Nº 111 Septiembre - Octubre - Noviembre y Diciembre 2018 Club Athleo Cieza (Murcia)

ATLETISMO ATHLEO

Manuel Bermúdez

SUBCAMPEÓN DE II CTO. UNIÓN MEDITERRÁNEO SUB23 · JESOLO (ITALIA)

Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Actividades pasado cuatrimestre · Sabias que... LXVII · Teorías de entrenamiento LXII · Ranking permanente Junior · Nuestros Atletas · Nuestra Historia 77º · Crónicas deportivas y Humanas 28º · 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:
MANUEL BERMUDEZ
PLATA SUB 23

CONTRAPORTADA:
- Nuestros Internacionales

COLABORAN:
José Marín
José López
José Bermúdez
José Vicente Yuste
Claudio Caballero
Dioni García
Tomás Moreno
Adrián Bonache
J.A. Moreno
Javier Gómez
La Opinión
Cieza.es
Cieza en la Red
Abarán día a día
Radio Abarán
Famu
Crónicas de Siyasa

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

Difusión Gratuita

Editorial

¡¡MANTENIENDO ALTO EL LISTÓN!!

Este año acabamos la temporada manteniendo alto el listón a la vez que consolidamos el rellano de estos 37 escalones, que acabamos de subir, para evitar caer hacia atrás y continuar ascendiendo muchos más.

A nivel regional hemos logrado 54 TITULOS REGIONALES y a nivel nacional, 37 actuaciones en CAMPEONATOS DE ESPAÑA consiguiendo 5 MEDALLAS y 16 FINALISTAS.

A nivel internacional han sido 7 actuaciones, destacando la MEDALLA DE BRONCE por naciones en 20 km. marcha de Amanda Cano en Taicang (China) donde también estuvieron Benjamín Sánchez en 50 km; Manuel Bermúdez en 20 km. y José A. Carrillo como entrenador. En el III Cto. Unión Mediterráneo Sub23 celebrado en Jesolo (Italia) Manuel Bermúdez logró la MEDALLA DE PLATA en 10000 m. marcha estando acompañado por Carrillo. Por último destacar la participación, de nuevo, de Carrillo con el equipo técnico español en el Europeo Absoluto de Berlín.
Otras actuaciones internacionales en Master fueron la de Jesús Velasco 8º en 1.500 m.l. del Cto. de Europa en pista cubierta de Madrid y en el Cto. de Europa Master en ruta de Alicante éxito de Daniel López con la MEDALLA DE PLATA en 30 km. marcha M35 y la participación de José Lucas y Josefina López en 10K.

Agradecer, un año más, a la "UCAM", nuestro único sponsor y soporte principal, la colaboración de unos pocos socios y simpatizantes, una pequeña ayuda de la concejalía de deportes y a las empresas que con su inestimable ayuda hacen posible que esta revista siga publicándose.

Aprovechar la ocasión para invitaros a todos, atletas, socios, padres, simpatizantes y amigos en general a nuestra cena 37º aniversario que tendrá lugar el próximo sábado 13 de octubre.

ZIEZAR

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

aplausos y fanfarrias

FELICIDADES a los jugadores del Atlético Cieza F.S., Borja Camacho Gabaldón, Álex García Molina, José María Moreno Ortiz, del Cieza FS, y Juan José Moreno López, de El Pozo, que el pasado mes de mayo se proclamaron subcampeones de España con la Selección Infantil murciana de fútbol sala. También a Pedro José Villa que se proclamó Campeón de Europa de fisicoculturismo+50; a José Joaquín Rojas por su participación en el Tour de Francia; a Eneko Ríos, Subcampeón de España infantil de tenis por equipos.

FELICIDADES a A**manda Cano** que el pasado 5 de Mayo se proclamó **MEDALLA DE BRONCE** en el Cto. del Mundo por naciones de 20 km. marcha celebrado en la ciudad China de Taicang y el lunes 28 fue homenajeada por su Ayuntamiento en Abarán.

FELICIDADES a Daniel López que el pasado 19 de Mayo se proclamó **MEDALLA DE PLATA** en el Cto. de Europa Máster M35 en 30 km. marcha.

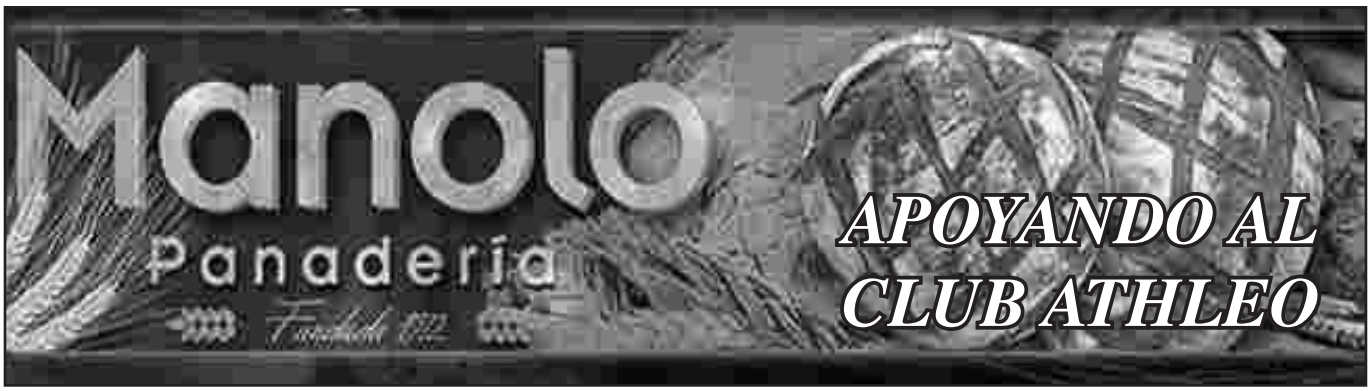
FANFARRIAS porque una vez más las instalaciones deportivas, pista de atletismo (en un estado de deterioro penoso) gimnasio (recién reinaugurado) y módulo de marcha (en un limbo administrativo) han sido inundadas y llenas de lodo y barro por una mala política, que viene desde que se inauguró la primera pista allá por 1987.

FELICIDADES a **Manuel Bermúdez** brillante **SUBCAMPEÓN** de la prueba de 10.000 m. marcha en los **III** Ctos. Unión Mediterráneo Sub23 celebrado el pasado 9 de Junio en Jesolo – Italia.

FELICIDADES a **Manuel Bermúdez** brillante **SUBCAMPEÓN** de España en la prueba de 10000 m. marcha Sub23 celebrado en Soria.

APLAUSOS porque nuestro club consiguió récord histórico de participación en unos campeonatos de España absoluto al presentar 6 atletas en el nacional de Getafe, celebrado los días 21 y 22 de Julio

APLAUSOS a **José A. Carrillo** que el pasado 11 de Agosto, en Berlín, logró **revalidar como entrenador** el título de campeón de Europa de 20 km. marcha (2014 Miguel A. López), en esta ocasión con el atleta Álvaro Martín.



Actuaciones del Club durante el cuatrimestre

MAYO - JUNIO - JULIO Y AGOSTO DE 2.018

MARTES 1 DE MAYO.- XXXVIII CARRERA PEDESTRE 1º DE MAYO.- CEUTI

Participamos con 5 atletas. Destacar los TRIUNFOS de María Abad en juvenil y de la máster Josefina López y el SEGUNDO PUESTO de la Benjamín Victoria Lucas.

SÁBADO 5.- II CONTROL JUVENIL Y JUNIOR.- MURCIA

Estuvimos con 6 atletas. En la prueba de 800 m.l. Puri López fue 1ª e Inma Avesani 3ª. Erika Salmerón 2ª en 5 km. marcha y Gabriel López 3º en la misma prueba. Darío Fernández - mejoró marca en 400 m.l. con 56.88 y Elena Sánchez hizo lo propio en 800 m.l. con 2.52"61.

SÁBADO 5.- SEMIFINAL ALEVIN - INFANTIL Y CADETE.- MURCIA

Participamos con 3 atletas. La alevín María Antonia Carrillo mejoró marca en longitud con 3.57 m. y fue 2ª en peso. Carmen María García - mejoró en Martillo infantil con 14.51 m. y Jesús Carrillo hizo lo propio en disco cadete con 23.65 m.

SÁBADO 5 Y DOMINGO 6.- CTO. DEL MUNDO DE MARCHA POR NACIONES.- TAICANG- CHINA

Tuvimos representación con 3 atletas. El primero en participar fue **Benjamín Sánchez** que lo hizo en la prueba de 50 km. marcha el sábado 5 a las 8 de la mañana -hora local - haciendo una carrera muy regular acabando en el puesto 25º con una marca de 3h.56'37" que es mínima para los europeos de Berlín. El equipo español quedó en el puesto 5º. Por la tarde (16,30) era el turno para **Amanda Cano** en la prueba de 20 km. marcha con una actuación, en lo personal, discreta para sus posibilidades (las últimas fechas no han sido muy buenas en el aspecto de lesiones mínimas pero que minaban la moral). Finalmente acabó en el puesto 58º individual y **BRONCE** por naciones. Por último, el domingo 6 y a las 10,10 de la mañana era el turno de **Manuel Bermúdez** en los 20 km. - en el peor día posible para hacer una competición, humedad y temperatura altísima. Aun así el benjamín del equipo supo leer la carrera y a su ritmo acabó en un meritorio puesto 24º y el equipo 5º.

DOMINGO 6.- III SEMIFINAL INFANTIL Y CADETE.- JUMILLA.-

Participamos con 13 atletas (10 infantiles y 3 cadetes). En infantiles Alexis Salmerón 1º en 2 km. marcha y 3º en su serie de 80 m.l. Irene García quedó 2ªen su serie de 500 m.l. con 1.29"35. Irene Avellaneda 2ª en su serie de 1.000 m.l. Carmen Bleda 2ª en 2 km. marcha. Claudia Caballero 2ª en 500 m.l. Jaime Salinas 2º en 2

km. marcha y Raúl Yuste mejoró en las 4 pruebas en las que participó 12.00 en 80 m.l.; 17.66 en 80 m. vallas; 6,17 en peso y 13.72 en jabalina. En cadetes Ana María Avellaneda 2ª en su serie de 600 m.l. con 1.43.99 y Laura Moreno 3ª en su serie de 100 m.l. 100 m.l.

DOMINGO 6.- CARRERA POPULAR DOWN CIEZA

Participamos con 5 atletas destacando los - TRIUNFOS de María Abad y Rafael Bermúdez en juveniles.

DOMINGO 13.- III SEMIFINAL BENJAMIN - ALEVIN.- MURCIA

Participamos con 10 atletas. En benjamines 1º puesto de Victoria Lucas en 1 km. marcha con 5.54"08 y José Lucas en 2 km. marcha con 14.12"11. Alvaro Moreno 1º en su serie de 1.000 m.l. con 3.34"49. Mejoraron marcas Alejandra Guardiola en 500 m.l. con 2.25"22 y Juan José Marín en 1.000 m.l. con 4.22"52. En alevines destacar a María Antonia Carrillo 1ª en su serie de 60 m.l. con 9"43; 2ª en su serie de 500 m.l. y mejora en salto de altura con 1.20 m. Valeria Sánchez 1ª en 2 km. marcha y Jorge Giménez mejoró marca en 500 m.l. con 1.52"01.

DOMINGO 13.- CONTROL ABSOLUTO PISTA.- MURCIA

Estuvimos con 8 atletas. En la prueba de 5 km. marcha Irene Vázquez fue 1ª; Alicia Vázquez 2ª y María Alarcón 3ª. Darío Fernández fue 2º en su serie de 200 m.l. Carmen Velasco 2ª en su serie de 400 m.l. Elena Sánchez mejoró marca en 800 m.l. con 2.49"51.

VIERNES 18 Y SÁBADO 19.- CTO. EUROPA MASTER CROSS - FONDO Y MARCHA EN RUTA.- ALICANTE

Estuvimos con 3 atletas. El viernes fue el turno de **Josefina López** en la prueba de 10k. W45 siendo 16ª con 46'47" y **José Lucas** M40 en el puesto 25º con 37'51" y el sábado llegaría una gran alegría a cargo de **Daniel López M35** en la prueba de 30 km. marcha que se proclama **SUBCAMPEÓN DE EUROPA** con 3h04'40".-

SÁBADO 26 Y DOMINGO 27.- CAMPEONATO BENJAMIN-ALEVIN E INFANTIL PRUEBAS COMBINADAS.- MURCIA.

Participamos con 3 atletas. En triatlón alevín lo hicieron María Antonia Carrillo que acabó 6ª con 1.015 puntos y mejora de marca en longitud con 3.68 m. Por su parte Jorge Giménez lo haría en el puesto 19º con 331 puntos mejorando marcas en 60 m.l. con 10"60; peso con 5.45 m. y longitud con 3.01 m. Finalmente en el exathlon infantil, Raúl Yuste fue el 21º con 1.004 puntos mejorando marcas en longitud con 3.58 m. y en jabalina con 13.86 m.

DOMINGO 27.- VII CARRERA POPULAR VILLA DE ALGUAZAS

Estuvimos con 3 atletas destacando a María Abad CAMPEONA JUVENIL e Iñigo Montiel SUBCAMPEON CADETE.

LUNES 28.- RECONOCIMIENTO A AMANDA CANO.- AYUNTAMIENTO DE ABARAN.-

Amanda Cano fue reconocida por el ayuntamiento de Abarán por su compromiso, esfuerzo y dedicación en su carrera deportiva. Nuestra

muebles juan
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)

atleta estuvo arropada por su familia y entrenador-

SABADO 2 DE JUNIO.- CTO. REGIONAL SUB18.- LORCA

Participamos con 15 atletas destacando a **Erika Salmerón SUBCAMPEONA REGIONAL** en 5.000 m. marcha y **Marta Bermejo TERCERA REGIONAL** en la misma distancia con 30'14"32. Mejoraron marcas en 800 m.l. Puri López con 2.29"35c. Inma Avesani con 2.38"42 y Elena Sánchez con 2.47"32. Rafael Bermúdez en 2.000 obstáculos con 7.02"04. En cuanto al control Triplete en mujeres de 5000 m. marcha con Amanda Cano; Melisa Sánchez y María Alarcón y doblete en hombres con Manuel Bermúdez y Daniel López con 22.11"22c.

SABADO 2 Y DOMINGO 3.- CAMPEONATO DE ESPAÑA INFANTIL.- SAN FERNANDO.-

Participó **Alexis Salmerón** en la modalidad de triatlón E mejorando marca personal en las 3 pruebas y acabando en un excepcional **8º puesto** después de haber estado fuera de los entrenamientos varios meses a consecuencia de una intervención quirúrgica. Así el primer día logró mejorar en 80 m.l. con 11"55c y abalina con 17.17 metros para redondear actuación, el segundo día con 10.14"70 en los 2.000 m. marcha y así sumar un total de 1.200 puntos.

DOMINGO 3.- CTO. REGIONAL SUB 16.- YECLA

Estuvimos con 5 atletas resaltando a **Ana María Avellaneda - CAMPEONA REGIONAL** en 600 m.l. y mejora de marca en 300 m.l. con 45"71c. **Gabriel López CAMPEÓN REGIONAL** en 5.000 m. marcha y las mejora de marca de Iñigo Montiel en 1.000 m.l. con 3.03"15 y Jesús Carrillo en Disco con 26.46 metros.

MINGO 3.- 10 K Y 4,5 KM VILLA DE BLANCA.-

Estuvimos con 2 atletas logrando ambos el -TRIUNFO. Así Álvaro Carrasco lo hacía en sénior y Víctor López en promesas.

MIERCOLES 6.- XX GALA DEL DEPORTE.- UCAM

Un grupo de atletas, padres y presidente estuvimos en la misma donde fuimos reconocido por la trayectoria como club y **Manuel Bermúdez** por su medalla de bronce en el nacional universitario.

MIERCOLES 6.- GRAN PREMIO NACIONAL "CIUDAD DE MURCIA"

Participamos con 9 atletas destacando el TRIUNFO de Amanda Cano en 5.000 m. marcha. El SEGUNDO PUESTO de Manuel Bermúdez en 5.000 m. marcha con 19.35"73.y los TER-

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

CEROS de Irene Avellaneda en 1.000 m.l. infantil. Ana María Avellaneda en 600 m.l. cadete con 1.43"86 y Melisa Sánchez en 5.000 m. marcha absoluto con 24.29"08c.

VIERNES 8.- XIV MEETING IBEROAMERICANO DE ATLETISMO.- HUELVA

Participó nuestra marchadora **Amanda Cano** en la prueba de 3.000 m. marcha quedando en TERCER LUGAR con 12.57"44c pulverizando el **RECORD REGIONAL ABSOLUTO** que estaba en 13.37"00 de Eva Cruz.

SÁBADO 9.- CAMPEONATO REGIONAL PROMESA ó SUB23 Y CONTROL.- CARTAGENA

Participamos con 11 atletas. **Víctor López - CAMPEON REGIONAL** en 5000 m.l. **Irene Vázquez CAMPEONA REGIONAL** en 10.000 m. marcha. **Alicia Vázquez SUBCAMPEONA REGIONAL y María Ángeles Ortega** que logro **3 medallas SUBCAMPEONA REGIONAL en martillo con 20.24 metros y TRIPLE TERCERA REGIONAL** en jabalina; disco y peso con 7.09 metros. En cuanto al control, Darío Fernández mejoró marca en 400 m.l. con 56"61c. Rafael Bermúdez en 800 m.l. con 2.14"14c. Álvaro Carrasco en 5.000 m.l. con 17.25"74 y Daniel López en 10.000 marcha con 46.13"62,

SÁBADO 9.- III CAMPEONATO UNION MEDITERRANEO SUB-23.- JESOLO - ITALIA.-

Excelente actuación de nuestro promesa **Manuel Bermúdez** en la prueba de 10.000 metros marcha logrando la **MEDALLA DE PLATA** con 41.14"24c.

SÁBADO 9 Y DOMINGO 10.-FINAL BENJAMIN -ALEVIN E INFANTIL.- CARTAGENA.

Participamos con 21 atletas. En benjamines: **Álvaro Moreno SUBCAMPEÓN REGIONAL** en 2000 m.l. con 7.34"48c. y **TERCERO** en 1.000 m.l. **Victoria Lucas SUBCAMPEONA REGIONAL** en 2.000 m.l. y **TERCERA** en 1 km. marcha con 5.50"60. **José Lucas TERCERO REGIONAL** en 2000 m. marcha con 13.20"14 y **Carla Moreno TERCERA REGIONAL** en 2.000 m.l. Mejoraron marcas Irene Teruel en 1 km. marcha con 5.50"91 y Juan José Marín en 2.000 m.l. con 9.05"62. En alevines: **Rocío Moreno CAMPEONA REGIONAL** en 2 km. marcha **con 11.10"63. Valeria Sánchez SUBCAMPEONA REGIONAL** en 2 km. marcha con 11.18"60 María **Antonia Carrillo TERCERA REGIONAL en** peso con 8.03 metros y mejora de marca en pelota con 24.52 m. En infantiles: **Alexis Salmerón CAMPEON REGIONAL** en 2 km. marcha con 10.02"11. Carmen Bleda TERCERA REGIONAL en 2 km. marcha con 10.08"37. **Irene García TERCERA REGIONAL** en 500 m.l. con 1.25"42 mejorando también marca en 1.000 m.l. con 3.21"12. Iván Miñano - mejoró en 500 m.l. con 1.26"83 y Carmen María García en martillo con 18.07 metros.

"la Caixa"

DOMINGO 10.- 10K RACE FOR LIFE.- BOURNEMOUTH (INGLATERRA)

Participó nuestra asociada Marina Lucas.

SABADO 16.- CAMPEONATO REGIONAL MASTER Y CONTROL.- CARTAGENA

Participamos con 6 atletas en el campeonato Master que lograron **5 TITULOS REGIONALES Y 3 SUBCAMPEONATOS. Ramón Martínez DOBLE CAMPEON REGIONAL M60** en 800 y 1500 m.l. **Jesús Velasco CAMPEON REGIONAL** M55 en 1.500 m.l. **José Lucas - CAMPEON REGIONAL** M40 en 3.000 m.l. **Daniel López CAMPEON REGIONAL M35** en 5000 m. marcha **Josefina López SUBCAMPEONA REGIONAL M45** en 5.000 m.l. y **Juanma Molina DOBLE SUBCAMPEON REGIONAL M35** en altura y 5 km. marcha. En cuanto a los controles lo hicimos con 14 atletas destacando las mejoras de marca de Rafa Bermúdez en 800 m.l. con 2.12.40. Mario López en 800 m.l. con 2.22.97. Álvaro Carrasco en 3.000 m.l. con 10.10.85 y Gabriel López en 5000 marcha con 28.11.07. Destacar que Carmen Bleda con 28.03"97 y Alexis Salmerón con 28.37.07, que hacían su primera incursión en la prueba de 5 km. marcha, siendo infantiles, lograban la mínima para los nacionales CADETE para la próxima temporada.

SÁBADO 23.- CAMPEONATO ESPAÑA SUB20.- MURCIA

Participó **María Alarcón** quedando **8ª** en la prueba de 10.000 m. marcha.

SÁBADO 23.- MOLINA RUN & ROCK: CARRERA NOCTURNA NOCHE DE SAN JUAN.- MOLINA DEL SEGURA.-

Participamos con 2 atletas siendo Fran Marín TERCERO en cadetes

DOMINGO 24 A MIERCOLES 4 DE JULIO.- CONCENTRACIÓN ALTITUD.- SIERRA NEVADA.-

Desde el 24 de junio al 4 de julio estuvieron Manuel Bermúdez, junto a su entrenador Carrillo, con el fin de preparar los nacionales promesas y absoluto y su posible participación en los Ctos. Iberoamericanos de Perú.

VIERNES 29 Y SÁBADO 30.- CTO. REGIONAL ABSOLUTO.- CARTAGENA.-

Participamos con 11 atletas logrando **2 TITULOS REGIONALES Y 1 SUBCAMPEONATO. Amanda Cano y Daniel López CAMPEONES REGIONALES** en 5000 m. marcha. **Alicia Vázquez SUBCAMPEONA REGIONAL** en la misma prueba. Mario López mejoró marca en 1.500 m.l. con 5.00"88.

SÁBADO 7 DE JULIO.- V CARRERA POPULAR.- EL SISCAR

Estuvimos con 3 atletas destacando el SEGUNDO puesto de Mario López en junior y el TERCERO de Víctor López en promesa.

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

SABADO 7 Y DOMINGO 8.- CAMPEONATO DE ESPAÑA PROMESA SUB23.- SORIA.-

Participamos con 4 atletas. El sábado por la noche **Manuel Bermúdez** se proclamaba **SUBCAMPEÓN DE ESPAÑA** en la prueba de 10.000 m. marcha. El domingo, en la misma distancia, **Alicia Vázquez era 4ª; Irene Vázquez 6ª y Melisa Sánchez; 8ª.**

LUNES 9 A JUEVES 19.- CONCENTRACIÓN ALTITUD.- NAVACERRADA

Estuvieron nuestro atleta Manuel Bermúdez y entrenador Carrillo para preparar el nacional absoluto y su posible participación en el Cto. Iberoamericano de Perú

VIERNES 13.- CARRERA POPULAR "FIESTA DE SANTIAGO".- TOTANA

Estuvimos con 3 atletas destacando el SEGUNDO puesto de la juvenil Elena Sánchez.

VIERNES 13.- III CARRERA POPULAR. CORVERA

Nuestra juvenil María Abad GANÓ la prueba en su categoría.

SABADO 14.- CAMPEONATO ESPAÑA FEDERACIONES.- GRANOLLERS

Amanda Cano quedó 6ª en la prueba de 5.000 m. marcha.

SABADO 21.- CROSS POPULAR.- CABO DE PALOS.-

Participó nuestra infantil Claudia Caballero llegando en 4º lugar.

SABADO 21.- CROSS POPULAR.- JUMILLA.-

Participó con TRIUNFO nuestra juvenil María Abad.-

SABADO 21 Y DOMINGO 22.- CAMPEONATO ESPAÑA ABSOLUTO.- GETAFE.-

Estuvimos con 6 atletas, en la prueba de 10.000 m. marcha lo que supuso récord de participación de atletas de nuestro club en unos campeonatos absolutos. El sábado Alicia Vázquez fue 10ª; Irene Vázquez 11ª y Melisa Sánchez 13ª. Amanda Cano se retiró pasado el ecuador de la competición. El domingo fue el turno de **Manuel Bermúdez** que acabó en **8º** lugar y Benjamín Sánchez el 18º.

MIERCOLES 25.- CARRERA POPULAR.- JABALI NUEVO.-

Elena Sánchez GANÓ la prueba en la categoría juvenil.

CEPSA
BENEDICTO

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

SABADO 28.- PINATAR FULL MOON RACE 2018.- SAN PEDRO DEL PINATAR

Los hermanos Alexis - infantil - y Erika Salmerón - Juvenilfueron CAMPEÓN y SUBCAMPEONA respectivamente.

6-12 AGOSTO.- 24º CAMPEONATO DE EUROPA.- BERLIN

Estuvo nuestro entrenador Carrillo como componente del equipo técnico, siendo esta su 53ª internacionalidad logrando revalidar el título de campeón de Europa, como entrenador, en este caso con Álvaro Martín.

SÁBADO 11.- III CROSS POPULAR.- MAZARRON.-

Estuvimos con 2 atletas. Ana María Avellaneda - CAMPEONA en su categoría y segunda de la general y Ana María Montiel TERCERA.

MIERCOLES 15.- 40º CROSS URBANO "FIESTAS DEL VINO".- JUMILLA

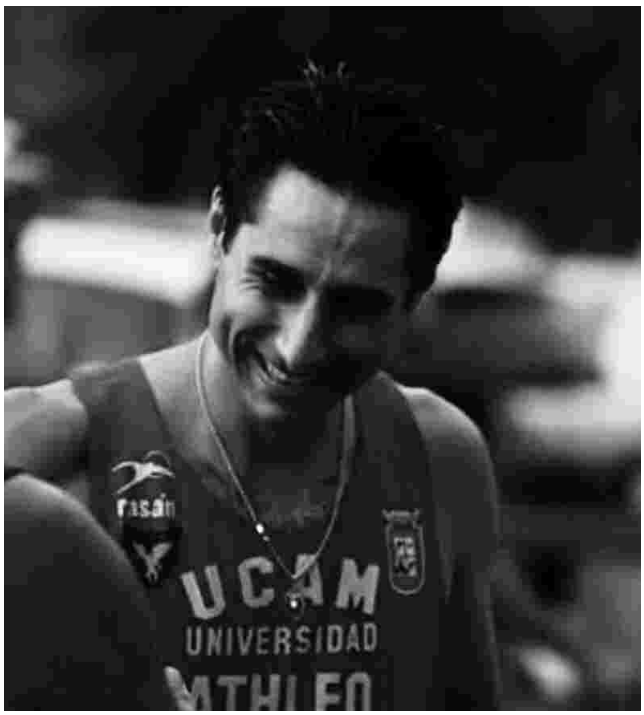
Participamos con 8 atletas destacando a María Abad CAMPEONA juvenil y SUBCAMPEONA ABSOLUTA. Elena Sánchez CAMPEONA cadete. Los SUBCAMPEONES Álvaro Moreno en benjamín y Daniel López en Master A y Darío Fernández TERCERO en cadete.

SÁBADO 18.- II CARRERA POPULAR "VILLA DE OJOS"

Participamos con 5 atletas donde Elena Sánchez quedó CAMPEONA en cadete. Darío Fernández SUBCAMPEÓN en sub18; Daniel López SUBCAMPEON en máster 35 y Álvaro Carrasco SUBCAMPEÓN sénior y tercero de la general.

SÁBADO 18.- VI CROSS MINERO.- LLANO DEL BEAL

Participó nuestro Master 35 Juanma Molina.



DOMINGO 19.- XXXII MILLA URBANA INTERNACIONAL CRISTO 2018.- MADRIGUERAS - ALBACETE

Estuvo Jesús Velasco quedando 4º clasificado en la general.

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

EXPENDEDURIA Nº 8
LOTERIAS Y APUESTAS DEL ESTADO
Mª José Pérez Pino

Cno. de Murcia, 131CIEZA (Murcia) Telf. 968 767 122

Teorías del Entrenamiento

Capítulo 62º

"La evolución del entrenamiento" *Percy Cerutty (Australia)*

Nacido en 1.895 en un suburbio de clase obrera en Prahran (Melbourne), Percy Cerutty fue un tipo débil, enfermizo y desvalido que superó la falta de oportunidades y la desventaja de un físico frágil para terminar siendo mejor que la media de los deportistas. Perfeccionista, exigidor de un compromiso total, Cerutty se convirtió en uno de los entrenadores más directos y dinámicos de su época. El método de entrenamiento y la forma de correr reflejaban su filosofía vital: no era suficiente ganar; había que ganar bien, con dinamismo y agresividad. Más que otra cosa, Cerutty exigía a los deportistas carácter y fuerza. Creía que sólo los auto disciplinados podían pedir respeto.

Con 44 años, en una baja laboral de seis meses, tuvo tiempo para leer y pensar. Durante sus largos paseos a orillas del río Yarra desarrolló un nuevo enfoque vital, un enfoque que él creía que le mataría ó le curaría. Dirigido por una voluntad de hierro y una actitud inquebrantable, inició un programa de rehabilitación corriendo por dunas de arena y más tarde levantando pesos. Se puso tan en forma que decidió comenzar su carrera deportiva y se convirtió en uno de los mejores corredores de fondo de Australia. Con 55 años recorrió una distancia de 162 km. en menos de 24 horas y estableció récords en otras distancias. Pero lo mas importante es que reconocía haber descubierto métodos de preparación física que podían ayudar a los deportistas a alcanzar nuevos niveles de rendimiento.

Los método de entrenamiento de Cerutty se consideraron brutales. Incluían frecuentes visitas los fines de semana a campos de entrenamiento. Allí, Cerutty y sus deportistas sólo comían alimentos crudos y naturales, y seguían la vida espartana que él había adoptado. En los campos se incluían sesiones agotadoras con intervalos por empinadas dunas de arena, farlek por la playa, largas carreras y un extenso entrenamiento con pesas. Una de sus enseñanzas era que la parte superior del cuerpo era tan importante para correr como la inferior. En particular, pasaba muchas horas trabajando las técnicas básicas de correr y levantar pesas.

El énfasis puesto en la obtención de velocidad a través de la potencia y la fuerza fue una contribución sin parangón al concepto moderno del entrenamiento.

El primer protegido de Cerutty fue John Landy, que batió el récord de Roger Bannister en la milla establecido en 1.954 (3.57"9). Pero su pupilo más famoso fue Herb Elliot, plusmarquista mundial (3.54"5) y campeón olímpico en 1.500 m.l. (3.35"6) que se retiró imbatido con 22 años después de 36 carreras de la milla y nueve carreras de 1.500 metros. Elliot, como deportista, personificó todo por lo que luchaba el entrenador Cerutty. No sólo ganaba las carreras, sino que ¡acababa con toda oposición durante dicho proceso!

Frase célebre de Cerutty:
"Nunca reprimas tus emociones. Pon todo tu ser en lo que hagas. Sólo entonces hallarás al gran campeón".

VULCANIZADOS LUCAS, S.L.
Driver CENTER 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

CTO. ESPAÑA INFANTIL

2 Y 3 DE JUNIO
SAN FERNANDO

CTO. ESPAÑA ABSOLUTO

21-22 JULIO - GETAFE

CTO. ESPAÑA FEDERACIONES

13 JULIO
GRANOLLERS

CTO. ESPAÑA PROMESAS

7-8 DE JULIO

CTO. ESPAÑA JUNIOR

23 DE JUNIO
MURCIA

CTO. EUROPA MASTER

18 Y 19 DE MAYO
ALICANTE

CTO. MUNDO MARCHA NACIONES

5 Y 6 MAYO
TAICANG

III CTO. MEDITERRANEO SUB23

9 JUNIO DE 2018

RECONOCIMIENTO A AMANDA CANO

AYUNTAMIENTO ABARÁN - 28/5/18

XX GALA DEPORTE UCAM - 6/6/18

Nuestra Historia

Capítulo 77º - Temporada 2008/2009 (III)

"ULTIMA TEMPORADA QUE ORGANIZAMOS PRUEBAS POR EL DETERIORO DE LA PISTA DE ATLETISMO"

En esta revista nos vamos a centrar en las 55 actuaciones que tuvimos en los campeonatos de España.

El 16 de Noviembre de 2008 participábamos con 6 atletas en el IV Critérium nacional de marcha de invierno en la ciudad de Vinaroz. La mejor actuación fue de Melisa Sánchez en 3 km. infantil siendo 2ª. Los otros atletas participantes fueron Sara Balsalobre; Amanda Cano; Marta Bernal; Vanesa Ruiz; Rubén Ruiz y Rubén Vázquez.

El 14 y 15 de febrero de 2009 José Abel Cano quedaba 10º en 3.000 m.l. en el campeonato de España de pista cubierta para junior en San Sebastián.

Del 28 de febrero al 1 de Marzo de 2009 se celebró en nacional para veteranos en pista cubierta en Zaragoza donde participaron José A. Fernández; Pascual Ruiz y Manuel Villalba.

El 1 de Marzo de 2009 lluvia de medallas en el nacional de marcha en ruta en San Pedro del Pinatar. Sara Balsalobre; Amanda Cano; Marta Bernal y Vanesa Ruiz eran BRONCE por equipos cadete por federaciones (TODAS LAS COMPONENTES DE NUESTRO CLUB). Hacíamos DOBLETE en absoluto con Juanma Molina ORO y Benjamín Sánchez PLATA. Además Miguel A. López entraba tercero pero ORO en 20 km. promesa. Antonia Ramírez PLATA en 10 km. veteranas Cristóbal Rizo BRONCE en 10 km. veteranos. Los otros atletas que participaron fueron Antonio Camacho; Antonio López; Arancha Bernal; Lorena Martínez; Rubén Ruiz; Rubén Vázquez; Manuel López y Desamparados Villa.

Ese mismo día pero en el campeonato de España cross escolar y de la juventud en Jaén estuvieron José Ángel Martínez; Juan Ramos y Elena Lucas.

El 15 de marzo en el nacional por autonomías de cross en Albacete estuvieron José Abel Cano; Gema Montesinos; Antonia Ramírez; Manuel Villalba y Adolfo Carrillo.

Entre el 21 y 22 de marzo en el nacional cadete de pista cubierta en Oviedo José Ángel Martínez se hacía con la PLATA en 600 m.l.

El 3 de Mayo, de nuevo en Jaén, pero esta vez en el nacional veteranos de milla en ruta José A. Fernández quedaba en 5º lugar.

El 9 de Mayo en el nacional universitario en Fuenlabrada Benjamín Sánchez era ORO en 10 km. marcha seguido de Miguel A. López que hacía PLATA y Juanma Molina que era descalificado.

El 13 de junio en Lorca se celebro el nacional por federaciones y hay tuvimos a Juanma Molina que era 1º en 5 km. marcha; Amanda Cano 7ª en 5 km. marcha y José Abel Cano 7º en 800 m.l.

Entre el 12 y el 14 de Junio en el nacional escolar cadete celebrado en Zaragoza, José Ángel Martínez volvía a subir al pódium en 600 m.l. haciéndose con la PLATA. También estuvieron Sara Balsalobre; Laura Rodríguez y Diego Ballesteros.

El 1 y 2 de Julio en Vitoria nuestros veteranos lograban varias medallas. Antonio Bernabé; Manuel Villalba y Pascual Ruiz PLATA en 4x400 m.l. Además Pascual Ruiz era BRONCE en 400 m.l. y José A. Fernández 11º en 800 m.l.

El 5 de Julio Miguel A. López se alzaba con el ORO en 10 km. marcha en el nacional promesas de Córdoba.

El 11 y 12 de Julio se celebró el nacional junior en Calvía – Mallorca y allí José Abel Cano era 8º en 1.500 m.l.

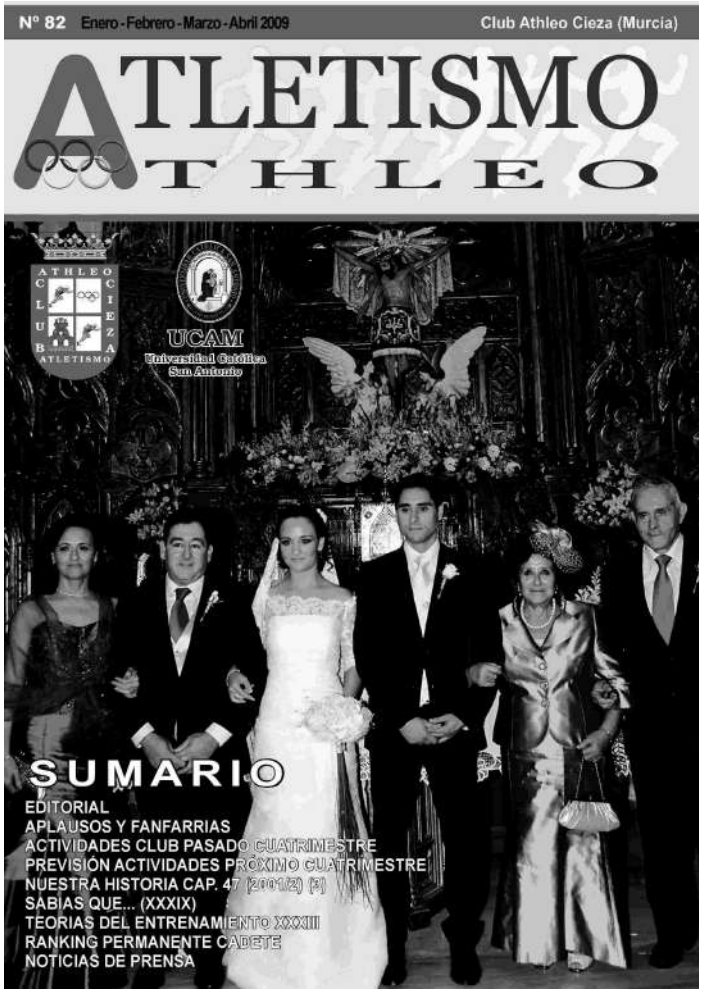
El 2 de agosto Juanma Molina ganaba el ORO en el nacional absoluto de Barcelona en la prueba de 10.000 m. marcha y donde Miguel A. López era 4º.

Por último en el nacional cadete de El Prat los días 17 y 18 de agosto, Amanda Cano se hacía con el BRONCE en 3 km. marcha donde también participaron José Ángel Martínez; Antonio Camacho; Laura Rodríguez; Sara Balsalobre y Marta Bernal.

En la próxima revista mas de esta temporada…..

Montiel
cronos
deporte + vida

KIA
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 82 Enero - Febrero - Marzo - Abril 2009
Club Athleo Cieza (Murcia)
ATLETISMO
ATHLEO
UCAM
Universidad Católica San Antonio
SUMARIO
EDITORIAL
APLAUSOS Y FANFARRIAS
ACTIVIDADES CLUB PASADO CUATRIMESTRE
PREVISIÓN ACTIVIDADES PRÓXIMO CUATRIMESTRE
NUESTRA HISTORIA CAP. 47 (2001/2) (2)
SABÍAS QUE... (XXXIX)
TEORÍAS DEL ENTRENAMIENTO XXXIII
RANKING PERMANENTE CADETE
NOTICIAS DE PRENSA

Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2018 (28º)

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

¿VIOLENCIA EN EL DEPORTE?

(Revista E. Física 1-2-1986 Madrid)

Hace años que un pionero de la EF en España –José María Cagigal- desglosaba en su asignatura de psicopedagogía temas como descargas de agresividad, acumulación de tensiones, etc. Todos eran desmenuzados con gran maestría. La última vez que le escuché fue en La Coruña (agosto de 1982); y en aquella ocasión el presidente de la Xunta cerró el acto con unas palabras de admiración por la coordinación dialéctica de D. José María. Un accidente de avión terminó con su vida. Mientras tanto la violencia está encendiendo innumerables mechas con el objetivo de destruir el polvorín deportivo. Se están prometiendo reuniones de diferentes estamentos. ¿Quién tiene la culpa? ¿Se acabará todo cuando intervenga el Ministerio del Interior? ¿Significa eso el escaparate de la sociedad? ¿Están cambiando los moldes deportivos? ¿Hay que replantearse el deporte competición? ¿Tendremos que volver al deporte formativo?

En la década de los 70 conocí a dos deportistas interesantes. Ruda –delantero del Sevilla y autor de uno de los goles invalidados ante el Madrid- había sido internacional, y entre sus decisiones estaba una negativa para fichar por el Madrid. Reconozco que me impresionó el detalle. Todo partió del consejo de su entrenador, que puso cada cosa en su sitio; lo primero eran los estudios, la familia y el ambiente. Corbalán, en una tertulia con jóvenes amantes del baloncesto, hablaba de que lo primero eran sus estudios de medicina y no le importaba robar horas de sueño aunque el entrenamiento o el partido se resintiese.

¿No tendremos que volver a lo que en realidad debe ser el deporte?: formación humana a través de una serie de actividades. Quizás haya que desempolvar los viejos ideales del deporte y pechar con la responsabilidad de mantenerlos. ¿Por qué no potenciar la figura del entrenador-educador y del profesor de EF-orientador?

El primer paso del deporte es la recreación, el segundo la enseñanza (según niveles), y el tercero la formación. Qué pena si desde cualquier estamento (CSD, patronatos, colegios, institutos, clubs, etc.) se quedaran en el primero, y vieran en el segundo el culmen de su proceso. El tercer paso es la auténtica faena que tenemos por delante; su lidia puede costar trabajo pero es la aventura que tenemos que acometer los verdaderos profesionales de la EF y el deporte: ¡mucho ánimo!

Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2018 (28º)
Artículos publicados en diferentes medios de comunicación o no - que gentilmente nos ha enviado nuestro amigo José López
¿VIOLENCIA EN EL DEPORTE?
(Revista E. Física 1-2-1986 Madrid)
Hace años que un pionero de la EF en España –José María Cagigal- desglosaba en su asignatura de psicopedagogía temas como descargas de agresividad, acumulación de tensiones, etc. Todos eran desmenuzados con gran maestría. La última vez que le escuché fue en La Coruña (agosto de 1982); y en aquella ocasión el presidente de la Xunta cerró el acto con unas palabras de admiración por la coordinación dialéctica de D. José María. Un accidente de avión terminó con su vida. Mientras tanto la violencia está encendiendo innumerables mechas con el objetivo de destruir el polvorín deportivo. Se están prometiendo reuniones de diferentes estamentos. ¿Quién tiene la culpa? ¿Se acabará todo cuando intervenga el Ministerio del Interior? ¿Significa eso el escaparate de la sociedad? ¿Están cambiando los moldes deportivos? ¿Hay que replantearse el deporte competición? ¿Tendremos que volver al deporte formativo?
En la década de los 70 conocí a dos deportistas interesantes. Ruda –delantero del Sevilla y autor de uno de los goles invalidados ante el Madrid- había sido internacional, y entre sus decisiones estaba una negativa para fichar por el Madrid. Reconozco que me impresionó el detalle. Todo partió del consejo de su entrenador, que puso cada cosa en su sitio; lo primero eran los estudios, la familia y el ambiente. Corbalán, en una tertulia con jóvenes amantes del baloncesto, hablaba de que lo primero eran sus estudios de medicina y no le importaba robar horas de sueño aunque el entrenamiento o el partido se resintiese.
¿No tendremos que volver a lo que en realidad debe ser el deporte?: formación humana a través de una serie de actividades. Quizás haya que desempolvar los viejos ideales del deporte y pechar

CENTRO FISIOTERAPIA
EIRA
FISIOTERAPEUTA
Antonia Lucas Serrano
Colegiada Nº 358
667 47 85 52
Calle Juan José Ayala Aroca, 3
30530 Cieza, Murcia

Sabías Qué... (67º)

· VITAMINAS (y IV) ·

- Según Sport Life las vitaminas liposolubles más representativas son la A, D, E, K. Se disuelven en las grasas. Se almacena en el hígado y en los tejidos grasos y pasan al torrente sanguíneo cuando se necesitan. El exceso puede ser perjudicial
- La Vitamina A (retinol) es la gran protectora de la vista y de la piel. Es componente del pigmento de la retina, por lo que resulta fundamental para la vista. Colabora también en la generación y conservación de la capa de tejido exterior de la piel y las mucosas y resulta indispensable para un crecimiento normal.
- La Vitamina A se encuentra mayoritariamente en la materia grasa de ciertos animales; Hígado de pescado, aceite de hígado de bacalao, yema de huevo, queso, nata, mantequilla, etc. En los vegetales está en forma de carotenos (provitamina A) que pueden ser transformados en vitamina A en nuestro organismo.
- El caroteno se encuentra en los vegetales fuertemente coloreados en rojo, amarillo o verde (zanahoria, espinacas, brécol, lechuga, escarola, col, acelga, berro, perejil, apio, etc.) y ciertas frutas de colores anaranjados (Mango, níspero, albaricoque, melón, bayas, tomate, etc.).
- En el grupo de las vitaminas D encontramos varios principios activos o calciferoles. Los más conocidos son la Vitamina D2 (de origen vegetal) y la vitamina D3 (de origen animal), que se forman a partir de los correspondientes estadios precursores por la acción de los rayos de luz ultravioleta.
- La vitamina D puede ser sintetizada en nuestra piel con una suficiente exposición a la luz ultravioleta. Del mismo modo, el organismo humano es capaz de formar provitamina D3 a partir del colesterol.
- La vitamina D se encarga de regular el metabolismo del calcio y el fósforo y, por tanto, desempeña un papel clave en la formación de huesos y cartílagos.
- La vitamina E es un poderoso antioxidante, conserva la potencialidad del ácido linoléico.
- La E se encuentra en el aceite de oliva, semilla de girasol, cacahuetes, cereales completos, espárragos, atún en aceite, etc.
- Las frutas mas ricas en Vitamina E son: frambuesa; aguacate; mora, ciruelas negras, albaricoque, etc.
- La vitamina K resulta imprescindible para la coagulación de la sangre. La K1 está presente en las hortalizas, hojas verdes, y la K2 que se sintetiza en las bacterias de la flora intestinal.
- Los suplementos que se recomiendan a las personas deportistas son multivitaminas: Vitamina C hasta 3000 mg. al día. Vitamina B12, 1 mg. al día. Vitamina E 400 UI noche.

BUITRAGO & ASOCIADOS
ASESORIA EMPRESARIAL
Camino de Murcia, 106 - 1º - CIEZA - Telf. 968 762 161
www.buitrago-asociados.com

CONGELADOS EURO MAR S.L.
C.E 12.12743/MU
Polígono Industrial de Ascoy
Parcela A5
Apartado de Correos 361
30530 **CIEZA** (Murcia)

Ranking permanente absoluto del club en sus 5 primeros puestos.

60 M.L.

Federico de Arce Ramos	7"0
José Ángel Martínez de Hoyos	7"27
José Miguel Pérez Pérez	7"33
Salvador García Pérez	7"34
Juan Luis Yuste Lucas	7"1
Esther Piñera González	8"0
Verónica Camacho Martínez	8"36
Juani Santos Bermúdez	8"2
Manola Martínez Bermúdez	8"2
Raquel C. Fernández Martínez	8"54

100 M.L.

José Ángel Martínez de Hoyos	11"21
José Miguel Pérez Pérez	11"0
Juan Luis Yuste Lucas	11"1
Fernando Miralles Carrillo	11"3
Salvador García Pérez	11"62
Esther Piñera González	12"8
Verónica Camacho Martínez	12"9
Raquel C. Fernández Martínez	13"0
Juani Santos Bermúdez	13"3
Mari Carmen Penalva Herrero	13"4

200 M.L.

José Miguel Pérez Pérez	22"1
Juan Luis Yuste Lucas	22"4
José A. Martínez de Hoyos	23"03
Fernando Miralles Carrillo	22"8
Juan A. Bernal Castillo	23"3
Carmen Velasco Ramos	27"43
Verónica Camacho Martínez	27"2
Esther Piñera González	27"2
Manola Martínez Bermúdez	27"6
Juani Santos Bermúdez	27"7

400 M.L.

José A. Martínez de Hoyos	49"61
José Miguel Pérez Pérez	50"45
Juan Luis Yuste Lucas	51"4
José Manuel García Cano	51"9
Ignacio Egea Lucas	52"0
Carmen Velasco Ramos	61"19
Mª. José Marín García	62"5
Sonia Quijada Buendía	64"37
Juani Santos Bermúdez	64"7
Gema Montesinos Mtnez	64"8

800 ML.

José Abel Cano Pallares	1.54"78
José A. Martínez de Hoyos	1.55"04
José Manuel García Cano	1.55"4
Pedro A. Marín Ros	1.56"7
Zouhayr El Badr	1.57"49
Almudena Sánchez Espín	2.21"76
Gema Montesinos Martínez	2.23"9
Pilar Duarte García	2.25"93
Josefina López Moreno	2.27"3
Manoli Herrera Abellán	2.28"0

1.500 M.L.

José Manuel García Cano	3.58"4
José Abel Cano Pallares ®	3.59"03
Jesús Velasco Hernández	4.00"0
José García Pérez	4.00"5
Pedro A. Marín Ros	4.01"0
Aurora Bullón López	4.56"6
Almudena Sánchez Espín ®	4.58"53
Gema Montesinos Mtnez	4.59"7
Pilar Duarte García	5.01"43
Josefina López Moreno	5.04"0

MILLA

Bouzakri Es Said	4.33"
Mario Carrillo Saorín	4.46"
Bilal Khadi	4.52"
Felipe Párraga Pérez	4.56"
José A. Martínez de Hoyos	4.59"2
Pilar Duarte García ®	5.40"
Ana María Montiel Piñera ® inf	5.48"
Ángela Lucas Marín	5.58"
Ana María Avellaneda Gómez	5.58"
María Alarcón Martínez	6.04"

3.000 M.L.

Juan Montiel Morcillo	8.28"57
José Manuel García Cano	8.40"24
Antº. Jesús Bermúdez Cutillas	8.42"7
Pedro A. Marín Ros	8.43"1
José García Pérez	8.43"8
Manoli Herrera Abellán	10.50"40
Almudena Sánchez Espín ®	10.52"81
Mª. José Marín García	10.53"03
Josefina López Moreno	10.53"6
Aurora Bullón García	10.53"7

5.000 ML.

Juan Montiel Morcillo	14.39"34
Antº.J. Bermúdez Cutillas	15.04"0
Ignacio Nuñez Martínez	15.16"9
José M. García Cano	15.27"4
José A. Fernández Lucas ®	15.30"11
Pilar Duarte García	18.49"29
Lidia Mª Morote Salmerón	21.15"5
Mª.del Mar Guardiola López	21.17"1
Gema Montesinos Martínez	21.46"3
Patricia Molina Moreno	22.12"0

10.000 M.L.

Juan Montiel Morcillo	30.29"2
Antº. Jesús Bermúdez Cutillas	31.56"08
Ignacio Nuñez Martínez	32.45"6
Fco. Yuste Lucas	33.02"2
José García Pérez	33.39"0

10 KM RUTA

Bouzakri Es Said ®	32.56"
Khalid Masski	34.16"
Víctor López Miñano	36.48"
José Lucas Carrillo	37.51"
Francisco Camacho Guardiola	37.54"
Aurora Bullón López ®	40.43"
Pilar Duarte García ®	41.33"
Gema Montesinos Martínez	44.48"
Antonia Ramírez Vázquez	46.10"
Josefina López Moreno	46.47"

MEDIA MARATHON

Juan Montiel Morcillo ®	1.05.00"
Antº.J. Bermúdez Cutillas ®	1.09.58"
José Manuel García Cano	1.10.54"
José García Pérez	1.11.00"
Fernando Vázquez Mtnez	1.11.01"
Pilar Duarte García ®	1.27.46"
Manuela Herrera Abellán	1.31.34"
Aurora Bullón López	1.31.47"
Josefina López Moreno	1.32.56"
Gema Montesinos Mtnez.	1.33.01"

MARATHON

Juan Montiel Morcillo	2.22.40"
Antº. Jesús Bermúdez Cutillas	2.33.34"
José García Pérez	2.39.32"
Pascual Guardiola Vázquez	2.40.36"
José A. Carrillo Morales	2.42.59"
Aurora Bullón García	3.24"09"
Josefina López Moreno	4.02'19"

2.000 Obstáculos JUVENIL

Vicente A. Fernández Lucas	6.26"42
Mario Carrillo Saorín	6.29"66
Etienne López Tallieu	6.30"55
Abdelmotalib el Bouri	6.51"89
Zouhayr el Badr	6.53"64

3.000 OBSTÁCULOS

Juan Montiel Morcillo ®	8.52"2
Antº. Jesús Bermúdez Cutillas ®	9.19"9
Jesús Velasco Hernández	9.51"8
José A. Camacho Molina	9.54"5
Pedro Ramos Bernal	9.57"7

60 M. VALLAS

Salvador García Pérez	8"5
Juan Antº.Bernal Castillo	9"30
Francisco Arcas Túnez	9"4
Francisco José López Villalba	9"5
Miguel Camacho Martínez	9"80
Gema Montesinos Martínez	10"2
Carmen Saorín Ros	10"4
Verónica Camacho Martínez	10"66
Carmen Velasco Ramos	11"04
Esther Piñera González	13"04

100 M. VALLAS

Gema Montesinos Martínez	17"6
Verónica Camacho Martínez	18"05
Carmen Saorín Ros	18"5
Esther Piñera González	21"7
Pilar Gómez Romero	22"3

110 M. VALLAS

Salvador García Pérez	15"80c.
Carlos Gómez Aroca	16"42
Fco.José López Villalba	16"2
Fco. Arcas Túnez	16"7
Juan A. Bernal Castillo	16"94

400 M. VALLAS

Fco. Arcas Túnez	59"4
Juan Carrillo Martínez	59"8
José Mª.Carrillo Balsalobre	60"6
José García Pérez	60"7
Diego López García	62"5
Gema Montesinos Mtnez.	69"3
Carmen Velasco Ramos	74"23
Aurora Bullón López	77"5
Pilar Gómez Romero	81"3
Asunción Fernández López	99"7

JABALINA

Salvador García Pérez	48.28 m.
Carlos Gómez Aroca	46.76 m.
Ignacio Egea Lucas	45.96 m.
Sergio Martínez Manzanera	45.49 m.
Francisco José López Villalba	44.94 m.
Carmen Saorín Ros	30.76 m.
Verónica Camacho Martínez	24.45 m.

Cerrado a 31 de Agosto de 2.018. ® = RÉCORD REGIONAL· Re = RÉCORD NACIONAL. **En negrita las nuevas o modificadas desde la vez anterior.**

Gema Montesinos Mtnez.	20.36 m.
María Ángeles Ortega Trigueros	**19.61 m.**
Maribel Martínez	17.80 m.

DISCO

Salvador García Pérez	37.74 m.
Sergio Martínez Manzanera	36.45 m.
Francisco José López Villalba	35.58 m.
Juan Sánchez Pérez	34.94 m.
Domingo B. Martínez Yepes	30.35 m.
Carmen Saorín Ros	30.64 m.
Marta Marín Guardiola	26.96 m.
Verónica Camacho Martínez	24.77 m.
Gema Montesinos Mtnez	22.68 m.
Fabiola Guardiola López	22.06 m.

PESO

Sergio Martínez Manzanera	12.54 m.
Salvador García Pérez	11.95 m.
Carlos Gómez Aroca	11.89 m.
Francisco José López Villalba	11.49 m.
Juan López Yuste	11.36 m.
Carmen Saorín Ros	10.05 m.
Verónica Camacho Martínez	9.55 m.
Pilar Gómez Romero	8.32 m.
Gema Montesinos Mtnez	8.07 m.
Carmen Velasco Ramos	8.06 m.

MARTILLO

Sergio Martínez Manzanera	38.01 m.
Juan Sánchez Pérez	23.00 m.
Fco. Santos Martínez	22.48 m.
Jesús Carrillo Mtnez	21.00 m.
Pascual Morcillo Marín	20.00 m.
Carmen Saorín Ros	22.48 m.
Verónica Camacho Martínez	22.32 m.
María Ángeles Ortega Trigueros	**19.93 m.**

LONGITUD

Juan A. Bernal Castillo	6.52 m.
Francisco José López Villalba	6.49 m.
Salvador García Pérez	6.45 m.
José Luis Guardiola Sánchez	6.36 m.
Diego López García	6.28 m.
Manola Martínez Bermúdez	5.29 m.
Juani Santos Bermúdez	5.08 m.
Esther Piñera González	4.90 m.
Verónica Camacho Martínez	4.87 m.
Gema Montesinos Mtnez	4.77 m.

ALTURA

Francisco José López Villalba	1.91 m.
Salvador García Pérez	1.84 m.
Juan A. Bernal Castillo	1.79 m.
Jesús Turpín Aroca	1.76 m.
Domingo B. Martínez Yepes	1.73 m.
Raquel C. Fernández Martínez	1.50 m.
Carmen Saorín Ros	1.46 m.
Manola Martínez Bermúdez	1.46 m.
Verónica Camacho Martínez	1.44 m.
Lourdes López Piñera	1.40 m.

TRIPLE

Francisco José López Villalba	14.20 m.
José Luis Guardiola Sánchez	13.58 m.
Diego López García	13.07 m.
Jesús Turpín Aroca	12.76 m.
Miguel Camacho Martínez	12.55 m.
Verónica Camacho Martínez	10.58 m.
Gema Montesinos Mtnez	10.28 m.
Carmen Saorín Ros	10.04 m.
Esther Piñera González	9.57 m.
Rebeca Miñano Bleda	8.17 m.

PÉRTIGA

Salvador García Pérez	4.00 m.
Miguel Camacho Martínez	4.00 m.
Carlos Gómez Aroca	3.85 m.
Juan A. Bernal Castillo	3.80 m.
Francisco José López Villalba	3.20 m.

4 X 100 M.L.

Bernal-Perez-Miralles-Ramos	43"8
Gema-Carmen-Josefina-Esther	58"3

4 X 200 M.L.

Bernal-Pérez-Miralles-Carrillo	1.34"5

4 X 400 M.L.

Chus-Iniesta-Peli-Manolo	3.35"5
Gema-Ballesteros-Josefina-Manoli	4.35"1

4 X 800 M.L.

Bouzakri-Mario-Joel –José Ángel ®	8.11"80
Aurora-Mª. Mar-Carmen-Carmina ®	11.29"5

4 X 1.500 M.L.

Iniesta-Ros-Pascual-Juan	17.32"4
Aurora-Mar-Mª. Carmen-Carmina ®	26.01"6

3 KM. MARCHA

Juan Manuel Molina Morote	12.20"0
Benjamín Sánchez Bermejo	12.24"5
Fernando Vázquez Martínez	12.39"0
David Hurtado Ruiz	12.59"0
Miguel A. López Nicolás	13.15"0
Amanda Cano Gómez ®	**12.57"44**
Sara Balsalobre García®	14.12"50
Irene Vázquez Gea	14.14"16
Silvia Ortiz Ortega ®	14.21"86
Manoli Herrera Abellán	14.47"3

5 KM. MARCHA

Juan Manuel Molina Morote	18.48"76
Benjamín Sánchez Bermejo	19.04"68
Miguel Ángel López Nicolás	19.29"50
Manuel Bermúdez Jiménez	19.35"73
Fernando Vázquez Martínez	19.54"0
Amanda Cano Gómez ®	21.46"19
Irene Vázquez Gea ®	23.21"
Silvia Ortiz Ortega ®	23.44"
María José Jiménez Méndez	23.55"58
Melisa Sánchez Bermejo	24.20"

10 KM. MARCHA

Juan Manuel Molina Morote ®	38.46"
Miguel A. López Nicolás ®	38.54"87
Benjamín Sánchez Bermejo	39.23"88
Manuel Bermúdez Jiménez ®	40'27"
David Abellán Barnés R?ruta	41.16"0
Amanda Cano Gómez ®	40.32"
Irene Vázquez Gea ®	48.30"
Alicia Vázquez Gea	49.13"
María José Jiménez Méndez ®	49.51"
Silvia Ortiz Ortega ®	50.01"

20 KM. MARCHA

Juan Manuel Molina Morote	1.19.19"
Miguel Ángel López Nicolás	1.19.21"
Benjamín Sánchez Bermejo	1.20.48"
Fernando Vázquez Martínez	1.20.59"
Manuel Bermúdez Jiménez	1.23.26"
Amanda Cano Gómez ®	1.31.50"
Melisa Sánchez Bermejo	**1.45.34"**
Irene Vázquez Gea	**1.46.03"**
Alicia Vázquez Gea	**1.52.46"**
Piedad López Ruiz	1.58.18"

35 KM. MARCHA

Benjamín Sánchez Bermejo	2.40'38"
Daniel López Ruiz	3.09'17"
Rubén Vázquez Muñoz	3.12'45"

50 KM. MARCHA

Fernando Vázquez Martínez ®	3.52.01"
Juan Manuel Molina Morote	3.55.12"
Benjamín Sánchez Bermejo	3.55.45"
David Hurtado Ruiz	4.26.10"
Cristóbal Rizo Abril	4.41.59"

PENTATHLON

Gema Montesinos Martínez	2.444 p.
Verónica Camacho Martínez	2.385 p.
Carmen Velasco Ramos	2.359 p.
Carmen Saorín Ros	2.133 p.
Esther Piñera González	1.700 p.

HEPTAHLON

Salvador García Pérez	4.664 p.
Juan A. Bernal Castillo	4.488 p.
Miguel Camacho Martínez	3.830 p.
Francisco José López Villalba	3.788 p.
Jesús Turpín Aroca	3.563 p.
Gema Montesinos Martínez	3.299 p.
Verónica Camacho Martínez	3.098 p.
Carmen Saorín Ros	2.913 p.
Esther Piñera González	2.802 p.

DECATHLON

Salvador García Pérez	6.263 p.
Francisco José López Villalba	5.844 p.
Juan Antonio Bernal Castillo	5.730 p.
Miguel Camacho Martínez	5.052 p.
Jesús Turpín Aroca	4.471 p.

JUAN MARÍN
Asesoría & Inmobiliaria
juanmarin.com
Paseo,28 - Cieza · Murcia · t. 968 453 913
Avda. de Madrid, 21 - Molina de Segura · Murcia · t. 968 909 771

RECORDS REGIONALES
QUE POSEEN NUESTROS ATLETAS

- HOMBRES -

BENJAMIN					
2 KM (p)	10.30"3	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Athleo	01-07-95	Cartagena
3 KM (p)	15.59"7	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Athleo	04-06-95	Lorca
ALEVIN					
2 KM (p)	9.53"8	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Athleo-Cofrucieza	06-04-97	Murcia
3 KM (p)	15.31"6	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Athleo-Cofrucieza	29-06-97	Cartagena
INFANTIL					
3.000	9.29.8	Antonio Fco. Llamas Marín (73)	Athleo	04-01-87	Águilas
3 KM(p)	13.40"8	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Athleo-Cofrucieza	12-06-99	Cartagena ®
5 KM(p)	24.14.36	Manuel Bermúdez Jiménez (97)	Ucam Athleo	12-12-10	Lorca ®
5 KM(p)	24.46"5	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Athleo-Cofrucieza	16-05-99	Murcia
CADETE					
3 KM(p)	12.38"4	Juan Manuel Molina Morote (79)	Athleo	04-06-95	Cartagena
5 Km(p)	21.31"95	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Athleo-Cofrucieza	03-07-01	Barcelona
10Km(p)	45.01"76	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Athleo-Cofrucieza	14-07-01	Debrecen ®
JUVENIL					
1500 m.l.	3.59"03	José Abel Cano Pallares (91)	Ucam Cieza Golf	21-06-08	Ciudad Real
4X400 m.	3.27"91	José Abel Cano Pallares (91)	Ucam Cieza Golf	01-06-08	Andújar
5000 m.l.	15.30"11	José A. Fernández Lucas (82)	Athleo-Cofrucieza	04-07-99	Eibar
5 km (p)	20.34"3	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Athleo-Cofrucieza	27-04-02	Cartagena
10 km(p)	42.43"29	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Athleo-Cofrucieza	07-07-02	Miranda Ebro
JUNIORS					
5KM(p)	19.40"04	Manuel Bermúdez Jiménez (97)	Ucam Athleo	26-06-16	Murcia
10 KM(p)	40.58"8	Juan Manuel Molina Morote (79)	Athleo-Cofrucieza	25-04-98	Cartagena
20 KM(p)	1h33.44"6	David Abellán Barnés (77)	Athleo	06-05-95	Cartagena
PROMESA					
1/2 Mtón	1.09'58	A. Jesús Bermúdez Cutillas (71)	Athleo-Eurobags	05-04-92	Elche
Maratón	2.33.34	Antº. Jesús Bermúdez Cutillas(71)	Athleo-Eurobags	02-02-92	Valencia
5KM(p)	19.32"5	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Ucam-Ciezagolf	11-02-07	Murcia
10 Km	40.11"2	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Ucam-Ciezagolf	06-05-06	Fuenlabrada ®
20KM(p)	1.22.31"8	Juan Manuel Molina Morote (79)	Athleo-Cofrucieza	02-03-00	Brisbane ®
ABSOLUTO					
3.000 Obs.	8.52.2	Juan Montiel Morcillo (66)	Athleo-Eurobags	17-06-92	Alhama
? Mtón	1.05"00	Juan Montiel Morcillo (66)	Athleo-Eurobags	05-04-92	Elche
4x800	8.11"80	Bouzakri-Mario-Joel-José Ángel	Ucam Athleo	08-05-15	Cartagena
20KM(p)	1.22.31"8	Juan Manuel Molina Morote (79)	Athleo-Cofrucieza	02-03-00	Brisbane ®

RÉCORDS REGIONALES DE MARCHA EN RUTA

ABSOLUTO					
5 Kms	19.19"	Juan Manuel Molina Morote (79)	Ucam Ciezagolf	8-12-06	Granada
10 Kms.	38.46"	Juan Manuel Molina Morote (79)	Ucam Ciezagolf	04-03-06	Moratalaz
30 Kms.	2h.11.05"	Juan Manuel Molina Morote (79)	Athleo-Cofrucieza	13-02-00	El Prat
50 Kms.	3h.52.01"	Fernando Vázquez Martínez (71)	Athleo	25-02-96	El Prat
PROMESA					
5 kms.	19.54"	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Ucam Ciezagolf	8-12-06	Granada
10 Kms.	40.29"	Juan Manuel Molina Morote (79)	Athleo-Cofrucieza	28-02-99	Cieza
30 Kms.	2h.11.05"	Juan Manuel Molina Morote (79)	Athleo-Cofrucieza	13-02-00	El Prat
20 Kms.	1h.21.21"	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Ucam Ciezagolf	14-4-07	Río Maior
JUNIOR					
5 Kms.	20.23"	Manuel Bermúdez Jiménez (97)	Ucam Athleo	7-12-14	Guadix
10 Kms	40.27"	Manuel Bermúdez Jiménez (97)	Ucam Athleo	7-5-16	Roma
20 Kms.	1h.29'37"	Manuel Bermúdez Jiménez (97)	Ucam Athleo	20-3-16	Cáceres
JUVENIL					
10 Km.	42.17"	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Athleo-Cofrucieza	05-05-02	Naumburg
20 Km.	1h.33.27"	Miguel Ángel López Nicolás (88)	Ucam Athleo	10-04-05	Lloret de Mar
CADETE					
5 Kms.	21.36"	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Athleo-Cofrucieza	22-04-01	Calella
10 Km.	45.49"	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Athleo-Cofrucieza	18-02-01	Prat Llobregat

® = *RÉCORD DE ESPAÑA.* Cerrado a 31 AGOSTO 2018

INFANTIL

3 Kms.	14.11"	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Athleo-Cofrucieza	03-10-99	Nerja
5 Kms.	25.31"	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Athleo-Cofrucieza	28-02-99	Cieza

ALEVIN

2 Kms.	9.59"	Manuel Bermúdez Jiménez (97)	Ucam Ciezagolf	21-09-08	Murcia
3 Kms.	14.58"	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Athleo-Cofrucieza	17-03-96	Guadix

BENJAMIN

2 Kms.	11.11"	Manuel Bermúdez Jiménez (97)	Ucam Ciezagolf	24-09-06	Cieza
3 Kms.	15.47"	Benjamín Sánchez Bermejo (85)	Athleo	01-10-95	Nerja

- MUJERES

BENJAMIN

1KM(p)	5.33.4	Eva Carrillo Ruiz (84)	Athleo-Eurobags	8-5-93	Cartagena

ALEVIN

2KM(p)	10.20"1	Melisa Sánchez Bermejo (96)	Ucam Ciezagolf	22-4-07	Alhama
3Km (p)	16.59"94	Melisa Sánchez Bermejo (96)	Ucam Ciezagolf	09-6-07	Torrevieja

INFANTIL

Milla ruta	5.48"	Ana María Montiel Piñera (02)	Ucam Athleo	7/3/15	Fortuna
Milla ruta	6.23"0	Margarita Montesinos Jiménez (98)	Ucam Athleo	7/11/09	San Javier
3KM(p)	15.07"4	Melisa Sánchez Bermejo (96)	Ucam Athleo	20-6-09	Cartagena
5 km(p)	25.45"1	Sara Balsalobre García (94)	Ucam Cieza Golf	26-5-02	Cartagena ®

CADETE

Milla ruta	5.51"	Ana Mª Avellaneda Gómez (93)	Ucam Athleo	27-10-17	Alhama
3KM(p)	14.12"50	Sara Balsalobre García (94)	Ucam Athleo	4-6-08	Lorca
5KM(p)	24.33"1	Silvia Ortiz Ortega (91)	Ucam Athleo	28-5-05	Cartagena

JUVENIL

5 KM (p)	23.51"29	Irene Vázquez Gea (98)	Ucam Athleo	25-4-15	Lorca
10 KM(p)	50.16"91	Irene Vázquez Gea (98)	Ucam Athleo	8-5-15	Cartagena

JUNIORS

10 KM(p)	48.32.61	Amanda Cano Gómez (94)	Ucam Athleo	23-6-12	Avilés

PROMESA

Milla ruta	5.40"	Pilar Duarte García (94)	Ucam Athleo	7/3/25	Fortuna
? Maratón	1.27.46	Pilar Duarte García (94)	Ucam Athleo	11/4/15	Águilas
5KM(p)	21.46"19	Amanda Cano Gómez (94)	Ucam Athleo	25/7/15	Gijón
10 KM(p)	46.05"10	Amanda Cano Gómez (94)	Ucam Athleo	1-8-15	Castellón

ABSOLUTO

3KM(p)	12.57"44	Amanda Cano Gómez (94)	Ucam Athleo	6/6/18	Huelva
5KM(p)	21.46"19	Amanda Cano Gómez (94)	Ucam Athleo	25/7/15	Gijón
10 KM(p)	46.05"10	Amanda Cano Gómez (94)	Ucam Athleo	1-8-15	Castellón

MEJORES MARCAS REGIONALES DE MARCHA EN RUTA

ABSOLUTO

20 Kms.	1h.31.50"	Amanda Cano Gómez (94)	Ucam Athleo	2-4-17	Mérida
10 Kms.	44.32"	Amanda Cano Gómez (94)	Ucam Athleo	11-2-17	Castellón

PROMESA

20 Kms.	1h.35.14"	Amanda Cano Gómez (94)	Ucam Athleo	6-6-15	A Coruña
10 Kms.	48.06"	Amanda Cano Gómez (94)	Ucam Athleo	6-6-15	A Coruña
5 km.	22.46"	Amanda Cano Gómez (94)	Ucam Athleo	7-12-14	Guadix

JUNIORS

10 Kms.	49.11"	Amanda Cano Gómez (94)	Ucam Athleo	12 -5-12	Saranks

JUVENIL

3 Kms.	14.41"	Silvia Ortiz Ortega (91)	Ucam Ciezagolf	8-12-06	Granada
5 Kms.	23.21"	Irene Vázquez Gea (98)	Ucam Athleo	7-12-14	Guadix
10 Kms.	48.30"	Irene Vázquez Gea (98)	Ucam Athleo	22-3-15	Rentería

CADETE

5 Kms.	23.44"	Silvia Ortiz Ortega (91)	Ucam Ciezagolf	04-03-06	Moratalaz
3 Kms.	14.40"	Silvia Ortiz Ortega (91)	Ucam Ciezagolf	26-11-05	Toledo
3 Kms.	14.40"	Sara Balsalobre García (94)	Ucam Ciezagolf	05-10-08	Nerja

INFANTIL

5 Kms.	26.18"	Sara Balsalobre García (94)	Ucam Ciezagolf	07-10-07	Nerja
3 Kms.	15.19"	Sara Balsalobre García (94)	Ucam Ciezagolf	17-12-06	Getafe
2 Kms.	10.26"	Carmen Bleda Lucas (05)	Ucam Athleo	19-11-17	Toledo

ALEVIN

3 Kms.	15.52"	Eva Carrillo Ruiz (84)	Athleo-Cofrucieza	17-03-96	Guadix
2 Kms.	10.48"	Melisa Sánchez Bermejo (96)	Ucam Ciezagolf	10-2-07	Blanca

BENJAMIN

2 Kms.	11.43"	Rocío Moreno García (07)	Ucam Athleo	24-4-16	Murcia
1 km.	5.55"	Jimena García Bermúdez (07)	Ucam Athleo	7-12-14	Guadix

Noticias de Prensa

Nuestra marcha no se arruga en Taicang

ADRIAN BONACHE – FAMU 6/5/2018

Este sábado y domingo tuvo lugar el 28º Campeonato del Mundo de Marcha por Equipos, con Amanda Cano colgándose el bronce en la prueba femenina de 20km. Marcha.

La ciudad china de Taicang se convertía este fin de semana en el marco del 28º Campeonato del Mundo de Marcha por Equipos, al que acudía una Selección Española con hasta seis representantes de nuestra región, cinco marchadores y el responsable FAMU del sector marcha José Antonio Carrillo. Una representación que se saldaba con un gran papel, refrendado en el bronce por naciones que se colgaba el equipo femenino en 20km., del que formó parte Amanda Cano.

El primer día de competición ponía el broche con los mencionados 20km. femeninos, donde era de la partida Amanda Cano, junto a Laura García-Caro, Raquel González, María Pérez y Lidia Sánchez-Puebla. La abaranera del UCAM Athleo Cieza finalizaba 58ª (1:36:29) y se colgaba el bronce por naciones, solamente por detrás de China e Italia.

Daniel López, plata en el Europeo Máster de Marcha en Ruta

CIEZA EN LA RED. 21 MAYO 2018

El atleta del UCAM Athleo Cieza lograba la plata en la prueba de 30Km. Marcha M35 vistiendo los colores de la selección nacional.

A las 16:30 horas del pasado sábado 19 de mayo, se daba la salida en la Avenida Almirante Julio Guillen Tato de Alicante a la prueba de 30 kilómetros marcha del Campeonato de Europa Máster de Ruta. En esta modalidad Cieza tenía puestos los ojos en su atleta Daniel López, el flamante subcampeón de España veteranos M35 en la prueba de 20Km. marcha, y que llegaba a esta cita con toda la ilusión puesta en hacer un buen resultado.

Aunque la prueba no fue fácil, López comenzó su andadura en estos treinta kilómetros en los ritmos que había acordado con su entrenador, el laureado José Antonio Carrillo. Su marcha se vio marcada por las exigencias que los jueces internacionales imponían con sus amonestaciones, dado que al paso por el kilómetro 12, López ya había visto dos de éstas, aunque como él mismo afirmaba "seguía al mismo ritmo hasta el kilómetro diecinueve que fue cuando decidí bajarlo".

El marchador ciezano, a pesar de las amonestaciones, continuaba en carrera con el firme objetivo de llegar a meta y subir al podio, aunque los último kilómetros fueron muy duros para él, "ya las fuerzas no me dejaban... fueron sensaciones muy malas", admitía el propio López, quién conseguía finalmente cruzar la línea de meta en una más que meritoria segunda posición parando el crono en 3 horas 4 minutos y 40 segundos. El podio lo completaron los alemanes Andreas Janker, que fue el vencedor, y Andreas Wild, tercero.

Daniel López agradecía a todos los amigos el apoyo recibido, y a su entrenador José Antonio Carrillo por el trabajo que junto a él ha realizado y que ha culminado con este magnífico resultado.

EL ACTO SE HA CELEBRADO EN EL SALÓN DE PLENOS DEL CONSISTORIO

Amanda Cano es homenajeada por parte del Ayuntamiento de Abarán

ABARAN DIA A DIA - J. A. Moreno 28 de mayo de 2018

A los muchos títulos, premios y reconocimientos que ya atesora la atleta Amanda Cano a lo largo de su fructífera carrera deportiva, se ha unido hoy el de su pueblo. Ha sido a través de un acto homenaje surgido a través de una iniciativa del Ayuntamiento de Abarán «por su compromiso, esfuerzo y dedicación». La atleta, acompañada de su familia, su entrenador y una amplia representación de la Corporación Municipal, ha sido agasajada con una placa conmemorativa, una medalla honorífica y un bonito ramo de flores.

Durante el acto, celebrado en el salón de plenos del consistorio, el alcalde, José Miguel Manzanares, aludiendo a su último éxito internacional -la medalla de bronce por equipos conseguida en el Campeonato del Mundo de Marcha celebrado en China-, en nombre de toda la Corporación, y por extensión de todos los vecinos y vecinas del municipio, le ha transmitido «el más profundo agradecimiento y la más sincera felicitación. Nuestra paisana hace que el nombre de Abarán llegue a todos los lugares donde compite, lo que para todos nosotros es un orgullo. Por todo ello, desde el Ayuntamiento de Abarán queremos rendirte este homenaje y desearte que sigas en esta dirección y obteniendo nuevos éxitos gracias a tu voluntad y tu trabajo constante», decía el mandatario municipal.

La atleta, tras mostrarse agradecida por este reconocimiento, ha tenido también palabras de cariño hacia su entrenador, José Antonio Carrillo «que está siempre ahí, soportándome tanto en los días buenos como en los días malos», hacia todas aquellas personas que le muestran su apoyo constante, y, especialmente, «a mis padres», ha concluido Amanda.

José Bermúdez 10.06.2018 LA OPINION

Plata para Manuel Bermúdez en el campeonato Unión Mediterráneo

El murciano Iván López es cuarto y logra su mejor marca personal

El marchador murciano Manuel Bermúdez se colgó ayer la plata en los Campeonatos Unión Mediterráneo sub-23, donde hizo su marca personal (41 minutos y 15 segundos). Iván López, el otro representante murciano en la competición, acabó en la cuarta posición. El torneo se disputó en la localidad italiana de Jesolo.

Noticias de Prensa

LA OPINIÓN 06.06.2018 | 08:09

Denuncian que cada vez que llueve se inunda el Centro de Tecnificación de Cieza

El Club de Atletismo Ucam Athleo ha denunciado los hechos en su página de Facebook y los ha calificado de "vergonzosos"

Las lluvias torrenciales que cayeron en Cieza este pasado fin de semana inundaron y causaron daños en el Centro de Tecnificación Deportiva de Los Albares, situado junto a la pista de atletismo Juan Manuel Molina. Las instalaciones se inundaron casi completamente y son los técnicos los que actualmente evalúan los daños. El Club de Atletismo Ucam Athleo ha denunciado los hechos en su página de Facebook y los ha calificado de «vergonzosos».

El problema viene de lejos, pues cuando se construyó no se tuvo en cuenta la llegada de aguas fluviales procedentes de zonas de alrededor que están más altas, tales como la Lonja Municipal o los centros de educación especial próximos. En el año 2016, el colectivo 'El bien Común', que apadrina en Cieza Ignacio Núñez, llevó al Pleno municipal por medio del Reglamento de Participación Ciudadana una moción que pedía actuaciones para evitar estas situaciones. «Sin embargo vemos que no se ha llevado a cabo ninguna obra a pesar de que existe financiación para una actuación integral en los presupuestos municipales de 2018», explica.

Núñez incide en que el Consistorio «ha dado prioridad a arreglos en barrios donde viven algunos concejales y ha relegado la reparación de la pista de atletismo». No obstante, según el portavoz del colectivo ciudadano, «tenemos un compromiso firme de Pascual Lucas, el alcalde del PSOE, para arreglar la pista y el centro de tecnificación antes de que termine la legislatura». El centro, inaugurado en el año 2010, contó con un presupuesto total de 600.000 euros avalados por el Gobierno central. Fue inaugurado por el delegado del Gobierno de entonces, Rafael González Tovar, y por el exalcalde Antonio Tamayo. Sin embargo, a sus creadores se les 'pasó' que el lugar donde está construido en un paso natural de aguas procedentes de zonas más altas, concluyendo las obras sin una nueva canalización y sin los imbornales necesarios. La instalación sirve de referente para la preparación de atletas en todo el Levante español, ya que cuando fue inaugurada contaba con los últimos avances en materia de preparación para deportistas de élite, sobre todo en la categoría de 'marcha'.Cuenta con dos grandes vestuarios y una zona de recuperación funcional con dos jacuzzi, uno de agua fría y otro de agua caliente, para realizar contrastes. Hay además una sauna finlandesa y un baño de vapor. El edificio se complementa con dos salas dormitorio, usos múltiples, medios audiovisuales y zonas destinadas a la convivencia de los atletas en periodo de concentraciones.

ABARAN DIA A DIA J. A. Moreno - 9 de junio de 2018

Oro y bronce para Amanda Cano en pruebas disputadas en Murcia y Huelva

En dos pruebas disputadas en apenas 48 horas, la abaranera Amanda Cano ha sumado a sus triunfos deportivos otro título y record regional, en Murcia, modalidad de 5 kilómetros marcha, y un tercer puesto en Huelva, en 3 kilómetros, distancia donde no participaba desde que lo hiciera en su etapa de cadete.

Cronológicamente, el miércoles, 6 de junio, se disputaba el Gran Premio Nacional de Atletismo 'Ciudad de Murcia', donde la marchadora de Abarán participó en la prueba de 5 kilómetros, siendo primera y estando muy cerca de batir su mejor marca en la distancia. «¡Se me resiste, pero lo conseguiré!», apuntaba Amanda tras conocer su resultado.

Apenas 48 horas después, en la noche de este viernes y en Huelva, la corredora del Club UCAM Athleo Cieza participaba en el Meeting Iberoamericano de Atletismo. Y lo hacía para disfrutar de la distancia más corta de la marcha, los 3 kilómetros, categoría donde no participaba prácticamente desde sus inicios en esta modalidad deportiva. Su tiempo, 12,57,44, le otorgó la 3ª plaza y supuso un nuevo récord regional absoluto en la distancia, pulverizando la anterior marca, en poder de Eva Cruz con 13,37,00.

CRONICAS DE SIYASA Javier Gómez agosto 12, 2018

Álvaro Martín se proclama campeón de europa de 20 km marcha de la mano del ciezano José Antonio Carrillo

El entrenador ciezano ha cosechado un nuevo éxito más para el deporte español en la figura de su pupilo. Además, el murciano Miguel Ángel López, también entrenado por Carrillo, cosechó un meritorio sexto puesto

En el oro conseguido por el extremeño Álvaro Marín se ha notado la experiencia que emerge de su entrenador: el ciezano José Antonio Carrillo, quien ha vuelto a situar el nombre de Cieza en lo más alto. Su otro pupilo participante en el Campeonato de Europa de Atletismo, el atleta del Llano de Brujas Miguel Ángel López, obtuvo además un merecido sexto puesto después de que hace cuatro años, también de la mano de Carrillo, se proclamará campeón en la misma prueba.

Asimismo, fue una magnífica jornada para la marcha española, que hizo doblete en la categoría masculina con la plata de Diego García y el oro de María Pérez en categoría femenina, lo que otorga un doblete histórico en esta especialidad que nunca había logrado ningún país. Este sábado, 11 de agosto, entrará con páginas de oro en la Historia del Atletismo español y, gracias a José Antonio Carrillo, en la del atletismo ciezano.

Álvaro Marín se impuso a los adversarios y a la lluvia y, a falta de dos kilómetros para la meta, se despegó del grupo en que estaba acompañado de García y del ruso Mizinov logrando finalmente un tiempo de 1:20:42 , batiendo su propio récord del año. La española María Pérez, por su parte, hizo un tiempo de 1:26:36, estableciendo el récord de los campeonatos. Finalmente, Miguel Ángel López paró el tiempo en 1:21:27.

De esta manera, Carrillo jalona un nuevo éxito en su ya dilatada carrera. El alma máter del Club Athleo ya fue nombrado entrenador español del año en 2015 entre otros múltiples galardones. Ha dirigido a importantes atletas del panorama mundial como los ciezanos Fernando Vázquez (olímpico); Juanma Molina (olímpico y bronce europeo en 2002) y Benjamín Sánchez. En la actualidad, dirige a importantes promesas como el ciezano Manuel Bermúdez y la abaranera Amanda Cano.

Además, el entrenador ciezano tuvo un recordatorio muy especial, en las redes sociales, hacia su madre, recientemente fallecida, a la que le dedicó un emotivo y sentido homenaje.

internacionales

Manuel Bermúdez · Amanda Cano
José Antonio Carrillo · Benjamín Sánchez

HC SUMINISTROS DE HOSTELERÍA

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
hostelcieza@hotmail.com