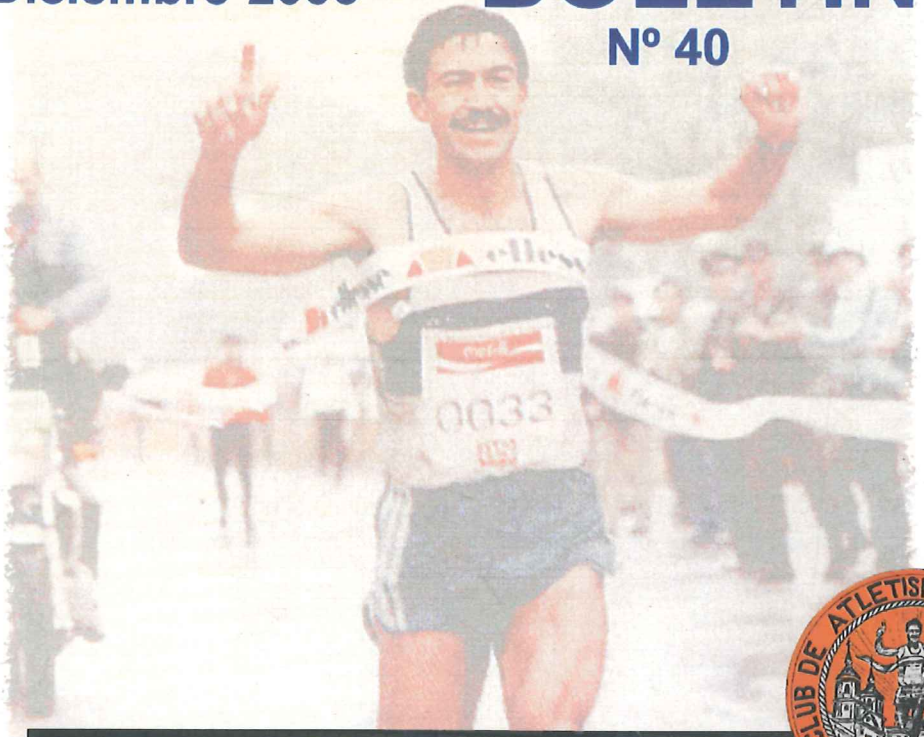
CLUB ATLETISMO CARMONA PAEZ

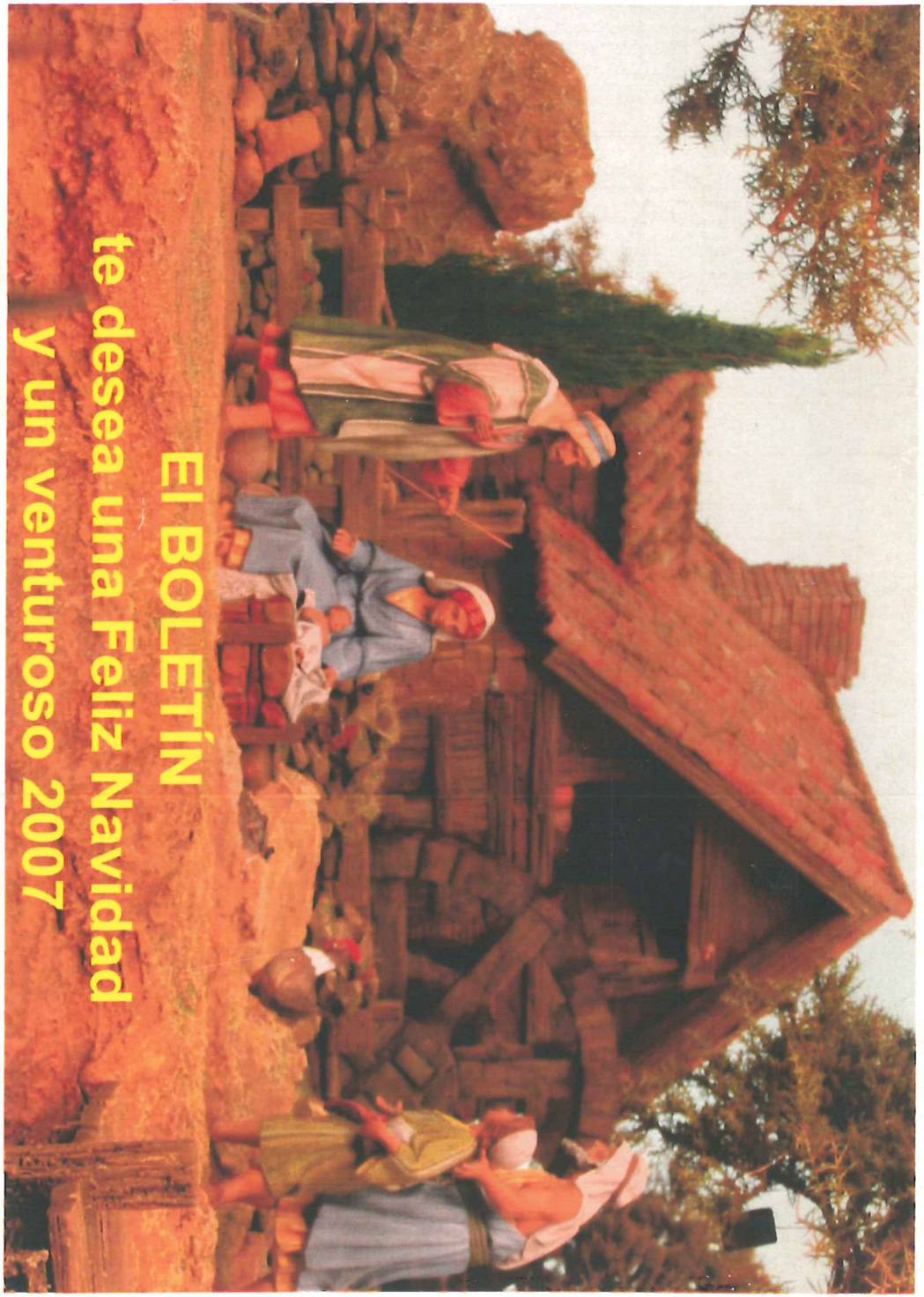
BOLETIN

Diciembre-2006

Nº 40



CLUB DE ATLETISMO CARMONA PAEZ
SAN FERNANDO



El BOLETÍN
te desea una Feliz Navidad
y un venturoso 2007

La redacción de este número del *BOLETÍN* terminó el 21 de Diciembre de 2006

CONTENIDOS

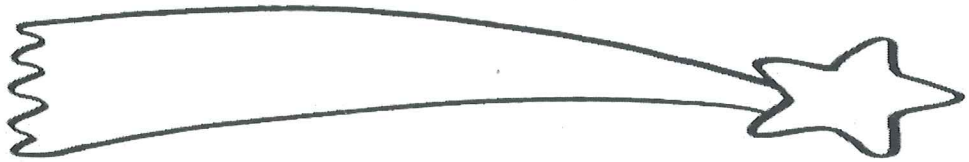
Página 1... *"La serie"* José A. López de la Haba
Página 3... *"Mi Rincón"* José L. Ayala Vila
Página 5... *"Ubrique una vez más"* José Mª Ramírez Rubio
Página 7... *"Encuesta"* Jesús López Formoso
Página 8... *"Un día en la vía verde"* José A. Corrales el Águila
Página 9.. *"Recuerdo a Rafael Carmona Páez"* Antonio Espiau Castejón
Página 10.. *"Agenda cultural"* Esteban Choquet de la Isla
Página 11.. *"La piragua"* José Mª Ramírez Rubio
Página 13.. *"Culturilla deportiva"* José A. Corrales el Águila
Página 14.. *"La elasticidad muscular (II)"* Jesús López Formoso
Página 16.. *"La conquista de los 100 kilómetros"* José Mª Ramírez Rubio
Página 18.. *"Experiencias del 2006"* José A. Corrales el Águila
Página 19.. *"Prueba para pre -escolares"* José A. Corrales el Águila
Página 20.. *"Entrenamientos"* Manuel Camacho Banco

Redacción..José A. López de la Haba

Fotografías

Portada.. Participantes en la Media Maratón de Jerez.
Contraportada..Belén de la Parroquia del Santo Cristo
Página 6… Participantes en la C.P. Nutrias Pantaneras de Ubrique.
Página 11.. Participantes en la C.P. Ciudad de Jerez.
Página 12.. Participantes en la C.P. Nutrias Pantaneras de Ubrique.
Página 16..Participantes en la Media Maratón Ciudad de Córdoba.
Página 17..Participantes en la C.P. Puerta Doñana de Sanlucar.
Página 19..Participantes en la C.P. Nutrias Pantaneras de Ubrique junto al autobús.
Página 21 arriba.. Participantes C.P. Vejer
Página 21 abajo.. Participantes en la Media Maratón de Jerez

Cedidas por:
Manuel Camacho Blanco.
Esteban Choquet de La Isla.
Web club Carmona Páez
José A. López de la Haba.



La redacción de este *BOLETIN*

no tiene necesariamente porque estar de acuerdo con las opiniones que aparecen en el mismo.

ENTRENAMIENTOS

ENTRENO MARATHÓN SEVILLA 3 HORAS EN 7 SEMANAS

ENERO:
01-70' cómodo
02-20' cómodo+40' ritmo de carrera
03-60' cómodo
04-20' cómodo+12 x 500m ritmo fuerte recuperando 500m cómodo
05-60' cómodo
06-descanso
07-20' cómodo+40' ritmo de carrera+20' cómodo
08-60' cómodo
09-60' cómodo x terreno variado
10-20' cómodo+6 x 1000m ritmo fuerte
11-70' cómodo
12-20' cómodo+20' ritmo de carrera +20' cómodo+20' ritmo de carrera
13-descanso
14-90' cómodo
15-60' cómodo
16-20' cómodo+30 x 100m fuerte+100m cómodo
17-20' cómodo+30' ritmo de carrera+20' cómodo
18-60' cómodo
19-20' cómodo+20 x 200m fuerte recuperando 200m cómodo
20-descanso
21-20' cómodo+60' ritmo de carrera
22-30' cómodo+estiramientos
23-20' cómodo+20 x 100m fuerte recuperando 100m cómodo
24-60' cómodo
25-20' cómodo+40' ritmo de carrera +20' cómodo
26-60' cómodo
27-descanso
28-1h 40' cómodo
29-30' cómodo+estiramientos
30-20' cómodo+10 x 200m rápido recuperando 200m cómodo
31-60' cómodo

FEBRERO
01-20' cómodo+7 x 1000m rápidos recuperando 500m cómodo
02-60' cómodo
03-descanso
04-20' cómodo+70' ritmo de carrera
05-30' cómodo + estiramientos
06-20' cómodo+20 x 100m rápidos recuperando 100m cómodo
07-30' cómodo
08-20' cómodo+1 x 5000m ritmo de carrera
09-descanso
10-20' cómodo+10 x 100m ritmo de carrera recuperando 20" parado
11-MARATHÓN
ritmo cómodo 5' x Km.
ritmo de carrera 4'10 x a.m.
ritmo fuerte o ritmo rápido 23" cada 100m

(Manuel Camacho Blanco)

C.A. CARMONA PÁEZ

BOLETÍN

Diciembre-06

B O L E T Í N
NÚMERO 40

LA SERIE

El *BOLETIN* ha alcanzado su número 40, a todos los que habéis colaborado en alguna ocasión en la edición el mismo, os doy las gracias y mis más sinceras felicidades pues ya se ve que no es fácil ponerse a escribir. Gracias de antemano que hago extensibles a los que pensáis en colaborar alguna vez. Se que es fácil caer en el desánimo y que hay corrientes no muy favorables al *BOLETÍN* pero con vuestra inestimable ayuda, este "trocito" del Club de Atletismo Carmona Páez, seguirá adelante hasta que vosotros queráis.

Siempre que voy a las carreras, sea cual sea la distancia a recorrer intento pensar en positivo disfrutar de todo lo que ella me puede ofrecer, la bondad o la dificultad del recorrido, del terreno, la climatología, si llueve pues a disfrutar de la lluvia y si hace calor, no mucho, es una bendición, si hace frío, si hace frío mejor no hablar.

En las dos últimas carreras que he participado, las medias maratones de Córdoba y Jerez me lo he pasado en grande, y he podido hacer otra cosa además de correr, observar. Observar el comportamiento de los demás y ver como va la carrera desde antes de su comienzo; ver como en la zona próxima a la salida un poco desorientado, cada uno busca un aparcamiento donde puede, que a veces sirve de vestuario. Veo como la gente empieza a congregarse en la zona de concentración, con su chándal o con la sudadera de la carrera anterior, saludan a compañeros y conocidos y comentan los resultados de otras carreras o sus futuros proyectos y que casi todos tienen alguna molestia o "gotera" que les impedirá hacer la carrera como tienen previsto. Algunos acuden acompañados de familiares, que pacientemente esperarán hasta el final de la carrera, haciendo de improvisado guardarropa y que serán los depositarios de las llaves de los coches de todos los conocidos. Cuando buscan al infatigable encargado del club de recoger los dorsales, que ya estará nervioso porque aún no se ha presentado fulano o mengano. Cuando buscan algún bar por la zona con la necesidad de dejar el cuerpo lo más ligero posible para la carrera. Cuando hacen uso de cremas, gel y demás pócimas para preparar los músculos y las rozaduras. Los hay que estiran, algunos con gestos compulsivos y muy repetidos y otros que ni calientan, ya lo harán durante la carrera. Como junto a la línea de salida está el compañero que anima a los demás con gritos y arengas de aliento, aunque ahora no esta tengo esperanzas de que pronto vuelva con nosotros. Todos los corredores llevados por la misma inquietud empiezan a hacer palmas impacientes por que se de el pistoletazo de salida. Instantes antes todos se desean suerte y algunos solicitan

(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)
el último favor al santo de su devoción. Los hay que aparecen en todas las fotografías de las líneas de salida de todas las carreras junto a los favoritos, luego la propia prueba los pondrá en el lugar que les corresponde.

Cuando la carrera se pone en marcha tras el pistoletazo de salida dado por alguna autoridad local, los de cabeza tiran del grupo de corredores como si de un elástico se tratase, ponen su ritmo de competición y que les sigan los que puedan; no se puede ni hablar. Y es aquí cuando veo como dentro de una carrera hay muchas carreras. Están las de los que van a por el premio absoluto, el del reconocimiento por todos, el que ocupará el trocito que la prensa local le dedicará a la prueba si el fútbol lo permite. La de los que optan a los premios por categorías que se vigilan de cerca ya que se conocen muy bien y que procuran no ser sorprendidos por algún foráneo –"no he visto a tal o cual". La de los que sólo corren por correr con el objetivo de terminar, los que le dan color y calor popular a las carreras –"con acabar me conformo"; y que en muchas ocasiones son olvidados por los organizadores, sin recibir agua en los avituallamientos -"se acabado, ya en el siguiente" o sin recibir una camiseta de recuerdo -"solo hay para los cien primeros". Estos suelen ir agrupados con compañeros del mismo club –"¿a cuanto vas a ir? ¿vamos juntos?", de corredores independientes que solo participan en las pruebas de su localidad pero que para ellos es una referencia en su vida deportiva y para la que se preparan en buena parte del año –"solo hago esta". Están los grupos de compañeros de trabajo, del gimnasio o del equipo de fútbol o baloncesto –"no se como te hago caso, me has metido en esto y...". Los que animan a los demás corredores durante toda la prueba, dándoles aliento y ganas de seguir cuando las fuerzas les fallan –"vamos, pasitos cortos y a las banditas", animando hasta al público –"hasta luego àbuelaaaaaa"; estos corredores siguen haciendo falta en el pelotón de los populares.

Cuando la carrera va tocando a su fin, cuando los corredores se encuentran en la recta de meta unos dan el tirón para despegarse del rival y obtener así en premio deseado, otros esperan al compañero para entrar juntos, otros a la mujer para fundirse en un beso sobre la misma línea no importándole el tiempo, es otra más acabada. Otros entran de la mano de su niña pequeña que ha estado toda la prueba esperando la entrada de papá. Otros lanzan un beso a la grada, donde seguro que lo recibirá la persona destinataria del mismo. Otros lo lanzan al cielo en acción de gracias o como dedicatoria a un ser querido que ya no está con el. En fin todos agradecerán, o brindaran su éxito a sus seres queridos en esos momentos que te ofrece la recta de meta.

Después de la llegada, se comparten las experiencias, se comentan las sensaciones y las anécdotas que han podido surgir durante el desarrollo de la carrera, se da buena cuenta de los alimentos de la bolsa de avituallamiento y se comenta que es del agrado de unos y otros el contenido de la bolsa del corredor, alguno cambia la camiseta porque esta le puede servir como pijama, y al ver el trofeo o la medalla de recuerdo imaginará el lugar de su casa donde lo va a colocar.

Todas estas cosas las he podido observar en estas carreras y en anteriores, seguro que conoces más detalles que son las que nos hacen disfrutar (si se puede), para compartir, afición, ilusión, emoción con los demás corredores.

Aprovecho esta "Serie" para desearte una Feliz Navidad y un venturoso año 2007

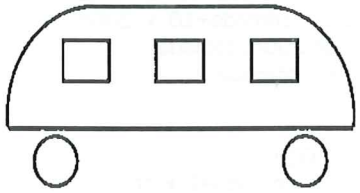
(José A. López de la Haba)

INFORMACIÓN:

El día 31 a las 17'00 nos reuniremos en el Parque del Oeste para hacer la San Silvestre del Carmona Páez, donde saludaremos a los compañeros que estén trabajando ese día y finalizaremos en la sede del Club, donde despediremos el año. Acude, es tu última cita con el año 2005.

PRUEBA PARA PRE-ESCOLARES

A los niños de Pre-Escolar les hicieron la siguiente pregunta: "¿En cuál dirección está viajando el autobús que se muestra más abajo?"



Mire cuidadosamente el dibujo. Sabe la respuesta?
Las únicas posibles respuestas son "izquierda" y "derecha"

Piense..
¿Sigue sin saber?
SE LO DIRÉ

Todos los preescolares contestaron *"izquierda".*
Cuando le preguntaron: "¿Por qué pensáis que el autobús está viajando en dirección hacia la izquierda?
Ellos respondieron:
"Porque no se ve la puerta."Se siente como un tonto, ¿verdad?
Lo sé... Yo también...

Participantes en la C.P. Nutrias Pantaneras de Ubrique

EXPERIENCIAS DEL 2006

VIVIR EL 101 KM DE RONDA DESDE LA CUNETA

Desde hace tiempo he sentido curiosidad por ver el ambiente que se vive en una prueba tan especial como es el 101 km de Ronda. Este año, me acerqué para ver algo de la prueba y al mismo tiempo animar a nuestros valientes o a esos "guerrilleros" como diría alguien que todos conocemos.

Eran las 7.30 de la tarde y me coloqué en el kilómetro 53, justo antes de la entrada de Setenil de las Bodegas (bonito pueblo para aquél que no lo conozca). Me situé junto a dos legionarios que cortaban el tráfico para dar paso a los participantes ante la llegada del pueblo. Me contaron que el primer participante que iba en "bici" parecía hacerlo en moto y que seguro que a la hora de almorzar estaría en casa. Me comentaron también que el primer participante que iba corriendo lideraba un grupo de bicicletas y que llevaba una ventaja bastante considerable al segundo corredor a pie. De todas formas, no me llamó tanto la atención eso como lo hizo el observar el número de personas que participan en esta prueba. Con sólo observar un ratillo, comprendes que para hacer esta prueba tienes que tener un espíritu de sacrificio muy alto ya que a los kilómetros se le debe de sumar el perfil, el día de calor que suele hacer... Vi a personas agotadas que a falta de la mitad de la prueba, no tenían intención ninguna de retirada y te preguntas ¿qué es lo que les empuja a estas personas a seguir? Creo que es un afán de autosuperación personal tan grande que hace posible superar retos de tal hazaña como esta prueba. Estas personas son dignas de admirar y aunque algunos les llamen "locos" son lo que hacen que el deporte tenga un valor muy especial. El espiritu que llevamos dentro los corredores populares que permite aguantar tantos sacrificios quizás fuese la razón que hiciese que en lugar de aconsejar a estas personas que se retirasen les "empujase" de alguna forma, dando todo el ánimo posible, entregándole la botellita de agua o diciéndole que ya estaba el pueblecito al lado y que todo lo que quedaba era cuesta abajo.

Me vine de allí con unas sensaciones muy bonitas y me gustaría dejar por escrito mi admiración hacia todos aquellos y aquellas que se plantearon hacer esta prueba. Hay que aplaudir a los y las que acabaron pero no hay que olvidarse de aquellos y aquellas que sufrieron y se quedaron en el camino o de aquellos otros que aunque no pudieron participar por lesión, se han sacrificado durante mucho tiempo para llegar. A todos ellos, "chapó". Me parece que es una prueba que exige mucho sacrificio y al acabar solo se tiene una satisfacción personal por ello creo que es necesario que todos nosotros debemos de reconocer la proeza de estos compañeros.

(José A. Corrales del Äguila)

MI RINCON

Como todos sabéis el pasado 20 de noviembre, en el Colegio Reina de la Paz, tuvo lugar la asamblea general extraordinaria de socios, que la podíamos resumir así para aquellos que no pudieron estar presentes:

1º Bienvenida de Lole Camacho, haciendo balance deportivo anual.
2º Lectura del acta de la asamblea del año anterior.
3º Balance económico.
4º Presentación de la única candidatura a la presidencia, por parte de Lole Camacho. Esta fue aprobada por unanimidad, su junta directiva será:
Vicepresidente: Rafael Ahumada Zuaza.
Secretario: José Luís Ayala Vila.
2º Secretario: José Manuel Vargas Vázquez.
Tesorero: Pedro Cantero Muñoz.
2º Tesorero: Manuel Andréu Suárez
Vocal: Antonio Moreno Foncubierta.
Vocal: José Mª Serrano Campos
Delegado sección de triatlón: José Ignacio Hierro de Miguel.
Delegada sección de montaña: Mª Carmen Moreno Aleu.
5º Previsión de actividades para 2006/07:
Entrega de trofeos de la Liga de Navidad.
Cena de Navidad.
Jornada carnavalesca.
Jornada cuaresmal.
Entrega de trofeos de la liga de primavera.
Comida campera.
6º Proyectos para la temporada siguiente:
Pintado de la Sede social.
Cambio del cierro de la ventana.
Formación del equipo para el Campeonato de España de Cross.
Contratación de un autobús mensualmente para la carrera más destacada.
Finalizando con ruegos y preguntas.

Este año como variación con los anteriores se decidió hacer el día 15 de diciembre el acto de entrega de trofeos de la liga de Navidad y el día 16 la cena. El motivo es para no obligar a los ganadores de dicha liga a tener que asistir a la cena para recoger sus merecidos trofeos.

Pensando ya en la comida campera para la próxima primavera, se nos ocurre que esta sea en la Salina San Vicente, un despesque, eso sería el segundo fin de semana de Junio. En cualquier caso, si alguno de vosotros tiene alguna propuesta, debe hacerla llegar a cualquier miembro de la junta directiva.

El junta directiva ha tenido a bien, atender a la propuesta de José Antonio López de la Haba, en la cual pedía la adhesión de nuestro Club por la capitalidad cultural de Europa en el año 2016. Por lo que el club de atletismo Carmona Páez, muestra su apoyo a la Candidatura de Córdoba como Capital Europea de la Cultura en 2016, dadas su gran riqueza patrimonial, reconocida por la UNESCO al otorgarle la distinción de Ciudad Patrimonio de la Humanidad, su fecunda tradición de convivencia entre culturas diversas y su presente vitalidad creativa. Son estos méritos que avalan y que contribuirán, sin duda, a fomentar el dialogo entre los pueblos y las ciudades de Europa y a llevar los valores de dicha diversidad más allá de sus propias fronteras.

En lo que se refiere a las carreras, tuvimos una notable participación en la Carrera popular Nutrias Pantaneras el 29 de Octubre, allí la anécdota la protagonizó el autobús en el que nos desplazamos a Ubrique que se quedó encajonado en una de las estrechas calles del pueblo. Tras diez minutos de incertidumbre nos dirigimos bien escoltados hacia el parking habilitado muy cerca de la salida.

Estando allí Antonio Lagares sobra decir quien recorrió antes los 12 sinuosos kilómetros del recorrido. Los mejores de los nuestros fueron:
Pablo Fontán, 2º en la general y 1er Veterano A
José M. Ramírez Rubio, 3º Veterano A

(Continúa en la página 4)

(Viene de la página 3)

Chiclana, 5 de noviembre, XXVI Carrera Urbana Ciudad de Chiclana:
Recorrido de 8.000 m y una participación de 289 atletas, en la que venció el Chiclanero Salvador Gil Martínez, siendo los más destacados:
Felipe Orpez Salas 3º Veteranos A
Manuel Izquierdo Montouto 1º Veterano C
Rafael Fernández Alonso 3º Veterano C
Manuel del Cid Moscosio 2º Veterano E

Cádiz 1 de noviembre de 2006. Carrera popular Murallas de San Carlos:
Felipe Orpez Salas. 2º Veterano A
Lole Camacho Blanco. 1º Veterano B

Algeciras, 5 de Noviembre de 2006 VII Carrera Urbana Ciudad de Algeciras:
Pablo Fontán Soriano, 2º Veterano A

Jerez, 12 de noviembre de 2006. VII Carrera de la Fruta, Mercajerez. Carrera de 10 Km con una participación de aproximadamente 400 Atletas.
El Club Carmona Páez, se clasificó en 2º lugar por equipos tras el Maratón Jerez.
Individualmente los más destacados fueron:
Pablo Fontán Soriano 1º Veterano B
Felipe Orpez Salas 3º Veterano B
Antonio Ramírez González 2º Veterano C
Manuel Camacho Blanco 1º Veterano D
Manuel Izquierdo Montouto 3º Veterano D
Antonio Espiau Castejón 3º más veterano de la carrera.

El Puerto de Santa María, 26 de Noviembre de 2006. VII Carrera Popular Puerto Menesteo. Unos 400 corredores participaron en la carrera absoluta siendo estos los más destacados:
Mercedes Valdepeñas Prius 1ª Veterana
Antonio Ramírez, 2º Veterano A.
José Mª Ramírez Rubio, 3º Veterano A.
Manuel Camacho Blanco, 2º Veterano B.
Manuel del Cid Moscosio, 3º Veterano D.

El pasado día 2 de Noviembre la Delegación de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Chiclana en la entrega de premios del I Circuito Local de Carreras Populares de la ciudad de Chiclana, tuvo a bien galardonar con una placa, al Club de Atletismo Carmona Páez en reconociendo a nuestra continua participación en las diversas carreras de dicho circuito, en la que la que obviamente solo pueden participar corredores y clubes chiclaneros.

El acto que se celebró en la asociación de Vecinos García Gutiérrez (Panzacola), fue presidido por el Alcalde de Chiclana, José Maria Román Guerrero, contó con las asistencias del concejal de Deportes, José Luis Ruiz, los atletas chiclaneros premiados, y del presidente del Club local Agustín Leal, y fue presentado por Juan Carlos Jiménez Sena. Nosotros estuvimos representados por Lole Camacho y fue él quien recogió la placa.

En el acto se comento la actualidad de atletismo provincial, y la incorporación de nuevas pruebas al calendario de la ciudad de Chiclana. Asimismo se proyectó un video de la futura ciudad deportiva chiclanera, con pista de atletismo incluida y zona comercial. La pista se prevé que esté lista para la próxima primavera y tendrá una buena conexión por carretera, con una parada del futuro tranvía metropolitano Chiclana- San Fernando y que conectará con la ciudad de Cádiz.

(José L. Ayala Vila)

tiempo y él se creía que no iba a poder hacer ni siquiera un Maratón en condiciones. Por la larga lesión que tuvo que soportar, que lo tuvo un tiempo considerable en el dique seco, y porque como ha dicho alguna que otra vez él, los demás no lo valoramos lo suficiente cuando se propuso acometer el reto de estos 100 kilómetros.

Cuando después del verano me enteré de que con el gran Pepe Zarza, habían quedado subcampeones, no pude sino alegrarme por él porque ha sido un triunfo justo y merecido. Mi más cordial enhorabuena a los dos, como a todos los campeones que por ahí han pasado dejando el nombre de España en lo más alto del podio. Sois un orgullo y un ejemplo para todos, ya que quizás no valores en toda su dimensión lo que has hecho, pero con la perspectiva que dan los años, cuando pasen unos cuantos, lo apreciarás en su justa medida.

Amigo, los que compartimos contigo este bonito club, los que somos compañeros de fatigas, los que creemos en el esfuerzo personal, en el sacrificio, en conseguir las metas que nos marcamos valoramos y comprendemos lo magnífico de tu gesta. Y tú como todos los demás, te lo mereces con creces.

Y al gran Pepe Zarza, grande en lo atlético y en lo humano, cuando te pregunte porque te escribo estas cuatro letras, sencillamente dile que por justicia, y también como no, porque soy tu amigo, y los amigos se alegran de todo lo bueno que les pase.

Mucho ánimo querido Julio y familia. Os esperamos.

(José Mª Ramírez Rubio)

Participantes en la C.P. Puerta Doñana de Sanlucar

(Viene de la página 14)

flujo de sangre venosa hacia el corazón. Esto se traduce en una disminución del retorno venoso que origina una reducción del rendimiento cardíaco seguida de un descenso momentáneo de la presión sanguínea y un aumento del ritmo cardíaco. Entonces, cuando se produce la espiración, tiene lugar un aumento de la presión sanguínea y un flujo rápido de sangre venosa hacia el corazón con la subsiguiente contracción cardiaca enérgica. Las personas con antecedentes de enfermedad arterial coronaria corren el riesgo de sufrir un derrame cerebral y las que sufren presión sanguínea alta corren el riesgo de isquemia aguda.... ***Continúa***

(Jesús López Formoso)

Participantes en la Media Maratón de Córdoba

LA CONQUISTA DELOS 100 KILOMETROS

No conozco los 100 kilómetros del Campeonato del Mundo Militar de Suiza. Es más no conozco ni Suiza. A lo más que he llegado como mucho de vosotros es a los 101 de Ronda, pero si conozco a mucho de los "jabatos" que lo hacen, que lo sufren, que lo entrenan, a lo largo de varios meses de competiciones y lo terminan.

La lista sería larga pero yo voy a citar a algunos de los más cercanos a nosotros como son nuestro presidente D. Manuel Camacho, el gran e incombustible Pepe Zarza, Paco Aguilera, y este año nuestro amigo y compañero Antonio Ramírez.

Desde este rincón querría darles un merecido homenaje a todos ellos por su enorme dedicación, esfuerzo y sacrificio, ya que con llegar a la meta en los tiempos que lo hacen, tiene un verdadero y enorme mérito.

Pero en el caso particular de mi amigo Antonio, y me dirijo en especial a él, primero porque lo conozco ya desde hace un

Y UBRIQUE UNA VEZ MAS

Y en el calendario volvió a aparecer esta carrera.

No era la primera vez, pero no por hacerse la misma cosa muchas veces deja de gustar, o de tener su encanto, sus alicientes.

Aunque todos los años se repita, cada año es distinta, vieja y nueva a la vez, las ilusiones se renuevan, renacen, se rehacen. El tiempo pasa y nada vuelve a ser igual, todo cambia

Y Ubrique tampoco es el mismo. Su fisonomía, su recorrido, e incluso el tiempo meteorológico, hace que todo tenga otro color, otro calor, otro sentido, otro gusto.

Pero hay una cosa que permanece inalterable para esta carrera de las Nutrias Pantaneras, y esa cosa no es otra que el cariño con que reciben y tratan a los corredores. Ese tiene que ser el motivo de que siendo una carrera tan dura sigan llegando corredores año tras año.

Tras todos lo prolegómenos que tantas veces hemos enumerado en estas cuatro letras, de saludos, encuentros, alegría de ver a tantos amigos y compañeros y el calentamiento de rigor se dio la salida. Enseguida te das cuenta de que estás en UBRIQUE, ya que la primera cuesta empieza a poner a todos los corredores en fila de a uno. Hay veces que esta cuesta ya empieza a colocar a cada uno en su sitio, pero este año hubo algunas sorpresas, ya que hubo corredores que salieron muy fuertes como un veterano de Sevilla, o Pan, este corredor pequeñito, simpático y "donante de pelo" de Ubrique, que al final pagaron el esfuerzo y quedaron descolgados.

Esta dura carrera tiene esa trampa, que el que se exceda un poco, lo paga, eso está claro.

Tras la primera cuesta empieza el típico tobogán de todos los años, con ese sube y baja que te va minando las fuerzas. Y tú como ya la conoces, empiezas a pensar que es verdad que esta carrera es dura de ....., que con lo bien que se está en esa terracita tomando un café calentito, tan a gustito, viendo pasar a los corredores, que hago yo aquí sufriendo por estas calles de Dios.

Pasas malos momentos, que aquí suelen ser un poquito peores que en otras carreras, pero como siempre hay que ser positivos y ver mejor la botella medio llena que medio vacía, lo asimilas y piensas en lo poquito que te va quedando, en el arreón final, en que puedes conseguirlo. Simplemente con terminar ya es un triunfo, pero no siempre queremos algo más, no nos contentamos con lo que tenemos y precisamente ahí es donde radica la grandeza y el sufrimiento de este deporte.

Encaras los últimos tramos, ves que vas bien, que vas bien colocado. Entonces te dice otro veterano de Sevilla, que dicho sea de paso va un poquitín mejor que yo, que somos segundo y tercero, porque el primero es el inalcanzable Pablo Fontán, el gran Pablo Fontán. Y así sufres para llegar a meta en esa posición que finalmente alcanzas tras ver que por detrás viene mi amigo y compañero Antonio Ramírez.

Creyendo que Pablo entraría en la general, pienso que puedo ser segundo y Antonio tercero, pero finalmente no es así porque le dan el primer veterano, por lo que Antonio queda cuarto. Lole finalmente tampoco entró en su categoría, por lo que te vas con un sabor agridulce ya que te hubiera gustado que ellos también se hubiesen llevado sus regalitos. Pero que le vamos a hacer otra vez me tocará a mí, todos sabemos que este mundillo de las carreras funciona así.

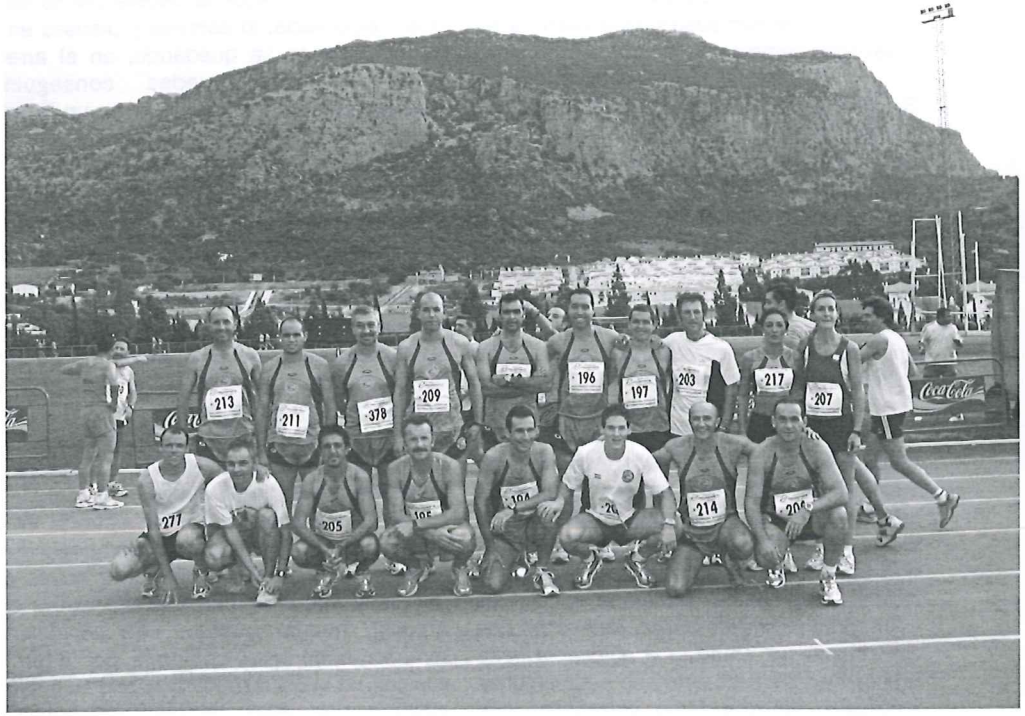
Y así, cansado y alegre por la carrera que he hecho emprendo el camino de vuelta a casa, acordándome de lo que estaba sufriendo a mitad de carrera. Entonces pensé que cuando pasara con el coche me acordaría de esos momentos de sufrimiento. Rememoré aquél momento con el saborcillo dulce de lo que bien acaba, pero sobre todo

(Continúa en la página 6)

(Viene de la página 5)
con el orgullo de que una vez más supe sobreponerme y acabar en un buen puesto. Ese sentimiento hondo e interno sólo lo saboreas tú, y sabes apreciarlo en lo que vale. Y eso amigos, por muchas palabras que gastemos sólo lo entiende otro corredor. Hasta el año que viene, si Dios quiere Ubrique.

Mucho ánimo Julio. Desde aquí te expresamos nuestro apoyo. Siempre te esperaremos.

(José Mª Ramírez Rubio)



Participantes en la C.P. Nutrias Pantaneras de Ubrique

FRASES:

"Lo peor es cuando has terminado un capítulo y la máquina de escribir no aplaude" Orson Welles

"La verdad es el mejor camuflaje. ¡Nadie la entiende!" Max FRISCO

"Las locuras que más se lamentan en la vida de un hombre son las que no se cometieron cuando se tuvo la oportunidad" Helen Rowland

"Sólo es capaz de realizar los sueños el que, cuando llega la hora, sabe estar despierto" León Daudi

músculo agonista reciben impulsos excitadores, las motoneuronas que activan los antagonistas son inhibidas (por ejemplo, si se contraen los cuádriceps, deben relajarse los isquiotibiales).

A pesar de las aparentes ventajas detalladas anteriormente, conviene saber que **generar tensión en un músculo que está siendo forzado en estiramiento, entraña mayores riesgos de sufrir lesiones en el tejido blando y es más doloroso, lo cual puede disminuir la predisposición del sujeto a ser estirado.** También se sabe que un músculo que es contraído previamente a un estiramiento tan sólo se relaja momentáneamente y a continuación genera una contracción sostenida que dificulta la elongación. Por todo ello, debemos decir que este método no ofrece plenas garantías y como mínimo debe ser revisado.

Principios del entrenamiento estático

Bien, una vez detallados todos los métodos parece evidente que el más seguro y eficaz para mejorar la elasticidad muscular es el estático, en especial si se realiza de forma pasiva. Por ello vamos a detallar una serie de principios destinados a optimizar el entrenamiento de la elasticidad basándonos en el mencionado método.

1. Antes de proceder al estiramiento de los músculos hay que someter a éstos a un calentamiento de tipo general mediante alguna actividad cardiovascular y a un calentamiento específico mediante ejercicios analíticos de intensidad moderada. No es conveniente estirar un músculo hasta límites extremos cuando ha sido sometido a esfuerzos de carácter intenso ya que su capacidad de elongación estará seriamente reducida.
2. Dedicar unos minutos a relajarse física y mentalmente pero sin llegar al enfriamiento. No olvidemos que el músculo se halla más dispuesto para ser elongado cuando tiene la temperatura sobreelevada y está relajado.
3. Comenzar con un estiramiento suave o "fácil", sostenido por espacio de unos 20 a 30 segundos y relajar por un espacio de tiempo que puede oscilar entre 10 y 15 segundos.
4. Después de efectuar uno o dos estiramientos suaves, pasar al estiramiento forzado pero sin llegar al punto de dolor, ya que esta sensación puede desencadenar el reflejo de contracción involuntaria e impedir la necesaria relajación. Mantener la posición de 20 a 30 segundos y proceder a relajar por un espacio de tiempo de 15 a 20 segundos.
5. El número de estiramientos por músculo puede oscilar entre cuatro y cinco pero será el propio ejecutante quien decida el número adecuado a sus necesidades.
6. En el caso de que se integren como medio, en el proceso de calentamiento, los estiramientos se limitarán a los músculos directamente implicados en el posterior entrenamiento (motores primarios y secundarios, éstos en menor medida) y se realizarán, siempre, con posterioridad al calentamiento general y una vez hayamos efectuado algunas series del ejercicio base que utilicemos en el calentamiento específico (ver ejemplos prácticos de calentamiento).
7. En caso de que se realicen con posterioridad al entrenamiento, tendremos presente que el músculo está fatigado y poco dispuesto a ser elongado. El estiramiento se efectuará de forma suave con la intención de reducir la rigidez muscular y favorecer el riego sanguíneo, favoreciendo así, la recuperación posterior al esfuerzo.

Mantener un ritmo respiratorio suave y constante, evitando en todo momento, contener la respiración (bloqueo respiratorio) ya que ello desencadena la posibilidad del fenómeno Valsalva que eleva la presión sanguínea sistólica y tiene implicaciones negativas obvias para las personas hipertensas. **El fenómeno Valsalva** es definido como un esfuerzo espiratorio contra una glotis cerrada y puede ocurrir durante la ejecución de un esfuerzo de resistencia pesada o isométrico, caso del estiramiento realizado mediante la técnica de F.N.P. Este proceso comienza con una inspiración profunda seguida por el cierre de la glotis y la contracción de los músculos abdominales. Consiguientemente, existe un aumento de las presiones intratorácica e intraabdominal que provoca la disminución del

(Continúa en la página 16)

LA ELASTICIDAD MUSCULAR (II)

Por Francisco

A continuación, vamos a efectuar un repaso de los métodos más utilizados para mejorar la elasticidad muscular y concluiremos recomendando aquellos que han demostrado la mejor relación eficacia-riesgo.

Método pasivo estático: El estiramiento se realiza mediante la asistencia de un compañero que moviliza el segmento interesado hasta alcanzar el tope articular. El sujeto pasivo no ejerce ningún tipo de fuerza, lo que permite una casi total relajación, condición indispensable para conseguir un buen estiramiento. Una vez alcanzado el máximo estiramiento, se mantiene la posición durante unos segundos y a continuación se regresa a la posición de partida. La única dificultad en la aplicación de este método surge de la necesidad de contar con un compañero experto que conozca los músculos y la técnica correcta del estiramiento. A partir de aquí, la comunicación entre sujeto pasivo y sujeto activo debe ser constante a fin y efecto de sacar el máximo partido de la técnica y no causar ningún daño muscular o tendinoso durante su desarrollo.

Método pasivo dinámico: El estiramiento es efectuado por un compañero pero, en este caso, el segmento no permanece inmóvil sino que alcanza la posición final mediante sucesivos movimientos de corto recorrido (rebotes) o movimientos de carácter balístico. Como ya se ha dicho este método no debe aplicarse.

Método activo estático: En este caso es la acción muscular del ejecutante la que efectúa el estiramiento pudiéndose valer, si es necesario, de algún medio material de asistencia (picas, bancos, espalderas, etc.). Como en el primer método, se mantiene la posición de máximo estiramiento durante unos segundos y a continuación se procede a retirar la tensión. **Es el más utilizado** por cuanto no precisa de la asistencia de ningún compañero y goza, prácticamente, de las mismas ventajas que cualquier método estático.

Método activo dinámico: El estiramiento se produce mediante sucesivos movimientos de carácter balístico o mediante rebotes merced a la acción del ejecutante. Son bastante comunes en la práctica deportiva, sobre todo en aquellos deportes con una componente de velocidad y que además, requieren gran movilidad articular (artes marciales, gimnasia artística, etc.). Llegados a este punto conviene saber que una buena movilidad articular puede no manifestarse plenamente en un movimiento por debilidad de los músculos agonistas responsables del gesto. Dicho con un ejemplo, un sujeto puede ser capaz de elevar una pierna hasta tocar el pecho apoyándola en una pared (forma pasiva), pero ser incapaz de elevarla con la acción de los músculos flexores de la cadera (forma activa). En este caso, la práctica de ejercicios de fuerza y potencia que busquen acercarse al máximo a los topes articulares, estará justificada con el objeto de alcanzar el perfeccionamiento en determinadas técnicas.

Ahora bien, debe quedar claro que la práctica de dichos ejercicios no tiene por objeto mejorar la elasticidad muscular, sino expresar todo el potencial elástico alcanzado previamente con métodos estáticos.

Método resistivo: Conocido como F.N.P. (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva) es una variante del método pasivo estático y consiste en alcanzar el punto de máximo estiramiento mediante la asistencia de un compañero que mantiene la posición durante unos 10 segundos al término de los cuales el sujeto pasivo ejerce una tensión muscular de tipo isométrico por espacio de tres o cinco segundos. Inmediatamente se procede a relajar el músculo y se aprovecha la caída de tensión para forzar un poco más el estiramiento hasta un nuevo punto de resistencia por espacio de otros 10 segundos. Esta operación se repite dos o tres veces. Otra variante del método consiste en contraer los músculos opuestos (agonistas) a los que se están estirando (antagonistas). Esta acción facilita la relajación a través del reflejo de inhibición recíproca. Así, cuando las motoneuronas del

ENCUESTA

ENCUESTA

1ª ¿Quien tiene el record del mundo al aire libre de 20 KM marcha femenino (a 2005)?
2ª No te preocupa lo que la demás gente piense de ti o de tus actos
3ª El Mississipi desemboca en :
4ª Crees en viejas supersticiones como por ejemplo: pasar por debajo de una escalera da mala suerte
5ª En el fútbol, ¿Cuántas personas hay en el campo?
6ª El cacahuete es un elemento de la dinamita ¿falso o verdadero?
7ª ¿Cuál es el idioma más hablado en el mundo?
8ª Cuando le haces un servicio a alguien esperas ansiosamente sus felicitaciones y gratificaciones
9ª ¿qué jugador de ajedrez fue apodado La Roca?
10ª Te consideras una persona de principios sólidos, y te comportas en coherencia a tus valores y creencias
11ª ¿Piensas en dejar de fumar? ¿Te lo has planeado?
12ª Para separar la clara de la yema de un huevo, se utiliza un embudo, la yema se queda atascada y así no se rompe ¿verdadero o falso?
13ª De cuantas pruebas se compone los campeonatos del mundo de F1
14ª Las nueces de macadamiza son las que van caramelizadas. ¿verdadero o falso?
15ª Te preocupa mucho la impresión que causas sobre los demás, si caes bien o no...
16ª Preguntas, indagas, averiguas lo que la gente prefiere de ti y lo que no?
17ª ¿Cuál es el mayor empate obtenido en la liga española de fútbol?
18ª La AMISTAD con mayúsculas es
19ª Un conocido te confía un secreto y tú...
20ª Te preocupas mucho cuando no caéis bien a alguien.
21ª ¿Qué país posee la piscina mas grande del mundo?
22ª ¿Cuál es el sonido más común en los idiomas?
23ª En la amistad es fundamental:
24ª Sabéis de donde procede las palabra Testificar
25ª ¿Cuál es el apellido de las dos hermanas soviéticas que batieron mas de 20 record mundiales de atletismo en los años sesenta y se retiraron cuando se iban a implantar controles de feminidad
26ª Cuando te cuentan un secreto lo sabes guardar
27ª ¿ Quien ideo el "Sistema de Lugares"
28ª ¿Os aprovecháis de padecer el trastorno histriónico de la personalidad".?
29ª En que zona están los jugadores que no pueden rematar por delante de la línea de tres metros en Voleibol?
30ª ¿A que velocidad se transmiten los estímulos nerviosos dentro del cerebro?
31ª ¿Cuál es el animal más fuerte en relación con su peso?
32ª ¿Cual es el salto más largo efectuado jamás por un perro?
33ª ¿ Cuál es el nombre del arte marcial nacido de la fusión de kárate judo kendo y kun fu?
34ª ¿Cuál fue el especialista mejor pagado en cine?
35ª ¿Quién era la fiel esposa de Juan Ramón Jiménez, autor nacido en Moguer?
36ª Marca la palabra que no encaja con las restantes
A. EVALCL B. ORAS C. RTIGARMAA D. CISUF E. QIUDAERO
37ª Hasta la fecha (año 2005), ¿qué atleta ha sido el único capaz de ganar cuatro oros consecutivos en la misma prueba en el campeonato de Europa al aire libre?
38ª Edwin H. Flack se inscribió en los Juegos Olímpicos de Atenas de 1896 como británico, pero realmente, ¿con qué nacionalidad aparece en las clasificaciones finales?
39ª ¿Cuándo comienzan a cronometrarse por primera vez las carreras?
40ª ¿Qué es la salud?
41ª Según el reglamento IAAF una marca manual de 10.11 en 100 metros será oficialmente de....
42ª ¿En qué prueba consiguió José Manuel

(Continúa en la página 8)

(Viene de la página 7)

Abasqal el oro en los Europeos Júnior de Donetsk en 1977

43ª Hasta la fecha (año 2005), ¿qué atleta ha conseguido más títulos absolutos de Campeón de España de 1500 al aire libre?

44ª ¿De qué está hecho el ruido?

45ª Que siguientes aspectos tiene por finalidad la prueba Cat Test en definir de forma indirecta

46ª ¿Qué edad tenía Mari Cruz Díaz cuando ganó el oro en los Europeos de Stuttgart en 1986 en los 10 km marcha?

47ª ¿Quién fue el último velocista blanco en ganar el 100 y el 200 en unos Juegos Olímpicos?

48ª Cuántos países son miembros permanentes del Consejo de Seguridad?

49ª ¿Cuál era la profesión del mítico vencedor del Maratón de la Olimpiada de Atenas de 1896?

50ª ¿ Quien es un conductor profesional?

(Jesús R López Formoso)

UN DIA EN LA VIA VERDE

UN PLAN PARA EL PRÓXIMO AÑO:

Como deportista, me gusta ocupar mi tiempo libre y de ocio haciendo algún deporte. El otro día recorrí la mitad de la vía verde de la sierra en bicicleta. Aunque se corre una media maratón sobre ella, muchos no la conocen, por eso doy algo de información por si alguien quisiera recorrerla.

Según me contaron, el General Primo de Rivera trató de hacer un ferrocarril que uniese Jerez con la Sierra de los Pueblos Blancos. La vía se construyó pero con la guerra civil no llegó a funcionar. Con el tiempo se decidió hacer un "pasillo verde" donde quedó un carril de tierra de 38 kilómetros de longitud que unen los pueblos de Puerto Serrano, Coripe y Olvera. A lo largo de los 38 kilómetros hay que cruzar unos 19 túneles aproximadamente, uno de ellos con una distancia casi cercana al kilómetro.

Hay tres antiguas estaciones reformadas y convertidas en bar-restaurantes: Una en Puerto Serrano, otra en Coripe y otra en Olvera (en los tres se comen muy bien y a buen precio).

Existe la Patrulla Verde, una empresa que recorre continuamente la Vía para informar y para dar los medios necesarios para disfrutar del recorrido. Alquilan bicicletas (9 euros 4 horas y 12 euros todo el día), portabebés y carros de hasta dos plazas de niños para llevar enganchados a las bicis (a 6 euros).

Hay que tener en cuenta que todo el recorrido tiene una pequeña pendiente en dirección Puerto Serrano-Olvera de un 2% aproximadamente.

Hay 3 opciones aconsejables de hacerlas en bicicleta:

a) Los que tienen una buena condición física y hacen ida y vuelta (siempre se aconseja la vuelta de Olvera a Puerto Serrano debido a la pendiente).

b) Llevar el coche hasta Coripe y hacer Coripe-Olvera, Olvera-Coripe, se tardan unas 5 horas con varias paradas.

c) Llevar dos coches, dejar uno en Olvera y otro en Puerto Serrano. Hacer 2 horas con paradas cuesta abajo de Olvera-Coripe.

Hay que tener en cuenta que es una vía que no tiene tráfico y que está rodeada de naturaleza así que también puede hacerse corriendo o andando.

Es una propuesta muy interesante por aquellos que le gustan la naturaleza, por ello creí conveniente transmitirla. Si alguien quisiera más información, nada más que tiene que contactar conmigo. Animaros que seguro que os gustará.

(José A. Corrales del Águila)

CULTURILLA DEPORTIVA

1.- ¿A qué ciudad pertenece el Club de Atletismo ALCANATIF?
a) Rota
b) Puerto Real
c) El Puerto de Santa María
d) Chipiona

2.- ¿En qué ciudad se celebra la Carrera Popular de "La Mistela"?
a) Sanlucar
b) Trebujena
c) Lebrija
d) Los Palacios

3.- ¿Qué tiempo harías en una maratón si corrieses a 4´30" el Km?
a) 3 h 05 min 33 seg
b) 3 h 09 min 53 seg
c) 3 h 13 min 12 seg
d) 3 h 15 min 53 seg

4..- ¿Con qué tiempo batió Fermín Cacho el record de España de 1.500 metros lisos en 1997 en Zurich?
a) 3:26:30
b) 3:28:95
c) 3:30:33
d) 3:31:24

5..- ¿Con qué tiempo batió Alberto García el record de España de 5.000 metros lisos en 2001 en Roma?
a) 14.:00:30
b) 13:50:35
c) 14.13:33
d) 13:02:54

6..- ¿Con qué tiempo batió Fabián Roncero el record de España de 10.000 metros lisos en 1998 en Lisboa?
a) 25.44.99
b) 27.14.44 :
c) 28.05.03
d) 29.02.04

7.- ¿¿Qué jugador de la selección Italiana marcó el gol que nos eliminó del mundial de E.E.U.U. 1994?
a) Francesco Toti
b) Roberto Baggio
c) Franco Baressi
d) El Pipo Inzaghi

8.- ¿Ante que equipo disputó el F.C. Barcelona la final en la que ganó su primera copa de europa?
a) Juventus
b) Sampdoria
c) Torino
d) Lazio

9.- ¿Qué equipo de fútbol juega en el estadio de "Los pajaritos"?
a) El Eibar
b) El Alavés
c) El Numancia
d) El Murcia

10.- ¿Cómo se llama el objeto que hay que golpear en el deporte del "Badminton"?
a)Red
b)Pelotari
c)Volante
d)Tapón

(José A. Corrales del Águila)

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

(Viene de la página 10)

gua, haciendo que navegue justo hacia donde tú quieres, pasan unos cuantos días. Pero al final aprendes a paletear, a coger la cadencia y empiezas a deslizarte por ese lago que siempre habías visto desde el otro lado. Al principio más bien lento, pero conforme avanzaba el curso cogías más rapidez y confianza.

Recorrimos todos sus recovecos, disfrutamos de sus magníficos parajes y vistas. Nos bañamos en sus aguas, lo descubrimos por sus cuatro puntos cardinales, hicimos incursiones estilo "Robinson Crusoe" por las zonas de vegetación más espesa, zona de juncos, abrimos caminos y como colofón subimos hasta la presa del pantano de Bornos que entre ida y vuelta fueron más de una hora y media.

Al final convertidos en auténticos piragüistas, conseguimos verlo todo desde otro punto de vista, desde otra óptica, con sus recursos y sus discursos, el pueblo se asoma a todas sus orillas, a todos sus cielos, e incluso toda la vida que se desarrolla sobre el agua.

Todo tiene otra forma, otras maneras, incluso todo te parece más humano, más primitivo, más cercano, más auténtico. La paz y el sosiego que te da la tranquilidad de las aguas te hacen sentirte como un eslabón más de la naturaleza, y terminas amando ese lago que siempre lo has visto de pasada y nunca lo habías conocido en las distancias cortas.

Por todo ello, valió la pena conocer que los lagos también tienen olas.

Mucho ánimo amigo Julio. Que sepas que estamos aquí y que te esperamos.

(José Mª Ramírez Rubio)

Reponiendo fuerzas después de la Carrera de las Nutrias Pantaneras de Ubrique

RECUERDO A RAFAEL CARMONA PAEZ

En puertas de terminar el año, el almanaque ya toca a su fin y el aire que se respira huele a Navidad, para recordarnos que el Niño Dios nacerá en un pobre establo y el milagro de cada año se hará realidad una vez.

La Navidad es una fiesta en la que cada uno de nosotros nos sentimos, yo diría, que un poco más buenos y solidarios con nuestros hermanos más solicitados, es tiempo para compartir con los demás, ¿Quién de nosotros no ha dado algo par la campaña de Navidad?, pero siempre menos de lo que quisiéramos.

Las familias se reúnen al calor de la mesa, para todos juntos celebrar la Cena de Nochebuena, disfrutando cada una de un menú diferente, de acuerdo con el bolsillo del cabeza de familia, ya que no hay desgraciadamente que olvidar que el paro ha llamado a muchas puertas.

Fechas de alegría y tristeza al mismo tiempo, ya que la propia celebración nos acusará la falta de algún ser querido que irremediablemente no está entre nosotros.

Esta familia del Club "Rafael Carmona Páez", se reúne en estos momentos para recordar al amigo, al hombre bueno, que un fatal día se nos fue, dejando a su familia en un mar de lágrimas y desolación.

Los que tuvimos la suerte de conocer a RAFAEL, nunca lo olvidaremos, y para los que no lo conocieron, aquí estamos todos nosotros para contarles que fue un hombre excepcional, un padre ejemplar, y como deportista un fuera de serie, todo un ejemplo sobrado de valores, dado al compañero, siempre tenia palabras de aliento, de apoyo era sencillo, modesto y nunca tuvo un gesto de soberbia ni altanería, cuando podía presumir de sus facultades cando y donde quisiera, podía hacerlo.

En esta noche te rendimos homenaje, haciéndole entrega a Carmen tu viuda, del primer trofeo que representa tu figura, gracias a las prodigiosas manos de este escultor de nombre Antonio Anelo, que ha plasmado tu victoriosa efigie entrando triunfador en la meta de la MARATHON DE MADRID, aquel gesto que fue como un presagio que te tenía reservado el destino, para llevarte a la otra meta que es el cielo.

Amigo Rafael, aunque tu estás en otra distancia, siempre estarás con todos nosotros.

En cada carrera en la que participamos es como si tu luz nos guiara y nos diera fuerza para hacer lo que nos gusta, correr, con esa sencillez de la que tu nos diste sobrado ejemplo.

Siempre se ha dicho que Dios elige a los mejores, y te eligió a ti, para que desde allí en el Cielo, en esa Escuela Deportiva –pienso que existe una- puedas impartir tu magisterio a todos los Ángeles, bajo la mirada del Ser Supremo.

Querido Rafael, esperando el día que yo se ha llamado por el que todo lo puede, me gustaría que me tendieras una manita para compartir contigo esas clases, y por qué no, entrar en el equipo de los Ángeles con tu ayuda, me despido de ti hasta que Dios quiera.

(Antonio Espiau Castejón)

AGENDA CULTURAL

Diccionario

Aaaaay! OJO, Termino de definición imprecisa. Desde el punto de vista fonético, hay que decirlo muy rápido y acentuando mucho más la "A". Es una especie de saludo, que tal vez provenga de "qué hay", pero en realidad, es un saludo cómplice entre personas que se conocen de antemano, un intercambio de confianza que no precisa de mayores diplomacias. Normalmente, se extiende la mano mostrando la palma al sujeto, con una sonrisa franca y abierta. Casi siempre, el susodicho responde de la misma manera, a veces, inclinando ligeramente la cabeza hacia la derecha o la izquierda, lo cual deja relativamente satisfecho al que saluda. En el caso de tratarse de una persona de muchísima confianza, aparte del "AAAAAAAY!!!!", suele remojarse el encuentro con una copita, con lo que el saludo suele ampliarse con "paza, pisha, cohone, onde te mete, tah perdío", y demás términos ceremoniales y diplomáticos, y si abundan los abrazos, y las caricias sobonas, casi siempre termina en cogorza y ulterior bronca conyugal, lo que acarrea abstinencia indefinida. Se recomienda no ser demasiado efusivo. No obstante, si la persona no goza de nuestra íntima confianza, o bien no tenemos ganas de saludar, el encuentro se salda con un chasquido de lengua tal que "Tsk", sin llegar a saludar, pero sin volver la cara al prójimo. Se cumple, pero sin pasarse.

Churrete o "Shurrete" – Dícese de la mancha, generalmente facial, localizada en niños que campan en lugares poco asépticos, aunque suele localizarse también en brazos, piernas y manos, antaño eliminadas con jabón del lagarto, y actualmente reducida al ámbito rural, ya que en el término urbano sólo se reconoce que "se han ensuciado jugando con los amigos". El Churrete está en franco desuso, y sólo se reconoce entre los abuelos como travesuras propias de la edad de los zagales.

Engollipar – Dícese de la probable indigestión de un animal, principalmente crías de gorrión o jilguero, ante una ingestión masiva de pan con leche, lo que provoca parada cardiorrespiratoria por la excesiva hinchazón del buche, y el llanto del zagal que ve impotente morir a su mascota.

Escamondao (O Zocolao) – El Escamondao es la acción y efecto de Escamondar, que en resumen, es poner al zagal sobre un lebrillo de zinc, con un agua previamente calentada en una olla colorá y frotarlo con una manopla impregnada en jabón, normalmente de la toja o Heno de Pravia (de los renegríos), prestando especial atención y frotado tras las orejas, axilas, y especialmente en la zona de la rabadilla, para lo cual había que arquear las rótulas para permitir a la madre poder "escamondar" alrededor de las partes pudendas. Prueba inefable era el olor de estar "escamondao" que no te abandona, cosa que aún hoy día no ha sido superada por desodorantes, jabones o sales de diseño.

Shabea – Dicese del chico de edad indeterminada, al que se pretende quitar años, sobre todo si preña a una "Piba", ejemplo: "si no es más que un shabea"

(Esteban Choquet de la Isla)

FRASES

"Si la juventud es un defecto, es un defecto del que nos curamos demasiado pronto" James R. Lowell

Las tres fases de la carrera. "Salir fuerte, mantener y esprintar" Lole Camacho.

Participantes en la C.P. deJerez

LA PIRAGUA

Y la canción decía: Era la piragua de Guillermo Cuvillo, era la piragua.....

Hacía un magnífico día del mes de Junio. Realizaba mi entrenamiento diario por la ribera del lago de Arcos, donde hay unos caminos por los que se puede correr a gusto, sin que nadie te moleste y divisando a la vez unas magníficas vistas.

La brisa de la laguna te refresca la cara, el azul del cielo te llena las pupilas de armonía y alegría, las diferentes tonalidades de colores te llegan al alma. El sol resplandece como señor del Universo llenándote de suaves y cálidos rayos a estas tempranas horas de la mañana.

El lago se encontraba plácido, apetecible, tranquilo. Patos y otras aves marinas se deslizaban por su superficie, salían y entraban con la confianza que da lo cotidiano, lo conocido. Las casitas blancas de la peña se reflejaban en el agua, como si de un espejo se tratase, como si fuese una hermosa muchacha que coqueta se asoma a mirarse la cara.

Pasé por delante del Centro Náutico del Lago de Arcos, y se me ocurrió entrar para preguntar sobre posibles cursos de verano, de piragua, vela, etc. ya que un conocido trabajaba allí de monitor. La idea ya me llevaba rondando la cabeza, y ahora era el momento, cuando la temporada tocaba a su fin, para intentar hacer otra actividad física, aprender algo nuevo, siempre hay que intentar hacer otras cosas, pienso que eso es muy positivo para el cuerpo y la mente.

Pasaron los días y con la llegada de Julio empezaron las clases de piragüismo en el lago de Arcos. Al principio pasa como con todo, que mientras que coges la técnica, te familiarizas con el medio y dominas la pira-

(Continúa en la página 12)