CLUB ATLETISMO CARMONA PAEZ

BOLETIN

Abril-2007

Nº 41

La redacción de este número del ***BOLETÍN*** terminó el 13 de Abril de 2007

CONTENIDOS

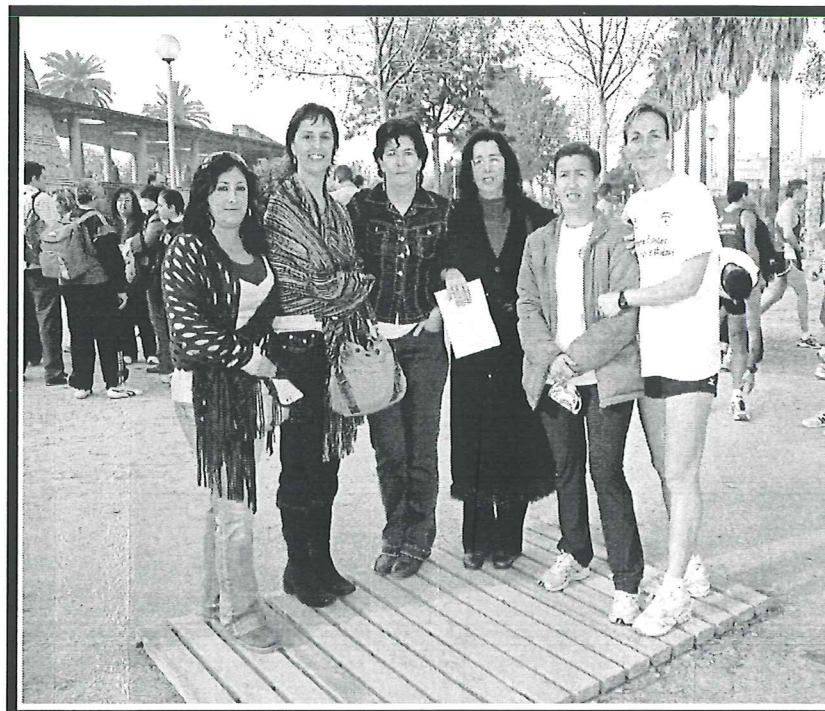
Página 1 ... *"La serie"* José A. López de la Haba
Página 2 ... *"Mi rincón"* José L. Ayala Villa
Página 8 ... *"A Antonio Ramírez"* José A. Díaz Anillo
Página 9 ... *"Historia del Medio Maratón de Mérida"* Manuel Andréu
Página 1 ... *"Culturilla deportiva"* José A. Corrales del Águila
Página 1 ... *"Flor que brota"* José Mª Ramírez Rubio
Página 1 ... *"Ultra Raid del Mont Blanc"* José Ramírez
Página 1 ... *"El placer de ser un corredor del montón"* José A Corrales del Águila
Página 1 ... *"Martes y trece"* José Mª Ramírez Rubio
Página 2 ... *"Oferta deportiva"* José A. Corrales del Águila
Página 2 ... *"A José Luís Ayala"* José Mª Ramírez Rubio
Página 2 ... *"Vivencias de un viejo corredor"* José Mª Ramírez Rubio
Página 2 ... *"Entrenamientos"* Manuel Camacho Blanco
Página 2 ... *"Humor"* Rafael A. Galea Palacio
Pagina 2 ... Álbum
Redacció ...José A. López de la Haba

Fotograf as

Portada.. Participantes en la Media Maratón de Lisboa y en la San Silvestre.
Contrapo tada . Cartel del MAPOMA de este año (Rafael Carmona Páez en la llegada).
Página 1 ... Rafael Carmona Páez en un campo a través.
Página 2 ... Pepi Torres, primera clasificada en la Liga Interna de Carreras
Página 3 ... Pedro Cantero con su metopa de nuestro Club.
Pagina 4 ... Socios de nuestro Club con Fermín Cacho
Página 5 ... Miguel Ángel Martín corredor más destacado en la San Silvestre.
Página 6 ... José A. Díaz Anillo en Mostar.
Página 7 ... Lisboa, la fuerza en el Km. 18.
Página 8 ... Participantes en el Maratón de Sevilla.
Página 1 ... Manolo, Pedro y Enrique en el Medio Maratón de Mérida.
Página 1 ... Yeye y Fali nos representaran en el Mont Blanc.
Página 1 ... Participantes en el cross Pinar del Hiero de Chiclana.
Página 1 ... José Mª Ramírez Rubio en el Cross Nacional Militar
Página 2 ... Participantes en la C.P. Elio Antonio de Nebrija de Lebrija.
Página 2 ... Participantes en el cross del Pinar de la Barrosa.
Página 2 ... Participantes en la C.P. Día de Andalucía de Chipiona.
Página 2 ... Esteban y Espiau en la comida del corredor del Maratón de Sevilla.
Página 2 ... Participantes en el cross de San Sebastián de Puerto Real.
Página 2 ... José Vargas en el Medio Maratón de Mérida.
Página 2 ... Reula y Alfaro en la subida a Benharás en Los Barrios.
Página 2 arriba.. En la Subida a Benharás en Los Barrios.
Página 2 abajo.. En el Medio Maratón de Mérida.
Página 2 arriba..En la C.P. Día de Andalucía en Chipiona.
Página 2 abajo..Grupo de la excursión al Medio Maratón de Lisboa.

cedidas p r:
Manuel A ndréu / Esteban Choquet / José L. Ayala / José A López / Javier Leal.

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



ALBUM

C.A. CARMONA PÁEZ

BOLETÍN

Abril-07

B O L E T Í N

NÚMERO 41

LA SERIE

Hay ocasiones en las que a fuerza de ser pesado se consiguen los objetivos. En el pasado número del BOLETIN, hablaba sobre lo que considero una necesidad para los corredores populares de nuestra ciudad. Si no lo recuerdas la necesidad es, UN CIRCUITO adaptado para hacer carrera a pie. Vuelvo a insistir sobre el tema porque no hace mucho se ha instalado a la entrada del carril bici de la Ronda del Estero una señal de tráfico que prohíbe el tránsito a los peatones por el mismo. Siempre hemos compartido con los ciclistas los mismos caminos, carreteras, arcenes y hasta aceras cuando ha sido necesario para ellos. Con la colocación de estas señales, algún aficionado a la bicicleta puede pensar que el carril bici es para uso exclusivo de ciclistas, quizás debería de ser así siempre que hubiese lugares adecuados para que los marchadores y corredores que somos muchísimos más pudiésemos practicar nuestra actividad.

Con esto no pretendo abrir un enfrentamiento con los ciclistas, muchos de nosotros practicamos el ciclismo y utilizamos los carriles bici. Lo que pretendo es que ahora que entramos en periodo electoral y que sabiendo que vivimos en "la ciudad del deporte", de una vez los responsables decidan acometer la construcción de un circuito protegido para la practica de la carrera. ¿Habrán tenido en cuenta alguna vez el número de electores que practican la carrera a pie y que demandan un circuito?

Cuando recibas el BOLETIN, estarás al corriente de la celebración de la XX edición del Memorial Sargento Carmona Páez, que se celebrará el próximo 19 de Mayo. En esta ocasión nuestro club debe estar mayoritariamente representado. Veinte ediciones del memorial es un número importante y es de suponer que la organización se volcará con la misma. Por lo mismo la Junta Directiva a la vez que te informa pide que asistas a la misma.

En las páginas interiores tienes amplia información de lo acontecido en nuestro club desde la publicación del último número del BOLETIN; así como un buen número de artículos, y de testimonios de los socios del club.

(José A. López de la Haba)

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

MI RINCON

El día 15 de diciembre, en la Sede Social, tuvo lugar el acto de entrega de trofeos de la liga de navidad.

Comenzó con la presentación y bienvenida de Lole Camacho a los asistentes, para continuar con una larga lista de premios, regalos y homenajes. Yeye presentó la nueva Sección de Montaña y entregó 20 sudaderas (cortesía de gimnasio Vigor) a los que habíamos participado en alguna edición de los 101Km. de Ronda. También distinguió con un trofeo de su sección a Marcos Madrid Martínez.

Continuó José Ignacio Hierro, delegado de la Sección de Triatlón. Entregó medalla a todos los participantes del el Triatlón de San Fernando y dos trofeos, uno a Alejandro Castañeda Cabeza y otro a Ramón García Portillo.

Seguimos con la entrega de trofeos de la liga de Navidad a la sección de Atletismo premiando a:

1º Esteban Choquet de Isla
2º Enrique Pérez Traverso
3º José Guerrero Grimaldi
4º Antonio Espiau Castejón
5º Manuel Fernández Arévalo
6º Lorenzo Rojas Jiménez
7º Francisco Garri Jerez
8º José M. Vargas Vázquez
9º Antonio Gutiérrez Estudillo
10º Manuel Bustelo Ramos
11º Antonio Cortés Pedreño
12º José Luis Guerrero Mancilla

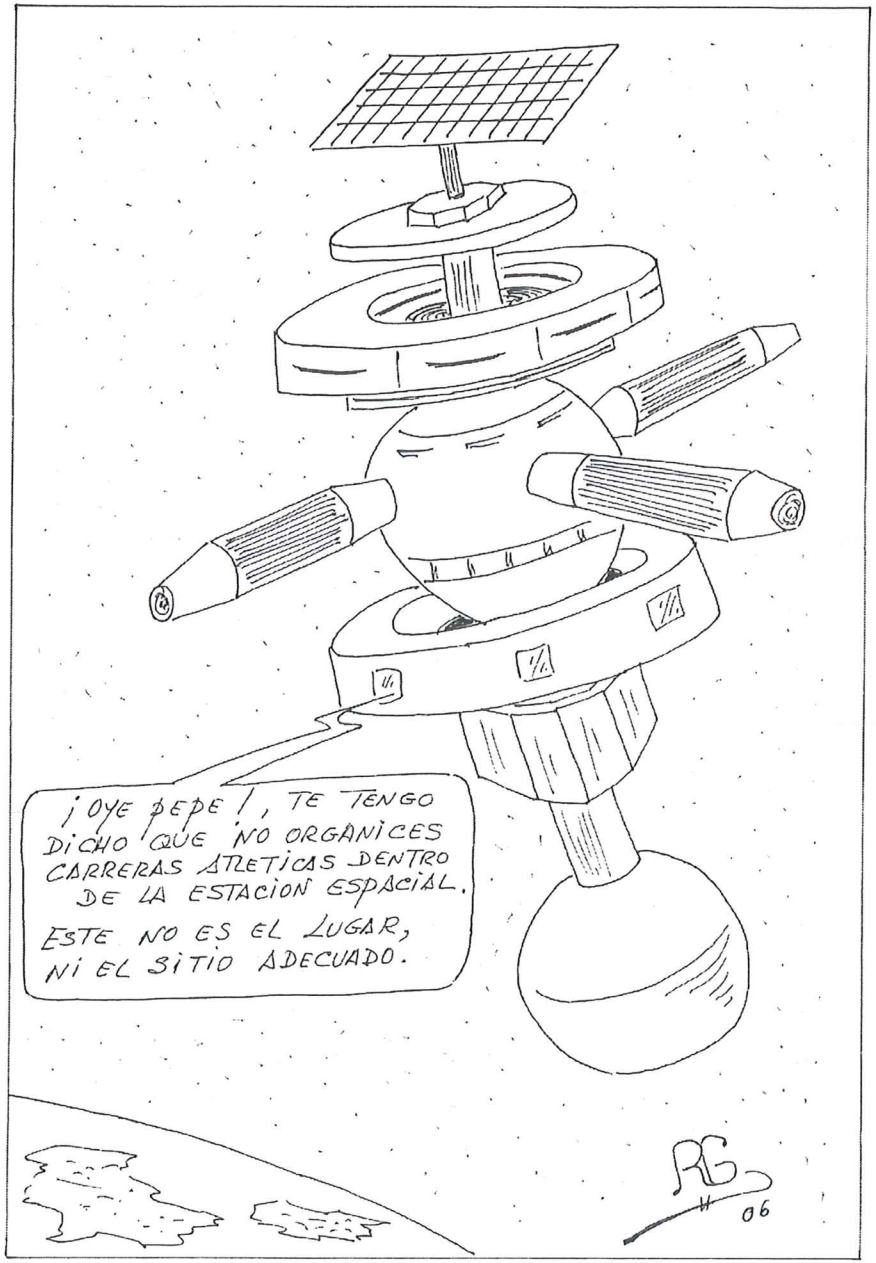
En féminas los trofeos fueron para:

1ª Maria José Torres Quiñoy
2ª Mª Carmen Gutiérrez Flores
3ª Mercedes Valdepeñas Prius

Para terminar, Lole Camacho entregó a Don Luis Gurria, director del gimnasio Vigor, una placa en agradecimiento por su colaboración. Al acto, en el que hubo aperitivos, refrescos, polvorones y copita de anís, nos acompañaron atletas de la talla de Pepe Zarza, Paco Aguilera y Lali Espinar.

(Continúa en la página 3)

HUMOR



(Viene de la página 25)

20-30' RC
21-descanso
22-30' RC
23-40' RC

EMPEZAMOS UN ENTRENO RAPIDO PARA LAS CARRERAS CORTAS DEL VERANO

24-20' RC+20 x 100m 20" recp 20" parado+10' RC
25-40' RC
26-20' RC+3x500m 1'50" recp 1' parado +10' RC
27-40' RC
28-descanso
29-30' RC+1000m 3'40"
30-40' RC
31-40' RC
01 JUNIO -20' RC+10 x 200m 42" recp 30" parado+10' RC
02-40' RC
03-20' RC+2 x 800m 3' recp 3' parado +10' RC
04-descanso
05-30' RC
06-20' RC+6 x 300m 1'03 recp 40" parado+10' RC
07-30' RC
08-30' RC
09-descanso
10-CARRERA o 1.500m 5'40"
11-30' RC
12-descanso
13-40' RC
14-20' RC+3x500m 1'45" recp 3' parado
15-40' RC
16-20' RC+30 x alternando 100m 22" recp 100m 30"
17-30' RC
18-20' RC+2x1000m 3'40" recp 4' parado
19-descanso
20-40' RC
21-20' RC+15 x 200 en 40"recp 20" parado
22-30' RC
23-30' RC
24-CARRERA o 1 x 2000m 7'20
25-40' RC
26-descanso
27-40' RC
28-20' RC+10 x 300m 1' recp 1' parado
29-40' RC
30-40' RC
RC = ritmo cómodo
Recp = recuperando

(Manuel Camacho Blanco)

(Viene de la página 2)

El día 16 de diciembre se celebró en el restaurante "Casa Pepe" la ya tradicional cena de navidad.

Se entregaron metopas en reconocimiento y agradecimiento por su desinteresada colaboración con nuestro Club a los siguientes:

Colegio Reina de la paz, por la buena predisposición de su actual director Don Salvador Garríguez, y del anterior director Don Manuel Cestelo, cediéndonos anualmente una de sus aulas para celebrar la asamblea general de socios, por ofrecernos sus instalaciones a finales de los años 90 para impartir clases a las escuelas deportivas municipales. Por permitirnos colaborar en dos cross escolares que nos sirvieron para ir acumulando experiencia en la organización de eventos deportivos de mayor entidad, como es actualmente la Carrera Popular a beneficio de los enfermos del Alzheimer.

A Pedro Cantero Muñoz, por su lealtad con el presidente y con la junta directiva. Por su buen hacer con las cuentas de este club. Por el valor que tuvo que asumir el cargo de tesorero a la vez que afrontaba un importante cambio en su situación laboral.

A Gonzalo Camacho Blanco por su dedicación al deporte isleño en general, su gran dedicación al baloncesto base, al baloncesto de minusválidos así como su labor de speaker en todos los eventos deportivos de nuestra ciudad.

Como viene siendo habitual, se sirvió un trozo de tarta con el escudo de nuestro club.

El día 18 de diciembre en el Hotel Bahía Sur tuvo lugar la gala de reconocimientos deportivos del PSOE 2006 en ella entregaron a nuestros compañeros Antonio Espiau Castejón y a Lole Camacho Blanco los premios a "toda una vida dedicada al deporte".

El acto estuvo presidido por Fernando López Gil, y entre las personalidades mas destacadas del deporte estaban el Secretario de Estado para el Deporte, Jaime Lissavetzky y el ex atleta Fermín Cacho.

El día 31 de diciembre los socios del Club Carmona Páez acompañados de algunos amigos corredores despedimos el año haciendo lo que mas nos gusta, esto es, correr.

A las 5 de la tarde nos reunimos en el Parque del Oeste en torno al monolito de Rafael Carmona. Bienvenidas, saludos y acto seguido comenzamos la última prueba del año. En esta ocasión es muy distinto a las ediciones anteriores, ya que es domingo, no abren los comercios y no podemos ir a cantarles los habituales villancicos al Pasaje de la Música, Confecciones El Carmen, El

(Continúa en la página 4)

(Viene de la página 3)

Galeón, Hipersol, pero esto da la oportunidad a que Enrique y Perico, por primera vez, nos puedan acompañar en este día. Así que improvisamos un nuevo recorrido, con el grupo de mujeres a la cabeza y nos dirigimos al centro comercial Bahía Sur recorriendo todo su pasillo interior, cruzamos Pery Junquera y nos dirigimos al parque Almirante Laulhé, de ahí al Belén de la Plaza Iglesia donde después de sacarnos las fotos de recuerdo nos dirigimos a la Plaza del Rey para saludar a los cientos de cañaíllas que allí se congregan, ellos nos reciben con una fuerte ovación, algunos nos silban, hay de todo, hasta alguno nos ofrece su cervecita como si fuese un avituallamiento, posteriormente nos dirigimos por la calle Real hacia el gimnasio Vigor para finalizar el itinerario en la Sede Social, allí brindamos, nos deseamos suerte para el año venidero y con cariño recordamos a quien no pudo acompañarnos. Tomamos unos polvorones y nos despedimos deportivamente hasta el año que viene. En esta ocasión se entregó un trofeo al corredor más destacado de este día que fue Miguel Ángel Martín Cubelo hijo de nuestro compañero Miguel Ángel Martín Rueda que hizo todo el recorrido con nosotros.

En lo que se refiere a resultados de competiciones, estos son los más destacados:

CARRERA DE LA CONSTITUCION 2006

Carrera celebrada en la Base Mostar (Bosnia i Herzegovina) el día 11 de octubre de 2006 conmemorando el día de la constitución.
Circuito de 6 kms. sobre terreno variado con una participación de 107 atletas.
Cabo 1º D. José Díaz Anillo. 2º Clasificado en la general, y 1º de Infantería de Marina.

El Ilmo. Sr. Coronel Jefe de Base

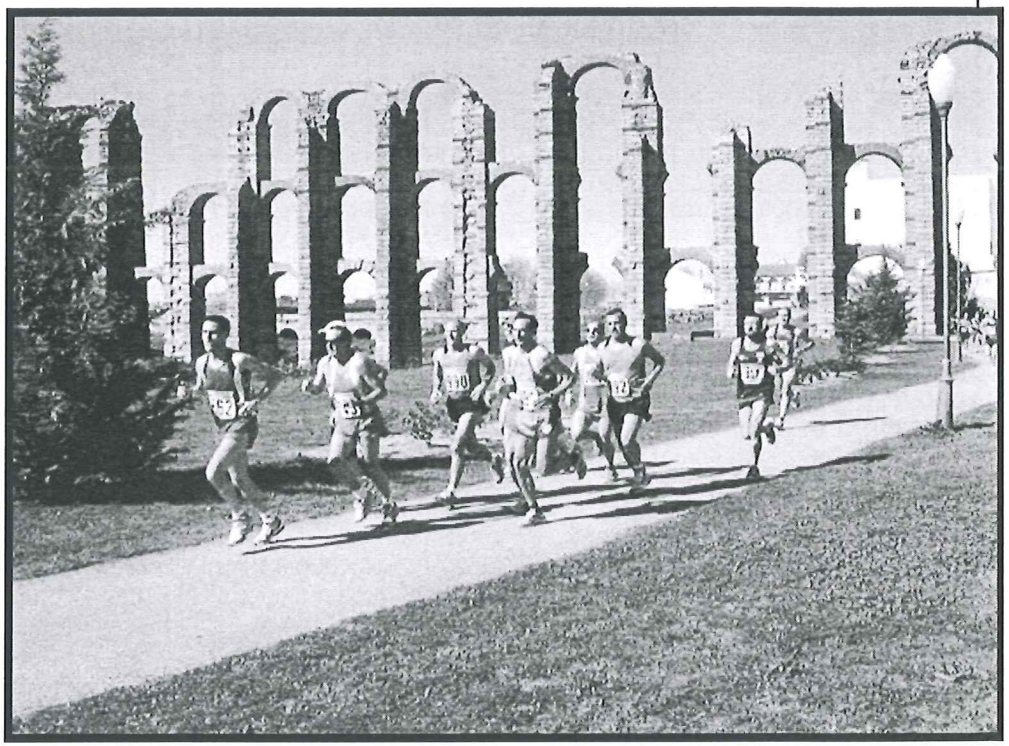
(Continúa en la página 5)

ENTRENAMIENTOS

ENTRENANDO PARA EL XX MEMORIAL CARMONA PAEZ PARA UN RITMO DE 4' X Km

22-Media Maratón (tenemos que ganar por equipos)
23-30' RC
24-descanso
25-30' RC
26-40' RC
27-50' RC
28-descanso
29-60' RC
30-20' RC+20 x 200m 48" recp 200m 1'
01 MAYO- descanso
02-60' RC con cuestas
03-20' RC+6x1000m 4'20 recp 1000m 5'
04-60' RC
05-20' RC+15 x 300m 1'12" recp 300m 1'30"
06-60' RC
07-20' RC+3x2000m 8'40" recp 1000m 5'
08-descanso
09-60' RC
10-20' RC+10 x 400m 1'36" recp 400m 2'
11-60' RC
12-20' RC+2 x 3000m 13' recp 1000m 5'
13-60' RC
14-30' RC
15-descanso
16-20' RC+3000m en 12'
17-30' RC
18-descanso
19-Memorial tenemos que ser el equipo más numeroso

(Continúa en la página 26)



(Viene de la página 23)

encima. Ni que decir tiene que cada vuelta iba peor, sufriendo como un "galeote", impotente, sin poder de reacción pese a que intentaba tirar para adelante, pero pese a los gritos de alientos de tantos compañeros, (¡Gracias amigos!), cada vuelta se me hacía interminable. Por todo ello no me quedó otra solución que acabar como fuera, luchando contra mi cuerpo y mi mente, peleando cada metro, sufriendo cada charco, perdiendo la suela de una de las zapatilla de clavos y con ellas todas mis esperanzas de hacer una buena carrera, apelando a mi dignidad como corredor, porque lo que deseaba de verdad era retirarme, terminé "muerto".

Mi conciencia quedó tranquila porque luché lo indecible y me entregué al límite. Hacía tiempo que no me sentía tan mal físicamente al terminar una carrera, tan agotado, extenuado diría. Tanto fue que por la tarde, ya en mi casa me tuve que acostar porque no podía con mi cuerpo.

Pero peores son las "heridas" del alma. Me sentía dolido conmigo mismo, tremendamente hundido, rebelándome contra todo, como si no entendiese nada, ya que todo lo que me había sacrificado en la preparación de la carrera no se correspondía con los resultados obtenidos, es más no tenía ganas de correr por la decepción sufrida, ya que pensaba que no era justo. Quizás, pienso, me pudo la presión, o quizás ya con cuarenta y cinco años hay que empezar a tomarse las cosas de otra manera, con más calma, con más filosofía. No lo sé, el tiempo lo dirá. De momento tomé la determinación de que el año que viene si Dios quiere voy a correr el campeonato de Veteranos. La carrera como decía al principio nos pone a cada uno en nuestro sitio y puede ser que mi sitio ya sea éste. Estoy viejo, los años no pasan en balde, y quizás lo que es peor, ¡me empiezo a sentir viejo!

Me hubiera gustado hacer un "carrerón" y dedicárselo a todos mis compañeros y amigos, que hicieron una organización perfecta. Nuevamente, ¡enhorabuena!, pero no pudo ser, otra vez será, espero.

Querido Julio, por diversos motivos no he podido ir a verte, pero lo haré cuando pueda. Desde aquí quiero darte muchísimos ánimos. ¡Adelante amigo! Mucha fuerza y mucha esperanza para ti y tu familia. Que sepáis que estamos con vosotros.

(José Mª Ramírez Rubio)

(Viene de la página 4)

Mostar entrega el trofeo a nuestro compañero José Díaz Anillo.

XI CROSS POPULAR "CONJUNTO HISTORICO"
Vejer, 21 de Nov. de 2006
Pablo Fontán Soriano. 1º Gral. y 1º Veterano A
Rafael Fernández Alonso. 1º Veterano B.

XVII CARRERA POPULAR DE EL CUERVO
El Cuervo, Sevilla 3 de Diciembre de2006.
Antonio Ramírez González 1º Vet.B

XVI MEDIA MARATÓN JEREZ DE LA FRONTERA
Jerez 6 de diciembre de 2006.
Trofeo al 2º Club con mas participantes llegados a meta.
José Mª Ramírez Rubio, 2º Cat. F
Antonio Espiau Castejón 1º Cat. J
Mª José Abollado Alonso, 3ª Cat. C femenina
Mª Carmen Moreno Aleu, 1ª Cat. G femenina
Mª Carmen Gutiérrez Flores, 2ª Cat. G femenina

XIV CARRERA POPULAR ELIO ANTONIO DE NEBRIJA.
Lebrija, 6 de diciembre de 2006.
Felipe Orpez Salas 3º Veterano A

XIII CARRERA POPULAR SAN SILVESTRE DE CHIPIONA
Chipiona, 29 de diciembre de 2006
Antonio Gutiérrez Estudillo, 3º Veterano A.
Antonio Ramírez González, 1º Veterano B.

IV CARRERA ATLETICA, SAN JOSE DEL VALLE – TEMPUL
San José del Valle, 17 de diciembre de2006
Francisco Garri Jerez, 1º Veterano A

(Viene de la página 5)

CROSS DE LA BARROSA
Chiclana, 14 de Enero de 2007.
Nuestro club fue el 2º clasificado por atletas participantes.
Felipe Orpez Salas, 3º Veterano A.
José Mª Ramírez Rubio, 1º Veterano B.
Manuel Izquierdo Montuoto, 2º Veterano C.
Antonio Espiau Castejón, 2º Veterano D.
Aurora Arriete Castañeda, 2ª Veterana femenina.

XV C.P. RUTA DE CARLOS III CIUDAD DEL SOL
Ecija Sevilla, 14 de enero de 2007.
Isabel Montenegro Couñago, 2ª Gral. Femenina.

XXVII "MARATÓN DEL PAVO".
Espera, Cádiz - 06-01-2007.
José Mª Ramírez Rubio, 2º Veterano A.

XXIII MARATÓN CIUDAD DE SEVILLA
Sevilla 11 de Febrero de 2007.
Antonio Espiau Castejón. 2º Categoría K.

XXVII CARRERA POPULAR DIA DE ANDALUCIA
Chipiona 28 de febrero de 2007.
Antonio Gutiérrez Estudillo, 2º veterano A
Antonio José Ramírez González, 1º veterano B
Manuel Izquierdo Montouto, 3º Veterano C
Manuel Camacho Blanco, 1º Veterano A
Rafael Fernández Alonso, 2º Veterano B
Luis Miguel Torres Morera, 3º Veterano C

I CARRERA POPULAR SUBIDA A BENHARÁS
Los Barrios, 4 de Marzo de 2007.
Club Carmona Páez, 1º puesto por clubes.
Rafael Fernández Alonso, 1º Veterano D.
Luis Miguel Torres Morera, 2º Veterano D.

I ENCUENTRO DEPORTIVO PINAR DEL HIERRO Y DE LA ESPARTOSA
Chiclana, 11 de Marzo de 2007.
Manuel Camacho Blanco, 3 º Veterano C
Manuel Del Cid Moscoso, 2º Veterano E

(Continúa en la página 7)

TESTIMONIO

VIVENCIAS DE UN VIEJO CORREDOR, ALEGRIAS Y DECEPCIONES.

Hacía varios años que por diversos motivos no acudía al Cross de la Barrosa. Es un cross bonito, en un parque ideal para pasear, para echar un día con la familia, con los amigos, de barbacoa; en fin para lo que cada uno quiera, pero en este caso para correr.

El recorrido había cambiado algo respecto a años anteriores, pero seguía siendo atractivo, duro, trabajoso. Este año se habían concentrado en esta cita un buen puñado de corredores de la provincia, ya que como todos sabéis es clasificatorio para el cross de Itálica, lo cuál era un acicate más para medir las fuerzas.

La salida fue dura ya que íbamos todos encajonados, vamos que aquello parecía los "sanfermines", con mantener el equilibrio, que nadie te pisara y te cayese, con eso ya tenías bastante conseguido, que el "toro" era la carrera misma, y esta ya se encargaría de poner a cada uno en su sitio.

Conforme fue discurriendo la prueba, nos fue poniendo en fila india. Y al final la carrera, pese a que fue dura, no se me dio mal, terminé con buenas sensaciones y quedé campeón de veteranos "A", si bien hay que decir que faltaban algunos ilustres, y que algún que otro iba tocado.

Esta prueba chiclanera tenía interés en correrla para preparar el Cross del Campeonato Nacional Militar que se iba a celebrar a principios de Febrero en Rota, en la Base Naval.

Por todo ello, la preparación iba bien, ahora había que afinar, hacer series para ponerme más rápido y seguir "machacando". Ni que decir tiene que quería hacer un buen campeonato, ya que correr en la Base, con la Organización de D. Manuel Camacho y todos sus colaboradores, era correr en casa, ya que así la considero por haber estado destinado en ella casi 14 años. Esa era la ilusión que me movía y así llegamos hasta el día de la prueba.

El circuito estaba preparado en el Campo de Golf, sobre hierba, siendo a su vez una superficie llana, por ello esperaba una carrera muy rápida, y así enfoqué mi preparación. Pero me equivoqué. Había llovido y una parte del circuito era un auténtico barrizal, pero bueno esa es la grandeza y la miseria de las competiciones de campo a través. Además también es cierto que el que está bien, corre en todas las superficies.

Nada más llegar al circuito a calentar, al mojarme los pies en los charcos que había, como si hubiera sido una premonición, no sentí buenas sensaciones, como si el agua fría hubiese estado en un jarro y me la hubiesen echado por encima. Fue algo así, como si tuviese el cuerpo cortado, pero no me pasaba nada en concreto, yo me encontraba bien.

Empezó la carrera, y nada más dar la primera vuelta al circuito de las seis que teníamos que dar, me di cuenta no sólo que no iba, sino que parecía que llevaba ya seis vueltas

(Continúa en la página 24)

A JOSE LUIS AYALA

Gracias amigo por tus consejos y tu ayuda. Muchas gracias.

Ni que decir tiene que yo no tengo mucha idea de zapatillas. Por eso cuando José Luis se ofreció a ayudarme se lo agradecí porque hay que escuchar y aprender de los que más saben, están más capacitados y tienen más y mejores soluciones para nuestros pies.

Si, yo estaba harto de leer y escuchar a entendidos hablar de zapatilla ideal, del test de la huella, del arco que tienes, el tipo de pisada, pronador, supinador, neutro. Términos como amortiguación, flexibilidad, mediasuela, blandas, etc. me sonaban a chino, vamos que yo lo veía en abstracto, o mejor dicho, no lo veía.

Veía catálogos y a la hora de comprar las zapatillas me dejaba llevar por la experiencia, el precio, algo que habías oído, pero al fin y al cabo, nada fiable ni serio.

El otro día, leyendo, creo que era Runner's World, vi un artículo en el que decían que la Nike Air Pegasus, la habían elegido expertos de 12 países donde se publica esta revista como la mejor zapatilla del "mundo mundial". Creo que hacían referencia a su excelente rendimiento, su ajuste adecuado y su gran amortiguación.

Este artículo me hizo mucha gracia, porque hace relativamente poco tiempo, en las rebajas de Enero me las compré gracias al consejo de José Luis, para entrenar, y tengo que decir que acertó de lleno. Estaban en rebaja en El Corte Inglés y creo que hice una gran compra. Como también la fue la de las Asic que compré cuando el Club a través suya y de Lole nos dieron la oportunidad de comprárnosla.

José Luis con mucha paciencia observó mis zapatillas y teniendo en cuenta mi estatura, mi peso y mi tipo de pisada por la huella dejada en zapatillas viejas, me definió como corredor neutro y para competir me eligió las Asic " nosequé" pero que nada más hay que subirse encima para que vueles. ¡Qué maravilla!

Lo dicho José Luis eres un maestro "zapatillero". Tus consejos, tu desinteresada ayuda, tus veredictos han sido certeros. Me desprendí de las zapatillas viejas, y las que no eran aptas las dedico a otros menesteres. De diez califico tu actuación conmigo y quería agradecértelo públicamente porque con amigos así, llegaremos lejos con las zapatillas que nos aconsejas. Muchas gracias de todo corazón, y cuándo haya una próxima remesa, cuenta conmigo, maestro.

Julio, mucho ánimo y mucha fuerza.

(José Mª Ramírez Rubio)

(Viene de la página 6)

Hacia Lisboa salimos el viernes día 16 con la intención de pasarlo lo mejor posible, hacer un poquito de turismo y como colofón, participar en la XVII edición del Medio Maratón de Lisboa.

Martín, de viajes Platón, ejerció de guía turístico y deportivo. El nos llevo a la feria del corredor, nos recomendó donde y que comer, y los lugares que visitar.

También nos guió el domingo hacia la salida a los corredores, y a la meta a los familiares. Sin duda gran labor la suya. Y nosotros a patear Lisboa...Castillo de San Jorge, Iglesias, plaza de Rossio, plaza de La Figueira, plaza del Comercio, vamos que hicimos el sábado unos pocos de kilómetros.

Ya el domingo a lo que íbamos, con el gran Puente 25 de Abril al frente, nos situábamos en la salida a pocos metros de los Robert Kipchumba, Robert Cheruiyot, Jaouad Gharib, etc. Dado el pistoletazo de salida, la anécdota la puso Enrique Pérez, según él nos comentaba en el autobús con mucha alegría, fue la camiseta del Carmona Páez la primera en pisar los primeros metros del puente, menudo spring se pegó.

Impresionante la salida sobre unos 4km del puente, imposible de borrar de la memoria esa imagen, era un reguero interminable de corredores, 38.000 según la organización, de ellos 4.700 acabaron el medio maratón y el resto eran participantes de una mini maratón de 7.2 Km. El recorrido cuyo perfil es descendente propició que 5 corredores llegaran en 1 hora y unos segundos.

En el km. 18 cuando mas falta nos hacia, nos alentaron una enorme pancarta sostenida por nuestros mas fieles seguidores, que con gritos de ánimo nos ayudaban a llegar al Monasterio de Los Jerónimos donde estaba situada la meta.

Ya en el viaje de vuelta se hablaba del éxito del viaje, de lo bien que lo habíamos pasado y planeando ya la próxima.....Londres, Praga, o tal vez alguna carrera nacional de relieve...se admiten propuestas.

(José L. Ayala)

A ANTONIO RAMIREZ

Querido amigo sé que no hemos tenido mucho contacto por culpa mía y de mis altibajos en este mundo del atletismo y que no me deja estar donde yo quisiera que es competir a vuestro nivel o por lo menos rodar con vosotros, en su día leí tu artículo pero por h o por b nunca te exprese mi agradecimiento verdadero que ponías en tus palabra llegando incluso a emocionarme, sabes de sobra que el apoyo que te preste fue el que se merece un amigo de verdad y únicamente proporcionándote ese empujón para darte más seguridad la cual demostraste con creces en tu primer maratón, muchos no sabrán que aún llevando un impresionante tiempo en el kilómetro 32 tuviste la osadía de esperarme porque pinché al cual tuve que reaccionar casi gritándote que siguieras para adelante y así poder parar el crono en esa magnifica marca, que yo se que hubieses arañado algún minuto menos porque ibas sobrado te lo veía en la cara, desde el primer kilómetro recuerdo perfectamente que íbamos controlando pero muy sobrados por temor a pinchar pero al final cuando me entere de la marca que hiciste me alegre y pensé para mi, este joio podía haber salido dado mas ¿pero que pedir a tu primer maratón?

Antonio he seguido mas o menos acontecimiento posteriores y siempre supe que en distancias largas ibas a destacar incluso bajando la marca de tu primer maratón, solo desearte que sigas así superándote día a día y que te respeten las malditas lesiones, un abrazo siempre tu amigo.

(José Antonio Díaz Anillo)

OFERTA DEPORTIVA

He pensado que podríamos crear en el boletín un espacio donde se recogiese cualquier propuesta deportiva para ocupar el tiempo libre accesible a cualquier persona.

El pasado boletín ofrecí información sobre la Vía Verde de la Sierra para realizar principalmente en bicicleta. Algunos compañeros del club me han mostrado su interés por ello os indico que hay una página web destinada solo y exclusivamente a las vías verdes, esta página es la siguiente

www.fundaciónviaverdedelasierra.com.

Para aquellos que no le gusten mucho la bicicleta, le realizo otra propuesta muy agradable, un paseo en piraguas en un entorno natural tan bonito como es el pantano de Guadalcacín.

En el pueblo de la Sierra de Cádiz de Algar, uno puede acercarse al complejo turístico del "Tajo del Águila". Está a menos de 1 kilómetro del pueblo y desde este complejo se puede disfrutar de unas vistas del pantano que uno llega a pensar que está en una Bahía puesto que en medio hay fondeado un velero.

En el complejo se puede disfrutar de los bungalows, tiro con arco, tirolinas... todo lo que podría hacerse en un campamento de multiaventura pero además hay una especie de muelle donde se pueden practicar deportes acuáticos como hidropedales y piraguas.

Por 9 euros la hora, se puede alquilar una piragua y adentrarse en la tranquilidad del pantano, para dejar de escuchar cualquier ruido diferente al de pájaros o el que uno mismo hace con las palas. Esta actividad no entraña riesgo ninguno ya que llevamos chalecos salvavidas, el agua está muy tranquila y la piragua es tan ancha que tienes que tener intención de volcarla para poder hacerlo.

Espero que os guste esta alternativa de ocio y presentemos otra mucho mejor para el próximo boletín.

(José A. Corrales del Águila)

(Viene de la página 19)

cosas que hay que hacer, y encima ya no llego a la Media. Ni a la Media, ni a la entera.

Todo el que ha pasado por esto sabe lo frustrante que es, ya que sin llegar a ser una lesión de mucha importancia, si es muy conveniente que la curación sea correcta para que no te queden secuelas.

Aún me encuentro con mi calcetín de escayola y ya sólo deseo que llegue pronto el día 21 de Marzo, y lo más importante, que el tobillo tenga buen aspecto. Empezar la rehabilitación y que podamos vernos las caras lo más pronto posible, quizás en nuestro Carmona, allá por Mayo. Esos son mis deseos, ya que cuando llega la parte más interesante de la temporada y la que más me gusta, con la Media de Cádiz y San Fernando, la carrera de Arcos, la Media de Rota, Trebujena, Benalup, Conil, etc. sencillamente no estoy, ni se me espera.

También le prometí a nuestro querido amigo Julio que iba a estar en Ronda, pero como ya sé un poquito de esto, añadí "si me respetan las lesiones". No ha podido ser y cuando ya había hablado con Lole para empezar con los entrenamientos después del Interejércitos, un Martes y Trece se me cruzó por mi camino. Que más quisiera yo.

Es verdad que el refranero dice que no hay mal que por bien no venga, pero yo sinceramente estoy buscando el bien y no lo veo por ninguna parte. Ahora tendré que empezar primero a andar, y cuando ya lo haga bien empezar a correr desde cero. De todas formas y a pesar de no haberme divertido mucho, no tengo derecho a quejarme de nada. Cuantas cosas pasan verdaderamente más graves, más importantes que una simple lesión de tobillo, aunque fuera en martes y trece. Pero que conste que yo no soy supersticioso, de todas formas no me gusta pasar por debajo de una escalera, y cuando veo pasar un gato negro, me acuerdo de él.

El próximo martes y trece no voy a correr, os lo prometo, me lo voy a tomar de descanso.

Y así fue porque el trece de Marzo fue martes, y como soy un hombre de palabra, no fui a correr.

Querido Julio. Desde estas letras quiero enviarte todo el cariño, la solidaridad y la fuerza de todos los compañeros de tu Club a ti y a tu familia. ¡MUCHO ANIMO AMIGO!

(José Mª Ramírez Rubio)

HISTORIA DE LA MEDIA DE MERIDA

"MERIDA 2007"
LOS ROMANOS: JOSE MANUEL VARGAS, ENRIQUE PEREZ, PEDRO CANTERO Y MANUEL ANDREU

Con más de 2000 años de historia Mérida forma parte desde el año 1993 del grupo selecto de Ciudades-Patrimonio de la Humanidad. ¡Nos preparamos para descubrir por qué!, ¡Disfrutamos de una experiencia única! ¡Vivimos una sensación inolvidable donde deporte e historia caminan más que nunca de la mano!

La prueba comienza a un ritmo vertiginoso en la Avda. de la Libertad, el perfil llano, ambiente y paisaje nos motivan, volamos sobre el **Puente Lusitania** diseñado por el prestigioso arquitecto **Santiago Calatrava**, (**km.1**). Presidiendo la rotonda, la reproducción del **Augusto de Prima Porta** en honor al fundador de la ciudad.

En nuestro recorrido, a la izquierda bajo el edificio administrativo de la Junta de Extremadura se encuentra el **Conjunto Arqueológico de Morerías**, resumen arqueológico de la ciudad con casas, calzadas, necrópolis de pasado romano, visigodo y árabe. Una réplica de la **Loba Capitolina**, regalo de la ciudad de Roma, remata la glorieta de la **Plaza de Roma.**

Hemos tenido el privilegio de correr por el famoso **Puente Romano** con 792 m. y 60 arcos, construido en fechas cercanas a la de la fundación de la ciudad (25 a. C.). (**Km. 2**).

Tras cruzar el **Puente Fernández Casado**,(**Km. 4**) la carrera sigue rápida, a la izquierda una "**Piedad**" sirve de **homenaje a los Caídos** por parte del escultor emeritense **Juan de Ávalos**. Enseguida la **Plaza de Toros de San Albín** (1914, 8000 espectadores) y a sus pies la **Casa Romana del Mitreo** ejemplifica la forma de vida de un patricio en la legendaria **Emerita**. El recorrido sigue siendo cómodo.

Entre el **km. 6**, muy cerca del monumento a **María Auxiliadora**, y el **km.7** rodeamos los restos del **Circo Romano** situado en las afueras de la ciudad, testigo de pruebas atléticas entre otros eventos. Es uno de los mayores del mundo (30000 espectadores) y su fundación se estima en torno a los primeros años de la era cristiana.

Km. 8, después del pequeño repecho llega la visita obligada a la imagen de la **Mártir Santa Eulalia**, patrona y símbolo de Mérida, en el famoso "hornito" ubicado en el **templo romano dedicado a Marte**. Detrás, la **Basílica de Santa Eulalia** erigida en época de **Constantino** (siglo V) cuya zona inferior alberga una importante excavación de época visigoda.

Entre los **Km. 9 y 10** sentimos el privilegio de correr por debajo de una de las arcadas del majestuoso **Acueducto de los Milagros**, construido en dos fases entre el siglo I y III d.C. cuenta con 25 m. de altura y 830 m. de longitud y se utilizaba para trasvasar el agua a la ciudad procedente del cercano **Pantano de Proserpina**. Rebasado el Km. 10, de frente, el **Acueducto de San Lázaro**.

Km. 12 al 13, bajada vertiginosa buscando de nuevo el **Guadiana**, llevamos buena ritmo, **Puente de Hierro**, construido en el último tercio del siglo XIX, con la llegada del ferrocarril a la ciudad. De nuevo, el **Puente Lusitania**. Cuidadin con la cuesta del **km. 14** (la de la "tele") dura eh, reservamos energías, respiramos hondo y ¡adelante!

Las fuerzas flaquean, pero nos recuperamos en parte cuando enfilamos de nuevo el **Puente Romano** (bajada rapidísima) y nos deleitamos atravesando el puente que servía de entrada a la ciudad desde el sur. (**Km. 16**). Al fondo el dique romano al pie de la **Alcazaba**, recinto militar mandado construir por **Aberramán II** en el siglo IX.

En el **Km.18** se sitúa el "Angliru" de la prueba, la **Avenida Lusitania** puso a prueba nuestras fuerzas. Nos alegramos pues, terminada la cuesta, el recorrido se suaviza muchísimo.

(Continúa en la página 10)

Participantes en el Medio Maratón de Mérida

(Viene de la página 9)

El km. 19 está situado cerca del Teatro y el Anfiteatro romanos, quizás los dos monumentos más emblemáticos de la ciudad, construidos pocas fechas antes del nacimiento de Cristo para entretenimiento de los habitantes de **Augusta Emerita**. De frente, al terminar la plaza, se yergue el impresionante **Museo Nacional de Arte Romano**, obra del arquitecto **Rafael Moneo**, que alberga en sus vitrinas una de las colecciones de piezas romanas más asombrosas que pueda haber en el mundo.

La carrera toca a su fin, sentimos el calor de la gente, de las calles de **Mérida**, el recorrido acompaña, trepidante. Por la calle peatonal de **Sagasta** (km.20) otras dos joyas monumentales: el **Pórtico del Foro Municipal** y, a pocos metros, la visión estremecedora del mal llamado **Templo de Diana**, en realidad erigido al culto imperial, cuya construcción original se remonta al siglo I a. de C. y que está literalmente incrustado en el **Palacio de los Corbos** de estilo renacentista.

El final ya está cerca, ahora nos recreamos en los últimos metros, nos damos un baño de multitud, nos sentimos orgulloso de haber completado al fin una de las carreras más bonitas de nuestras vidas. Nuestra entrada en la **Plaza de España** por la **Concatedral de Santa María** (siglo XIII) es triunfal, recogimos los laureles del triunfo. La marca lo de menos, lo máximo haber entrado en la historia de esta ciudad. Seguro que volvemos en la próxima.

MARTES Y TRECE

Que conste que yo no soy supersticioso, aunque no me guste pasar por debajo de una escalera, no me gusten los gatos negros con lo bonitos que son los de colores, pero sucedió un Martes y Trece de Febrero de 2007, y además de la forma más tonta.

Había cambiado de Compañía, era el segundo día en la 3ª, e iba corriendo con los chavales por la Clica, en San Fernando. Es una carretera que tiene muchos baches como sabéis los que la conocéis. Al venir de vuelta uno de los Soldados gritó "¡ay!, mi pie" e instintivamente volví la cabeza para ver lo que le ocurría, con tan "mala pata" que metí el pie dentro de un socavón doblándome el tobillo totalmente: "dos por el precio de uno". Tiene "guasa" la cosa.

Ni que decir tiene que vi unas cuántas estrellas, pero tras unos metros andando, con el pie todavía caliente volví corriendo al Cuartel.

Ese día en mi casa, me puse hielo y no parecía que la cosa fuera tan importante, pero al día siguiente al levantarme, tenía el tobillo totalmente inflamado y con un gran derrame. Tras acudir al médico, el traumatólogo me dijo, que era de grado 3, vamos ni que fuera un terremoto con epicentro en el tobillo derecho, y que tres semanas de escayola si quería que me quedara bien. Ni que decir tiene que se me vino el mundo encima, porque después de haber tenido más de uno, sabía lo que eso significaba.

Además de la jugarreta que es estar inmovilizado, te conviertes en un "mueble decorativo", ya que no puedes hacer nada por ti mismo, y lo que hagas lo tienes que hacer con muletas, como si fueras un pulpo. Vamos más perdido que un pulpo en un garaje.

Pero bueno yo pensaba a medida que pasaban los días que el día 7 de marzo tampoco estaba tan lejos, y que todavía tenía tiempo para llegar al Medio Maratón de la Bahía. ¡Mi gozo en un pozo!. Cuando después de tres semanas en el dique seco me presento ante el traumatólogo y me retiran el yeso, veo como tuerce el gesto y dice: "Esto no está bien, así no puedes nadar todavía. Dos semanas más de yeso". Yo intento convencerle de que al menos fuera con un vendaje, pero se niega en redondo argumentándome que si quiero que me quede bien, dos semanas más.

¡Hundido!. Salí más hundido que el Titanic, y además pensando que mientras que yo estoy "inutilizado" mi mujer se tiene que hacer cargo de todo, con la cantidad de

(Continúa en la página 20)

TESTIMONIO

EL PLACER DE SER UN CORREDOR DEL MONTÓN

Quisiera expresar en estas páginas la sensación tan placentera que puede llegar uno a tener siendo un integrante más de ese grupo tan numeroso llamado *"el montón"*.

Soy un amante del deporte y por eso siempre he aceptado toda propuesta de carácter deportivo para ocupar mi tiempo de ocio. Hasta hace un par de años, nadie me había propuesto hacer una carrerita popular y por otra parte, yo no me había sentido atraído por este mundo de las carreras puesto que siempre me ha gustado mucho más la práctica de deportes colectivos. Me parecía el atletismo como un deporte demasiado individual donde se pierden muchas vivencias de grupo.

Un día me llegó la propuesta de debutar en la Carrera nocturna del Alzheimer, a partir de ahí comencé a compartir el fútbol, el padel, el baloncesto... con las carreras populares. Desde ese día me pregunté quién inventó el dicho "el correr es cosa de tontos".

Es evidente que los ganadores de las carreras populares reciben muchas satisfacciones pero que no crean que los "del montón" no las recibimos puesto que hay muchas cosas en que no tienen los privilegios que nosotros tenemos.

+ La primera es que ellos se tienen que sacrificar mucho a nivel de entrenamientos, nosotros en cambio si se nos apetece entrenamos y si no, no pasa nada, asumimos que ese fin de semana perderemos 20 puestos y en lugar del 100 entraremos en el puesto 120.
+ La segunda es que podemos pasar el día anterior sin sacrificar horarios e incluso sustituyendo la comida de la pasta por algunas tapitas y cervecitas.
+ La tercera es que delante estás pendiente a tantos factores que no percibes el buen rollo que hay en carrera de muchas personas que disfrutan sólo por acabarla.

En fin, me he dado cuenta que en este deporte hay más compañerismo que en muchos deportes colectivos. He dejado de recibir malas entradas a los tobillos, agarrones y muchas luchas tontas de otros deportes y las he sustituido por un rato donde el compartir un esfuerzo llega a ser agradable. Estas personas aunque son desconocidas para mí, son capaces de transmitir un gran compañerismo y es fácil de comprender porque todos somos "del grupo del montón".

(José A. Corrales del Águila)

CULTURILLA DEPORTIVA

1.- ¿De dónde es el Club de Atletismo BIG MAT?
a.- Lebrija
b.- Puerto Real
c.- Vejer
d.- Conil

2.- ¿En qué ciudad se celebra la Carrera Popular "Subida a Benharás?
a.- Algar
b.- Trebujena
c.- Espera
d.- Los Barrios

3.- ¿Qué tiempo harías en una media maratón si corrieses a 4´15" el Km?
a.- 1 h 28 min 33 seg
b.- 1 h 27 min 53 seg
c.- 1 h 29 min 40 seg
d.- 1 h 30 min 05 seg

4.- ¿Con qué tiempo batió Fabián Roncero el record de España de maratón en Rótterdam en 1999?
a.- 2h 5min 46 seg
b.- 2h 6min 20 seg
c.- 2h 7min 23 seg
d.- 2h 8min 34 seg

5.- ¿Con qué tiempo batió Luis Miguel Martín Berlanas el record de España en la prueba de 3000 metros obstáculos en Bruselas en 2002?
a.- 8 min. 07 seg. 44 centésimas
b.- 8 min. 15 seg. 34 centésimas
c.- 8 min. 27 seg. 18 centésimas
d.- 8 min. 48 seg. 23 centésimas

6.- ¿A cuántos metros de la portería está el punto de penalti?
a.- 9 metros.
b.- 9 metros y 15 centímetros.
c.- 10 metros.
d.- 11 metros.

7.- ¿A qué portero de fútbol le llamaban el divino?
a.- Arconada.
b.- Zamora.
c.- Zubizarreta.
d.- Buyo.

8.- ¿Qué equipo de fútbol juega en el campo de la Rosaleda?
a.- Zaragoza.
b.- Valladolid.
c.- Málaga.
d.- Levante.

9.- ¿En qué cadena radiofónica debutó José María García como comentarista deportivo?
a.- La COPE.
b.- Radio Nacional de España.
c.- La SER
d.- Onda Cero

10.- ¿En qué deporte se pueden observar puntos de colores marcados sobre las pelotas para diferenciar si botan más o menos?
a.- Squash.
b.- Pelota Vasca.
c.- Frontenis.
d.- Polo.

(José A. Corrales del Águila)

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

FLOR QUE BROTA

En amárico, que es una lengua semítica de la meseta abisinia, significa "flor que brota" el nombre de ese niño-pastor que asombró al mundo ganando el oro olímpico en Roma 1960, para Etiopía y toda África, en unos años de especial significación política para todo el continente africano, ya que se estaba produciendo el proceso histórico conocido como "descolonización".

Cuentan que en 1956, es decir cuatro años antes de la Olimpiada de Roma, un joven guardia imperial le preguntó a unos muchachos que iban en chándal con la palabra ETIOPIA en sus espaldas, que quienes eran. Estos respondieron que eran atletas del equipo olímpico nacional, que venían de Melbourne e iban a asistir a un desfile que hacían en su honor.

Parece ser que a nuestro joven amigo esto le caló hondo y aquél guardia de la corte del Emperador Haile Selassie decidió convertirse en uno de ellos. Tenía 23 años y decidió tomar parte en los campeonatos militares celebrados ese año en su país. Y así fue como poco después destronó en la prueba de maratón al héroe nacional de la época Wami Biratu. Tras batir también las marcas que ostentaba este mismo corredor en 5000 y 10.000 m., el joven Bikila se ganó un puesto para los JJOO de Roma, cumpliendo así su sueño de llevar un chándal con la palabra ETIOPIA en su espalda.

Seguro que todos ya habrán reconocido que estamos hablando de ABEBE BIKILA, el considerado por la mayoría de los expertos el maratoniano más grande de todos los tiempos, con permiso de mitos como Paul Tergat, Carlos Lopes, su compatriota Gebrselassie, Abel Antón, Khannouchi, Zatopek, etc.

A partir de este momento, Onni Niskanen, un sueco que ejercía de entrenador deportivo en la antigua Abisinia, actual Etiopía, se encarga de su preparación. En Roma nadie lo conocía y tampoco sabían que había terminado un maratón en Addis Abeba hacía un mes en 2.21.23. Todos esperaban que el entonces plusmarquista mundial, el soviético Sergei Popov, con 2.15.17, obtuviera una importante victoria.

Una vez en carrera, tras ir en grupo hasta el km. 20, se marcha junto al marroquí Ben Abdesselen y así continuaron casi hasta el final. Faltando un km. y tal como había acordado con su entrenador, lanzó un fulminante ataque junto al obelisco de Axum, un impresionante monumento de 24 mts. de alto y más de 100 toneladas de peso que había sido expoliado y llevado a Roma en 1937. El marroquí no pudo aguantar el tirón final y Abebe Bikila entró descalzo, tal como había corrido la prueba, en una imagen que transcurrido tantos años aún permanece en la memoria de tantos aficionados, batiendo una nueva marca mundial 2.15.16, entrando el marroquí segundo y el ruso 5º.

Abebe Bikila, fue la "flor que brotó" descalza en el duro asfalto romano para convertirse en una celebridad. Su triunfo estuvo cargado de simbolismo, y en aquella convulsa época fue la primera medalla para un continente, para un país. Cuando le preguntaron porque corrió descalzo, respondió con orgullo: "Quería que el Mundo supiese que mi país siempre ha luchado con heroísmo y determinación".

Durante los cuatro años siguientes no se prodigó mucho. Participando en cinco maratones, de los cuales ganó cuatro: Addis Abeba, Atenas, Osaka y Kosice.

Llegaba Tokio 1964 y parecía que estaba obligado a repetir triunfo, algo desconocido en maratón hasta la fecha. Enfermó de apendicitis y tuvo que ser operado de urgencia. Un mes más tarde llegaba a Tokio aún convaleciente y cojeando visiblemente. A los dos días reanudó su entrenamiento junto a los hermanos Wolde.

(Continúa en la página 13)

Viene de la página 16)

Natural de San Fernando (Cádiz), Miembro del CLUB DE MONTAÑA CHICLANA

Ha participado en numerosas carreras populares, maratones y medias maratones, y carreras de ultrafondo como los 101 km de Ronda, o la travesía del corredor verde dos bahías en una jornada. También ha participado en numerosas travesías de resistencia en montaña.

También practica otros deportes del ámbito de la montaña como son la escalada en roca, en nieve, el alpinismo y las ascensiones de grandes montañas. Así como también la bicicleta de montaña.

Sus currículos deportivos expresan su amplia experiencia, en todo tipo de pruebas tanto de atletismo, fondo, montaña, etc., las cuales garantizan en gran manera el éxito de esta emprendedora empresa y avalan el presente proyecto.

Dentro del presente proyecto y como plan de entrenamiento para su participación en el ultratrail de montaña mont blanc (distancia 163 km), tienen previsto participar en las siguientes pruebas dentro del presente semestre 2007:

- 24.02.07: Travesía de Resistencia "Copa de Andalucía de Montaña", de Granada a la Costa. (64 KM, aproximadamente).
- 18.03.07: Media Maratón de Lisboa (21.195 mts).
- 15.04.07: Maratón de París (42 Km 195m).
- 12.05.07: 101 KM Ronda (La Legión contra las Drogas).
- 18.06.07: Maratón Alpino Madrileño (42 Km 195m).
- 07.07.07: Subida Granada – Pico Veleta (50 Km).

REQUISITOS DE LA ORGANIZACIÓN PARA PARTICIPAR EN LA PRUEBA

La organización de la prueba exige a los atletas que acrediten haber terminado al menos una prueba similar de más de 80 Km. o dos de más de 50 km., además de un certificado médico para preservar su salud.

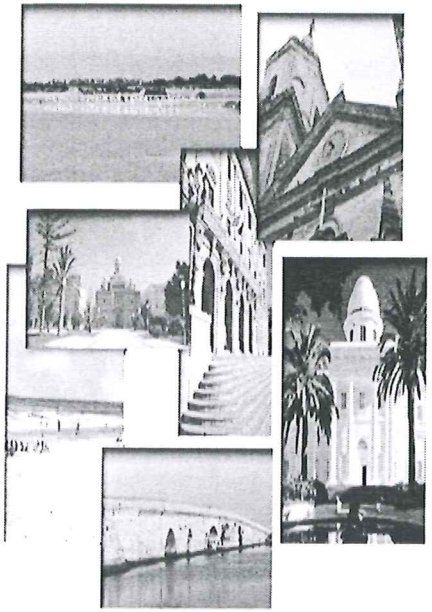
Ambos atletas los cumplen y así lo han acreditado, aportando en la documentación de la prueba (INSCRIPCION), el certificado médico oficial en el que se hace constar tener conocimiento de que la prueba en la que van a participar es extremadamente dura, con una duración de 21 a 46 horas para recorrer una distancia de 163 km, con un desnivel positivo cercano a 9000 m, y que se llevará a cabo en montaña, con numerosos tramos a gran altitud, hasta 2600 m, en los que las condiciones pueden ser muy duras (noche, viento, frío, lluvia o nieve) y sobre los que se puede encontrar una descripción detallada en el reglamento de la carrera, a consultar en www.ultratrailmb.com, y no haber encontrado contraindicación aparente alguna para su participación en esta prueba, y en particular ninguna patología cardio-respiratoria, ni lesión crónica o degenerativa, ya sea músculo-tendinosa o articular de los miembros inferiores, que contraindiquen una actividad física de larga duración en altitud.

Les deseamos a ambos atletas mucha suerte y los mayores éxitos en esta emprendedora Prueba.

(José Ramírez)

(Viene de la página 15)

hoteleros, de equipamiento, sociales, de imagen y prestigio de la ciudad.



La celebración de actos institucionales conmemorativos, de congresos, simposios, jornadas y cursos, la convocatoria de concursos y premios, de ferias y exposiciones, de actividades culturales teatrales, literarias y musicales, la edición de actividades deportivas, deben servir para ensalzar los valores democráticos de libertad, igualdad, tolerancia, solidaridad y paz en la comunidad iberoamericana para la que San Fernando quiere ser el epicentro en 2010.

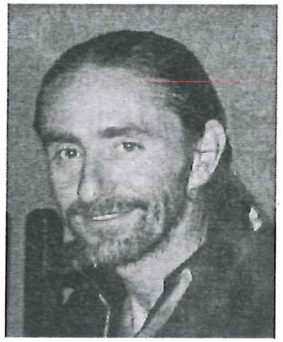
Por todo lo anterior el escenario de esta prueba de índole internacional a efectuar por dos ATLETAS ISLEÑOS, como es el ULTRATRAIL DEL MONT BLANC (ALTITUD 4.808 MTS), ubicada en el centro de Europa representa una ocasión irrepetible para promocionar los XIV CAMPEONATOS IBEROAMERICANOS DE ATLETISMO y con ellos la imagen de nuestra ciudad, conforme a los objetivos del plan San Fernando 2.010.

LOS PARTICIPANTES

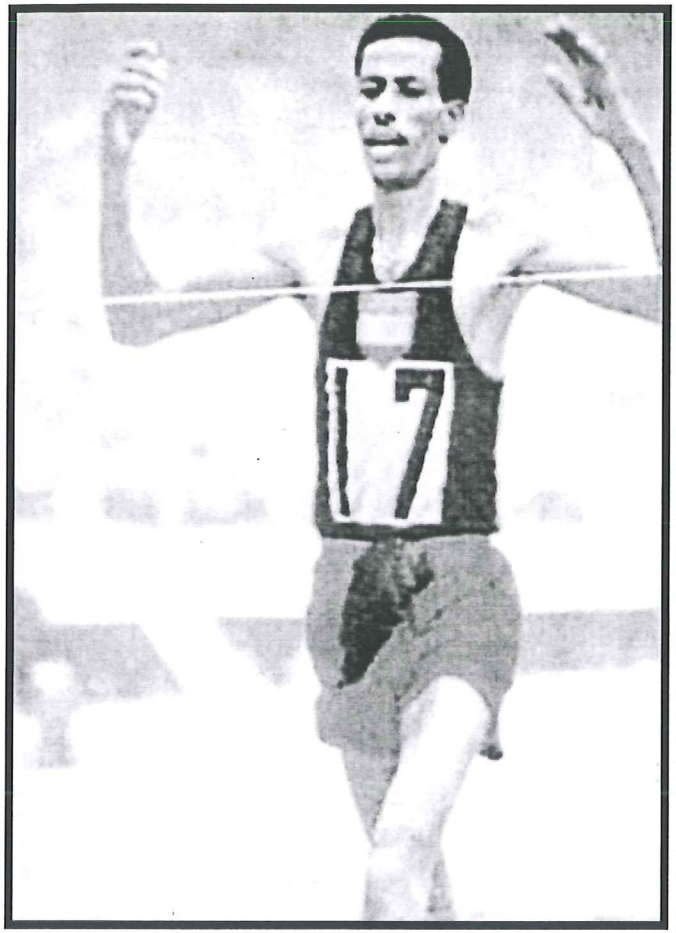
MARIA DEL CARMEN MORENO ALEU (YEYE)

Natural de San Fernando (Cádiz), Pertenece al Club de Atletismo Isleño "Carmona Páez" – Componente de la Junta Directiva del Club como Delegada de la Sección de Montaña.
Miembro del CLUB DE MONTAÑA CHICLANA
Ha participado en un gran número de carreras populares organizadas a nivel provincial y regional (distancias 8 a 10 Km.), pruebas de Medias Maratones a nivel provincial, Maratones a nivel nacional e internacional, Cross de montaña a nivel nacional, ediciones de los 101 KM. de Ronda (Cross de Montaña), Travesías de resistencia de la Copa de Andalucía (Entre 50 km y 70 km., pruebas entre 12 y 14 horas de duración.

RAFAEL ROMERO RODRÍGUEZ (FALI)



(Continúa en la página 17)



(Viene de la página 12)

El día de la prueba, ya con zapatillas y calcetines, después de los primeros 15 kms. inicia un fantástico despegue entrando en meta con la fantástica marca de 2.12.11, nuevo record mundial. Fijaros lo que suponía esa marca en aquella época. ¡Que no hubiera podido hacer ahora!

También entrenó duro para México 1968, e intentar ganar la que hubiese sido su tercera medalla consecutiva, pero en el km. 17 se indispuso y tuvo que retirarse, siendo su consuelo que su amigo y compatriota Wolde ganara el oro.

Poco después sufrió en su país un accidente automovilístico que le dejó en silla de ruedas. Debilitado su maltrecho cuerpo una neumonía se lo llevó el 27 de Octubre de 1973.

Y así fue como entró en la leyenda este magnífico corredor, así brotó esa maravillosa flor en el mundo del atletismo, así germinó la vida de este auténtico pionero, de esta fuerza de la naturaleza que nos dio a todos una enorme lección de humanidad y tesón. Con la humildad por bandera este pequeño corredor, pequeño de cuerpo pero enorme de espíritu, permanecerá eternamente en la memoria, como aquél Filípides, como tantos otros que han sabido ser inmortales en el recuerdo, por siempre, Abebe Bikila, tan grande como el país y el continente que tanto amó.

Animo Julio, estamos con vosotros. No os olvidamos.

(José Mª Ramírez Rubio)

ULTRARAIL DEL MONT BLANC

ULTRATRAIL TOUR DEL MONT BLANC
(ALTITUD 4.808 MTS)

PARTICIPACIÓN DEL ATLETISMO ISLEÑO

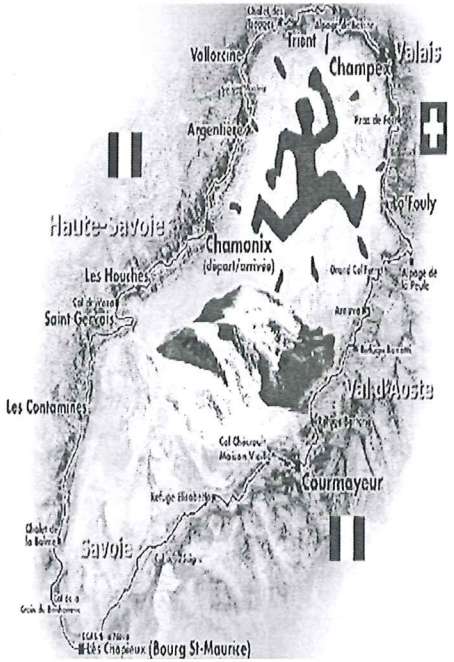
"Los Atletas Isleños Maria del Carmen Moreno Aleu (Yeye) y Rafael Romero Rodríguez (Fali), están inscritos para participar los días 25, 26 y 27 de Agosto de 2007, en el macizo montañoso del Mont Blanc en una de las pruebas deportivas más duras del mundo, EL ULTRATRAIL DEL MONT BLANC, con un recorrido de 163 kilómetros.

La Salida y Meta se encuentra ubicada en la Ciudad de Chamonix (Francia) y cruza los países de Italia y Suiza".

PRESENTACION DE LA PRUEBA

Se trata de una carrera de Alta Montaña, que rodea al impresionante macizo montañoso de la mayor altura de Europa occidental: El Mont Blanc de 4.808 metros de altitud.

La carrera parte de la ciudad francesa de Chamonix a 1050m de altitud y se dirige primero hacia Italia y luego hacía Suiza



(Continúa en la página 15)

(Viene de la página 14)

para por fin volver al punto de partida en Chamonix.

Esta prueba cruza tres países y una distancia de 163 Km. de recorrido de alta montaña, entre caminos de piedra, barro, hielo y nieve, subiendo hasta alturas de casi 2.700 m para cruzar los collados, bajando profundos valles, y todo ello en las durísimas condiciones de Alta Montaña: Temperaturas extremas, lluvia, nevadas, nieblas ...

Acumula un desnivel de 17.800m entre 8.900m de subida y otros tantos de bajada y teniendo en cuenta que la carrera comienza a las 18:30 h. hay que prever dos noches corriendo sin dormir y en condiciones de semiautosuficiencia, con algunos avituallamientos sólidos y otros sólo líquidos, para poder terminar en un tiempo máximo de 46 horas.

En resumen, una durísima prueba donde prima ante todo la supervivencia y en la que se ponen de manifiesto algunas de las mejores cualidades humanas como son la solidaridad, el respeto al medio ambiente y la perseverancia.

El gran prestigio de esta prueba Internacional, mucho más que una carrera, ha provocado que en la edición de 2007 se agotaran las 2.000 plazas disponibles en menos de ocho horas, y como consecuencia se cerrara definitivamente la inscripción, en la cual está prevista la participación de Atletas de más de 15 Nacionalidades distintas.

El "Ultratrail del Mont Blanc", no es una prueba normal, sino más bien el reto deportivo más impresionante, más brutal y salvaje que puede afrontar en Europa un deportista amante de los trails montañeros, siendo su principal protagonista el Mont Blanc omnipresente, preside cualquier rincón de Chamonix, y de la carrera. Se respira montaña, se huele la batalla y se intuye el brutal desafío.

Prácticamente el 100% del recorrido es a base de senderos de alta montaña que atraviesan bosques alpinos, prados, puertos y fríos páramos en altura en donde la majestuosidad de las montañas alpinas te dejan con la boca abierta de tanta belleza acumulada.

OBJETIVOS A ALCANZAR

EL DEPORTIVO:

Expresadas las condiciones de la prueba la participación de estos Atletas, espera alcanzar el objetivo de encumbrar el atletismo isleño y conseguir su máxima representación en esta prueba.

Son dos atletas populares veteranos, amantes de la familia y de las carreras de montaña, de la grandeza del maratón, de los trails por el desierto, aventureros..., en definitiva, de aquellas pruebas en las que patear cualquier terreno incluso el puro asfalto, les hace tener siempre un reto que cumplir en la vida y este gran reto, les da la oportunidad de afrontar con mucha ilusión este sueño y a la vez poder disfrutar de ese rincón bello de los Alpes y plantar cara a esa colosal prueba.

Están convencidos de que participar en este evento merece la pena. El prestigio de esta prueba y su organización sobrepasan las expectativas, por lo tanto la consideran fenomenal, seria, eficiente, y profesional, siendo una maravillosa oportunidad para promocionar en gran manera la Ciudad de San Fernando y el arraigo de la misma al deporte, así como la satisfacción personal de contar en sus respectivos currículos el haber participado en esta prueba emblemática.

PROMOCION DE LA CIUDAD DE SAN FERNANDO:

Uno de los eventos protagonistas del Bicentenario del próximo 2010, será sin duda la celebración de los XIV Campeonatos Iberoamericanos de Atletismo, que supone, «un evento de primera magnitud en el panorama del deporte internacional».

La localidad isleña, como sede internacional del deporte, será el foco de interesantes y positivas repercusiones en diferentes ámbitos como son económicos, sociales, promocionales, turísticos, culturales,

(Continúa en la página 16)