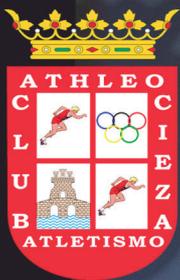


ATLETISMO

THLEO

Foto: Francisco Hernández ©



PREMIO ESPECIAL
MEDALLA ORO MASCULINA C
ABSOLUTO 20 KMS MA



sumando

Miembros del club recogieron diversos reconocimientos en la VIII Gala de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia celebrada en Cieza. Entre ellos, un premio especial a los equipos absolutos masculino y femenino de marcha por las medallas de oro y bronce por equipos en los Campeonatos de España de 20 kms.

Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Actividades pasado cuatrimestre · Sabías que... LXI · Teorías del Entrenamiento LXVI
Ranking permanente Absoluto · Nuestra Historia 81º · Crónicas deportivas y Humanas 32º · 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:

PREMIO ESPECIAL
GALA FAMU AL CLUB

CONTRAPORTADA:

Boda Sara y Dani.

COLABORAN:

José Marín
José López
José Bermúdez
Agustín Salmerón
Jose Moreno
Francisco Hernández Fotógrafo
Tomás Moreno
Adrián Bonache
César García
Claudio Caballero
Cieza.es
Cieza en la Red
Famu
La Opinión
La Verdad

IMPRIME:

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

Difusión Gratuita

E ditorial



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



aplausos fanfarrias

Felicidades a tod@s l@s galardonados en la 38º cena aniversario de nuestro club celebrada el pasado mes de octubre.

Enhorabuena al club deportivo Unificado Cieza paralímpicos (CIEZAPS) que en el mes de noviembre se proclamó subcampeón de España de fútbol sala. También a Carmen María; Ana; Alba y María Ángeles que fueron llamadas por la selección murciana de futbol sala.

Enhorabuena y felicidades a todos los premiados en la VIII gala del atletismo Famu, celebrada, en el teatro capitol de nuestra ciudad el pasado noviembre, en especial a l@s 15 componentes de nuestra entidad y el propio club como equipo campeón y subcampeón de España absoluto de 20 km. marcha.

Enhorabuena al Voleadores infantil por la medalla de bronce conseguida en la copa España celebrada en diciembre en Valladolid.

Felicidades a nuestra amiga del club Josefina Balsalobre y esposo José Miguel que el pasado 24 de noviembre fueron padres una preciosa niña "Lucía".

Como cada año por estas fechas petición a los Reyes Magos de Oriente que se aproxima nuestro 40 cumpleaños -25 abril de 2021- y le pedimos que, de una vez por todas, haya una pista de atletismo en condiciones para entrenar y organizar competiciones.

Por último deseamos a todos los deportistas, clubes, directivos, padres, simpatizantes, colaboradores, sponsors y público en general que este año olímpico 2.020 esté colmado de **SALUD Y EXITOS**.

CENTRO FISIOTERAPIA

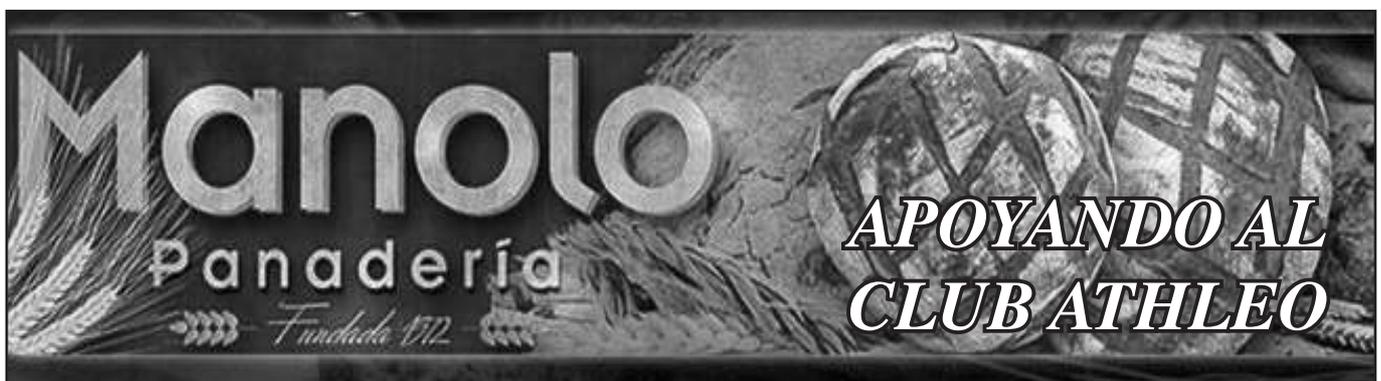


EIRA

FISIOTERAPEUTA
Antonia Lucas Serrano
Colegiada N° 358

667 47 85 52

Calle Juan José Ayala Aroca, 3
30530 Cieza, Murcia



Actuaciones del Club durante el cuatrimestre

SEPTIEMBRE - OCTUBRE - NOVIEMBRE Y DICIEMBRE DE 2.019

SABADO 7 DE SEPTIEMBRE.- VIII CARRERA URBANA.- HOYA DEL CAMPO.-

Participamos con 6 atletas destacando los TRIUNFOS de Darío Fernández y Elena Sánchez en juveniles; Daniel López en Máster 35 y Miguel A. Atenza en populares.



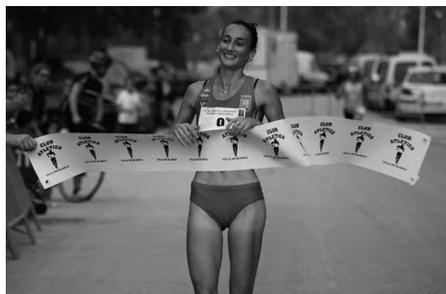
DOMINGO 8.- VI CROSS POPULAR.- FUENTE LIBRILLA

Participó José Lucas siendo 8º en su categoría máster.

DOMINGO 15 A JUEVES 26. CONCENTRACIÓN PREMUNDIAL DOHA. SAN PEDRO DEL PINATAR.-

Estuvo José A. Carrillo preparando el mundial de Doha.

SABADO 21.- CHARLA COLOQUIO SOBRE MARCHA ATLETICA Y CARRERA POPULAR "MEMORIAL J. BAATA.- BLANCA



Participaron como ponentes Daniel Plaza - Campeón olímpico en Barcelona 92. Juanma Molina Bronce mundialista en Helsinki 2005

y Amanda Cano Bronce en el Cto. Unión mediterráneo Sub23 en Aubagne 2014 (Francia). En las pruebas contamos con la participación de 4 atletas destacando los TRIUNFOS de Alex Martínez; Darío Fernández y Amanda Cano en sus categorías.



DOMINGO 22.- CARRERA POPULAR. LOS DOLORES

Participó nuestro junior Ángel Pérez que GANÓ en su categoría.

SÁBADO 28.- XXXIII MILLA URBANA Y II LEGUA HUERTANA.- MULA

Estuvimos con 8 atletas destacando los TRIUNFOS en sus categorías de Irene y Ana María Avellaneda y Fran Marín. Los SEGUNDOS de Darío Fernández y Puri López y el TERCERO de Domingo Puerta.



DOMINGO 29.- CARRERA POPULAR.- VILLANUEVA RIO SEGURA

Estuvimos con 2 atletas. la alevín Iris Pérez que GANÓ en su categoría y Ángel Pérez SEGUNDO en la suya.

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

fernandooptico 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.

fernandooptico[®]
profesionales en salud visual

VIERNES 4 DE OCTUBRE.- CTO. DEL MUNDO ATLETISMO.- DOHA (QATAR)

Estuvo José A. Carrillo en el equipo técnico en lo que es su 56ª participación con la selección nacional y 8º mundial absoluto consecutivo.



SABADO 5.- MARATHON FESTIVAL Y 10K.- BOURNE-MOUTH (INGLATERRA)

Participó Marina Lucas.

DOMINGO 6 .- IV CARRERA POPULAR.- PATIÑO

Ángel López quedó TERCERO en su categoría.

DOMINGO 6.- XIV EDICIÓN 15k RICOTE TRAIL.

Participaron Mario López; Álvaro Carrasco; Daniel López y Manuel Bermúdez.



DOMINGO 13.- 33º LEGUA HUERTANA.- PUENTE TOCINOS

Participó nuestro junior Ángel Pérez

DOMINGO 13.- IX CARRERA URBANA Y VIII CARRERA DE LA MUJER.- MORATALLA.-

Estuvo Iris Pérez que GANÓ en su categoría.

SABADO 19. CURSO ENTRENADOR NACIONAL ATLETISMO. MODULO DE MARCHA ATLETICA CIEZA

Nuestro entrenador Carrillo impartió las clases del

sector de marcha a los alumnos apuntados al curso, entre los que se encuentran de nuestro club Carmen Saorín; José Lucas; Josefina López y Juan Manuel Molina.



SÁBADO 19.- CENA 38º ANIVERSARIO DEL CLUB.- CIEZA.-

Un año más, y ya van 38, socios, padres y simpatizantes nos reunimos para celebrar nuestro aniversario. En representación de la UCAM, nuestro sponsor, contamos con David Cal. En la misma se entregaron los premios MEJOR BENJAMIN DE LA TEMPORADA Victoria Lucas; MEJOR ALEVIN José Lucas y MEJOR INFANTIL Rocío Moreno. También el ESCUDO DE PLATA de la entidad a Carmen Bleda y Alexis Salmerón por ser medallista nacional por federaciones en los nacionales cadetes de marcha en ruta. De igual manera se entregó el ESCUDO DE ORO Y BRILLANTE por 15 años de antigüedad ininterrumpida a I@s soci@s Elena y Marina Lucas y Carmen Velasco. Se continuó con los DIPLOMA DE SOCI@ A PERPETUIDAD por 25 años de pertenencia ininterrumpida al club a I@s soci@s: Juanma Molina; Piedad López y Antonio Ramos y para acabar se desveló el reconocimiento a la SOCIA EJEMPLAR de la temporada que recayó en Josefina López Moreno.

VIERNES 25.- CAMPEONATO REGIONAL DE MILLA EN RUTA.- ALHAMA

Participamos con 10 atletas destacando 2 TITULOS REGIONALES de Ana María Avellaneda en juvenil con 5'24" que es nuevo RECORD REGIONAL y Chus Velasco en M55 y el TERCERO de Francisco Llamas con 4.46". Mejoraron marcas: Puri López con 5.48"; Irene Avellaneda con 5.56" Dario Fer-

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)

nández con 5.06; Domingo Puerta con 5.10 y Fran Marín con 5.19".



DOMINGO 27.- XIII CARRERA POPULAR "LAS NORIAS".- ABARAN

Participamos con 12 atletas destacando los TRIUNFOS de Álvaro Moreno y Amanda Cano. Fueron SEGUNDOS Carla Moreno y Alex Martínez y quedaron TERCEROS Iris Pérez; Darío Fernández y Hugo Morote.

VIERNES 1 A DOMINGO 3 NOVIEMBRE.- CONCENTRACION ENTRENADORES SECTOR DE MARCHA ATLETICA.- LEON.-

Estuvo nuestro entrenador Carrillo que además fue el responsable de un taller, el sábado por la tarde, sobre la fuerza aplicada a la disciplina.

SÁBADO 2.- IV CARRERA A LOS PUENTES.- CIEZA.-

Participamos con 20 atletas destacando los



TRIUNFOS en sus categorías de Iris Pérez; Francisco José Ortega; Irene Avellaneda; Irene García; Fran Marín; Ana María Avellaneda; Francisco Llamas; Chus Velasco y Otmane Raougui. Fueron SEGUNDOS Rocío Morote; Lucía Toledo; Darío Fernández; Puri López y Juan Montiel y llegó en TERCER LUGAR Mario Fernández.

MARTES 5.- ASAMBLEA EXTRAORDINARIA FAMU.- MURCIA

En la misma se aprobaron el calendario de lo que queda de temporada 2018-2019 y la nueva 2.020. También los precios públicos para las licencias y fechas de renovación o nueva inscripción.

SÁBADO 9.- CONTROL FEDERATIVO MARCHA Y CARRERAS.- ALHAMA

Estuvimos con 12 atletas destacando los PRIMEROS PUESTOS de Rocío Moreno en 2 km. infantil;



Carmen Bleda en 3 km. cadete y Amanda Cano en 5 km. absoluto. Los SEGUNDOS de Irene Teruel en 2 km. alevín; Alexis Salmerón en 5 km. cadete e Irene Vázquez en 5 km. absoluto y los TERCEROS de Valeria Sánchez en 2 km. infantil y Melisa Sánchez y Manuel Bermúdez en 5 km. absoluto.

DOMINGO 10 NOVIEMBRE A LUNES 2 DICIEMBRE.- CONCENTRACION ALTITUD INTERNACIONAL.- POTCHESFSTROOM - SUDAFRICA.-

Estuvo, como responsable de la misma, nuestro entrenador Carrillo.

DOMINGO 17.- CTO. DE CROSS POR RELEVOS DE LA REGIÓN DE MURCIA.- SAN PEDRO DEL PINATAR.

Participamos con 4 equipos donde el sub18 fue CAMPEON (Ana María Avellaneda; Puri López;



TABLEROS ANDRÉS

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

Francisco Llamas y Darío Fernández) y el sub 16 SUBCAMPEÓN (Irene García; Lucía Toledo; Fran Marín y Domingo Puerta). El Sub10 fue 5º y el Sub12 9º.



DOMINGO 17.- ESPADA TOLEDANA DE MARCHA.- TOLEDO

Participó en la prueba de 5000 m. el cadete Gabriel López.

DOMINGO 24.- XXXVIII CROSS INTERNACIONAL DE LA CONSTITUCIÓN.- ALCOBENDAS.-

Estuvimos con 2 atletas destacando el SEGUNDO PUESTO de Ana María Avellaneda en la prueba juvenil y el 8º en infantil de Irene Avellaneda.



DOMINGO 24.- IX 10 Y 5K CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA.- MONTESINOS - ALICANTE.-

Participamos con 7 atletas destacando El TRIUNFO de Irene García; el SEGUNDO puesto de Rocío Morote y los TERCEROS de Lucía Toledo y Josefina López

VIERNES 29.- GALA DEL DEPORTE DE LA FAMU.- CIEZA

El teatro capitol fue el escenario donde tuvo lugar la VIII gala del atletismo Murciano y donde hasta en 18 ocasiones nuestros atletas y/o entidad fueron galardonados. 1. Victoria Lucas López por récord regional **2. Ana María Avellaneda Lucas por varios récords regionales **3. UCAM ATHLEO: CAMPEON ESPAÑA ABSOLUTO 20 KM. MARCHA HOMBRES **4. UCAM ATHLEO: POR SUBCAMPEON ESPAÑA ABSOLUTO 20 KM. MARCHA MUJERES**5. Alexis Salmerón Moreno: Medalla de Bronce Cto. España 5 km. marcha autonomías cadetes. **6. Gabriel López Méndez: Medalla de Bronce Cto. España 5 km. marcha autonomías cadetes**7. Carmen Bleda Lucas: Medalla de Oro Cto. España 5 km. marcha autonomías cadetes.**8. Amanda Cano Gómez por medalla de plata Cto. España equipos absolutos 20 km. marcha** 9. Irene Vázquez Gea por medalla de plata Cto. España equipos absolutos 20 km. marcha **10. Alicia Vázquez Gea por medalla de plata Cto. España equipos absolutos 20 km. marcha**11. Melisa Sánchez Bermejo por medalla de plata Cto. España equipos absolutos 20 km. marcha**12. Manuel Bermúdez Jiménez: Doble Oro nacional 20 km. ruta promesa y equipo absoluto y plata en 10 km. pista sub23.**13. Benjamín Sánchez Bermejo: Oro por equipos en 20 km. marcha y plata en 50 km. marcha**14. Daniel López Ruiz: Oro por equipos en 20 km. marcha.**15. Daniel López Ruiz: MASTER Bronce en 20 km. marcha M35**16. Jesús Velasco Hernández: MASTER Bronce en milla en pista M55**17. Benjamín Sánchez: INTERNACIONAL Medalla de plata 50 km. marcha copa Europa naciones en Alytus - Lituania**18. Manuel Bermúdez: INTERNACIONAL 5º en Cto. Europa Sub23 20 km. marcha en Gävle-Suecia.



Jm JUAN MARÍN
Asesoría & Inmobiliaria



“Tu ilusión, nuestro trabajo”

Paseo,28 - Cieza · Murcia · t. 968 453 913
Avda. de Madrid, 21 - Molina de Segura · Murcia · t. 968 909 771



www.juan-marin.com
@inmobiliariajuanmarin

desde
1988



DOMINGO 1 DICIEMBRE.- XXX MEDIA MARATHON "STA. M^a MAGDALENA".- CIEZA

Participamos con 6 atletas, destacando a Melisa Sánchez 3^a en la general y CAMPEONA sénior. Manuel Bermúdez 3^o en promesas -haciéndola toda marchando - y el equipo que hemos sido CAMPEONES (compuesto por Manu; Benjamín; Juan Montiel; Miguel A. Atenza; Juanma Molina y Melisa).

DOMINGO 1.- CAMPEONATO REGIONAL DE CROSS CORTO.- CARTAGENA.-

Estuvimos con 17 atletas destacando el CAMPEONATO de Francisco Llamas en juvenil; el SUB-CAMPEONATO de Chus Velasco en M55 y los TERCEROS de Alex Martínez en prebenjamín; Irene Avellaneda en infantil e Irene García en cadete y Josefina López en M35.



LUNES 2 A LUNES 16.- CONCENTRACION ALTITUD.- SIERRA NEVADA

Estuvo nuestro marchador olímpico Benjamín Sánchez.-

SABADO 7.- IX CTO. ESPAÑA PROMOCION MARCHA ATLETICA.- AZUAGA (BADAJOZ)

Participamos con 5 atletas. 3 en el Cto. de España cadete siendo Carmen Bleda 13^a en 3 km. marcha. Alexis Salmerón 13^o y Gabriel López 20^o en 5 km. También tuvimos participación en el gran premio donde Erika Salmerón era 1^a en su categoría en 3.000 m. marcha y Daniel López 2^o en máster y 3^o absoluto en 5.000 m. marcha.

SÁBADO 7 A SÁBADO 14.- CONCENTRACIÓN MARCHA EQUIPO NACIONAL MENORES.- MONTE GORDO - PORTUGAL.-

Estuvieron el atleta Manuel Bermúdez y J.A. Carrillo como técnico responsable de la misma.



SÁBADO 14.- I SEMIFINAL SUB10 Y SUB12.- LORCA

Participamos con 11 atletas destacando los PRIMEROS PUESTOS de Victoria Lucas en 1 km. marcha benjamín; Carla Moreno en 2km. marcha benjamín y José Lucas en 2 km. marcha alevín y los SEGUNDOS de Juana Ruiz en 1 km. marcha benjamín e Irene Teruel en 2 km. marcha alevín con 11.57"62. Mejoraron marcas en 500 m.l. alevín Álvaro Moreno con 1.35"73. En 1.000 m.l. benjamín Juan José Marín con 3.55.04. Alex Martínez con 4.29.10. Francisco Javier Hortelano con 4.31"02 y Alejandra Guardiola en 1.000 m.l. con 4.51.62 y en peso benjamín Francisco J. Hortelano con 3.61 m. y en alevín José Lucas con 4.88 m.



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



DOMINGO 15.- XXXVI CROSS NACIONAL DE LA VIRGEN.- YECLA.-

Participamos con 22 atletas destacando a Ana María Avellaneda que GANO en la categoría juvenil y su hermana Irene que fue TERCERA en infantil. El equipo infantil femenino fue TERCERO.

DOMINGO 22.- III SAN SILVESTRE BRUJA.- ALCANTARILLA.-

Participó Iris Pérez que llegó en 6ª posición en su categoría.

SABADO 28.- XXXIV GRAN PREMIO MARCHA Y SAN SILVESTRE.- GUADIX (Granada).

Participamos con 10 atletas destacando el SEGUNDO puesto de José Lucas en 2 km. alevín y los TERCEROS de Victoria Lucas en 1 km. benjamín con 5.42" que es RECORD REGIONAL- Carmen Bleda en 3 km. cadete con 15.48" y Manuel Bermúdez en 5 km. absoluto. Mejoró marca Alexis Salmerón en 5 km. cadete con 25.04".



SÁBADO 21.- CONTROL FEDERATIVO ABSOLUTO (SUB18 A ABSOLUTO.- ALHAMA

Participamos con 13 atletas destacando los PRIMEROS puestos de Daniel López y Alicia Vázquez en 5 km. marcha. Los SEGUNDOS de Ana María Avellaneda en 3.000 m.l. con 10.27"36 que es RECORD REGIONAL e Irene Vázquez y Benjamín Sánchez en 5 km. marcha y Alexis Salmerón que fue 3º en 5 km. marcha.



**VULCANIZADOS
LUCAS, S.L.**



Ctra. Madrid, 59
CIEZA
Tfno. 968 76 37 39
Fax 968 76 73 25

INSTALACIONES ELÉCTRICAS

Alejandro Marín Fenollar
INSTALADOR ELÉCTRICO

Telf. 665 950 173
electrimafer@gmail.com





SABADO 28.- VIII SAN SILVESTRE SOLIDARIA.- ABARÁN

Estuvimos con 8 atletas destacando los TRIUNFOS en sus categorías de Iris Pérez; Juanjo Gómez y Francisco Llamas y el SEGUNDO de Carla Moreno en benjamín.

DOMINGO 29.- VIII SAN SILVESTRE VILLA DE BLANCA

Participamos con 3 atletas destacando los TRIUNFOS de Juanjo Marín en alevín y José A. Gómez en promesas y el SEGUNDO de Samuel Iniesta en benjamín.



MARTES 31.- SAN SILVESTRE.- CIEZA

Participamos con 40 atletas destacando los TRIUNFOS de Carla Moreno en benjamín; Ángela Ortiz y Álvaro Moreno en alevín; Irene Avellaneda en infantil; Lucía Toledo y Alexis Salmerón en cadete;

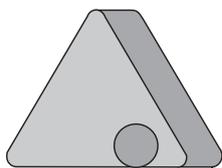
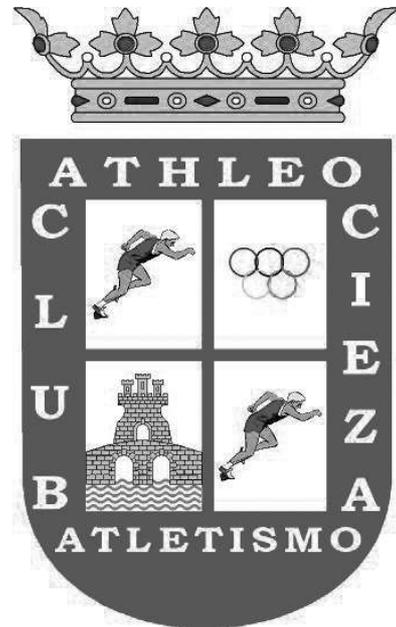
Ana María Avellaneda y Francisco Llamas en juvenil y en la prueba absoluta Manuel Bermúdez. Fueron SEGUNDOS Rocío Moreno y Francisco J. Ortega en infantil. Domingo Puerta en cadete y Otmane Raougui en senior y TERCEROS Irene Teruel en alevín; Valeria Sánchez en infantil y Mario Fernández en cadete.

MARTES 31.- SAN SILVESTRE.- RICOTE

Víctor López resultó SEGUNDO en esta prueba.

MARTES 31.- SAN SILVESTRE.- MOLINA

Nuestro máster Cristóbal Rizo realizó la prueba marchando.



**BUITRAGO
&
ASOCIADOS**

ASESORIA EMPRESARIAL

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



Teorías del Entrenamiento

CAPITULO 66^a

“SOBRECARGA PROGRESIVA III”

Frecuencia de la sobrecarga ¿Con qué frecuencia?

“Entrena poco, intenso, y con frecuencia”.

Jim Peters, primer hombre que bajó de los 2:20 en un maratón.

“Si el tiempo lo permite, es recomendable entrenar dos ó tres veces diarias, con tal de que no haya desequilibrio entre los esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos”.

Arthur Lydiard, entrenador neozelandés de corredores de fondo.

El principio de la frecuencia de la sobrecarga compete al número de cargas de trabajo sucesivo practicadas por un deportista durante una misma sesión de entrenamiento, ó al número de sesiones de entrenamiento realizados por un deportista en un periodo dado de tiempo. Desde mediados de la década de 1980 se ha apreciado una tendencia a practicar sesiones de entrenamiento más frecuentes. Esta tendencia ha tenido por lo general el objeto de aumentar el volumen total del entrenamiento. Sin embargo, no se sabe si el aumento de la frecuencia de las sesiones al tiempo que se mantiene el mismo volumen tiene un efecto positivo sobre el rendimiento. Por ejemplo, ¿es mejor correr 10 km. en una sesión de entrenamiento por la tarde que dos carreras de 5 km, una por la mañana y otra por la tarde? Sorprendentemente, los científicos del deporte no han estudiado de forma sistemática este aspecto de la frecuencia de la sobrecarga, y por ello las futuras investigaciones tendrán que plantearse las respuestas a estas preguntas.

Recuperación

“Lo más duro para un deportista es no entrenar. No te puedes quedar sentado. Sabes que deberías estar allí fuera trabajando”.

Graham Obree, ciclista campeón del mundo.

“El punto fundamental no es que el cuerpo se ponga en forma con el ejercicio, sino que se recupere de él”

Peter Keen, entrenador de Chris Boardman.

“He hecho muchas carreras extraordinarias después de un descanso forzado. Esto muestra el papel crítico que el descanso y la recuperación desempeñan para obtener lo mejor del entrenamiento”.

Emil Zatopek, corredor 5 veces medallista en las Olimpiadas, poseedor de 8 récords mundiales.

“Hay un momento para entrenar y otro para descansar. La prueba definitiva de todo corredor es saber dosificarlos adecuadamente”.

Scott Molina, triatleta de nivel mundial.

“Descansar es fácil, Lo duro es el entrenamiento”.

Arturo Barrios, ex plusmarquista mundial de los 10.000 m. (27:08:23)

Un principio del entrenamiento que a menudo se pasa por alto es el descanso y la recuperación. Deportistas y entrenadores necesitan recordar con frecuencia que la adaptación a las tensiones de los entrenamientos diarios sólo se produce cuando los deportistas no entrenan.

Obviamente el propósito de toda sesión de entrenamiento es someter el sistema fisiológico a una tensión específica para que la respuesta resultante produzca una adaptación positiva en ese sistema y una mejora subsiguiente de la capacidad de entrenamiento y rendimiento. De lo cual se deduce que las sesiones de entrenamientos sólo son beneficiosas si fuerzan al cuerpo a adaptarse a la tensión de la carga de trabajo físico. Si la tensión es inadecuada para sobrecargar el sistema fisiológico, entonces no habrá adaptación. Por el contrario, si la carga de trabajo es demasiado grande —es decir, se aplica demasiado rápido— o se practica con demasiada frecuencia sin suficiente descanso, entonces aparece la fatiga y empeora el rendimiento subsiguiente. La eficacia de un elemento estresante en la creación de una respuesta de adaptación es específica de cada deportista y depende de gran variedad de factores, como son el estado actual de forma física, el tiempo transcurrido desde el último entrenamiento, las condiciones ambientales y multitud de otras influencias sutiles. Es tarea del entrenador asegurarse de que los programas de entrenamiento estén estructurados de forma que los deportistas obtengan las máximas adaptaciones fisiológicas posibles al tiempo que reducen el riesgo de fatiga residual, que podrían causar enfermedades ó lesiones.

Sabías Qué... (71º)

- Según la revista Sport Life mantenerse hidratado requiere del atleta un esfuerzo consciente para modificar sus hábitos de ingesta de fluidos a lo largo de los días de entrenamiento.
- La palatabilidad, la composición y la disponibilidad de la bebida son los factores que afectan la cantidad de fluidos ingeridos voluntariamente durante la actividad física. Todos estos factores deben ser tomados en cuenta cuando se prepara un programa de recuperación de fluidos para atletas.
- El objetivo de la ingesta de fluidos durante el ejercicio debería ser el reemplazo total del sudor perdido.
- Para obtener una rápida y completa rehidratación tras el ejercicio se requiere la ingestión de cloruro de sodio que reemplace la cantidad de éste perdida en el sudor, y beber un volumen de fluidos mayor al volumen que se pierde por el sudor.
- Es recomendable que los individuos beban alrededor de 500 ml. de líquido 2 horas antes del ejercicio para procurar una hidratación adecuada y dar tiempo para excretar el excedente de agua ingerida.
- Se recomienda que los líquidos consumidos estén más fríos que la temperatura ambiente y que tengan buen sabor para incitar a la recuperación de fluidos. Los fluidos deberían estar fácilmente disponibles y ser servidos en envases que permitan ingerir volúmenes adecuados y que se puedan beber fácilmente y con mínima interrupción del ejercicio físico.
- Se recomienda que los individuos consuman una dieta equilibrada y que ingieran una cantidad adecuada de líquido en las 24 horas previas a alguna competición, especialmente en el periodo que incluye la comida previa al ejercicio, para conseguir una adecuada hidratación de cara al ejercicio o competición.
- Durante el ejercicio los atletas deberían comenzar a hidratarse cuanto antes y a intervalos regulares, intentando consumir líquido a una velocidad suficiente para reemplazar toda el agua que se pierde a través del sudor, o al menos beber la cantidad máxima tolerable.
- La adición de cantidades adecuadas de carbohidratos y/o electrolitos a una bebida rehidratante se recomienda en ejercicios de una duración mayor de una hora ya que estos aditivos no disminuyen el aporte de agua al cuerpo y podrían mejorar el rendimiento físico.
- Para que la glucosa llegue a los músculos después de entrar en el estómago puede tardar de 20 a 30 minutos.
- La velocidad máxima de utilización de carbohidratos durante el ejercicio parece estar en el rango entre 60 y 70 gramos/hora (1,0-1,5 gramos/minuto).
- Durante un ejercicio intenso de más de 1 hora de duración es recomendable que se consuman de 30 a 60 gramos de carbohidratos por hora para mantener la oxidación de los mismos y retardar la fatiga.
- Este aporte de carbohidratos se puede realizar en coordinación con el aporte de líquido consumiendo entre 600 y 1200 ml por hora de soluciones del 4 al 8% de carbohidratos (concentración en gramos de carbohidratos por 100 ml de bebida) p. ejemplo maltodextrinas.
- Se recomienda incluir sodio (0,5-0,7 gramos por litro de agua) en las bebidas rehidratantes a consumir durante el ejercicio de más de una hora de duración, ya que mejora el sabor, incita a seguir bebiendo, promueve la retención del líquido y porque posiblemente prevenga la hiponatremia en los individuos que consumen cantidades excesivas de líquido.
- Para que un alimento sea totalmente metabolizado desde su ingestión va generalmente de 1 a 5 horas.

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

CAMPEONATO MUNDIAL "DOHA" - 4 OCTUBRE 2019



CENA ANIVERSARIO DEL CLUB - 19 OCTUBRE 2019



CONCENTRACIÓN SUDÁFRICA - NOVIEMBRE 2019



CONCENTR. INT. MONTE GORDO - PORTUGAL - DICIEMBRE 19



GALA FAMU - CIEZA - 29 NOVIEMBRE 2019



CAMPEONATO DE ESPAÑA - AZUAGA - 7 DICIEMBRE 2019



Nuestra Historia

Capítulo 81º - Temporada 2009/2010 (III)

“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 por un lado en la 8 INTERNACIONALIDADES de nuestros miembros así entre los días 15 y 16 de mayo de 2.010 en la 24º copa del Mundo de marcha atlética celebrada en Chihuahua (México) Juanma Molina quedó 22 individual en 50 km. marcha y 4º por naciones. Miguel A. López 13º y Benjamín Sánchez 22º individuales fueron 5º por naciones en 20 km. marcha. También estuvo con el equipo técnico nuestro entrenador José A. Carrillo.

El 22 de mayo Amanda Cano quedaba 11ª en 5 km. marcha en la European Youth Olympic Trials 2010 celebrada en Moscú – Rusia.

El 27 de julio de ese mismo año en el campeonato de Europa absoluto celebrado en Barcelona Juanma Molina era 9º en 20 km. marcha. Miguel A. López 14º y también estuvo como entrenador José A.

Carrillo.

Nuestros miembros o club recibieron 20 premios que desglosamos como sigue. El 26 de noviembre de 2009 nuestro entrenador José A. Carrillo era invitado como padrino a la VI carrera de la solidaridad organizada por el colegio José Marín de Cieza. El 23 de Enero de 2010 Miguel A. López era galardonado por la RFEA como mejor atleta promesa de 2009 y también premiado por ser campeón de Europa sub23.

El 20 de febrero Fernando Vázquez; Juanma Molina; Benjamín Sánchez y José A. Carrillo eran nombrados nazarenos del año por la junta de hermandades pasionarias de Cieza.

El 10 de Marzo, Amanda Cano era recibida por el Alcalde de su localidad, Abarán y el 4 de abril realizaba el saque de honor en el partido Abarán – Yeclano por su pronta internacionalidad.

El 7 de Junio nuestro club recibía el premio finalista a mejor club internacional en la XII gala del deporte de la Ucam.

El 24 de Septiembre Amanda Cano era premiada como “mejor deportista sub-18” en los XXIX premios del deporte murciano organizado por el Cehegín At. El 16 de Octubre y en la cena 29º aniversario de nuestro club recibieron escudo de plata Sara Molina y Melisa Sánchez. El escudo de oro y brillante fue para Ignacio Egea; Alicia Vázquez; Desamparados Villa y Sara Sánchez y fueron galardonados con el escudo de plata de la Famu: Amanda Cano; David Hurtado y Antonio Jesús Bermúdez y para acabar con los galardones el 30 de octubre en el XXV gran premio de marcha celebrado en Guadix la organización obsequió a nuestro entrenador el torito de plata – insignia de la ciudad.

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


Gala
Perfumeria
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



PREMIOS DEL CLUB A LO LARGO DE NUESTRA HISTORIA DESDE 1981



...parte 2

- 4/12/13**PREMIOS AL MERITO DEPORTIVO REGION DE MURCIA.- MURCIA.-
 -Miguel A. López: "MEJOR DEPORTISTA", -
 26/12/13.**GALA DEL DEPORTE CIEZANO 2013
 - Fueron galardonados hasta 28 miembros de nuestro club
 28-12-13**HOMENAJE UCAM A MEDALLISTAS.- MURCIA
 -Miguel Ángel López recibió su merecido homenaje por la medalla en el mundial
 18-1-14**XIX GALA ATLETISMO ESPAÑOL.- MADRID
 -Miguel Ángel López doblemente premiado por medallas internacionales
 - Miguel Ángel López "MEJOR ATLETA ESPAÑOL DEL AÑO 2013"
 -Juanma Molina fue homenajeado por su gran trayectoria como atleta
 17-3-14**HOMENAJE A MIGUEL A. LOPEZ.- LLANO DE BRUJAS.-
 -Miguel Angel dio nombre a un JARDIN en su pueblo.
 16-5-14**II PREMIOS RURALMUR.- OJOS
 -Juanma Molina premio en el deporte.
 4-6-14**XVI GALA DEPORTE UCAM
 -Miguel Ángel López por campeón España Universitario y medallista en Moscú
 5-6-14**III GALA DEL DEPORTE COPE.- MURCIA
 -Miguel Ángel López "MEJOR DEPORTISTA".Moscú
 19-8-14**RECEPCION PRESIDENTE COMUNIDAD.- MURCIA
 -Miguel Ángel López "PLACA CAMPEON DE EUROPA".
 21-8-14**HOMENAJE LLANO DE BRUJAS A MIGUEL ANGEL
 -Miguel Ángel López "PLACA EXCMO AYUNTAMIENTO MURCIA".
 14-9-14**PARTIDO FUTBOL UCAM MURCIA
 -Miguel Ángel López "Saque de Honor del partido y dorsal del Europeo".
 25/9/14.- **PREMIO FRAY PASQUAL SALMERON 2013.- CIEZA
 - Club Athleo
 -José A. Carrillo: Placa del Centro de Estudios Fray Pasqual Salmerón.
 15/10/14**PREMIO ASOCIACIÓN EUROPEA DE ATLETISMO BAKU
 -José A. Carrillo: "MEJOR ENTRENADOR"
 17/10/14**XXXIII PREMIOS DEL DEPORTE MURCIANO.- CEHEGIN.-
 -Miguel A. López: "GESTA DEPORTIVA"
 -Manuel Bermúdez: "MEJOR SUB-18"
 - José A. Carrillo: "MEJOR ENTRENADOR"
 18/10/14 **CENA 33º ANIVERSARIO DEL CLUB.- CIEZA.-
 Recibieron el escudo de plata por ser medalla en los nacionales:
 - Manuel Morcillo e Iván García.
 Recibió el escudo de Oro del club por 15 años de antigüedad:
 - Juan Morcillo Avilés
 Premio atleta ejemplar: Manuel López Buendía
 - Mejor atleta benjamín: María Antonia Carrillo
 - Mejor atleta alevín: Ana María Montiel
 - Mejor atleta infantil: Rafael Bermúdez
 - Diploma socia a perpetuidad: Carmen Saorín Ros
 - Portada revista 99: Miguel Ángel López
 14-11-14**III GALA ATLETISMO MURCIANO.- CARTAGENA.-
 - 3 Amanda Cano " Mejor Atleta promesa" y premio por medallas en nacionales e internacionalidades
 -3 Manuel Bermúdez " Mejor atleta sub 18" y premio por medallas en nacionales e internacionalidades
 -4 Irene Vázquez " Mejor atleta sub 18" ESCUDO PLATA FAMU y premio por medallas en nacionales e internacionalidades
 -2 Benjamín Sánchez premio por medallas en nacionales e internacionalidades
 -2 María José Jiménez premio por medallas en nacionales e internacionalidades
 - 2 Alicia Vázquez ESCUDO PLATA FAMU y premio por medallas en nacionales.
 - 3 Iván García; Manuel Morcillo y Fernando Vázquez premio por medalla en nacionales.
 - Melisa Sánchez " premio por medalla en nacionales.
 - José A. Carrillo "Mejor entrenador"
 - Club Ucam Athleo "Mejor club"
 - Los 62 premios del club -
 27-11-14**REAL ORDEN DEL MERITO DEPORTIVO.- MADRID
 - José A. Carrillo.- "MEDALLA DE BRONCE".
 17/1/15.- **XX GALA DEL ATLETISMO ESPAÑOL.- MADRID.-
 - Manuel Bermúdez "Premio por medalla en copa mundo marcha equipos"-
 25/2/15.**GALA DEL DEPORTE CIEZANO 2014
 - Fueron galardonados nuestro club, entrenador Carrillo y 27 miembros mas
 28/2/15.-** GALA AEMA.- JUMILLA
 - Manuel Bermúdez "Ganador absoluto challenge AEMA"
 4/6/15** XVII GALA DEL DEPORTE.- UCAM.-
 - Benjamín Sánchez: Trofeo por Bronce de España.
 - Placa al club por trayectoria de la temporada.
 16-10-15**XXXIV PREMIOS AL DEPORTE MURCIANO.- CEHEGIN
 -Irene Vázquez: "MEJOR DEPORTISTA SUB18"
 - José A. Carrillo: "MEJOR ENTRENADOR"
 17-10-15**XXXIV CENA ANIVERSARIO DEL CLUB.- CIEZA
 - Mejor atleta benjamín Rocío Moreno - Mejor atleta alevín Carmen Bleda - Mejor atleta infantil Ana María Montiel
 2 - Escudos de plata por medallistas nacionales: María Alarcón y Claudia Martínez
 3- 500 postales a los internacionales Irene Vázquez; Manuel Bermúdez y Amanda Cano
 - Escudo de Oro por 15 años antigüedad a Antonio Pascual Rodríguez
 - Socio ejemplar desde su entrada en el club: Juan Sánchez
 - Sorpresa familia Bermúdez Jimenez a José A. Carrillo.
 1-12-15**IV GALA ATLETISMO MURCIANO.- MURCIA.-

- 4 Amanda Cano " Mejor Atleta promesa" y premio por medallas en nacionales e internacionalidades
- 4 Manuel Bermúdez " Mejor atleta sub 18" y premio por medallas en nacionales e internacionalidades
- 4 Irene Vázquez " Mejor atleta sub 18" premio por medallas en nacionales e internacionalidades
- 2 Benjamín Sánchez premio por medallas en nacionales e internacionalidades
- 2 María Alarcón ESCUDO PLATA FAMU y premio por medallas en nacionales
- 5 Iván García; Manuel Morcillo; Melisa Sánchez; Claudia Martínez y Alicia Vázquez premio por medalla en nacionales.
 - José A. Carrillo "Mejor entrenador"
- 21-12-15**PREMIOS AL MERITO DEPORTIVO REGION DE MURCIA - José A. Carrillo "Mejor entrenador".
 - 16-1-16**XXI GALA DEL ATLETISMO ESPAÑOL.- MADRID.-
 - José A. Carrillo "MEJOR ENTRENADOR ESPAÑOL 2015"
- 24/2/16.**GALA DEL DEPORTE CIEZANO 2015 - Fueron galardonados nuestro club, el olimpico Benjamín Sánchez; los internacionales Amanda Cano; Manuel Bermúdez e Irene Vázquez, entrenador Carrillo y 18 miembros mas.
 - 2/6/16** XVIII GALA DEL DEPORTE.- UCAM.-
 - 2 Manuel Bermúdez por plata en el Universitario y plata en Roma
 - Benjamín Sánchez por su trayectoria deportiva
 - José A. Carrillo como participante en los JJ.OO de Río 2016.
 - 2 al club por trayectoria y "MEJOR CLUB DE BASE".
 - 15-10-16**XXXV CENA ANIVERSARIO DEL CLUB.- CIEZA
 - Mejores atletas benjamines Rocío Moreno y Alvaro Moreno
 - Mejor atleta alevín Carmen Bleda
 - Mejor atleta infantil Ana María Avellaneda
 - Diplomas Socios a perpetuidad a Benjamín Sánchez; Daniel López y Sonia Carrillo
 - Socio ejemplar desde su entrada en el club: Carmen Saorin
 - 5-11-16**V GALA ATLETISMO MURCIANO.- PUERTO LUMBRERAS.-
- 4 Manuel Bermúdez " Mejor atleta junior" récord regional y premio por medallas en nacionales e internacionalidades
 - 2 Amanda Cano "Mejor atleta promesa" y por atleta internacional
 - 2 Iván García por medallista nacional es Escudo plata Famu
 - 2 Manuel Morcillo por medallista nacional es Escudo plata Famu
 - 3 Irene Vázquez; Alicia Vázquez y María Alarcón por medalla nacional
 - 2 Rocío Moreno y Kalid Masski por récord regionalnacional
 - Benjamín Sánchez por internacional
 - José A. Carrillo "Mejor entrenador"
 - 15-11-16**REAL ORDEN DEL MERITO DEPORTIVO.- MADRID
 - Juanma Molina.- "MEDALLA DE BRONCE"
 - 11/12/16**35º ANIVERSARIO CEHEGIN ATLÉTICO
 - Recuerdo Cto. España a José A. Carrillo
 - 20/12/16**PREMIOS AL MERITO DEPORTIVO REGION DE MURCIA.- MURCIA.-
 - José A. Carrillo recibió el premio "OLIMPICOS"
- 2/3/17.**GALA DEL DEPORTE CIEZANO 2016 - Fueron galardonados nuestro club, el olimpico Benjamín Sánchez; los internacionales Amanda Cano; Manuel Bermúdez e Irene Vázquez y 20 miembros mas.
 - 7/6/17** XIX GALA DEL DEPORTE.- UCAM.-
 - Manuel Bermúdez por plata en el Universitario
 - Benjamín Sánchez por bronce en el Universitario
 - José A. Carrillo como participante en los JJ.OO de Río 2016.
 - Club por la trayectoria de la temporada
 - 9/9/17** GALA DEL DEPORTE ABARANERO - Amanda Cano por su gran temporada
 - 14/10/17**XXXVI CENA ANIVERSARIO DEL CLUB.- CIEZA
 - Mejor atleta benjamín Alvaro Moreno
 - Mejor atleta alevín Rocío Moreno
 - Mejor atleta infantil Alexis Salmerón
 - Socio ejemplar desde su entrada en el club: Pascual Lucas
 - Escudo de plata del club a José Marín Martínez
 - 29/10/17**MARCHA CICLOTURISTA,. CIEZA
 - José A. Carrillo recibió un reconocimiento del C.C. Mariano Rojas.
 - 1-12-17**VI GALA ATLETISMO MURCIANO.- ALCANTARILLA.-
 - 3 Amanda Cano por récords regionales, medallas nacionales e internacionales
 - 3 Manuel Bermúdez por medallas nacionales, internacionales y "Mejor sub23"
 - 2 Melisa Sánchez por medalla nacional y "Mejor sub23"
 - 2 María Alarcón por medalla nacional y " Mejor juvenil".
 - 2 por medallas nacionales a Irene y Alicia Vázquez
 - 2 por récord regional a Ana María Avellaneda y Carmen Bleda
 - 2 Benjamín Sánchez por medalla nacional y ser internacional
 - José A. Carrillo "Mejor entrenador".
 - 8/3/18**II PREMIOS DIA DE LA MUJER.- CIEZA
 - 3 a María Alarcón; Antonia Ramírez y nuestro club.
 - 9/3/18**VI PREMIOS RURALMUR.- MURCIA
 - Amanda Cano premio a su trayectoria deportiva. deportiva.
 - 5/4/18**PREMIOS DEL DEPORTE "CIUDAD DE CIEZA".
- Nuestro CLUB y los 18 miembros siguientes: Cristian Amo; José Lucas; Rocío Moreno; Alvaro Moreno; Iván Sánchez; Silvia García; Alexis Salmerón; Ana María Avellaneda; María Alarcón; Alicia Vázquez; Antonia Ramírez; Víctor López; Melisa Sánchez; Daniel López, Amanda Cano; Benjamín Sánchez; Manuel Bermúdez y José A. Carrillo
- 28-5-18**RECONOCIMIENTO A AMANDA CANO.- AYUNTAMIENTO ABARAN
 - Amanda Cano reconocimiento a su trayectoria deportiva.
 - 6-6-18**XX GALA DEL DEPORTE DE LA UCAM
 - Manuel Bermúdez por Bronce Universitario y Club por trayectoria temporada.
 - 27/10/18**CENA 37º ANIVERSARIO CLUB.- CIEZA
- Mejor benjamín Álvaro Moreno; mejor alevín Rocío Moreno y mejor infantil Alexis Salmerón. Socia ejemplar Desamparados Villa.
 - 1-12-18**VII GALA ATLETISMO MURCIANO.- ALHAMA.-
 - 3 Manuel Bermúdez por medalla nacional e internacional y "MEJOR SUB23"
 - 2 Amanda Cano por record regional e internacional
 - 2 Benjamín Sánchez por medalla nacional e internacional
 - 2 Daniel López por medalla nacional Master e internacional
 - María Alarcón "MEJOR JUVENIL"
 - 3 Jesús Velasco; José Lucas y Josefina López por internacionales Master
 - 2 Carmen Bleda y Ana María Avellaneda por récord regional
- 11/4/19**GALA DEL DEPORTE CIEZANO 2018 - Nuestro CLUB y los 25 miembros de nuestra entidad
 - 4-6-19**XXI GALA DEL DEPORTE DE LA UCAM -Club por trayectoria temporada.

Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2020 (32ª)

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

ESFUERZO (Sin publicar 15/6/2003)

El comienzo de curso nos desvela que entre el punto de partida y el de llegada hay un proceso inteligente (capacidad para realizar proyectos) en el que utilizamos un combustible llamado esfuerzo.

Para llegar a una meta conviene no olvidarse de los puntos de referencia, las indicaciones del camino, que en ocasiones deberán ser complementadas con preguntas oportunas.

La sociedad del conocimiento se desliza hacia unos individuos que por una parte activan su vida tan frenéticamente que se olvidan del descanso; y por otra, tenemos a personas que esculpen con su pasividad una falta de protagonismo. Ambos cauces desembocan en el cansancio negativo, la depresión, el estrés, etc.

Con este panorama, educar en el esfuerzo cotidiano es una de las tendencias modernas en la educación del siglo XXI. Educar con y para el esfuerzo son garantías si el orden planea en el horizonte de la persona.



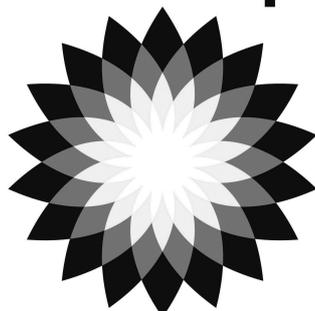
La exigencia puede molestar al que la ejerce y al que la recibe. El comienzo escolar puede ser un buen momento para replantearse la exigencia, el nivel de voluntad, y si los padres están dispuestos a que se les exija a sus hijos ..o solamente a que se les motive.

Si la voluntad es la inteligencia práctica; educar la voluntad es todo un reto apasionante para padres, profesores y alumnos. La meta aparece lejana y supone un proceso de mejora continua...con esfuerzo.

BENEDICTO

bp

E.S. ASCOY



E.S. CIEZA

SALIDA AUTOVÍA, 98 - CIEZA NORTE
ABIERTA DE 6:00 A 23:00 H.

CAMINO DE MURCIA, 182 - CIEZA SUR
ABIERTA DE 6:00 A 24:00 H.

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
Otmame Raougui	23"23
Carmen Velasco Ramos	27"12
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
M ^a . José Marín García	62"5
Sonia Quijada Buendía	64"37
Juani Santos Bermúdez	64"7
Gema Montesinos Mtnez	64"8

800 M.L.

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
Ana María Avellaneda Gómez	2.17"74
Almudena Sánchez Espín	2.21"76
Gema Montesinos Martínez	2.23"9
Puri López Méndez	2.25"80
Pilar Duarte García	2.25"93

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
Ana María Avellaneda Gómez ©	4.43"86
Aurora Bullón López	4.56"6
Almudena Sánchez Espín	4.58"53
Gema Montesinos Mtnez	4.59"7
Pilar Duarte García	5.01"43

MILLA

Bouzakri Es Said	4.33"
Mario Carrillo Saorín	4.46"
Francisco Llamas Toledo	4.46"
Bilal Khadi	4.52"
Felipe Párraga Pérez	4.56"
Ana María Avellaneda Gómez ©	5.24"
Pilar Duarte García ©	5.40"
Ana María Montiel Piñera	5.48"
Puri López Méndez	5.48"
Irene Avellaneda Gómez	5.56"

3.000 M.L.

Juan Montiel Morcillo	8.28"5
José Manuel García Cano	8.40"24
Ant ^o . Jesús Bermúdez Cutillas	8.42"7
Pedro A. Marín Ros	8.43"1
José García Pérez	8.43"8
Ana María Avellaneda Gómez	10.27"36
Manoli Herrera Abellán	10.50"40
Almudena Sánchez Espín ©	10.52"81
M ^a . José Marín García	10.53"03
Josefina López Moreno	10.53"6

5.000 M.L.

Juan Montiel Morcillo	14.39"34
Ant ^o .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 M ^a Morote Salmerón	21.15"5
M ^a .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
Ant ^o . 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"
Ant ^o .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"
Ant ^o . 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"

3.000 OBSTÁCULOS

Juan Montiel Morcillo ©	8.52"2
Ant ^o . 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 Ant ^o .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 M ^a .Carrillo Balsalobre	60"6
José García Pérez	60"7
Diego López García	62"5
Gema Montesinos Mtnz.	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.
María Ángeles Ortega Trigueros	26.69 m.
Verónica Camacho Martínez	24.45 m.
Gema Montesinos Mtnz.	20.36 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.
María Ángeles Ortega Trigueros	26.69 m.
Marta Marín Guardiola	26.96 m.
Verónica Camacho Martínez	24.77 m.
Gema Montesinos Mtnz	22.68 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.
María Ángeles Ortega Trigueros	9.24 m.
Pilar Gómez Romero	8.32 m.
Gema Montesinos Mtnz	8.07 m.

MARTILLO

Sergio Martínez Manzanera	38.01 m.
Juan Sánchez Pérez	23.00 m.
Fco. Santos Martínez	22.48 m.
Jesús Carrillo Mtnz	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	21.36 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 Mtnz	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 Mtnz	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
Avellaneda-Avesani-López-Velasco	4.15"82

4 X 800 M.L.

Bouzakri-Mario-Joel -José Ángel ®	8.11"80
Aurora-M ^a . Mar-Carmen-Carmina ®	11.29"5

4 X 1.500 M.L.

Iniesta-Ros-Pascual-Juan	17.32"4
Aurora-Mar-M ^a . 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.

HEPTATHLON

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.

Noticias de Prensa



Amanda Cano del Athleo Cieza se impuso en el memorial Jaouad Baata de Blanca



Miguel Ángel Atienza del Athleo destacó en la prueba nocturna de la Hoya del Campo

50 DEPORTES | ATLETISMO |

Doha, bienvenidos al 'incendio'

«La humedad te come», dice Carrillo, que prepara en Catar los 20 km marcha del Mundial con Miguel Ángel y Álvaro Martín

CSAR GARCÍA
QUIERO

El otro día me acordé a la gesta que han montado junto al circuito creyendo que en de que a y a poy y que de puda era de ma mo. La aneota la cuenta dea Doha el catano José Antonio Carrillo, entrenador de los marchadores Miguel Ángel López y Álvaro Martín, y en su ejemplo claro de lo que supone este Mundial de ideas y convicciones, que se debate entre el brío del atleta y el vapor del ambiente, entre la exigencia de la organización y el esfuerzo de los atletas, obligados a correr de noche, a la hora en que abren las discotecas, y laquizado por una humedad que es una lava y se ha convertido en su principal enemigo. Tras disputar los 20 km marcha, Miguel Ángel García Bragado dijo que llevaba preparados diez litros de agua y se bebía castrón.

Y es que en Catar las atletas temen alochocar que la fanga. El otro día, en el entrenamiento nocturno, actualizó a los marchadores y cuando las gomas de los zapatos estaban parando, imaginaba él, dice Carrillo, a los cinco minutos está en un papado, como si hubieran echado un cubo de agua por encima, dice el marchador Miguel Ángel López. En estas condiciones, el que más es que menos se ha buscado ha ma en su puerta a punto. No ha llegado a lo que Checo Pérez, piloto de Fórmula 1, que entrenó en una ciudad durante diez días para preparar el reciente GP de Singapur, pero sí ha buscado recrear la atmósfera adifante de Doha lo mejor posible.

Meses adelantados Carrillo y sus atletas lleva meses acimatándose a las condiciones, a veces con más método y otras con más ingenio. Así, entraron en la base aérea de Tomajón, donde pueden recrear el ambiente catano en unos cuclulos especiales. Al principio nos pusieron 40 grados y 40% de humedad, pero aquí la humedad llega al 90%, así que los pedí más y nos subieron a un 70% y, claro, todo cambió, es pika el fundador del UCAM Athleo, que también ha

enado en Font Romeu (Prineiro) con sus coretores. Dando punto no estufa en las habitaciones. «La idea es amillar un poco las condiciones de aquí. Por eso tuvimos que toallar mojadras con ventiladores tras ellas para tener el vapor en el ambiente.

Las pruebas de maratón y marcha disputadas hasta ahora han ofrecido imágenes que van entre el estropajo y el espartaco, con atletas desfallidos, abandonos porsequer, carreras de enbismor y un tropel de atletas cabreados, que no entendían la elección de Doha como sede, lo que los obligaba a correr de noche y a olvidarse de los grandes maratones en esas condiciones se trata de terminar con decencia, no de hacer maratón. «Nos tomamos por idiotas», ha dicho el francés Yohann Diniz, campeón mundial de 50 km marcha en 2007, que no pasó del kilómetro 15 en Doha. Y en el maratón femenino se batió el récord de abandonos cuando 28 de las 68 participantes acabaron la prueba. Pero a todos, a Carrillo le disgusta el sonido de mosquitos, época que a quilibra los todos a lo que veníamos, así que o te adaptas o te quedas en tu casa, pero no tiene sentido venir para cabrearte», dice.

En la concreción del año pasado en Doha, Carrillo y otros técnicos intentaron el estudio y ya intentaron persuadir a la organización de que las dejas a correr parte de los 20 km en la modernísima instalación, otro mundo, con aparatos maratonísticos de aire acondicionado, dice Carrillo.

«El otro día me acordé a la gesta del circuito creyendo que era de quita y ponera me quedé de piedra», dice Carrillo.

La prueba se disputará mañana a las 22:30 (hora española) con unos 30 grados y un 60-70% de humedad



Miguel Ángel López, Álvaro Martín y José Antonio Carrillo, en la zona del circuito de marcha de Doha...A.A.



Miguel Ángel López realiza entrenamientos en Doha...A.A.

dicinado que permiten recrear una mix con moderada. Llegaron a poner a 11 grados el ambiente de dentro con 50 fuerza, en incubir el tirado montado dentro, explica el catano. Sin embargo, al final la posta se fue poco al confort, haciendo la prueba de marcha y maraton al paso de la Coche, paralelo al mar y con los edificios más modernos como telón de fondo, pero donde la humedad se multiplica y el calor se dobla.

La prueba se disputará este viernes a las 22:30. Hora española, aunque no es descartable que se tenga, concurrió con la carrera femenina, si la organización observa que más tarde puede ofrecerse un poco. En todo caso, lo que más se disputa con unos 30 grados de temperatura y un 60-70% de humedad, el principal problema para los atletas. «En primer lugar hay que controlar la sensación de agotamiento. Va ser muy duro», explica Miguel Ángel López, campeón del mundo en 2015 con una marca de 1:54:4, probablemente la mejor de la que hará este año, teniendo en cuenta las condiciones. «La hume-

SUS PAPILOS

Miguel Ángel López, Marchador de Llano de Brujas nacido en 1988, especializado en 20 km, campeón de Europa en Zúrich 2004 y del mundo en Tokio 2015.

Álvaro Martín, Marchador de Badajoz nacido en 1994 que ha tomado el relevo de Miguel Ángel en los 20 km marcha, también bajo la tutela del catano José Antonio Carrillo, campeón de Europa en Berlín 2018.

«El otro día me acordé a la gesta del circuito creyendo que era de quita y ponera me quedé de piedra», dice Carrillo.

Entre los ocho primeros es caber entre los ocho primeros

para llegar a los Juegos de Tokio del próximo año, siempre sin descartar nada. Está muy bien, genial de peso, mejor que nunca, así que ya veremos. Pero no entendemos que que una carrera venga al principio, en la que todos aún guardados por miedo a la humedad, aquí si sales por todas, te puedes quedar sin nada. Además, casi siempre los 20 kilómetros se resubleva en los últimos cinco. Así que en esta ocasión con más tazon, explica Carrillo, quien atende la llamada de 'La Verdad' por la mañana en el hotel, porque fuerza no se puede estar a entrar horas, con unos 40 grados.

Tres meses de concentración y acimatación ha llegado la hora de la verdad. En la semana previa, el catano realiza sus propios entrenamientos con sus papillos en los que procura recrear la carrera, para después un poco más libres a sus atletas el último día ococ el fin de que se relajan un poco de cara a una prueba distinta. Mucho, tan diferente que será la primera nocturna para José Antonio Carrillo pese a sus muchos años en el bañuelo.

Athleo, 38 años a la carrera

Cena aniversario UCAM Athleo Cieza

CLR, 20 octubre 2019

Atletas, socios y simpatizantes del UCAM Athleo celebraron este pasado sábado los 38 años de historia del club de atletismo.

Como viene siendo habitual por estas fechas, un conocido restaurante de la localidad acogió la cena aniversario del UCAM Athleo Cieza en la cual, además de entregarse una serie de distinciones, se repasada en imágenes todo lo acontecido durante la temporada 2018-2019.

En el acto se entregó a Victoria Lucas el premio al mejor benjamín de la temporada, su hermano José Lucas recibió el de categoría alevín, mientras que la mejor infantil recayó en la marchadora Rocío Moreno.

Carmen Bleda y Alexis Salmerón recibieron el escudo de plata de la entidad por ser medallistas nacionales por federaciones en los nacionales cadetes de marcha en ruta. De igual manera, se entregó el escudo de oro y brillante por los 15 años de antigüedad ininterrumpida a las socias Elena Lucas, Marina Lucas y Carmen Velasco.

El diploma de socio a perpetuidad por 25 años de pertenencia al club fue recogido por Juanma Molina, Piedad López y Antonio Ramos. Para acabar se desveló el reconocimiento a la socia ejemplar de la temporada que recayó en Josefina López Moreno.



Ana María Avellaneda del Athleo pulveriza el récord regional Sub 18 en la Milla Urbana de Alhama



Destacada actuación del UCAM Athleo Cieza en la XIII Carrera Popular 'Ruta de las Norias'

Cieza en la Red 27 Octubre 2019

Álvaro Moreno (1º) y Hugo Morote (3º) en la carrera popular Ruta de las Norias de Abarán

En total han sido 7 podios obtenidos por los atletas del club ciezano

La Running Challenge 2018/19 contaba este domingo su 26ª y última parada del calendario. El circuito de carreras populares de la Región de Murcia ponía el broche nuevamente en el último domingo de octubre, repitiendo en el marco de la XIII Carrera Popular Ruta de las Norias, con salida y meta en el Parque de la Noria Grande de Abarán.

Por el lado femenino, se imponía la atleta del UCAM Athleo Cieza Amanda Cano, 1ª sénior con un tiempo de 27:35.

Además de Amanda Cano, destacar por parte del UCAM Athleo Cieza el triunfo en su categoría alevín de Álvaro Moreno, los segundos puestos de los benjamines Álex Martínez y Carla Moreno y los terceros de Darío Fernández, Hugo Morote e Iris Pérez.

El UCAM Athleo Cieza arrasa en la IV Carrera Popular 'Puentes de Cieza'

Cieza en la red- Domingo, 03 Noviembre 2019



Distintos deportistas del club de atletismo ciezano se hacían con la victoria general masculina de los 12,7 km y femenina de los 6 km.

El Hogar del Guía de la O.J.E. de Cieza organizó este sábado la IV Carrera Popular y I Trail 'Puentes de Cieza'.

En todos los casos, con salida y meta en la Esquina del Convento.

En la carrera de 12,7km., la victoria masculina era para el atleta del UCAM Athleo Cieza Otmane Raouqui, 1º Júnior/Promesa (46:56) por delante de Jesús Ballesteros, de Demonios de la Montaña, ganador Senior (47:48), así como del 2º Senior Jorge Cámara (49:39). En féminas ganó la atleta del C.T. Ergobike - Manubike Paqui Dolera, 1ª Máster 40 (59:23), seguida de la 1ª Máster 45 Elisabeth Mira, de la A.D. Atletismo Abarán (1:03:22) y de Pili Juárez, 1ª Máster 35 (1:05:17).

En la prueba de aproximadamente 6km. el más rápido en hombres sería el atleta del UCAM Athleo Cieza Francisco Llamas, 1º Juvenil (20:55), seguido de su compañero de club Darío Fernández (21:41) y del atleta del A.C. Vinos D.O.P. Jumilla Juan Andrés Morote, 3º Juvenil (22:03). La victoria femenina correspondía a la también atleta del UCAM Athleo Cieza Ana María Avellaneda, llevándose igualmente la victoria Juvenil (24:08), seguida de la 2ª en dicha categoría Puri López, también del Athleo (25:45) y de la igualmente atleta del equipo ciezano Irene García, 1ª Cadete (28:49).

Noticias de Prensa

Cieza.es | 11 de noviembre de 2019

Amanda Cano, Carmen Bleda y Rocío Moreno, las mejores del Ucam Athleo Cieza en el control federativo de marcha de Alhama

En el apartado de marcha, los 2.000 metros sub14 finalizaron con el triunfo de Rocío Moreno, del UCAM Athleo Cieza, con un registro de 11:01.93; así como su compañera de club Carmen Bleda en 3.000 metros sub16, que hizo un tiempo de 15:54.01; y Amanda Cano, también del Athleo, en los 5.000 metros absolutos, parando el reloj en 23:55.96, informa la Federación de Atletismo de la Región de Murcia.

La delegación del Club UCAM Athleo Cieza, formada por una docena de atletas, participó este sábado en la primera competición tras la vuelta a los entrenos, aún en el marco de la temporada 2018/19, con motivo de un control de marcha y carreras que tuvo como escenario el Complejo Deportivo Guadalentín de Alhama de Murcia.

En el apartado de marcha, los 2.000 metros sub14 finalizaron con el triunfo de Rocío Moreno, del UCAM Athleo Cieza (11:01.93), así como su compañera de club Carmen Bleda en 3.000 metros Sub16 (15:54.01) y Amanda Cano, también del Athleo, en los 5.000 metros absolutos (23:55.96).

Cabe destacar la actuación de Manuel Bermúdez y Melisa Sánchez, que consiguieron sendos meritorios terceros puestos en la distancia de 5 kilómetros absolutos. Mención aparte merece los segundos puestos de Alexis Salmerón, Melisa Sánchez e Irene Vázquez. También realizó una actuación brillante Valeria Sánchez, que quedó tercera en 2 kilómetros infantil.

El UCAM Athleo Cieza, campeón regional de cross por relevos mixtos en categoría juvenil

CLRA Domingo, 17 Noviembre 2019

La actuación del club ciezano se ha completado con la participación de los equipos cadete, alevín y benjamín.

Este domingo el circuito permanente de cross de San Pedro del Pinatar acogía el Regional de cross por relevos mixtos, prueba que ha contado con la presencia de cuatro equipos del UCAM Athleo Cieza. El juvenil, compuesto por Ana María Avellaneda, Purificación López, Francisco Llamas y Darío Fernández se ha proclamado campeón regional dando una auténtica exhibición completando el recorrido en 19:06.

Por su parte, el equipo cadete formado por Lucía Toledo, Irene García, Domingo Puerta y Francisco Marín ha sido segundo, con un tiempo de 20:54. Los alevines Álvaro Moreno, Iris Pérez, Esther Yepes y José Lucas entraron novenos parando el crono en 8:23. Por último, los benjamines Carla Moreno, Victoria Lucas, Javier Hortelano y Juanjo Marín cuajaron una gran actuación finalizando la carrera finalmente quintos con un crono de 8:39.



López y Carrillo comienzan el camino a Tokio en Sudáfrica

Atleta y entrenador permanecerán hasta el próximo 1 de diciembre en la concentración RFEA preparatoria para las competiciones internacionales de 2020, con especial atención a los Juegos Olímpicos.



Apenas un mes después de afrontar el gran objetivo de 2019, ese Campeonato del Mundo celebrado en Doha, Miguel Ángel López Nicolás y José Antonio Carrillo comienzan a vislumbrar las grandes competiciones de 2020, entre las que destaca sobremanera la que nos lleva a esperar de cuatro en cuatro años. 2020 es año olímpico, y también en el atletismo la cita de Tokio se erige en la más importante del año.

Con ella en el horizonte, pero también con otras como la Copa del Mundo de Marcha, atleta y entrenador se encuentran desde el pasado domingo y hasta el próximo 1 de diciembre formando parte de una nueva concentración del equipo nacional del Sector Marcha, que se desarrolla en la ciudad sudafricana de Potchefstroom.

El Ayuntamiento anuncia el inicio de la remodelación de la pista de atletismo, que cuesta casi un millón

CIEZA

CLAUDIO CARRILLO

Los deportistas de Cieza van a ver en pocos meses hecha realidad una de sus mayores reivindicaciones: la remodelación de la pista de atletismo Juan Manuel Molina. Esta infraestructura se ha ido deteriorando en los últimos años, sobre todo, por las inundaciones que sufre cada vez que llueve con intensidad en el municipio, ya que parte de las aguas fluviales de algunas parcelas próximas que se encuentran a mayor altura, evacuan directamente hacia la zona de la pista.

El concejal de Deportes, Carlos Semtiel, informó el jueves de que en apenas 15 días concluirá la fase final del proyecto de canalización de estas aguas pluviales. El Consistorio ciezano ha empleado un presupuesto de unos 300.000 euros.

Canalización del agua

En las próximas semanas, según el edil del área, los técnicos municipales presentarán el proyecto de la pista de atletismo, una obra que consistirá en la sustitución del pavimento de la pista, las dos calles perimetrales y el equipamiento del material deportivo. Los trabajos están do-

tados con unos 600.000 euros.

Próximamente, el titular de Deportes en el Ayuntamiento presentará el proyecto a los técnicos del ayuntamiento, el alcalde, el concejal de Deportes, miembros de la corporación, técnicos del servicio de deportes, el presidente de la Federación de Atletismo de la Región (FAMU), un juez designado por la misma, así como miembros del club del Athleo, deportistas federados con experiencia y usuarios habituales de la pista, con el objetivo de que el resultado de la obra cumpla con los objetivos marcados por el atletismo en Cieza. Una vez finalizado el proyecto con el visto bueno de los miembros que participarán en la reunión de asesoramiento, comenzarán los trámites para la incorporación de los créditos necesarios en el presupuesto de 2020 y su posterior licitación y contratación de la obra, que comenzará el próximo año.

Famu Lunes, 09 Diciembre 2019

Carrillo y Bermúdez, concentrados con el equipo nacional de marcha



Tal y como ocurriera hace dos años por estas mismas fechas, la freguesía de Monte Gordo, en el Algarve portugués, reúne a algunos de los marchados murcianos con motivo de una nueva concentración RFEA. Así está ocurriendo desde este pasado fin de semana y hasta el próximo sábado 14, cuando se desarrolla la cita para el equipo nacional del sector marcha en las categorías Sub18, Sub20 y Sub23.

CIEZA EN LA RED - Lunes, 16 Diciembre 2019

Ana María Avellaneda logra la victoria en el Cross Nacional de Yecla

El Complejo Polideportivo Concejal Juan Palao Azorín acogió este domingo el XXXVII Cross Nacional "Fiestas de la Virgen", perteneciente al calendario de la RFEA.



CIEZA EN LA RED - Domingo, 29 Diciembre 2019

Victoria Lucas bate el récord regional de 1 km marcha benjamín

En esta misma competición, Manuel Bermúdez finalizó tercero.

Este sábado tenía lugar una cita con Guadix para buena parte de los marchados del UCAM Athleo Cieza, en el marco del XXXIV Gran Premio de Marcha Ciudad de Guadix - XV Memorial Manuel Alcalde. Como tampoco podía ser menos, una competición con protagonismo ciezano, por posiciones y por marcas como la que valía un nuevo récord regional. Así fue en la prueba femenina de 1km. Marcha Sub10, donde la atleta del club ciezano Victoria Lucas era 3ª con un tiempo de 5:42, pulverizando los 5:55 de Jimena García, establecidos el 7 de diciembre de 2014, también en Guadix.

En total el UCAM Athleo Cieza participó con 10 atletas destacando, además de la actuación de Victoria Lucas, el segundo puesto de José Lucas en 2 km. alevín y los terceros de Carmen Bleda en 3 km. cadete con 15.48" y Manuel Bermúdez en 5 km. absoluto. Mejoró marca Alexis Salmerón en 5 km. cadete con 25.04".



Cieza cierra el año a la carrera

CIEZA EN LA RED - 01 Enero 2020

Manuel Bermúdez y Ana María Avellaneda se imponen en una carrera que este año cumple 10 años.

Cerca 700 corredores, entre carreras mayores e infantiles, han participado este martes en la X San Silvestre 'Ciudad de Cieza' Memorial Antonio S. Piñera López en una cita que año tras año congrega a cientos de ciezanos y visitantes de pueblos cercanos entorno a una prueba que mezcla el carácter competitivo con el lúdico y en el que muchos grupos participan en la misma disfrutados. Pasadas las 5 de la tarde se daba la salida a las pruebas infantiles en las que, y según las categorías, darían una vuelta o dos al Paseo.

Una vez finalizadas éstas, y tras la entrega de premios, tomaban la salida los

mayores sobre un recorrido de 5,8 km, siendo el vencedor en categoría masculina el corredor del UCAM Athleo Cieza, Manuel Bermúdez (18:38), segundo cruzó la línea de meta Otmane Raougui (18:56) y tercero fue el atleta del UCAM Athleo Cieza, Francisco Llamas (19:07). Por el lado femenino, la primera en entrar fue Ana María Avellaneda del UCAM Athleo Cieza (21:39), segunda su hermana Irene Avellaneda (23:16), y tercera del Grupo Alcaraz, Beatriz Ríos (23:32)





¡Enhorabuena!

Sara & Dani



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

