

# ATLETISMO

## THLEO



1981



aniversario  
**1981-2021**

25 de Abril



1991



2001



2011

### Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Nuestros Atletas · Sabías que... 73º · Teorías del Entrenamiento 68º  
Ranking permanente Infantil · Nuestra Historia 83º · Crónicas deportivas y Humanas 34º · 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:

2021 · 40º ANIVERSARIO  
DEL CLUB

### CONTRAPORTADA:

Dani López,  
Un campeón de corazón.

### COLABORAN EN ESTA REVISTA:

José Marín  
José López  
Basilio Labrador  
José Bermúdez  
Agustín Salmerón  
Jose Moreno  
J. A. Sánchez  
Adrián Bonache  
Cieza en la Red  
Famu  
La Opinión  
Cadena Ser

### IMPRIME:

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

**Difusión Gratuita**

# E ditorial

Que el 2021 que acabamos de estrenar sea lo más saludable posible para TOD@S y en el caso de los deportistas que consigan sus SUEÑOS.

Por nuestra parte que, el 25 de abril cumpliremos 40 AÑOS de historia, podamos realizar de la mejor manera los actos previstos para esta efemérides a lo largo de este "OLIMPICO" año.

FELIZ 2021



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



# aplausos fanfarrias

**Aplausos y felicidades** al ciclista ciezano Rubén González que participó en el nacional sub 23 en Baeza. A José Joaquín Rojas que participó en el Tour de Francia. Al equipo de futbol sala Ciezaps que se proclamó campeón de España.

**Nuestro más sentido pésame** a los familiares del Doctor José A. Villegas que murió trágicamente el pasado agosto.

**Aplausos y felicidades** al tirador ciezano Diego José Sánchez que el pasado septiembre se proclamó campeón de España, segunda categoría, en foso olímpico, celebrado en Granada. A los Karatecas Miguel Navarro y Mario Herrera que se proclamaron Subcampeones de España en septiembre. A la jugadora María José Jiménez que ha fichado por el equipo italiano woman Napoli C5

**Fanfarrias** a los ediles que habían hace 4 años en nuestro ayuntamiento y que siguen al día de hoy porque votaron por unanimidad la moción ciudadana para la rehabilitación de la pista de atletismo y no hicieron nada en ese sentido.

**Aplausos y enhorabuena** a nuestros nuevos entrenadores nacionales Josefina López; Carmen Saorín; José Lucas y Juan Manuel Molina.

**Nuestro más sentido pésame** a los familiares de nuestro exatleta José Luis Guardiola que falleció el pasado septiembre a causa de un fatal accidente.

**Aplausos y felicidades** a los karatecas ciezos Carmen Saorín y Ángel Turpín que lograron la medalla de bronce en el campeonato de España celebrado en Guadalajara el pasado noviembre. Al piloto ciezano Antonio Fernández que ganó el nacional de Supermotard en Lérida

**Fanfarrias** a los criterios que la DGD tiene para las subvenciones a los clubes.

**Nuestro más sentido pésame** a los familiares de Jordi Llopart. Se ha ido uno de los padres de la marcha atlética española y el que abrió las puertas a las medallas internacionales siendo el primer español en lograrlas.

**Aplausos y enhorabuena** a nuestro máster **Daniel López** que se proclamó **CAMPEÓN DE ESPAÑA M35** en 10 km. marcha.

**Fanfarrias** a la normativa, a nivel regional, de clubes asociados.

**Felicidades** a Raúl Chapado, reelegido presidente de la RFEA y a Pruden Guerrero, nueva presidenta de la FAMU. **Enhorabuena.**

Confiemos que esta pandemia acabe pronto y que el año 2021 sea muy dichoso para todo el mundo.



# Actuaciones del Club durante el semestre

**JULIO - AGOSTO - SEPTIEMBRE - OCTUBRE - NOVIEMBRE Y DICIEMBRE DE 2020**

## **JUEVES 16 JULIO.- CONTROL FEDERATIVO SUB 14.- CARTAGENA.-**

En la primera competición post-confinamiento, nuestra sub14 María Antonia Carrillo participó en los controles de 80 m. l. y 150 m. l. siendo 3a en su serie de ambas pruebas, mejorando sus marcas personales con 11.75" y 22"28 respectivamente.

## **VIERNES 31.- CONTROL FEDERATIVO.- YECLA**

Participó María Antonia Carrillo en las pruebas de 80 m. vallas con 15"31c. y salto de altura.



## **VIERNES 28 AGOSTO.- CAMPEONATO REGIONAL SUB 23 Y ABSOLUTO.- ALHAMA**

Estuvimos con Irene y Alicia Vázquez que participaron en la prueba de 5000 marcha haciendo **DOBLETE** tanto en sub23 como en absoluto.

## **DOMINGO 20 SEPTIEMBRE.- CONTROL FEDERATIVO SUB14.- ALHAMA.-**

Estuvimos con María Antonia Carrillo participó en 80 m. vallas y mejoró marca en 80 m. l. con 11"57d.

## **SÁBADO 26.- CAMPEONATO DE ESPAÑA SUB23.- SEVILLA.-**

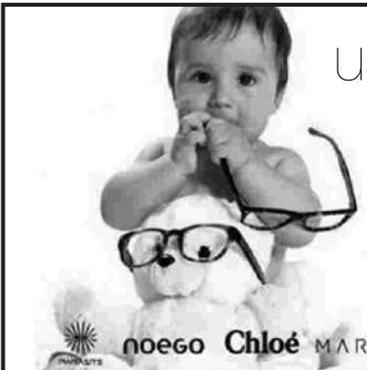
Estuvimos con 2 atletas **Alicia Vázquez** fue 4ª en 10.000 m. marcha mejorando su marca personal con 50.25"90 e **Irene Vázquez** 5ª.

## **SÁBADO 26.- CAMPEONATO REGIONAL SUB14 Y MASTER .- CARTAGENA.-**

Por la mañana, en el regional infantil participamos con 9 atletas destacando a **María Antonia Carrillo CAMPEONA REGIONAL** en triple salto con 9,47 metros y mejora en peso con 7.90 m. **Rocío Moreno CAMPEONA REGIONAL** en 2 km. marcha. **Valeria Sánchez SUBCAMPEONA REGIONAL** en 2 km. marcha con 10.59"94. **Jorge Giménez TERCERO REGIONAL** en lanzamiento de peso con 6.75 metros y **Santiago Guardiola TERCERO REGIONAL** en 2 km. marcha. Daría Makeeva mejoró marca en 2 km. marcha con 11.20"11. -\*\*\* Por la tarde noche Daniel López M35 se proclamó **CAMPEON REGIONAL** en 5.000 m. marcha.

## **SÁBADO 3 OCTUBRE.- CONTROL FEDERATIVO SUB14.- CASTELLON**

Participó en la prueba de 2.000 m. marcha Daría Makeeva ganándola y mejorando su marca personal con 11.05"03.



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



**S Á B A D O 10.-  
CAMPEONATO REGIONAL SUB16.- CARTAGENA**

Estuvimos con 9 atletas destacando a **Alexis Salmerón CAMPEÓN REGIONAL** en 5.000 m. marcha. **Jaime Salinas SUBCAMPEON REGIONAL** en 5.000 m. marcha

pulverizando su marca personal en más de 2' hasta dejarla en 24.52"72. **Carmen Bleda TERCERA REGIONAL** en 3.000 m. marcha. **Iván Marín TERCERO REGIONAL** en 3.000 m. l. con 11.02"10. **Rocío Morote TERCERA REGIONAL** en 3.000 m.l y **Raúl Yuste TERCERO REGIONAL** en jabalina mejorando marca en peso con 7.57 metros. Ricardo Sánchez mejoró marcas en triple salto con 11.09 metros y salto de altura con 1.51 m.



**MIÉRCOLES 14 A SÁBADO 24.-  
CONCENTRACIÓN ALTITUD.- SIERRA NEVADA.-**

Estuvieron Manuel Bermúdez y el técnico Carrillo mas 5 atletas de su grupo de entrenamiento.



**SABADO 24 Y DOMINGO 25.- CAMPEONATO ESPAÑA SUB14.- MADRID.-**

Participó **María Antonia Carrillo** en el triatlón D. acabando en un meritorio **11º lugar** con 1.183 puntos y mejorando marcas personales en Disco con 20.33 y peso con 8,29 m.

**SABADO 24 Y DOMINGO 25.- CAMPEONATO ESPAÑA SUB16.- GRANOLLERS.-**

Estuvimos con 2 atletas, el Sábado 24 participó **Carmen Bleda** en 3.000 m. marcha siendo la **12ª** y el domingo 25 le tocó a **Alexis Salmerón** en 5.000 m. marcha acabando en el puesto **11º**. Ambos estaban ilusionados en mejorar sus marcas personales lo que les habría llevado a puestos de finalistas.



**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 25 OCTUBRE A SABADO 14 DE NOVIEMBRE.- CONCENTRACION NACIONAL SECTOR MARCHA.- LOS ALCAZARES.**

Y sin solución de continuidad, desde Sierra Nevada, estuvieron en Los Alcázares Manuel Bermúdez y el técnico J.A. Carrillo más 5 atletas de su grupo de entrenamiento. Resaltar el trato excepcional del Alcalde y concejal de deportes del Ayuntamiento de

San Javier que nos dieron todas las facilidades para poder desarrollar los entrenamientos. Al concejal de deportes del Ayuntamiento de Los Alcázares que nos facilitó una sala para la reunión con el seleccionador y responsable de marcha. Al Hotel y apartamentos 525 que nos trataron de forma especial y al restaurante La Tropical que nos cuidaron como si fuésemos de la familia.

**SÁBADO 21 NOVIEMBRE.- CONCENTRACIÓN FAMU SECTOR MARCHA.- CAR LOS NAREJOS.-**

Participaron nuestros cadetes Carmen Bleda; Alexis Salmerón y Jaime Salinas además de Juanma Molina que fue el entrenador responsable de la misma. En la misma trabajaron aspectos técnicos, de propiocepción y otros.



**DOMINGO 22 NOV. - MIERCOLES 2 DIC.- CONCENTRACIÓN ALTITUD.- SIERRA NEVADA**

Estuvieron Manuel Bermúdez y el técnico J.A. Carrillo mas 5 atletas de su grupo de entrenamiento.



# TABLEROS ANDRÉS

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



**MIÉRCOLES 25.- CIEZA EN MARCHA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO**

Varios componentes del club participamos en esta prueba virtual.



**DOMINGO 6 DICIEMBRE.- IV CAMINATA CONTRA EL CÁNCER.- CIEZA**

En esta carrera virtual participamos varios miembros del club.



**DOMINGO 6.- X CAMPEONATO DE ESPAÑA DE INVIERNO DE MARCHA DE PROMOCIÓN Y MASTER.- GETAFE**

Participamos con 4 atletas. **Daniel López** que lograría el **ORO** en 10 km. M35. **Alexis Salmerón** el 11o en 5 km. marcha SUB16; **Jaime Salinas** 13o en la misma prueba con MMP de 24.15" y **Carmen Bleda** quedó 15a 3 km. marcha.



**DOMINGO 6.- MEDIA MARATHON VIRTUAL "STA Ma MAGDALENA".- CIEZA**

En esta carrera virtual tomamos parte varios miembros del club.



**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 6 A DOMINGO 20.-  
CONCENTRACIÓN RFEA SECTOR MAR-  
CHA.- TENERIFE.-**

Estuvieron Manuel Bermúdez y el técnico J.A. Carrillo junto a otros 3 atletas de su grupo de entrenamiento.-



**SABADO 12.- CONTROL FEDERATIVO  
SUB16 Y CTO 3000 Y 5000 MARCHA PRO-  
MOCION INVIERNO.- CARTAGENA**

Estuvimos con 9 atletas. **Alexis Salmerón CAMPEON REGIONAL** en 5.000 m. marcha con 23.05"37c. **Jaime Salinas SUBCAMPEON REGIONAL** en 5.000 m. marcha con 23.34"22c. **Carmen Bleda SUBCAMPEONA REGIONAL** en 3.000 m. marcha. En cuanto al control federativo Rocío Morote fue 3a en 1.000 m.l. con 3.28"75c. Ricardo Sánchez mejoró marcas en 60 m.l. con 7"99 siendo 3o en su serie. 11,37 m. en triple salto y 5.26 m. en longitud. Raúl Yuste hizo lo propio en

longitud con 4.53 m. y lanzamiento de peso con 7.95 metros y Antonio Sánchez mejoró en 1.000 m.l. con 3.26"36c. Irene García fue 3a en 600 m.l



**SÁBADO 19.- CONTROL FEDERATIVO  
ABSOLUTO.- CARTAGENA**

Participamos con 8 atletas destacando el 1o puesto de Irene Vázquez en 5 km. marcha; el 1o en su serie de Rafa Bermúdez en 3.000 m.l. Los 2o de Daniel López y Alicia Vázquez en 5 km. marcha y los 3o de Víctor López en 800 m.l. y José A. Motos en 5 km. marcha.

**JUEVES 31.- SAN SILVESTRES VIRTUA-  
LES.- CIEZA- ABARAN - MURCIA.**

Hasta 25 miembros de nuestro club participamos en varias de estas pruebas, esperando que el año próximo se puedan hacer de forma real.



**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**

# COLABORACIONES (1)

Comenzamos esta sección con un artículo enviado desde Tenerife por nuestro amigo Basilio Labrador.

## DEPORTE DE ÉLITE Y ESTUDIOS

**“No es honesto que los jóvenes que se preparan para ser deportistas de élite renuncien a sus estudios, aunque su futuro sea muy alentador”**

Son muchos los niños y niñas que sueñan con emular a deportistas de élite; marchar tan rápido y bonito como Miguel Ángel López, Álvaro Martín o Juanma Molina... nadar como Mireia Belmonte, jugar al bádminton como Carolina Marín, llegar a lo más alto como los hermanos Gasol o lo más deseado, jugar en el Real Madrid, Barcelona o el equipo de su provincia. Para ellos y ellas, el deporte no es sólo una afición, también forma parte de su futuro. Pero el camino para convertirse en un deportista profesional no es fácil, son muchos los que lo desean e intentan, pero pocos los que lo consiguen. Ser deportista de élite implica mucha voluntad, esfuerzo, coraje y renuncias.

Con el deporte se adquieren grandes experiencias y muchos beneficios en los jóvenes, pero el sendero para convertirse en un deportista de élite es muy costoso y se corre el riesgo de que las cosas no vayan bien y como consecuencia alcance el abandono en su actividad deportiva.

El deporte de alta competición que se ofrece en la actualidad a los niños y niñas tiene una serie de peligros: estrés, violencia, presión, cargas altas de trabajo... entre otros. Algunos jóvenes que practican deportes de competición sufren un creciente número de lesiones por exceso de uso. Es preciso que padres, profesores, entrenadores... sean conscientes de los procesos y tensiones psicológicas que experimenta el niño que practica deporte de competición.

No es digno que los jóvenes que se preparan para ser deportistas de élite renuncien a sus estudios, aunque su futuro sea muy alentador. Es importante que a pesar de las horas de entrenamiento que exigen algunos deportes, exista tiempo para seguir con sus obligaciones de estudiante. Hay que perseguir los sueños, siempre, pero sin abandonar la formación académica; el deporte profesional es muy variable: unos días parece que puedes vivir de él y otro día, por ventura, las cosas se pongan más complicadas.

Los jóvenes deportistas deben aprender a compaginar estudios y deporte para disfrutar del presente y sembrar para el futuro, sin que el tiempo dedicado al entrenamiento sirva de excusa para no luchar por una buena formación académica. A los niños hay que ayudarles a conseguir las mejores metas que sean capaces de alcanzar, pero la delicia de competir y triunfar nunca debe dejar paso a la ofuscación.

Muchas gracias.

¡Salud, suerte y hasta la próxima!

# 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



Juan José Marín Galera  
2009

Estudios y preferencias: Estudio 5º de primaria. Me gusta el ajedrez, montar en bici, jugar al tenis pero con lo que más disfruto es corriendo. Soy fan de Rafa Nadal y mis atletas favoritos son Manuel Bermúdez y Ana Peleteiro. De mayor me gustaría ser informático.

## PALMARES MAS DESTACADO:

### TEMPORADA 2017/2018 (BENJAMÍN)

- Subcampeón regional cross equipos 28/1/18 Lorca

### TEMPORADA 2018/2019 (BENJAMÍN)

- Tercero San Silvestre 30/12/18 Blanca
- Tercero regional 1.000 m.l. invierno 24/2/19 Murcia
- Campeón regional 2.000 m.l. verano 15/6/19 Alhama
- Campeón San Silvestre 29/12/19 Blanca

### TEMPORADA 2020 (ALEVÍN)

- Campeón regional cross equipos 2/2/20 Jumilla
- Campeón liga regional cross equipos 9/2/20 Lorca

Estudios y preferencias: Tengo 9 años y estudio 4º de primaria en el colegio Cristo del Consuelo de Cieza. Me gusta practicar deporte y tocar el piano. Mi atleta favorita es Ruth Beitia.

## PALMARES MAS DESTACADO:

### TEMPORADA 2020 (BENJAMÍN)

- Subcampeona regional 2 km. marcha 18/1/20 Alguazas
- Campeona regional 2 km. marcha equipos 18/1/20 Alguazas
- Subcampeona 2ª jornada cross 26/1/20 Caravaca
- Subcampeona regional cross equipos 2/2/20 Jumilla
- Subcampeona liga reg. Cross equipos 9/2/20 Lorca



Juana Ruiz Giménez

## 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 68ª

### “MIÉRCOLES JUNTO A J.A. CARRILLO”

Durante mi formación como psicóloga del deporte he podido disfrutar de un periodo de prácticas en este gran club. Son innumerables las cosas que he aprendido gracias a muchos atletas, padres y madres, familiares.... Y son muchos los recuerdos que guardaré para siempre.

Entre otras funciones y tareas, dediqué mucho tiempo a la observación, tarea fundamental en psicología. Unos de mis días preferidos eran los miércoles. ¿Qué ocurría ese día de la semana?

Los miércoles, algunos atletas (todos de la modalidad de marcha atlética) de diferentes clubes realizaban u entrenamiento, que denominaban “largo”. Esos días podía disfrutar de la compañía de J.A. Carrillo, entrenador ampliamente reconocido en esta disciplina, al que siempre admiraré. Yo aprovechaba para empaparme de cualquier detalle posible de este deporte, lo que me permitía llegar a diversas reflexiones. Entre ellas, como podían, a pesar del cansancio, dolores, malos días, estrés y viajes, entre otros factores, continuar kilómetro tras kilómetro. ¿Quién llega más lejos? ¿El que tiene predisposición genética que le es favorable para soportar? O ¿podría ser que durante este tipo de entrenamientos no solo estuviesen entrenando a nivel físico y técnico, sino que también a nivel mental (incluso sin ser conscientes)?

Un concepto ampliamente estudiado en psicología del deporte, que cada vez nos suena menos raro, es resiliencia. Esa capacidad para resurgir, para afrontar las adversidades, salir lo más ilesos posibles y no solo eso, sino salir reforzados, con más recursos y con más creencias en nuestras propias habilidades.

Se trata de una cualidad estable, pero al mismo tiempo situacional. Aunque es cierto que existe un perfil resiliente, está demostrado que se trata de un aspecto el cual podemos trabajar de manera específica.

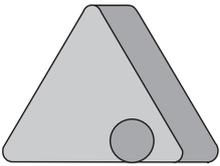
Por un lado, el deporte de alto rendimiento, tanto deportistas como entrenadores vive diversas situaciones estresantes, presiones, incertidumbres... y es que en el mundo del deporte, hay que superar obstáculos constantemente para la consecución

de objetivos junto a un bienestar óptimo. En este sentido, encontramos numerosos estudios que afirman una relación positiva entre resiliencia y rendimiento. Por un lado se entiende que los deportistas y entrenadores tienen que enfrentarse a las adversidades y superarlas, desarrollando mayores niveles de resiliencia y otras cualidades positivas que además de favorecer el rendimiento también repercuten positivamente en la calidad de vida, pudiendo transportar estas habilidades a la vida extradepportiva. Esta variable, además de beneficiar al rendimiento, también nos protege de diversas sintomatologías negativas. En un estudio llevado cabo por Rodríguez, J., Ortín, F. y Alcaraz, A. (2015) los resultados mostraron que los atletas con un perfil menos resiliente, demostraban un estado de ánimo más negativo para afrontar entrenamientos exigentes. Sin embargo, los atletas con puntuaciones más elevadas en resiliencia, mostraron un estado de ánimo más positivo y favorecedor en situaciones de entrenamiento. Como vemos, es “el pez que se muerde la cola”, un atleta o entrenador, que afronta mejor las adversidades, tiene a su vez dos consecuencias positivas, favorece el rendimiento y favorece el bienestar y calidad de vida, y esto a su vez, aumenta los niveles de resiliencia.

Por otro lado es importante recordar a los que disfrutamos del deporte de otra forma, realizando actividad física por disfrute y ocio. De nuevo encontramos numerosos estudios que nos afirman los beneficios psicológicos que acarrea llevar una vida activa, y entre ellos encontramos también un aumento de la resiliencia. Por lo que si todavía no te has introducido en el mundo del deporte y la actividad física, ya tienes motivos más que suficientes para emprender un nuevo reto.

En conclusión, muy probablemente, estos atletas que yo observaba, no solo entrenaban a nivel físico y técnico, si no que cada km superado fortalecían su resiliencia y en consecuencia su capacidad para afrontar la adversidad. De modo que, nos encontramos ante un aspecto psicológico que al igual que otros muchos, se puede trabajar de manera sistemática, con rigor científico y en definitiva, se puede entrenar.

Julia Rodríguez  
Psicóloga deportiva



**BUITRAGO  
&  
ASOCIADOS**

ASESORIA EMPRESARIAL

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

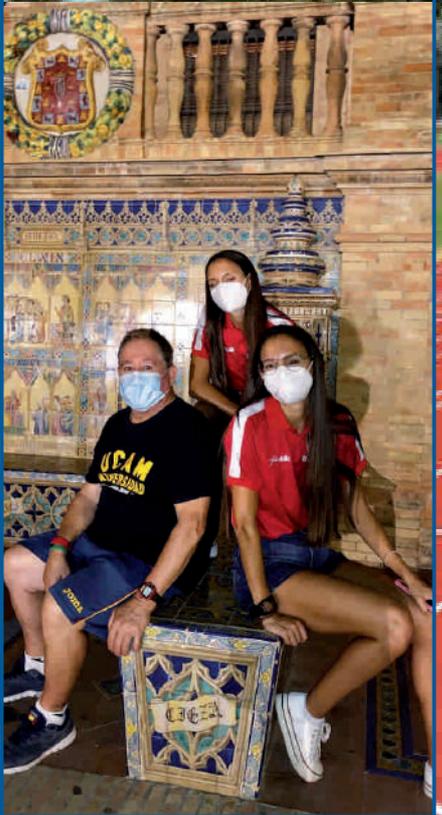


Montiel

Cronos

deporte + vida

# CTO. ESPAÑA SUB23 - SEVILLA 26/9/20



# CTO. ESPAÑA SUB16 - GRANOLLERS 24 Y 25 OCTUBRE/20



# CTO. ESPAÑA SUB14 - MADRID 24 Y 25 OCTUBRE/20



# CTO. ESPAÑA MARCHA PROMOCION Y MASTER 6/12/20 GETAFE



# Nuestra Historia

## Capítulo 83º - Temporada 2010/2011 (II) “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 conseguimos 9 INTERNACIONALIDADES con el logro de 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 Olhao – 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 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



Miembros del club desplazados para



# Sabías Qué... (73º)

## Sobre los JJ.OO.

- En los Juegos Olímpicos de la antigüedad, los atletas competían desnudos, exhibiendo sus cuerpos como símbolo de perfección y dedicación.
- Sólo las mujeres solteras podían asistir a los juegos y la pena para una mujer casada que observase a los atletas en acción era la muerte.
- México y Brasil son las únicas ciudades latinoamericanas que han sido sedes olímpicas.
- En México 1968, los atletas estadounidenses Tommie Smith y John Carlos al llegar al podio para recibir sus medallas levantaron un puño con guante negro para mostrar solidaridad y llamar la atención sobre la lucha de los negros por igualdad en la sociedad moderna.
- Uno de los atletas a recibir el premio y protagonista del momento más emocionante de la primera Olimpiada moderna fue el griego Spiridon Louis, vencedor de maratones. Él oró durante 24 horas. Antes de la competición, comió una gallina entera. En los primeros Juegos Olímpicos terminó su maratón en 2h58min50seg.
- En 1900, antes de que París fuera escogida como sede de la segunda Olimpiada de la era moderna, hubo una polémica. Los helenistas insistían que todas las Olimpiadas deberían ser en Atenas. Pero los franceses tenían votos a su favor en el Comité Olímpico y consiguieron llevar el evento para la ciudad luz.
- El fracaso de la Olimpiada de París, en 1900, hizo con que Saint Louis fuera sede del evento. Los americanos pretendían despertar envidia a los franceses, pero esta Olimpiada fue un desorden que llegó a los límites de la desorganización.
- El atleta vencedor del maratón, Fred Lorz, se montó en un carro para concluir la carrera. Fue eliminado cuando los jueces descubrieron el fraude.
- La Primera Guerra Mundial ocurrida en 1914, impidió la realización de la Olimpiada en 1916. En 1920, los juegos fueron realizados en Amberes (Bélgica). Pero desde el principio se notó algo diferente. Las delegaciones desfilaron tristes en la apertura. En las ruinas próximas al estadio y en los cuerpos de muchos atletas estaban las cicatrices dejadas por la lera. Guerra Mundial.
- En el primer día, el 20 de abril, en vez de una fiesta se realizó una misa en homenaje a los muertos. Alemania, Bulgaria, Austria, Hungría y Turquía, enemigas de Bélgica durante el conflicto, no comparecieron a la Olimpiada.

CONGELADOS



Polígono Industrial de Ascoy

Parcela A5

Apartado de Correos 361

30530 CIEZA (Murcia)

# Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2021 (34º)

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

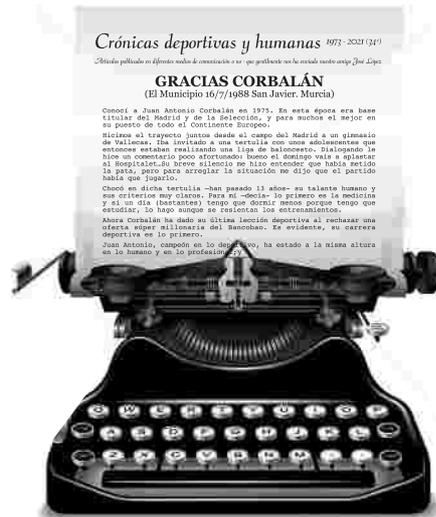
## GRACIAS CORBALÁN (El Municipio 16/7/1988 San Javier. Murcia)

Conocí a Juan Antonio Corbalán en 1975. En esta época era base titular del Madrid y de la Selección, y para muchos el mejor en su puesto de todo el Continente Europeo.

Hicimos el trayecto juntos desde el campo del Madrid a un gimnasio de Vallecas. Iba invitado a una tertulia con unos adolescentes que entonces estaban realizando una liga de baloncesto. Dialogando le hice un comentario poco afortunado: bueno el domingo vais a aplastar al Hospitalet...Su breve silencio me hizo entender que había metido la pata, pero para arreglar la situación me dijo que el partido había que jugarlo.

Chocó en dicha tertulia –han pasado 13 años– su talante humano y sus criterios muy claros. Para mí –decía– lo primero es la medicina y si un día (bastantes) tengo que dormir menos porque tengo que estudiar, lo hago aunque se resientan los entrenamientos.

Ahora Corbalán ha dado su última lección deportiva al rechazar una oferta súper millonaria del Bancobao. Es evidente, su carrera deportiva es lo primero.



Juan Antonio, campeón en lo deportivo, ha estado a la misma altura en lo humano y en lo profesional; y nos ha obsequiado con el último triple de su vida, rechazando al poderoso caballero don dinero y demostrando tener una altísima categoría.

Son lecciones de educación deportiva que no pueden quedar en el olvido. Por todo eso gracias a J. A. Corbalán y ojalá te veamos pronto por tierras murcianas. Hombres como tú ennoblecen el deporte: antes de la fama, durante ella y después.

**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.

# Juanma Molina, bronce mundialista en Helsinki

Juan Manuel Molina Morote (Cieza, 15 de marzo de 1979), es el presidente de la Federación Murciana desde 2012 y uno de los estudiantes que salió en la primera promoción de la Licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la UCAM, allí siguió con el doctorado y rápidamente se vinculó laboralmente a dicha universidad en la que es profesor de la Facultad en la que estudió.

En su pasado reciente Juanma ha pasado por ser uno de los mejores marchadores españoles de siempre en 20km. Conducido técnicamente desde los 14 años y hasta Barcelona 2010 por el reputado entrenador José Antonio Carrillo, Juanma fue un chaval ganador casi desde el inicio, ya en categoría junior “pero nunca fui medalla y me tuve que conformar con ser 6º en el Europeo del 97, 4º en el Mundial del 98 y 4º en el Europeo Sub23 del 99”, cuenta Juanma que puede presumir con orgullo de haber sido campeón de España por primera vez como cadete en 1995 y cerrar sus numerosos títulos nacionales (11) en 2009 con el título absoluto de los 20km ruta.

Apostó todo por el atletismo aquellos años y se quedó sin ir a los Juegos de Sídney 2000 “lo que me supuso que abriera los ojos y mirase más allá del atletismo. A partir de ahí empecé a apostar por los estudios, que había dejado de lado y empecé a compaginar la Universidad con el atletismo y llegué mi título de campeón de Europa Sub23 en 2001. Podía haber ido a Edmonton después pero con mi entrenador decidimos olvidarnos y centrarnos en la Universiada de Pekín, en la que acabé segundo”, añade Molina. Tras aquella medalla también acudió a los Good will Games de Brisbane (Australia) y allí batió el récord de España de los 20.000 metros en pista con 1h20:31.8.

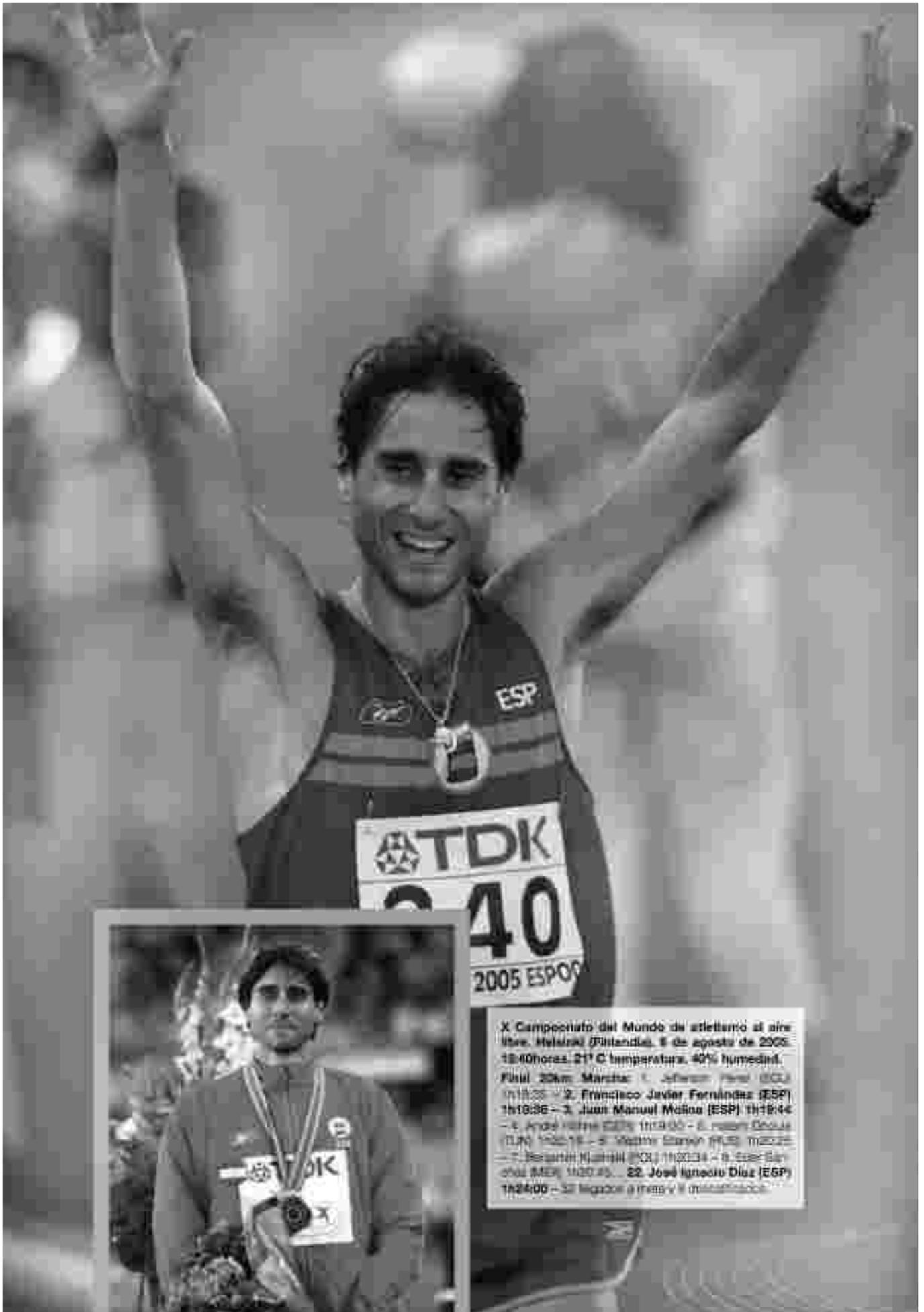
En 2002 llegó su gran salto a la élite con la medalla de Bronce en el Europeo de Múnich 2002, tras una concienzuda preparación en altitud primero cerca de Cieza y luego en Font Romeu. En la previa Molina estaba seguro de que aspiraba a medalla, pero estaba en un segundo plano. “En carrera fui controlando hasta que atacé en el km 16, fui muy feliz al cruzar la meta y años después estoy aún más orgulloso de esa medalla porque tres de los cuatro primeros en meta aquel día, fueron sancionados por dopaje posteriormente”, afirma con rabia contenida Juanma.

En 2003, y entre otras cosas debido a la enorme acumulación de kilómetros el murciano se lesionó de gravedad con una doble fractura por fatiga en la rama derecha iliopubiana. Tocó olvidarse de la temporada hasta el año olímpico 2004. En Atenas Juanma

realizó una gran carrera con la quinta plaza final en sus primeros Juegos y llegó a 2005 con un plus de energía tras aquello.

Avisó antes del Mundial de Helsinki con el subcampeonato en la Copa de Europa celebrada en Hungría. Tuvo el susto gordo de sufrir una gastroenteritis a un mes del Mundial, que le dejó con muchas dudas “pero las dos semanas antes de viajar a Helsinki volvieron a ser fantásticas y al igual que en Múnich, sabía que estaba para hacer medalla”, aclara Juanma. “Era la primera vez que viajaba mi entrenador dentro del staff de la selección y es que me daba mucha confianza. Aquella competición la disfruté cada kilómetro, no me puse nervioso en ningún momento. Peleaba la tercera plaza con el ecuatoriano Saquipay y yo iba muy seguro de mí... a falta de cuatro kilómetros le descalificaron y como el cuarto iba muy lejos pude disfrutar a tope la medalla esa parte final. No aumenté el ritmo, pero Paquillo, que iba segundo, lo pasó mal en los últimos kilómetros y por eso llegué a escasos segundos. De nuevo estaba muy feliz y recuerdo que Chuso García Bragado me dijo al llegar a cenar: ‘Cualquiera diría que eres el campeón, no has parado de reír y saltar...’ y es que en el fondo era así, era mi mayor reconocimiento de siempre y esa noche la pasé en vela, y no por la fiesta sino por la emoción del momento. Se constató que los sueños se pueden hacer realidad”.

En 2006 el Molina medallista fue descalificado en el Europeo de Gotemburgo algo que forma parte del juego de la marcha y en 2007 “sólo” pudo acabar 16º en el Mundial de Osaka. La temporada olímpica de 2008 arrancó la parte decisiva con una gran noticia para nuestro hombre, su mejor marca personal en la Copa del Mundo de Cheboksary (Rusia) en el mes de mayo, con 1h19:19, la segunda mejor marca española de todos los tiempos entonces. Además, había sido segundo en dos pruebas de la Challenge de la IAAF. Lamentablemente, en Beijing no estuvo tan fino y se fue a la 12ª plaza. En el Mundial de Berlín 2009 acabó 23º y el 9º un año más tarde en el Europeo de Barcelona. En 2011 se pasó la temporada en blanco lesionado y 2012 cerró su vida deportiva de alto nivel con 42:33.74 en 10km, 1h32:58 (20km, tiempo de paso) y 4h01:38 (50km). En la distancia larga ya se había estrenado en 2006 con 3h55:12 siendo subcampeón de España y luego volvió a competir en 2010 con 4h06:08 en la Copa del Mundo. En esta cita, pero en 2012, se retiró, en la que fue su última internacionalidad absoluta de un total de 24. Y ahí puso fin a su carrera deportiva porque no se clasificó para los Juegos y tenía ya otras inquietudes.



X Campeonato del Mundo de atletismo al aire libre, Helsinki (Finlandia), 8 de agosto de 2005. 18:40 horas, 21° C temperatura, 40% humedad.  
Final 20km. Marcha: 1. Jefferson Peral (ECU) 1h18:35 - 2. Francisco Javier Fernández (ESP) 1h18:36 - 3. Juan Manuel Molina (ESP) 1h18:44 - 4. André Hiltner (GER) 1h19:00 - 5. Nassim Ghoulal (TUN) 1h20:18 - 6. Wayne Stanyon (AUS) 1h20:22 - 7. Benjamin Kuehnli (SUI) 1h20:34 - 8. Saïf Sghaïbi (MAR) 1h20:45... 22. José Ignacio Díaz (ESP) 1h28:00 - 37 lugares a menos y 8 distancias...

# Ranking

permanente del club:  
Categoría Infantil

## 60 M. L.

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

## 80 M. L.

Ignacio Egea Lucas	9"9
Juan Antonio Bernal Castillo	10"0
Gines Verdejo Ruiz	10"1
Alejandro Ayuste López	10"2
Juan Francisco Molina Buendía	10"2
Juani Santos Bermúdez	10"4
Joqui Marín Bermúdez	11"1
Nieves Guardiola Quiles	11"2
Lourdes López Piñera	11"2
<b>María Antonia Carrillo Saorín</b>	<b>11"57</b>

## 150 M. L.

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

## 60 M. V.

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

## 80 M. V.

Juan Antonio Bernal Castillo	13"0
Ignacio Egea Lucas	13"9
Jesús Turpín Aroca	14"0
Pascual Sánchez Marín	14"3
Francisco José López Piñera	14"6
Juani Santos Bermúdez	13"7
Manola Martínez Bermúdez	13"9
Lourdes López Piñera	14"4
<b>María Antonia Carrillo Ruiz</b>	<b>15"31</b>
Laura Rodríguez García	15"59

## 220 M. V.

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

## 500 M. L.

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

## 1,000 M. L.

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

## 1.000 OBSTÁCULOS

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

## MILLA

Jesús Morcillo García	5.33"
Rafael Bermúdez Jiménez	5.38"
David Vázquez Rodríguez	5.40"
Francisco Marín Vázquez	5.47"
Manuel Bermúdez Jiménez	5.50"1
Ana María Montiel Piñera	5.48"
Irene Avellaneda Gómez	5.56"
Ángela Lucas Marín	5.58"
Ana María Avellaneda Gómez	5.58"
María Alarcón Martínez	6.04"

## 2.000 M. L.

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

## 3.00 M. L.

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

## ALTURA

Juan Antonio Bernal Castillo	1.62 m.
Francisco José López Piñera	1.60 m.
Ignacio Egea Lucas	1.54 m.
José Luis Morcillo Hita	1.53 m.

Ginés Verdejo Ruiz	1.52 m.
Lourdes López Piñera	1.40 m.
Juani Santos Bermúdez	1.37 m.
Ana Belén Fernández López	1.34 m.
Nieves Aroca García	1.32 m.
<b>Ángela Ortíz Rojas</b>	<b>1.30 m.</b>

## LONGITUD

Juan Antonio Bernal Castillo	5.55 m.
Ignacio Egea Lucas	5.49 m.
Francisco José López Piñera	5.48 m.
Pascual Sánchez Marín	5.28 m.
Ginés Verdejo Ruiz	5.15 m.
Juani Santos Bermúdez	5.08 m.
Manola Martínez Bermúdez	4.76 m.
Lourdes López Piñera	4.74 m.
<b>María Antonia Carrillo Saorín</b>	<b>4.42 m.</b>
Laura Rodríguez García	4.20 m.

## PÉRTIGA

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

## TRIPLE

Francisco José López Villalba	11.01 m.
Ignacio Egea Lucas	10.81 m.
Francisco José López Piñera	10.81 m.
David Ato Ruiz	10.40 m.
José Manuel Ramos Sánchez	9.85 m.
<b>María Antonia Carrillo Saorín</b>	<b>9.47 m.</b>
<b>Ángela Ortíz Rojas</b>	<b>8.58 m.</b>
Laura Rodríguez García	7.98 m.
Evelina Koulechova	7.91 m.
Marta Marín Guardiola	7.14 m.

## JABALINA

Ignacio Egea Lucas	36.90 m.
Alejandro Lucas Ruiz	31.97 m.
Javier Miralles Carrillo	30.16 m.
Francisco José López Piñera	27.80 m.
Gabriel Sánchez Morote	26.74 m.
Laura Rodríguez García	23.26 m.
Lourdes López Piñera	22.12 m.
Fabiola Guardiola López	19.32 m.
Pilar Núñez Martínez	18.98 m.
<b>María Antonia Carrillo Saorín</b>	<b>17.99 m.</b>

## PESO

Jesús Turpín Aroca	10.84 m.
Francisco José López Villalba	10.54 m.
Diego José Ballesteros Villegas	10.20 m.
Diego David García Morcillo	10.04 m.
Francisco José López Piñera	9.99 m.
Lourdes López Piñera	10.09 m.
Pilar Núñez Martínez	8.89 m.

Gloria María Bernal Cutillas	8.56 m.
Juani Santos Bermúdez	8.40 m.
<b>María Antonia Carrillo Saorín</b>	<b>8.29 m.</b>

## DISCO

Jesús Turpín Aroca	35.28 m.
Manuel Morcillo Martínez	30.13 m.
Ignacio Egea Lucas	28.30 m.
Jesús Carrillo Saorín	27.17 m.
Francisco José López Piñera	24.44 m.
Laura Rodríguez García	21.51 m.
Lourdes López Piñera	21.10 m.
<b>María Antonia Carrillo Saorín</b>	<b>20.33 m.</b>
Manola Martínez Bermúdez	19.50 m.
Maria José Oliver Muñoz	18.30 m.

## MARTILLO

David Marín García	21.42 m.
Jesús Carrillo Saorín	16.41 m.
Laura Villegas Marín	21.46 m.
Carmen M <sup>a</sup> García Morilla	18.07 m.

## 2 KM. MARCHA

Alexis Salmerón Moreno	10.02"11
Jaime Salinas Marín	11.29"00
<b>Santiago Guardiola Mondejar</b>	<b>14.11"62</b>
Carmen Bleda Lucas	10.08"37
Rocío Moreno García	10.44"05
<b>Valeria Sánchez Vázquez</b>	<b>10.59"94</b>
<b>Daríá Makeeva</b>	<b>11.05"03</b>
Lucía Sánchez Salmerón	12.41"40

## 3 KM. MARCHA

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

## 5 KM. MARCHA

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

## TRIATHLON

Alexis Salmerón Moreno (e)	1.200 p.
<b>María Antonia Carrillo Saorín</b>	<b>1.189 p.</b>

## TETRATHLON

Juan Antonio Bernal Castillo	1.951 p.
Francisco José López Piñera	1.873 p.
José Luis Morcillo Hita	1.643 p.
Pascual Sánchez Marín	1.592 p.
José Manuel Ramos Sánchez	1.552 p.
Juani Santos Bermúdez	1.882 p.
Manola Martínez Bermúdez	1.691 p.
Lourdes López Piñera	1.661 p.
<b>María Antonia Carrillo Saorín</b>	<b>1.553 p.</b>
Laura Rodríguez García	1.495 p.

## PENTATHLON

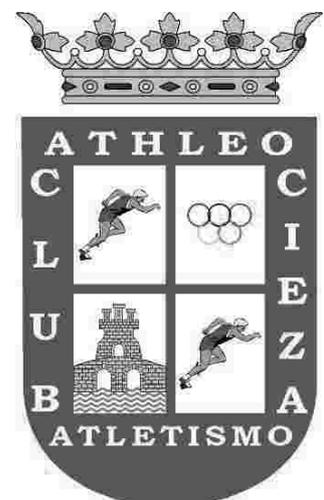
<b>María Antonia Carrillo Saorín</b>	<b>1.286 p.</b>
Raúl Yuste Ayala	834 p.
<b>Jorge Giménez Vázquez</b>	<b>644 p.</b>

## EXATHLON

<b>Raúl Yuste Ayala</b>	<b>1.102 p.</b>
-------------------------	-----------------

## 4x80

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



# Noticias de Prensa

## Benjamín Sánchez lucha por Tokio: "No me veo en un ciclo olímpico más"

"Todo se basa en el resultado que tengas el día D a la hora H. Y si no hay resultado no hay beca. Es un poco cruel". Así de claro ha sido Benjamín Sánchez en SER Deportivos Región de Murcia, donde ha explicado los pasos que tendría que dar -todavía no está definido el proceso de elección- para conseguir una plaza en los Juegos Olímpicos.

El marchador analiza cómo ha sido el confinamiento, en el que comenzó a trabajar en la campaña de recogida de la fruta de hueso en Cieza para conseguir un colchón económico que le permita afrontar los gastos que conlleva la práctica de la marcha en la que no se ve en París 2024.



## Semanas de concentración RFEA para la marcha

Manuel Bermúdez, Iván López y Miguel Ángel López Nicolás figuran en la lista de atletas convocados desde este lunes y hasta el próximo 14 de noviembre en la concentración del sector Marcha, bajo la dirección de José Antonio Carrillo.

Desde este lunes se desarrollan, en distintas sedes, las concentraciones del sector Marcha de la RFEA, contando con los distintos núcleos de entrenamiento de atletas y entrenadores. Uno de ellos es el dirigido por José Antonio Carrillo, que cuenta como sede de dicha concentración Los Alcázares, hasta el próximo 14 de noviembre.

Semanas de trabajo que implican, entre otros, a Manuel Bermúdez, del UCAM Athleo Cieza, al marchador del F.C. Barcelona Iván López o Miguel Ángel López Nicolás, del UCAM Murcia, pupilos de Carrillo al igual que otros de los convocados como Lidia Sánchez-Puebla, Álvaro Martín o Iván Pajuelo.



## El UCAM Athleo Cieza, en el Nacional Sub 23 y Regional Sub14 y Máster

En Sevilla, Alicia Vázquez estuvo a punto de subir al podio y finalmente entró cuarta. En los regionales, el club ciezano se trajo a casa tres campeonatos.



El atletismo sigue su ritmo de competiciones y este fin de semana los atletas del UCAM Athleo Cieza se desplazaban hasta Sevilla y Cartagena para disputar el Campeonato de España Sub 23 y el Regional Sub 14 y Máster, respectivamente.

En la ciudad hispalense participaron las hermanas Vázquez, Alicia entró finalmente cuarta en los 10.000 m marcha mejorando su marca personal con un crono de 50.25"90. Justo detrás de ella, quinta, cruzó la línea de meta su hermana Irene.

Mientras, en el Campeonato Regional Sub 14 y Máster el club ciezano consiguió seis títulos regionales, así M<sup>a</sup> Antonia Carrillo fue campeona regional en triple salto con 9,47 metros y mejoró en peso con 7.90 m., Rocío Moreno también subió a lo más alto del podio en 2 km. Marcha y Valeria Sánchez al segundo cajón en la misma prueba con 10.59"94. Por su parte, Jorge Giménez hizo tercero en lanzamiento de peso con 6.75 metros igual que Santiago Guardiola en 2 km. marcha. Por último, Daría Makeeva mejoró marca en 2 km. marcha con 11.20"11.

En lo que respecta a la categoría Máster, Daniel López se proclamó campeón regional en 5.000 m. marcha.

## El grupo dirigido por José Antonio Carrillo recibió este viernes la visita del alcalde de San Javier, José Miguel Luengo, así como del concejal de Deportes, Sergio Martínez.

Continúan desarrollándose, hasta el próximo 14 de noviembre, las concentraciones del sector Marcha de la RFEA, contando con los distintos núcleos de entrenamiento de atletas y entrenadores. Uno de ellos es el dirigido por José Antonio Carrillo, que este viernes se encontraba trabajando en las instalaciones municipales de San Javier, y ha recibido la visita del alcalde del municipio, José Miguel Luengo, así como del concejal de deportes sanjaviereño, Sergio Martínez.

Ambos han podido conocer de primera mano los detalles de dicha concentración, en la que se encuentran inmersos Manuel Bermúdez, Iván López o Miguel Ángel López Nicolás, junto a los también pupilos de Carrillo Álvaro Martín, Luis Manuel Corchete, Lidia Sánchez-Puebla o Iván Pajuelo. Todos ellos pudieron agradecer las enormes facilidades brindadas para desarrollar sus entrenamientos.



# Noticias de Prensa

## Siete marchadores se preparan a diario en San Javier para los JJOO de Tokio

Miguel Ángel López, Manuel Bermúdez e Iván López, entre los atletas a las órdenes de José Antonio Carrillo

LA OPINION 9-11-20

Varios de los mejores marchadores españoles del momento están preparando próximos eventos internacionales en San Javier, cuyo polideportivo municipal está acogiendo los entrenamientos.

Bajo la dirección del ciezano José Antonio Carrillo, siete atletas están entrenando en el polideportivo marmenorense bajo el formato de burbuja, cuyo objetivo es evitar concentraciones masivas que pudieran dar lugar a contagios de coronavirus.

Este grupo de deportistas, que previamente inició su concentración en Los Alcázares, lo integran atletas que han ganado un buen número de medallas y títulos nacionales e internacionales.

Así, se encuentran los murcianos Miguel Ángel López, natural de Llano de Brujas; Manuel Bermúdez, de Cieza, e Iván López, de Yecla; los extremeños Álvaro Martín e Iván Pajuelo, el alicantino de Torrevieja Luis Manuel Corchete y la madrileña Lidia Sánchez-Puebla.

Carrillo coordina la concentración de estos marchadores que alternarán su trabajo en altitud y a nivel del mar hasta el próximo sábado, día 14.



## Daniel López se proclama campeón de España de 10 Km marcha en categoría M35

CLR. 7-12-20

La primera de las citas nacionales que nos brindaba el mes de diciembre tenía lugar este domingo, con la marcha como protagonista. Así sería con la disputa del X Campeonato de España de Marcha de Invierno de Promoción y el XXV Campeonato de España Máster de Marcha (10km.), desarrollados en el marco del XXII Trofeo de Marcha A.D. Cerro Buenavista, contando como escenario el circuito homologado de la Avenida Juan Carlos I, en Getafe.

Así, el ciezano Daniel López se alzaba con el campeonato de España de 10 km marcha en categoría Máster 35 con un tiempo de 49:04. Mientras, Alexis Salmerón era 11º en la categoría Sub16 (24:13), con su compañero de club Jaime Salinas 13º (24:15). En categoría femenina, era 15ª nacional Carmen Bleda en los 3km. Sub16 (15:56)



## La marcha estrenó el Programa de Tecnificación FAMU 2020/2021

FAMU 22/11/2020

El CTD Infanta Cristina albergó, hasta este domingo, la primera de las citas enmarcadas en un nuevo proyecto, que se desarrollará durante fines de semana completos abarcando cada uno de los sectores.

Tal y como se preveía, el Plan de Tecnificación Deportiva de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia tenía por delante un intenso fin de semana, con motivo de la concentración del Sector Marcha Atlética en el CAR "Infanta Cristina" de Los Alcázares. Una cita con vistas al X Campeonato de España de Marcha de Invierno de Promoción, previsto para el 6 de diciembre en Getafe, que comenzaba el pasado viernes y ponía fin este domingo con un entrenamiento precompetitivo de cara al Nacional, contando a Juan Manuel Molina como responsable de dicha concentración, delegado por José Antonio Carrillo.



## Últimos días de concentración tinerfeña

FAMU 16/12/2020

Hasta el próximo domingo se desarrolla la concentración de relevos 4x100 masculino, con Sergio López y Juan Carlos Abellán, así como la concentración de marcha en la que se encuentran Miguel Ángel López, Manuel Bermúdez y José Antonio Carrillo.



Desde la pasada semana, Tenerife acoge a algunos de nuestros atletas y entrenadores más destacados, en el marco de dos concentraciones distintas. Una de ellas es la de Relevos 4x100 masculino, preparatoria para el Campeonato de Relevos World Athletics y, especialmente, para los Juegos Olímpicos de Tokio, en la que se encuentran inmersos Sergio López y Juan Carlos Abellán.

Así será hasta este domingo 20, cuando igualmente finaliza la concentración de marcha que afecta entre otros a Miguel Ángel López Nicolás y Manuel Bermúdez, junto a su técnico José Antonio Carrillo.

UN CAMPEÓN DE CORAZÓN

DANI LÓPEZ



CAMPEÓN DE ESPAÑA 10 KM. MARCHA M35  
DICIEMBRE 2020 · GETAFE



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



nuestro transporte imagen del 40 aniversario

