

ATLETISMO

THLEO



De Oro y Plata



Cto. España Marcha Absoluto Oropesa del Mar

DE 20KM DE MARCHA EN RUTA

ABSOLUTO Y SUB 23

Oropesa del Mar, 17 de marzo de 2019

ABSOLUTO Y SUB 23

Oropesa del Mar, 17 de marzo de 2019



Cto. España Marcha Federaciones Autonomicas El Vendrell

Carmen Bleda Oro Cadete por autonomías

Benjamín Sánchez Plata 50 km marcha

Alexis Salmerón y Gabriel López Bronce Cadete por autonomías

Daniel López Bronce 20 km Master 35



Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Actividades pasado cuatrimestre · Sabias que... LIX · Teorías del entrenamiento LXIV
Ranking permanente Infantil · Nuestra Historia 79º · Crónicas deportivas y Humanas 30º · Noticias de Prensa

Créditos

EDITA:

Club Athleo
C.I.F.: G-30283089
Apartado de Correos 260
30530 CIEZA - (Murcia)
Web: <http://www.clubathleo.net>
E-mail: athleo@clubathleo.net

COORDINA:

José A. Carrillo Morales

PORTADA:

**3 OROS, 2 PLATAS
Y 2 BRONCES
EN LOS NACIONALES**

CONTRAPORTADA:

- Feliz 38º Aniversario

COLABORAN:

José Marín
José López
José Bermúdez
Antonio Amigo
Agustín Salmerón
Tomás Moreno
Adrián Bonace
Cieza.es
Cieza en la Red
Crónicas de Siyasa
Radio Abarán
Europa Press
Famu

IMPRIME:

Innovaciones Gráficas S.C.L
C/ Pacheco, 11 - CIEZA - (Murcia)

Difusión Gratuita

E ditorial

¡¡ SOLO 2 AÑITOS PARA CUMPLIR 40!!

Fue el 25 de abril de 1981, cuando nuestro club comenzaba su andadura, con muchas ilusiones y objetivos que, a lo largo de estos 38 años que ahora cumplimos, vamos consiguiendo.

Muchas han sido las peripecias, momentos agradables y también tristes que hemos pasado, pero siempre manteniendo nuestro lema **“LO MEJOR ESTA POR LLEGAR”** y eso...

- Que llevamos 2.665 campeonatos y 603 récords regionales.
- Que hemos realizado 1.436 actuaciones en CAMPEONATOS DE ESPAÑA con 318 MEDALLAS conseguidas y 19 RÉCORDS DE ESPAÑA. Destacando esta temporada que hemos sido CAMPEONES DE ESPAÑA POR EQUIPOS ABSOLUTO HOMBRES Y SUBCAMPEONES MUJERES en 20 km. marcha.
- Que 198 INTERNACIONALIDADES nos contemplan con presencia en 5 JJ.OO. de 4 atletas y un entrenador y unos JJ.OO. de la juventud con 2 atletas.
- Que nuestros atletas han conseguido 69 MEDALLAS en distintos Ctos. Del Mundo; Ctos. De Europa; Ctos. De Europa Sub23; Copas de Europa y del mundo por naciones. Ctos. De Europa juniors. Ctos. Iberoamericanos. Juegos del Mediterráneo y universiadas, visitando 39 países distintos.
- Y que llevamos 8.510 trofeos; 8.224 medallas y 803 premios distintos recibidos por nuestros asociados y club.

Por todo ello, muchas gracias a tod@s l@s que habéis formado parte de esta entidad y seguís caminando codo con codo, también a los padres, familiares, simpatizantes, amig@s y a las entidades que a lo largo de nuestra historia habéis colaborado con el club, medios de comunicación, empresas, etc.

Acabar con el profundo agradecimiento a la Universidad Católica San Antonio “UCAM” nuestro gran valedor.

“FELIZ 38 ANIVERSARIO”



Paraje El Buho, s/n - C/ Confiteros, 3
Telf. y Fax 968 76 11 77
ziezarautocaresdelsegura@gmail.com
www.autocaresziezar.com



aplausos fanfarrias

Felicitar a José María Giménez que con su equipo logró el pasado mes de Enero la copa Príncipe de Voleibol. A Claudia Moreno llamada por la selección española de balonmano para unas jornadas de tecnificación. A Fernando Cobarro campeón de España alevín de fútbol sala. A Pepe Villalba que ha sido llamado por la selección española de Voleibol para jugar la Golden Europeam League y a Teresa Salmerón Campeona de Europa futsal.

Felicidades a nuestros atletas **Benjamín Sánchez PLATA** en 50 km. marcha; **Daniel López BRONCE** en 20 km. marcha M35; **Carmen Bleda ORO** con la selección murciana cadete 5 km. marcha y **Alexis Salmerón y Gabriel López BRONCE** en 5 km. marcha con la selección murciana en el Vendrell el 10 de febrero.

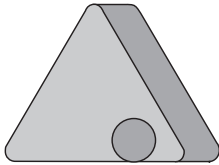
Felicidades a nuestr@s medallistas en los nacionales de marcha en Oropesa el pasado 17 de Marzo. **Manuel Bermúdez ORO** en 20 km. promesas. **ORO** por **CLUBES ABSOLUTO HOMBRES** en 20 km. hombres con **Manu**; **Benjamín y Dani y PLATA** POR **CLUBES ABSOLUTO MUJERES** con Amanda; Irene; **Melisa y Alicia**.

Nuestro más sentido pésame a la familia Bermúdez Cutillas por el fallecimiento el pasado 24 de Marzo de su querida madre. D.E.P.

Felicidades a todos los premiados en la Gala del deporte Ciezano 2018 y en especial a los 25 miembros de nuestro club y el propio club así como el premio especial del jurado a **Diego López** "Enhorabuena".

Felicidades a nuestro atleta **Benjamín Sánchez** que estará en la Copa de Europa a celebrar en Lituania el 19 de Mayo en la prueba de 50 km. marcha con grandes opciones de clasificarse para el mundial de Doha y **Carrillo** que también lo hará con el equipo técnico.

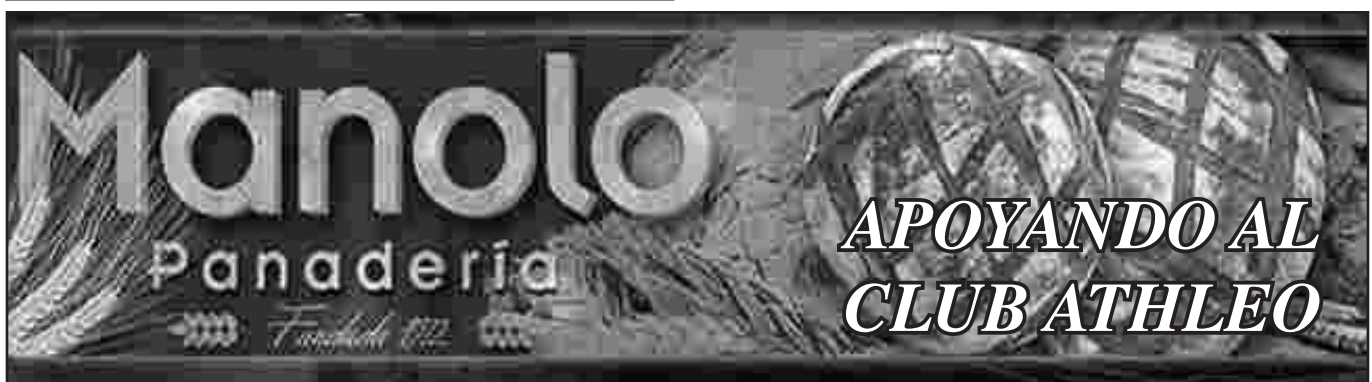




**BUITRAGO
&
ASOCIADOS**

ASESORIA EMPRESARIAL

Camino de Murcia, 106 - 1º - CIEZA - Telf. 968 762 161
www.buitrago-asociados.com



Actuaciones *del Club durante el cuatrimestre*

ENERO - FEBRERO - MARZO Y ABRIL DE 2.019

LUNES 7 A JUEVES 24 DE ENERO.- CONCENTRACIÓN ALTITUD.- SIERRA NEVADA.-

Estuvo nuestro marchador Benjamín Sánchez para ultimar su preparación de cara al nacional de 50 km. marcha que se celebró el 10 de febrero en El Vendrell

SÁBADO 12.- CTO. REGIONAL MARCHA EN RUTA INDIVIDUAL Y EQUIPOS.- BURJASOT.-

Participamos con 16 atletas y 4 equipos logrando **10 TÍTULOS REGIONALES - 6 SUBCAMPEONATOS Y 2 TERCEROS**. Han sido 8 **CAMPEONES REGIONALES** Amanda Cano en 10 km. sénior y absoluta además del gran premio. Manuel Bermúdez en 10km. sub23 siendo además subcampeón absoluto del gran premio. Alicia Vázquez en 10 km. sub23. Daniel López en 10 km. máster - subcampeón del gran premio -. Antonia Ramírez en 5 km. máster. Victoria Lucas en 2 km. benjamín y del gran premio y los **EQUIPOS BENJAMIN FEMENINO** (Victoria Lucas y Ainhoa Salinas) **CADETE MASCULINO** (Alexis Salmerón; Gabriel López y Jaime Salinas con 29.24"). **SUB23 FEMENINO** (Alicia e Irene Vázquez). **SENIOR FEMENINO** (Amanda Cano y Melisa Sánchez). Fueron **6 SUBCAMPEONES** Melisa Sánchez en 10 km. sénior. Irene Vázquez en 10 km. sub 23. Alexis Salmerón en 5 km. cadete con 26.34". Carmen Bleda en 5 km. cadete con 26.55". Rocío Moreno en 3 km. infantil con 16.42". José Lucas en 2 km. alevín y quedaron **2 TERCEROS** Gabriel López en 5 km. cadete. Irene Teruel en 2 km. alevín.



SÁBADO 12 Y DOMINGO 13.- 2ª SEMIFINAL INFANTIL Y CADETE.-MURCIA

Participamos con 12 atletas destacando en infantiles a Valeria Sánchez 2ª y Carmen Alarcón 3ª en 3.000 m. marcha. Raúl Yuste que mejoró marcas en 60 m.v. con 13"03 y longitud con 3.61 m y María Antonia Carrillo que lo hizo en altura con 1.25 metros. En cadetes Lucía Toledo 2ª en 1.000 m.l. con 3.26"47; Mario Fernández 2º en su serie de 1.000 m.l. con 3.29"82 y Fran Marín 2º en 300 m.l. y la mejora de marca en 600 m.l. de Domingo Puerta con 1.44"29.

DOMINGO 13.- 4ª JORNADA LIGA REGIONAL CROSS.- CTO. MASTER INDIVIDUAL.- PUERTO LUMBRERAS

Participamos con 40 atletas y un total de 5 equipos destacando el TRIUNFO de Alex Martínez en prebenjamín, el **SUBCAMPEONATO REGIONAL** de Chus Velasco en Máster y el **TERCERO REGIONAL** de Josefina López igualmente en Máster.



VIERNES 18.- FASE LOCAL CROSS ESCOLAR.- CIEZA

Participamos con 10 atletas destacando los **TRIUNFOS** de Irene Avellaneda y Alexis Salmerón, el **SEGUNDO** puesto de Lucía Toledo y el **TERCERO** de Claudia Caballero.

SABADO 19.- II CARRERA SOLIDARIA "VIRGEN DE LOS DOLORES" RICOTE

Estuvimos con 4 atletas. Fueron **CAMPEONES** Alex Martínez en benjamín; Gabriel López en cadete y Álvaro Carrasco en absoluto, siendo **SUBCAMPEÓN** absoluto Miguel A. Atenza.

usar gafas no lo eliges, a **tu óptico SI**

fernandoóptico es el compromiso real de un establecimiento sanitario. La última tecnología, los mejores avances informáticos y un equipo de óptico especializados para ayudarte en tus problemas de visión.
Las mejores marcas y los mejores diseños para que te veas bien.

fernandoóptico®
profesionales en salud visual



SABADO 19.- ENCUENTRO INTERPROVINCIAL PISTA CUBIERTA ALEVIN Y CADETE.- VALENCIA.-

Participaron con el equipo alevín Irene Teruel siendo 3ª en 2.000 marcha con 12.11"81c y el equipo de Murcia 2º. Por su parte en cadetes llevamos a 4 atletas: Fran Marín 2º en su serie de 300 m.l. y Alexis Salmerón 4º en 3.000 m. marcha con 16.05"33 y Murcia 2ª. y en mujeres Carmen Bleda 2ª en 3.000 marcha y Lucía Toledo 7ª en 1.000 m.l. siendo Murcia 3ª.

SABADO 19.- CONTROL FEDERATIVO ABSOLUTO Y CONTROL DISCO SUB16 A ABSOLUTO.- MURCIA

Estuvimos con 8 atletas destacando a Inma Avesani 2ª en 800 m.l. Ana María Montiel 2ª en 1.500 m.l. con 5.40"04. Marta Bermejo 3ª en 1.500 m.l. y las mejoras de marca de María Ángeles Ortega en peso con 7.10 m. y Darío Fernández en 800 m.l. con 2.09"97.

DOMINGO 20.- III SEMIFINAL BENJAMIN Y ALEVIN.- LORCA

Participamos con 4 atletas donde Victoria Lucas fue 2ª en su serie de 500 m.l. benjamín. Carla Moreno mejoró en peso benjamín con 3.53 m. y Jorge Giménez hizo lo propio en longitud alevín con 3.23 m.

DOMINGO 20.- CROSS INTERNACIONAL DE ITALICA.- SANTIPONCE - SEVILLA

Estuvieron 3 atletas de nuestro club. Álvaro Moreno fue 27º con la selección murciana alevín y con la juvenil Ana María Avellaneda sería 9ª y Puri López la 18ª.

**SÁBADO 26.- CTO. SUB23 Y CONTROL.- LORCA**

Participamos con 3 atletas destacando el TÍTULO REGIONAL de Irene Vázquez y los 2 SUBCAMPEONATOS de Alicia Vázquez y Manuel Bermúdez en 5.000 m. marcha.

DOMINGO 27.- V JORNADA LIGA REGIONAL CROSS.- CTO REGIONAL POR CLUBES.- JUMILLA

Participamos con 49 atletas y 7 equipos logrando UN TÍTULO REGIONAL; 2 SUBCAMPEONATOS Y 3 TERCEROS PUESTOS. Equipo Juvenil femenino CAMPEON REGIONAL (Ana María Avellaneda; Ana María Montiel; Puri López; Inma Avesani; Erika Salmerón; Marta Bermejo y Elena Sánchez). Equipo Benjamín femenino SUBCAMPEON REGIONAL (Alejandra Guardiola; Carmen Julia; Victoria Lucas; Carla Moreno; Esther Molina; Juana Ruiz y Ainhoa Marín). Equipo Cadete Femenino SUBCAMPEON REGIONAL (Carmen Bleda; Irene García; Lucía Sánchez y Lucía Toledo). Equipo Benjamín masculino TERCERO REGIONAL (Alex Martínez; Francisco Javier

Hortelano; Juan José Marín; Javier García y Guillermo Piñera). Equipo alevín masculino TERCERO REGIONAL (Jorge Giménez; José Lucas; Álvaro Moreno; Hugo Morote; Iván Sánchez y Miguel Santos) y el equipo infantil femenino TERCERO REGIONAL (Irene Avellaneda; Claudia Caballero; María Antonia Carrillo; Rocío Moreno y Rocío Morote). A nivel individual en la liga fueron PRIMERAS Ana María Avellaneda en juvenil y Josefina López en Máster y los SEGUNDOS de Alex Martínez en prebenjamín y Chus Velasco en máster.

**DOMINGO 27.- MEDIA MARATHON.- MURCIA.-**

Participaron Miguel Ángel Atenza y Álvaro Carrasco.

DOMINGO 27.- VI CARRERA POPULAR.- LA ALGAIDA.-

Estuvimos con 3 atletas destacando los TRIUNFOS de María Abad; Mario López y el SEGUNDO de Ángel Pérez, los 3 en juniors.

MIÉRCOLES 30.- FINAL REGIONAL CROSS ESCOLAR.- PUERTO LUMBRERAS

Participaron 10 atletas de nuestro club representando a sus respectivos centros escolares. Destacar el triunfo de Puri López en juvenil mujeres y el segundo puesto de Ana María Montiel en cadete.

**SÁBADO 2 FEBRERO.- CTO. REGIONAL ABSOLUTO.- LORCA**

Fuimos con 19 atletas logrando 3 TÍTULOS REGIONALES; 2 SUBCAMPEONATOS Y 2 TERCEROS. Ana María Avellaneda CAMPEONA REGIONAL en 800 m.l.; Ana María Montiel CAMPEONA REGIONAL en 1.500 m.l. con 5.35"85. Amanda Cano CAMPEONA REGIONAL en 5.000 m. marcha. Irene Vázquez y Manuel Bermúdez SUBCAMPEONES REGIONALES en 5.000 m. marcha.

mueblesjuan
Financiación 18 meses sin intereses

Gran Vía, 119 - 30530 CIEZA (Murcia)
Telef.: 968 76 31 47



← búscanos

COMERCIO DE CALIDAD
COMERCIO DE CALIDAD ISO 9006

ADMINISTRACIÓN DE
LOTERIA Nº 2

«Margarita»

C/. Mesones, 22 - Tfno. 968 76 14 74
30530 CIEZA (Murcia)

María Ángeles Ortega **TERCERA REGIONAL** en lanzamiento de peso con 7.55 m. Alicia Vázquez **TERCERA REGIONAL** en 5.000 m. marcha. Mejoraron marcas en 800 m.l. Francisco Llamas con 2.08"11; Darío Fernández con 2.09"69 e Inma Avesani con 2.34"15. Marta Bermejo en 1.500 m.l. con 6.08"74.

DOMINGO 3.- CARRERA POPULAR.- MURCIA

Estuvo nuestra juvenil María Abad que ganó la prueba en su categoría.

SÁBADO 9.- CTO. SUB 20 JUNIOR Y MASTER.- LORCA

Estuvimos con 7 atletas destacando a María Ángeles Ortega **DOBLE CAMPEONA** en jabalina y Disco con 27.32m. Chus Velasco **DOBLE CAMPEÓN MASTER** M55 en 1.500 m.l. y 800 m.l. con 2.16"20c que es nuevo **RÉCORD REGIONAL** y José Lucas y Josefina López **TERCEROS** en 3.000 m.l. máster. Además Francisco Llamas mejoró marca en 800 m.l. con 2.06"53c. —



DOMINGO 10.- FINAL A BENJAMIN - ALEVIN E INFANTIL.- LORCA

Participamos con 9 atletas destacando a Victoria Lucas **SUBCAMPEONA REGIONAL** benjamín en 1 km. marcha. Irene Teruel y José Lucas **TERCEROS REGIONALES** alevines en 2 km. marcha y Rocío Moreno **TERCERA REGIONAL** infantil en 3 km. marcha con 16.58"08. Álvaro Moreno mejoró marca en 500 m.l. alevín con 1.38"40c.

DOMINGO 10.- VII SAN JORGE DRAGON TRAIL.- CUATRO CUADROS - MOLINA.-

El Benjamín Alex Martínez **GANÓ** la prueba en su categoría.

DOMINGO 10 FEBRERO.- CTO. ESPAÑA MARCHA EN RUTA AUTONOMIAS, 10 - 20 KM. MASTER Y 50 KM. ABSOLUTO.- EL VENDRELL - TARRAGONA

Participamos con 6 atletas con grandes resultados así destacar el **ORO** por federaciones cadete femenino con "Carmen Bleda 6ª individual con 26.36" en 5 km. que es mínima para el nacional de verano, en Gijón. "Benjamín Sánchez **SUBCAMPEON DE ESPAÑA** en 50 km. logrando el pasaporte para la Copa de Europa de Lituania, en Mayo. "Daniel López **MEDALLA DE BRONCE** en 20 km. máster M35. Otro **BRONCE** vendría de la mano del equipo FAMU cadete hombres en la prueba de 5 km. con el concurso de "Alexis Salmerón 11º individual con 25.40" que es mínima para el nacional de verano en Gijón y Gabriel López 31º con 27.29".

Cerró la actuación de nuestro club la máster F50 Antonia Ramírez siendo 6ª en 10 km.

DOMINGO 10 A SABADO 23.- CONCENTRACIÓN ALTITUD.- SIERRA NEVADA.-

Estuvo nuestro marchador Manuel Bermúdez para ultimar su preparación para el nacional de 20 km. en Oropesa.

SÁBADO 16.- CTO. REGIONAL MASTER Y CONTROL FEDERATIVO PISTA CUBIERTA.- VALENCIA.-

Estuvimos con 5 atletas destacando el 2º puesto en 800 m.l. juvenil de Ana María Avellaneda con 2.21"33c que es mínima para participar en el nacional de verano en Castellón y el 3º de Puri López en la misma prueba con 2.26"45c. También mejoró marca Inma Avesani con 2.31.56c. También mejoró marca en 1.500 m.l. Ana María Montiel con 5.27"33.

SÁBADO 16 Y DOMINGO 17.- CTO. REGIONAL COMBINADAS INFANTIL.- MURCIA.-

Gran actuación de la infantil María Antonia Carrillo que mejoró las 4 pruebas del tetratlón con 12,59 en 60 m vallas, 7,32 m en peso, 3,84 m en longitud; 9"41c en 60 m.l y el total de la combinada con 1.398 puntos. Por su parte Raúl Yuste mejoró marcas en peso con 6,64 metros y el total del pentatlón con 834 puntos.



DOMINGO 17.- CTO. REGIONAL CROSS INDIVIDUAL Y ULTIMA JORNADA LIGA REGIONAL CROSS.- LORCA.-

Estuvimos con 45 atletas para concluir esta liga de cross donde a nivel individual logramos el **TÍTULO REGIONAL** de Alex Martínez en prebenjamín y los **2 SUBCAMPEONATOS** de Javier García en prebenjamín y Alicia Vázquez en Promesas. En cuanto a la liga regional de cross la acabamos con **4 TÍTULOS REGIONALES** a cargo de Alex Martínez en prebenjamín; Ana María Avellaneda en juvenil y los equipos **BENJAMIN MASCULINO Y JUVENIL FEMENINO. 5 SUBCAMPEONATOS REGIONALES** a cargo de Josefina López (subcampeona individual de este cross) y Chus Velasco en Master y los equipos **BENJAMIN FEMENINO Y LOS CADETES MASCULINO Y FEMENINO Y 2 TERCEROS REGIONALES** de Javier García en prebenjamín y el equipo **ALEVIN MASCULINO**.

DOMINGO 17.- CARRERA POPULAR.- ESPINARDO

Estuvimos con 2 atletas destacando el **TRIUNFO** en junior de Ángel Pérez.



TABLEROS ANDRÉS

Polígono de Ascoy, Km. 1'500 - 30530 CIEZA (Murcia)
Teléfono 968 76 18 65 - Fax 968455173

DOMINGO 17.- SAVE THE CHILDREN 2019.- MURCIA
Nuestra atleta María Abad ganó la prueba en la distancia de 4.5 km.



SÁBADO 23.- CTO. REGIONAL SUB 18 Y CONTROL.- MURCIA

Estuvimos con 4 atletas destacando las mejoras de marca de Laura Moreno en 60 m.l. con 8"97c. y Gabriel López en 5000 marcha con 28.04"04.

DOMINGO 24.- FINAL REGIONAL (B) BENJAMIN - ALEVIN- INFANTIL.- MURCIA

Participamos con 4 atletas destacando el **BRONCE REGIONAL** para Juan José Marín en 1.000 m.l. benjamín con 4.05"24 y la mejora de marca de Alex Martínez en 1.000 prebenjamín con 4.41"63.

DOMINGO 24.- LIV CAMPEONATO ESPAÑA CAMPO A TRAVES POR CLUBES.- LINARES- JAEN

Gran actuación de nuestro **EQUIPO JUVENIL FEMENINO** que acabó en el puesto 12º de los 53 que llegaron a meta. A nivel individual Ana María Avellaneda fue la 22º; Puri López 56º; Ana María Montiel 88º; Inma Avesani 98º; Marta Bermejo 193º y Elena Sánchez 237º.

JUEVES 28.- FASE LOCAL CROSS ESCOLAR ALEVIN.- CIEZA

Participaron 12 atletas de nuestro club representando a sus respectivos colegios. Destacar el **TRIUNFO** de Irene Teruel; los **SEGUNDOS** puestos de Carla y Álvaro Moreno y el **TERCERO** de Rocío Moreno.

SÁBADO 2 DE MARZO.- FINAL CADETE SUB16 Y 800-1500 Y 3000 JUVENIL SUB18.- MURCIA

Estuvimos con 15 atletas consiguiendo **4 TITULOS REGIONALES; 1 SUBCAMPEONATO; 4 TERCEROS Y UN RECORD REGIONAL MASTER**. Lucía Toledo **CAMPEONA REGIONAL** cadete en 1.000 m.l.; Gabriel López **CAMPEÓN REGIONAL** cadete en 5 km. marcha con 27.31"02. Ana María Avellaneda **CAMPEONA REGIONAL** juvenil en 800 m.l. con 2.21"20. Ana María Montiel **CAMPEONA REGIONAL** juvenil en 1.500 m.l. Alexis Salmerón **SUBCAMPEÓN REGIONAL** cadete en 5 km. marcha. Carmen Bleda **TERCERA REGIONAL** cadete en 3 km. marcha. Fran Marín **TERCERO REGIO-**

NAL cadete en 300 m.l. Francisco Llamas **TERCERO REGIONAL** juvenil en 800 m.l. con 2.04"14 y Marta Bermejo **TERCERA REGIONAL** juvenil en 1.500 m.l. con 5.59"76. Mejoraron marcas Jaime Salinas en 5 km. marcha cadete con 30.18"68. Irene García en 600 m.l. cadete con 1.51"54 y Darío Fernández en 800 m.l. juvenil con 2.07"50. Chus Velasco batió su **RECORD REGIONAL** máster 55 de 800 m.l. con 2.15"55.



DOMINGO 3.- MEDIA MARATHON.- CARTAGENA

Participó nuestro senior Miguel A. Atenza mejorando marca personal con 1.23'19".

DOMINGO 3.- VII CARRERA ASSIDO "CORRIENDO CONTIGO".- MURCIA

Estuvimos con 2 atletas destacando a Esther Yepes que fue **SEGUNDA** en alevines.

DOMINGO 3.- CARRERA ASSIEMP.- TORREVIEJA

Participó nuestra junior María Abad que **GANÓ** en su categoría.

DOMINGO 3.- CTO. ESPAÑA CAMPO A TRAVÉS EN EDAD ESCOLAR SUB18 POR AUTONOMIAS.- VILLAMANRIQUE DE LA CONDESA.- SEVILLA

Participaron con la selección sub18 Puri López en el puesto 67º e Inma Avesani en el 85º siendo Murcia la 9ª.



LUNES 4 A VIERNES 15.- CONCENTRACION ALTITUD.- SIERRA NEVADA.-

Estuvo Benjamín Sánchez dentro de su preparación de cara a la copa de Europa de marcha.



"la Caixa"

SÁBADO 9.- CTO. REGIONAL COMBINADAS BENJAMIN Y ALEVÍN.-LORCA

Participó Jorge Giménez en el triatlón alevín mejorando marcas en 60 m.l. con 10"09c. y peso con 6.15 metros.

SÁBADO 9.- CTO. ESPAÑA SUB18 -JUVENIL - PISTA CUBIERTA.- VALENCIA.-

Participó la juvenil - de primer año - Ana María Avellaneda en la prueba de 800 m.l. acabando en el puesto 22ª.

SÁBADO 9 Y DOMINGO 10.- CTO. ESPAÑA MASTER PISTA CUBIERTA.- ORENSE.-

Dos grandes actuaciones de **Chus Velasco** en las pruebas de 800 m.l. donde fue 4º llevando todo el peso de la carrera hasta el final y en 1.500 m.l. M55 que hizo lo mismo y acabó 5º con una marca de 4'40"84C. que es nuevo **RECORD REGIONAL**.

DOMINGO 10.- VI OPEL TRAIL.- ARCHENA -

Participamos con 6 atletas destacando a Esther Molina 3ª en prebenjamín; Iris Pérez 2ª en benjamín; Ángel Pérez 2º en junior; Miguel A. Atenza 3º en sénior y Juan Montiel 3º en Máster siendo además SUBCAMPEÓN regional de speed trail.



MARTES 12.- MILLA URBANA SAN ROSENDO - PATRON DE CADF.- UCAM

Participaron Irene Vázquez por los alumnos que ganó la prueba así como por el gremio de profesores con Juanma Molina.

VIERNES 15.- FINAL REGIONAL ESCOLAR ALEVÍN.- LORCA

Estuvieron Álvaro Moreno; Rocío Moreno; Valeria Sánchez; Irene Teruel; Iris Pérez en representación de sus colegios.

SÁBADO 16.- COLOR RUN FLORACIÓN 2.0.- CIEZA

Participamos con 10 atletas del club .

DOMINGO 17.- CAMPEONATO ESPAÑA 20 KM. MARCHA INDIVIDUAL Y POR CLUBES.- OROPESA - CASTELLON

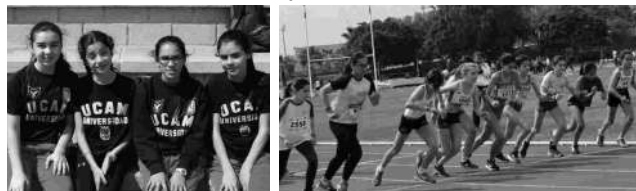
Participamos con 10 atletas. En cuanto al cto. de España de 20 km. marcha **2 OROS y UNA PLATA** conseguidos. **ORO** para Manuel Bermúdez sub 23 siendo 5º absoluto. El otro **ORO** fue con el equipo absoluto masculino compuesto por Manuel Bermúdez - Daniel López. La **PLATA** la conseguimos con el equipo absoluto femenino con Amanda Cano 10ª; Irene Vázquez 4ª sub 23 con 1h.43'13"; Melisa Sánchez; 13ª con 1h.44'15" y Alicia Vázquez 6ª sub23 con 1.45'23". Paralelamente se celebró el criterium nacional y gran premio donde Rocío Moreno GANÓ la

prueba de 3 km. infantil con 16.07" y l@s cadetes Alexis Salmerón y Carmen Bleda que acabaron en 6º lugar en 5 km.

*****Una vez concluida la temporada invernal nuestro palmarés en números se puede ver en la memoria y el palmarés permanente. Y ya sin solución de continuidad seguimos con la de verano con las pruebas que vienen abajo.**

SÁBADO 23.- I SEMIFINAL BENJAMIN - ALEVÍN.- YECLA

Participamos con 18 atletas. 8 BENJAMINES destacando a Victoria Lucas 1ª en 1 km. marcha con 5.31"75 que es **RECORD REGIONAL**. Juan José Marín 1º en 2.000 m.l. con 8.57"75. Francisco J. Hortelano 2º en 2.000 m.l. Carmen Juliá 2ª en su serie de peso. Mejoraron marcas Carla Moreno 6.23"66 en 1 km. marcha y 3,83 m. en peso y 10 ALEVINES donde José Lucas fue 1º en 2 km. marcha y mejoró en peso con 3.87 m. Irene Teruel 2ª en 2 km. marcha con 12.01"34; Hugo Morote 3º en 2 km. marcha. Mejoraron marca en 60 m.l. Jorge Giménez con 10"06. Miguel Santos con 10"19 y 3.55"12 en 1.000 m.l. e Inés Piñera con 11"77 y 0'95 m. en altura.



DOMINGO 24.- I SEMIFINAL INFANTIL.- LORCA.-

Participamos con 8 atletas destacando los PRIMEROS puestos de Irene Avellaneda en 1.000 m.l. con 3.20"51 y Rocío Moreno en 2 km marcha. El TERCERO de Valeria Sánchez en 2 km marcha y las mejoras de marcas de Raúl Yuste en jabalina con 17,29 m y Rocío Morote en 1.000 m.l. con 3.51"47.

SABADO 30.- MINIK - 5K Y 10K.- CIEZA

Estuvimos con 20 atletas. Destacar en MINIK los TRIUNFOS de Carla y Álvaro Moreno en benjamín y alevín respectivamente e Iris Pérez TERCERA en alevín. En 5K Alexis Salmerón CAMPEON en cadete. Puri López CAMPEONA ABSOLUTA. Otmane Raougui CAMPEON ABSOLUTO Y SUB23; Francisco Llamas SUBCAMPEON ABSOLUTO Y CAMPEON JUVENIL María Abad CAMPEONA SUB23 y SUBCAMPEONA ABSOLUTA. Darío



CENTRO MÉDICO PASEO
CENTRO DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL

Paseo, 15 - 30530 CIEZA (Murcia)
Teléf. y Fax: 968 76 40 62 - Móvil 676 70 62 82

BAR LA FUENSANTA



TAPAS TÍPICAS
ARROCES
CARNE A LA PIEDRA

C/ Rambla, 11 - RICOTE
Telf. 968 68 20 89 - 665 847 701 - 625 660 694

Fernández TERCERO ABSOLUTO Y SUBCAMPEON JUVENIL. Mario Fernández SUBCAMPEON cadete. Elena Sánchez SUBCAMPEONA juvenil y en 10K Juan Montiel SUBCAMPEON MASTER 50 y Manuel Bermúdez TERCERO en sub23, haciéndola toda marchando.

DOMINGO 31.- III CARRERA POPULAR.- SANTIAGO EL MAYOR.-

Participó Miguel A. Atenza siendo 4º en sénior.-

SÁBADO 6 ABRIL.- 28º GRAN PREMIO INTERNACIONAL MARCHA.- RIO MAIOR - PORTUGAL

Participó Manuel Bermúdez en la prueba de 20 km. marcha.



DOMINGO 7.- II SEMIFINAL BENJAMIN - ALEVIN.- LORCA.-

Estuvimos con 14 atletas destacando en BENJAMINES el 2º puesto de Alejandra Guardiola en lanzamiento de pelota; el 3º de Paloma Rodríguez en 1 km. marcha y las mejoras de marca de Carla Moreno en 1.000 m.l. con 4.12"05 y Alex Martínez en 1.000 m.l. con 4.41"16 y en ALEVINES el 1º puesto de José Lucas en 2 km. marcha con 12.18"99; el 1º en su serie de Esther Yepes en 500 m.l. y la mejora de marca de Inés Piñera en longitud con 2.40 m.

DOMINGO 7.- XII CARRERA POPULAR "MEMORIAL PEDRO MUÑOZ - EL CALERO.- YECLA.-

Participó José Lucas siendo 6º en Máster 40.

DOMINGO 7 A MIÉRCOLES 17.- CONCENTRACIÓN ALTITUD.- SIERRA NEVADA

Estuvieron Manuel Bermúdez; Irene y Alicia Vázquez y José A. Carrillo.



LUNES 8 A LUNES 29.- CONCENTRACION ALTITUD.- SIERRA NEVADA

Estuvo Benjamín Sánchez dentro de la preparación de cara a su participación en la copa de Europa, en Mayo.

JUEVES 11.- GALA DEL DEPORTE CIEZANO 2018.-

Entre los galardonados fueron nuestro club y hasta 25 miembros de nuestra entidad. Felicidades a tod@s los premiad@s y en especial a Diego López que recibió el premio especial del jurado.



SÁBADO 13.- II SEMIFINAL INFANTIL I CADETE.- MURCIA

Participamos con 15 atletas. Destacando en infantiles el PRIMER puesto de Rocío Moreno en 3.000 marcha con 16.52"29. Irene Avellaneda 1ª en su serie de 500 m.l. Valeria Sánchez SEGUNDA en 3.000 m. marcha con 17.09"03. Claudia Caballero 3ª en su serie de 500 m.l. y la mejora en peso de Raúl Yuste con 7.23 m y en cadetes Fran Marín 1º en su serie de 300 m.l. Alexis

Salmerón SEGUNDO en 5.000 m. marcha con 25.41"63. Irene García 2ª en su serie de 300 m.l. con 47"86. Carmen Bleda TERCERA en 3.000 m. marcha y Gabriel López TERCERO en 5.000 m. marcha con 27.18"11.

MIÉRCOLES 17.- XXXIII TROFEO ATLETISMO "CIUDAD DE CARTAGENA"

Participamos con 6 atletas destacando a Otmane Raougui en 100 siendo 3º en su serie y 300 m.l. ganando su serie. Carmen Velasco 2ª en su serie y Fran Marín en 300 m.l. con 38"92. Puri López y Ana María Avellaneda TERCERA en 600 m.l. con 1.41"21c. que es nuevo RECORD REGIONAL JUVENIL



SÁBADO 27.- III SEMIFINAL INFANTIL II CADETE.- ALHAMA

Estuvimos con 16 atletas. En INFANTILES destacar a Rocío Moreno SEGUNDA en 2.000 m. marcha con 10.44"05. Claudia Caballero 2ª en su serie de 150 m.l.; María Antonia Carrillo 3ª en su serie de 150 m.l. y Raúl Yuste que mejoró marca en 80 m. vallas con 17"63c. y en CADETES Lucía Toledo PRIMERA en 1.000 m.l. con 3.21"79c. Alexis Salmerón PRIMERO en 5.000 m. marcha. Jaime Salinas SEGUNDO en 5.000 m. marcha con 28.11"52c. Carmen Bleda SEGUNDA en 3.000 m. marcha. Irene García 3ª en su serie de 600 m.l. con 1.50"82 y la mejora de marca en 1.000 m.l. de Mario Fernández con 3.28"93.



DOMINGO 28.- III SEMIFINAL BENJAMIN - ALEVIN.- ALHAMA

Fuimos con 11 atletas. En BENJAMINES Victoria Lucas fue PRIMERA en 2.000 m.l. con 8.33"53c. Alejandra Guardiola SEGUNDA en lanzamiento de pelota con 17.78 m. y mejoró en 500 m.l. con 2.11"87. Carla Moreno TERCERA en 2000 m.l. con 9.00"54. y mejoraron marcas Esther Molina en 50 m.l. con 10"04 y lanzamiento de pelota con 14.63m. Juan José Marín en pelota con 19.70 m. y Alex Martínez también en pelota con 10,68 m. y en ALEVINES Inés Piñera mejoró en 60 m.l. con 11.32 m y peso con 3.74 m. Iris Pérez mejoró en 60 m.l. con 10"65 y José Lucas en Disco con 10.05 m.



DOMINGO 28 ABRIL A SÁBADO 4 DE MAYO.- CONCENTRACIÓN COPA DE EUROPA Y EUROPEO SUB23.- EL GRAO DE CASTELLÓN.-

Estuvo nuestro Sub23N Manuel Bermúdez.

Teorías del Entrenamiento

CAPITULO 64ª

“SOBRECARGA PROGRESIVA”

“La naturaleza ha dotado al cuerpo humano de una máquina con un maravilloso sistema de control. Responde al esfuerzo adaptándose para aguantarlo mejor.”

Peter Keen, fisiólogo del ejercicio y entrenador de Chris Boardman, ciclista británico campeón del mundo.

“Tradicionalmente se han tenido tres opciones: entrenar duro, entrenar duro ó entrenar más duro”

Richard Dale y Colin Cameron, en The contenders

El principio de la sobrecarga establece que la sobrecarga habitual de un sistema fisiológico provocará una respuesta de adaptación al elemento estresante: en este caso, el entrenamiento físico. El principio de sobrecarga progresiva establece que, una vez que el deportista se ha adaptado a cierta carga del entrenamiento, hay que aumentar progresivamente el estímulo del entrenamiento subsiguiente para obtener una nueva y mejorada adaptación. La sobrecarga se cuantifica según el volumen de entrenamiento (la cantidad), la intensidad, la carga ó esfuerzo percibido del entrenamiento (con qué dureza) y la frecuencia del entrenamiento. La magnitud de la adaptación de cualquier programa de entrenamiento depende de la interacción de estas variables, así como del nivel inicial de forma física del deportista.

Volumen de sobrecarga: ¿Cuánto?

“Es una idea absurda pensar que si consigues hacer un poco más y más rápido serás mejor que el resto. Se pasa por alto el hecho de que hay que entrenar a un nivel óptimo y no al máximo nivel”.

Rob de Castella, campeón australiano de maratón (2:08:10)

“Si quieres correr un maratón ideal, pregúntate cuál crees que debe ser el máximo kilometraje absoluto que puedes correr. A continuación, ¡recórtalo hasta un veinte por ciento”.

Alberto Salazar, maratoniano (2:08:13) y ganador del ultra maratón Comrades.

“No creo que sigamos el tipo de entrenamiento correcto ni el volumen de entrenamiento ideal. Una de las tendencias del mundo de la natación durante los años ochenta ha sido el seguimiento de programas de alta intensidad y bajo volumen orientados más a la velocidad, sobre todo los procedentes de Norteamérica. Opino que esto ha hecho retroceder la natación de fondo”.

Doctor David Pyne, fisiólogo de la natación en el Instituto Australiano del Deporte.

“Siempre y cuando se controle el grado de esfuerzo, poco más se puede hacer”.

Arthur Lydiard, entrenador neozelandés de corredores de fondo.

“Aquel que entrene al máximo no mejorará necesariamente más ni rendirá mejor que el resto.”

Connie Carpenter, ciclista doce veces campeona de Estados Unidos.

Muchos entrenadores y deportistas asumen que las mejoras del rendimiento están directamente relacionadas con la cantidad de trabajo realizado durante el entrenamiento, y que los deportistas sólo alcanzan su potencial completo sobrellevando un entrenamiento duro y muy largo. Aunque el volumen de ejercicio es una de las variables clave para determinar el grado de adaptación al entrenamiento, obviamente existen algunos límites más allá de los cuales el incremento del volumen no es beneficioso para el rendimiento deportivo. Hay pruebas, en natación, que no respaldan el concepto de que se necesite un entrenamiento tan extenso con grandes distancias para maximizar la preparación deportiva y mejorar el rendimiento.

Aunque haya que realizar otros estudios con deportistas de muy distintas disciplinas para confirmar estos resultados, está claro que tal vez el volumen de sobrecarga no sea el factor determinante de mayor importancia para el éxito en el rendimiento.

VULCANIZADOS LUCAS, S.L.



Driver
Neumáticos y Servicios

Ctra. Madrid, 59
CIEZA

Tfno. 968 76 37 39
Fax 968 76 73 25

INSTALACIONES ELÉCTRICAS

Alejandro Marín Fenollar
INSTALADOR ELÉCTRICO

Telf. 665950173
alex.feniko@gmail.com



Sabías Qué... (69º)

- Según la revista Sport Life, Se llaman oligoelementos a aquellos que aparecen en cantidades más pequeñas pero que algunos desempeñan una función primordial. Son el Cobre; Hierro; Flúor; Yodo; Manganeso; Cinc; Cromo.
- El cobre interviene en procesos catabólicos o de degradación, así como en la eliminación de sustancias de desecho. Resulta necesario en el tejido conjuntivo y el transporte del hierro. Está en el hígado de ternera o cordero, vieiras, ostras, mejillones, cacao, etc.
- El hierro interviene en el transporte del oxígeno en la sangre, en la formación de la hemoglobina componente esencial de los hematíes. Su absorción tiene lugar principalmente en el intestino ayudado por la presencia de vitamina C. Se absorbe mejor si es de origen animal.
- Los alimentos ricos en hierro son los cereales, hígado de cordero y pollo, riñón de buey, habas, lentejas, garbanzos, huevos, mostaza, perejil, pimienta, mejillones, etc.
- Las coles de Bruselas tiene en proporción 3 veces más cantidad de hierro que las mismas lentejas.
- En los alimentos animales los que más hierro tienen son la lengua de vaca, sesos de vaca, jamón, hígado, corazón, riñón y bazo.
- Las frutas más ricas en hierro son la mora; ciruela; fresa y membrillo.
- Las necesidades diarias de hierro son entre 10 y 15 mg. Cuando es necesario tomar aparte del propio de la dieta es aconsejable darlo por vía oral acompañado de vitamina C.
- Las lentejas son una fuente excelente en hierro y Vitamina B, tienen fibra por lo que mejoran el estreñimiento y también contribuyen a bajar el colesterol. Tienen hasta 4 veces más hierro que la ternera.
- El flúor aumenta la estabilidad de los huesos y dientes, reforzando la resistencia de la sustancia dental. Inhibe las bacterias que se encuentran en la boca. Mejora la absorción del hierro en el intestino. El agua potable es nuestra fuente principal.
- El yodo es esencial para la síntesis y activación de los estadios precursores de la hormona tiroidea tiroxina. Tiene acción adelgazante. Se encuentra principalmente en los pescados de mar, crustáceos y sal marina.
- El manganeso es un constituyente natural, activador de muchas enzimas que contribuyen a la síntesis de las grasas. Se encuentra en los cereales integrales, legumbres secas, crustáceos, pescados, bayas, etc.
- El cinc participa en el metabolismo de las proteínas y de los hidratos de carbono. Resulta esencial para estabilizar la membrana celular y el almacenamiento de la insulina. Se encuentra en carne, vísceras y ostras sobre todo. También en la mora, piña, higos, etc.
- El cromo parece participar en el metabolismo energético de la glucosa y de las grasas. Se ha puesto de moda como mineral antidiabético. Favorece la formación de la masa muscular y adelgazante. Se encuentra principalmente en los aceites vegetales, carnes, berro, levadura de cerveza, etc.

CENTRO FISIOTERAPIA



EIRA

FISIOTERAPEUTA
Antonia Lucas Serrano
Colegiada N° 358

667 47 85 52

Calle Juan José Ayala Aroca, 3
30530 Cieza, Murcia

CONGELADOS



Polígono Industrial de Ascoy
Parcela A5
Apartado de Correos 361
30530 CIEZA (Murcia)

CTO. ESPAÑA MARCHA EN RUTA EL VENDRELL 10-2-19

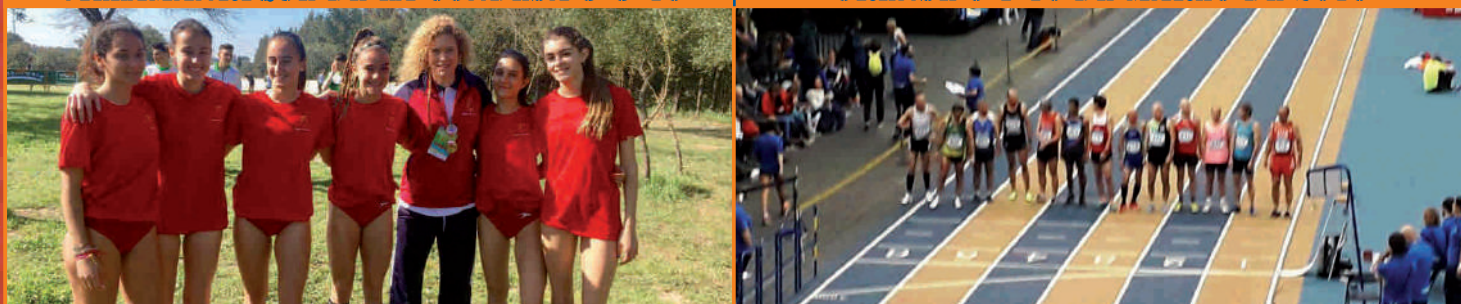


CTO. ESPAÑA CROSS CLUBES LINARES 23-2-19

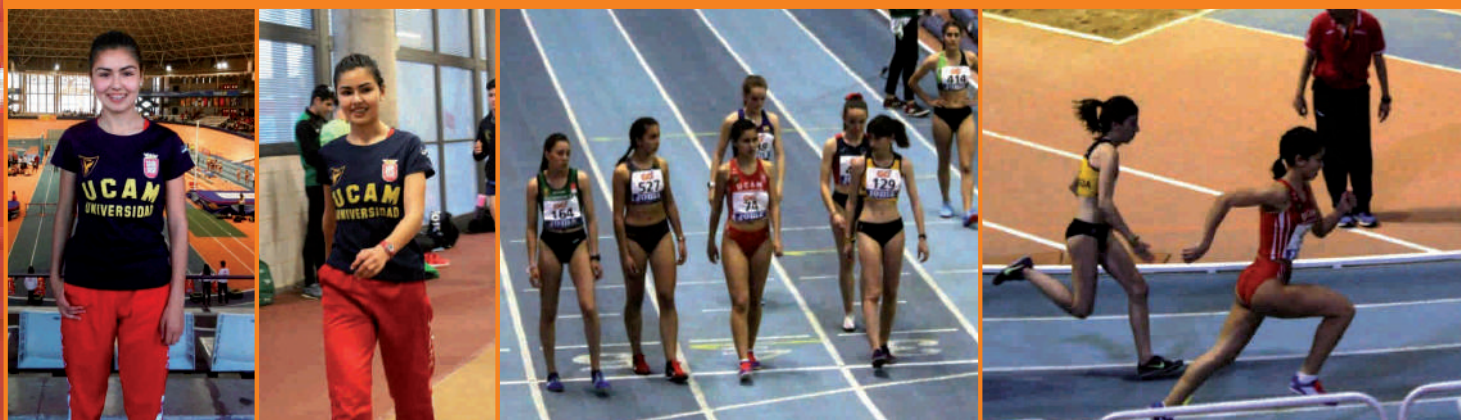


CTO. ESPAÑA COLAR CROSS SUB18 VILLAMANRIQUE DE LA CONDESA 3-3-19

CTO. ESPAÑA PISTA CUBIERTA MASTER ORENSE 9 Y 10 DE MARZO DE 2019



CTO. ESPAÑA JUVENIL PISTA CUBIERTA VALENCIA 9-3-19



CTO. ESPAÑA 20 KM MARCHA - OROPESA 17-3-19



GALA DEL DEPORTE CIEZANO- 11 ABRIL DE 2019



ACTUACIONES INTERNACIONALES



RELACIÓN DE LAS 198 INTERNACIONALIDADES DE LOS MIEMBROS
DE NUESTRO CLUB DESDE SU FUNDACIÓN HASTA LA FECHA....

1. 6/8/89 FERNANDO VÁZQUEZ.-TRIANGULAR JUNIORS EPINAL (FRANCIA). (1ª-I) 3º
2. 16/6/90 FERNANDO VÁZQUEZ.- OCHO NACIONES.- (JUNIORS) GRASSAU (ALEMANIA). 3º.
3. 10/8/90 FERNANDO VÁZQUEZ.- 6º CTO. MUNDO JUNIORS PLODVID (BULGARIA).
4. 29/7/91 FERNANDO VÁZQUEZ.- 8 NACIONES ABSOLUTO SUECIA.- 10º CLASIFICADO (1ª A)
5. 17/8/91 FERNANDO VÁZQUEZ.- TRIANGULAR SUB-21 EN PISA (ITALIA).
6. 18/7/92 FERNANDO VÁZQUEZ.- CTOS. IBEROAMERICANOS SEVILLA 20 KM. PISTA. 5º
7. 18/7/92 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR CTOS. IBEROAMERICANOS SEVILLA. (1ª INT).
8. 24/3/93 F. VÁZQUEZ.- COPA MUNDO ACIONES.- MONTERREY.-2º POR NACIONES
9. 12/6/93 FERNANDO VÁZQUEZ.- ENCUESTRO 12 NACIONES EN SCHBORN (ALEMANIA).
10. 7/8/93 FERNANDO VÁZQUEZ.- TORNEO G.B. FRANCIA Y ESPAÑA SUB-21 EN ALICANTE.
11. 7/8/93 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR EN TRIANGULAR JUNIORS.-ALICANTE.
12. 12/6/94 FERNANDO VÁZQUEZ.- ENCUESTRO 9 NACIONES LIBORNO (ITALIA).
13. 8/8/94 FERNANDO VÁZQUEZ.- CTO. EUROPA ATLETISMO HELSINKI (FINLANDIA).- 11º .
14. 29/10/94 FERNANDO VÁZQUEZ.- VI CTOS. IBEROAMERICANOS.- MAR DEL PLATA.- 8º
15. 29/4/95 FERNANDO VÁZQUEZ.- COPA MUNDO MARCHA NACIONES EN PEKIN (CHINA).
16. 29/4/95 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR.- COPA MUNDO DE MARCHA EN PEKIN.
17. 11/6/95 FERNANDO VÁZQUEZ.- ENCUESTRO 7 NACIONES.-FOUGERES (FRANCIA)
18. 11/6/95 DAVID ABELLÁN.- ENCUESTRO JUNIORS 7 NACIONES.-FOUGERES . (1ª I)
19. 29/7/95 DAVID ABELLÁN.- CTO. EUROPA JUNIORS.- BRONCE EN 10 KM. HUNGRÍA. (2ª-I).
20. 6/8/95 FERNANDO VÁZQUEZ.- CTO. MUNDO ATLETISMO.- GÖTEBORG (SUECIA).-
21. 21/4/96 FERNANDO VÁZQUEZ.- I COPA EUROPA MARCHA NACIONES EN LA CORUÑA.
MÍNIMA PARA JJOO ATLANTA. 3º INDIVIDUAL 20 KM. 1º POR NACIONES.
22. 21/4/96 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR I COPA EUROPA MARCHA.- CORUÑA.
23. 20/7/96 JUAN MANUEL MOLINA.- TRIANGULAR ESPAÑA – FRANCIA – RUSIA JUVENIL EN
10 KM. MARCHA SUBCAMPEÓN EN FRANCIA. (1ª INTERNACIONALIDAD)
24. 26/7/96 FERNANDO VÁZQUEZ.- JJ.OO. ATLANTA.-38º EN 20 KM. MARCHA.
25. 19/4/97 FERNANDO VÁZQUEZ.- COPA MUNDO.- PODEBRADY (R.CHECA).- 1H.20' 59"
26. 25/5/97 JUANMA MOLINA.- 1º ENCUESTRO 8 NACIONES JUNIORS.-NAUMBURG.-
27. 12/7/97 JUANMA MOLINA.- 2º. TRIANGULAR JUNIORS EN GORIZIA (ITALIA).
28. 26/7/97 JUANMA MOLINA.- CTO. EUROPA JUNIORS.- 6º LJUBLJANA.- (ESLOVENIA).
29. 26/7/97 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR CTO. DE EUROPA JUNIORS EN LJUBLJANA.
30. 2/8/97 FERNANDO VÁZQUEZ CTO. MUNDO ATLETISMO.- ATENAS.-37º CLASIFICADO.
31. 25/4/98 FERNANDO VÁZQUEZ.- II COPA DE EUROPA DE MARCHA.- DUDINCE
REPÚBLICA ESLOVACA).- 13º 20 KM. MARCHA Y CAMPEÓN DE EUROPA POR NACIONES.
32. 31/5/98 JUANMA MOLINA.- ENCUESTRO 8 NACIONES JUNIORS MARCHA.-SENIGALLIA
(ITALIA) . CAMPEÓN INDIVIDUAL Y POR NACIONES 10 KM. MARCHA CON 41.12".
33. 31/5/98 JOSÉ A. CARRILLO.- ENTRENADOR ENCUESTRO 8 NACIONES EN SENIGALLIA.
34. 17/7/98 FERNANDO VÁZQUEZ.-VIII CAMPEONATOS IBEROAMERICANOS.- LISBOA.- 4º
35. 18/7/98 JUANMA MOLINA.- TRIANGULAR G.B. – FRANCIA Y ESPAÑA.- ALICANTE.- 1º
36. 18/7/98 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR EN TRIANGULAR.-ALICANTE.-
37. 30/7/98 JUANMA MOLINA.- CTO. MUNDO JUNIORS.- ANNECY (Francia).- 4º CLASIFICADO.
38. 30/7/98 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR CTO. MUNDO JUNIORS.- ANNECY (Francia).-
39. 1/5/99 JUANMA MOLINA.- COPA MUNDO MARCHA.-MEZIDON (Francia).- 5º NACIONES.
40. 1/5/99 FERNANDO VÁZQUEZ.- COPA MUNDO MARCHA.- MEZIDON (Francia) 5º NACIONES.
41. 31/7/99 JUANMA MOLINA.- CTO. DE EUROPA PROMESA.-GÖTEBORG (Suecia).- 4º.
42. 23/4/00 FERNANDO VÁZQUEZ.- ENCUESTRO 8 NACIONES.- ROYAL LEAMINGTON
(Inglaterra).- 23ª I (18ª ABSOLUTA). 8º EN 50 KM. "CAMPEON POR NACIONES.
43. 17/6/00 JUANMA MOLINA.- III COPA EUROPA MARCHA.- EISENHÜTTENSTADT (Alemania).-
CAMPEÓN EUROPA NACIONES.
44. 19/5/01 JUANMA MOLINA.- IV COPA EUROPA MARCHA.- DUDINCE (Eslovaquia).-
45. 19/5/01 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR IV COPA EUROPA MARCHA.-DUDINCE.-
46. 14/7/01 BENJAMIN SÁNCHEZ.- CTO. MUNDO JUVENIL.- DEBRECEN (Hungría). (1º-I) 9º Y
RÉCORD ESPAÑA CADETE EN 10 KM. MARCHA CON 45"01"76.-
47. 15/7/01 JUANMA MOLINA.-CAMPEONATO EUROPA PROMESAS.- AMSTERDAN.- CAMPEON.
48. 29/8/01 JUAN MANUEL MOLINA.- UNIVERSIADA.-PEKIN (China).-SUBCAMPEON.-
49. 17/7/02 BENJAMIN SÁNCHEZ.- 12º EN CAMPEONATO MUNDO JUNIORS.- JAMAICA.-
50. 6/8/02 JUAN MANUEL MOLINA.- BRONCE CTO. EUROPA 20KM. MARCHA.- MUNICH.
51. 12/10/02 JUAN MANUEL MOLINA.- 8º COPA MUNDO 20 KM. Y 6º POR NACIONES.- TURIN.
52. 12/10/02 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR EN 20º COPA DEL MUNDO.-TURIN (Italia).
53. 18/5/03 BENJAMÍN SÁNCHEZ.- 2º EUROPA NACIONES 10 KM. JUNIORS.-CHEBOKSARY.
54. 18/5/03 JOSÉ A. CARRILLO.- ENTRENADOR EN COPA DE EUROPA.- (RUSIA).-

50. 6/8/02 JUAN MANUEL MOLINA.- BRONCE CTO. EUROPA 20KM. MARCHA.- MUNICH.
51. 12/10/02 JUAN MANUEL MOLINA.- 8º COPA MUNDO 20 KM. Y 6º POR NACIONES.- TURIN.
52. 12/10/02 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR EN 20º COPA DEL MUNDO.-TURIN (Italia).
53. 18/5/03 BENJAMÍN SÁNCHEZ.- 2º EUROPA NACIONES 10 KM. JUNIORS.-CHEBOKSARY.
54. 18/5/03 JOSÉ A. CARRILLO.- ENTRENADOR EN COPA DE EUROPA.- (RUSIA).-
55. 19/7/03 BENJAMÍN SANCHEZ.- ENCUESTRO 5 NACIONES JUNIORS.- ALMERIA.-
56. 19/7/03 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR ENCUESTRO 5 NACIONES.- ALMERIA.-
57. 26/7/03 BENJAMIN SÁNCHEZ.- 5º CTO EUROPA JUNIOR EN TAMPERE.
58. 26/7/03 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR EN CTO. EUROPA JUNIOR.- TAMPERE
59. 1/5/04 BENJAMIN SANCHEZ.- BRONCE -10 KM. COPA MUNDO.-NAUMBURG 2004.
60. 2/5/04 JUANMA MOLINA.- 8º COPA MUNDO 20 KM. Y 6º POR NACIONES.- NAUMBURG.
61. 2/5/04 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR EN COPA MUNDO MARCHA.- NAUMBURG 2004.
62. 17/7/04 BENJAMIN SÁNCHEZ.- 8º CTO. MUNDO JUNIORS EN GROSSETO 2004.
63. 17/7/04 JOSÉ A. CARRILLO.- ENTRENADOR CTO. MUNDO JUNIORS.- GROSSETO.
64. 7/8/04 MIGUEL A. LOPEZ.- 5º ENCUESTRO 4 NACIONES JUVENIL 5 KM.-POLONIA.
65. 20/8/04 JUANMA MOLINA.- JJ.OO. DE ATENAS.- 5º EN 20 KM. MARCHA.
66. 21/5/05 JUANMA MOLINA.- PLATA INDIV. Y EQUIPOS COPA EUROPA 20 KM.- HUNGRÍA
67. 21/5/05 BENJAMIN SÁNCHEZ.- PLATA EQUIPOS COPA EUROPA.- HUNGRÍA.
68. 21/5/05 MIGUEL A. LOPEZ.- 11º COPA DE EUROPA JUNIORS.- HUNGRÍA.
69. 21/5/05 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR COPA EUROPA NACIONES.-HUNGRIA
70. 30/6/05 JUANMA MOLINA.- MEDALLA PLATA 20KM JJ.MM.- ALMERIA
71. 30/6/05 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR JUEGOS MEDITERRANEO.- ALMERIA
72. 16/7/05 MIGUEL A. LOPEZ.- 6º CTO. MUNDO JUVENIL 10 KM.- MARRUECOS
73. 16/7/05 DARIO GIL.- CTO. MUNDO JUVENIL 10 KM.- MARRUECOS (1ª I)
74. 16/7/05 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR CTO. MUNDO JUVENIL.- MARRUECOS.
75. 16/7/05 BENJAMIN SÁNCHEZ.- PLATA CTO. EUROPA PROMESA 20 KM.- ALEMANIA.
76. 23/7/05 MIGUEL A. LOPEZ.- 9º CTO. EUROPA JUNIORS-JUVENIL- 10KM.- LITUANIA
77. 6/8/05 JUANMA MOLINA.- BRONCE EN CTO. MUNDO 20 KM.- HELSINKI.-
78. 6/8/05 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR MUNDIAL ABSOLUTO.- HELSINKI
79. 6/8/05 BENJAMIN SANCHEZ.- 1º EN 5 KM. ENCUESTRO 4 NACIONES.- G. BRETAÑA
80. 7/8/05 SILVIA ORTIZ -CADETE.- 2ª 3 KM. ENCUESTRO 5 NACIONES JUNIORS.- MARSELLA (1ª I)
81. 16/8/05 JUANMA MOLINA.- CAMPEON MUNDO.- UNIVERSIADA.- 20 KM. TURQUIA.-
82. 16/8/05 BENJAMIN SANCHEZ.- 10º EN UNIVERSIADA.- 20 KM. TURQUIA.-
83. 16/8/05 JOSÉ A. CARRILLO.- ENTRENADOR UNIVERSIADA.- TURQUIA
84. 13/4/06 JUANMA MOLINA.- ORO POR NACIONES COPA MUNDO MARCHA.- LA CORUÑA.
85. 13/4/06 BENJAMIN SANCHEZ ORO POR NACIONES COPA MUNDO MARCHA.- LA CORUÑA.
86. 13/4/06 MIGUEL A. LOPEZ.- PLATA COPA MUNDO 10 KM. Y BRONCE POR NACIONES.- LA CORUÑA.
87. 13/4/06 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR 22º COPA MUNDO MARCHA.- CORUÑA.-
88. 8/8/06 JUANMA MOLINA.- DESC. 20 KM. MARCHA-CTO. EUROPA.- GÖTEBORG
89. 8/8/06 BENJAMIN SANCHEZ.- 13º CTO. EUROPA ABSOLUTO 20 KM. MARCHA.- GÖTEBORG
90. 8/8/06 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR CTO. EUROPA ABSOLUTO.- GÖTEBORG
91. 19/8/06 MIGUEL A. LOPEZ.- 14º CTO. MUNDO JUNIORS 10 KM.- PEKIN
92. 19/8/06 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR CTO. MUNDO JUNIORS.- PEKIN 2006
93. 20/5/07 JUANMA MOLINA.- BRONCE NACIONES COPA EUROPA MARCHA.- LEAMINGTON
94. 20/5/07 BENJAMIN SANCHEZ.- BRONCE NACIONES COPA EUROPA MARCHA.- LEAMINGTON
95. 20/5/07 MIGUEL ANGEL LOPEZ.- PLATA COPA EUROPA 10 KM. Y PLATA NACIONES.- LEAMINGTON
96. 20/5/07 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR COPA EUROPA MARCHA.- LEAMINGTON
97. 14/7/07 BENJAMIN SANCHEZ.- RETIRADO - CTO. EUROPA PROMESA 20 KM.- DEBRECEN-HUNGRIA
98. 21/7/07 MIGUEL ANGEL LOPEZ 8º CTO. EUROPA JUNIOR 10 KM.- HENGEL-HOLANDA 07
99. 4-5/8/07 MIGUEL A. LOPEZ.- 2º IND. Y NACIONES ENCUESTRO JUNIORS 5 KM.-FLORENCIA-ITALIA
100. 26/8/07 JUAN MANUEL MOLINA.- 16º EN CTO. MUNDO 20 KM.- OSAKA-JAPON 07
101. 26/8/07 BENJAMIN SANCHEZ.- 23º EN CTO. MUNDO 20 KM.- OSAKA-JAPON 07
102. 26/8/07 JOSE ANTONIO CARRILLO.- ENTRENADOR MUNDIAL ATLETISMO.- OSAKA-JAPON
103. 10/5/08 MIGUEL A. LÓPEZ.- PLATA NACIONES COPA MUNDO MARCHA 20 KM.- CHEBOKSARY.- Rusia
104. 10/5/08 BENJAMIN SÁNCHEZ.- PLATA NACIONES COPA MUNDO MARCHA 20KM. - CHEBOKSARY
105. 10/5/08 J. MOLINA.- 8º INDIVIDUAL Y PLATA COPA MUNDO MARCHA 20 KM.- CHEBOKSARY
106. 10/5/08 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR COPA MUNDO MARCHA.- CHEBOKSARY.- Rusia
107. 15/6/08 MIGUEL A. LOPEZ.- 13º CTO. IBEROAMERICANO 20 KM. PISTA.- IQUIQUE.- CHILE
108. 2/7/08 MIGUEL A. LOPEZ.- CAMPEON 5 KM. ENCUESTRO Y 3 NACIONES PROMESAS.- FRANCIA
109. 16/8/08 JUANMA MOLINA.- 12º EN 20 KM. MARCHA JJ.OO. PEKIN
110. 16/8/08 BENJAMIN SANCHEZ.- 13º EN 20 KM. MARCHA JJ.OO. PEKIN
111. 16/8/08 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR JJ.OO. PEKIN 2008
112. 24/5/09 JUANMA MOLINA.- 6º INDIVIDUAL Y PLATA NACIONES COPA DE EUROPA 20 KM.- METZ.
113. 24/5/09 BENJAMIN SÁNCHEZ.- PLATA NACIONES COPA DE EUROPA 20 KM.- METZ.
114. 24/5/09 MIGUEL ANGEL LOPEZ.- PLATA NACIONES COPA DE EUROPA 20 KM.- METZ.
115. 24/5/09 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR 7ª COPA MARCHA NACIONES.- METZ-FRANCIA
116. 30/6/09 JUANMA MOLINA.- BRONCE EN 20KM JJ.MM.- PESCARA-ITALIA.-
117. 18/7/09 MIGUEL A. LOPEZ.- CAMPEON EUROPA PROMESAS 20 KM.- LITUANIA
118. 18/7/09 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR CTO. EUROPA PROMESAS.- LITUANIA
119. 15/8/09 JUAN MANUEL MOLINA.-24º EN CTO. MUNDO 20 KM. MARCHA.- BERLIN-ALEMANIA
120. 15/8/09 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR 12º CTO. MUNDO ABSOLUTO.- BERLIN 09
121. 15/5/10 JUANMA MOLINA.- 22º EN 50 KM. COPA MUNDO MARCHA.- CHIHUAHUA 10
122. 15/5/10 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR 24º COPA DEL MUNDO MARCHA.- CHIHUAHUA
123. 16/5/10 MIGUEL ANGEL LOPEZ.- 13º EN 20 KM. COPA MUNDO MARCHA.- CHIHUAHUA 2010
124. 16/5/10 BENJAMIN SANCHEZ.- 22º EN 20 KM. COPA MUNDO MARCHA.- CHIHUAHUA 2010

125. 23/5/10 AMANDA CANO.- 11ª 5 KM. MARCHA EUROPEAN YOUTH OLIMPIC TRIALS.- MOSCU
126. 27/7/10 JUANMA MOLINA.- 9º EN 20 KM. CTO. EUROPA.- BARCELONA 2010
127. 27/7/10 MIGUEL A LOPEZ.- 14º EN 20 KM. CTO. EUROPA.- BARCELONA 2010
128. 27/7/10 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR CTO. EUROPA ABSOLUTO BARCELONA 2010
129. 9/4/11 BENJAMIN SANCHEZ.- 3º EN 20 KM. IND. Y 2º EQUIPOS ENCUESTRO 9 NACIONES PODEBRADY
130. 9/4/11 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR ENCUESTRO INTERNACIONAL.- PODEBRADY -R.CHECA
131. 21/5/11 AMANDA CANO.- 23ª INDIV. Y 6ª EQUIPOS 10 KM. JUNIORS COPA EUROPA MARCHA -OLHAO
132. 21/5/11 BENJAMIN SANCHEZ.- 4º INDIV. Y PLATA EQUIPOS 20 KM. COPA EUROPA MARCHA -OLHAO
133. 21/5/11 MIGUEL A LOPEZ.- 7º INDIV. Y PLATA EQUIPOS 20 KM. COPA EUROPA MARCHA -OLHAO
134. 21/5/11 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR 9ª COPA EUROPA MARCHA- OLHAO-PORTUGAL
135. 8/6/11 AMANDA CANO.- 22ª EN 5 KM MARCHA 7º CTO. MUNDO JUVENIL.- LILLE-FRANCIA
136. 28/8/11 MIGUEL ANGEL LOPEZ.- ¿?º EN 20 KM. MARCHA 13º CTO. MUNDO.- DAEGU-
137. 28/8/11 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR 13º CTO. MUNDO ATLETISMO.- DAEGU-COREA DEL SUR
138. 12/5/12 AMANDA CANO.- 16ª IND. Y 6ª EQUIPOS 10 KM. JUNIORS 25º COPA MUNDO MARCHA.- SARANKS-RUSIA
139. 12/5/12 BENJAMIN SANCHEZ.- 36º 20 KM. IY 11 EQUIPOS 25º COPA DEL MUNDO MARCHA.- SARANKS-RUSIA
140. 12/5/12 MIGUEL A. LOPEZ.- 44º 20 KM. Y 11 POR EQUIPOS 25º COPA MUNDO MARCHA.- SARANKS-RUSIA
141. 13/5/12 JUANMA MOLINA.- RETIRADO 50 KM - 25º COPA DEL MUNDO MARCHA.- SARANKS-RUSIA (33ª I - 22ª A)
142. 13/5/12 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR 25º COPA DEL MUNDO.- SARANKS
143. 11/7/12 AMANDA CANO.- 21ª EN 10 KM. MARCHA 14º CTO. DEL MUNDO JUNIOR BARCELONA
144. 4/8/12 MIGUEL ANGEL LÓPEZ.- 5º EN 20 KM. MARCHA JJ.OO. LONDRES.
145. 4/8/12 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR JJ.OO. LONDRES
146. 11/8/12 BENJAMIN SANCHEZ.- 50º EN 50 KM. MARCHA JJ.OO. LONDRES
147. 19/5/13 MIGUEL ANGEL LÓPEZ.- PLATA 20 KM. MARCHA Y 5º EQUIPOS 10ª COPA EUROPA DUDINCE.
148. 19/5/13 BENJAMIN SANCHEZ.- RETIRADO 20 KM. MARCHA Y 5º EQUIPOS 10ª COPA EUROPA DUDINCE (25ª I - 14ª A)
149. 19/5/13 AMANDA CANO.- 18ª EN 10 KM. MARCHA Y 4ª EQUIPOS 10ª COPA EUROPA DUDINCE
150. 19/5/13 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR 10ª COPA EUROPA MARCHA.- DUDINCE
151. 13/7/13 MANUEL BERMUDEZ.- 10º EN 10 KM. MARCHA 8º CTO. MUNDO JUVENIL.- DONETSK-UCRANIA (1ª I)
152. 18/7/13 AMANDA CANO.- 9ª EN 10 KM. MARCHA 22º CTO. EUROPA JUNIOR RIETI (7ª I)
153. 11/8/13 MIGUEL ANGEL LOPEZ.- BRONCE EN 20 KM. MARCHA 14º CTO. MUNDO.- MOSCU. (22ª I - 11ª A)
154. 11/8/13 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR 14º CTO. MUNDO ATLETISMO.- MOSCU-RUSIA
155. 3/5/14 MANUEL BERMÚDEZ.- 13º INDIV. Y PLATA EQUIPOS 10 KM JUNIORS 26ª COPA DEL MUNDO TAICANG-CHINA
156. 3/5/14 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR 26ª COPA DEL MUNDO MARCHA.- TAICANG
157. 4/5/14 MIGUEL A. LOPEZ.- 5º INDIVIDUAL Y 6º POR EQUIPOS 20 KM. 26ª COPA MUNDO MARCHA.- TAICANG 2014
158. 4/5/14 BENJAMIN SANCHEZ.- 82º INDIV. Y 6º POR EQUIPOS 20 KM. 26ª COPA MUNDO MARCHA TAICANG 2014
159. 30/5/14 IRENE VAZQUEZ.- BRONCE EN 5 KM. MARCHA EUROPEAN YOUTH OLYMPIC TRIALS.- BAKU (AZERBAIJAN) (1ª I)
160. 30/5/14 MARIA JOSE JIMENEZ.- 7ª EN 5 KM. MARCHA EUROPEAN YOUTH OLYMPIC TRIALS.- BAKU (AZERBAIJAN) (1ª I)
161. 31/5/14 MANUEL BERMUDEZ.- PLATA EN 5 KM. MARCHA EUROPEAN YOUTH OLYMPIC TRIALS.- BAKU (AZERBAIJAN)
162. 31/5/14 JOSE ANTONIO CARRILLO.- ENTRENADOR EUROPEAN YOUTH OLYMPIC TRIALS.- BAKU (AZERBAIJAN)
163. 14/6/14 AMANDA CANO.-BRONCE EN 10 KM. MARCHA I CTO. MEDITERRANEO SUB-23 AUBAGNE (FRANCIA)
164. 13/8/14 MIGUEL A. LOPEZ.- ORO EN 20 KM. MARCHA 22º CTO. EUROPA- ZURICH (24ª I -13A)
165. 13/8/14 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR 22º CAMPEONATO EUROPA ATLETISMO. ZURICH-SUIZA
166. 23/8/14 IRENE VAZQUEZ.- 6ª EN 5 KM. MARCHA 2º JJ.OO. DE LA JUVENTUD.- NANJING - CHINA
167. 24/8/14 MANUEL BERMUDEZ.- 6º EN 10 KM. MARCHA 2º JJ.OO DE LA JUVENTUD.-NANJING - CHINA
168. 17/5/15 MANUEL BERMUDEZ 5º INDIVIDUAL Y ORO POR NACIONES 10 KM. JUNIOR 11ª COPA DE EUROPA MARCHA.- MURCIA 2015
169. 17/5/15 BENJAMIN SANCHEZ 10º EN 50 KM. MARCHA 11ª COPA EUROPA.- MURCIA 2015
170. 17/5/15 IRENE VAZQUEZ 10ª INDIVIDUAL Y PLATA POR NACIONES 10 KM. JUNIOR 11ª COPA EUROPA MARCHA.- MURCIA 2015
171. 17/5/15 JOSE ANTONIO CARRILLO.- ENTRENADOR 11ª COPA EUROPA MARCHA.- MURCIA 2015
172. 10/7/15 AMANDA CANO.- 9ª EN 20 KM. MARCHA 10º CAMPEONATO EUROPA SUB23.- TALLIN 2015
173. 18/7/15 MANUEL BERMUDEZ.- 11º EN 10 KM. MARCHA CTO. EUROPA JUNIOR.- ESKILSTUNA 2015
174. 18/7/15 IRENE VAZQUEZ.- 25ª EN 5 KM. MARCHA CTO. MUNDO JUVENIL.- CALI 2015 (4ª I)
175. 18/7/15 JOSE ANTONIO CARRILLO.- ENTRENADOR 10º CTO MUNDO JUVENIL - CALI 2015
176. 10/7/15 BENJAMIN SANCHEZ RETIRADO EN 50 KM. MARCHA 15ª CAMPEONATO MUNDO.- PEKIN 2015
177. 18/7/15 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR 15º CAMPEONATO DEL MUNDO PEKIN 2015
178. 7/5/16 MANUEL BERMUDEZ.- PLATA 10 KM. MARCHA JUNIOR CTO. MUNDO Y 6º POR NACIONES.- ROMA 2016
179. 7/5/16 BENJAMIN SANCHEZ.- 56º EN 20 KM. CTO. MUNDO MARCHA Y 6º POR NACIONES.- ROMA 2016
180. 7-8/5/16 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR 27ª CTO. MUNDO MARCHA POR NACIONES ROMA 2016
181. 4/6/16 AMANDA CANO.- 4ª EN 10 KM. MARCHA II CTO. MEDITERRANEO SUB23.- TUNEZ 2016
182. 23/7/16 MANUEL BERMÚDEZ.- 10º EN 10 KM. MARCHA CTO. MUNDO JUNIOR- POLONIA 2016
183. 12/8/16 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR 31º JJ.OO. RIO JANEIRO -BRASIL
184. 21/5/17 BENJAMIN SANCHEZ.- RETIRADO EN 50 KM. MARCHA 12ª COPA EUROPA.- PODEBRADY -REPUBLICA CHECA
185. 21/5/17 AMANDA CANO.- 21ª IND EN 20 KM. MARCHA Y ORO POR NACIONES.- PODEBRADY.- REPUBLICA CHECA (1ª ABSOLUTA)
186. 21/5/17 MANUEL BERMUDEZ.- 21ª IND. EN 20 KM. MARCHA Y ORO POR NACIONES.- PODEBRADY.- REPUBLICA CHECA (1ª ABSOLUTA)
187. 21/5/17 JOSE ANTONIO CARRILLO.- ENTRENADOR 12º COPA EUROPA MARCHA.- PODEBRADY 2017
188. 16/7/17 MANUEL BERMÚDEZ.- 5º EN 20 KM. MARCHA CTO. EUROPA SUB23.- BYDGOSZCZ-POLONIA
189. 13/8/18 JOSE A. CARRILLO.- ENTRENADOR 16º CTO. MUNDO ABSOLUTO.- LONDRES 2018
190. 5/5/18 BENJAMIN SANCHEZ.- 25º 50 KM. MARCHA 28º CTO. MUNDO NACIONES Y 5º NACIONES.- TAICANG - CHINA
191. 5/5/18 AMANDA CANO.- 58º EN 20 KM. MARCHA Y BRONCE POR NACIONES.- TAICANG (12ª - 2ª ABSOLUTA)
192. 5/5/18 MANUEL BERMUDEZ.- 24º EN 20 KM. MARCHA 28º CTO. MUNDO NACIONES Y 5 POR EQUIPOS.- TAICANG-CHINA
193. 5-6/5/18 JOSE ANTONIO CARRILLO.- ENTRENADOR 28º CTO DEL MUNDO NACIONES TAICANG- CHINA 2018
194. 9/7/18 MANUEL BERMUDEZ.- PLATA 10.000 M. MARCHA III CTO. UNION MEDITERRANEO SUB23.- JESOLO 2018 (12ª -2ª ABSOLUTA)
195. 9/7/18 JOSE ANTONIO CARRILLO.- ENTRENADOR III CTO. UNION MEDITERRANEO JESOLO 2018
196. 5-13/8/18 JOSE ANTONIO CARRILLO.- ENTRENADOR 24º CTO. EUROPA ABSOLUTO - BERLIN-ALEMANIA
197. 19/5/19 BENJAMIN SANCHEZ.- 13ª COPA DE EUROPA MARCHA.- ALYTUS-LITUANIA (32º I - 21ª A)
198. 19/5/19 JOSE ANTONIO CARRILLO.- ENTRENADOR 13ª COPA EUROPA.- ALYTUS-LITUANIA (54ª I)

Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2019 (30^a)

Artículos publicados en diferentes medios de comunicación o no - que gentilmente nos ha enviado nuestro amigo José López

STEPHEN Y PERICO (La Verdad 2/8/1987 Murcia)

"Lo que hay que crear es una educación deportiva". Así terminaba Fernando Romay una entrevista; y lo cierto es que el reciente Tour de Francia nos ha demostrado mucho de eso. Tengo delante de mí una foto en la que Pedro Delgado felicita a Stephen Roche con una gran sonrisa y un buen apretón de manos. Un día antes decía el español: "Roche merece ser felicitado porque ha demostrado ser un corredor de una gran calidad; hay que ser deportistas y aceptar la derrota como corresponde". Así hizo resaltar el segoviano su deportividad, a la misma altura que su categoría como ciclista. En Stephen, además de ganar el Giro y el Tour en un año, resalta su devoción a la familia como buen irlandés: "Cuando sufro en la bicicleta recuerdo que quiero el mejor colegio para mis hijos, o una ampliación de mi casa, y por ello pedaleo con más fuerzas".

Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2019 (30^a)

Artículos publicados en diferentes medios de comunicación o no - que gentilmente nos ha enviado nuestro amigo José López.

STEPHEN Y PERICO
(La Verdad 2/8/1987 Murcia)

"Lo que hay que crear es una educación deportiva". Así terminaba Fernando Romay una entrevista; y lo cierto es que el reciente Tour de Francia nos ha demostrado mucho de eso. Tengo delante de mí una foto en la que Pedro Delgado felicita a Stephen Roche con una gran sonrisa y un buen apretón de manos. Un día antes decía el español: "Roche merece ser felicitado porque ha demostrado ser un corredor de una gran calidad; hay que ser deportistas y aceptar la derrota como corresponde". Así hizo resaltar el segoviano su deportividad, a la misma altura que su categoría como ciclista. En Stephen, además de ganar el Giro y el Tour en un año, resalta su devoción a la familia como buen irlandés: "Cuando sufro en la bicicleta recuerdo que quiero el mejor colegio para mis hijos, o una ampliación de mi casa, y por ello pedaleo con más fuerzas".

Stephen-Perico, Perico-Stephen han dado en este Tour unas directrices básicas sobre cómo deben culminar los procesos educativos del deporte. Han realizado la mejor pedagogía: la del ejemplo. Por todo esto, la cara de Perico sonriendo por ese segundo puesto es un balón de oxígeno y un estímulo para los que tenemos la obligación de fomentar la educación deportiva; algo que como está muy demostrado no se opone al triunfo deportivo, es más, lo dignifica.



Stephen-Perico, Perico-Stephen han dado en este Tour unas directrices básicas sobre cómo deben culminar los procesos educativos del deporte. Han realizado la mejor pedagogía: la del ejemplo. Por todo esto, la cara de Perico sonriendo por ese segundo puesto es un balón de oxígeno y un estímulo para los que tenemos la obligación de fomentar la educación deportiva; algo que como está muy demostrado no se opone al triunfo deportivo, es más, lo dignifica.



OSDAFRAMA, S.L.

CAMINO DE MURCIA, 182

30530 CIEZA (MURCIA)

TLF. 968 45 40 52

SALIDA CIEZA-SUR

Abierto de 6:00 a 24:00 horas.

SURTIDO EN TIENDA Y VENTA DE BUTANO

Nuestra Historia

Capítulo 79º - Temporada 2009/2010 (II)

“PRIMERA TEMPORADA SIN ORGANIZAR PRUEBAS POR EL DETERIORO DE LA PISTA DE ATLETISMO CIEZANA”

En esta temporada logramos, 63 CAMPEONATOS; 48 SUBCAMPEONATOS; 24 TERCEROS Y 6 RÉCORDS regionales.

A nivel nacional 42 actuaciones en CAMPEONATOS DE ESPAÑA con 15 MEDALLAS Y UN RECORD NACIONAL. Y a nivel internacional conseguimos 8 INTERNACIONALIDADES

8 CONCENTRACIONES REGIONALES, NACIONALES Y/O INTERNACIONALES.

16 PARTICIPACIONES EN OTRAS PRUEBAS NACIONALES Y/O INTERNACIONALES.

20 PREMIOS CONSEGUIDOS, 224 TROFEOS Y 121 MEDALLAS ACUMULADAS.

937 ACTUACIONES DE NUESTROS ATLETAS EN 107 PRUEBAS DISTINTAS. TANTO POPULAR, REGIONAL, NACIONAL E INTERNACIONAL. TODO ELLO REFLEJADO EN LAS REVISTAS 85, 86, 87 y 88 QUE EDITAMOS CADA CUATRIMESTRE. Todas ellas se pueden ver en la biblioteca municipal.

En esta edición nos vamos a centrar en las 42 actuaciones en los campeonatos de España con las 15 MEDALLAS conseguidas, así comenzamos con el V critérium nacional de marcha de invierno que se celebró en Getafe el 13 de diciembre de 2009 estuvimos con 4 atletas destacando el 2º puesto de Melisa Sánchez en 3 km. marcha cadete. Manuel Bermúdez ganaba en los 5 km. infantil. Amanda Cano era 4ª en 5 km juvenil y Antonio Camacho 9º en la misma distancia.

El 20 de febrero de 2.010 José A. Fernández; Manuel Villalba y Adolfo Carrillo participaban en el campeonato de España de pista cubierta para veteranos celebrado en Zaragoza.

El 7 de marzo teníamos hasta 11 atletas en el nacional de marcha en ruta en Santa Eulalia del Rio en Ibiza y allí conseguimos una lluvia de medallas. Melisa Sánchez, Marta Bernal y Sara Molina contribuían con la selección cadete a la PLATA por equipos en 5 km. marcha. Amanda Cano ORO individual, junto a Sara Balsalobre y Marina Lucas eran BRONCE por autonomías juvenil en 10 km. marcha. Miguel A. López ganaba la prueba absoluta y ORO promesa 20 km. ruta. Benjamín Sánchez era ORO sénior y Juanma Molina BRONCE en la misma distancia. Antonia Ramírez se hacía con la plata en 10 km. veterana.

Completaba la expedición Antonio Camacho 8º por autonomías juvenil

Ese mismo día Laura Morales competía en el nacional de cross en La Coruña.

Entre los días 13 y 14 de marzo José Ángel Martínez acababa 6º en 400 m.l. en el nacional de pista cubierta juvenil de Oviedo.

El 28 de Marzo Melisa Sánchez; Marta Bernal; Amanda Cano, Sara Balsalobre; José A. Martínez y Juan Ramos participaban con los equipos autonómicos en el nacional escolar de cross en Albacete.

Del 4 al 6 de Junio se celebró el nacional escolar de pista en Lloret de Mar donde Melisa Sánchez lograba la PLATA en 3 km. marcha.

Entre los días 18 y 20 de ese mismo mes y en el mismo lugar Lloret de Mar Amanda Cano era ORO en 5 km. marcha juvenil escolar. José A. Martínez 6º en 400 m.l. y además participaron Sara Balsalobre en 3000 m.l.; Marta Marín en Disco y Elena Lucas en 1.500 m.l.

El 26 de Junio se celebró el nacional de federaciones en Santander y allí Amanda Cano fue 2ª en 5 km. marcha. José A. Martínez 7º en 400 m.l. y relevo 4x400 y Daniel López era descalificado en 5 km. marcha.

Melisa Sánchez era 5ª en 3 km. marcha en el nacional cadete de Pamplona que se celebró entre los días 26 y 27 de junio.

Del 2 a 4 de Julio fue el nacional de veteranos en Arona-Tenerife donde Pascual Ruiz 4º en 400 m.l.; Chus Velasco; Antonio Bernabé y Fernando Miralles eran 4 en 4x400 m.l.

El 4 de Julio Miguel A. López se hacía con el ORO en 10 km. marcha promesas en Calvia – Mallorca.

Entre el 10 y 11 de Julio en el nacional juvenil de Nerja hacíamos DOBLETE en 5 km. marcha con Amanda Cano ORO y Sara Balsalobre PLATA.

El 18 de Julio en el nacional absoluto de Avilés Juanma Molina era ORO en 10 km. marcha y le acompañaba en el pódium con el BRONCE Miguel A. López.

Finalmente cerramos ese mismo la participación en nacionales con la actuación de José A. Fernández en el de milla en ruta en Córdoba.

En la próxima revista iremos desglosando más logros de esta temporada....



Cmno. de Murcia, 47 bajo
Tlf. 868 962 716
30530 CIEZA (Murcia)



KIA MOTORS

J&M AUTOMOCIÓN

Paraje El Buho, Nave 1
Tfno. y Fax 968 76 37 50
Móviles: 615 49 86 30 - 615 49 86 31
30530 CIEZA (Murcia)
E-mail: jym.automocion@hotmail.com



Nº 85 Enero - Febrero - Marzo - Abril 2010 Club Athleo Cieza (Murcia)

ATLETISMO THLEO



SUMARIO:

Editorial
Aplausos y Fanfarrias
Actividades pasado cuatrimestre
Proyecto próximo cuatrimestre
Sabías que... XLII

Nuestra Historia Capítulo 50º (2002/2003) (II)
Teorías del entrenamiento... XXXVI
RANKING PERMANENTE INFANTIL
Crónicas deportivas y humanas: Capítulo 3º
Noticias de prensa.

Ranking

permanente del club
Categoría Infantil
en sus 5 primeros puestos.

60 M. L.

José Miguel Pérez Pérez	7"8
Juan Antonio Bernal Castillo	7"8
Ignacio Egea Lucas	7"9
Francisco José López Piñera	7"9
José Ángel Martínez de Hoyos	8"1
Juani Santos Bermúdez	8"2
Inma Caballero Martínez	8"8
María Encarna Salmerón Ato	8"8
Lourdes López Piñera	8"8
Joqui Marín Bermúdez	8"8

80 M. L.

Ignacio Egea Lucas	9"9
Juan Antonio Bernal Castillo	10"0
Gines Verdejo Ruiz	10"1
Alejandro Ayuste López	10"2
Juan Francisco Molina Buendía	10"2
Juani Santos Bermúdez	10"4
Joqui Marín Bermúdez	11"1
Nieves Guardiola Quiles	11"2
Lourdes López Piñera	11"2
Carmen M. Martínez Hortelano	11"62

150 M. L.

Alejandro Ayuste López	18"9
Ignacio Egea Lucas	19"1
José Antonio Yuste Marín	19"4
José Miguel Pérez Pérez	19"6
Antonio Francisco Llamas Marín	19"6
Juani Santos Bermúdez	19"7
Verónica Camacho Martínez	20"1
Nieves Guardiola Quiles	20"7
Esther Piñera González	21"2
Manola Martínez Bermúdez	21"4

60 M. V.

Juan Antonio Bernal Castillo	9"9
Diego José Ballesteros Villegas	11"4
Antonio Pascual Rodríguez García	11"4
José Ángel Martínez de Hoyos	11"5
Jesús Turpín Aroca	11"6
Lourdes López Piñera	10"4
Gloria María Bernal Cutillas	11"3
Laura Rodríguez García	11"4
Juani Santos Bermúdez	11"5
Encarna Salmerón Ato	11"8

80 M. V.

Juan Antonio Bernal Castillo	13"0
Ignacio Egea Lucas	13"9

Jesús Turpín Aroca	14"0
Pascual Sánchez Marín	14"3
Francisco José López Piñera	14"6
Juani Santos Bermúdez	13"7
Manola Martínez Bermúdez	13"9
Lourdes López Piñera	14"4
Laura Rodríguez García	15"59
Encarna Salmerón Ato	15"4

220 M. V.

Antonio Pascual Rodríguez García	36"1
José Ángel Martínez de Hoyos	39"45
Alberto Marín Juliá	39"3
Sara Balsalobre García	38"6
Ana María Avellaneda Gómez	41"34
María Alarcón Martínez	43"1
Laura Rodríguez García	44"07
Esther Vázquez Piñera	47"73

500 M. L.

Ignacio Egea Lucas	1.11"6
Ginés Verdejo Ruiz	1.12"6
Juan Fco. Molina Buendía	1.16"7
Pascual Lucas Álvarez	1.18"0
Juan Carlos Marín García	1.20"5
Ana María Avellaneda Gómez	1.23"59
María José Marín García	1.24"1
Irene García López	1.25"42
Sonia Quijada Buendía	1.26"3
Ángela Lucas Marín	1.26"8

1,000 M. L.

Ignacio Núñez Martínez	2.48"0
Pascual Lucas Álvarez	2.51"5
Antonio Fco. Llamas Marín	2.51"5
Ginés Verdejo Ruiz	2.57"38
Juan Carlos Marín García	2.58"4
María José Marín García	3.12"5
Alicia Vázquez Martínez	3.12"7
Ana María Avellaneda Gómez	3.18"43
Sonia Quijada Buendía	3.19"8
Irene Avellaneda Gómez	3.20"51

1.000 OBSTÁCULOS

Antonio Fco. Llamas Marín	3.09"6
Diego López Saura	3.10"8
Ismael Santos Bernal	3.12"7
Andrés Verdejo Ruiz	3.13"3
Ignacio Núñez Martínez	3.15"3

MILLA

Jesús Morcillo García	5.33"
Rafael Bermúdez Jiménez	5.38"
David Vázquez Rodríguez	5.40"
Francisco Marín Vázquez	5.47"
Manuel Bermúdez Jiménez	5.50"1
Ana María Montiel Piñera	5.48"
Ángela Lucas Marín	5.58"
Ana María Avellaneda Gómez	5.58"
María Alarcón Martínez	6.04"
Clara Moreno Toledo	6.04"

2.000 M. L.

Jesús Morcillo García	6.40"98
Juan Ramos Batres	6.55"6
Fernando Lucas Ruiz	6.57"86
Francisco Gómez Aroca	7.03"0
Juan López Vidal	7.05"1
Alicia Vázquez Martínez	7.05"3
Ana María Montiel Piñera	7.22"66
Josefina López Moreno	7.28"0
Patricia Molina Moreno	7.29"6
Nieves Aroca García	7.31"2

3.000 M. L.

Antonio Fco. Llamas Marín @	9.29"8
Ignacio Núñez Martínez	9.38"8
Ginés Verdejo Ruiz	9.47"3
Carlos Morote Salmerón	9.56"7
Javier Miralles Carrillo	9.58"8
Ana María Montiel Piñera	11.04"84
Alicia Vázquez Martínez	11.16"6
María José Marín García	11.22"4
Nieves Aroca García	11.53"0
Elena Lucas Martínez	11.55"8

ALTURA

Juan Antonio Bernal Castillo	1.62 m.
Francisco José López Piñera	1.60 m.
Ignacio Egea Lucas	1.54 m.
José Luis Morcillo Hita	1.53 m.
Ginés Verdejo Ruiz	1.52 m.
Lourdes López Piñera	1.40 m.
Juani Santos Bermúdez	1.37 m.
Ana Belén Fernández López	1.34 m.
Nieves Aroca García	1.32 m.
Inma Caballero Martínez	1.30 m.

LONGITUD

Juan Antonio Bernal Castillo	5.55 m.
Ignacio Egea Lucas	5.49 m.
Francisco José López Piñera	5.48 m.
Pascual Sánchez Marín	5.28 m.
Ginés Verdejo Ruiz	5.15 m.
Juani Santos Bermúdez	5.08 m.
Manola Martínez Bermúdez	4.76 m.
Lourdes López Piñera	4.74 m.
Laura Rodríguez García	4.20 m.
Gloria María Bernal Cutillas	4.20 m.

PÉRTIGA

Juan Antonio Bernal Castillo	2.30 m.
Carlos Gómez Aroca	2.20 m.
Francisco José López Villalba	2.10 m.

TRIPLE

Francisco José López Villalba	11.01 m.
Ignacio Egea Lucas	10.81 m.
Francisco José López Piñera	10.81 m.
David Ato Ruiz	10.40 m.
José Manuel Ramos Sánchez	9.85 m.
Laura Rodríguez García	7.98 m.
Evelina Koulechova	7.91 m.
Marta Marín Guardiola	7.14 m.

JABALINA

Ignacio Egea Lucas	36.90 m.
Alejandro Lucas Ruiz	31.97 m.
Javier Miralles Carrillo	30.16 m.
Francisco José López Piñera	27.80 m.
Gabriel Sánchez Morote	26.74 m.
Laura Rodríguez García	23.26 m.
Lourdes López Piñera	22.12 m.
Fabiola Guardiola López	19.32 m.
Pilar Núñez Martínez	18.98 m.
Marta Marín Guardiola	17.09 m.

PESO

Jesús Turpín Aroca	10.84 m.
Francisco José López Villalba	10.54 m.
Diego José Ballesteros Villegas	10.20 m.
Diego David García Morcillo	10.04 m.
Francisco José López Piñera	9.99 m.

Lourdes López Piñera	10.09 m.
Pilar Núñez Martínez	8.89 m.
Gloria María Bernal Cutillas	8.56 m.
Juani Santos Bermúdez	8.40 m.
Ana Belén Fernández López	8.25 m.

DISCO

Jesús Turpín Aroca	35.28 m.
Manuel Morcillo Martínez	30.13 m.
Ignacio Egea Lucas	28.30 m.
Jesús Carrillo Saorín	27.17 m.
Francisco José López Piñera	24.44 m.
Laura Rodríguez García	21.51 m.
Lourdes López Piñera	21.10 m.
Manola Martínez Bermúdez	19.50 m.
Maria José Oliver Muñoz	18.30 m.
Fabiola Guardiola López	17.62 m.

MARTILLO

David Marín García	21.42 m.
Jesús Carrillo Saorín	16.41 m.
Laura Villegas Marín	21.46 m.
Carmen M ^a García Morilla	18.07 m.

2 KM. MARCHA

Alexis Salmerón Moreno	10.02"11
Jaime Salinas Marín	11.29"00
Carmen Bleda Lucas	10.08"37
Rocío Moreno García	10.44"05
Valeria Sánchez Vázquez	11.10"56
Lucía Sánchez Salmerón	12.41"40
Carmen Alarcón Segura	13.53"21

3 KM. MARCHA

Benjamín Sánchez Bermejo ®	13.40"8
Manuel Bermúdez Jiménez	14.41"6
José Molina Riquelme	15.13"0
Borja Pérez Pardos	15.20"04
Iván García García	15.44"2
Melisa Sánchez Bermejo ®	15.07"4
Sara Balsalobre García	15.11"4
Carmen Bleda Lucas	15.31"83
Davinia Ferrer Moreno	15.35"18c
Arancha Bernal Toledo	15.37"

5 KM. MARCHA

Benjamín Sánchez Bermejo ®	24.46"5
Manuel Bermúdez Jiménez Re	25.03"79
José Molina Riquelme	26.06"0
Alexis Salmerón Moreno	28.37"07
Carlos Morote Salmerón	28.51"0
Sara Balsalobre García ®	25.45"1
Melisa Sánchez Bermejo	26.22"40
Davinia Ferrer Moreno	26.32"9
Eva Carrillo Ruiz	27.49"0
Carmen Bleda Lucas	28.03"97

TRIATHLON E

Alexis Salmerón Moreno	1.200 p.
------------------------	----------

TETRATHLON

Juan Antonio Bernal Castillo	1.951 p.
Francisco José López Piñera	1.873 p.
José Luis Morcillo Hita	1.643 p.
Pascual Sánchez Marín	1.592 p.
José Manuel Ramos Sánchez	1.552 p.
Juani Santos Bermúdez	1.882 p.
Manola Martínez Bermúdez	1.691 p.
Lourdes López Piñera	1.661 p.
Laura Rodríguez García	1.495 p.
M^a Antonia Carrillo Saorín	1.398 p.

PENTATHLON

Raúl Yuste Ayala	834 p.
-------------------------	---------------

EXATHLON

Raúl Yuste Ayala	1.004 p.
-------------------------	-----------------

4x80

Pérez-Miralles-Piñera-Villalba	42"2
Oliver-Juani-Joqui-Esther	43"9

Noticias de Prensa

Amanda Cano logra una nueva gesta en el regional de Marcha en Ruta

Radio Abarán
13-1-19

La atleta abaranera del Club UCAM-Athleo, Amanda Cano participó este sábado en el Campeonato Regional de Marcha en Ruta celebrado conjuntamente con la Comunidad Valenciana en Burjassot (Valencia). Sobre una distancia de 10 Km y con un tiempo de 47:23, nuestra paisana se proclamó campeona absoluta de la prueba y campeona regional de Murcia, logrando además el mejor récord en esta carrera desde que se está disputando.



Tres atletas ciezanos corren el Cross Internacional de Itálica en Sevilla

De izquierda a derecha, Ana María Avellaneda, Álvaro Moreno y Purificación López a su llegada al hotel de Sevilla



Maria Avellaneda y Purificación López, los tres del UCAM

Athleo Cieza, disputaban una de las competiciones de campo a través más importantes del calendario internacional.

La ciudad sevillana de Santiponce acogía este domingo el XXXVII Cross Internacional de Itálica, prueba incluida en el calendario RFEA y en la primera categoría Cross Country de la IAAF, y en la que participaron formando parte del equipo de la Federación Murciana de Atletismo los atletas ciezanos Álvaro Moreno, Ana María Avellaneda y Purificación López.

El más joven de los tres, el alevín Álvaro Moreno, se estrenaba en esta carrera. Los algo más de dos kilómetros de los que constaba su prueba los corrió con mucha cabeza, yendo de menos a más finalizando en el puesto número 27 con un tiempo de 8:55.

Por su parte, la juvenil Ana María Avellaneda, quien ya tenía experiencia en esta competición ya que era su tercera participación, completó muy fuerte estando en el grupo de cabeza durante la primera vuelta al circuito. En la segunda no pudo aguantar el ritmo de las mejores y terminó 9ª con un crono de 12:51.

Asimismo, la otra corredora ciezana en Sevilla, la juvenil Purificación López, fue muy regular durante su carrera aunque finalmente no pudo estar entre las primeras. Cruzó la línea de meta en el puesto 18 parando el reloj en 13:51.

Álvaro Carrasco se impone en Ricote

El atleta del UCAM Athleo Cieza se lleva la II Carrera Popular Solidaria Virgen de los Dolores "Fiestas San Sebastián" con un tiempo de 25:32.



Ricote vivía este sábado la segunda edición de una cita con marcado tinte solidario. Así sería en el marco de la II Carrera Popular Solidaria Virgen de los Dolores "Fiestas San Sebastián" y I Ruta Senderista, cuya recaudación irá destinada a Cáritas Diocesana, sobre una distancia aproximada de 7km. con salida y meta en el paraje "Las Piezas". Todo ello, bajo la organización de la Cofradía Virgen de los Dolores, San Juan y Señor Resucitado de Ricote, con la colaboración del Excmo. Ayuntamiento de Ricote y la Federación de Atletismo de la Región de Murcia.

La UCAM y la Real Federación Española de Atletismo colaborarán en materia de investigación

La Universidad Católica de Murcia reafirma su compromiso con el deporte a través de un acuerdo de colaboración con la Real Federación Española de Atletismo (RFEA). Mediante este convenio, el Centro de Investigación de Alto Rendimiento Deportivo (CIARD) de la UCAM y la RFEA colaborarán para que puedan coordinarse los recursos

EUROPA PRESS 22.01.2019 MURCIA,



de ambas entidades en materia de investigación y aplicación del conocimiento técnico, científico y procedimental en el ámbito de la salud y el rendimiento deportivo a atletas federados y, específicamente, a deportistas del programa federativo de la RFEA desarrollado para el Sector de Marcha. El CIARD de la UCAM lleva varios años haciendo el seguimiento de marchadores internacionales como Miguel Ángel López (Campeón del Mundo y de Europa), Manuel Bermúdez (medalla de plata en la Copa del Mundo 2016) y Amanda Cano, entre otros. A través de este acuerdo, ambas entidades dinamizarán la colaboración mediante el establecimiento de programas específicos de valoración fisiológica y funcional y de seguimiento biomédico tanto en el ámbito de la salud como del rendimiento de los atletas, según informan fuentes de la institución docente. Además, también llevarán a cabo intercambios de información y asesoramiento mutuo a partir de los datos obtenidos en dichos seguimientos y de las líneas de investigación en el ámbito académico que puedan generarse. JOSÉ ANTONIO CARRILLO, PIEZA CLAVE DE LA MARCHA ESPAÑOLA Dentro del Sector de Marcha de la Real Federación Española de Atletismo y como parte esencial de este proyecto, cabe destacar la figura de José Antonio Carrillo, presidente del UCAM Athleo de Cieza y mentor de grandes marchadores olímpicos de la Región de Murcia como Fernando Vázquez, Juanma Molina, Benjamín Sánchez y Miguel Ángel López.

Tres nuevos campeonatos para el UCAM-Athleo en el Regional absoluto

CLR. 3-2-19

Además, el club ciezano consiguió otros dos subcampeonatos y dos terceros.

La ciudad del sol albergaba este sábado una nueva final regional de atletismo en pista en la que los 19 atletas del UCAM Athleo Cieza obtuvieron unos excelentes resultados trayéndose para nuestra localidad 7 medallas y varias mejoras de marca.

Ana María Avellaneda, Ana María Montiel y Amanda Cano consiguieron el título regional de 800 m.l., 1.500 m.l. y 5.000 m. marcha, respectivamente.

Por su parte, subieron al segundo cajón del podio Irene Vázquez y Manuel Bermúdez en 5.000 m. marcha. María Ángeles Ortega fue tercera regional en lanzamiento de peso con 7.55 m. y Alicia Vázquez en 5.000 m. marcha. Finalmente mejoraron marcas en 800 m.l. Francisco Llamas con 2.08"11, Darío Fernández con 2.09"69 e Inma Avesani con 2.34"15. Y por último Marta Bermejo en 1.500 m.l. con 6.08"74.



Noticias de Prensa

Benjamín Sánchez se proclama subcampeón de España de los 50 km marcha

CLR. 10-2-19

Además, otros cuatro marchadores del UCAM Athleo Cieza también se subieron al podio en el Nacional de marcha máster y por federaciones.



La marcha en ruta vivía este domingo uno de los días claves de cada año a nivel nacional, con la ciudad tarraconense de El Vendrell como sede de la especialidad, en el marco del Campeonato de España de Marcha en Ruta, junto al Nacional Sub20 y Sub16 por Federaciones Autonómicas y el Campeonato de España Máster.

Uno de los protagonistas de este Nacional volvía a ser el ciezano del UCAM Athleo Cieza Benjamín Sánchez, que se alzaba con la medalla de PLATA en los 50km.

Marcha con un tiempo de 3:56:15, ganándose de esta manera el billete para la 13a Copa de Europa de Marcha, que tendrá lugar el 19 de mayo en la ciudad lituana de Alytus.

Tampoco faltaron las alegrías en la categoría máster, donde otro marchador del Athleo, Daniel López, lograba el bronce en los 20km. M35 (1:39:45), mientras su paisana Ma Antonia Ramírez fue 6ª en Máster 50 (1:06:04).

Por Federaciones Autonómicas Sub 16 femenino, la local Carmen Bleda, que finalmente entró 6ª, se subió a lo MAS ALTO del podio con la selección murciana. Mientras, el equipo masculino integrado entre otros por los también ciezanos Alexis Salmerón y Gabriel López, era medalla de BRONCE.

Cieza.es | 18 de febrero de 2019

María Abad, del UCAM Athleo Cieza, se impuso en la Save the Children de Murcia

El Colegio CEI organizó este domingo en la ciudad de Murcia la IV Carrera CEI & Save the Children, cuyos beneficios irán destinados a dicha organización. En la prueba de 4,5 km hubo representación y triunfo ciezano en féminas con el Athleo.

Por cuarta ocasión, el Paseo del Malecón era testigo este domingo de una cita organizada por el Colegio CEI con la solidaridad como eje. Así sería en el marco de la IV Carrera Popular CEI & Save the Children, cuyos beneficios irán destinados a la ONG líder en favor de la Infancia. La prueba volvió a dar la posibilidad de elegir entre dos distancias en el apartado absoluto, con una vuelta de aproximadamente 4,5km. o dos hasta cubrir un total aproximado de 9km., con salida y meta en el mencionado Paseo del Malecón.

Ya en torno a la prueba de 4,5km., el más veloz en hombres sería Alejandro Torreblanca (14:43), seguido de Otmane Raougui (14:54) y de Marcos Prieto (15:23). En féminas ganó María Abad, del UCAM Athleo Cieza (19:10), seguida de Vladislava Saliy (21:12) y Helen Brown (21:18).

Álex Martínez, del UCAM Athleo Cieza, dominador del cross regional

CLR/T.M. 20-2-19

El atleta ciezano se ha proclamado este pasado fin de semana campeón tanto individual como de la liga regional de cross en categoría Sub 8 (prebenjamín).

regional tuvo lugar este domingo, con la Ciudad del Sol como sede. Así sería con motivo del XLIII Cross de Lorca, Gran Premio Eliocroca, albergando el Campeonato de Campo a Través Individual de la Región de Murcia en el circuito de la Ciudad Deportiva "La Torrecilla", bajo la organización de la A.D. Eliocroca en colaboración con la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Lorca y la Federación de Atletismo de la Región de Murcia.

El UCAM Athleo Cieza estuvo en esta cita regional con 45 atletas consiguiendo finalmente el título regional individual Álex Martínez en prebenjamín, además Javier García y Alicia Vázquez fueron subcampeones regionales en las categorías de prebenjamín y promesas, respectivamente.

En cuanto a la liga regional de cross, el club local la acabó con cuatro títulos regionales a cargo de Álex Martínez en prebenjamín, Ana María Avellaneda en juvenil y los equipos benjamín masculino y juvenil femenino.

Cinco subcampeonatos regionales de la mano de Josefina López, subcampeona individual del cross de Lorca, Chus Velasco en máster y los equipos benjamín femenino y los cadetes masculinos y femeninos.

por último tres terceros regionales gracias a Javier García en prebenjamín y los equipos alevín y cadete masculino.



Cieza.es | 18 de marzo de 2019

Carrillo encumbra a Manuel Bermúdez y catapulta al UCAM Athleo Cieza como mejor club de España por equipos

Es muy difícil establecer plusmarcas en un club laureado de gloria desde que los atletas Fernando Vázquez y Juan Manuel Molina elevaron al UCAM Athleo Cieza al liderazgo mundial con la consecución de los primeros títulos de marcha. Este 2019, a los treinta y ocho años del nacimiento de la entidad, el club que capitanea el entrenador nacional José Antonio Carrillo se proclama por primera vez como el mejor club de España por equipos. Esta capacidad del Athleo se fundamenta en la eficacia de un cuerpo técnico inigualable, que ha convertido a Cieza en la principal factoría de la marcha española. El punto culminante de este excelente momento se alcanzó este domingo en Oropesa de Mar con ocasión del Campeonato de España de marcha Absoluto y Sub23. Manuel Bermúdez, Benjamín Sánchez y Daniel López son los exponentes de una marcha que tiene a Carrillo como inspiración. La conquista es histórica, consagrado el club ciezano con el título nacional por clubes masculino y la plata por clubes femenino.



Cieza.es | 26 de marzo de 2019



Benjamín Sánchez, convocado por la selección española para la XIII Copa de Europa de Marcha

La Real Federación Española de Atletismo ha convocado a Benjamín Sánchez, del Club Ucam Athleo Cieza, para participar en la XIII Copa de Europa de Marcha, que tendrá lugar el próximo 19 de mayo en la localidad lituana de Alytus. No será el único ciezano de la delegación española, puesto que el técnico nacional José Antonio Carrillo formará parte del cuerpo técnico.

1981-2019

38

aniver
sario

¡felicidades!



HOSTELCIEZA

- Productos químicos industriales.
- Papel, loza, cristal y menaje.
- Decoración de salones para celebraciones.

Paraje de Ascoy, Avda. de los Pinos, 11 - CIEZA (Murcia)
Telf. 968 760 068 - Fax 968 762 819
hostalcieza@hotmail.com

