

ATLETISMO THLEO



2022

¿EL AÑO DE MANU?



Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Nuestros Atletas · Sabías que... 76º · Teorías del Entrenamiento 71º
Ranking Benjamín y Alevín · Nuestra Historia 86º · Crónicas deportivas y Humanas 37º · Noticias de Prensa

Créditos

EDITA:

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

COORDINA:

José A. Carrillo Morales

PORTADA:

El año de Manuel Bermúdez?

CONTRAPORTADA:

Escudo Oro y Brillante
del club al
Presidente UCAM

COLABORAN EN ESTA REVISTA:

José Marín
José López
José Bermúdez
Agustín Salmerón
José Moreno
Adrián Bonache
Dioni García
Famu
Ucam
La Opinión
Marca
Crónicas de Siyâsa
John Hawley
Louise Burke

IMPRIME:

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

Difusión Gratuita

E ditorial

¡¡ YA HEMOS CUMPLIDO 41 !!

Fue el 25 de abril de 1.981, cuando nuestro club comenzaba su andadura, con muchas ilusiones y objetivos que, a lo largo de estos 41 años que cumplimos, vamos consiguiendo.

Muchas han sido las peripecias, momentos agradables y también tristes que hemos pasado, pero siempre manteniendo nuestro lema

“LO MEJOR ESTA POR LLEGAR” y eso...

*Que llevamos hasta la fecha 2.794 campeonatos y 610 récords regionales.

*Que hemos realizado 1.524 actuaciones en CAMPEONATOS DE ESPAÑA con 330 MEDALLAS y 19 RECORDS DE ESPAÑA conseguidos.

*Que 206 INTERNACIONALIDADES nos contemplan con presencia en 6 JJ.OO. de 4 atletas y un entrenador y unos JJ.OO. de la juventud con 2 atletas.

*Que nuestros atletas han conseguido 72 MEDALLAS en distintos Ctos. Del Mundo; de Europa; Ctos. De Europa Sub23; JJ.MM; Iberoamericanos; Campeonatos de Europa y del Mundo por naciones; Universiadas, visitando 41 países distintos.

*Y que llevamos 8.934 trofeos; 8.576 medallas y 866 premios recibidos por nuestros asociados y club.

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

A la dirección General de Deportes y Concejalía de deportes que este año nos han concedido sendas subvenciones.

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

FELIZ 41 ANIVERSARIO



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



aplausos fanfarrias

Felicidades a Manuel Bermúdez que logró el **BRONCE** en el nacional de 35 km. marcha con mínima para mundial y europeo y **BRONCE** en el nacional de 5 km. marcha universitario y el **ORO absoluto** en 10.000 m. marcha.

El más sentido pésame a nuestros socios Miguel; Antonio José; Verónica Camacho y familia por el fallecimiento de su querida abuela paterna el pasado 7 de febrero. Descanse en paz.

Felicidades a Manuel Bermúdez que logró proclamarse con el equipo español de 35 km. **CAMPEON DEL MUNDO** en Muscat el 5 de Marzo pasado y meterse de forma directa para el Cto. de Europa de verano en Múnich.

Felicidades a nuestro amigo Juan Antonio López que en marzo recibió la Estrella de Oro por parte del concilio de Maestros de las Artes Marciales de España. A **Mariano García y su mister Gabriel Lorente** por proclamarse Campeón del Mundo indoor en 800 m.l. Al club **escuela Balonmano Cieza** infantil BRONCE en la copa España. A **José M^a Huéscar y Antonio Saorín** campeones de España de futbol playa inclusivo.

El más sentido pésame a nuestro amigo Modesto Única (Juez de atletismo) y familia por el fallecimiento de su querida esposa el pasado 29 de Mayo y a nuestro socio Antonio Camacho y familia por el fallecimiento de su querido abuelo paterno el pasado 2 de junio. Descansen en paz.

Felicidades a Alba Camacho y Ana Rubio que se proclamaron campeonas de España de futbol sala juvenil con la selección murciana y a **Fernando Cobarro** que con su club el UMU ganó la copa del Rey de futbol sala el pasado mes de Mayo. A **Leonor Sánchez** 3^a en el Cto. España infantil de Huelva. A **Juana Ballesteros** por el triunfo en la copa España de Blanco a Brazo. A **Ángel Turpín** que ha sido seleccionado por la federación de Karate para el europeo Junior en Praga. A José M^a Jiménez que participará en los JJMM de Voleibol.

Fanfarrias porque por una circunstancia u otra, no vamos a poder **organizar** el Campeonato de España de marcha de promoción que estaba previsto para el 12 de Diciembre próximo por no tener la pista de atletismo remodelada como se nos había prometido.



Actuaciones del Club durante el semestre

ENERO - FEBRERO - MARZO - ABRIL - MAYO Y JUNIO

SÁBADO 8 ENERO.- 1ª JORNADA MENORES.- ALHAMA

Iniciamos esta temporada con la participación de 27 atletas. En Sub10 o categoría benjamín destacar a Valeria Torres 1ª en sus series de 50 m con 9"32 y 50 m. vallas y 2ª en triatlón con 912 puntos. Álvaro López 3º en peso y Martín Verdejo 3º en 50 m.l. En sub12 (alevines) Victoria Lucas 1ª en Triple Salto con 7.09 m. Andrés Villa 1º en sus series de 60 m.l. con 9"24 y 60 m. vallas con 11.61. Alba Mª Gil 2ª en peso con 4.67 m. mejorando en 60 m.l. con 10.28; 60 m. vallas con 12.62 y el triatlón A con 770 puntos. Esther Molina 2ª en su serie de 60 m.l. Samuel Iniesta 3º en el 1.000 m.l. con 3.52"80 y en el triatlón B con 289 p. Mejorando marcas Juana Ruiz en peso con 4.30 m y Lucas Buitrago en 60 m.l. con 10"30. En Sub 14 (infantil) Alina Valcárcel 2ª en 500 m.l. con 1.32"33. Juan José Marín 2º en 2.000 m.l. con 7.58"46; Fernando Ortiz 2º en su serie de 500 m.l. con 1.34"73 y Laura Rojas 3ª en 500 m.l. con 1.33"21.

DOMINGO 9.- CTO. REGIONAL MARCHA EN RUTA INDIVIDUAL Y POR EQUIPOS.- JUMILLA

Primer campeonato regional de la temporada y éxito rotundo de nuestros 8 equipos presentados con un total de 29 atletas que han logrado **13 TITULOS REGIONALES** (7 por equipos); 10 SUBCAMPEONATOS (1 por equipo); **4 TERCEROS Y 9 ATLETAS CLASIFICADOS PARA EL NACIONAL DE RUTA EL 30 DE ENERO EN LEPE (HUELVA)**. En 2 km. Sub 10 (benjamines) **Daniela Guardiola SUBCAMPEONA REGIONAL y Purificación Ramírez TERCERA** siendo **CAMPEONAS REGIONALES**. En 2 km. sub12 (alevín) **Claudia Marín CAMPEONA REGIONAL; Victoria Lucas SUBCAMPEONA; Juana Ruiz TERCERA** y junto a Ainhoa; Raquel; Esther y Alejandra **CAMPEONAS REGIONALES**. **Andrés Villa CAMPEON REGIONAL y Lucas Buitrago SUBCAMPEÓN** y ambos **CAMPEONES** por equipo. En 3 km sub14 (infantil) **José Lucas CAMPEON REGIONAL**. **Irene Teruel SUBCAMPEONA REGIONAL** y junto a Ainara; Sandra e Irene **SUBCAMPEONAS REGIONALES**. En 5 km. sub16 (cadete). **Valeria Sánchez CAMPEONA; Ximena Ruiz SUBCAMPEONA y Rocio Moreno TERCERA** y junto a Esther Yepes **CAMPEONAS REGIONALES** y las 4 estarán con el equipo FAMU en el nacional de Lepe. **Santiago Guardiola CAMPEÓN REGIONAL y mínima para Lepe**. En 10 km. sub18 (juvenil) **Carmen Bleda SUBCAMPEONA con 55.01" -mínima para Lepe**. **Alexis Salmerón CAMPEON REGIONAL; Jaime Salinas SUBCAMPEON REGIONAL** con 47.54 siendo ambos **CAMPEONES REGIONALES** y también estarán en Lepe. En 10 km. sénior **Manuel Bermúdez SUBCAMPEON REGIONAL; Irene Vázquez SUBCAMPEONA REGIONAL y Melisa Sánchez TERCERA REGIONAL** y ambas **CAMPEONAS POR EQUIPOS**.



SÁBADO 15.- CONTROL FEDERATIVO P.C. - VALENCIA

Estuvimos con Irene García y Rocio Morote en la prueba de 1.500 m.l. siendo 4ª y 5ª con 5.13"54 y 5.13"85 respectivamente.

SÁBADO 15 Y DOMINGO 16.- CTO. REGIONAL PRUEBAS COMBINADAS SUB18 A ABSOLUTO. ALHAMA

Participó en Heptatlón sub 18 Raúl Yuste mejorando marca en 60 m.l. con 8.19".

SÁBADO 15 Y DOMINGO 16.- CONTROL FEDERATIVO SUB16 A ABSOLUTO.- ALHAMA

Participamos con 14 atletas destacando los **PRIMEROS PUESTOS** de María Antonia Carrillo en peso sub16 con 9.69 m. Ángela Ortiz en 600 m.l. cadete; Valeria Sánchez en 3.000 m. marcha cadete con 16.04"70 e Irene Vázquez en 5.000 m. marcha absoluto con 23.22"07. Los **SEGUNDOS** de Ángela Ortiz en su serie de 60 m. vallas y Triple Salto. Elena Gil en su serie de 60 m.l.; Ricardo Sánchez en su serie de longitud y en 60 m.l. con 7"81c; Ximena Ruiz en 3.000 m. marcha con 16.05"47 y Alexis Salmerón en 5.000 m. marcha. Los **TERCEROS** de Ricardo Sánchez en Triple Salto y 200 m.l. con 25"43. María Antonia Carrillo en triple Salto; Jaime Salinas y Carmen Bleda en 5 km. marcha con 25.42"35 y las mejora de marcas de Ángela Ortiz en peso con 8.71 metros. Rocio Moreno y Esther Yepes en 3.000 m. marcha con 16.05"85 y 16.06"52 respectivamente.

DOMINGO 16.- I JORNADA LIGA REGIONAL CROSS.- CTO. REGIONAL INDIVIDUAL.- YECLA

Participamos con 51 atletas logrando un total de **4 TITULOS REGIONALES; 3 SUBCAMPEONATOS Y 3 TERCEROS PUESTOS**. Fueron **CAMPEONES REGIONALES** Martín Verdejo en Sub8; Valeria Toledo en Sub10; Victoria Lucas en Sub12 y Rocio Morote en Sub18. Quedaron **SUBCAMPEONES** Puri Ramírez y Álvaro López en Sub8 y Fernando Ortiz en Sub14 y **TERCEROS REGIONALES** Aina Palomares en sub10; Alina Valcárcel en Sub14 y Alexis Salmerón en Sub18. Además Josefina López fue 3ª en F45 y Alicia Vázquez 5ª en sénior clasificándose para el nacional de cross por federaciones.



SÁBADO 22.- TECNIFICACIÓN FAMU SALTOS.- CAR LOS NAREJOS

Estuvieron nuestras entrenadoras Carmen Saorín y Josefina López



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

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

fernandooptico[®]
profesionales en salud visual

VIERNES 28.- CONTROL FEDERATIVO P.C.- VALENCIA

Estuvimos con Irene García y Rocío Morote en 1.500 m.l.

SÁBADO 29.- CTO. REGIONAL MASTER Y CONTROL.- ALHAMA

Participamos con 6 atletas destacando a **Daniel López, CAMPEON REGIONAL** máster en 5.000 m.l. marcha. Rafael Bermúdez DOBLE SUBCAMPEON REGIONAL Sub23 en 1.500 m.l. y 3.000 m.l. En cuanto al control Antonio Camacho y José A. Gómez fueron 1º y 2º respectivamente en 5.000 m. marcha. Irene García 2ª en 800 m.l. y Rocío Morote 2ª en 1.500 m.l.

DOMINGO 30.- II JORNADA MENORES.- LORCA

Estuvimos con 21 atletas destacando en SUB10 a Aina Palomares 1ª en 1.000 m.l. En SUB12: Victoria Lucas 1ª en pértiga con 3.16 m. y 2 km. marcha con 11.23"55 y 2ª en peso con 5.12 m. Andrés Villa 1º en 60 m.l. con 9"19m. y triatlón C, 2º en 2 km. marcha y mejoró marca en peso con 4.98 m. Lucas Buitrago 1º en 2 km. marcha con 13.02.33 y 3º en peso con 5.33 m. Esther Molina 1ª en su serie de 60 m.l. con 10"34 y 2ª en 2 km. marcha con 13.15.28. Paloma Cabanes 2ª en 1.000 m.l. Alejandra Guardiola 2ª en su serie de 60 m.l. Samuel Iniesta 3º en 1.000 m.l. con 3.38"17. y Alba María 3ª en triatlón C y en SUB14: Alina Valcárcel 1ª en 1.000 m.l. José Lucas 1º en 3 km. marcha con 18.21"91 y 2º en peso y 60 m.l. Valeria Contreras 1ª en su serie de 60 m.l. Irene Teruel 2ª en 3 km. marcha con 18.20"26. Iris Pérez 2ª en sus series 60 m.l. y 60 m. vallas y 3ª en su serie de peso y Laura Rojas 3ª en 1.000 m.l.

DOMINGO 30.- 89º CTO. ESPAÑA MARCHA ATLETICA 35 KM. Y POR AUTONOMIAS 5 Y 10 KM.- LEPE (HUELVA)

Participamos con 9 atletas. **Manuel Bermúdez MEDALLA DE BRONCE** en 35 km. con 2h.32'06 que es **Mínima para el europeo y mundial y se asegura una plaza en la copa del mundo de marcha a celebrar en Marzo en Omán.** Alexis Salmerón 8º y Jaime Salinas 10º los 10 km. juv-junior hombres siendo el equipo de Murcia 4º. Carmen Bleda 19ª en 10 km. juv-junior mujeres y 7ª por equipos. Santiago Guardiola 17º en 5 km. cadete hombres con 27.32" y 7º por equipos y Valeria Sánchez 11ª con 26.47; Ximena Ruiz 23ª; Rocío Moreno 30ª Esther Yepes, retirada por lesión en 5 km. cadete mujeres siendo por equipos la 7ª.

DOMINGO 30.- CIII CTO. ESPAÑA CAMPO A TRAVÉS INDIVIDUAL Y POR FEDERACIONES.- JAEN.-

Estuvo con el equipo absoluto nuestra marchadora Alicia Vázquez, entrando en el puesto 85ª y el equipo sénior acabó en el puesto 15ª

SÁBADO 5 Y DOMINGO 6 FEBRERO.- CTO. REGIONAL ABSOLUTO Y CONTROL.- ALHAMA

Estuvimos con 24 atletas logrando **2 TITULOS REGIONALES; 3 SUB-CAMPEONATOS; 4 TERCEROS** y 14 mejora de marcas personales (MMP). **Irene García CAMPEONA REGIONAL** en 1.500 m.l. y MMP en 800 m.l. con 2.29"98c. **Daniel López CAMPEON REGIONAL** en 5.000 m. marcha. **Rocío Morote SUBCAMPEONA REGIONAL** en 1.500 m.l. y **TERCERA** en 3.000 m.l. con 11.13"42. **Irene Vázquez y Alexis Salmerón SUBCAMPEONES REGIONALES** en 5.000 m. marcha. **Alicia Vázquez y Jaime Salinas TERCEROS REGIONALES** en 5.000 m. marcha. **Rafael Bermúdez TERCERO REGIONAL** en 3.000 m.l. con 9.30"94 y MMP en 1.500 m.l. con 4.18"07. Ricardo Sánchez DOBLE 4º en triple salto y Altura. Francisco José Ruiz MMP en 3.000 m.l. con 10.34"41. En 5.000 marcha mejoraron Antonio Camacho con 24.23"40 y Santiago Guardiola con 26.38"80. En cuanto al control de 3.000 marcha sub16 Ximena Ruiz 1ª con 15.56"24; Esther Yepes 2ª con 15.56"67 y Valeria Sánchez 3ª con 15.58"72. Jesús Carrillo 2º en lanzamiento de peso sub20; Ángela Ortiz 2ª en 600 m.l. cadete y 3ª en su serie de 300 m.l. con 44"93c. María Antonia Carrillo 3ª en peso cadete; MMP en 60 m.l. con 8"73c. Elena Gil MMP en 60 m.l. con 8"95 y 300 m.l. con 48"27. Jorge Giménez MMP en 60 m.l. con 8"93.



SÁBADO 12.- II CONTROL INVIERNO PISTA.- GRANADA.-

Estuvimos con Rocío Morote 3ª e Irene García 4ª respectivamente en 1.500 m.l.

SÁBADO 12.- XII SAN SILVESTRE.- CIEZA

Participamos con 25 atletas destacando los **PRIMEROS PUESTOS** de Andrés Villa y Raquel Marín en benjamines. Alina Valcárcel y Fernando Ortiz en alevines. Ángela Ortiz en infantil y Amanda Cano en Sénior femenino. Quedaron **SEGUNDOS** Juan A. López en benjamín; Jesús Alba y Laura Rojas en alevines y Santiago Guardiola en infantil. Siendo **TERCERA** Juana Ruiz en alevín.



SÁBADO 12 Y DOMINGO 13.- III JORNADA MENORES.- ALHAMA



Estuvimos con 40 atletas de SUB10 a SUB14 destacando: En SUB10 Valeria Torres 1ª en 50 m. vallas y 500 m.l. y 1ª en su serie de 50 m.l. Daniela Guardiola 1ª en 1 km. marcha con 6.44"55. Pascual Yepes 1º en su serie de 50 m.l. Purificación Ramírez 2ª en 1 km. marcha y Martín Verdejo 3º en su serie de 50 m.l. con 10"04. En SUB12 Victoria Lucas 1ª en pértiga y 2ª en su serie de 500 m.l. Andrés Villa 1ª en sus series de 60 m.l. y 60 m. vallas y 2º en su serie de 500 m.l. Claudia Marín 1ª en 2 km. marcha. Lucas Buitrago 1º en su serie de 60 m.l. con 10"14. Juana Ruiz 2ª en 2 km. marcha con 11.50"03 y 3ª en su serie de 60 m.l. con 9"68. Alejandra Guardiola 2ª en su serie de 60 m. vallas con 13"86 y 3ª en su serie de 60 m.l. Manuel Cano 2º en su serie de 60 m.l. Samuel Iniesta 2º en su serie de 500 m.l. y 3º en sus series de 60 m.l. con 10"43 y 60 m. vallas con 12"52. David Izquierdo 2º en su serie de 60 m.l. con 10"38. Alba María Gil

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)

2ª en su serie de 60 m.l. y 3ª en las de 60 m. vallas con 12"37 y 500 m.l. con 2.06"86. Ainhoa Salinas 3ª en 2 km. marcha con 12.57"83. Juan A. López 3ª en sus series de 60 m.l. y 60 m. vallas con 12"27. Mejoraron marcas Pablo Ramos Guardiola en 60 m.l. con 11"61; 60 m. vallas con 14"82 y 500 m.l. con 2.42"02. Pablo Ramos Piñera en 60 m.l. con 11"54 y 60 m. vallas con 16"14. Paloma Cabanes en 60 m. vallas con 13"95 y 500 m.l. con 2.06"86 y Alejandro Lucas en 60 m.l. con 10"97 y en SUB14 Irene Teruel 1ª en 3 km. marcha con 17.13"32. José Lucas 1º en 3 km. marcha con 18.03"01. Iris Pérez 1ª en su serie de 500 m.l. y 3ª en PERTIGA con 1.70 (primera mujer del club en esta disciplina). Valeria Contreras 2ª en 3 km. marcha con 18.36"11 y en su serie de 60 m.l. Alina Valcárcel 2ª en su serie de 500 m.l. con 1.31"73. Laura Rojas 2ª en serie de 500 m.l. con 1.33"15. Fernando Ortiz mejoró marca en 500 m.l. con 1.31"85.

DOMINGO 13.- CTO. ESPAÑA 20 KM. MARCHA RUTA ABSOLUTO.- PAMPLONA

Participamos en la prueba de 20 km. marcha con Irene Vázquez 7ª con una MMP de 1.37"44. Alicia Vázquez 15ª con MMP 1.45"15" y Melisa Sánchez 21ª

SÁBADO 19 Y DOMINGO 20.- CTO. REGIONAL SUB18 - SUB20 - PRUEBAS COMBINADAS SUB16 Y CONTROL.- LORCA.-

Participamos con 18 atletas consiguiendo 4 CAMPEONATOS REGIONALES; 2 SUBCAMPEONATOS Y 2 TERCEROS. Rocio Morote CAMPEONA REGIONAL en 3.000 m.l. sub18 y SUBCAMPEONA en 1.500 m.l. Irene García CAMPEONA REGIONAL sub18 en 1.500 m.l. Carmen Bleda y Alexis Salmerón fueron CAMPEONES REGIONALES en 5.000 m. marcha sub18 y Jesús Carrillo SUBCAMPEON REGIONAL sub20 en peso con 10.25 metros. Ricardo Sánchez TERCERO REGIONAL en triple salto y MMP en 200 m.l. con 25"30. Raúl Yuste TERCERO REGIONAL en pértiga sub18 con 2.90 m y MMP en peso con 8.74 metros. Francisco José Ruiz 4º en 3.000 m.l. sub20. En cuanto al control destacar el 1º puesto del Sub16 Santiago Guardiola y Alicia Vázquez en 5.000 m. marcha. El 2º puesto de Valeria Sánchez y el 3º de Esther Yepes, ambas en 5.000 m. marcha. En las combinadas cadete Ángela Ortiz quedó 5ª en pentatlón con 2.569 puntos mejorando marcas en 60 m. vallas con 10"46 siendo 2ª en su serie. 1,33 metros en altura y 1ª en 600 m.l. con 1.46"97. Elena Gil fue 1ª en su serie de peso; 3ª en su serie de 60 m vallas con 11"09 y una puntuación final de 2.013 puntos



DOMINGO 20 A SABADO 26.- CONCENTRACIÓN PRE-MUNDIAL MARCHA POR NACIONES.- SAN PEDRO DEL PINATAR.

Estuvieron nuestro atleta Manuel Bermúdez y técnico José A. Carrillo

SÁBADO 26.- CAMINATA SOLIDARIA FLORACION "Memorial Alberto Lucas Alarcón.- CIEZA

Tuvimos representación con Daniel López

DOMINGO 27.- II JORNADA LIGA REGIONAL CROSS.- CTO. REGIONAL INDIVIDUAL MASTER Y CLASIFICATORIO CTO. ESPAÑA ESCOLAR SUB16 Y SUB18.- LORCA.-

Participamos con 50 atletas destacando los PRIMEROS PUESTOS de Valeria Torres en sub10; Victoria Lucas en sub12 y Alicia Vázquez en absoluto femenino. Fueron SEGUNDOS Alina Valcárcel en sub14 y Rocio Morote en sub18 (clasificándose para el nacional de cross escolar) Llegaron en TERCER LUGAR Álvaro López en sub8; Ángela Ortiz en sub16 (clasificada para el nacional cross escolar) y Rafael Bermúdez en Sub23. Además Alexis Salmerón 5º en sub18 también se clasificó para el nacional de cross escolar.



VIERNES 4 Y SÁBADO 5 DE MARZO.- 29º CAMPEONATO DEL MUNDO DE MARCHA POR NACIONES.- MUSCAT (OMAN)

CAMPEONES DEL MUNDO POR NACIONES EN 35 KM. MARCHA donde Manuel Bermúdez finalizó en el puesto 20º a nivel individual. También estuvo como entrenador oficial José A. Carrillo.

SÁBADO 5.- CAMPEONATO REGIONAL SUB16.-YECLA

Estuvimos con 9 atletas logrando 2 TITULOS REGIONALES; 3 SUBCAMPEONATOS Y 2 TERCEROS PUESTOS. Valeria Sánchez CAMPEONA REGIONAL en 3 km. marcha. Santiago Guardiola CAMPEON REGIONAL en 5 km. marcha. Ángela Ortiz DOBLE SUBCAMPEONA REGIONAL en Triple Salto con 9,91 m. y 600 m.l. además de mejorar marcas en 60 m.l. con 8"49 y 60 m. vallas con 10"31. Esther Yepes SUBCAMPEONA REGIONAL en 3 km. marcha. Ximena Ruiz TERCERA REGIONAL en 3 km. marcha. María Antonia Carrillo TERCERA REGIONAL en peso con 9,82 metros mejorando marca en 60 m.l. con 8"62. Por su parte Jorge Giménez mejoró en lanzamiento de peso con 7"19 y Elena Cabanes en 60 m.l. con 8"79 y 600 m.l. con 1.54"45.



SÁBADO 12.- CIEZA 5 y 10K FLORACION DE CIEZA 2022

Participamos con 15 atletas destacando los 6 PRIMEROS PUESTOS de Álvaro López en prebenjamín; Juan A. López en alevín. Juan José Marín en infantil; Santiago Guardiola en cadete; Irene Vázquez en 5 km. absoluto y Manuel Bermúdez en los 10k absoluto. Los 2 SEGUNDOS de Rafa Bermúdez en sub23 y Amanda Cano en 5k absoluto mujeres y los 2 TERCEROS de Pablo Hurtado en infantil y Jorge Giménez en cadete.

SÁBADO 12 Y DOMINGO 13.- FINAL MENORES INVIERNO.- ALHAMA



Participamos con 27 atletas logrando 4 TITULOS REGIONALES; 7 SUBCAMPEONATOS Y 4 TERCEROS. En SUB10- BENJAMINES- Aina Palomares CAMPEONA en 1.000 m.l. Valeria Torres SUBCAMPEONA en 500 m.l. y TERCERA en 50 m.l. con 8"92 además de mejorar marca 11"02. Daniela Guardiola SUBCAMPEONA en 1km. marcha con 6.37"89 y la mejora de marca de Purificación Ramírez en 1 km. marcha con 6.53"95. En SUB12- ALEVINES Claudia Marín CAMPEONA en 2 km. marcha con 11,00"31. Lucas Buitrago CAMPEON en 2 km. marcha con 12.49"41. Victoria Lucas TRIPLE SUBCAMPEONA en Pértiga con 3.51 m. Triple Salto con 7.16 m. y 2 km. marcha con 11.22"38



TABLEROS ANDRÉS

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

de mejorar marca en 500 m.l. con 1.37"09. **Andrés Villa SUBCAMPEONA** en 1.000 m.l. con 3.20"98 y MMP en 500 m.l. con 1.29"95 e **Irene Teruel TERCERA** en 3 km. marcha. Mejoraron marcas: Iris Pérez en Triple salto con 8.44 m. y 500 m.l. con 1.30"48. Fernando Ortiz en 500 m.l. con 1.30"92 y 1.000 m.l. con 3.13"41. Jesús Alba en 1.000 m.l. con 3.27"36 y Laura Rojas en 500 m.l. con 1.32"07 y 1.000 m.l. con 3.38"48.

DOMINGO 13.- CTO. ESPAÑA CSD CROSS SUB16 Y SUB18.-GETAFE

Participamos con 3 atletas. En la categoría Sub16 femenina. **Ángela Ortiz**, fue la 95ª individual; siendo Murcia el 16º lugar por equipos. En Sub18 femenino, sobre una distancia de 6,2km, nuestras atletas obtendrían la 15ª posición, acabando 81ª **Rocío Morote**. Por el lado Sub18 masculino fue 87º **Alexis Salmerón** con Murcia 14ª obteniendo 242 puntos. Como entrenador y delegado de la expedición fue José Lucas

DOMINGO 20.- ANIMAL 5K#DESPEGA LOS ALCÁZARES_

Participó nuestro sub23 Rafa Bermúdez quedando 5º en su categoría

JUEVES 24.- IMPOSICIÓN ESCUDO ORO Y BRILLANTE A JOSE LUIS MENDOZA.- UCAM.-

José Antonio Carrillo, presidente y entrenador del UCAM Athleo Cieza, impuso al presidente de la UCAM, José Luis Mendoza, el Escudo de Oro y Brillante del Club, que cumple su 40 aniversario y lleva 18 siendo patrocinado por la Universidad Católica de Murcia. El encuentro fue entre dos personas que, además de agradecimiento y admiración, se tienen un enorme aprecio, como se ha puesto de relieve. La Universidad Católica de Murcia le ha dado solidez a este gran club, cuyo director técnico, José Antonio Carrillo, 59 veces entrenador internacional con España, ha llevado a atletas de la tierra a 6 juegos olímpicos.

JUEVES 24.- ASAMBLEA ORDINARIA FAMU.- LA ÑORA_

De nuestro club estuvieron presentes José Lucas (en la junta directiva Famu) y Josefina López. En la misma se aprobó el calendario de lo que queda de temporada 2022 y el resto de puntos del orden del día.

VIERNES 25 A DOMINGO 27.- CONCENTRACIÓN TECNIFICACIÓN FAMU SECTOR MARCHA ATLÉTICA.- CAR DE LOS NAREJOS._

Estuvieron 9 atletas de nuestro club y J.A. Carrillo como técnico encargado de la misma.



JUEVES 31.- MASTERCLASS: EL AFINAMIENTO PRECOMPETITIVO PARA EL MÁXIMO RENDIMIENTO.- UCAM_

Asistieron nuestros entrenadores José Lucas y Josefina López.

SÁBADO 2 ABRIL.- I JORNADA MENORES AIRE LIBRE SUB10-SUB12.- ALHAMA_

Estuvimos con 18 atletas destacando a Victoria Lucas 1ª en salto con pértiga y 2.000 m.l. sub12. Andrés Villa 1º en su serie de 500 m.l. 2º en su serie de 60 m.l. y 60 m. vallas y MMP en peso con 5.31m. Alejandra Guardiola 1ª en su serie de 60 m.l. con 10"13 y 3ª en su serie de 60 m. vallas. Esther Molina 1ª en su serie de 60 m.l. con 10"23 y MMP en 60 m.l. con 14"94. Alba María Gil 2ª en su serie de peso y 60 m. vallas con 11"78 y MMP en 60 m.l. con 10"04. Manuel Cano 2º en su serie de 60 m.l. Juana

Ruiz y Juan A. López 3ª en 2000 m.l. y Lucas Buitrago 3º en su serie de 60 m. vallas con 13"01 y MMP en 500 m.l. con 1.44"18.

SÁBADO 2.- XIII 10K "CALERO" CIUDAD DE YECLA

Francisco José Ruiz quedó 7º clasificado en Sub23.

DOMINGO 3.- I JORNADA MENORES AIRE LIBRE SUB14-SUB16.- LORCA

Participamos con 13 atletas destacando a Ángela Ortiz 1ª en triple salto sub16 con 10.20 m. 1ª en su serie de 100 m.l. y 2ª en 1.000 m.l. Elena Gil 1ª en 600 m.l. sub16 con 1.49"22 y 3ª en su serie de 100 m.l. Alina Valcárcel 1ª en 3.000 m.l. sub14. Ainara Ortiz 1ª en su serie de 150 m.l. sub14 y 3ª en su serie de 500 m.l. Laura Rojas 2ª en su serie de 500 m.l. sub14. María Antonia Carrillo 3ª en triple salto y MMP en 100 m.l. con 14"05. Sandra Giménez 3ª en su serie de 150 m.l. sub14. Jesús Alba MMP en 500 m.l. sub14 con 1.32"29 y Pablo Hurtado MMP en 500 m.l. sub14 con 1.40"08.

MIÉRCOLES 13.- XXXIV TROFEO CIUDAD DE CARTAGENA_

Participamos con 3 atletas destacando a Irene García TERCERA en 600 m.l.

SÁBADO 16.- CONCENTRACIÓN FAMU MEDIO FONDO - FONDO.- LOS NAREJOS.-

Participaron las atletas Ángela Ortiz (Carmen Saorín); Rocío Morote e Irene García (José Lucas) y sus entrenadores.

SÁBADO 23.- II JORNADA AIRE LIBRE SUB10-SUB12.-ALHAMA_

Estuvimos con 17 atletas destacando en SUB10 a Valeria Torres 1ª en 500 m.l. y 2ª en el triatlón B con 1.254 puntos y Daniela Guardiola 2ª en Vortex y 1 km. marcha del triatlón E. En SUB12 Juana Ruiz 1ª en 60 m.l. y el global del triatlón E con 1.315 p. 2ª en Vortex y 3ª en 2 km. marcha. Andrés Villa 1º en 60 m.l. y el total del triatlón E con 768 puntos 2º en 2 km. marcha con 12.56.12 y 3º en Vortex. Lucas Buitrago 1º en Vortex y 2 km. marcha con 12.18.22 y 2º en 60 m.l. y el triatlón E con 750 puntos. Claudia Marín 1ª en 2 km. marcha y 3ª en el triatlón E con 1.068 puntos además de MMP en vortex con 15.33 m y 60 m.l. con 11"48c. Samuel Iniesta 1º en vortex además de MMP en longitud con 3.06 m. y 666 puntos en triatlón B. Esther Molina 1ª en vortex con 22.23m. y MMP en el triatlón E con 1.003 puntos. Victoria Lucas 2ª en 60 m.l. con 10.10, en 2 km. marcha y el triatlón E con 1.252 puntos además de MMP en vortex con 15.41 metros. Juan A. López 3º en 1.000 m.l. y MMP con 632 puntos en triatlón B y Alejandra Guardiola 3ª en 60 m.l. y Vortex del triatlón E.



SÁBADO 23.- CONTROL FEDERATIVO (TARDE).- ALHAMA.

Participamos con 5 atletas en la prueba de 5.000 m. marcha siendo 1º Alicia Vázquez y Daniel López y 2ª Carmen Bleda

SÁBADO 23 Y DOMINGO 24.- GALA ATLETISMO ESPAÑOL Y ASAMBLEA ORDINARIA RFEA.- MADRID.-

Estuvo nuestro presidente José A. Carrillo

DOMINGO 24.- II JORNADA AIRE LIBRE SUB14-SUB16.-ALHAMA

Estuvimos con 16 atletas destacando en SUB14 a Laura Rojas 1ª en 500 m.l. con 1.27"48". José Lucas 1º en 2 km. marcha con 11.27"99, 2º en Triatlón E con 640 puntos y MMP en 80 m.l. con 14"12. Irene Teruel 2ª en 2 km. marcha con 11.05"99 y MMP en jabalina con 11.51 m. y triatlón E con 1.152 puntos. Jesús Alba 3º en su serie de 150 m.l. Hicieron MMP en 500 m.l. Fernando Ortiz con 1.29"64 y Juan José Marín con 1.42"62 y en SUB16 Ángela Ortiz 1ª en 600 m.l. con 1.46"53, 2ª en triple y 3ª en jabalina con 20.77 m. Esther Yepes 1ª en 3 km. marcha. Santiago Guardiola 1ª en 3 km. marcha con 16.00"87. Elena Gil 2ª en su serie de 100 m. vallas



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

con 19"35. María Antonia Carrillo 2ª en jabalina y MMP en peso con 10,05 m. Rocío Moreno 3ª en 3 km. marcha y Jorge Giménez MMP en triple con 8,92 m y longitud con 4,37 m.

DOMINGO 1 MAYO.- 40 CARRERA PEDESTRE.- CEUTI

Participamos con 3 atletas destacando los 1º PUESTOS de Daniela Guardiola y Álvaro López y el 3º del sub16 Santiago Guardiola



SÁBADO 7.- CTO. ESPAÑA UNIVERSITARIO.- MURCIA

Participaron, representando a la UCAM, Alicia Vázquez en 5.000 m. marcha siendo 7ª y Manuel Bermúdez en 10.000 m. marcha logrando el BRONCE con 40.05"13 que es MMP.

SÁBADO 14 Y DOMINGO 15.- COMBINADAS LOS MAYOS MENORES.- ALHAMA



Participamos con 5 atletas destacando a Ángela Ortiz SUBCAMPEONA en exatlón sub16 con 2.858 puntos. Además fue 1ª en su serie de 100 vallas con 16"35; 3ª en 600 m.l. y MMP en longitud con 4,62 metros. Por su parte Victoria Lucas en triatlón sub12 hizo MMP en las 3 pruebas 9"75 en 60 m.l.; 5,34 metros en peso y 3,10 metros en longitud. María Antonia Carrillo fue 2ª en jabalina con 23,90 metros; 2ª en su serie de 100 vallas con 18"89 y MMP en 600 m.l. con 2,00"07 además de 2.588 puntos en el exatlón, Elena Gil 3ª en su serie de 100 vallas con 18"00 y MMP en altura con 1,21 m. longitud con 4,20 m. y el total del exatlón con 2.408 puntos, Jorge Giménez hizo MMP en peso con 7,45 metros y en el octatlón con 1.751 puntos.

LUNES 16.- I GRAN PREMIO INTERNACIONAL MADRID MARCHA LA LIGA.- MADRID

Participó Irene Vázquez en la prueba de 10 km. marcha llegando en el puesto 23

MARTES 17.- XL GALA DEL DEPORTE DE LA REGIÓN DE MURCIA. PREMIOS AL MERITO DEPORTIVO 2021.- AUDITORIO Y PALACIO DE CONGRESOS EL BATEL.- CARTAGENA.-

Estuvo nuestro entrenador José A. Carrillo que recibió el premio "Olímpicos Tokio 2020"



VIERNES 20.- JORNADA MENORES SUB10-SUB12 (TARDE).- ALHAMA

Participó nuestro sub10 Aina Palomares GANANDO la prueba de 1.000 m.l. con MMP de 4.13"82

SÁBADO 21 Y DOMINGO 22.- CTO. REGIONAL COMBINADAS MENORES Y CONTROL SUB16 A ABSOLUTO.- CARTAGENA

Participamos con 16 atletas destacando: En el Cto. regional de combinadas sub16 la magnífica actuación de la pupila de Carmen Saorín -Ángela Ortiz - siendo SUBCAMPEONA REGIONAL siendo 1ª en 600 m.l. y jabalina con 23,71 m. 2ª en 100 m. vallas y altura con 1,42 m. y 3ª en peso y longitud, pulverizando su anterior combinada con 3.037 puntos. En el control destacar los 1º puestos de Irene García (pupila de José Lucas) en 800 m.l. con MMP de 2.26"61. Alicia Vázquez y Daniel López en 5.000 m. marcha con MMP 21.51"16. El 1º puesto de Esther Yepes en 3.000 marcha

sub16. el 2º de Rocío Morote en 3.000 m.l. y Rocío Moreno en 3.000 m. marcha y los 3º de Elena Gil en 300 y 600 m.l. María Antonia Carrillo en peso y Alexis Salmerón en 5.000 m. marcha y las MMP de Ricardo Sánchez en 100 m.l. con 12"50 y longitud con 5,36 m.

DOMINGO 22.- IX CARRERA POPULAR.- ALGUAZAS

Fuimos con 5 atletas sub14 siendo PRIMEROS Fernando Ortiz y Alina Valcárcel. SEGUNDOS Laura Rojas y Jesús Alba y 5º Juanjo Marín.

VIERNES 27.- GALA ATLETISMO 2020 Y 2021.- TEATRO CIRCO.- CARTAGENA

Hasta 12 premios recibieron nuestros entrenadores, atletas y club. - Los entrenadores Carmen Saorín; Josefina López y José Lucas "Escudo de plata Famu" por el título de entrenador nacional. Victoria Lucas por récord regional benjamín 2020. Manuel Bermúdez 3 premios por medallista nacional en 2020 y 2021 e internacional en 2021. Daniel López 2 veces por medallista de oro nacional máster 2020 y 2021. Alexis Salmerón y Jaime Salinas por medallista por equipos Famu 2020 y nuestro club "Mejor club de promoción 2021"

SÁBADO 28.- XXXVI GRAN PREMIO INTERNACIONAL MARCHA -20 KM - CANTONES.- CORUÑA

Estuvieron Irene Vázquez que se retiró a mitad de prueba por problemas físicos y Manuel Bermúdez que llegó en 8º lugar con MMP de 1h.21"02" (a tan sólo 2" para hacer mínima para el mundial en los 20 km. Una gran temporada la que lleva Manu con mínimas en el 35 km para mundial y europeo - donde participará en agosto en Múnich - y mínima para el europeo en 20km, además de la medalla de bronce en el nacional y el Oro en el mundial por naciones.

SÁBADO 28.- JORNADA MENORES SUB14 A SUB16 (TARDE).- CARTAGENA

Participamos con 5 atletas destacando a Santiago Guardiola 1ª en 3 km. marcha con 15.27"39c. Ximena Ruiz 1ª en 3 km. marcha. José Lucas 2º en triatlón E siendo 1º en la prueba de 2 km. marcha y 3º en 80 m.l. y jabalina e Irene Teruel 3ª en triatlón E siendo 1ª en 2 km. marcha y 3ª en su serie de 80 m.l.



SABADO 28 Y DOMINGO 29.- CTO. REGIONAL SUB18 Y CONTROLES VARIOS.- CARTAGENA

Participamos con 7 atletas donde cabe destacar a Rocío Morote DOBLE CAMPEONA REGIONAL en 1.500 m.l. y 3.000 m.l. Irene García CAMPEONA REGIONAL en 800 m.l. con MMP 2.26.19. Alexis Salmerón CAMPEON REGIONAL en 5.000 m. marcha. - Raul Yuste 5º en Decatlón con MMP en longitud 5,10 m. Peso 9,38 m. Altura 1,59 m. y jabalina 27,44 m. En cuanto al control Daniel López 2º en 5.000 m. marcha con MMP 21.51"00. Alicia Vázquez 2ª en la misma distancia.

SÁBADO 4 JUNIO.- CTO. ESPAÑA FEDERACIONES SUB18.- VALLADOLID

Participó Rocío Morote en la prueba de 3.000 m.l siendo la 15ª. Por federaciones Murcia acabó en el puesto 9º. También estuvieron Josefina López como delegada del equipo y José Lucas como uno de los técnicos designados.

SÁBADO 4.- CTO. REGIONAL MASTER Y CONTROL.- CARTAGENA

Estuvimos con 8 atletas en la prueba de 5.000 m. marcha destacando a Daniel López CAMPEON REGIONAL M40 con MMP 21.28"62. En el control, Alexis Salmerón ganó la prueba con MMP 22.13"68. Fueron 2º Alicia Vázquez y Antonio Camacho y quedaron 3º Esther Yepes con 28.16"96 y Santiago Guardiola que con 25.24"96 es MINIMA para el nacional cadete a celebrar en Julio en Avilés.

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



MIÉRCOLES 8 A MARTES 21.- CONCENTRACIÓN ALTITUD PRE CTO. EUROPA MUNICH.- SIERRA NEVADA_

Está Manuel Bermúdez para comenzar la recta final de su preparación de cara a la prueba de 35 km. del europeo de Múnich. Entre ese día y el 16 también estará su entrenador Carrillo, que ya lleva arriba desde el 1 de Junio.

SÁBADO 11 Y DOMINGO 12.- FINAL MENORES SUB10 A SUB14.- ALHAMA

Participamos con 28 atletas consiguiendo un total de **20 MEDALLAS, 7 TITULOS REGIONALES; 7 SUBCAMPEONATOS Y 6 TERCEROS PUESTOS.** En SUB10 **Valeria Torres CAMPEONA REGIONAL** en 500 m.l. con 1.44"59. **Aina Palomares SUBCAMPEONA REGIONAL** en 1.000 m.l. con 4.12"15. **Daniela Guardiola SUBCAMPEONA REGIONAL** en 1.000 m. marcha. Mejoraron marcas en 1.000 ml. Álvaro López con 4.33"61 y Pascual Yepes con 4.36"64. Martina Moreno mejoró en 500 m.l. con 2.01"66. En SUB12 **Victoria López CAMPEONA REGIONAL** en 2.000 m.l. **SUBCAMPEONA** en 2.000 m. marcha y **TERCERA** en pértiga. **Claudia Marín CAMPEONA REGIONAL** en 2.000 m. marcha. **Lucas Buitrago CAMPEON REGIONAL** en 2.000 m. marcha. **Juana Ruiz SUBCAMPEONA REGIONAL** en 2.000 m.l. con 8.13"32; **TERCERA** en 2.000 m. marcha y mejoras en Vortex con 20.35 m. y en 60 m.l. con 9"36 siendo 4º en la final. **Juan Antonio López SUBCAMPEON REGIONAL** en 1.000 m.l. con 3.35"85. **Andrés Villa DOBLE SUBCAMPEON REGIONAL** en 2.000 m. marcha y en 60 m.l. con 8"79. **Esther Molina TERCERA REGIONAL** en vortex con 23.09 m. y **Raquel Marín TERCERA REGIONAL** en 2.000 m.l. con 9.00"67. Mejoraron marcas Alba María Gil en 60 m.l. con 9"76; Manuel Cano en 60 m.l. con 10"00. Samuel Iniesta en 2.000 ml. con 8.03"71. y en Vortex Lucas Buitrago con 26.86 m y Alejandra Guardiola con 16.37 m y en SUB14 **Alina Valcárcel CAMPEONA REGIONAL** en 3.000 m.l. **José Lucas CAMPEON REGIONAL** en 2.000 m. marcha. **Laura Rojas CAMPEONA REGIONAL** en 500 m.l. **Irene Teruel TERCERA REGIONAL** en 2.000 m. marcha y **Fernando Ortíz TERCERO REGIONAL** en 3.000 m.l. Mejorando marca en 2.000 marcha Sandra Giménez con 12.28"26.



SÁBADO 18.- II DARK TRAIL.- CIEZA

Estuvo Francisco José Ruiz llegando en el puesto 14º.

SÁBADO 18 Y DOMINGO 19.- CTO. REGIONAL ABSOLUTO Y CONTROL. JUMILLA

Participamos con 8 atletas logrando **2 TITULOS REGIONALES y UN SUBCAMPEONATO.** **Alicia Vázquez y Daniel López** con 44.47"59c. **CAMPEONES REGIONALES** en 10.000 m. marcha. **Irene García SUBCAMPEONA REGIONAL** en 800 m.l. con MMP de 2.25"09 (videofinish). Ángela Ortiz fue 3º en el

control de 100 m. vallas y mejoró marca en longitud con 4,65 m. En el control de 3.000 m. marcha **Esther Yepes 1º; Rocío Moreno 2ª y Ximena Ruiz 3ª.**



DOMINGO 19.- CTO. ESPAÑA SUB18.- JEREZ DE LA FRONTERA

Participó **Alexis Salmerón** en la prueba de 10.000 m. marcha quedando en 8º lugar con MMP de 46.45"04.

MIÉRCOLES 22.- 2ª JORNADA CTO. PROVINCIAL VALENCIANO.-GANDIA

Participó **Irene García** en la prueba de 800 m.l. acabando en el puesto 8º con 2.26"54.

VIERNES 24 Y SÁBADO 25.- CTO. ESPAÑA ABSOLUTO.- NERJA

Estuvimos en la prueba de 10.000 m. marcha con **Irene Vázquez** que fue la 20ª haciendo su mejor marca de la temporada con 51.18"10 y **Alicia Vázquez** que no pudo participar al sufrir un esguince el día previo en la precompetición. Esto sucedía el viernes y el sábado llegaría un alegrón para nuestro club ya que **Manuel Bermúdez** daría todo un recital de excelente marchar proclamándose **CAMPEÓN DE ESPAÑA ABSOLUTO** con una MMP de 39.43"56 que lo sitúa en el Top Ten español de la distancia.



SÁBADO 25.- FINAL MENORES CLUBES.-ALHAMA

Participamos con 2 equipos mixtos sub12 y un total de 14 atletas quedando 4º con el A y 5º con el B. A nivel individual destacar a **Claudia Marín 1ª** en 2 km. marcha. Equipo A 4x60 m.l. (**Lucas-Andrés-Alba y Victoria**) 1º en su serie. **Ainhoa Salinas 2ª** en su serie de 60 m.l. con 10"27 y 2ª en lanzamiento de disco con 15.52 m. **Juana Ruiz 2ª** en 2 km. marcha. **Samuel Iniesta 2º** en disco con 18.14 m. y 3º en 500 m.l. con 1.36"67. **Andrés Villa 3º** en su serie de 60 m.l. Además mejoraron marca personal en longitud **Manuel Cano** con 3.62 m. y **Juan A. López** con 3.46 m. En lanzamiento de peso **Alejandra Guardiola** con 6.47 y **Alba María Gil** con 5.99 m. y **Álvaro López** en 500 m.l. con 2.02"32.

MIÉRCOLES 29.- XXXIV ENCUENTRO DIPUTACIÓN.- CÁCERES

Participó **Irene García** en la prueba de 800 m.l. quedando 2ª en su serie.



MIÉRCOLES 29/6 A JUEVES 14 JULIO.- CONCENTRACIÓN ALTITUD PRE EUROPEO - SIERRA NEVADA.-

Tras el nacional en Nerja, donde dio todo un recital de técnica, esta será la 2ª incursión en la altitud para seguir preparando el europeo por parte de Manuel Bermudez.

CENTRO FISIOTERAPIA



FISIOTERAPEUTA
Antonia Lucas Serrano
Colegiada N° 358

EIRA

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

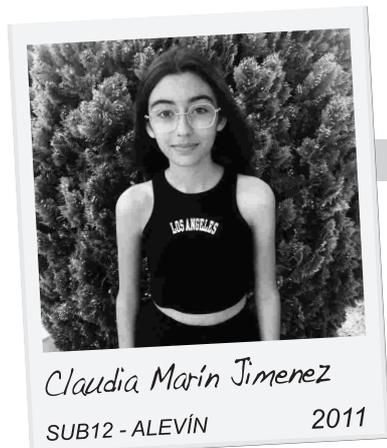


Almudena
seguros

José Luis Valenzuela Buendía

Agencia en CIEZA:
Telf. 868 961 975 - 670 357 745
cieza@almudenaseguros.es

NUESTROS ATLETAS



Claudia Marín Jiménez

SUB12 - ALEVÍN 2011

ESTUDIOS Y PREFERENCIAS: Estudio 5º de primaria en el colegio Gerónimo Belda. Me gusta hacer deporte, mi animal favorito es el perro. Mi atleta favorita es Marta Pérez. En mi tiempo libre me gusta jugar con mis amigas y estar con mi familia. En un futuro me gustaría ser profesora.

PALMARES MAS DESTACADO:

TEMPORADA 2021 (ALEVÍN – SUB12)

-Campeona regional 2 km. marcha verano	13/6/21	Alhama
- Campeona regional 2 km. marcha invierno	20/11/21	Jumilla
- MEJOR ATLETA ALEVIN TEMPORADA 2021	20/11/21	CIEZA

TEMPORADA 2022 (ALEVÍN – SUB12)

-Campeona regional 2 km. marcha RUTA	9/1/22	Jumilla
-Campeona regional marcha equipos	9/1/22	Jumilla
- Campeona regional 2 km. marcha invierno	13/3/22	Alhama
- Campeona regional 2 km. marcha verano	12/6/22	Alhama

ESTUDIOS Y PREFERENCIAS: Estudio 6º de Primaria en el Colegio Miguel de Cervantes.

Mi principal hobby es correr y dibujar, ambos me entretienen y me inspiran.

En un futuro me gustaría ser profesor de Educación Física o entrenador.

¿Cuándo empezaste a entrenar en el Club Athleo?, ¿Por qué te iniciaste en el atletismo y no en otro deporte?
Empecé a entrenar hace un año y nueve meses. Antes de iniciar en atletismo, estaba en Baloncesto, pero me di cuenta que lo único que me gustaba del Baloncesto era correr y me interesé hasta que vinieron las vacaciones de verano, después del Covid-19 me acabé apuntando al atletismo.

¿Cómo te llevas con tus entrenadores?

La verdad, me llevo muy bien con ellos .Son muy simpáticos .Gracias a ellos he conseguido muchas cosas.

¿Qué días entrenas?

Actualmente los lunes, miércoles y viernes. Y si puedo, por mi cuenta los martes.

¿Qué es lo que más te gusta del atletismo?

Sobre todo las pruebas de resistencia como el 1.000 ml en adelante. Ahora voy a empezar a probar las carreras de obstáculos.

¿Quién es tu ídolo en el deporte y a quién te gustaría parecerle de mayor?.

No me importa de qué deporte sean. Solo me importa la persona que sea y lo que ha hecho por lograr sus sueños. De momento no quiero parecerme a nadie, solo me inspiran y me animan algunos deportistas muy famosos.

¿Te gustaría en un futuro participar en Ctos.de España, JJ.OO o Mundiales?

La verdad sería algo difícil de conseguir pero me gustaría mucho lograrlo

PALMARES MAS DESTACADO:

TEMPORADA 2021 (ALEVIN – SUB12)

-Subcampeona regional 1.000 m.l. verano	12/6/21	Alhama
- Tercero regional 500 m.l. verano	13/6/21	Alhama
- Subcampeón regional cross equipos	26/9/21	Puerto Lumbreras
- Campeón regional milla urbana	23/10/21	Puerto Lumbreras
- Subcampeón regional cross mixto	7/11/21	Los Dolores-Cartagena
- MEJOR ATLETA ALEVIN 2021	20/11/21	CIEZA

TEMPORADA 2022 (INFANTIL – SUB14)

-Subcampeón regional cross individual	16/1/22	Yecla
- Campeón San Silvestre	12/2/22	Cieza
- Campeón IX carrera popular	22/5/22	Alguazas
- Tercero regional 3.000 m.l. verano	11/6/22	Alhama



Fernando Ortiz López

SUB14- INFANTIL 2010

Teorías del Entrenamiento

CAPÍTULO 71ª

PRUEBAS FISIOLÓGICAS PARA LOS DEPORTISTAS VO2MAX: TODO ES RELATIVO

(Rendimiento deportivo, de John Hawley y Louise Burke)

Cuando se determina el VO₂ máx. de un deportista en el laboratorio, puede expresarse en términos absolutos o relativos. El volumen máximo de oxígeno recogido durante una prueba máxima (medida en litros por minuto) es lo que los fisiólogos del ejercicio llaman VO₂ máx. absoluto. Cuanto más corpulento sea el deportista, mayor será el valor del Vo₂ máx. absoluto.

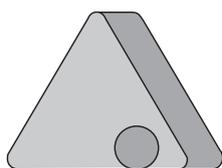
Para establecer comparaciones entre deportistas que practican los mismos o distintos deportes, los valores del VO₂ máx. pueden expresarse en relación con el peso corporal de cada deportista. Por ejemplo, un ciclista de 75 Kg. con un VO₂ máx. absoluto de 5 litros por minutos tendría un valor relativo de 66,6 ml/kg/min. (VO₂ máx. absoluto (litros por minuto) dividido por el peso corporal (kg), multiplicado por 1.000 (1.000 mililitros = 1 litro)).

Una advertencia: en algunos deportes es más importante el VO₂ máx. absoluto que el relativo para predecir el rendimiento. En situaciones en las que el peso del deportista se mantiene en suspensión, como en el ciclismo o el remo, hay poca necesidad de expresar el VO₂ en relación con el peso corporal, ya que el deportista no tiene que transportar la masa de su cuerpo por el suelo (como el correr). Por ejemplo, en el caso de los remeros estadounidenses olímpicos, se han registrado valores de VO₂ absoluto que superan los siete litros por minuto para cuatro remeros de peso pesado y de élite, siendo el valor más alto 7,5 litros por minuto. Sin embargo, cuando estos valores se expresan en relación con el peso corporal de los remeros, resultan menos impresionantes.

En el atletismo americano se evaluaron varios grupos de deportistas y se vio que en medio fondo masculino la media era de 78,8 ml/kg/min. y 68 ml/kg/min. en mujeres. Por su parte en el fondo masculino llegaba a 76,9 y en mujeres 66,4. Sirva como comparación que los mayores valores se recogieron en el esquí de fondo llegando a 83,8 y los más flojos en hockey hierba femenino con 50,1. En triatlón se dan valores de 75,4 en hombres por 65,6 mujeres. En fútbol entre 60,4 en pretemporada a 66 en plena temporada. En ciclismo 74. En natación 56,2, etc..

Una persona sana pero desentrenado de 25 años tiene un VO₂ máx. en torno a 40 ml/kg/min. que, con un entrenamiento apropiado, puede aumentar hasta un 25%, resultando un valor absoluto en torno a 50.

Está claro que estos valores, que se obtuvieron con deportistas de élite, representan el extremo superior del grado requerido para tener éxito en las distintas disciplinas deportivas. Ponen de manifiesto una vez más que no importa lo bueno que sea el programa de entrenamiento de un deportista, porque es probable que el límite definitivo de su rendimiento esté determinado por factores genéticos. Sin embargo, para aquellos deportistas interesados en evaluar su potencial en las pruebas de fondo, el doctor Dave Costill proporciona en su libro *Inside running* un cálculo del potencial en 10 kilómetros basado en el VO₂ máx. De cada persona. Según este doctor las personas con menos de 39 ml/kg/min. Podrían hacer 10 Km. en 53 min. O más lento y los que tienen más de 70 de VO₂ máx. harían 33 minutos o más rápido.



**BUITRAGO
&
ASOCIADOS**

ASESORIA EMPRESARIAL

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



Las Agujetas



Pedro Aroca



31 de Diciembre de 2020 (Murcia)

Foto: Juanchi López

En los últimos cinco años hemos asistido a un crecimiento masivo de la población que practica algún deporte. En la calle a cualquier hora vemos personas en plan 'caminata' o corriendo, o bien en bicicleta, patines... Además, la lluvia de ofertas para hacer deporte no para: los gimnasios cada vez tienen más opciones o alternativas de entreno (TRX, Spinning, Body Pump, Crossfit...). Y ahora se suma la aparición de entrenadores personales.

Las agujetas son dolores que aparecen 8-24 horas tras un entrenamiento, alcanzan un máximo en torno día 2-3, empiezan a disminuir y pueden durar hasta cinco días. El dolor es muy descriptivo: "Agujas que pinchan los músculos". En torno a este tema giran una gran cantidad de mitos y leyendas. Por ejemplo: pensar que agujetas es sinónimo de buen entreno. DOMS (delayed onset muscular soreness), dolores musculares de aparición tardía, que es el término científico de las 'agujetas', se debe a la realización de una actividad física a la que no estamos acostumbrados por primera vez, o al aumento en intensidad si estamos acostumbrados. Y esto sucede por microroturas en el músculo. Microlesiones. No tiene nada que ver con "cristales de ácido láctico" que es otro mito pues éste está eliminado en dos horas.

¿Cómo puedo prevenir las agujetas o qué puedo hacer si ya las tengo?

Beber agua con azúcar. ¡¡No!! Otro gran mito. En primer lugar no hay que comenzar a entrenar desde el primer día a tope. Entrena el primer día a un 40% de tu capacidad. Y se debe aumentar más o menos de 10 en 10% hasta el 80%. Esto es lo más fisiológico, pues estamos haciendo una adaptación muscular de forma progresiva. Y un aspecto fundamental: el estímulo trófico (de crecimiento) para el músculo, generado por el sistema nervioso, y todavía más

importante: la angiogénesis (formación de nuevos vasos sanguíneos que aportarán al músculo todo el sustrato necesario para trabajar bien).

Ve a entrenar bien hidratado. La deshidratación muscular favorece cualquier lesión.

Calienta antes de entrenar. Ya no sólo a nivel muscular sino aquí interviene la puesta en marcha de mecanismos necesarios para el ejercicio: la sangre irá más a los músculos y menos a otros órganos o sistemas que ahora no vamos a necesitar como el digestivo. Generamos tono muscular, abrimos los vasos sanguíneos (vasodilatación), nos preparamos para la sudoración y se va produciendo la adaptación de frecuencia cardíaca y respiratoria, así como volúmenes y capacidades pulmonares. Todo esto gracias al sistema nervioso autónomo o vegetativo (no consciente).

Después de entrenar, 5 minutos de estiramiento. 'Suelta' los músculos y descontracturiza. Las contracturas musculares generadas por el esfuerzo físico son más susceptibles a tener microlesiones. Otro mito: estira sin forzar. Y ya irás progresando. Un estiramiento forzado son lesiones.

¡Ya tengo agujetas a pesar de todo! ¿Qué hago? Si son leves, realizar el mismo ejercicio a mucha menor intensidad ayuda a la recuperación muscular. Porque la estimulación nerviosa y el aporte de sangre ayudarán a la regeneración rápida muscular.

Si son muy dolorosas, entonces reposo e hidratación y vigilancia. El magnesio ha demostrado favorecer y acelerar la reestructuración muscular. Dos días tomando 20 mEq al día. Cuatro comprimidos en toma única de "Magnogene".

Signos de alarma: edema muscular, dolor desmesurado, petequias y/o equimosis (cardenales) en la piel, duración más de cinco días... Ojo, porque podemos estar ante rotura fibrilar, desgarró muscular...

Mucho ojo con síntomas tales como orina color oscuro (puede haber tal rotura que se elimine por riñón mioglobina, que es una proteína muscular esencial, pues aporta oxígeno) con peligro de insuficiencia renal por precipitación de dicha proteína en los túbulos renales; debilidad generalizada, afectación estado general, rigidez, dolor epigástrico u opresión torácica porque podemos estar ante un cuadro de Rabdomiólisis (rotura y necrosis relativamente importante de masa muscular). Cuadro que puede precisar de atención médica, y puede poner en peligro la vida. Puede ser necesario un ingreso breve hospitalario para hidratación y monitorización función renal.

¿Puedo tomar analgésicos? Sí. Paracetamol o Nolotil que son relativamente inocuos para el riñón.



HISTORICO ACTUACIONES NUESTROS MIEMBROS EN EUROPEOS DE ATLETISMO

1	16° CAMPEONATO EUROPA Helsinki (FIN)	7-14/8/1994		
	20 Km. Marcha VAZQUEZ MARTINEZ, FERNANDO	1.23'22"	11°	8/8/1994
2	18° CAMPEONATO EUROPA Munich (GER)	6-11/8/2002		
	20 Km. Marcha MOLINA MOROTE, JUANMA	1.20'36"	BRONCE	6/8/2002
3	19° CAMPEONATO EUROPA Göteborg (SWE)	7-13/8/2006		
	20 Km. Marcha MOLINA MOROTE, JUANMA	-----	Desc.	8/8/2006
	20 Km. Marcha SANCHEZ BERMEJO, BENJAMIN	1.25'58"	13°	8/8/2006
	Entrenador CARRILLO MORALES, JOSE ANTONIO			
4	20° CAMPEONATO EUROPA Barcelona (ESP)	27/7-1/8/2010		
	20 Km. Marcha MOLINA MOROTE, JUAN MANUEL	1.22'35"	8°	27/7/2010
	20 Km. LOPEZ NICOLAS, MIGUEL ANGEL	1.24'28"	13°	27/7/2010
	Entrenador CARRILLO MORALES, JOSE ANTONIO			
5	22° CAMPEONATO EUROPA Zurich (SUI)	12 - 17/8/2014		
	20 Km. Marcha LOPEZ NICOLAS, MIGUEL ANGEL	1.19'44"	ORO	13/8/2014
	Entrenador CARRILLO MORALES, JOSE ANTONIO			
5	23° CAMPEONATO EUROPA BERLIN (GER)	11/8/2018		
	Entrenador CARRILLO MORALES, JOSE ANTONIO			
6	24° CAMPEONATO EUROPA – Munich (GER)	15-21/8/2022		
	35 Km. Marcha BERMÚDEZ JIMÉNEZ, MANUEL		¿?	16/8/2022
	Entrenador CARRILLO MORALES, JOSE ANTONIO			

Nuestra Historia

Capítulo 86º - Temporada 2010/2011 (y..5) "30 ANIVERSARIO DEL CLUB"

En esta temporada logramos, **66 CAMPEONATOS REGIONALES**; 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.

En esta revista acabaremos recordando los 15 PREMIOS CONSEGUIDOS.

17/12/10***IV PREMIOS VALLE DE RICOTE.- ABARAN

Amanda Cano "Premio juventud al mérito deportivo".

7/3/11***PREMIOS MERITOS DEPORTIVOS REGION MURCIA.- MURCIA

Amanda Cano "Mejor deportista Sub-18".

7/6/11***XIII GALA DEL DEPORTE DE LA UCAM

Fueron premiados Miguel A. López - Juanma Molina y el club por nuestro 30 aniversario

23/6/11***ACTO GRADUACION INSTITUTO-ABARÁN

Amanda Cano "pin de plata"

25/9/11*** XII ENCUENTRO DE GIGANTES Y CABEZUDOS. ABARAN

Amanda Cano es nombrada "GIGANTERA DE HONOR".

15/10/11***30º CENA ANIVERSARIO CLUB.- CIEZA

Recibió el escudo de plata por ser medalla en nacionales: Manuel Bermúdez

Recibieron escudo de Oro y brillante por 15 años de antigüedad los socios: Verónica y Miguel Camacho Martínez

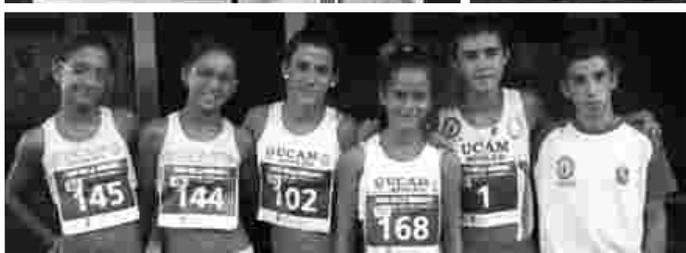
Se premió a Gema Montesinos con el galardón atleta-socio ejemplar del año.

Fueron nombrados "SOCIOS VITALICIOS" Juan Sánchez; Francisca Ruiz; Pascual Lucas y José A. Carrillo.

En la próxima revista comenzaremos con lo que fue la temporada 2011-2012.


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



Sabías Qué... (76º)

- Cada minuto el corazón da 75 latidos, lo que representa 4.500 latidos a la hora y 108.000 al día. Así pues, el músculo cardíaco de un hombre medio late a lo largo de su vida 2.800 millones de veces. El de la mujer media, al vivir más años que aquel, lo hace 3.100 millones de veces.
- Una forma de calcular la frecuencia máxima de una persona es restando de 220 su edad.- Ejemplo: Una persona de 40 años, su frecuencia máxima sería 180 pulsaciones.
- Otra fórmula es la de Miller que dice que la FCM = $217 - (0.85 \times \text{edad})$. Así en el ejemplo anterior sería $217 - 0.85 \times 40 = 217 - 34 = 183$.
- La frecuencia de intensidad baja de entrenamiento sería = $0.60 \times (\text{F.C. max.} - \text{F.C. Reposo}) + \text{F.C. reposo}$. Según el caso anterior y suponiendo que dicha persona tenga una pulsación de reposo de 60. La Frecuencia cardiaca objetiva para correr sería = $60 + 0,60 \times (183-60) = 60 + 0.60 \times 123 = 60 + 74 = 134$ pulsaciones. Esto sirve para calentar, abrir capilares y resintetizar ATP.
- La frecuencia de intensidad media ó optima sería = $0.80 \times (\text{F.C. máxima} - \text{F.C. Reposo}) + \text{F.C. reposo}$. Es el estímulo que produce adaptaciones y es el que más se suele utilizar. También según el ejemplo anterior sería = $0.80 \times (183-60) + 60 = 96 + 60 = 158$
- La frecuencia de intensidad submáxima es igual a $0.85 \times (\text{F.C. máxima} - \text{F.C. reposo}) + \text{F.C. reposo}$. En el caso anterior sería $0.85 \times 123 + 60 = 105 + 60 = 165$ pulsaciones. Aquí es donde se producen las mayores adaptaciones ya que se trabaja en torno al umbral anaeróbico.
- Una forma fácil de comprobar si se tiene anemia es ver que las pulsaciones no se recuperan, a su nivel normal, tras un esfuerzo.
- Según el Dtor. David Swain se puede aumentar el VO2 máx. trabajando al 85% de la Frecuencia Cardíaca máxima durante aproximadamente 20 minutos y 3 veces a la semana.
- Según el Dtor. David Swain se puede relacionar el % de la Frecuencia cardiaca máxima (FCM) con el VO2 máx. Así $\% \text{FCM} = (0.64 \times \% \text{VO2max}) + 37$ y viceversa. Ej. dado que queremos trabajar a un % de VO2 máx. de 85% $\% \text{FCM} = 0.64 \times 85 + 37 = 91,4\%$ de la FCM.
- Según el Dtor. David Swain ha relacionado el % del VO2 max con la velocidad y así el 50% del Vo2max sería correr muy lento; 60% lento; 70% carrera continua; 80% media marathón; 90% 10 km.; 95% los 5 km; 100% 3 km y al 110% del Vo2max equivaldría a una carrera de 1500 m.l. ó 800 m.l.

BENEDICTO

E.S. ASCOY

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



E.S. CIEZA

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

Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2022 (37º)

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

DISTINGUIR ENTRE TALANTE Y VALORES

(El Semanal, 23/5/2004)

Leo que talante es el modo de ejecutar una cosa; mientras que valor es el conjunto de cualidades de una persona, en cuya virtud es apreciada. Lo primero puede ser bueno o malo; lo segundo únicamente bueno. Me pregunto cómo nos podemos escandalizar de lo que ocurre actualmente en la sociedad mundial si únicamente destacamos el talante y olvidamos la educación en valores. Si prescindimos de los valores, todo se permite; y si todo se permite que nadie se escandalice. Una sociedad que prescinde de valores se acaba destruyéndose a si misma.

Ayer escuché en Sucina (Murcia) a un profesor de Derecho de la Universidad de Valencia hablar a un grupo de unas cien personas sobre la Sábana Santa. En uno de sus comentarios afirmaba que actualmente hay gente que sabe y otra que opina.

Me parece que es muy acertado este comentario para distinguir entre talante (no es lo mismo que talento) y valores. Para el talante basta la apariencia, que se desvanece con el paso del tiempo; para los valores se requieren desarrollos por hábitos que generan virtudes. El talante atrae al principio pero apesta después ya que se contradice con el paso de los días; los valores son atractivos desde el comienzo hasta el final. Pues eso, ¿o no?



VULCANIZADOS LUCAS, S.L.



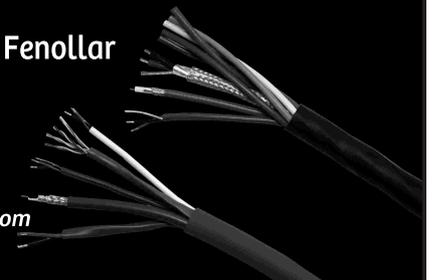
DRIVER
Neumáticos y Servicios

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

INSTALACIONES ELÉCTRICAS

Alejandro Marín Fenollar
INSTALADOR ELÉCTRICO

Telf. 665 950 173
electrimafer@gmail.com



CTO. ESPAÑA CROSS FEDERACIONES JAEN 30/1/22

CTO. ESPAÑA MARCHA RUTA LEPE 30/1/22



CTO. ESPAÑA 20 KM. MARCHA PAMPLONA 13/2/22



CTO. DEL MUNDO MARCHA NACIONES - MUSCAT 4 Y 5 MARZO 2022



CTO. ESPAÑA CROSS ESCOLAR - GETAFE 13/3/2022



CAMPEONATO UNIVERSITARIO - MURCIA 7/5/2022



IX GALA FAMU 27/5/2022



CTO. ESPAÑA SUB8 FEDERACIONES - VALLADOLID 4/6/2022



CTO. ESPAÑA SUB 18 - JEREZ 19/6

CTO. E SPAÑA ABSOLUTO - NERJA 24-25 JUNIO



Ranking

permanente del club:
Categoría Benjamín
y Alevín.

BENJAMIN

50 M.L.

Andrés Villa Alarcón	7"81
José Ángel Martínez de Hoyos	7"6
Raúl Yuste Ayala	8"49
Iván Sánchez Salmerón	8"49
Javier Balsalobre García	8"3
Laura Rodríguez García	8"1
Valeria Torres Toledo	8"92
María Antonia Carrillo Saorín	8"99
Esther Vázquez Piñera	8"8
Indira Mateos Mármol	8"8

50 M.VALLAS

Andrés Villa Alarcón	9"39
Juan A. López Lucas	10"61
Manuel Cano Molina	10"96
Alex Martínez Ríos	11"48
Valeria Torres Toledo	11"02
Raquel Marín Giménez	11"59
Alejandra Guardiola Verdejo	12"93

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
Valeria Torres Toledo	1.44"59
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

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
Victoria Lucas López	4.03"16
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

Victoria Lucas López ®	5.31"75
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
Andrés Villa Alarcón	6.42"13
Manuel Cano Molina	6.53"61

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"
Victoria Lucas López	12.31"

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.
Alejandra Guardiola Verdejo	5.45 m.

DISCO

Manuel Morcillo Martínez	14.84 m.
Juan A. López Lucas	9.46 m.
Raquel Marín Giménez	6.79 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.
Alejandra Guardiola Verdejo	17.78 m.
Esther Molina Carrillo	14.63 m.
Carla Moreno Quijada	13.18 m.
Paloma Rodríguez Fernández	9.12 m.

VORTEX

Juan A. López Lucas	22.43 m.
Andrés Villa Alarcón	15.17 m.
Manuel Cano Molina	13.40 m.
Álvaro López Gómez	10.44 m.
Javier Torres Sánchez	8.87 m.
Alejandra Guardiola Verdejo	13.48 m.
Raquel Marín Giménez	10.68 m.
Daniela Guardiola Mondéjar	10.54 m.
Irene Molina Carrillo	10.26 m.
Valeria Torres Toledo	8.04 m.

TRIATHLON

Juan A. López Lucas	1.818 p.
Javier Torres Sánchez	1.329 p.
Álvaro López Gómez	1.231 p.
Martín Verdejo Moreno	1.120 p.
Pascual Yepes Herrera	998 p.
Valeria Torres Toledo	1.254 p.
Alejandra Guardiola Verdejo	1.036 p.
Raquel Marín Giménez	977 p.
Martina Moreno Ríos	844 p.
Laura Rodríguez García	701 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
Andrés Villa Alarcón	8"79
Lourdes López Piñera	8"5
Juani Santos Bermúdez	8"6
Mª Jesús López Piñera	8"9
Verónica Camacho Sánchez	9"1
Juana Ruiz Giménez	9"36

60 M.VALLAS

Jesús Alba Ato	11"49
Andrés Villa Alarcón	11"84
Juan A. López Lucas	12"27
Juan José Gómez Ruiz	12"36
Samuel Iniesta Morales	12"52
Laura Rojas Martínez	11"57
Alba Mª Gil Cabanes	11"78
Alina Valcárcel Salmerón	13"44
Juana Ruiz Giménez	13"53
Alejandra Guardiola Verdejo	13"86

500 M.L.

Domingo Puerta Martínez	1.30"09
Andrés Villa Alarcón	1.31"52
Francisco Marín Vázquez	1.33"02
Iván Miñano Velázquez	1.33"87
Fernando Lucas Ruiz	1.34"0
María Antonia Carrillo Saorín	1.33"64
Sara Balsalobre García	1.34"2
Laura Rojas Martínez	1.36"10
Irene Avellaneda Gómez	1.36"54
Victoria Lucas López	1.37"09

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
Alina Valcárcel Salmerón	3.30"41
María Alarcón Martínez	3.32"6
Irene Avellaneda Gómez	3.34"43
María Antonia Carrillo Saorín	3.35"20

MILLA

Fernando Ortíz López	6.12"
Jesús Alba Ato	6.13"
Iván Miñano Velázquez	6.17"
Jesús Morcillo García	6.22"
Pablo José García Bermúdez	6.27"
Alina Valcárcel Salmerón	6.04"
Laura Rojas Martínez	6.13"
Irene Avellaneda Gómez	6.24"
Ana María Montiel Piñera	6.25"
María Antonia Carrillo Saorín	6.31"

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.

PERTIGA

Victoria Lucas López	3.51 m.
-----------------------------	----------------

TRIPLE

Victoria Lucas López	7.16 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.

VORTEX

Fabio Molina Molina	35.29 m.
Samuel Iniesta Morales	32.82 m.
Juan A. López Lucas	27.23 m.
Lucas Buitrago Hortelano	26.86 m.
Juan José Gómez Ruiz	23.55 m.
Esther Molina Carrillo	23.09 m.
Alba Mª Gil Cabanes	21.00 m.
Juana Ruiz Giménez	20.35 m.
Alejandra Guardiola Verdejo	16.10 m.
Victoria Lucas López	15.41 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.
Samuel Iniesta Morales	18.14 m.
Antonio Jesús Guardiola López	17.19 m.
Beatriz Martínez Sánchez	17.27 m.
Ainhoa Salinas Marín	15.52 m.

RELEVOS 4 X 60

Hita-Juanjo-Ismael-David	34"7
Lucas-Andres-Alba-Victoria	38"09
Gloria-Mª Carmen-Mª Ángeles-Eladia	38"1
Samuel-J.Luis-JJMarín-Diego	39"25
Esther-Alejandra-Manuel-Raquel	39"80

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.
Andrés Villa Alarcón	768 p.
Lourdes López Piñera	1.591 p.
Juani Santos Bermúdez	1.404 p.
Juana Ruiz Giménez	1.315 p.
Victoria Lucas López	1.252 p.
Claudia Marín Giménez	1.068 p.

Noticias de Prensa

MANUEL BERMÚDEZ OBTIENE LA MEDALLA DE BRONCE EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA



CRONICAS DE SIYASA 31-1-22

Además consigue marca para estar en el próximo mundial

El atleta de Llano de Brujas Miguel Ángel López Nicolás y el ciezano Manuel Bermúdez han logrado la medalla de oro y de bronce, respectivamente, en el Campeonato de España de marcha en ruta de 35 kilómetros que se ha disputado en Lepe.

López, además, también ha batido el récord de España con un tiempo de 2 horas, 27 minutos y 54 segundos, logrando la mínima para el Campeonato del Mundo de Eugene. Bermúdez también ha conseguido la marca para estar en el Mundial.

La medalla de plata ha sido para Álvaro Martín. Los tres atletas que han subido al podio están entrenados por el ciezano José Antonio Carrillo.

López y el extremeño Álvaro Martín se escaparon desde el comienzo de la prueba. Marcharon juntos hasta que en el kilómetro 27 Martín decidió realizar un ataque y marcharse en solitario. Pero el murciano, que demostró estar en un buen estado de forma, no solo recuperó el terreno perdido, sino que se marchó solo, pasando el kilómetro 30 en 2h.07:36. El atleta de Llano de Brujas se lanzó a por el triunfo, marchando siempre en ritmo de récord de España, que estaba en poder de Valentín Massana en 2h.30:33 desde 1993.

Finalmente, López, que lograba de esta forma el primer récord nacional de su carrera, sumó su séptimo título nacional, con cuatro en 20 kilómetros, uno en 50 y dos en 35.

Por detrás, en una prueba de atrás hacia adelante, el ciezano Manuel Bermúdez, también entrenado por José Antonio Carrillo, se hizo que con el bronce, con un gran tiempo de 2h.32:09, sexto español de la historia. Tanto López, Martín como Bermúdez han conseguido la marca mínima para el mundial de Eugene.

MANUEL BERMÚDEZ, BRONCE CON ESPAÑA EN PODEBRADY



18-2-22 Adrian Bonache – La FAMU

Tras el positivo del ucraniano Ihor Hlavan, European Athletics actualiza la clasificación en los 50km. del pasado 14º Campeonato de Europa de Marcha por Equipos, que erige a España a la tercera posición por naciones.

Aún con nueve meses de retraso, pero toca celebrar la consecución de una nueva medalla continental para uno de los nuestros. Así es tras el anuncio de European Athletics en relación al 14º Campeonato de Europa de Marcha por Equipos, celebrado el 16 de mayo del pasado año en Podebrady (República Checa). Una cita donde España lograba la 4ª posición en los 50km. Marcha masculinos, contando entre sus componentes a Manuel Bermúdez. Si bien, el estamento europeo comunicaba esta semana que, tras la sanción por parte de World Athletics al marchador ucraniano Ihor Hlavan, su país se ve finalmente desbancado del podio a favor del combinado español, que pasa a hacerse con el bronce. Con ello, el marchador del UCAM Athleo Cieza logra la mencionada presea junto a Marc Tur, Chuso García Bragado y José Ignacio Díaz.

España, campeona del mundo en hombres y subcampeona en mujeres en 35km marcha

MARCA 5/3/2022

Éxito para la delegación española en el Mundial disputado en Muscat (Omán)

Jornada de éxito para la delegación española en Muscat (Omán) en la prueba reina, los 35 kilómetros marcha, donde España se ha proclamado campeona del mundo en categoría masculina y subcampeona del mundo en categoría femenina.

En la prueba masculina, Álvaro Martín fue segundo (2h:36:54), Miguel Ángel López acabó tercero (2h:37:27) y Marc Tur entró undécimo (2h:39:30). Manuel Bermúdez fue 18º y Álvaro Núñez finalizó 34º, dando así este quinteto el triunfo indiscutible a España en una prueba que se llevó el sueco Perseus Karlström.



Noticias de Prensa

Manuel Bermúdez y Carrillo, recibidos en el Ayuntamiento de Cieza

LA OPINION – JOSE BERMUDEZ 9-3-22

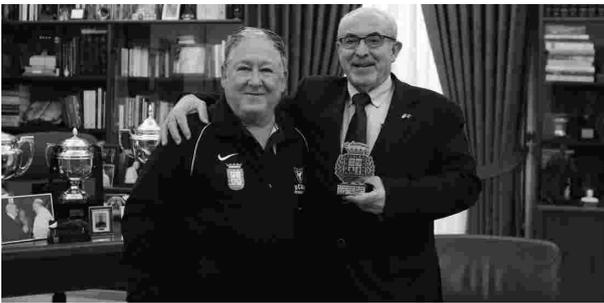


Manuel Bermúdez y José Antonio Carrillo, seleccionador nacional de marcha, fueron homenajeados ayer en el ayuntamiento de Cieza después de que España se proclamara campeona del mundo de marcha por equipos. Con Carrillo, al frente de la selección, Manuel Bermúdez formó equipo con el también murciano Miguel Ángel López y con Marc Tur, Álvaro Martín y Álvaro López. Pascual Lucas, alcalde de Cieza, y Carlos Semitiel, concejal de Deportes, recibieron a los dos ciezanos del equipo.

UCAM 24/03/2022

José Luis Mendoza recibe el Escudo de Oro y Brillante del UCAM Athleo Cieza

José Antonio Carrillo entregándole el Escudo de Oro y Brillante del UCAM Athleo Cieza a José Luis Mendoza presidente de la UCAM.



José Antonio Carrillo, presidente y entrenador del , ha impuesto esta mañana al presidente de la UCAM, José Luis Mendoza, el Escudo de Oro y Brillante del Club, que cumple su 40 aniversario y lleva 18 siendo patrocinado por la **Universidad Católica de Murcia**. El encuentro ha sido entre dos personas que, además de agradecimiento y admiración, se tienen un enorme aprecio, como se ha puesto de relieve. La Universidad Católica de Murcia le ha dado solidez a este gran club, cuyo director técnico, José Antonio Carrillo, **59 veces entrenador internacional con España**, ha llevado a atletas de la tierra a 6 juegos olímpicos y unos juegos olímpicos de la juventud.

FIN DE SEMANA DE MARCHA ATLÉTICA EN EL CTD "INFANTA CRISTINA"



El CAR ubicado en Los Alcázares albergó la jornada de tecnificación deportiva FAMU dirigida al mencionado sector, bajo la dirección de José Antonio Carrillo y que se desarrolló del viernes al domingo.

El Plan de Tecnificación Deportiva FAMU regresaba al CTD "Infanta Cristina" de Los Alcázares. Así sería este fin de semana, cuando tenía lugar la jornada dirigida al Sector Marcha Atlético, a cargo del responsable técnico José Antonio Carrillo.

Una cita que arrancó el viernes en horario vespertino, incluyendo un entreno de rodaje cómodo, seguido de movilidad articular. Ya el sábado se desarrollaba trabajo de fuerza y propiocepción en arena de playa, más ejercicios de soltura, culminando con una sesión técnica.

Jornadas con las que se pretende tomar contacto con los atletas practicantes de esta disciplina, así como valorar punto de partida o, en su caso, mejorar aspectos técnicos personales de la disciplina; apoyar el trabajo de los entrenadores personales para mejorar las prestaciones de los atletas convocados, y atender las demandas de cualquier entrenador/a o deportista interesado en la especialidad y que desee recibir apoyo o formación inicial.

Manuel Bermúdez, campeón de España de marcha

El atleta ciezano ha conquistado el oro en los campeonatos que se celebran en Nerja

El ciezano Manuel Bermúdez Jiménez ha conquistado la primera medalla para el atletismo murciano en los Campeonatos de España que se celebran este fin de semana en Nerjamarcha, haciéndose así con el primer título de su carrera deportiva absoluto en pista.



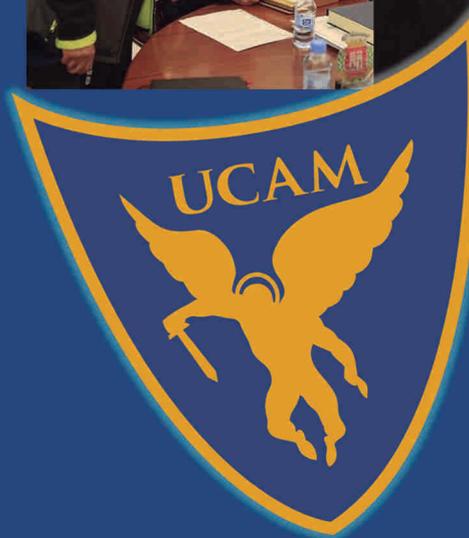
Manuel Bermúdez posa con su medalla de oro

Bermúdez se ha impuesto en la prueba con un tiempo de 39:43.56, estableciendo también su mejor marca personal. La segunda plaza ha sido para Álvaro López, mientras que tercero ha concluido el ibicenco Marc Tur. Por su parte, el también murciano Miguel Ángel López Nicolás ha sido quinto.

El atleta de Cieza tenía hasta el momento en su palmarés tres medallas de bronce en ruta, una en 50 kilómetros y dos en 35, distancia en la que puede estar con el equipo español en los Campeonatos del Mundo que se disputan este verano, ya que tiene la marca mínima.



**Imposición del escudo de oro y brillante a
D. José Luis Mendoza
(Presidente UCAM)**



UCAM
UNIVERSIDAD
ATHLEO CIEZA

