael Carmona Páez, ¿o ya es mucho pedir?.

Como he dicho en otras ocasiones en San Fernando somos muchos los que corremos, quizás el lugar de la provincia donde más se practica la carrera a pie y no disponemos de un lugar de características parecidas.

Pensar que el Parque del Oeste es el lugar adecuado para correr, es pensar poco en la salud del corredor, el terrero no es blando, provoca lesiones por el impacto y el estar entre una avenida con el intenso tráfico de la zona es una agresión al aparato respiratorio obligando a correr de día porque de noche está cerrado.

Se me puede decir que en la Isla hay muchos lugares para poder correr de día por tierra y sin riesgo de ser atropellado, creo que no tantos exceptuando el sendero de Río Arillo, la playa de Camposoto en bajamar y la salina del puente de Lavaera, teniendo en cuenta que es una propiedad particular. En San Fernando aún quedan zonas en las que se puede integrar un circuito de esas características, en el que se pueda practicar la marcha y la carrera a pie a cualquier hora del día por un piso adecuado y sin correr el riesgo de ser atropellado. ¿Has pensado cuantos ciudadanos practicamos en La Isla la marcha y la carrera a pie?. Muchos, somos

(Continúa en la página 2)

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

(Viene de la página 1)
muchos los que no tenemos la disponibilidad horaria para practicar deporte de día y podríamos disfrutar de una instalación de este tipo.

Con esta nota solo he querido hacer saber sin ánimo de critica que quizás por desconocerlo, no tenemos un circuito en La Isla para correr sin riesgos y que aprovechando los Campeonatos Iberoamericanos de Atletismo se podría construir uno.

NECROLÓGICA

Como sabrás en nuestro club ha habido mucho dolor, varios socios han perdido a seres queridos, a finales de Julio recibimos la noticia del fallecimiento del hijo de Julio Gil Piñero, colaborador de este BOLETÍN y querido compañero. En agosto conocimos los fallecimientos de los padres de Mercedes del Carmen Moreno Aleu "Yeye", José A. Mogica y Pablo Fontán, respectivamente. A todos nuestro más sincero pésame.

AVISOS

El día 20 de Octubre a las 21'30 horas se celebrará la Asamblea General Ordinaria en el Colegio Público Reina de la Paz.
Oportunamente se informará sobre la Liga de carreras populares de invierno.

(José A. López de la Haba)

HABLEMOS DE ZAPATILLAS

SPIRA... LLEGA UNA NUEVA TECNOLOGÍA.

El pasado mes de agosto saltó la noticia, Spira nueva marca de zapatillas de atletismo, se comercializará en España. ¿Y que? Pensarán muchos, será otra más de las marcas técnicas tales como Brooks, Etonic, Diadora, Saucony que seguiremos sin catar en la provincia de Cádiz. Pues sí, es cierto, pero no lo es menos que habiéndolas en España, ya el siguiente paso es nuestro, buscándolas en tiendas especializadas o internet.

La novedad que presenta la marca, es su sistema de amortiguación, lo denominan WaveSpring, y aunque nos pueda parecer mentira consiste en unos muelles que definen los fabricantes, como casi indestructibles (si se les da el uso para el que han sido diseñados, claro) y que dan a las zapatillas una vida eficaz de unos 2.000 kilómetros, que es el doble o quizás algo más de lo que deben durar unas zapatillas de gama alta.

Estos espirales helicoidales, están situados uno de ellos bajo el talón, y otros dos de dimensiones mas reducidas, bajo los metatarsos. El primero, a la vez de absorber el impacto con el terreno, proporciona hasta un 96% de rebote, y los segundos son parte fundamental en la fase de impulso.

El sistema de amortiguación de Spira, que lleva comercializándose varios años en Estados Unidos, no llega exento de polémica, pues en el país de origen fue declarado ilegal por la Federación Americana de Atletismo, por considerar que el rebote excesivo proporcionaba al atleta una ayuda no natural.

Pero...¿realidad, o estrategia comercial? Lo del marketing de la prohibición es ya bastante antiguo. Allá por el año 84, Nike, estando en una pésima situación económica fichó a un jugador al que hizo saltar a la cancha con unas zapatillas negras y rojas que inmediatamente prohibió la NBA, y cada vez que las usaba

(Continúa en la página 3)

(Viene de la página 18)
29-carrera o 20' RC estirar +30' rapidito 30'-40' RC
31-descanso

NOVIEMBRE

01-60' RC
02-20' RC+20' RM+20' rapidito
03-20' RC+30' gimnasio+10' RC
04-20' RC+5 x alternando 3' RC+3' RF
05-50' RC terreno variado
06-descanso
07-60' RC
08-20' RC+10' RM+10' rapidito+ 10' RM+10' rapidito
09-20' RC+30' gimnasio+10' RC
10-20' RC+ 12 x 1' RR+2' RC
11- descanso
12-carrera o 20' RC estirar+15' rapidito +5' RM+5' RF seguido
13-40' RC
14-60' RC
15-20' RC+30' gimnasio+10' RC
16-20' RC+40' RM terreno variado
17-descanso
18-20' RC+12 x 1' RR+1' RC
19-70' RC
20-20' RC+20' RM+15' rapidito+5' RC
21-20' RC+30' gimnasio+5' RC
22-20' RC+40' RM terreno variado
23-descanso
24-20' RC+20' RM +10' rapidito
25-40' RC
26-carrera o 20' RC estirar+20' rapidito 10' RM+7' RF
27-40' RC
28-60' RC
29-descanso
30-20' RC+40' RM terreno variado

DICIEMBRE

01-20' RC+30' gimnasio+10' RC
02-20' RC+2 x alternando 5' RM +5' rapidito +5' RF
03-75' RC
04-20' RC+40' RM terreno variado
05-descanso
06-20' RC+30' gimnasio+10' RC
07-20' RC+6 x alternando 3' RC+3' RF
08-60' RC
09-30' RC +10 x 100m rapidito recuperando 100m RC
10-carrera o 20' RC estirar+30' haciendo 20' rapidito+10' RF seguido
11-descanso
12-60' RC
13-30' RC+30' gimnasio+5' RC
14-20' RC+20' RM+20' rapidito
15-20' RC+40'RM terreno variado
16-20' RC+10 x 2' RC+2' RF
17-descanso
18-80' RC
19-20' RC+30' gimnasio+10' RC
20-20' RC+3 x alternando 2' RM+2' rapidito+2' RF
21-60'RC
22-20' RC+40' RM terreno variado
23-descanso
24-carrera o 20' RC estirar+40' rapidito
25-40' RC
26-20' RC+30' gimnasio+10' RC
27-20' RC+15 x alternando 1' RC+1' RF
28-60' RC
29-descanso
30-20' RC+20'RM+20' rapidito terreno variado
31-80' RC

NOTAS

RC= Ritmo Cómodo
RM= Ritmo Medio
RR= Ritmo Rápido
RF= Rimo Fuerte

(Manuel Camacho Blanco)

(Viene de la página 17)
mos teniendo, con la consiguiente merma en el cuero cabelludo, en la vista, en las patas de gallo, y sin entrar en más profundidades para no decir algún disparate, más títulos alcancemos.

Y llega ya Veterano "B". Y yo pienso para mis adentros, pero si estoy hecho todavía un chaval, como se le ocurre preguntarme este tío si yo soy veterano "B", será por aquello de que soy "donante de pelo". Pero no amigos, como decía el anuncio televisivo, "el algodón no engaña". Si te pones delante de un espejo, la realidad se refleja en él. Para unos la realidad podrá ser mejor que para otros, dependiendo de lo que cada uno se quiera, o lo quieran, vamos que depende del nivel de la autoestima de cada uno. Seguro que Brad Pitt y George Cloney no tienen muchos problemas, o a lo mejor sí, que sabe nadie.

De todas las formas y maneras, seamos veteranos, senior o juveniles, en aquello del correr hay una máxima que vale para todos, el que no se cuide, entrene, y haga los deberes, no anda ni para atrás por muy joven y muchas aptitudes que tengan.

Por todo ello hay que seguir al pie del cañón. Cuidándonos, entrenado según nuestras capacidades y cualidades, para seguir cosechando triunfos, ya que el más importante para mi punto de vista es llegar a Veterano "B" y poder seguir en primera línea de fuego. Si encima eres capaz de tener la talla que tenía con 20 años, conservarte hecho un "figurín", sentirte sano y feliz con lo que haces, los efectos "colaterales" del deporte son una maravilla, aunque en verdad tenga 45 "tacos", ni uno menos, ni uno más.

¿Y que pasará cuando seamos Veteranos, y pongamos cualquier letra del abecedario después de la "C"?. Esa respuesta sólo nos la puede dar nuestro querido maestro, D. Antonio Espiau, ejemplo de ejemplos donde los haya.

Un abrazo.

(José Mª Ramírez Rubio)

ENTRENAMIENTOS

OCTUBRE

01-20' RC+25' RM +10' rapidito
02-20' RC+30' gimnasio+5' RC
03-45' RC
04-descanso
05-20' RC +10 x alternando 1' RR+2' RC
06-20' RC +30' gimnasio+5' RC
07-50' RC
08-descanso
09-20' RC+10' RM+10' rapidito+10' RM
10-20' RC+30' gimnasio+10' RC
11-45' RC
12-20' RC+10 x alternando 1' RC+1' RM +1' RR
13-descanso
14-40' RC
15-carrera o 20' RC+estirar +25' rapidito
16-40' RC
17-20' RC+30' gimnasio+10' RC
18-40' RC terreno variado
19-descanso
20-20' RC+10 x alternando 1' RR+2' RC
21-50' RC
22-20' RC+30' gimnasio+10' RC
23-20' RC+10' RM+15' rapidito
24-45' RC terreno variado
25-descanso
26-20' RC+10 x alternando 2' RC+2' RF
27-45' RC
28-20' RC+30' gimnasio+10' RC

(Continúa en la página 19)

(Viene de la página 2)
multaba sin piedad. Entonces Nike se sacó de la manga un anuncio para reflotar su maltrecha situación económica. Enfocaban al "jugador" de arriba abajo, y al llegar a las zapatillas, decían: ¡Prohibido! Pero la NBA no puede prohibir que tú las uses. Esto provocó un boom comercial y Nike reflotó.
Seguro que recordareis al jugador, fue el mas grande que jamás halla pisado un cancha de baloncesto, y las zapatillas serían las Nike Jordan I, las primeras de una gran serie sin duda.

Pero el debate reciente sobre las Spira en Norteamérica y su prohibición, han sido realmente ciertos, otra cosa es que la marca lo utilizase como estrategia comercial. Sin embargo pese a tal posible campaña, lo que si parece cierto es que la distribución de de las zapatillas Spira es deficiente incluso en su país de origen, ya que es complicado encontrarlas salvo en las tiendas mas técnicas y lo que parece que es la primera opción, las ventas por internet. Aunque dado que la tecnología de las zapatillas es innovadora parece un poco arriesgado comprarlas por la red.

Su capacidad de producción y promoción también parecen ser algo limitadas por lo que recurren al barato sistema del boca a boca o rumor por los medios de comunicación. Lo que si parece claro es que en Estados Unidos esta marca ha tenido aceptación.

En lo que se refiere a los modelos que se comercializarán en España, para el mes de septiembre llegan las Spira Volare III, que será la zapatilla tope de gama neutra, tipo Mizuno Creation, New Balance 1060, Asics Nimbus o las Triumph de Saucony, su precio rondará los 120 €. También llegarán para esa fecha las Spira Clarion, estas también para neutros, aunque más ligeros, y

(Continúa en la página 4)

(Viene de la página 3)
será una zapatilla de menos prestaciones que la anterior.

Ya para marzo de 2007 se espera que lleguen a España más modelos como la Spira del Sol, que parece que serán las que puedan llegar a un abanico mas amplio de corredores. El usuario tipo, puede ser de 68 a 75 kilos, de pisada neutra. Las podíamos asimilar a las actuales Mizuno Rider, Asics gel Cumulus o a las Trigon III Ride de Saucony. Para pronadores llegarán las Spira Vortex y las Spira Genesis II, habiendo sido estas últimas premiadas ya por la revista Runner´s World de los Estados unidos. Por último, para competición saldrán las Spira Stinger, que extrañamente serán las mas caras de la colección, rondarán los 130 €.

(José L. Ayala) Villa

ASMA Y DEPORTE

Incluso los jugadores olímpicos sufren de asma inducido por el ejercicio
Editado por: Francisco Gilo Valle

Expertos señalan que las personas con asma que tienen síntomas mientras se ejercitan no deberían privarse de mantenerse activas.

Después de todo, el asma inducido por el ejercicio afecta a hasta el 20 por ciento de los atletas altamente competitivos y a uno de cada seis atletas de los que compiten en los Juegos Olímpicos de invierno de este mes.

"Las personas con asma inducido por el ejercicio no deberían dejar de ejercitarse", dijo en una declaración preparada el Dr. Timothy J. Craig, presidente del comité de medicina deportiva de la American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. "El ejercicio es bueno para todas las personas, incluso para aquéllas con asma. Ciertas actividades son mejores para las personas que sufren de asma inducido por el ejercicio, aunque el tipo y duración de las actividades varía en cada individuo".

El asma inducido por el ejercicio es causado por que las vías respiratorios son demasiado sensibles a los cambios súbitos en la temperatura y la humedad. Puede ser especialmente aparente durante el invierno, cuando el aire es más frío y seco. Las personas con la condición experimentan problemas respiratorios entre cinco a 20 minutos tras el ejercicio. Entre los síntomas se encuentran la respiración sibilante, opresión torácica, tos, dolor de pecho, falta de aliento prolongada o inesperada.

Los deportes menos propensos a desencadenar síntomas asmáticos son aquellos que requieren esfuerzos breves de energía, como el béisbol, fútbol, golf, gimnasia, eventos de campo y pista de corta duración, surfing y lucha libre. Caminar, pedalear, escalar y el esquí de descenso son también menos propensos a desencadenar el asma inducido por ejercicio, señalan los expertos de la AAAAI. En climas templados, usar una bufanda o mascarilla quirúrgica calienta el aire inhalado y ayuda a reducir el riesgo de síntomas, destacó Craig.

Nadar es otro buen deporte para las personas con asma. Presenta un ambiente húmedo y cálido, y la posición horizontal puede ayudar a mover la mucosidad desde el fondo de los pulmones.
Con el diagnóstico y tratamiento apropiados, todas las personas con asma inducido por el ejercicio deberían ser capaces de ejercitarse al máximo de sus habilidades, apuntó Craig Continúa.

(Jesús López Formoso)

VETERANO "B"

Como pasan los años. Dentro de nada estaremos como las folclóricas, quitándonos años, ya que por mucho que se diga que lo que importa es que el espíritu sea joven, (no veas como van algunos y algunas, con que modelitos, por lo del "espíritu joven),que nos mantengamos en forma, que nos "quiten lo "bailao" ",que si "patatín" que si "patatán", la realidad es que los 45 "tacos" no hay quién te los quite.

Tampoco hay que negar la evidencia. Tenemos los años que tenemos, y cada uno somos lo que hemos elegido o no hemos tenido más remedio que ser en esta vida.
Todavía recuerdo cuando jugué mi primer campeonato de fútbol, con la selección "infantil" de mi colegio. Cuando jugaba en el Conil juvenil. Cuando pasé al equipo Senior. Entonces sólo corría detrás de una pelota.
Y recordando mis comienzos atléticos, corrí mi primera carrera como senior "A". Con la cantidad de "máquinas" que había y lo poco que corría entonces, ya que tenía poco en casi todo, sólo alcanzaba a recoger los premios colectivos, los que se les daba a todos, y algún que otro, (más bien escaso), que porque había ido poca gente o "casi" por equivocación llegaba alcanzar, eso sí, con el consiguiente "alegrón" por mi parte.

En senior "B", la cosa cambió a mejor. Ya fui alcanzando algunos premios más, supongo que porque la gente empieza a retirarse a edad temprana del atletismo, y los que vamos quedando somos los segundones, los jartibles, y como empiezan los achaques, pues si no es en uno, es en otro, total que cabemos a más entorchados.
Y las cosas empiezan a ponerse interesante en Veteranos. Rara es la carrera que se te escapa alguna presea. Y yo me pregunto serán cosas de la edad, pero no deja de ser un contrasentido que cuanta más edad vaya-

TORRE CASTILNOVO

Fue testigo mudo de la famosa batalla de Trafalgar que se libró por estas aguas. En su memoria están grabados los cañonazos, los gritos de la pelea, el fragor de la batalla, los lamentos de la derrota, los suspiros del viento, los llantos de los perdedores. Su mar fue la tumba de tantos combatientes que lucharon bravamente sin distinción de banderas, ni patrias.

La Torre de Castilnovo se levanta majestuosa en la línea de costa que va desde Conil hasta el Palmar. Ha sido la atalaya desde la que se han avistado miles y miles de atunes de las antiguas almadrabas, resguardo de pícaros que tantos libros nos han traído hasta el presente, y del que ahora rescato "El rey de las Almadrabas", un libro que apelando a mi memoria creo que es de Carlos Algora. Buen libro que recomiendo desde estas líneas, donde se describe la vida de estos bribones por estas tierras.

También ha sido la voz de alerta, la campana que ponía en guardia a la población de las correrías sangrientas de los ataques berberiscos a toda esta zona de costa.

Por todo ello, cuando este verano y tras una conversación mantenida con un paisano del Club de Atletismo Big Mat Conil, que me decía que este camino estaba muy bien para correr, cogía el puente del río Salado, y transitaba por el "Prado de Ramón", zona declarada como reserva natural, en la que no se puede construir y mantiene todo este trozo de costa virgen. Mi mente a la vez que corría, soñaba despierta.

Me imaginaba ver pasar los navíos ingleses que habían luchado contra los franceses y los españoles en Trafalgar. Como se contemplaría desde esta Torre, como testigo privilegiado la triste derrota y como se teñirían de sangre las aguas cristalinas cubiertas de llanto y de dolor.

Veía las correrías moriscas por toda esta zona sembrando el pánico y la destrucción por donde quiera que pasaban.

Y al llegar sudoroso a la Torre y subir a inspeccionar su interior, parecía que iban a aparecer súbitamente unos cuantos pícaros harapientos que hubieran "sisado" con sus malas artes cualquier atún en un descuido de los capataces.

Y estas Torres se mantienen en pie como símbolos del pasado, de una red de atalayas que por toda la costa se mantenían como parte de un sistema defensivo o para divisar igualmente los atunes.

Para mi también tienen el sabor de mis carreras veraniegas que junto a la brisa de la costa, me permitían soñar despierto, y a la vez que hacía unos kilómetros de carrera, me recordaban los avatares sufridos por mi tierra y mis antepasados. Hoy, convertidas en torres de paz, de turismo, de ocio, de disfrute, siguen siendo testigos del paso del tiempo, con ese sabor a mar, a arena, a prado, a río, a agua y a pueblo. Y regresando de nuevo a Conil, cuando ya entraba en el paseo marítimo, miraba hacia atrás y atrás se quedaba, tan esbelta y altanera, la Torre de Castilnovo, morena y marinera, tan hermosa y tan vieja.

(José Mª Ramírez Rubio)

DESDE LO MAS ALTO

Este año cumplo 10 años como corredor popular y miembro del C. A. Carmona Páez, no suelo escribir, ni apuntar nada de mis carreras y cuando pasa un mes ya no me acuerdo de los detalles de la carrera. Desde mi primer Memorial Carmona Páez (1996) echando una visual por estos diez años calculo unas 100 pruebas atléticas sin ninguna marca importante a destacar, pero si personal. Recordando siempre mi primer i único maratón de Sevilla 2004. Mis tantas carreras corriendo al lado de mi amigo Julio, destacando dos carreras, una popular de Chiclana Fuente Amarga que siendo las más sufridas nunca las olvidaré y siempre hablo de ellas a bombo y platillo por ser Julio el tipo de corredor que todos deberíamos fijarnos en él y otra la de Rota-Chipiona que la acabé gracias a Julio Gil.

También destacar el 11 de noviembre de 2005 Alahurín de la Torre terrorífica prueba aunque a la vez de una belleza y un marco incomparable, la recuerdo porque fue también Julio quien me llevo hasta la cima 14 kilómetros de subida interminable porque la bajada la hice solo, Julio se quedo en un avituallamiento en la cima, el nunca me hubiera dejado pero bueno, las carreras son como son y pasé factura, me lesioné las rodillas, bueno tampoco quiero ponerme muy pesado, porque el que más y el que menos todos tienen mil anécdotas para contar como corredor. Pero a lo que voy es a la última carera Pico Veleta, bueno la madre de todas las carreras según nuestro maestro Espiau aunque el me confirmaba la más dura del mundo y la más importante de mi vida.

Allí me planté, en la misma Granada ¿para que? Pues si para ir a lo más alto de la tierra y estar un poquito más cerca del cielo y pedirle a Dios que tenga al hijo de Julio en la Gloria y que le de fuerza a sus padres.

Esta carrera que teníamos el compromiso moral de terminarla como fuera, y así fue, con el inconfundible Manolo Delgado a la cabeza fuimos llegando todos a meta. Poder escribir lo que sentimos al llegar a meta creo que es imposible: rabia, emoción, llanto, pundonor, alegría, tristeza, fue un cúmulo de emociones imposible de describir en este momento.

Miramos todos al cielo y pronunciamos tu nombre: JULIO. Yo particularmente fui toda la carrera pensando en Julio ya que el fue el que me metió en este lío, en el cual ahora le agradezco de lo más profundo de mi corazón.

(Chano el Frutero)

EL FRACASO DEL DORSAL NUMERO 12

El Fracaso Del Dorsal Número 12

A mis padres les gusta recordar en voz alta el incontrolable número de tardes que habían empleado en llevarme y traerme a los entrenamientos, horas y horas esperándome que acabaran mis entrenamientos.

Mis papas ofrecían un aspecto alegres y gozosos, pero el dorsal número 12 se daba cuenta de que su carrera le consolaba de la traición de su hija mayor, a la que ellos podían haber convertido en la niña mas feliz del mundo si no me hubiera rendido, sino me hubiera manifestado violentamente mis sentimientos, hasta ese momento reprimidos una tarde en la comida les levantarle la voz mas de lo acostumbrado a todos, tantas cosas malas, que no podía mas, que no me daba la gana de seguir, no estoy dispuesta a que mi vida consista en competir contra el crono, les dije que solo quiero ser una chica normal, tener amigas/

(Continúa en la página 6)

(Viene de la página 5)
os y salir con ellos los fines de semana. Que cobarde pensó el dorsal número 12 mientras la escuchaba, que cruel, que vulgar, que equivocada esta.

Ella había aprendido bien la lección. No tenia amigas/os ni falta que le hacían, solo necesitaba buenas rivales para competir. Ese era su único estímulo, la única compañía que necesitaba. Sus padres sus entrenadores le decían constantemente. Gana primero gana destaca arrasa, arrasa y arrasa y todo lo demás vendrá después.

Ese era su horizonte, su destino, lo había sido hasta esa tarde. Ya no volvería serlo nunca más.

El dorsal número 12 vuelve a casa contando las rallas discontinuas de la carretera cuarenta y una y tres..... no tendría que haberme puesto nerviosa es todo culpa mía, soy una irresponsable, una alelada. No había ganado. Todavía no lo entendía, no podría entenderlo nunca, como había fallado en aquella carrera
El dorsal número 12 esta acabado. La semana que viene cumple 16 años.

Consejos para padres, entrenadores /as, abuelos.....

1º No presencies los entrenamientos de tu hijo/a llévalo/a y recógelo, pero no estés presente durante su entrenamiento

2º Se cómplice de su entrenador que está invirtiendo su tiempo libre y en ocasiones su dinero en formar y educar a tus hijos.

3º No des instrucciones de lo que debe o no debe hacer a lo largo de la competición, lo más seguro que sean instrucciones contrarias a las que le da el entrenador, con lo que conseguirás crear caos y confusión en la mente del hijo/a, además, tienen derecho a equivocarse, déjale que tome sus propias decisiones, es la mejor forma de aprender.

4º No crear estrés en vuestros hijos/as, siguiéndolos por el circuito o estadio y dando gritos como unos energúmenos, mostraros relajados y tranquilos, ya que los niños imitan y repiten todo lo que ven.

5º No les exijáis más de lo que vuestros hijos/as pueden dar, dejarlos que se diviertan, el deporte al fin y al cabo es una faceta más de su educación, y por supuesto si no van bien en clase, no les castiguéis sin hacer deporte, seguramente hay formas, más eficaces para que estudien.

6º Ser positivos/as colaborar con el club, haceros socios/as, ofreciéndoos como delegados/as o simplemente poner vuestro coche a disposición del club para trasladar a los chavales/las a las competiciones. Los clubes se mantienen milagrosamente por el esfuerzo de directivos, entrenadores y padres.

7º Dialogar con vuestros hijos/as, pero sobre todo que hablen ellos, dejarles que sean ellos, quienes os cuenten sobre el entrenamiento o sobre como se han sentido en la competición, no les interroguéis para que os digan lo que vosotros queréis oír.

8º Es bonito ganar, pero no le transmitáis un afán competitivo desmesurado, cada fin de semana no van a una guerra, simplemente es un juego en el que los otros competidores son los contrarios y no los enemigos. Tanto a las victorias como a las derrotas, no les deis importancia, es un proceso más de la formación y evolución de vuestros hijos/as, si valoráis excesivamente la victoria, cuando llegue la derrota, se sentirán fracasados/as y afectará a su autoestima, no solamente como deportista sino también como persona.

Tras el punto y aparte, solamente me resta dar las gracias a los lectores por su dedicación y tiempo en leer este artículo

(Jesús López Formoso)

(Viene de la página 14)
Sub-23

-(08/05) TRIATLON "B" DE ELCHE. (2,5km natación+80km bici+20km carrera)
Ramón García Portillo

-(03/06) I TRIATLON OLIMPICO DE ALGAR (circuito gaditano)
Alejandro Castañeda Cabeza: 14º Categoría Elite
Ramón García Portillo: 11º Categoría Master-30.

-(11/06) I ACUATLON DE SAN FERNANDO.
Alejandro Castañeda Cabeza: 5º Categoría Elite.
José Antonio Jaén Clavaín: 6º Categoría Elite.
Javier Rosales Oneto: Categoría Elite.
Daniel Parra Rendón: 14º Categoría Elite
José María Serrano Campos: 15º Categoría Elite.
Enrique Izco García Cubillana: 16º Categoría Elite.
Alejandro García López: 17º Categoría Elite.

-(18/06) III ACUATLON VIÑUELA. (circuito malagueño)
José Antonio Jaén Clavaín: 8º Categoría Elite.

-(18/06) I TRIATLON DE BARBATE.
No se han publicado las clasificaciones, pero allí estuvimos: Daniel, Ale, Ramón, Willy y Juan Ramón.

-(25/06) XVIII TRIATLON OLIMPICO DE POSADAS. (Campeonato de Andalucía)
Alejandro Castañeda Cabeza: 12º Categoría Elite.
Ramón García Portillo: 36º Categoría Master-30.

-(02/07) I ACUATLON CIUDAD DE CHICLANA.
José Antonio Jaén Clavaín: 6º Categoría Elite.
Alejandro Castañeda Cabeza: 13º Categoría Elite.
Javier Rosales Oneto: 22º Categoría Elite.

-(03/09) TRIATLON VILLA DE ROTA (circuito gaditano)
Alejandro Castañeda cabeza: 18º Categoría Elite
Juan Carlos Heredia López: 8º Categoría Sub-23.
Javier Rosales Oneto: 19º Categoría Master-30.
Alejandro García López: 27º Categoría Elite.
José María Serrano Campos: 29º Categoría Elite.

-(10/09) III TRIATLON CIUDAD DE SAN FERNANDO.
Alejandro Castañeda Cabeza: 17º Categoría Elite.
Daniel Parra Rendón: 25º Categoría Elite.
Juan Ramón Carbó Ortiz: 26º categoría Elite.
Juan Carlos Heredia López: 5º Categoría Sub-23.
Alejandro García López: 29º Categoría Elite.
José Antonio Jaén Clavaín: 30º Categoría Elite.
Ernesto Parra Rendón: 38º Categoría Elite.
David González Morales: 43º Categoría Elite.
Ramón García Portillo: 47º Categoría Elite.

(Juan R. Carbó Ortiz)

(Viene de la página 13)
paciencia y a pensar en la temporada que viene. Por otro lado a Ramón por la pasión y la ilusión con la que vive este deporte que es junto con Ale el que más ha competido.

Debutando además en la distancia media (Triatlón de Elche:2,5km natación+80km bici+20km carrera). Muchísimos ánimos para el TITAN ya queda menos. Nombrar también al Poly que al igual que Ramón vive intensamente este deporte, pero por motivos laborales tuvo que cortar la temporada. Seguro que ha seguido con envidia sana a través de internet todas nuestras competiciones. Y por último a Falele al que le damos las gracias por todo su trabajo desinteresado, realizándonos los entrenamientos semanales sin falta. Los cuales casi todos hemos seguido, unos al pie de la letra y otros han hecho lo que han podido.

Resumen de la temporada 2006.

-(05/02) I DUATLON DE TREBUJENA. (circuito gaditano)
Ver boletín de mes de Marzo.

-(05/03) XVI DUATLON OLIMPICO DE ENCINAREJO (campeonato de Andalucía)
Juan Ramón Carbó Ortiz: 10º Categoría Master-35
José Luís Guerrero Ponce: 25º Categoría Master-30.

-(12/03) IV DUATLON SAN PEDRO DE ALCANTARA. (circuito andaluz)
Juan Ramón Carbó Ortiz: 41º Categoría Elite
José Luís Guerrero Ponce: 66º Categoría Elite.

-(26/03) VII DUATLON PUNTA UMBRÍA (circuito andaluz)
José Luís Guerrero Ponce: 48º Categoría Elite
-Ramón García Portillo: 50º Categoría Elite.

(09/04) XIII DUATLON DE CHICLANA. (circuito andaluz)
Jaime Estévez Hernández: 38º categoría Elite
José Luís Guerrero Ponce: 57º Categoría Elite
Alejandro García López: 62º Categoría Elite
Enrique Izco García Cubillana: 9º Categoría

(Continúa en la página 15)

ENCUESTA

1ª ¿Apoya la Delegación Gaditana o Federación Andaluza las carreras populares?
2ª ¿Qué tiene más credibilidad para ti los políticos o los periódicos tradicionales?
3ª ¿Pueden llegar al mismo nivel deportivo hombres y mujeres?
4ª Sinceramente, ¿te gusta ser el centro de atención?
5ª ¿Qué es más duro marcha o maratón?
6ª ¿Deberían endurecer el código penal?
7ª ¿Qué opinas de los comentaristas de atletismo en TVE?
8ª ¿Acostumbras a charlar con tus amigos/as los malentendidos que surgen entre vosotros?
9ª ¿Te sientes una persona insegura, con dependencia emocional que te menos valoras?
10ª ¿Cuánto pesa la lengua?
11ª ¿Que piensas de los anabolizantes?
12ª ¿Que consideras prioritario para mejorar en tu vivienda?
13ª ¿La película "El hombre de bronce", ¿sobre que atleta basa su guión?
14ª ¿Si pudieras escoger, que preferirías, ser feliz o ser inteligente?
15ª ¿Cual es el factor más importante que miras para elegir una carrera?
16ª ¿Debería la Iglesia católica permitir el sacerdocio femenino, como la anglicana?
17ª ¿Como valoras la publicación de fotografías en la pagina web?
18ª ¿Se debería legalizar la eutanasia?
19ª ¿Cómo valoras el papel de los atletas españoles en Göteborg?
20ª ¿Si tu fumas que compras el tabaco por su precio o por su marca?
21ª ¿Qué es el entrenamiento invisible del deportista?
22ª ¿Estás de acuerdo con la posibilidad de poder concebir un hijo sano para curar a otro enfermo?
23ª ¿Crees que hay alguna manera eficaz de terminar con el dopaje en el deporte?
24ª ¿Cuál es el elemento más importante en una relación de pareja?
25ª ¿Crees que tu entrenador este bien capacitado para entrenar atletismo?
26ª ¿Que opinas de la ley de alejamiento?
27ª ¿Cual es tu bebida preferida para recuperar?
28ª ¿Crees que los precios están subiendo demasiado con relación al salario?
29ª ¿Quien gano la primera medalla de oro olímpica en la historia del atletismo español?
30ª Si estás con tus amigos/as y no consigues ser el centro de atención, ¿te sienta mal?
31ª ¿Qué fondista comenzó en el atletismo como saltador de altura?
32ª ¿Qué le parece la aprobación del matrimonio entre personas del mismo sexo?
33ª ¿Qué te gusta beber después de una carrera?
34ª ¿Qué le parece la propuesta aprobada por el Congreso para negociar con ETA?
35ª ¿Cuántos corredores renunciaron a participar en el Maratón de la Olimpiada de Atenas en 1896 la noche anterior de la salida?
36ª En el fondo y sinceramente, ¿piensas que en la casa es el hombre quien debe llevar los pantalones?
37ª ¿Quién fue la primera mujer que consigue superar la barrera de los 7.000 puntos en el heptatlón?
38ª ¿Crees que se debe habilitar una playa para nudistas en nuestra ciudad?
39ª ¿Qué le pides a la nueva Temporada?
40ª ¿Tu pareja, necesita alguna cirugía?
41ª ¿Quién es actualmente el mejor atleta español?
¿Crees que los españoles/as son racistas?
43ª ¿Quién fue el campeón del mundo en 20 KM marcha en Stuttgart '93?
44ª ¿Colabora tu pareja en las tareas del hogar?
45ª ¿ Sabes beber en carrera?
46ª ¿Te someterías a un proceso de fecundación para ser madre después de los 50 años?
47ª Que te parece que San Fernando haya sido elegida sede para celebrar XIV Campeonatos Iberoamericanos de Atletismo
48ª ¿Te gustaría de poder dejar de tener la regla?
49ª ¿Quién gano el campeonato del mundo de Cross en Gales 1976 y Duselldorf 1977?
50ª ¿Has pensado alguna vez que no eres lo suficientemente bueno/a para él/ella?

(Jesús López Formoso)

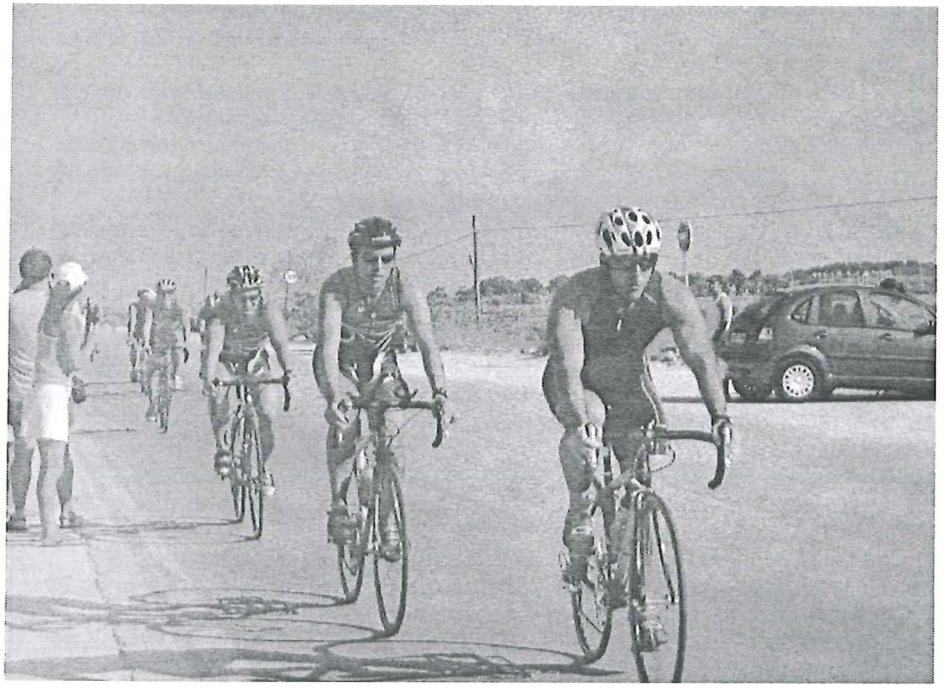
III TRIATLON DE SAN FERNANDO

PLAYA DEL CASTILLO.

El pasado día 10 de septiembre tuvo lugar en la playa de Camposoto o del Castillo o como se le quiera llamar, la 3ª edición del Triatlón de San Fernando, prueba que poco a poco se va consolidando en el calendario triatlético. Y allí desembarcó la numerosa armada carmonera; fuimos el club que más participantes aportó a esta prueba, trece de los 95 inscritos. Ya nos vamos pareciendo a nuestro hermano mayor la Sección de Atletismo.

La prueba fue organizada por el club Kotinusa y el Grupo Scout Eryteia, contando además con la valiosísima colaboración de nuestro compañero David Rodríguez Gálvez, al cual todos le damos las gracias por el enorme esfuerzo que ha realizado para que esta prueba salga adelante, mejorando además, las ediciones anteriores. Muy pocos sabemos los quebraderos de cabeza que esto le ha supuesto.

El vencedor absoluto no fue otro que nuestro compañero el chiclanero Germán Rodríguez, que de esta manera se sacaba la espinita que tenía con esta prueba, en la que en las dos ediciones anteriores había quedado segundo. Germán dominó la prueba de principio a fin. Ya en la natación que es su especialidad salió con ventaja, la cual amplió en la bici y luego la mantuvo en la carrera a pie.



El podio lo completó el sevillano del ADS Emilio Eugenio Jiménez y el jerezano del Costa de la Luz, Sergio Rodríguez Páez, que el año pasado fue el ganador de la prueba.

En cuanto a nosotros fuimos 13 los que nos apuntamos, aunque a última hora se descolgó de la lista José Serrano que estuvo

(Continúa en la página 9)

NUESTRA SECCION DE TRIATLON

TEMPORADA 2006

Cuando se publique este boletín del mes de septiembre nuestra sección de Triatlón estará a punto de finalizar la temporada 2006, quedando solo por disputar uno de los clásicos de los triatlones de Andalucía como es el de nuestra vecina localidad de Chiclana que este año celebra su 19ª edición y es Campeonato de Andalucía de Selecciones Provinciales; y a finales del mes de septiembre los triatlones de Punta Umbría y de Sevilla; eso sí, si quedan fuerzas, ya que la temporada ha sido muy larga desde el 5 de febrero que nos estrenamos con el Duatlón de Trebujena. Desde entonces los miembros de nuestro club han participado en numerosas pruebas tanto de Duatlón como de Triatlón y Acuatlón, la mayoría por toda la geografía andaluza.

Esta ha sido nuestra segunda temporada triatlética y aunque no hemos conseguido triunfos reseñables (aquí el nivel es impresionante ya que al haber pocas pruebas en general, en cualquiera de ellas puedes estar compitiendo tanto con populares como con profesionales, que son componentes de la selección española y olímpicos) si que es verdad que estamos cada vez más cerca de los puestos cabeceros. Todo se andará.

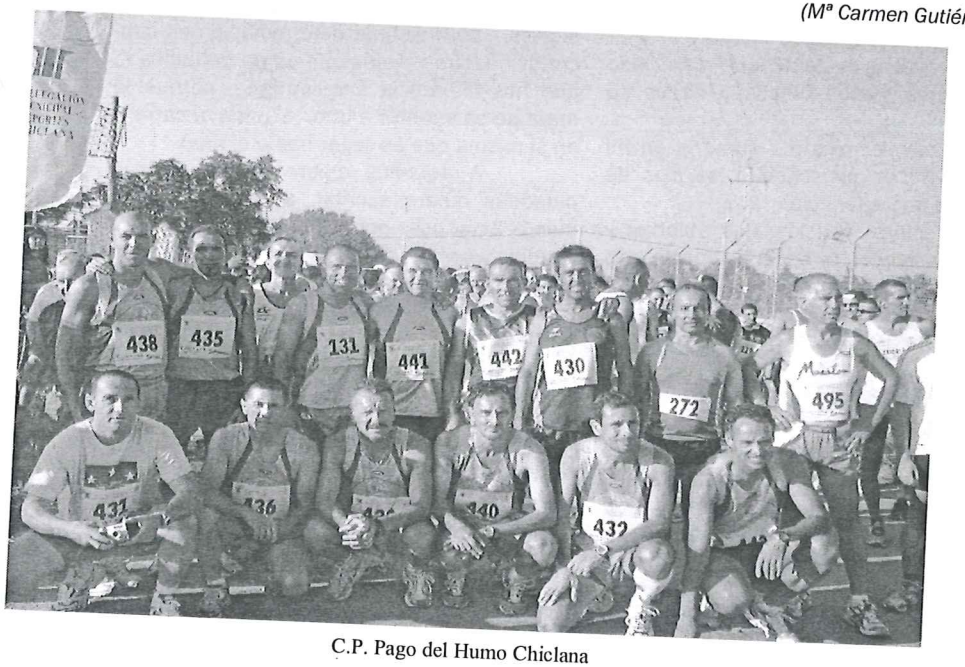
Destacar el enorme esfuerzo realizado por todos en los entrenos, en las competiciones, así como sacando tiempo de debajo de las piedras; pero tanto por unas circunstancias como por otras me gustaría destacar a algunos componentes del club como son por un lado a la legión de lesionados crónicos; José Ignacio, Ernesto, Roberto,... que apenas han podido competir este año. A todos ellos muchos ánimos,

(Continúa en la página 14)

VERANO

Sitúo mi butaca en la arena de la playa, me pongo la crema y me siento frente al mar buscando un poco de relajación y de aire fresco. Que hoy sopla poniente, después de tantos días de sofocante calor con el levante que no nos ha abandonado en mucho tiempo; andamos con los cuerpos aletargados y pocas ganas de correr; aunque hay hasta quien se ha hecho la "carrerita de la Barrosa" que fue un martirio porque como no era de esperar tuvimos que luchar contra el conocido viento. Y ya parece que se puede dar por terminada la temporada 2006 aunque veo en la página del Club anunciada otra carrera y pienso que yo no voy a más carreras, que hace mucho calor y que vayan los "jartibles" los que no se cansan ni en verano. Yo quiero descansar, necesito descansar de madrugones en domingo, después de levantarme a las 7 de la mañana de lunes a viernes, después de no querer trasnochar mucho los sábados y de privarme de algún "cubata", ahora me apetece coger vacaciones, no mirar el reloj y no imponerme entrenamientos, aunque por supuesto quiera seguir corriendo pero ya más para disfrutar por la orilla del mar, hacer el sendero del boquerón, llegar hasta el final y darte un baño frente al castillo de Sancti-Petri, jugar con los niños al tenis en la playa o simplemente caminar tranquilamente o incluso tirarte en la arena y no hacer nada. Todo está permitido en estos meses para desconectar del año deportivo que hemos vivido intenso y gratificante en cuanto a trofeos, ambiente y participación de socios del Club en las distintas carreras. Aún resuenan las palabras de ánimo del público, el reconocimiento en concreto a la mujer corredora, un poco desfasado ya porque gracias a Dios somos cada vez más las mujeres que participamos en las carreras; las entregas de trofeos en las que una y otra vez suena el nombre del Club Carmona Páez y nos sentimos tan orgullosos y nos hacemos fotos de recuerdo, los viajes a los distintos pueblos donde participamos tan divertidos y con tan buena gente, en fin me queda todo el verano para recrearme en nuestras victorias o incluso aprender de nuestros fracasos.

(Mª Carmen Gutiérrez)



C.P. Pago del Humo Chiclana

el 47º de la cat. Elite llegó Ramón García que tiene la mente puesta en el TITAN, muchos ánimos Ramón.

Por distintitos motivos no pudieron llegar a meta Fco. Javier Velázquez, Agustín Rodríguez que se lesionó un pie y el Pato, que vaya fin de semana entre el cristal del coche y el pinchazo en la bici.

Confiemos que esta prueba se siga organizando el año que viene, sería una pena que se perdiera y que además de organizarse el Acuatlón también se organice un Duatlón y así San Fernando sea un referente en el TRIATLON en toda Andalucía.

(Juan Ramón Carbó Ortiz))

(Viene de la página 8)

toda la semana enfermo. En línea de meta fueron llegando primero Ale que entró el 17º en la categoría Elite y además subió al podio como 1º Local, luego llegó Dani el 25º en cat. Elite, que también subió al podio como 3º Local, luego J. Ramón el 26º en cat. Elite, le siguió Carlos Heredia con un magnifico 5º puesto en su categoría Sub-23, en el puesto 29º de la cat. Elite llegó Willy, le siguió en 30º Clavaín en su "debut" (este año hay que tocar más la bici); en el 38º de la cat. Elite llegó Ernesto que por fin reaparece después de todo un año lesionado; en el 43º de la misma categoría llego David magnifico nadador (cuando encuentre tiempo para bici y la carrera nos vamos a enterar más de uno) y en

LA MUERTE NO ES EL FINAL

Cuando la pena nos alcanza
al compañero perdido,
cuando el adiós dolorido
puso en la fe su esperanza.
En TU palabra confiamos
en la certeza que TÚ,
ya le has devuelto a la vida,
ya le has llevado a la luz,
ya le has devuelto a la vida,
ya le has llevado a la luz.

Querido Julio:

En estos difíciles momentos que te ha tocado vivir, quiero dirigirme a ti, si me lo permites, con el valor de la palabra y la fuerza que nos dan los sentimientos. Con la convicción más profunda y el respeto que te profesamos, queremos todos tus compañeros del Carmona Páez, expresarte todo nuestro apoyo, solidaridad y cariño, a ti y a toda tu familia.

Hablo en plural porque sé que somos todos, ya que cada persona recoge lo que siembra, y tú siempre has sido un buen "agricultor", con una enorme humanidad, un espíritu luchador de entrega y ayuda, has hecho con tu dedicación y especial forma de ser que todos te queramos y respetemos como lo que eres un gran ser humano y un gran amigo, por eso Julio, tus lágrimas son nuestras lágrimas y tu dolor es el nuestro también. Nos duele tanto verte así, que no podemos quedarnos indiferentes, mirar hacia otro lado, o decir lo que se dice siempre en estas situaciones.

Julio, la vida es como una carrera de fondo, como por ejemplo esos 101 de Ronda que tú tan bien conoces. Y tú como uno de los más conocedores sabes que hay "trampas", sinsabores, malos momentos, en fin, que te voy a contar, campeón. Pero incluso yendo tan mal, en los peores momentos, se han sacado fuerzas de donde no las había, y sobreponiéndose a todo, te has vuelto a levantar, y has llegado, mejor o peor, te has rebelado contra la adversidad, y lo has conseguido, has entrado en Ronda.

Ahora la vida te ha puesto una prueba muy dura, la más difícil, pero yo desde estas humildes letras, quiero expresarte mi respeto, afecto y confianza, apelando a ese espíritu luchador de "carmonero y cientunero" que te caracteriza, a esa enorme fuerza interior que sé que tienes, ese corazón de león, y ofrecerte toda mi cercanía, mi apoyo, servirte de bastón, de consuelo, de ayuda. Quiero que la ESPERANZA con mayúsculas, la FE, te ayude a ti y a los tuyos a alcanzar esa Meta. Sé que no será fácil, pero nosotros estaremos ahí para apoyarte, darte nuestro aliento, estaremos en la salida, en los puestos de avituallamiento, seremos tus pies y tus manos, y estaremos dónde tú nos necesites, y os empujaremos si hace falta para que alcancéis la tan ansiada paz de la llegada.

Julio, como dice la Oración del principio, " La Muerte no es el Final". A El no lo llegué a conocer, pero a su padre si que lo conozco, y conociéndolo sé que El no podía ser otra cosa que lo que era, un chaval estupendo. Por eso, a El ya le han devuelto a la vida, ya le han llevado a la luz, y seguro que desde allá arriba no os querrá ver tristes. Mucho ánimo, amigo, mucha entereza, no te hundas, porque no te lo vamos a permitir, que lo sepas. Aguanta y levántate, que tú siempre has luchado como un jabato. Danos una lección más, maestro, quizás la más importante y la que nunca olvidaremos. Y te lo digo con el corazón en la mano, porque tú eres de una casta y de una pasta especial, y ayuda también a tu familia, porque Julio, hay que salir adelante. No te puedes rendir, no nos podemos rendir. Sé que no será fácil, que será tremendamente difícil, muy doloroso, pero sé que lo vais a conseguir. Deja que el tiempo poco a poco vaya curando las heridas, que cicatricen siguiendo el curso del proceso natural, desahógate, suelta toda la ira que tengas dentro, toda la rabia, suelta todo lo negativo y purifícate para que sólo permanezcan de El los recuerdos hermosos, los momentos felices, y entonces El también alcanzará la paz.

Querido Julio, deseamos todos tus

(Continúa en la página 11)

(Viene de la página 10)

compañeros "carmoneros" que alcancéis tu familia y tú esa paz, que encontréis el camino, que Dios os ilumine y os dé las fuerzas necesarias, y ojalá, ojalá, nosotros os pudiéramos ayudar en lo que fuera.

Desde este rincón, quiero proponer a nuestro Club, que la próxima edición de los 101 de Ronda, todos los corredores que participen lo hagan en Homenaje a nuestro compañero Julio Gil, esa carrera a la que él está tan unido y desde las que ha demostrado siempre tanto pundonor y entrega defendiendo nuestros colores. Ahora, lo menos que podemos hacer es corresponderte, por eso Julio, si Dios quiere y las lesiones me respetan, seré uno de los que estarán allí en la línea de salida. Mi ilusión sería que una vez transcurrido el tiempo, tú también estuvieses, porque estoy seguro de que cuando cruzásemos todos la línea de Meta, y en especial tú, El estaría allá arriba feliz y sonriendo, muy orgulloso de tener un Padre como el que tiene.

Julio, todo el afecto y la fuerza del mundo para todos los tuyos. Un fuerte abrazo de todos tus compañeros "Carmoneros".

(José Mª Ramírez Rubio)

UN TOQUE POETICO

A ciertas personas quiero escribir

Cada vez que cierro mis ojos se silencia todo.....
Consigo acallar a la gente que a mi lado grita nombres, desea alegría y ofrece su ayuda

Cada vez que me sumerjo en mi mismo, revivo en un segundo los días de entrenamiento y sacrificio.

Y ahora, con los ojos abiertos y sudando de nervios tengo la posibilidad de hacer realidad mis sueño, y concretar así, aquello que muchas veces visualice junto a quienes me ayudaron a prepararme para esto.....

Seguramente hoy estarán junto a mi aquellos a quienes las piernas, no les respondan, aquellos, quienes sus mentes detengan los latidos compulsivos de sus corazones, aquellos que no entiendan que después del aire hay aun mas aire por respirar, y que detrás de las lagrimas hay mas transpiración que transpirar.

Entonces así, (bien por el final de la carrera) aquellos a quien verdaderamente quiero llegar..... aquellos que comulgan en un mismo espíritu, aquellos que si comprenden que tenemos los mismos músculos y la misma cantidad de sangre que todo lo demás, pero distinta determinación en concretar nuestras metas que es en definitiva lo que nos diferencia ampliamente, porque la meta no es superar a otro/ a , sino la carrera en si misma que es llegar hasta el final.

A aquellos quiero llegar, a esas personas quiero escribir, a esas personas quiero agradecer porque hoy escribo por su ejemplo y con emoción en mis ojos avanzo en este mundo del correr que en definitiva es..... una caricia para el Alma!

Ojalá muchos /as coincidan

A todos / as mis amigos /as que me permiten correr a su lado y aprender
Gracias

(Jesús López Formoso)