

# ATLETISMO

## THLEO



campeonato de  
**ESPAÑA**  
DE MARCHA EN RUTA  
TORREVIEJA 2020



Torreveja acogió el pasado 16 de febrero el LXXXVII Campeonato de España de 50 km marcha, el XXV Campeonato de España Master de 20 km marcha y el Campeonato de España de Marcha por Federaciones Autonómicas Sub20 y Sub16. Daniel López fue Oro en 20 km M35, Manuel Bermúdez Bronce en 50 km y Alexis Salmerón y Jaime Salinas Bronce por autonomías en 5 km cadete

### Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Nuestros Atletas · Sabías que... 72º · Teorías del Entrenamiento 67º · Ranking permanente Benjamín y Alevín · Nuestra Historia 82º · Crónicas deportivas y Humanas 33º · 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](mailto:athleo@clubathleo.net)

### COORDINA:

José A. Carrillo Morales

### PORTADA:

MEDALLISTAS DEL CLUB  
EN LOS CTOS. DE ESPAÑA.

### CONTRAPORTADA:

Pandemia Coronavirus  
y 39º aniversario club.

### COLABORAN EN ESTA REVISTA:

José Marín  
José López  
José Bermúdez  
Agustín Salmerón  
Jose Moreno  
Tomás Moreno  
Paco Lastra  
Dioni García  
Francisco J. Moya  
J. A. Moreno  
Cieza.es  
Cieza en la Red  
Crónicas de Siyasa  
Famu  
La Opinión  
La Verdad  
Abarán día a día

### IMPRIME:

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

**Difusión Gratuita**

# E ditorial

## ¡¡NUEVA NORMALIDAD!!

Quién nos iba a decir que a partir del pasado 14 de marzo (estábamos acabando un entreno de cara al nacional de marcha que sería el 22 de Marzo en Murcia, finales de menores; Cto. de Cross escolar en Pamplona, copa del mundo de marcha en Bielorrusia, Nacionales de verano, JJ.00 de Tokio etc..) cuando el presidente de la nación establecía el Estado de Alarma, por la pandemia del coronavirus, y nos confinábamos en casa y cual pesadilla, todos estos eventos eran suspendidos o aplazados.

Celebramos santos y cumpleaños vía redes sociales, el de nuestro club el 25 de abril, ya van 39.

En esos casi 100 días más de 45.000 personas nos han dejado a consecuencia del virus o por otras causas. Vaya desde aquí nuestro más sentido pésame a sus familiares que, incluso, no pudieron velarlos como debieran. También nuestro aplauso y agradecimiento a todos los trabajadores de la sanidad, (fueron nuestros ángeles de la guarda) desde limpiador@s a I@s internistas, fuerzas de seguridad, ejército, medios de comunicación, transportistas, trabajadores de productos esenciales, gente que desde sus balcones han amenizado todos esos días "encerrados".

Ojalá esto pase pronto y podamos volver a la "NORMALIDAD" para lo que reclamamos de todas las personas **RESPONSABILIDAD, CIVISMO Y SOLIDARIDAD** para mantener este virus a raya, hasta que llegue la vacuna.



**Feliz verano a tod@s.**



Paraje El Buho, s/n - C/ Confiteros, 3  
Telf. y Fax 968 76 11 77  
[ziezarautocaresdelsegura@gmail.com](mailto:ziezarautocaresdelsegura@gmail.com)  
[www.autocaresziezar.com](http://www.autocaresziezar.com)



# aplausos fanfarrias

**Aplausos y felicidades** a nuestros atletas Daniel López, **ORO** en 20 km. marcha máster 35; Manuel Bermúdez **BRONCE** en 50 km y los cadetes Alexis Salmerón y Jaime Salinas **BRONCE** por federaciones en 5 km. También a Carmen Bleda que fue 4ª con las cadetes mujeres.

**Fanfarrias** porque en Cieza todavía – con el tejido deportivo que tenemos - no existe una casa-museo del deporte y especialmente en los años olímpicos, que los colegios e institutos tienen actividades relacionadas con los mismos.

**Aplausos y felicidades** a nuestro entrenador José A. Carrillo por la concesión del premio Ruralmur en la parcela del deporte.

**Nuestro más sentido pésame** a la familia de Aurelia Marín, una de las personas más queridas de nuestro atletismo regional, que nos dejó el pasado domingo 26 de abril.

**Aplausos y felicidades** a Francisco José López que el pasado 8 de marzo quedó subcampeón de Europa en triatlón PTS4.

**Nuestro más sentido pésame** a todas las personas que durante esta pandemia del coronavirus han perdido a sus seres queridos. Esperemos que esto nos sirva como lección de vida.

**Felicidades** a todos los componentes del club que el pasado 25 de abril, en pleno confinamiento por la pandemia del coronavirus, cumplimos 39 años. Pronto todo esto pasará y volveremos a celebrarlo haciendo lo que mejor sabemos, promocionando nuestro querido deporte.

**Nuestro más sentido pésame** a la familia de Francisco Martínez Rojas, ex alcalde de Cieza, que nos dejó el pasado 26 de Mayo. D.E.P.

**Felicidades** a servicios sanitarios, de seguridad, bomberos, ejército, servicios primarios, transportes, etc. que en el periodo de confinamiento han cuidado de nosotros. Muchas gracias.

**Nuestro más sentido pésame** a la familia de Juan A. Calvo, periodista deportivo de La Verdad, que nos dejó el pasado 3 de Junio. D.E.P.

**Nuestro más sentido pésame** a la familia de EFE Serrano por la pérdida de su querida madre el pasado mes de junio.



# Actuaciones del Club durante el cuatrimestre

**ENERO - FEBRERO - MARZO - ABRIL Y JUNIO DE 2020**

## SÁBADO 4 DE ENERO.- VI CARRERA DEL NIÑO.- SAN JAVIER.-

Carla Moreno resultó GANADORA en benjamín mientras que su hermano Álvaro era 4º en alevín.



## MARTES 7 A LUNES 27.- CONCENTRACION ALTITUD.- SIERRA NEVADA.-

Estuvo nuestro marchador Benjamín Sánchez.



## SABADO 11 ENERO Y DOMINGO 12.- 1ª SEMIFINAL SUB 14 (INFANTIL) Y SUB16 (CADETE).- ALHAMA.-

Estuvimos con 17 atletas destacando los PRIMEROS PUESTOS de Ángela Ortiz en su serie de 500 m.l. sub14. María Antonia Carrillo en su serie de 60 m.l. sub 14 con 8"96. Rocío Moreno en 3 km. marcha

sub14 con 16.15"21 y Alexis Salmerón en 5 km. marcha sub16 con 24.20"79. los SEGUNDOS de Daría Makeeva en 3 km. marcha sub14. Carmen Bleda en 3 km. marcha sub16 con 15.05"16. Jaime Salinas en 5 km. marcha sub16 y Ricardo Pérez en su serie de 60 m. vallas sub16 y fueron TERCEROS Iván Marín en 3.000 m.l. sub16. Santiago Guardiola en 3 km. sub14. Ricardo Pérez en su serie de 60 m.l. sub16 y María Antonia Carrillo con su serie de 60 m. vallas con 12"06 mejorando también en peso con 7.51m. Irene García mejoró en 1.000 m.l. con 3.23"53.



## SÁBADO 11.- VII MURCIA NIGHT'S RUNNING

Jesús Alarcón TRIUNFÓ en la categoría sub20 de la prueba 5k.



## DOMINGO 12.- 1ª JORNADA LIGA REGIONAL CROSS.- PUERTO LUMBRERAS

Participamos con 6 equipos y un total de 36 atletas destacando los PRIMEROS puestos de Aina Palomares en prebenjamín y Victoria Lucas en benjamín. El SEGUNDO de Irene Vázquez en promesas y los TERCEROS de Andrés Villa en benjamín; Alexis Salmerón en cadete y Josefina López en Máster.

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



noego Chloé MARKUS T

**DOMINGO 12 A DOMINGO 26. CONCENTRACION ALTITUD.- SIERRA NEVADA.-**

Estuvieron nuestro marchador Manuel Bermúdez y entrenador José A. Carrillo.



**SABADO 18.- CTO. REGIONAL MARCHA EN RUTA INDIVIDUAL Y EQUIPOS.- ALGUAZAS**

Participamos con 21 atletas y 7 equipos logrando 16 CAMPEONATOS REGIONALES; 11 SUBCAMPEONATOS Y 3 TERCEROS. Fueron 16 CAMPEON@S REGIONALES Victoria Lucas en 2 km. benjamín con 12'31". Equipo Benjamín Femenino (Victoria y Juana). Equipo benjamín Masculino (Andrés y Samuel) José Lucas en 2 km. alevín con 12'19". Rocío Moreno en 3 km. marcha infantil con 16.06". Equipo infantil femenino (Rocío; Valeria y Daría Makeeva con 17.35"). Alexis Salmerón en 5 km. cadete con 24.31". Equipo cadete Masculino (Alexis y Jaime). Carmen Bleda en 5 km. cadete. María Antonia Ramírez en 5 km. Máster 50. Irene Vázquez en 10 km. promesa. Equipo promesa femenino (Irene y Alicia). Daniel López en 10 km. M35 con 46.34". Equipo máster masculino (Daniel y Cristóbal). Amanda Cano en 10 km. absoluta y equipo sénior femenino (Amanda y Melisa). Los 11 SUBCAMPEONATOS a cargo de Juana Ruiz y Andrés Villa en 2 km. benjamín. Irene Teruel en 2 km. alevín. Santiago Guardiola y Valeria Sánchez en 3 km. infantil con 17.00". Erika Salmerón en 10 km. junior. Alicia Vázquez en 10 km. promesa. Cristóbal Rizo en 10 km. M45. Melisa Sánchez en 10 km. sénior y Daniel López e Irene Vázquez en 10 km. absolut@ y fuimos 3 TERCEROS con Samuel Iniesta en 2 km. benjamín. Jaime Salinas en 5 km. cadete con 28'36" y Melisa Sánchez en 10 km. absoluta.

**DOMINGO 19.-II SEMIFINAL SUB 10 Y SUB 12.- CARTAGENA**

Estuvimos con 14 atletas destacando, en benjamines Sub10 a Andrés Villa 1º en 50 m.l. con 8"28c. y 2º en el 1.000 m.l. Victoria Lucas 2ª en 1.000 m.l. Lucas Buitrago 3º en su serie de 50 m.l. y en 1.000 m.l. Juana Ruiz 3ª en 1.000 m.l. con 4.12"19 y mejora en 50 m.l. con 9"58. y Esther Molina que mejoró en 50 m.l. con 9"64. y en alevines Sub 12 a Juan José Gómez 2º en su serie de 500 m.l.



**SÁBADO 25.- III SEMIFINAL SUB 10 Y SUB 12.- JUMILLA**

Participamos con 16 atletas destacando en SUB10-BENJAMIN a Juana Ruiz 1ª en 1 km. marcha con 6.33.95 y 3ª en su serie de 50 m.l. con 9"41. Andrés Villa 1º en su serie de 50 m.l. con 8.16 y 2º en su serie de 500 m.l. Lucas Buitrago 1º en su serie de 500 m.l. y 2º en su serie de 50 m.l. con 8"75. Esther Molina 2ª en su serie de 50 m.l. Samuel Iniesta 2º en 2 km. marcha y mejoró marca en 50 m.l. con 9"48. Paloma Rodríguez 3ª en 1 km. marcha. Mejoró marca en 500 m.l. Alex Martínez con 2.06"19. En SUB12- ALEVIN José Lucas 1º en 2 km. marcha. Pablo M. Lucas 1º en su serie de 60 m.l. Iris Pérez 2ª en su serie de 60 m.l. con 10.41. Juan José Gómez 2º en su serie de 60 m.l. Carla Moreno mejoró marca en peso con 4.33 m.

**DOMINGO 26.- II JORNADA LIGA REGIONAL DE CROSS.- CARAVACA.-**

Participaremos con 8 equipos y un total de 39 atletas destacando el PRIMER puesto de Aina Palomares en prebenjamín; los SEGUNDOS de Juana Ruiz en benjamín; Álvaro Moreno en alevín y Josefina López en máster y los TERCEROS de Andrés Villa en benjamín; Alexis Salmerón en cadete y Alicia Vázquez en promesas.



**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)

**DOMINGO 26.- CAMPEONATO REGIONAL MASTER.-LORCA**

Estuvimos con 2 máster siendo ambos CAMPEONES REGIONALES en 3.000 m. marcha. Daniel López en M35 con 13.09"31 y Cristóbal Rizo en M50.

**JUEVES 30.- OFRENDA FLORAL - EQUIPOS UCAM -A LA FUENSANTA**

Como cada año, estuvimos presentes en la ofrenda floral con varios miembros de nuestro club.

**SABADO 1 FEBRERO.- CAMPEONATO SUB23 Y CONTROL FEDERATIVO.- ALHAMA**

Estuvimos con 6 atletas destacando a Irene Vázquez CAMPEONA REGIONAL en 5.000 m. marcha y Alicia Vázquez SUBCAMPEONA REGIONAL en la misma distancia. En el control Carmen Bleda fue 2ª con 27.12"76; Alexis Salmerón 3º y Jaime Salinas que mejoró en 5.000 marcha con 27.16"29.

**DOMINGO 2.- III JORNADA LIGA REGIONAL.- CAMPEONATO CLUBES DE CROSS DE LA REGION DE MURCIA.- JUMILLA.-**

Participamos con 43 atletas y un total de 7 equipos. A nivel individual fueron SEGUND@S Aina Palomares en prebenjamín y Alicia Vázquez en sub23 y TERCER@S Andrés Villa en benjamín y Josefina López en máster. En cuanto al regional por equipos quedamos 3 CAMPEONES REGIONALES con el BENJAMIN MASCULINO (Lucas Buitrago; Javier García; Francisco Javier Hortelano; Samuel Iniesta; Alex Martínez y Andrés Villa); ALEVIN MASCULINO (José Lucas; Pablo Manuel Lucas; Juan José Marín; Álvaro Moreno y Hugo Morote) e INFANTIL FEME-

NINO (María Antonia Carrillo; Rocío Moreno; Ángela Ortiz y Valeria Sánchez). El BENJAMIN FEMENINO fue SUBCAMPEON REGIONAL (Alejandra Guardiola; Victoria Lucas; Esther Molina; Juana Ruiz y Ainhoa Salinas) y fueron TERCEROS el INFANTIL MASCULINO (Jorge Giménez; Santiago Guardiola; Francisco José Ortega y Miguel Santos) y el CADETE MASCULINO (Iván Marín; Jaime Salinas; Alexis Salmerón y Ricardo Sánchez).

**SABADO 8 Y DOMINGO 9.- II SEMIFINAL SUB14 Y SUB16.- CARTAGENA**

Participamos con 11 atletas destacando en infantiles los PRIMEROS PUESTOS de Valeria Sánchez y Santiago Guardiola en 3 km. marcha con 21.36.85. María Antonia Carrillo 1ª en triple salto con 9.02 m. 1ª en sus series de longitud con 4.42 metros y peso con 7.63 m y 2ª en su serie de 500 m.l. con 1.34"31. Ángela Ortiz 1ª en su grupo de salto de altura y 2ª su serie de 60 m.l. y Francisco José Ortega 3º en 2.000 m.l. Jorge Giménez mejoró marca en longitud con 3.41 m. En cadetes Rocío Morote PRIMERA en 3.000 m.l. Ricardo Sánchez 2º en su serie de salto de Altura. Lucía Toledo SEGUNDA en 1.000 m.l. e Irene García mejoró en 600 m.l. con 1.43"98.

**DOMINGO 9.- CAMPEONATO REGIONAL INDIVIDUAL DE CROSS.- LORCA**

Participamos con 40 atletas y 6 equipos donde además de celebrarse el Cto. Individual también era la final de la liga regional. En el Cto. Regional conseguimos 4 TITULOS REGIONALES a cargo de Aina Palomares en prebenjamín; Álvaro Moreno en alevín; Valeria Sánchez en infantil y Alicia Vázquez en promesas. 1 SUBCAMPEONATO con Victoria Lucas en benjamín y 3 TERCEROS PUES-



**TABLEROS ANDRÉS**

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

TOS con Alexis Salmerón en cadete; Irene Vázquez en promesa y Josefina López en máster

Una vez concluida la liga regional de cross este ha sido nuestro palmarés. 4 TÍTULOS REGIONALES con Aina Palomares en prebenjamín y los equipos BENJAMIN MASCULINO; ALEVÍN MASCULINO E INFANTIL FEMENINO. 4 SUBCAMPEONATOS con Victoria Lucas en benjamín; Álvaro Moreno en alevín; Alicia Vázquez en promesas y el equipo BENJAMIN FEMENINO Y 6 TERCEROS PUESTOS con Andrés Villa en benjamín; Alexis Salmerón en cadete; Irene Vázquez en promesas; Josefina López en máster y los equipos CADETES FEMENINO Y MASCULINO.



**SABADO 15.- CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO.- LORCA**

TRIPLETE en la prueba de 5.000 m. marcha con Amanda Cano; Irene y Alicia Vázquez por este orden.

**SABADO 15.- III CARRERA POPULAR "VIRGEN DEL MAR" .- LA MANGA**

Participó Iris Pérez siendo Subcampeona en alevines.

**SABADO 15.- ENCUENTRO INTERPROVINCIAL ALICANTE - VALENCIA - CASTELLÓN Y MURCIA ALEVÍN-SUB12 DE PISTA CUBIERTA.- VALENCIA.-**

Irene Teruel 2ª y José Lucas 3º en la prueba de 2.000 m. marcha. Murcia ganó en mujeres y fue 2ª en hombres.

**DOMINGO 16.- ENCUENTRO INTERPROVINCIAL ALICANTE - CASTELLON - VALENCIA Y MURCIA CADETE-SUB16 DE PISTA CUBIERTA.- VALENCIA**

Rocío Morote 2ª en 3.000 m.l. con 11.50"36c y Santiago Guardiola 6º en 3 km. marcha. La Famu ganó este cuadrangular.

**DOMINGO 16.- CAMPEONATO ESPAÑA MARCHA RUTA 20 KM MASTER Y 50 KM. ABSOLUTO Y POR AUTONOMIAS CADETE - JUVENIL Y JUNIORS.- TORREVIEJA.-**

Participamos con 6 atletas logrando UNA MEDALLA DE ORO Y 2 DE BRONCE además de 2 puestos de FINALISTAS. El ORO fue a cargo de Daniel López en 20 km. M35. Manuel Bermúdez ,debutante en la prueba de 50 km, se hacía con una brillante MEDALLA DE BRONCE. El otro BRONCE vendría de la mano del equipo Famu donde, a nivel individual, Alexis Salmerón era 7º en 5 km. marcha con 24.00" y Jaime Salinas 23º con 26.07" que es MINIMA para el nacional de verano en pista. Carmen Bleda acabó 18ª en 5 km. cadete mujeres y CUARTAS por equipos. Benjamín Sánchez se retiró en la prueba de 50 km. marcha a causa de un problema estomacal.



**MIERCOLES 19.- CHARLA A LOS CHAVALES COLEGIO CRISTO DEL CONSUELO.- CIEZA.-**

Benjamín Sánchez; Juanma Molina y José A. Carrillo dieron una charla sobre sus experiencias en los JJ.00 y los valores del deporte.



**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 22.-CTO. REGIONAL SUB18.- ALHAMA**

Estuvimos con Laura Moreno que mejoró en 60 m.l. con 8"76c. y Jesús Carrillo en lanzamiento de peso. Ambos se quedaron en 8ª posición.

**SABADO 22.-CAMINATA SOLIDARIA FLORACION EN CIEZA "MEMORIAL ALBERTO LUCAS ALARCON".-**

En representación del club participó nuestro máster Daniel López acompañado de Antonio Salinas.

**SÁBADO 22 Y DOMINGO 23.- CTO. REGIONAL PRUEBAS COMBINADAS SUB14 Y SUB16.- ALHAMA.-**

Participamos con 3 atletas. El cadete Ricardo Sánchez mejoró en 5 de las 6 pruebas del exathlón. En 60 m.l. hizo 8"20c. 4.77 m. en longitud; 8.14 m en peso; 1.42 m. en altura y 3.26.77 en el 1000 m.l. acabando la combinada con 2.216 m. María Antonia Carrillo fue 9ª en tetrathlón infantil, mejorando el global de la combinada con 1.553 puntos y Jorge Marín que lo hizo en el pentatlón infantil mejoró marcas en 60 m.l. con 9"83c y salto de longitud con 3.48 metros.

**DOMINGO 23.- IX CARRERA POPULAR "CE LOS OLIVOS".- MOLINA DEL SEGURA.-**

Participó la alevín Iris Pérez siendo 2ª en su categoría.

**DOMINGO 23.- VII CARRERA INFANTIL DEL COLEGIO EL OPE.- ARCHENA**

Participaron las hermanas Irene y Esther Molina.

**DOMINGO 23 FEBRERO A DOMINGO 8 MARZO.- CONCENTRACIÓN ALTITUD.- SIERRA NEVADA**

Estuvo nuestro marchador Manuel Bermúdez que, tras su éxito en el nacional de 50 km. marcha, ahora toca preparar y afinar la forma de cara al nacional de 20 km. INDIVIDUAL Y POR CLUBES que tendrá lugar en Murcia el 22 de Marzo.

**JUEVES 27.- FASE LOCAL CROSS ESCOLAR.- CIEZA.-**

Participaron nuest@s atletas: Esther Molina; Álvaro y Carla Moreno; Hugo Morote e Irene Teruel.

**SABADO 29.- CTO. REGIONAL SUB20.- ALHAMA**

Estuvo nuestra marchadora Erika Salmerón que se proclamó CAMPEONA REGIONAL en 5.000 m. marcha.

**DOMINGO 1 MARZO.- CONTROL FEDERATIVO SUB16 PISTA CUBIERTA.- ANTEQUERA.-**

Participamos con 3 pupilas de José Lucas. Irene García ganó la final B. de 600 m.l. mientras que Lucía Toledo fue 9ª y Rocío Morote, con 3.31."77 - 10ª en 1.000 m.l.



**DOMINGO 1.- CAMPEONATO CLUBES SUB10 A SUB16.- ALHAMA**

Participamos con un equipo alevín MIXTO quedando finalmente 5º de 15 participantes. Destacar a Irene Teruel 1ª en 2 km. marcha con 11.46.16. Juan José Gómez 2º en 500 m.l. con 1.37"17. Relevos 4x60 2º en su serie. Álvaro Moreno 3º en 1.000 m.l. con 3.29"16. Iris Pérez mejoró en 60 m.l. con 10"07 al igual que Carla Moreno en 1.000 m.l. con 4.01"86. El resto del equipo lo formaron José Lucas 10º en peso; Hugo Morote 12º en altura y Juan José Marín 12º en longitud. Felicidades por el resultado y a sus entrenadores Juan Sánchez; Josefina López y Carmen Saorín por el trabajo que vienen realizando.

**SABADO 7.- CTO. REGIONAL SUB16.- CARTAGENA**

Estuvimos con 8 atletas destacando a Alexis Salmerón CAMPEÓN REGIONAL en 5 km. marcha con 23.56"84. Lucía Toledo SUBCAMPEONA REGIONAL en 1.000 m.l. Rocío Morote SUBCAMPEONA REGIONAL en 3.000 m.l. Carmen Bleda TERCERA REGIONAL en 3 km. marcha. Iván Marín TERCERO REGIONAL en 3.000 m.l. con



**"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**

11.17"04. Jaime Salinas TERCERO REGIONAL en 5 km. marcha con 27.01"53. Irene García 4ª en 600 m.l. con 1.42"73 y Ricardo Sánchez mejorando marca en triple salto con 10.27 metros.

### **DOMINGO 8.- CTO. ESPAÑA CROSS POR AUTONOMÍAS.- ZARAGOZA**

Participó en el equipo sub23 nuestra marchadora Alicia Vázquez llegando en el puesto 38º -primera murciana - y el equipo en el puesto 11ª.

### **LUNES 13 ABRIL.- REUNION TELEMÁTICA DIRECTIVA FAMU.**

Se acordaron planes de contingencia para enviar a la Dirección General de Deportes una vez se acabe este confinamiento.

### **DOMINGO 19.- I CHALLENGE SOLIDARIA DE ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTIVA.- CIEZA.-**

Nuestra más sincera felicitación a tod@s los participantes, ligados al club, socios, atletas, padres y simpatizantes, en esta gran iniciativa para ayudar, en esta ocasión, a Cáritas Cieza.

### **LUNES 20.- REUNION TELEMÁTICA EMPLEADOS DE LA RFEA CON EL PRESIDENTE RAUL CHAPADO.**

En esta reunión, donde nuestro entrenador José A. Carrillo, forma parte de los empleados, el presidente informó de la situación actual de la pandemia y los posibles planes a seguir una vez acabe el confinamiento.

### **VIERNES 1 DE MAYO.- I RETO SOLIDARIO DEPORTIVO PORTICHUELO.- PLIEGO**

Otra participación solidaria para ayudar a los mas necesitados de Pliego.

### **DOMINGO 3.- CHALLENGE SOLIDARIO DIA DE LA CRUZ.- CIEZA**

En este caso actuación solidaria en favor de cáritas.

### **DOMINGO 10.- BLANCA SUMA CON DEPORTE.- BLANCA**

Otra actuación solidaria en favor del banco de alimentos.

### **MIÉRCOLES 20.- REUNION TELEMÁTICA JUNTA DIRECTIVA FAMU**

En la junta directiva Famu se trataron varios temas destacando la creación de una comisión para ver la posibilidad de hacer unas competiciones en el último trimestre del año y en el resto de categorías estamos a la espera de lo que decide la RFEA, que nunca sería antes del 15 de agosto.

### **DOMINGO 31.- EVENTO SOLIDARIO VIRTUAL CORRER POR MURCIA.-**

De nuevo participación solidaria en favor del banco de alimentos.

### **MARTES 9 JUNIO.- LA REGION DE MURCIA SE MUEVE CONTRA EL COVID 19..MORATALLA.-**

En esta ocasión participamos en favor de Cáritas.

### **DOMINGO 14.- ASAMBLEA ORDINARIA RFEA - TELEMÁTICA.-**

En la misma se trataron 14 puntos del orden del día destacando el calendario de lo que queda de 2.020, si el coronavirus lo permite, etc. Para más información id a la web oficial de la RFEA.

### **SABADO 20.- II CARRERA SOLIDARIA CONTRA EL CANCER INFANTIL.- YECLA**

Miembros de nuestro club no podían faltar en esta carrera contra el cáncer infantil.

# **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



# NUESTROS ATLETAS



Victoria Lucas  
2011

Estudios y preferencias: Tengo 8 años y estudio 3º de primaria, me gusta mucho practicar atletismo y lo que más me gusta de todo es hacer marcha y longitud. Me gustaría ser profesora. Mi atleta favorita es Caterine Ibargüen.

### PALMARES MAS DESTACADO:

#### TEMPORADA 2017/2018 (BENJAMIN)

- Campeona cross Fuentes del Marqués	19/11/17	Caravaca
- Campeona II jornada liga cross	3/12/17	S. Pedro Pinatar
- Campeona San Silvestre	31/12/17	Lorca
- Campeona IV cross liga regional	7/1/18	Puerto Lumbreras
- Campeona liga regional cross	11/2/18	Jumilla

#### TEMPORADA 2018/2019 (BENJAMIN)

- Campeona regional 2 km. marcha ruta	12/1/19	Burjassot
- <b>Récord regional 1 km. marcha 5.31"75</b>	<b>23/3/19</b>	<b>Yecla</b>
- <b>PREMIO GALA DEPORTE LOCAL</b>	<b>11/4/19</b>	<b>CIEZA</b>
- MEJOR BENJAMIN DE TEMPORADA	19/10/19	CIEZA
- <b>PREMIO VIII GALA FAMU POR RECORD</b>	<b>29/11/19</b>	<b>CIEZA</b>
- <b>Récord regional 1 km. marcha ruta 5.42"</b>	<b>28/12/19</b>	<b>Guadix</b>

#### TEMPORADA 2020 (BENJAMIN)

- Campeona cross liga regional	12/1/20	Puerto Lumbreras
- Campeona regional 2 km. marcha ruta	18/1/20	Alguazas
- Campeona regional equipos marcha	18/1/20	Alguazas

Estudios y preferencias: Tengo 10 años. Estudio 5º de primaria, Me gusta mucho el atletismo. Lo que más me gusta es hacer marcha, peso y disco y ver documentales de historia. De mayor me gustaría ser profesor de historia. Mi atleta favorita es Úrsula Ruiz.

### PALMARES MAS DESTACADO:

#### TEMPORADA 2016/2017 (BENJAMIN)

- Campeón liga regional cross equipos	19/2/17	Jumilla
---------------------------------------	---------	---------

#### TEMPORADA 2017/2018 (BENJAMIN)

-Campeón 2 km. marcha invierno	26/11/17	Murcia
- Subcampeón equipos 2 km. marcha	27/1/18	Jumilla
- Tercero regional 2 km. marcha invierno	4/3/18	Murcia
- <b>PREMIO DEPORTE LOCAL</b>	<b>5/4/18</b>	<b>CIEZA</b>
- Tercero regional 2 km. marcha	9/6/18	Cartagena

#### TEMPORADA 2018/2019 (ALEVIN)

-Campeón 2 km. marcha invierno	24/11/18	Jumilla
- <b>PREMIO GALA DEPORTE LOCAL</b>	<b>11/4/19</b>	<b>CIEZA</b>
- Campeón regional 2 km. marcha verano	14/6/19	Alhama
- Subcampeón 2 km. marcha gran premio	28/12/19	Guadix

#### TEMPORADA 2020 (ALEVIN)

-Campeón 2 km. marcha ruta	18/1/20	Alguazas
- Tercero 2 km interprovincial	15/2/20	Valencia



Pepe Lucas  
2009

## CENTRO FISIOTERAPIA



**EIRA**

FISIOTERAPEUTA  
**Antonia Lucas Serrano**  
Colegiada N° 358

**667 47 85 52**  
Calle Juan José Ayala Aroca, 3  
30530 Cieza, Murcia

CENTRO  
**SAN LAZARO**

PACK  
DESCARGAS  
**48€**  
4 SESIONES

**968 074 580**

Horario: 9:15 a 13:30 / 16:30 a 20:30  
C/ Alfonso X El Sabio, 10  
Cieza 30530 (Murcia)  
www.centrosanlazarro.com

Fisioterapia  
Osteopatía  
Par Biomagnético  
(Según Método Dr.Goiz)

# Teorías del Entrenamiento

## CAPITULO 67ª

### “ESE - OTRO - ENTRENAMIENTO”

En esta revista vamos a insertar una colaboración de nuestro amigo David Peris Delcampo

Cuando nos acercamos a cualquier competición de atletismo podemos observar cómo antes de cada prueba, los atletas se comportan de distinta manera: hay algunos que no tienen ningún problema en poder hablar con los compañeros que están alrededor; otros que están, desde mucho antes de su prueba totalmente absortos en sus pensamientos; atletas que se dedican a hacer su calentamiento de forma más o menos organizada a “su bola” sin hacer caso de otros; unos se mueven muy deprisa, como si quisieran acabar pronto; algunos se cogen su tiempo para hacer lo que consideran adecuado para los momentos previos de la competición... Todo ello es reflejo de una mayor o menor tensión, un cierto estado de nerviosismo, inquietud... o tal vez un estado ideal para la competición a la que va a hacer frente cada atleta. Y todo eso influye, en mayor o menor medida, en el rendimiento que va a tener el atleta en la competición a la que va a tener que enfrentar.

En esos momentos previos a la prueba, es cuando el o la atleta generalmente se prepara para disponer adecuadamente su cuerpo para poder competir, para no sufrir lesiones, para estar “caliente”, por lo que se hacen unos ejercicios físicos que dispondrán al cuerpo a punto para la prueba, se hace un calentamiento para que el cuerpo esté físicamente preparado. Y tal vez para conseguir esto sea necesario realizar una serie de ejercicios delimitados para lograr los efectos que se pretenden conseguir: que el cuerpo esté físicamente preparado para competir. Probablemente, este tipo de calentamiento será distinto en cada modalidad (por ejemplo no será igual para un velocista que para un lanzador de peso), pero lo que sí parece claro es que todo el mundo hace el calentamiento físico antes de su prueba, con unas u otras características, pero todos los atletas tienen su forma de prepararse físicamente para la competición.

Indudablemente, este tipo de calentamiento físico es necesario para afrontar con garantías la competición, pero, ¿es suficiente con tener el cuerpo preparado físicamente para competir? Ciertamente es preciso, pero también hay otros elementos que determinarán el buen funcionamiento del atleta en la competición. Para cada deportista existe una situación ideal o estado de funcionamiento óptimo donde cada atleta rinde mejor; que tiene que ver con su estado físico, pero también con otros aspectos.

Por ejemplo, es importante que el atleta sea capaz de controlar su nivel de tensión en los momentos previos a la prueba,

aumentándolo, manteniéndolo o disminuyéndolo según el sea más o menos adecuado para el deportista. También es necesario que el o la atleta sea capaz de atender a aquello que sea relevante y no distraerse; o bien pensar en la competición en su justa medida, teniendo preparada su estrategia, si se da el caso... es decir, debe saber cómo lograr su estado de funcionamiento óptimo, en el que el o la deportista puede rendir a su máximo nivel.

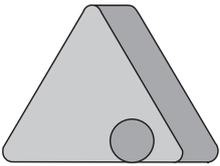
Y para ello, el o la atleta debe tener presentes dos cosas: conocer cuál es su estado de funcionamiento óptimo (que podrá ser diferente a cada atleta), y las estrategias (que también podrán ser distintas según atleta) que puede utilizar para alcanzarlo en el momento adecuado. Así, en los momentos previos de la competición, si un deportista es capaz de saber qué es lo que tiene que hacer para lograr estar a su nivel adecuado de funcionamiento (tensión ajustada, autoconfianza, atención, motivación...), será también capaz de planificar lo que tiene que hacer para estar “a tope” en el momento de la prueba; es decir, podrá realizar un calentamiento no sólo teniendo en cuenta su cuerpo físicamente, sino además también otros aspectos psicológicos que influirán en actuación en la competición; siempre pensando en el máximo rendimiento del atleta.

En cualquier competición podemos ver diferencias significativas entre deportistas o incluso entre atletas de distintas nacionalidades en relación a las acciones que realizan previamente a la competición. De esta forma, podemos ver cómo, por ejemplo, existen discrepancias entre las conductas o tipo de preparación de un deportista americano (donde se observa cómo, inmediatamente antes de la prueba, pueden mostrarse más “activos”) que otro del Este de Europa (que parecen estar mucho más “concentrados” en sí mismos).

Así, es necesario que cada atleta empiece la competición en el mejor estado posible. Para ello, realizará un buen calentamiento físico, y también utilizará sus estrategias necesarias (calentamiento “psicológico”) para lograr situarse en su estado de funcionamiento óptimo (posiblemente distinto a cada atleta) y que le permita rendir a su máximo nivel posible en la competición.

David Peris Delcampo

Psicólogo Deportivo · Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte (U.N.E.D.) · Profesor del Máster en Psicología del Deporte del Colegio Oficial de Psicólogos de Valencia.



**BUITRAGO  
&  
ASOCIADOS**

ASESORIA EMPRESARIAL

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



Montiel

cronos

deporte + vida

# OFRENDA FLORAL A LA FUENSANTA 30/1/20



# CTO. ESPAÑA MARCHA TORREVIEJA 16/2/20



# CTO. ESPAÑA CROSS - ZARAGOZA 8/3/20

**MUR      MURCIA**

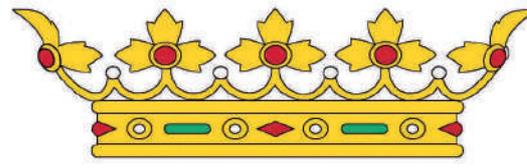
<b>38</b>	Alicia VAZQUEZ	<b>Pt: 38</b>	41:53
<b>42</b>	Tania SALAMANCA	<b>Pt: 42</b>	42:03
<b>48</b>	Laura NICOLAS	<b>Pt: 48</b>	42:58

**EL PRÓXIMO 25 DE ABRIL DE 2021  
NUESTRO CLUB CUMPLIRÁ...**



**aniversario  
1981-2021**

*40º Aniversaria*



# Nuestra Historia

## Capítulo 82º - Temporada 2010/2011 (I) “30 ANIVERSARIO DEL CLUB”

En esta temporada logramos, 66 CAMPEONATOS; 35 SUBCAMPEONATOS; 19 TERCEROS Y 4 RÉCORDS regionales.

A nivel nacional 50 actuaciones en CAMPEONATOS DE ESPAÑA con 18 MEDALLAS.

Y a nivel internacional tuvimos 9 INTERNACIONALIDADES logrando 3 MEDALLAS.

12 CONCENTRACIONES REGIONALES, NACIONALES Y/O INTERNACIONALES.

20 PARTICIPACIONES EN OTRAS PRUEBAS NACIONALES Y/O INTERNACIONALES.

15 PREMIOS CONSEGUIDOS, 212 TROFEOS Y 120 MEDALLAS ACUMULADAS.

880 ACTUACIONES DE NUESTROS ATLETAS EN 116 PRUEBAS DISTINTAS. TANTO POPULAR, REGIONAL, NACIONAL E INTERNACIONAL. TODO ELLO REFLEJADO EN LAS REVISTAS 88, 89, 90 y 91 QUE EDITAMOS CADA CUATRIMESTRE. Todas ellas se pueden ver en la biblioteca municipal.

Comenzando con los 66 CAMPEONATOS REGIONALES, 55 fueron a nivel individual y 11 por equipos. La más laureada fue Melisa Sánchez con 7 en categoría cadete. Le siguió María Alarcón en alevín con 6 títulos. Con 4 se situó el juvenil José A. Martínez. Ya con 3 fueron Manuel Morcillo e Iván García en Alevín; Fernando Vázquez; Irene Vázquez en infantil y Manuel Bermúdez en cadete y Amanda Cano en juvenil. Con 2 títulos Rafael Bermúdez en benjamín; Antonio Camacho en juvenil; Rubén Vázquez en promesa; Miguel A. López en sénior y Gema Montesinos; José García y Pascual Ruiz en veteran@s. Finalmente lograron 1 campeonato regional Alicia Vázquez en infantil;

Marta Marín en juvenil; Marina Lucas en junior; Juan Manuel Molina en sénior y I@s veteran@s Antonia Ramírez y José Manuel Sánchez.

Amanda Cano – juvenil - sería la protagonista de los 4 récords regionales batidos esa temporada 2 en 5 km. marcha en pista y otros 2 en 10 km. que también sería absoluto.

En cuanto a las INTERNACIONALIDADES destacar que el 9 de abril de 2011 en el encuentro 9 naciones de marcha en Podebrady Benjamín Sánchez fue 3º en 20 km. marcha y 2º por naciones. José A. Carrillo fue el responsable técnico de la expedición. El 22 de abril estuvimos en la 9ª Copa de Europa de marcha en Olhão – Portugal donde Amanda Cano fue 23ª individual en 10 km. marcha juvenil-junior y 6 por equipos. Miguel A. López 7º individual en 20 km. marcha y junto a Benjamín que finalmente sería BRONCE fueron también SUBCAMPEONES de Europa. De nuevo José A. Carrillo también fue de la partida en el equipo técnico. Entre el 6 y 10 de Julio de 2.011 Amanda Cano participó en el campeonato del mundo juvenil en Lille- Francia en la prueba de 5 km. marcha quedando en 22ª posición y por último en el mundial absoluto celebrado en Daegu (Corea del Sur) del 27 de agosto al 4 de septiembre Miguel A. López fue 17º en 20 km. marcha. José A. Carrillo también estuvo como entrenador. Otras internacionalidades de esta temporada fueron a cargo del veterano Pascual Ruiz que fue 7º en 800 m.l. en el Europeo de pista cubierta celebrado en Gante – Bélgica del 16 al 20 de marzo de 2.011. y 11º en 800 m.l. en el mundial que tuvo lugar en Sacramento – EEUU. En julio de 2.011.

En la próxima revista seguiremos recordando actuaciones de esa temporada.....



**Gala**  
Perfumeria

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



**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



# Sabías Qué... (72º)

## Sobre los JJ.OO.

- Se piensa que los Antiguos Juegos Olímpicos, que se celebraban cerca del templo de Zeus en Olimpia, Grecia, comenzaron en fecha tan antigua como el año 1.370 antes de Cristo.
- No obstante, no aparecen pruebas de una competición olímpica hasta el año 776 a.C. con la reseña del nombre de un campeón. Se trató de Corebo de Élide, un velocista.
- En esos tiempos, sólo había una competición, una carrera a pie, de la longitud del estadio que medía 192,27 metros.
- El ganador recibía una corona de un olivo sagrado que era cortada con un cuchillo de oro por un niño “que aún poseía a su padre y a su madre”.
- El olivo sagrado, según la leyenda, había sido plantado por Hércules.
- Los juegos olímpicos consistían en carreras a pie que se celebraban en Olimpia en el Peloponeso, Grecia, cada 4 años.
- En el año 394 d.C. durante la ocupación romana de Grecia, el Emperador Teodosio prohibió los Juegos Olímpicos por considerarlos no cristianos.
- Pasarían otros 1.500 años antes de que se reanudaran los Juegos Olímpicos.
- Fue en 1.896 en Atenas cuando comenzaron los Juegos Olímpicos de la Era Moderna y que han continuado hasta nuestros días, con los parones por la guerra mundial y ahora por la pandemia del Coronavirus.
- El objetivo del movimiento olímpico es el de contribuir a construir un mundo pacífico y mejor mediante la educación de la juventud a través del deporte, practicando sin discriminación de cualquier tipo y en el espíritu olímpico, que exige comprensión mutua en un ambiente de amistad, solidaridad y juego limpio.

CONGELADOS



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

# Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2020 (33º)

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

## INVERTIR EN DEPORTE (La Opinión 21/8/1988 Murcia)

El pasado domingo el polémico Sr. Gil se descolgaba con unas declaraciones muy interesantes: "Apoyando el plan de implantación del fútbol, se ahorrará mucho dinero del que se invierte para frenar la seguridad"... "el Estado tiene en sus manos el comenzar a poner remedio a la espiral de violencia que domina España".

Creo que son muy positivas estas líneas y que hay que poner manos a la obra. El deporte en España está en pleno apogeo...pero hay que invertir igualmente en profesorado, en planes concretos de educación deportiva. El deporte por sí solo, Sr. Gil, no educa. Los centros deportivos deben tratar de imitar a los mejores centros privados de enseñanza en su calidad educativa, ya que son las empresas que dan la mejor oferta actualmente en nuestra sociedad. El esquema deportivo de nuestro país avanzará en tanto en cuanto busque modelos que sean potencialmente imitables.

Otro aspecto a tener en cuenta es tratar de que aquellos deportistas que sobresalen tengan el apoyo público y privado en el momento oportuno. El reciente caso del piragüista Raúl López, con la beca olímpica del PDM San Javier, es un caso a imitar.



Por último reseñar que a nivel directivo en España se está pagando la imprudencia -no la mala fe- de algunas personas que han cometido errores de empresarios principiantes. El empresario deportivo debe saber muy bien qué es lo que quiere, con qué cuenta, y qué medios va a poner para conseguirlo. El deporte murciano ya está siendo volteado por delirios de grandeza en algunas de estas cuestiones. Creo que cuando algunas personas lanzan a sus entidades a mares borrascosos hay que exigirles que lleven buen material y hombres preparados; lo contrario, únicamente se puede calificar como falta de sentido común.

**BENEDICTO**

**E.S. ASCOY**

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

**bp**



**E.S. CIEZA**

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



Abarán día @ día

## La marchadora Amanda Cano ya piensa en volver a la alta competición una vez que se reanude la actividad deportiva.



J.A. Moreno / Martes, 05 de Mayo de 2020

El confinamiento al que hemos estado obligados durante un mes y medio ha pasado factura, en líneas generales, a toda la sociedad. La transición a lo que estamos conociendo como 'nueva normalidad' está haciendo que, poco a poco, los ciudadanos podamos ir volviendo a realizar algunas acciones cotidianas tan simples como dar un paseo o practicar deporte. Y en estos términos, en lo que al deporte se refiere, la abaratera Amanda Cano ha podido retomar de nuevo parte de su rutina diaria de entrenamientos y volver a practicarlos al aire libre, adaptándose lo mejor que puede a la situación actual. **«Ha habido días que me levantaba agobiada de no poder entrenar con normalidad»**, relata la atleta, que ha visto como parte de sus aspiraciones en esta temporada se han visto truncadas por la suspensión de las competiciones - algunas de ellas de especial importancia-, para las que venía preparándose de cara al primer trimestre del 2020.

**«Este mes y medio en casa se me ha hecho un poco duro, porque no he podido disponer de unas instalaciones mínimamente idóneas para entrenar. Apenas he podido disponer de una bicicleta estática y unas pesas que usaba mi padre cuando tenía mi edad, así que he estado haciendo ejercicios de alta intensidad, ejercicios de fuerza y tipo cardio, aprovechando algunos días las escaleras de mi casa). No he hecho el volumen que estábamos haciendo antes del estado de alarma, pero estando en casa era difícil sacar o calcular los kilómetros, así que más o menos lo calculaba en tiempo y sacaba un total de horas. Ha sido duro porque, aunque al principio me fue llevadero, había días que me levantaba agobiada de no poder entrenar con normalidad»**, nos cuenta Amanda, que ha visto, al igual que el resto de deportistas que comparten su misma disciplina deportiva y el resto del mundo del deporte en general, como se suspendían cuantas pruebas deportivas, nacionales e internacionales, estafan fechadas para estos últimos meses, estando también en la cuerda floja otras que habrían de celebrarse durante el verano.

**«Entre los compromisos deportivos que se han quedado aparcados está el Campeonato de España (que se iba a celebrar el 22 de marzo en Murcia y que daba opción a la participación en el Campeonato del Mundo de Marcha a primeros de mayo en la ciudad de Minsk (Bielorrusia). Además, por esta época era cuando empezaba**

**la temporada al aire libre, llena de pruebas nacionales (como el Campeonato de España Absoluto en junio, o el Campeonato de España por Federaciones Autonómicas, en julio), y, en el caso de otros compañeros, ligas de clubes»**, añade la marchadora del UCAM Athleo Cieza. **«Y para la próxima temporada -que comenzaría en septiembre- todavía no hay nada seguro en las fechas de competiciones, estando en el aire el Campeonato de España de Marcha en Ruta que debería disputarse antes de que acabe diciembre. Así que mis objetivos próximos dependen, como en el resto de deportistas, de las fechas que establezcan las federaciones competentes en este deporte»**.

**«Me he sentido muy agobiada por no poder entrenar con normalidad»**

**«¡Aviso a navegantes!»**

En otro sentido, por si en estos días nos encontramos con Amanda entrenando fuera de la franja del horario establecido para hacer deporte y/o pasear, hay que advertir que, desde este 4 de mayo, los deportistas de alto nivel (entre los que está nuestra paisana), disponen de flexibilidad a la hora de realizar sus entrenamientos al aire libre.

**«Esto quiere decir que, siempre que respetemos el entrenamiento individual y las normas de seguridad e higiene que se nos exige desde el Gobierno, podremos entrenar fuera de la franja horaria para el resto de la población y sin limitación de tiempo y espacio»**, aclara la atleta.

# El atleta Benjamín Sánchez, del Olimpo al almacén

El ciezano se pone a trabajar en la empresa de fruta *Alimer* para seguir adelante con su sueño de estar en sus terceros Juegos Olímpicos

LA OPINIÓN - *Dioni García y José Bermúdez* - 5/5/2020



**Deportista de élite. Benjamín Sánchez, actual subcampeón de España de marcha atlética en la distancia de 50 kilómetros, con participación en dos Juegos Olímpicos en su brillante historial, ha tenido que ponerse a trabajar en el almacén de Alimer en Cieza para poder seguir adelante. Su sueño de estar en Tokio 2021 sigue candente para un deportista que sobrevive gracias a las becas y a la ayuda familiar.**

El atleta ciezano Benjamín Sánchez Bermejo ha participado en dos Juegos Olímpicos. Muy pocos deportistas de la Región pueden presumir de haber vivido esa experiencia por partida doble. Él soñaba con estar en Tokio 2020, pero el coronavirus lo ha impedido, al menos de momento. Sin apenas ayudas y con solo unos cinco mil euros anuales en concepto de becas, ayudado en su sueño por su familia, este deportista de cuna, que ha brillado en la marcha atlética desde que era un niño, se ha visto abocado a trabajar en un almacén de fruta de Cieza para poder sobrevivir en estos tiempos de crisis.

Desde hace tres semanas, Benjamín, que participó en Pekín 2008, donde fue decimotercero, y Londres 2012, es uno más de los empleados de Alimer, una cooperativa que se ha convertido en el salvavidas de muchos vecinos de la zona que se han quedado en el paro por culpa de esta crisis o afectados por un Erte. Ha encontrado facilidades para poder seguir entrenando y para ello ha elegido el turno que entra a las cinco de la tarde y termina su jornada a las cinco de la madrugada. De esta forma puede dormir unas cinco horas, desayunar y salir a entrenar pese a que el calor está ya apretando muy fuerte.

«Cuando saltó el estado de alarma estaba preparando el Campeonato de España de 20 kilómetros, que se iba a disputar en Murcia y decidiría la selección española para la Copa del Mundo, de donde saldría el equipo para los Juegos de Tokio 2020», dice este atleta que ha representado en veintitrés ocasiones a la selección española en competiciones internacionales.

Lo primero que hizo fue comprarse una cinta para entrenar y así encontró «la motivación para seguir preparándome. Estaba claro que los Juegos se iban a tener que aplazar y puse mi pensamiento en 2021, pero las semanas pasaban y no llegaban las soluciones. Llevo unos años sin patrocinador, en los que el patrocinador es mi familia, y gracias a ellos puedo seguir haciendo concentraciones y dedicándome a esto al cien por cien, pero tenía que tomar una decisión», recuerda. Desde hace unos años, siempre ha pensado en verano, tras las competiciones, ponerse a trabajar para conseguir una ayuda económica, pero

nunca hasta el momento había dado el paso adelante: «Siempre he pensado en buscarme algo para sacar un dinero en los dos meses más flojos de entrenamientos, pero como nunca nos habíamos encontrado en esa situación, los empleaba en descansar un poco para volver con más fuerza. Pero ya no quiero ser un panoli; no podía perder esta oportunidad de ganar este dinero, que llegara el verano que viene y que no se pudieran disputar las olimpiadas porque no se den las medidas de seguridad necesarias y haberlo perdido todo», explica.

A través de unos amigos fue como recibió la llamada para trabajar en el almacén de Alimer, que está en temporada alta en estos momentos: «Cada vez que llegaba esta época del año me lo ofrecían, pero siempre había optado por seguir entrenando porque con este trabajo no se puede descansar bien, que es algo muy importante para un atleta. Trabajar de noche es duro y siempre prevalecía preparar la siguiente temporada, pero ahora la incertidumbre es grande y no sabemos qué pasará en el futuro, si se podrán celebrar los próximos Juegos de forma normal. Si alguien me garantizara que se van a disputar, no lo dudaría, pero me sentía con presión por el hecho de depender de la ayuda de mi familia para hacer una preparación óptima. Lo pensé todo de manera filosófica y aquí estoy. Estoy muy agradecido porque me han dado las facilidades para adaptar el turno a los entrenamientos», reflexiona un deportista que en 2019 fue subcampeón de España de 50 kilómetros marcha y que ha estado en dos mundiales y un europeo, además de dos Juegos. Los atletas reciben becas en función de los resultados, pero en la situación actual la incertidumbre es máxima: «No sabemos qué

ayudas nos van a dar, si con los recortes van suprimir las becas a deportistas, como ya ocurrió en la anterior crisis, que nos tiramos seis o siete años sin recibir nada. Nos basamos en los resultados, pero si no competimos, ¿qué beca te van a dar? Si supiera que Tokio 2021 se va a celebrar y que vamos a tener ayudas, no estaría trabajando, solo entrenando a muerte, pero lo que no quería era preparar esa competición invirtiendo el dinero de mi familia y que llegara el año que viene y me quedara con cara de imbécil. He puesto en mi sueño dinero que no es mío, que es de mi familia, y cuando me surgió la posibilidad de poder echar la temporada en el almacén de fruta de hueso, pensé que era una buena ocasión para sacar un dinero y que no fuéramos todos tan ahotados», comenta.

En el almacén es uno más, no tiene privilegios por ser atleta de élite. De hecho, él tampoco los quiere: «Ya he tocado todos los palos en estas semanas», dice para añadir sobre las labores que desempeña que «estoy en la zona de cartonaje. Fijate que incluso el año que viene estoy pensando en pedir autorización para que poder entrenar allí dentro con una cinta porque no veas el calor que hace, es una carpa. Con las máquinas y al no haber nada de ventilación, se pasa mucha calor. Es un trabajo muy activo, donde me muevo mucho, algo que me gusta. No es muy físico, pero tampoco es muy monótono, y cuanto más me muevo, mejor, más rápido se me pasan las horas. Y cuando no hay que hacer en el cartonaje nada, me voy a otra máquina o me pongo a apilar fruta o lo que sea. No hay ningún ciezano que no haya pasado este trabajo y me está ayudando a aprender a ver cómo se maneja este producto tan ciezano que se exporta a todo el mundo», relata.

Para sus compañeros de trabajo no ha pasado desapercibida la presencia de un deportista de élite en la plantilla de Alimer: «Como vamos con mascarillas es difícil reconocernos, pero hay personas que corren o hacen su deporte popular, con los que he compartido entrenamientos en la Atalaya, y que se quedan sorprendidos de verme allí. A muchos les he explicado la situación y coinciden en decir que les parece vergonzoso. La gente se cree que somos como los futbolistas, piensa que todos somos iguales, pero cuando ven que estoy allí apilando cajas como ellos y a los horarios que sean, se quedan impactados. Se ha corrido un poco la voz y sorprende de que tenga que estar abocado a trabajar porque no tengo otra opción», termina diciendo un atleta que a sus 35 años de edad ve cerca el día de la 'jubilación'. Además, ha vivido momentos duros porque sus dos hermanas son enfermeras y una de ellas se ha tenido que poner en cuarentena de forma voluntaria porque trabaja en el centro de discapacitados donde falleció un joven.

# Ranking *permanente del club:* Categoría Benjamín y Alevín

## BENJAMIN

### 50 M.L.

José Ángel Martínez de Hoyos	7"6
<b>Andrés Villa Alarcón</b>	<b>"16</b>
Raúl Yuste Ayala	8"49
Iván Sánchez Salmerón	8"49
Javier Balsalobre García	8"3
Laura Rodríguez García	8"1
María Antonia Carrillo Saorín	8"99
Esther Vázquez Piñera	8"8
Indira Mateos Mármol	8"8
Marta Bernal Toledo	9"1

### 500 M.L.

Álvaro Moreno Quijada	1.40"87
Javier Balsalobre García	1.42"0
Jesús Rubio Artero	1.43"0
Rafael Bermúdez Jiménez	1.43"9
Alexis Salmerón Rodríguez	1.43"9
Marta Bernal Toledo	1.47"4
Margarita Montesinos Jiménez	1.48"6
María Antonia Carrillo Saorín	1.49"60
Irene Avellaneda Gómez	1.50"12
Rocío Moreno García	1.50"28

### 1.000 M.L.

Álvaro Moreno Quijada	3.34"49
Iván Sánchez Salmerón	3.41"33
Manuel Bermúdez Jiménez	3.44"6
Alberto Semitiel Prieto	3.48"2
Javier Balsalobre García	3.48"5
Irene Avellaneda Gómez	3.53"71
<b>Victoria Lucas López</b>	<b>4.03"16</b>
Margarita Montesinos Jiménez	4.03"3
María Antonia Carrillo Saorín	4.03"71
Marta Bernal Toledo	4.09"3

### 2.000 M.L.

José Manuel López Ruiz	7.22"1
Andrés Verdejo Ruiz	7.22"6
Álvaro Moreno Quijada	7.34"48
Benjamín Sánchez Bermejo	7.44"4
Antonio Caballero Martínez	7.47"8
Alicia Vázquez Martínez	8.05"5
Conchi Gil Artero	8.12"2
Laura Ruiz Marín	8.21"3
María José Ros Guillamón	8.25"6
Irene Avellaneda Gómez	8.29"19

## MILLA RUTA.

Iván Sánchez Salmerón	6.36"
Jaime Aroca Moreno	6.51"
Irene Avellaneda Gómez	6.45"
Rocío Moreno García	6.54"
María Antonia Carrillo Saorín	7.00"
Valeria Sánchez Vázquez	7.12"

## 1 KM. MARCHA

<b>Victoria Lucas López</b> ®	<b>5.31"75</b>
Eva Carrillo Ruiz	5.33"4
Rocío Moreno García	5.34"58
Valeria Sánchez Vázquez	5.37"95
Mª Ángeles Martínez Serrano	5.49"7

## 2 KM. MARCHA

Benjamín Sánchez Bermejo ®	10.30"3
Manuel Bermúdez Ruiz	11.03"9
Darío Gil Artero	11.54"9
José M. Guardiola Martínez	12.19"5
Pablo P. Guardiola Herráez	12.20"9
Rocío Moreno García ®	11.43"
Valeria Sánchez Vázquez	11.57"
Eva Carrillo Ruiz	12.19"
Alicia Vázquez Martínez	12.29"
<b>Victoria Lucas López</b>	<b>12.31"</b>

## 3 KM. MARCHA

Benjamín Sánchez Bermejo ®	15.47"
Manuel Bermúdez Jiménez	17.38"
Rafael Guardiola López	18.31"
Darío Gil Artero	18.36"
Borja Pérez Pardos	18.38"

## LONGITUD

Juan Yepes Bermúdez	3.92 m.
Juan José Bernal Cutillas	3.91 m.
José Luis Morcillo Hita	3.87 m.
Israel Camacho Moreno	3.60 m.
Antonio López Martínez	3.51 m.
Mª Eladia Lucas García	3.25 m.
Laura Rodríguez García	3.02 m.
Concha Gil Artero	3.01 m.
María Antonia Carrillo Saorín	2.99 m.
Estefanía Parens Montesinos	2.61 m.

## ALTURA

Rubén Ruiz Semitiel	1.13 m.
Raúl Asís Rodríguez	1.12 m.
Antonio P. Rodríguez García	1.08 m.
Eduardo Marín Ortiz	1.08 m.

Iván Sánchez Salmerón	1.08 m.
María Antonia Carrillo Saorín	1.05 m.

## PESO

José Manuel Vicente Real	7.40 m.
Pablo Ruiz Marín	7.40 m.
Juan Yepes Bermúdez	6.58 m.
Manuel Morcillo Martínez	6.51 m.
Diego J. Ballesteros Villegas	6.16 m.
Mª Ángeles Martínez Serrano	6.12 m.
Laura Rodríguez García	5.71 m.
Mª Eladia Lucas García	5.48 m.
Conchi Gil Artero	5.47 m.
Marta Marín Guardiola	4.90 m.

## DISCO

Manuel Morcillo Martínez	14.84 m.
--------------------------	----------

## PELOTA 200 GR.

José A. Martínez de Hoyos	32.88 m.
Pablo Ruiz Marín	29.28 m.
Diego J. Ballesteros Villegas	25.68 m.
José Manuel Vicente Real	20.53 m.
Alfonso Santos Box	19.74 m.
María Antonia Carrillo Saorín	20.21 m.
<b>Alejandra Guardiola Verdejo</b>	<b>17.78 m.</b>
<b>Esther Molina Carrillo</b>	<b>14.63 m.</b>
<b>Carla Moreno Quijada</b>	<b>13.18 m.</b>
<b>Paloma Rodríguez Fernández</b>	<b>9.12 m.</b>

## TRIATHLON

Juan Yepes Bermúdez	690 p.
José Luis morcillo Hita	639 p.
Juan José Bernal Cutillas	602 p.
José A. Martínez de Hoyos	554 p.
Pablo Ruiz Marín	373 p.
Laura Rodríguez García	701 p.
Mª Eladia Lucas García	701 p.
Concha Gil Artero	625 p.
María Antonia Carrillo Saorín	576 p.
Eva Carrillo Ruiz	546 p.

## ALEVIN

### 60 M.L.

Fco. José López Piñera	8"0
Antonio P. Rodríguez García	8"3
José Ángel Martínez de Hoyos	8"4
Antonio López Martínez	8"5
José Luis Morcillo Hita	8"6
Lourdes López Piñera	8"5



Juani Santos Bermúdez	8"6
Mª Jesús López Piñera	8"9
Verónica Camacho Sánchez	9"1
María Antonia Carrillo Saorín	9"43

**500 M.L.**

Domingo Puerta Martínez	1.30"09
Francisco Marín Vázquez	1.33"02
Iván Miñano Velázquez	1.33"87
Fernando Lucas Ruiz	1.34"0
Eloy Molina Ferrer	1.34"2
María Antonia Carrillo Saorín	1.33"64
Sara Balsalobre García	1.34"2
Irene Avellaneda Gómez	1.36"54
Anaís Martínez Melgarejo	1.38"0
Ana María Montiel Piñera	1.38"5

**1000 M.L.**

Juan Ramos Batres	3.26"9
Iván Miñano Velázquez	3.27"64
Álvaro Moreno Quijada	3.29"16
Javier Balsalobre García	3.30"4
Manuel Bermúdez Jiménez	3.31"3
Sara Balsalobre García	3.27"0
María Alarcón Martínez	3.32"6
Irene Avellaneda Gómez	3.34"43
María Antonia Carrillo Saorín	3.35"20
Wafaa Boura	3.38"32

**MILLA**

Iván Miñano Velázquez	6.17"
Jesús Morcillo García	6.22"
Pablo José García Bermúdez	6.27"
Francisco Marín Vázquez	6.29"
Jordi Victorio González	6.29"
Irene Avellaneda Gómez	6.24"
Ana María Montiel Piñera	6.25"
María Antonia Carrillo Saorín	6.31"
Wafaa Boura	6.34"
Amal Khadi	6.38"

**2000 M.L.**

Andrés Verdejo Ruiz	6.23"3
Fco. Ginés Verdejo Ruiz	6.54"3
Ismael Santos Bernal	7.00"5
Diego López Saura	7.08"6
José Manuel López Ruiz	7.09"7
Ana María Montiel Piñera	7.39"75
Alicia Vázquez Martínez	7.40"3
Sara Balsalobre García	7.42"7
Irene Avellaneda Gómez	7.49"74
Patricia Molina Moreno	7.51"7

**2 KM. MARCHA PISTA Y RUTA**

Benjamín Sánchez Bermejo ®	9.53"8
Manuel Bermúdez Jiménez	9.59"
Iván García García	10.43"8

José Molina Riquelme	10.49"6
Pablo José García Bermúdez	10.58"8
Melisa Sánchez Bermejo ®	10.20"1
Carmen Bleda Lucas	10.44"78
María Alarcón Martínez	10.51"
Sara Balsalobre García	10.55"
Irene Vázquez Gea	10.59"

**3 KM. MARCHA RUTA Y PISTA**

Benjamín Sánchez Bermejo ®	14.58"
Manuel Bermúdez Jiménez	15.35"65
Diego López Oliva	16.33"9
José Molina Riquelme	16.48"
Darío Gil Artero	16.56"
Eva Carrillo Ruiz ®	15.52"
Sara Balsalobre García	16.33"
Melisa Sánchez Bermejo	16.37"
Ana Balsalobre Ortega	16.58"
Mª Piedad López Ruiz	17.29"

**LONGITUD**

Fco. José López Piñera	4.53 m.
Pascual Sánchez Marín	4.49 m.
Fco. José López Villalba	4.42 m.
David Ato Ruiz	4.35 m.
José A. Martínez de Hoyos	4.30 m.
Lourdes López Piñera	4.69 m.
Juani Santos Bermúdez	4.35 m.
Mª Jesús López Piñera	4.18 m.
Ana B. Fernández López	3.83 m.
Laura Rodríguez García	3.71 m.

**ALTURA**

José Luis Morcillo Hita	1.44 m.
Jesús Turpín Aroca	1.27 m.
Israel Camacho Moreno	1.27 m.
Carlos Gómez Aroca	1.26 m.
Antonio P. Rodríguez García	1.26 m.
Lourdes López Piñera	1.29 m.
Nieves Aroca García	1.25 m.
Ana B. Fernández López	1.25 m.
María Alarcón Martínez	1.23 m.
Verónica Martínez Camacho	1.22 m.

**PESO 2 KG.**

José Manuel Vicente Real	9.88 m.
Manuel Morcillo Martínez	8.99 m.
José Ángel Martínez de Hoyos	8.51 m.
Jorge Arcas Verdejo	8.42 m.
Jesús Semitiel Jiménez	8.10 m.
Lourdes López Piñera	10.20 m.
Pilar Nuñez Martínez	8.90 m.
Juani Santos Bermúdez	8.70 m.
María Antonia Carrillo Saorín	8.03 m.
Ana B. Fernández López	7.81 m.

**PELOTA 300 GR.**

Laura Rodríguez García	27.76 m.
Elena Lucas Martínez	24.85 m.
María Antonia Carrillo Saorín	24.52 m.
Marta Marín Guardiola	23.13 m.
Vanessa Ruiz Semitiel	18.26 m.

**JABALINA 400 GR.**

Alejandro Lucas Ruiz	21.62 m.
José Manuel Vicente Real	20.46 m.
Matías Gómez Lucas	16.74 m.
Sergio Ato Ruiz	7.57 m.
José Penalva Salmerón	7.48 m.

**DISCO 600 GR.**

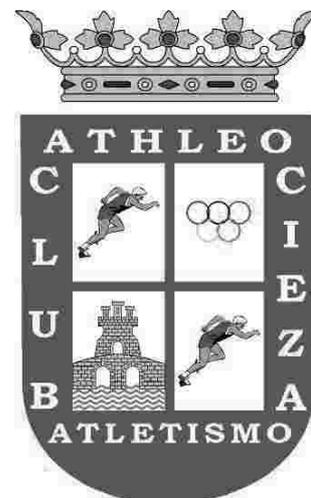
José Manuel Vicente Real	24.11 m.
Manuel Morcillo Martínez	20.57 m.
Iván Frías de Hoyos	18.25 m.
Antonio Jesús Guardiola López	17.19 m.
Alexis Salmerón Moreno	16.81 m.
Beatriz Martínez Sánchez	17.27 m.

**RELEVOS 4 X 60**

Hita-Juanjo-Ismael-David	34"7
Gloria-Mª Carmen-Mª Ángeles-Eladia	38"1
Alevín mixto	40"59

**TRIATHLON**

José Luis morcillo Hita	966 p.
Pascual Sánchez Marín	831 p.
José A. Martínez de Hoyos	825 p.
Juan José Bernal Cutillas	824 p.
Fco. Manuel Martínez Serrano	725 p.
Lourdes López Piñera	1.591 p.
Juani Santos Bermúdez	1.404 p.
<b>María Antonia Carrillo Saorín</b>	<b>1.015 p.</b>
Pilar Nuñez Martínez	1.008 p.
Mª Jesús López Piñera	963 p.



# Noticias de Prensa

## Victoria Lucas y Aina Palomares, primeras en el Cross de Puerto Lumbreras

CIEZA EN LA RED 13-1-20.

Las dos jóvenes atletas del UCAM Athleo Cieza vencían en las categorías de benjamín y prebenjamín, respectivamente.

La XXXIV Liga Regional de Cross FAMU también contaba este domingo como el día señalado para su inicio, en el marco del 14º Trofeo "Ciudad de Puerto Lumbreras". Una cita que se desarrollaba en los terrenos situados junto al Centro Deportivo Municipal de Puerto Lumbreras, bajo la organización del C.A. Nogalte – Hogar Puerto Lumbreras en colaboración con la Concejalía de



Actividad Física y Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Puerto Lumbreras y la Federación de Atletismo de la Región de Murcia.

El UCAM Athleo Cieza acudía a esta cita regional de cross con 6 equipos y un total de 36 atletas destacando los primeros puestos de Aina Palomares en prebenjamín y Victoria Lucas en benjamín, el segundo de Irene Vázquez en promesas y los terceros de Andrés Villa en benjamín, Alexis Salmerón en cadete y Josefina López en Máster.

## Aluvión de títulos para el Athleo en el Regional de marcha

CIEZA EN LA RED 19-1-20

Los atletas del club ciezano consiguieron en total 30 títulos regionales.

Alguazas se convertía este sábado en epicentro regional de la marcha atlética. Así sería con motivo del Campeonato de la Región de Murcia de la especialidad, individual y por equipos, que se desarrollaba en el circuito homologado de 1km. ubicado en la Avenida Europa, bajo la organización del A.C. Jumilla junto a la Federación de Atletismo de la Región de Murcia y la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Alguazas.



El UCAM Athleo Cieza participaba con 21 atletas y 7 equipos logrando 16 campeonatos regionales, 11 subcampeonatos y 3 terceros. Subieron a lo más alto del podio Victoria Lucas en 2 km. benjamín con 12'31", el equipo benjamín femenino (Victoria y Juana), el benjamín masculino (Andrés y Samuel), José Lucas en 2 km. alevín con 12'19", Rocío Moreno en 3 km. marcha infantil con 16.06", el equipo infantil femenino (Rocío, Valeria y Daría Makeeva con 17.35"), Alexis Salmerón en 5 km. cadete con 24.31", el equipo cadete Masculino (Alexis y Jaime), Carmen Bleda en 5 km. cadete, María Antonia Ramírez en 5 km. Máster 50, Irene Vázquez en 10 km. promesa, el equipo promesa femenino (Irene y Alicia), Daniel López en 10 km. M35 con 46.34", el equipo máster masculino (Daniel y Cristóbal), Amanda Cano en 10 km. absoluta y el equipo sénior femenino (Amanda y Melisa).

Fueron subcampeones regionales Juana Ruiz y Andrés Villa en 2 km. benjamín, Irene Teruel en 2 km. alevín, Santiago Guardiola y Valeria Sánchez en 3 km. infantil con 17.00". Erika Salmerón en 10 km. junior, Alicia Vázquez en 10 km. promesa, Cristóbal Rizo en 10 km. M45, Melisa Sánchez en 10 km. sénior y Daniel López e Irene Vázquez en 10 km. absoluto.

Por último, entraron terceros Samuel Iniesta en 2 km. benjamín, Jaime Salinas en 5 km. cadete con 28'36" y Melisa Sánchez en 10 km. absoluta.

## Tres nuevos campeonatos para los atletas ciezanos en el Regional individual de cross

Álvaro Moreno, Valeria Sánchez y Alicia Vázquez, todos ellos del UCAM Athleo Cieza, se hacían con los títulos de campeones regionales en sus respectivas categorías.

La última cita con el cross volvía a tener lugar en la Ciudad del Sol, este domingo con motivo del XLIV Cross de Lorca, albergando la cuarta y última jornada de la XXXIV Liga Regional de Cross FAMU, así como el Campeonato de Campo a Través Individual de la Región de Murcia. Todo ello, en el circuito del Complejo Deportivo de La Torreccilla "Ginés Antonio Vidal Ruiz", bajo la organización de la A.D. Eliocroca, en colaboración con la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Lorca y la Federación de Atletismo de la Región de Murcia.

En lo que respecta a la participación del UCAM Athleo Cieza, se desplazó hasta Lorca con 40 atlet

regionales a cargo de Aina Palomares en prebenjamín, Álvaro Moreno en alevín, Valeria Sánchez en infantil y Alicia Vázquez en promesas, un subcampeonato con Victoria Lucas en benjamín y 3 terceros puestos con Alexis Salmerón en cadete, Irene Vázquez en promesa y Josefina López en máster.

Una vez concluida la liga regional de cross, el UCAM Athleo ha obtenido 4 títulos regionales con Aina Palomares en prebenjamín y los equipos benjamín masculino, alevín masculino e infantil femenino, 5 subcampeonatos con Victoria Lucas en benjamín, Álvaro Moreno en alevín, Alicia Vázquez en promesas y los equipos benjamín femenino y cadete masculino, además de 5 terceros puestos con Andrés Villa en benjamín, Alexis Salmerón en cadete, Irene Vázquez en promesas, Josefina López en máster y el equipo cadete femenino.



## 7 podios para los atletas del UCAM Athleo en el Cross de las Fuentes del Marqués

CIEZA EN LA RED 27-1-20.

Un primero, 3 segundos y 3 terceros es el resultado final obtenido por los corredores del UCAM Athleo Cieza en Caravaca de la Cruz.

El campo a través volvía a mirar este domingo a la Ciudad Santa, y a disfrutar con ese emblemático paraje natural que nos brindaba una competición espectacular en todos los aspectos. Así era con motivo del XI Cross "Fuentes del Marqués", que acogía asimismo la II jornada de la XXXIV Liga Regional de Cross FAMU, bajo la organización de la Concejalía de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Caravaca de la Cruz, con la colaboración de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia.

El UCAM Athleo Cieza participaba en el mismo con 8 equipos y un total de 39 atletas destacando el primer puesto de Aina Palomares en prebenjamín; los segundos de Juana Ruiz en benjamín, Álvaro Moreno en alevín y Josefina López en máster y los terceros de Andrés Villa en benjamín, Alexis Salmerón en cadete y Alicia Vázquez en promesas.



## Media docena de títulos para el UCAM Athleo en el Regional de Cross por clubes



El equipo alevín masculino en lo más alto del podio CLR. 6-2-20

Tres campeonatos regionales, dos subcampeonatos y dos terceros es el resultado final obtenido por los equipos del club ciezano en Jumilla.

La temporada regional de campo a través continúa su curso, y este pasado domingo tocaba vivir la tercera y penúltima jornada puntuable de la XXXIV Liga Regional de Cross FAMU. Así sería con una cita que tenía Jumilla como escenario, no solamente de esa mencionada jornada, sino también del XL Campeonato de la Región de Murcia de Campo a Través por Clubes y Campeonato FEDEMIPS. El circuito de "La Hoya" albergaba las distintas pruebas que se desarrollarían a lo largo de la mañana, bajo la organización del Athletic Club Vinos D.O.P. Jumilla, en colaboración con la Federación de Atletismo de la Región de Murcia y la Concejalía de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Jumilla. Cabe reseñar además el valor añadido que tenía la competición, pues los resultados determinaban los equipos clasificados para el LV Campeonato de España de Campo a Través por Clubes, a celebrar en Soria el próximo 23 de febrero.

En cuanto a la participación de los diferentes corredores del UCAM Athleo Cieza, viajó a la ciudad del altiplano con 43 atletas y un total de 7 equipos. A nivel individual fueron segundos Aina Palomares en prebenjamín y Alicia Vázquez en sub23 y terceros Andrés Villa en benjamín y Josefina López en máster.

En cuanto al regional por equipos consiguieron tres campeonatos regionales con el equipo benjamín masculino (Lucas Buitrago, Javier García, Francisco Javier Hortelano, Samuel Iniesta, Alex Martínez y Andrés Villa), el alevín masculino (José Lucas, Pablo Manuel Lucas, Juan José Marín, Álvaro Moreno y Hugo Morote) y el Infantil femenino (María Antonia Carrillo, Rocío Moreno, Ángela Ortiz y Valeria Sánchez).

Por su parte, fue subcampeón regional el benjamín femenino (Alejandra Guardiola, Victoria Lucas, Esther Molina, Juana Ruiz y Ainhoa Salinas) y terceros el infantil masculino (Jorge Giménez, Santiago Guardiola, Francisco José Ortega y Miguel Santos) y el cadete masculino (Iván Marín, Jaime Salinas, Alexis Salmerón y Ricardo Sánchez).

# Noticias de Prensa

Sábado, 15 de Febrero de 2020 - Abarán día a día

## Amanda Cano sigue reinando en el circuito regional de marcha

**Este sábado se ha proclamado campeona en la distancia de 5 Km marcha**

Amanda Cano suma y sigue. En lo que llevamos de 2020 la atleta de Abarán ya cuenta con dos nuevos títulos que añadir a su extenso palmarés. Esta mañana, en la prueba de 5 kilómetros marcha y dentro del Campeonato Regional Absoluto de pista que se ha disputado en la pista de atletismo 'Úrsula Ruiz Pérez' de Lorca, nuestra paisana se ha proclamado campeona regional de la especialidad con un tiempo de 23'04".



Este título se une al cosechado a finales del pasado mes de enero en el Campeonato Regional de Marcha en Ruta celebrado en la localidad de Alguazas, donde, aún a pesar de no estar recuperada al cien por cien de una pequeña molestia que lleva arrastrando bastante tiempo, la marchadora del Club UCAM Athleo Cieza obtuvo el primer puesto.

## El ciezano José Antonio Carrillo, Premio Deporte de Ruralmur

Crónicas de Siyâsa 5-3-20

La gala Ruralmur reconoce la actividad empresarial y profesional desarrollada en el ámbito turístico y artesanal en la Región de Murcia

La VIII Gala de Premios Ruralmur quiere rendir homenaje a la mujer, y en especial a la mujer rural. Por eso durante la gala del jueves, 12 de marzo, se proyectarán 3 videos inéditos sobre la lucha y el papel protagonista de la mujer en el ámbito rural. La gala se celebrará a las 20:00 horas en el Centro Regional de Artesanía de Murcia.

Ruralmur es una asociación sin ánimo de lucro cuyos objetivos son fomentar el consumo de los productos murcianos, su gastronomía, apoyar y difundir la cultura y producción artística murciana y poner en valor su patrimonio paisajístico. Su principal herramienta para ello es el portal

En esta ocasión, el ciezano José Antonio Carrillo (entrenador de la Real Federación Española de Atletismo), ha sido galardonado con el Premio Deporte.



## Alexis Salmerón se proclama campeón regional Sub16 en Cartagena.



CIEZA EN LA RED 9 MARZO 2020

El UCAM Athleo Ciezaparticipó con 8 atletas destacando a Alexis Salmerón que fue campeón regional en 5 km. marcha con 23.56"84, Lucía Toledo subcampeona regional en 1.000 m.l. y Rocío Morote subcampeona regional en 3.000 m.l. Reseñar los terceros puestos de Carmen Bleda en 3 km. marcha, Iván Marín en 3.000 m.l. con 11.17"04 y Jaime Salinas en 5 km. marcha con 27.01"53. Por último, Irene García hizo cuarta en 600 m.l. con 1.42"73 y Ricardo Sánchez mejoró marca en triple salto con 10.27 metros.

La Verdad 5-4-2020

## Una aventura por pueblo, un deporte en cada localidad

La cultura polideportiva de la Región es mucho más rica de lo que imaginamos, a pesar de la escasez de logros de sus equipos y sus pocos campeones conocidos. Así, en los 45 municipios murcianos hay historias en las que el talento y el sacrificio llegó donde no lo hizo la inversión pública ni el apoyo privado.

Ana Carrasco, Mari Carmen Romero, Alejandro Valverde, Miguel Ángel López y José Antonio Carrillo reflejan la variedad deportiva que domina los municipios de la Región.



## Manuel Bermúdez, bronce en el Campeonato de España de 50 km marcha

Los tres atletas que han subido al podio en la prueba absoluta son pupilos del entrenador ciezano José Antonio Carrillo.

La ciudad alicantina de Torreveja, que ya acogiera otra edición de este campeonato hace 21 años, se ha volcado por completo comenzando desde el mismo Ayuntamiento junto con todas las instituciones así como grupos y voluntarios de la ciudad y, sobre todo, el gran trabajo organizativo del Club Atletismo Torreveja en una edición que ha reunido hasta 400 marchadores en una nueva demostración de la buena salud de esta especialidad que tantos éxitos ha dado y sigue dando al atletismo español. Ha sido una edición que pasará a la historia por ser la última que se ha disputado sobre la distancia de 50km pues a partir del próximo año esta prueba se bajará hasta los 35km.



Histórica ha sido la actuación de Manuel Bermúdez en los 50km. marcha, en su caso estrenando la categoría sénior con una medalla de bronce, el marchador del UCAM Athleo Cieza cubría la prueba en 4:10:03, compartiendo podio con los también pupilos de José Antonio Carrillo Iván Pajuelo y Álvaro Martín.

Otra alegría para la marcha ciezana llegó en la categoría Máster 35 con la medalla de oro de Daniel López, del UCAM Athleo Cieza (1:36:38) No podían faltar las grandes noticias en el Nacional por Federaciones Autonómicas, donde los componentes de la Selección FAMU en la categoría Sub16 masculina se hacían con la medalla de bronce, merced a sus 38 puntos y solamente superados por Andalucía (17 puntos) y Comunidad Valenciana (36 puntos). Era 7º Alexis Salmerón del UCAM Athleo Cieza (24:00), siendo 11º Juan Luis Alcaraz (24:41); 23º Jaime Salinas del UCAM Athleo Cieza (26:07); 46º Miguel García (29:56) y 50º Francisco Montesinos (30:22).

Por su parte, Carmen Bleda, también del UCAM Athleo Cieza, finalizó 18ª en 5 km cadete. Benjamín Sánchez tuvo que retirarse por problemas estomacales.

La Opinión. - ,3.2020

## Los deportistas de la Región confinados por el coronavirus

**Profesionales de la Región de todas las modalidades están en una situación de gran incertidumbre y ante la imposibilidad de salir a entrenar a la calle.**

Ayer, en los márgenes del río Segura a su paso por Cieza, realizó el último entrenamiento el grupo que dirige José Antonio Carrillo, quien cuenta en su nómina con atletas como Álvaro Martín, campeón de Europa, Lidia Sánchez, Luis Manuel Corchete y los murcianos Miguel Ángel López Nicolás, Manuel Bermúdez, Amanda Cano e Iván López, entre otros. Los dos primeros, que son extremeños, optaron por regresar a sus lugares de residencia ante el temor de no poder atravesar en coche Madrid. El resto optaron por entrenar casi en solitario, como recomiendan las autoridades sanitarias. «No sabemos qué vamos a hacer», afirma Carrillo, un técnico con más de treinta años de experiencia que nunca se había encontrado en una situación parecida. «Se han paralizado hasta las concentraciones. Iván López y Manuel Bermúdez se bajaron el domingo pasado de con la idea de aclimatarse para el Campeonato de España que se iba a disputar en Murcia el día 22 de marzo. Ahí estaban en juego las plazas para la Copa del Mundo. No podemos parar, pero tengo que ir viendo qué hacemos», afirma el ciezano, quien barajó la posibilidad de «irnos a la playa, pero visto lo visto, que se había inundado de madrileños, pensé que no era lo más conveniente porque hemos tomado todas las precauciones y seguido las normas de higiene a rajatabla», apunta.

Carrillo no descarta cesar toda la actividad, incluso la que puedan hacer en casa los atletas, durante diez días: «¿ Pero quién dice que no se alargue más?», se pregunta. Ahora le toca remodelar todo el planning. «Me estoy devanando los sesos. Natación no vamos a poder hacer porque no nos vamos a tirar al río. Encima, algunos no tienen elíptica y los gimnasios están cerrados. Estoy pensando en alquilar alguna a los gimnasios para que las instalen en casa o comprar tapices rodantes. De verdad, no sé qué vamos a hacer», dice.

Manuel Bermúdez e Iván López son otros de los damnificados. Los dos jóvenes atletas se pagaron de su bolsillo una concentración en Sierra Nevada para poder tener un entrenamiento en altura antes de los Campeonatos de España.

## Solidaridad y deporte fueron uno este domingo

Las Concejalías de Deportes y Políticas Sociales del Ayuntamiento de Cieza, en colaboración con la FAMU organizaron el I Challenge Solidario de Actividad Física y Deportiva, con 1.992 inscritos y 5.562 euros recaudados a favor de Cáritas Cieza.

Este domingo, nada impidió disfrutar con el ejercicio físico, al tiempo que se colaboró con una bonita iniciativa. Así sería con motivo del I Challenge Solidario de Actividad Física y Deportiva, #CiezaSeMueveXSolidaridad, un evento participativo en el cualquier interesado podía tomar parte desde casa, cuyo único requisito para participar, además de adquirir el dorsal solidario por un importe mínimo de 2 euros, sería realizar cualquier tipo de ejercicio físico (carrera, bicicleta estática, elíptica, sesiones de gimnasia guiada, Ciclo-indoor, Pilates, Yoga, etc.) con una duración mínima de 20 minutos.



Design  
slowman  
& Co.

we design  
your future

slowmandesign@gmail.com



"La cuestión no es si te caes, es si te levantas."  
Vince Lombardi

volveremos  
con + fuerza

# 39



# aniversario

1981-2020



#yomequedoencasa



#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS  
UNIDOS



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

