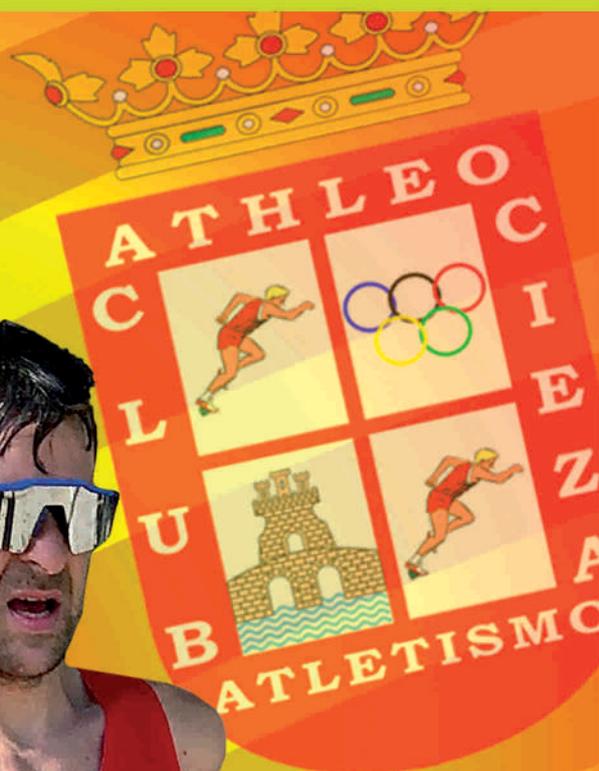


ATLETISMO

ATHLEO

BENJAMÍN SÁNCHEZ PLATA EN ALYTUS. MANUEL BERMÚDEZ QUINTO EN GÄVLE.

EUROPEAN
ATHLETICS
U23
CHAMPIONSHIPS
Gävle 2019



EUROPEAN
ATHLETICS
EUROPEAN
RACE WALKING
CUP
Alytus 2019

Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Actividades pasado cuatrimestre · Sabías que... LX · Teorías del Entrenamiento LXV
Ranking permanente Cadete · Nuestra Historia 80º · Crónicas deportivas y Humanas 31º · 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:

**BENJAMÍN Y MANU
BRILLAN EN EUROPA**

CONTRAPORTADA:

- XXI Gala deportes de la UCAM

COLABORAN:

José Marín
José López
José Bermúdez
Antonio Amigo
Agustín Salmerón
Tomás Moreno
Adrián Bonace
Cieza.es
Cieza en la Red
Radio Abarán
Famu

IMPRIME:

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

Difusión Gratuita

E ditorial

¡¡ SOLO 2 AÑITOS PARA CUMPLIR 40!!

Fue el 25 de abril de 1981, cuando nuestro club comenzaba su andadura, con muchas ilusiones y objetivos que, a lo largo de estos 38 años que ahora 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 2.674 campeonatos y 607 récords regionales.

*Que hemos realizado 1.450 actuaciones en CAMPEONATOS DE ESPAÑA con 320 MEDALLAS y 19 RÉCORDS DE ESPAÑA conseguidos.

Destacando esta temporada que hemos sido CAMPEONES DE ESPAÑA POR EQUIPOS ABSOLUTO HOMBRES Y SUBCAMPEONES MUJERES en 20 km. marcha.

*Que 200 INTERNACIONALIDADES nos contemplan con presencia en 5 JJ.OO. de 4 atletas y un entrenador y unos JJ.OO. de la juventud con 2 atletas.

*Que nuestros atletas han conseguido 70 MEDALLAS en distintos Ctos. Del Mundo; Ctos. De Europa; Ctos. De Europa Sub23; Copas de Europa y del mundo por naciones. Ctos. De Europa juniors. Ctos. Iberoamericanos. Juegos del Mediterráneo y universiadas, visitando 39 países distintos.

*Y que llevamos 8.552 trofeos; 8.262 medallas y 804 premios distintos recibidos por nuestros asociados y club.

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

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

"FELIZ 38 ANIVERSARIO"



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



aplausos fanfarrias

Felicidades a Benjamín Sánchez **SUBCAMPEON DE EUROPA** por naciones en 50 km. marcha el pasado 19 de Mayo en Alytus – Lituania.

Felicidades a Jesús Velasco **MEDALLA DE BRONCE** y Récord regional M55 en milla en pista en el Cto. de España Máster celebrado el pasado 19 de mayo en Moratalaz.

Nuestro más sentido pésame a los familiares de Yagued Baata exatleta de nuestro club que falleció en un trágico accidente el pasado mes de junio.

Felicidades a Manuel Bermúdez **MEDALLA DE PLATA** en 10.000 m. marcha Sub23 celebrado el pasado 29 de Junio en Tarragona

Felicidades a Pepe Villalba nuevamente llamado en la selección nacional de voleibol. A los participantes Voleadores con la selección murciana infantil que fueron plata por autonomías. A l@s campeones del Ciezaps Raúl Martínez y María José Ruiz y Miguel A. Segura que están brillando a gran altura. A los ciclistas Diego Sánchez; Rubén González y Rojas por sus actuaciones en los nacionales, etc. y en general a todos los deportistas ciezos que llevan con orgullo el nombre de nuestra ciudad.

Felicidades a Manuel Bermúdez 5º en el **CTO. DE EUROPA SUB23** en la prueba de 20 km. marcha, celebrado el pasado mes de junio en Gävle (Suecia)

CENTRO FISIOTERAPIA



FISIOTERAPEUTA
Antonia Lucas Serrano
Colegiada N° 358

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

EIRA

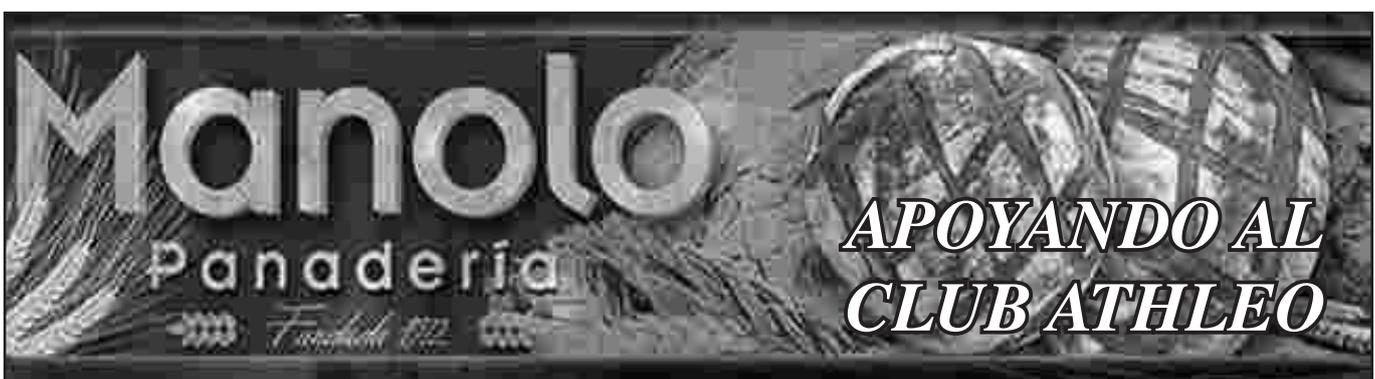
CENTRO
SAN LAZARO

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.centrosanlazaroz.com

Fisioterapia
Osteopatía
Par Biomagnético
(Según Método Dr.Goiz)



Manolo
Panadería

**APOYANDO AL
CLUB ATHLEO**

Actuaciones *del Club durante el cuatrimestre*

MAYO - JUNIO - JULIO Y AGOSTO DE 2.019

MIERCOLES 1 DE MAYO.- VI RUTA Y CARRERA DE MONTAÑA BENEFICA CONTRA EL CANCER.- PLIEGO.-

Estuvimos con 2 atletas. Alexis Salmerón 2º en la caminata absoluta y Juan Montiel 3º en Máster 50 de la prueba de 19 km.

MIERCOLES 1.- XXXIX CARRERA PEDESTRE 1º DE MAYO.- CEUTI

Gran carrera de Francisco Llamas siendo 2º de la general y CAMPEÓN juvenil.

SÁBADO 4.- CONTROL FEDERATIVO.- MURCIA

Participamos con 13 atletas destacando a Ana María Avellaneda PRIMERA en 1.500 m.l. con 5.00"36c. a esas escasas 36 centésimas de la mínima para los nacionales de verano. Relevo 4x400 mujeres (Ana María Avellaneda - Inma Avesani - Puri López y Carmen Velasco) con 4.15"82. Puri López PRIMERA en 800 m.l. Irene Vázquez y Daniel López PRIMEROS en 5.000 m. marcha. Inma Avesani TERCERA en 800 m.l. Ana María Montiel TERCERA en 1.500 m.l. Laura Moreno 3ª en su serie de 100 m.l. y mejoró en 200 m.l. con 29"88c. Mario López mejoró marca en 800 m.l. con 2.22"67.



SABADO 4.- CAMPEONATO DE ESPAÑA UNIVERSITARIO.- CASTELLÓN

Estuvo, por la UCAM Manuel Bermúdez en 10.000 m. marcha, acabando 4º con MMP. 40.36"7.

DOMINGO 5.- IV CARRERA - MARCHA SOLIDARIA DOWN CIEZA.-

Acudimos con 6 atletas destacando a Otmane Raougui que TRIUNFÓ en la prueba de 4,8 km. donde Piedad López fue 2ª en féminas. Pilar Carrasco 3ª en la caminata popular Claudia López recibió el premio a la más joven.



DOMINGO 5.- III SEMIFINAL CADETE.- MURCIA

Participamos con 5 atletas destacando el TRIUNFO de Lucía Toledo en 1.000 m.l. y Fran Marín 3º en su serie de 300 m.l.

DOMINGO 12.- XII TROFEO DE PRUEBAS COMBINADAS LOS MAYOS "MEMORIAL OSCAR SANCHEZ ANDREO".- ALHAMA

Estuvo la infantil María Antonia Carrillo que participó en pentatlón mejorando marcas en 80 m. vallas con 16"39c. y jabalina con 17.99m. para acabar la combinada con 1.286 puntos.



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

SÁBADO 18.- CONTROL FEDERATIVO.- ALICANTE

Ana María Avellaneda ganó la prueba de 1.500 m.l. con 4.53"27c. que es mínima para los nacionales y RECORD REGIONAL juvenil.

DOMINGO 19.- CAMPEONATO ESPAÑA MILLA EN PISTA MASTER.- MORATALAZ.-

Participó Jesús Velasco en Máster 55 logrando el BRONCE con una marca de 5.14"57 que es RECORD REGIONAL.

DOMINGO 19.- 13ª COPA DE EUROPA DE MARCHA POR NACIONES.- ALYTUS - LITUANIA

Estuvo Benjamín Sánchez en la prueba de 50 km. marcha acabando en el puesto 26º individual y SUBCAMPEON DE EUROPA POR NACIONES y José A. Carrillo en el equipo técnico.

SÁBADO 25.- ASAMBLEA ORDINARIA DEL CLUB

Se celebró la asamblea ordinaria donde, entre otros puntos, se aprobaron las cuentas de 2018. De igual manera se vieron varios ruegos; preguntas y sugerencias.

DOMINGO 26.- ENCUENTRO INTERPROVINCIAL INFANTIL.- YECLA

Rocío Moreno participó con la selección murciana en 3.000 marcha con 16.49"13c.

DOMINGO 26 A MIÉRCOLES 5 JUNIO.- CONCENTRACION ALTITUD.- SIERRA NEVADA

Estuvieron nuestro marchador Sub23 Manuel Bermúdez y entrenador J.A. Carrillo

SÁBADO 1 JUNIO.- IV CARRERA POPULAR NOCTURNA.- JAVALI VIEJO

Estuvieron Ángel Pérez siendo CAMPEON en juniors y Miguel A. Atenza.

DOMINGO 2.- CTO. REGIONAL SUB18 Y MASTER.- LORCA

Estuvimos con 7 atletas destacando en Sub18 el TRIPLETE en 800 m.l. mujeres con Ana María

Avellaneda CAMPEONA REGIONAL con 2.19"43c. Puri López SUBCAMPEONA e Inma Avesani TERCERA. Francisco Llamas mejoró marca en 800 m.l. con 2.03"04c. En cuanto a los máster Josefina López CAMPEONA REGIONAL M45 en 3.000 m.l.; Daniel López CAMPEON REGIONAL M35 en 5.000 m.l. marcha y José Lucas 4º M40 en 5.000 m.l.



MARTES 4.- XXI GALA DEL DEPORTE.- UCAM

Nuestro club fue reconocido con un trofeo en su gala deportiva anual.

SÁBADO 8.- CAMPEONATO ESPAÑA FEDERACIONES SUB18.- GETAFE

Estuvo Ana María Avellaneda en la prueba de 1.500 m.l. quedando en 5º lugar y José Lucas en el equipo técnico.

SÁBADO 8.- CAMPEONATO REGIONAL SUB 23 Y CONTROL.-ALHAMA



 **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 N° 2

«Margarita»

C/. Mesones, 22 - Tfno. 968 76 14 74
30530 CIEZA (Murcia)

Fuimos con 14 atletas. En el regional promesa SUBCAMPEONATO para Otmane Raougui en 400 m.l. En cuanto a los controles. Destacar los PRIMEROS PUESTOS de María Ángeles Ortega en Martillo. Puri López en 800 m.l. con 2.25"80c. Alexis Salmerón y María Alarcón en 5 km. marcha. y Daniel López en 10 km. marcha con 46.09"44. Los SEGUNDOS de María Ángeles Ortega jabalina y peso con 8.40 metros. Gabriel López en 5 km. marcha con 26.13"14c que es MINIMA para el nacional cadete y los TERCEROS de Inma Avesani en 800 m.l. con 2.30"89 y Carmen Bleda en 5 km. marcha. Además mejoraron marcas en 600 m.l. los cadetes Fran Marín con 1.33.70; Domingo Puerta con 1.38"45 y Mario Fernández con 1.49"75.

SÁBADO 8.- XXXIII GRAN PREMIO INTERNACIONAL DE MARCHA "CANTONES".- LA CORUÑA

Participamos con 5 atletas destacando la mejora de marca personal de Melisa Sánchez con 1H.43'58" en la prueba de 20 km. marcha

SABADO 8 Y DOMINGO 9.- CTO. REGIONAL COMBINADAS MENORES.- ALHAMA.-

Estuvimos con 3 atletas. En alevines Jorge Giménez lo hizo en Triatlón mejorando marca en 60 m.l. con 10"02; peso con 6.43 metros y la combinada con 458 puntos. En infantiles María Antonia Carrillo mejoró la longitud del pentatlón con 3.98 metros y Raúl Yuste en exatlón mejoró en peso con 7.24 metros; 17.92 en jabalina y el total de la combinada con 1.102 puntos.

DOMINGO 9 A VIERNES 14 Y DOMINGO 30 JUNIO A VIERNES 5 DE JULIO.- CONCENTRACIONES RFEA TEST FISILOGIA CALOR Y HUMEDAD.- TORREJON DE ARDOZ

Estuvo José A. Carrillo para valorar sistemas de adaptación al calor y humedad que harán tanto en el mundial de Doha en Octubre próximo como en los JJ.OO de Tokio el verano 2020.

MIERCOLES 12 A MIERCOLES 26.- CONCENTRACIÓN ALTITUD PRECAMPEONATO DE EUROPA SUB 23.- SIERRA NEVADA.-

Estuvieron Manuel Bermúdez y entrenador Carrillo y desde el 16, Amanda Cano.



VIERNES 14 Y SÁBADO 15.- FINAL REGIONAL BENJAMIN Y ALEVIN.- ALHAMA

Participamos con 14 atletas destacando en BENJAMINES a Juan José Marín CAMPEÓN REGIONAL en 2000 m.l. con 8.31"40 y mejoró marca en lanzamiento de pelota con 23.25 metros. Victoria Lucas DOBLE SUBCAMPEONA REGIONAL en 1 km. marcha y 2.000 m.l. Carla Moreno TERCERA REGIONAL en 2.000 m.l. y mejora de marcas en lanzamiento peso con 4.13 metros y 1 km. marcha con 6.22"45. Fco. Javier Hortelano TERCERO REGIONAL en 2.000 m.l. con 9.54"32. y la mejora de marca de Paloma Rodríguez en 1 km. marcha con 6.42"82. En ALEVINES José Lucas CAMPEON REGIONAL 2 km. marcha y Hugo Morote SUBCAMPEON REGIONAL en 2 km. marcha con 13.23"05. Mejorando marcas personales Álvaro Moreno en 1.000 m.l. con 3.32"28. Iris Pérez en 2 km. marcha con 13.17"62 y Esther Yepes en 500 m.l. con 1.41"03.



TABLEROS ANDRÉS

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

SÁBADO 15.- XV CARRERA POPULAR.- CAMPOS DEL RIO

Estuvo nuestro máster José Lucas acabando TERCERO en su categoría.

SÁBADO 15.- III CARRERA POPULAR.- CASILLAS

Participó el juvenil Ángel Pérez GANANDO en la categoría junior/promesa.



SÁBADO 15.- DARK TRAIL CIEZA

Participó Rubén Vázquez, en la distancia de 22 km. siendo 9º sénior.

DOMINGO 16.- CTO. ESPAÑA SUB16 FEDERACIONES.- MORATALAZ - MADRID.

Participó Lucía Toledo en la prueba de 1.000 m.l. acabando en el puesto 16º.

DOMINGO 16.- CAMPEONATO REGIONAL SUB 20 Y CONTROL.- YECLA

Estuvimos con 15 atletas. María Alarcón se proclamó CAMPEONA REGIONAL SUB 20 en 5 km. marcha. En el control de 300 m. cadete MINIMA NACIONAL para Fran Marín con 37"93c. María Ángeles Ortega triple 1ª en lanzamientos de jabalina, disco y peso con 8,57 metros; 2ª en lanzamiento de martillo con 21.96 m. Carmen Velasco 1ª en 200 m.l. con 27"12c. Otmane Raougui 2º en 100 m.l. Ana María Avellaneda 1ª en 800 m.l. Francisco Llamas 2º en 800 m.l. En 5 km. marcha victorias para Daniel López e Irene Vázquez. 2º puesto de Melisa Sánchez y 3º de Alicia Vázquez.



MARTES 18.- III CARRERA NOCTURNA ALJUCE-REÑA".- ALJUCER

Participamos con Ángel Pérez en junior y José Lucas en máster quedando ambos TERCEROS en sus respectivas categorías.

SÁBADO 22.- VII CARRERA NOCTURNA.- ALQUERIAS

Ángel Pérez quedó TERCERO en juniors/promesas.



SÁBADO 22 Y DOMINGO 23.- CAMPEONATO DE ESPAÑA JUVENIL- SUB 18.- CASTELLON.-

Ana María Avellaneda pasó de manera brillante a la final de 1.500 m.l. ganando su serie con 4.50"42c que es nuevo RECORD REGIONAL. Y en la final nueva galopada de nuestra atleta llegando en un excelente 6º PUESTO pulverizando, de nuevo, su RECORD REGIONAL con 4.43"86c.



SÁBADO 22 Y DOMINGO 23.- FINAL REGIONAL SUB 14 Y SUB 16.- LORCA Y ALHAMA

Participamos con 12 atletas. Lucía Toledo CAMPEONA REGIONAL cadete en 1.000 m.l., Rocío Moreno SUBCAMPEONA REGIONAL infantil en 2 km. marcha. Alexis Salmerón SUBCAMPEÓN REGIONAL cadete en 5 km. marcha. Fran Marín TERCERO REGIONAL



”la Caixa”

cadete en 300 m.l. Carmen Bleda TERCERA REGIONAL cadete en 3 km. marcha y Gabriel López TERCERO REGIONAL cadete en 5 km. marcha. Mejoraron marcas María Antonia Carrillo en peso infantil con 7.36 m. Irene García en 300 m.l. cadete con 47"20c. Irene Avellaneda en 500 m.l. infantil con 1.28"95 y Domingo Puerta en 1.000 m.l. cadete con 3.09"20c.

DOMINGO 23.- CARRERA NOCTURNA NOCHE DE SAN JUAN.- MOLINA DE SEGURA.-

Estuvo nuestro benjamín Alex Martínez siendo SUBCAMPEON en su categoría.



VIERNES 28 .- XV ZANCA DA.- LLANO DE BRUJAS.

Angel Perez GANÓ en la categoría junior/promesa.

VIERNES 28 Y SÁBADO 29.- CTO. ABSOLUTO DE LA REGION DE MURCIA.- ALHAMA.

Estuvimos con 16 atletas: Ana María Avellaneda CAMPEONA REGIONAL en 800 m.l. con 2.17"74. Amanda Cano CAMPEONA REGIONAL en 5 km. marcha. María Ángeles Ortega SUBCAMPEONA REGIONAL en peso con 9.24 metros. Daniel López y Melisa Sánchez SUBCAMPEONES REGIONALES en 5 km. marcha. Carmen Velasco TERCERA REGIONAL en 200 m.l. y María Alarcón TERCERA REGIONAL en 5 km. marcha. Mejoró marca Otmane Raougui en 100 m.l. con 11"50c.



SÁBADO 29 Y DOMINGO 30.- CTO. ESPAÑA MASTER.- SAGUNTO

Jesús Velasco participó en las pruebas de 800 m.l. siendo 4º y en la de 1.500 m.l. donde acabó el 7º lugar.

SABADO 29.- VII MEDIA MARATHON EN PISTA "MEMORIAL JUANMA MARTINEZ".- CEUTI

Miguel Angel Atenza GANÓ la prueba tanto en la general como en su categoría sénior.



SÁBADO 29 Y DOMINGO 30.- CAMPEONATO DE ESPAÑA PROMESA -SUB23.- TARRAGONA.-

Estuvimos con 3 atletas en la prueba de 10.000 marcha. Manuel Bermúdez MEDALLA DE PLATA. Alicia Vázquez 4ª e Irene Vázquez 6ª

LUNES 1 A VIERNES 5 DE JULIO.- CONCENTRACIONES RFEA TEST FISIOLÓGIA CALOR Y HUMEDAD.- TORREJON DE ARDOZ

Estuvo José A. Carrillo, en una 2ª semana, para valorar sistemas de adaptación al calor y humedad que harán tanto en el mundial de Doha en Octubre próximo como en los JJ.OO de Tokio el verano 2020.

MIÉRCOLES 3 A SABADO 6.- CONCENTRACIÓN PRE-EUROPEO SUB 23.- PUEBLA DE DON FADRIQUE.-

Estuvo el marchador Manuel Bermúdez.

VIERNES 5.- III CARRERA POPULAR.- GUADALUPE

Participó el junior Ángel Pérez siendo TERCERO en su categoría.



CENTRO MÉDICO PASEO
CENTRO DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL

Paseo, 15 - 30530 CIEZA (Murcia)
Teléf. y Fax: 968 76 40 62 - Móvil 676 70 62 82

BAR LA FUENSANTA



**TAPAS TÍPICAS
ARROCES
CARNE A LA PIEDRA**

C/ Rambla, 11 - RICOTE
Telf. 968 68 20 89 - 665 847 701 - 625 660 694

SABADO 6.- AIDEMARCHA.- SAN JAVIER
 Participamos con 4 atletas destacando los TRIUNFOS en benjamín de Esther Molina y en alevín de Iris Pérez. También estuvo en el pódium la prebenjamín Irene Molina.

SÁBADO 6 Y DOMINGO 7.- CAMPEONATO DE ESPAÑA CADETE.- GIJON

Fuimos con 4 atletas. Alexis Salmerón fue 11º en la prueba de 5.000 m. marcha con marca personal de 25.07"47. Gabriel López 17º en la misma distancia con 25.31"46 que es también marca personal. Carmen Bleda 22ª en 3.000 m. marcha y Fran Marín el 27º en los 300 m.l. Resaltar que en la prueba femenina la ganadora batió el récord de los campeonatos de España que databa del 19/10/2008 y que lo



tenía nuestra atleta Sara Balsalobre.

DOMINGO 7.- CAMPEONATO DE ESPAÑA JUNIOR.- GRANOLLERS.

Estuvimos con María Alarcón siendo 7ª en la prueba de 10.000 m. marcha

VIERNES 12 .- IV CARRERA POPULAR.- CORVERA



Ángel Pérez quedó TERCERO en su categoría junior.

SABADO 13.- CONTROL FEDERATIVO.- ALHAMA

Estuvimos con 5 atletas destacando los primeros puestos de Amanda Cano en 5 km. marcha y Daniel López en 10 km. marcha con 45.40"37. el 2º y 3º de Irene y Alicia Vázquez en 5 km. marcha.

SABADO 13.- PINATAR FULL MOON RACE 2019.- SAN PEDRO DEL PINATAR.-

Participamos con 2 atletas. Alexis Salmerón 2º en cadetes y Rocío Moreno 4ª en infantil.

DOMINGO 14.- 12º CAMPEONATO DE EUROPA SUB23.- GÄVLE (SUECIA)

Manuel Bermúdez repite mismo puesto de FINALISTA 5º en la prueba de 20 km. marcha.

VIERNES 19.- 5K FIESTAS DE SANTIAGO.- TOTANA

Participamos con 10 atletas destacando el PRIMER puesto de Ana María Avellaneda en juveniles. Los SEGUNDOS de Fran Marín en cadetes; Elena Sánchez y Francisco Llamas en juveniles y Chus Velasco en máster y los TERCEROS de Domingo Puertas en cadetes y Darío Fernández en juveniles. También recibió medalla la prebenjamín Irene Molina.



SÁBADO 20.- V LEGUA HUERTANA.- RIBERA DE MOLINA

Estuvo el sénior Otmame Raougui GANANDO la general de la prueba.

MARTES 23.- APLICACION NUEVAS TECNOLOGIAS EN ATLETISMO.- CARTAGENA

Estuvieron l@s entrenador@s de club Josefina López; Carmen Saorín y José Lucas

MIÉRCOLES 24.- VII LEGUA HUERTANA.- JAVALI NUEVO

Estuvimos con 4 atletas destacando los SUB-CAMPEONATOS de Darío Fernández y Elena Sánchez en juvenil y Otmame Raougui en

promesas y 3º en la general.

**MIÉRCOLES 24 A MARTES 6 DE AGOSTO.-
CONCENTRACION EQUIPO NACIONAL
SECTOR MARCHA.- TOKIO Y OKAYAMA
(JAPON)**

Estuvo, como responsable de la actividad, el técnico Carrillo.

SABADO 27.- CTO. ESPAÑA FEDERACIONES.- PAMPLONA

Amanda Cano acabó en 6º lugar en la prueba de 5.000 m. marcha.

SÁBADO 27.- XI CROSS CABO DE PALOS

Estuvimos con la alevín Iris Pérez que acabó en 5ª posición.

MIÉRCOLES 31.- III CARRERA POPULAR.- EL ESPARRAGAL

Participamos con Otmane Raougui que GANÓ la general de la prueba.



JUEVES 8 DE AGOSTO .- IV 4 MILLAS.- LA RAYA

Participamos con 2 atletas donde Ángel Pérez quedó 2º en la categoría junior/promesas.

DOMINGO 11 AGOSTO A SABADO 14 SEPTIEMBRE.-

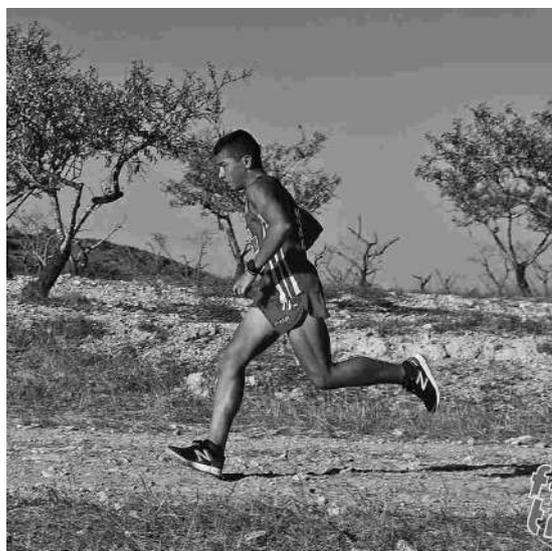
CONCENTRACION PREMUNDIAL.- FONT ROMEU.

Estuvo nuestro técnico Carrillo.

JUEVES 15.- 41º CROSS POPULAR "FIESTAS DEL VINO".- JUMILLA

Estuvimos con 3 atletas destacando el SEGUNDO puesto de Alex Martínez en prebenjamín y el TERCERO de José Francisco Aroca en infantil.

JUEVES 15.- XII CARRERA POPULAR NOC-



TURNA.- VILLA DE LIBRILLA

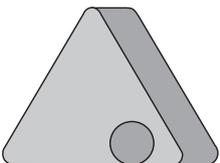
Participó la alevín Iris Pérez que GANÓ la prueba en su categoría.

SÁBADO 17.- VII BURRO TRAIL.- CARTAGENA

Alexis Salmerón GANÓ la prueba en cadetes.

VIERNES 23 .- III CROSS POPULAR.- CAÑADA HERMOSA

Participó Ángel Pérez que GANÓ en la categoría junior/promesa.



**BUITRAGO
&
ASOCIADOS**

ASESORIA EMPRESARIAL

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



Montiel

cronos

+ deporte
vida

Teorías del Entrenamiento

CAPITULO 65ª

“SOBRECARGA PROGRESIVA II”

Intensidad de la sobrecarga ¿Qué grado de dureza?

“El entrenamiento de calidad, más que la cantidad, es lo que te convierte en un corredor mejor, independientemente del nivel que poseas.”

Grete Waitz, nueve veces ganadora del maratón de Nueva York.

“La idea de que cuanto más duro trabajes mejor serás, es una filfa. Los mejores progresos se obtienen entrenando más inteligente.

Bill Bowerman, entrenador de atletismo de la Universidad de Oregón.

“Entrena con mayor inteligencia, no más duro”.

Rob de Castilla, campeón mundial de maratón, 1983.

“Aprendí hace años, cuando entrenaba unos 24 kilómetros diarios, que si elevaba el equilibrio diario a 32 kilómetros un día, y 16 el siguiente, obtenía una mejor reacción que aumentando la distancia total”.

Arthur Lydiard, corredor y entrenador de maratón.

Existe en la actualidad un amplio debate entre los entrenadores de fondo centrado en la cuestión de si es la “calidad” ó la “cantidad” la que produce el mejor efecto sobre el entrenamiento y el rendimiento. Sin embargo y paradójicamente, este aspecto del principio de la sobrecarga, que probablemente es el más crítico para tener éxito, es el que menos han estudiado los científicos del deporte.

La intensidad de la sobrecarga alude a la severidad relativa del estímulo del entrenamiento. Esto puede cuantificarse con precisión en la mayoría de las sesiones de entrenamiento según la velocidad de movimiento, la carga levantada o la potencia generada por un deportista. Con la aparición de monitores precisos y portátiles de frecuencia cardiaca, resulta posible medir la intensidad exacta de una sesión de entrenamiento de acuerdo con la carga fisiológica que soporta el sistema cardiovascular del deportista. Independientemente de la forma en que se cuantifique, cuanto mayor sea la intensidad de la sobrecarga, más prolongada será la fatiga resultante y más largo el periodo de recuperación necesario antes de poder entrenar de nuevo y con la misma carga. La recuperación puede abarcar el período de reposo necesario entre sucesivas cargas de trabajo en una misma sesión de entrenamiento o el tiempo que un deportista requiere para recuperarse entre sesiones de entrenamiento intenso realizados en distintos días.

Los deportistas no pueden entrenar intensamente en todos los entrenamientos. Tampoco deberían intentarlo. Al organizar el programa de entrenamiento semanal de sus corredores, Bill Bowerman, se dio cuenta de que, para conseguir el impulso deseado en el entrenamiento (volumen x intensidad x frecuencia), tenía que adoptar un patrón de entrenamiento con días intensos y días más relajados para sus deportistas. Este método implicaba la alternancia de días muy intensos (intensidad) con uno o más días relajados con carreras menos intensas pero más prolongadas (volumen). Este método sistemático para estructurar los programas de entrenamiento se basa en la premisa fisiológica de que toda adaptación a un estímulo del entrenamiento requiere un periodo de recuperación antes de que sean posibles obtener nuevas respuestas inducidas por el entrenamiento. La recuperación forma parte integral de todo programa de entrenamiento bien estructurado. El sistema de entrenamiento con días duros y fáciles de Bowerman obtuvo un gran éxito. Entre los deportistas más famosos se encuentra Steve Prefontaine, que batió el récord norteamericano en pista desde los 3.000 hasta los 10.000 metros; Alberto Salazar, cuyo mejor marca en un maratón fue 2:08:13, y Mary Decker, que fue plusmarquistas mundial de la milla y participó con 37 años en sus 4º JJ.OO en Atlanta en 1.996.

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



COPA DE EUROPA MARCHA ATLÉTICA - ALYTUS-LITUANIA 19/5/19



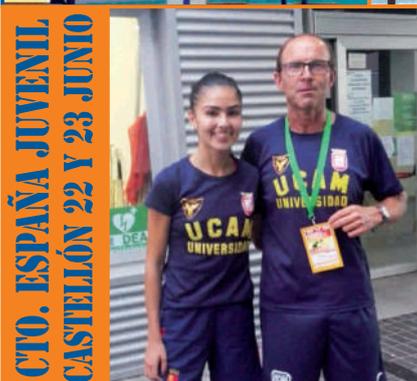
XXI GALA DEPORTE UCAM - 4-6-19



CTO. ESPAÑA MILLA PISTA MORATALAZ 19/5/19

CTO. ESPAÑA FEDERACIONES SUB 16 - MORATALAZ 11/6/19

CTO. ESPAÑA FEDERACIONES SUB 18 GETAFE 8/6/19



CTO. ESPAÑA PROMESAS - TARRAGONA 29 Y 30 DE JUNIO



CTO. ESPAÑA CADETE - GIJÓN 6 Y 7 DE JULIO



CTO. ESPAÑA JUNIOR GRANOLLERS - 7 JUL 19



CTO. ESPAÑA FEDERACIONES PAMPLONA - 17 JUL 19

CTO. EUROPA PROMESA GÄVLE - SUECIA 14 JUL 19



Sabías Qué... (69º)

- Según la revista Sport Life, la dietética deportiva debe, fundamentalmente, corregir los defectos nutricionales de cada atleta, adecuándolos al esfuerzo necesario en cada deporte.
- La alimentación debe contener mucha fruta y verdura para satisfacer las necesidades de vitaminas y minerales.
- La alimentación participa en el rendimiento deportivo como un factor más.
- Los cambios alimenticios, muchas veces necesarios, deben hacerse en forma gradual y progresiva para evitar posibles trastornos digestivos.
- Una buena masticación es el primer eslabón para una buena digestión.
- Se entiende por deshidratación la disminución o pérdida del agua de constitución de los tejidos. En el contexto de la Medicina del deporte una pérdida hídrica que suponga una disminución de peso corporal incluso inferior al 2% ya es una situación de deshidratación ligera.
- En el ejercicio intenso en ambiente caluroso, la tasa de sudoración puede ser de 0,5 a 2l/h o superior.
- Hasta el 2% de peso corporal. En esta situación se produce un empeoramiento del 15-20% de la función termorreguladora.
- Pérdida de peso corporal del 3-5%. En este caso hay una disminución de la sudoración y del flujo sanguíneo cutáneo.
- Pérdida de peso corporal del 6-10%. Hay una disminución significativa del gasto cardiaco que provoca escasa producción de sudor y disminución del flujo sanguíneo cutáneo y muscular en actividad.
- La deshidratación disminuye el rendimiento en el ejercicio de resistencia, disminuye el tiempo hasta el agotamiento e incrementa el almacenamiento de calor.
- Clínicamente son indicadores de deshidratación: sequedad de boca, sed, irritabilidad, malestar general, cefalea; apatía, debilidad, mareo, calambres, escalofrío, vómito, náusea, sensación de calor en cabeza y cuello, fatiga excesiva y/o descenso del rendimiento.
- La recomendación práctica para reponer líquido en un esfuerzo de fondo es un volumen de aprox. 200 ml. ingeridos a intervalos de 15 a 20 minutos y a una temperatura de 5° C.
- Si hace calor, añadir soluciones glucosadas retrasan la absorción gástrica; sin embargo con el frío, sí es bueno.
- Estudios científicos recientes de la CADM (Colegio Americano de Medicina del Deporte) han subrayado los beneficios tanto fisiológicos como para el rendimiento físico que supone permanecer bien hidratado antes, durante y después de la actividad física.

CONGELADOS



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

PREMIOS DEL CLUB A LO LARGO DE NUESTRA HISTORIA DESDE 1981 ...parte 1



- 12/9/84 CLUB MEJOR PROMOCION DEPORTIVA REGIONAL.- CEHEGÍN.-
9/1/88 PREMIO ONDAS "RADIO CIEZA SER-ARI".-CIEZA.-
MEJOR DEPORTISTA LOCAL-Fernando Vazquez y -MEJOR CLUB.
4/1/90 PREMIO DÉCADA DE LOS 80.-CIEZA.- "Mejor club deportivo local década de los 80".
7/9/91 PREMIOS DEPORTE MURCIANO 1.991.-CEHEGIN
Fernando Vázquez, "Mejor deportista de la Región".
6/1/93 PREMIO MEJOR DEPORTISTA LOCAL.-CIEZA.-
Fernando Vázquez recibe este premio que concede Radio Cieza.
10/7/93 I GALA DEPORTE CIEZANO "RADIO CIEZA".-
Recibieron premio: Fernando Vazquez, Premio a la gesta deportiva 92/93.
A su vez el Alcalde de Cieza D. Francisco Marín le entrega el "Melocotón de Oro".
-Manoli Herrera y José A. Carrillo.
19/8/94 II GALA DEL DEPORTE CIEZANO "RADIO CIEZA".-
Recibieron premio: Fernando Vázquez; el Club y José A. Carrillo.- El Alcalde le entrega el "Melocotón de Oro".
20/8/94 CENA XII ANIVERSARIO DE NUESTRO CLUB.-
El presidente entrega el "Escudo de Oro y brillante" del club a:
Fernando Vázquez, por su 11º puesto en los Ctos. de Europa de Helsinki.
José A. Carrillo, como entrenador de Fernando, por las mismas circunstancias.
2/9/94 XIII PREMIOS AL DEPORTE MURCIANO.-CEHEGÍN.-
José A. Carrillo "Mejor entrenador de la región".
4/5/95 GALA DEPORTE MURCIANO.-MURCIA.-
Fernando Vázquez "Mejor Deportista de la Región de Murcia 1.994"
14/7/95 I GALA DEPORTE DE BASE "D'COKY".-CIEZA
Ignacio Egea recibe el premio "oliva de plata" y una placa de la concejalía de deportes.
26/8/95 CENA XIII ANIVERSARIO DE NUESTRO CLUB.-
El presidente de la Famu, D. Rosendo Berengüi, entrega a:
Fernando Vázquez; Escudo de Oro y Brillante de la Famu, por ir a los Ctos. del Mundo de Göteborg.
José A. Carrillo; Escudo de Oro y Brillante, como entrenador.
David Abellán; Escudo de Plata, por ser Bronce en Campeonatos de Europa Juniors.
Juan Manuel Molina;Escudo de Plata, por ser Campeón de España.
28/8/95 III GALA DEL DEPORTE CIEZANO "RADIO CIEZA".- CIEZA
Recibieron premio: Fernando Vázquez -Juan Manuel Molina y Club
Además el Alcalde de Cieza entregó a Fernando Vázquez el Escudo de Plata de Cieza.
3/5/96 GALA DEPORTE REGIONAL.-MURCIA.-
CLUB ATHLEO: Finalista "Mejor Institución Deportiva Regional 95"
9/8/96II GALA LOCAL DEL DEPORTE DE BASE CLUB D'COKY.- CIEZA.-
Nuestro Club recibe el premio "mejor club de promoción local; "OLIVA DE PLATA".
31/8/96 IV GALA DEL DEPORTE CIEZANO "RADIO CIEZA".-
Recibieron premio: Fernando Vázquez-Juan Manuel Molina-José A. Carrillo y el Club.
31/8/96 CENA XV ANIVERSARIO DE NUESTRO CLUB.- CIEZA.-
Se entrega el "Escudo de Oro y brillante del club" por 15 años de antigüedad a:
Juan Montiel Morcillo; Felix Ruiz Morcillo y Pascual Lucas Lucas.
13/9/96 XV PREMIOS AL DEPORTE MURCIANO.- CEHEGIN.-
-Fernando Vázquez.- "Premio a la gesta deportiva del 96", por los JJOO de Atlanta.
22/12/96 I PREMIOS LOS MEJORES DEL 96 "CÁRITAS".- CIEZA
Fernando Vázquez: "Mejor deportista del año".
Club: "Mejor entidad deportiva".
9/5/97 GALA DEPORTE REGIONAL.- MURCIA.-
Fernando Vázquez, premio extraordinario JJ.OO Atlanta 96.
29/8/97 V GALA DEL DEPORTE CIEZANO 1997 "RADIO CIEZA".- CIEZA.-
Recibieron premio:Fernando Vázquez-Juan Manuel Molina-Ignacio Egea-Desamparados Lucas-José A. Carrillo y el Club.
13/9/97 CENA XVI ANIVERSARIO DE NUESTRO CLUB.- CIEZA.-
Se entrega el "Escudo de Oro y brillante del club" por 15 años de antigüedad a: Josefina López Moreno.
Se le entrega el "Escudo de plata del club" por conseguir medalla en los Campeonatos de España a los atletas:
Juan Manuel Molina, Fco. José López, Ignacio Egea, Francisca Ruiz, Desamparados Villa y Salvador García.
Se le entrega Placa por su lucha incansable en pro de nuestro club al Directivo y Monitor Juan Sánchez Pérez.
20/12/97 II PREMIOS LOS MEJORES DEL 97 "CÁRITAS".- CIEZA
Juan Manuel Molina "Mejor deportista del año".
28/3/98 PREMIOS ATALAYA "97".- CIEZA

Juan Manuel Molina "reconocimiento de sus éxitos y logros conseguidos".

8/8/98 CENA XVII ANIVERSARIO DE NUESTRO CLUB.- CIEZA.-

Se entrega escudo de plata del club por se medallista en Campeonato de España a:

José Antonio Fernández Lucas

El Presidente de la FAMU entrega a nuestro club el "escudo de Oro y brillantes" por 15 años de antigüedad .

15/8/98 VI GALA DEL DEPORTE LOCAL 1998.- RADIO CIEZA.- CIEZA

Recibieron premio: Juan Manuel Molina-Fernando Vázquez -José A. Fernandez- el club y José A. Carrillo.

4/9/98 XVII PREMIOS AL DEPORTE MURCIANO.- CEHEGIN.-

Juan Manuel Molina Morote "MEJOR DEPORTISTA REGIONAL".

13/12/98 9ª MEDIA MARATHON.- SANTA MARIA MAGDALENA.- CIEZA.-

La Hermandad Santa Mª. Magdalena obsequió con un bonito trofeo conmemorativo

"el melocotón de Cieza" a nuestro club, a Fernando Vázquez y a Juan Manuel Molina.

16/1/99 IV GALA DEL ATLETISMO ESPAÑOL.-SEVILLA.-

Juan Manuel Molina : "MEJOR ATLETA ESPAÑOL JUNIORS 1.998".

5/4/99 GALA DEL DEPORTE REGIONAL.- MURCIA

Juan Manuel Molina: Finalista "Mejor deportista Regional 1.998".

29/6/99 II EDICIÓN PREMIOS TELEVISIÓN MURCIANA PARA JOVENES DEPORTISTAS.- MURCIA.

Eva Carrillo es galardonada con tal premio de atleta de promoción.

21/8/99 CENA XVIII ANIVERSARIO DE NUESTRO CLUB.- CIEZA.-

Se le entrega escudo de Oro y Brillante del club por sus 15 años de antigüedad, llena de trabajo, dedicación y profundo amor a sus colores, a los socios:-Juan Sánchez; José Marín Iniesta y Mª del Mar Guardiola López.

25/8/99 VII GALA DEL DEPORTE LOCAL 1999.- RADIO CIEZA.- CIEZA

Recibieron premio: Juan Manuel Molina-Fernando Vázquez -José A. Fernandez- El Club Athleo-Benjamín Sánchez y -Eva Carrillo.

4/9/99 XIX CROSS ANTONIO AMORÓS Y VIII MARCHA.- CAUDETE

Juan Manuel Molina "Placa de este querido club por el gran palmarés atlético atesorado.

26/11/99 PREMIOS "LOS MEJORES DE LA VERDAD".- MURCIA.

José A. Carrillo: "MEJOR EN EL DEPORTE ".

12/12/99 X MEDIA MARATHÓN "SANTA Mª MAGDALENA".- CIEZA.-

-La organización obsequió a José A. Carrillo con una réplica del caliz que porta la Santa.

18/12/99 IV PREMIOS LOS MEJORES DEL 99 "CÁRITAS".- CIEZA

Club Athleo-Cofrucieza "Mejor Entidad deportiva local del 1.999".

13/5/2000 CENA XIX ANIVERSARIO DE NUESTRO CLUB.- CIEZA.-

Se le entrega escudo de Oro y Brillante del club por sus 15 años de antigüedad a: Manoli Herrera, Manoli Vázquez, Pascual Ruiz, Francisco J. López y José Manuel Ramos. Se le entrega escudo de plata por ser Campeón de España a Benjamín Sánchez.

La Famu entrega el escudo de Plata a Benjamín Sánchez por su Campeonato de España y la metopa en bronce del 75º aniversario a nuestro club.

31/5/2000 II GALA DEPORTE UCAM.- MURCIA.-

Nuestro marchador Juan Manuel Molina recibió el premio al "Mejor deportista".

13/7/2000 RECEPCION OFICIAL AYUNTAMIENTO DE CIEZA.-

El Alcalde D. Francisco López entregó placa a Benjamín Sánchez por su doblete en los pasados Campeonatos de España y a José A. Carrillo como entrenador.

8/9/2000 VIII GALA DEL DEPORTE LOCAL.- RADIO CIEZA.- CIEZA

Recibieron premio: Fernando Vázquez-Juan Manuel Molina-Benjamín Sánchez y el Club.

10/12/2000 VI GALA DEPORTE DE BASE "D'COKY".-CIEZA

Benjamín Sánchez "oliva de plata".

15/12/2000 PREMIOS "ATALAYA 2.000".- CIEZA.-

Fue premiado nuestro entrenador José A. Carrillo.

26/3/2001 RECEPCION OFICIAL AYUNTAMIENTO DE CIEZA.-

El Alcalde D. Francisco Martínez entregó un escudo de Cieza a Benjamín Sánchez y Juan Manuel Molina por sus triunfos en el Cto. de España de Mollet y al Club por la trayectoria en estos 20 años de andadura.

19/7/2001 RECEPCION OFICIAL AYUNTAMIENTO DE CIEZA.-

El Alcalde D. Francisco Martínez entregó una placa a Benjamín Sánchez por ser Campeón de España en Barcelona,

9º del Mundo juvenil y récord de España cadete en Hungría y a Juan Manuel Molina por su reciente Cto. de España en el Prat y sobretodo por ser Campeón de Europa promesas de 20 km. marcha en Holanda.

27/7/2001 VII GALA DEPORTE DE BASE "D'COKY".-CIEZA

-Recibimos el premio al mejor club local de base que consistió en la "oliva de plata".

9/9/2001 **IX GALA DEL DEPORTE LOCAL.- RADIO CIEZA.- CIEZA

Recibieron premio: Juanma Molina-Benjamín Sánchez-Patricia Hurtado-Piedad López-José A. Carrillo y club.

22/9/2001 CENA XX ANIVERSARIO DE NUESTRO CLUB.- CIEZA.-

Se le entrega escudo de Oro y Brillante del club por sus 15 años de antigüedad a: Francisca Ruiz Belda .

9/10/2001 RECEPCION OFICIAL COMUNIDAD AUTÓNOMA.- MURCIA.-

El Consejero de Presidencia D. José Ramón Bustillo obsequió a Juan Manuel Molina una placa en reconocimiento por los éxitos del 2001.

10/10/2001 --RECEPCION AYUNTAMIENTO DE CIEZA.-

El Alcalde D. Francisco Martínez entregó una placa Juan Manuel Molina en reconocimiento por sus últimos éxitos en la Universiada y el Récord de España absoluto en 20 km pista.

5/6/2002 IV GALA DEPORTE LA UCAM.- MURCIA.-

Juan Manuel Molina recibió el premio por se Campeón y Récord de España Universitario y David Hurtado por quedar 6º de España y ganador del sector interregional.

11/6/2002 GALA DEPORTE REGIONAL.- MURCIA

Juan Manuel Molina "MEJOR DEPORTISTA REGIONAL 2001".

Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2019 (31^º)

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

EMPRESARIOS DEL DEPORTE (La Verdad 13/8/1987 Murcia)

Afortunadamente el mundo del deporte circula por la autopista de la libertad con los riesgos y responsabilidades que eso suscita. Todos nos alegramos cuando un equipo de nuestro país consigue un título europeo en alguna modalidad. Se ha conseguido gracias a la libre iniciativa de la que gozan los empresarios deportivos (en la enseñanza, curioso país el nuestro, uno paga impuestos y luego no puede elegir el centro de mayor calidad; mientras sale una ley de financiación de los partidos políticos...).

Hace unos años fue Núñez; después saltó del "hipódromo" Mendoza; y ahora Gil, parece que quiere dejar en su sitio al At. de Madrid. Que el Sr. Gil irrumpa como un volcán en el mundo del deporte es algo que me lleva a un análisis de la situación:

1. La finalidad de los clubs deportivos es la victoria; y esta no puede llegar sino cuenta con las mejores formaciones.
2. Eso exige que se invierta: cuanto más dinero mejor.
3. En consecuencia, el mercado nacional se encarece y son pocos los clubs que pueden mantener ese ritmo.

En consecuencia:

a. Si la meta es el título y éste no se consigue, el proyecto ha fracasado (no valen segundos o terceros puestos). Y lo que es peor, mantener ese tren de fichajes es costosísimo. Algo a tener muy en cuenta por nuestros empresarios deportivos.

b. Los aficionados, meros comparsas de los nuevos césares que reclutan en sus filas a gladiadores de postín, deben plantearse su situación como deportistas pasivos: ¿merece la pena dar culto al deporte espectáculo? ¿Compensa eso más que disfrutar activamente del deporte? ¿Cuál es mi objetivo como aficionado? Son planteamientos que el potencial socio debe hacerse; sin contar con el más importante: ¿podré llegar a final de mes con el sueldo que tengo?

De todo esto se desprende que es la hora de la alternativa en el deporte; de la creación, implantación y desarrollo de centros deportivos que oferten planteamientos de tipo familiar y no únicamente de tipo agonístico. Es el momento de exigir a esos clubs calidad en el servicio que den. Afortunadamente en el mundo del deporte no pasa como en la enseñanza. Se puede buscar, comparar y elegir el mejor. ¿Llegará algún día la enseñanza a gozar de similares ofertas en un país denominado por todos como democrático?



BENEDICTO

bp

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.

Nuestra Historia

Capítulo 79º - Temporada 2009/2010 (II)

“PRIMERA TEMPORADA SIN ORGANIZAR PRUEBAS POR EL DETERIORO DE LA PISTA DE ATLETISMO CIEZANA”

En esta temporada logramos, 63 CAMPEONATOS; 48 SUBCAMPEONATOS; 24 TERCEROS Y 6 RÉCORDS regionales.

A nivel nacional 42 actuaciones en CAMPEONATOS DE ESPAÑA con 15 MEDALLAS Y UN RECORD NACIONAL. Y a nivel internacional conseguimos 8 INTERNACIONALIDADES

8 CONCENTRACIONES REGIONALES, NACIONALES Y/O INTERNACIONALES.

16 PARTICIPACIONES EN OTRAS PRUEBAS NACIONALES Y/O INTERNACIONALES.

20 PREMIOS CONSEGUIDOS, 224 TROFEOS Y 121 MEDALLAS ACUMULADAS.

937 ACTUACIONES DE NUESTROS ATLETAS EN 107 PRUEBAS DISTINTAS. TANTO POPULAR, REGIONAL, NACIONAL E INTERNACIONAL. TODO ELLO REFLEJADO EN LAS REVISTAS 85, 86, 87 y 88 QUE EDITAMOS CADA CUATRIMESTRE. Todas ellas se pueden ver en la biblioteca municipal.

En esta edición nos vamos a centrar en las 42 actuaciones en los campeonatos de España con las 15 MEDALLAS conseguidas, así comenzamos con el V críterium nacional de marcha de invierno que se celebró en Getafe el 13 de diciembre de 2009 estuvimos con 4 atletas destacando el 2º puesto de Melisa Sánchez en 3 km. marcha cadete. Manuel Bermúdez ganaba en los 5 km. infantil. Amanda Cano era 4ª en 5 km juvenil y Antonio Camacho 9º en la misma distancia.

El 20 de febrero de 2.010 José A. Fernández; Manuel Villalba y Adolfo Carrillo participaban en el campeonato de España de pista cubierta para veteranos celebrado en Zaragoza.

El 7 de marzo teníamos hasta 11 atletas en el nacional de marcha en ruta en Santa Eulalia del Rio en Ibiza y allí conseguimos una lluvia de medallas. Melisa Sánchez, Marta Bernal y Sara Molina contribuían con la selección cadete a la PLATA por equipos en 5 km. marcha. Amanda Cano ORO individual, junto a Sara Balsalobre y Marina Lucas eran BRONCE por autonomías juvenil en 10 km. marcha. Miguel A. López ganaba la prueba absoluta y ORO promesa 20 km. ruta. Benjamín Sánchez era ORO sénior y Juanma Molina BRONCE en la misma distancia. Antonia Ramírez se hacía con la plata en 10 km. veterana.

Completaba la expedición Antonio Camacho 8º por autonomías juvenil

Ese mismo día Laura Morales competía en el nacional de cross en La Coruña.

Entre los días 13 y 14 de marzo José Ángel Martínez acababa 6º en 400 m.l. en el nacional de pista cubierta juvenil de Oviedo.

El 28 de Marzo Melisa Sánchez; Marta Bernal; Amanda Cano, Sara Balsalobre; José A. Martínez y Juan Ramos participaban con los equipos autonómicos en el nacional escolar de cross en Albacete.

Del 4 al 6 de Junio se celebró el nacional escolar de pista en Lloret de Mar donde Melisa Sánchez lograba la PLATA en 3 km. marcha.

Entre los días 18 y 20 de ese mismo mes y en el mismo lugar Lloret de Mar Amanda Cano era ORO en 5 km. marcha juvenil escolar. José A. Martínez 6º en 400 m.l. y además participaron Sara Balsalobre en 3000 m.l.; Marta Marín en Disco y Elena Lucas en 1.500 m.l.

El 26 de Junio se celebró el nacional de federaciones en Santander y allí Amanda Cano fue 2ª en 5 km. marcha. José A. Martínez 7º en 400 m.l. y relevo 4x400 y Daniel López era descalificado en 5 km. marcha.

Melisa Sánchez era 5ª en 3 km. marcha en el nacional cadete de Pamplona que se celebró entre los días 26 y 27 de junio.

Del 2 a 4 de Julio fue el nacional de veteranos en Arona-Tenerife donde Pascual Ruiz 4º en 400 m.l.; Chus Velasco; Antonio Bernabé y Fernando Miralles eran 4 en 4x400 m.l.

El 4 de Julio Miguel A. López se hacía con el ORO en 10 km. marcha promesas en Calvia – Mallorca.

Entre el 10 y 11 de Julio en el nacional juvenil de Nerja hacíamos DOBLETE en 5 km. marcha con Amanda Cano ORO y Sara Balsalobre PLATA.

El 18 de Julio en el nacional absoluto de Avilés Juanma Molina era ORO en 10 km. marcha y le acompañaba en el pódium con el BRONCE Miguel A. López.

Finalmente cerramos ese mismo la participación en nacionales con la actuación de José A. Fernández en el de milla en ruta en Córdoba.

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



Gala
Perfumeria

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



KIA
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



ATLETAS PARTICIPANTES
CROSS DE PUERTO LUMBRERAS
UCAM ATHLEO CIEZA



Nº 85 Enero - Febrero - Marzo - Abril 2010 Club Athleo Cieza (Murcia)

ATLETISMO ATHLEO



GRUPO ATLETAS LIGA CROSS

UCAM
Universidad Católica
San Antonio



ATLETAS CLUB
EN CROSS DE LORCA 2010

SUMARIO:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Editorial Aplausos y Fanfarrias Actividades pasado cuatrimestre Proyecto próximo cuatrimestre Sabias que... XLII | <ul style="list-style-type: none"> Nuestra Historia Capítulo 50º (2002/2003) (II) Teorías del entrenamiento... XXXVI RANKING PERMANENTE INFANTIL Crónicas deportivas y humanas: Capítulo 3º Noticias de prensa. |
|--|--|

Ranking

permanente del club
Categoría Cadete
en sus 5 primeros puestos.

60 M.L.

| | |
|------------------------------|------|
| José A. Martínez de Hoyos | 7"47 |
| José Miguel Pérez Pérez | 7"3 |
| Juan Antonio Bernal Castillo | 7"3 |
| Salvador García Pérez | 7"4 |
| Fernando Miralles Carrillo | 7"4 |
| Verónica Camacho Martínez | 8"2 |
| Juani Santos Bermúdez | 8"2 |
| Manola Martínez Bermúdez | 8"2 |
| Raquel C. Fernández Martínez | 8"54 |
| Esther Piñera González | 8"4 |

100 M.L.

| | |
|------------------------------|-------|
| José Miguel Pérez Pérez | 11"1 |
| José A. Martínez de Hoyos | 11"86 |
| Juan Antonio Bernal Castillo | 11"7 |
| Fernando Miralles Carrillo | 11"8 |
| Salvador García Pérez | 11"9 |
| Raquel C. Fernández Martínez | 13"0 |
| Esther Piñera González | 13"1 |
| Verónica Camacho Martínez | 13"40 |
| Juani Santos Bermúdez | 13"2 |
| Mari Carmen Penalva Herrero | 13"4 |

300 M.L.

| | |
|--------------------------------|--------------|
| Ignacio Egea Lucas | 37"0 |
| José Miguel Pérez Pérez | 37"5 |
| Francisco Marín Vázquez | 37"93 |
| José A. Martínez de Hoyos | 38"06 |
| Ginés Verdejo Ruiz | 38"6 |
| María José Marín García | 43"9 |
| Verónica Camacho Martínez | 44"25 |
| Juani Santos Bermúdez | 45"31 |
| Carmen Velasco Ramos | 45"2 |
| Manola Martínez Bermúdez | 45"2 |

600 M. L.

| | |
|-----------------------------------|----------------|
| Ignacio Egea Lucas | 1.24"18 |
| José A. Fernández Lucas | 1.24"3 |
| José Ángel Martínez de Hoyos | 1.25"71 |
| Ginés Verdejo Ruiz | 1.26"1 |
| Bilal Khadi | 1.26"73 |
| María José Marín García | 1.38"5 |
| Sonia Quijada Buendía | 1.43"2 |
| Ana María Avellaneda Gómez | 1.43"86 |
| Juani Santos Bermúdez | 1.44"1 |
| Ángela Lucas Marín | 1.44"37 |

1.000 M. L.

| | |
|-------------------------------|---------|
| Fco. Pascual Fernández Bernal | 2.39"98 |
| José Antonio Fernández Lucas | 2.41"8 |

| | |
|-------------------------|---------|
| Bilal Khadi | 2.43"01 |
| Ignacio Núñez Martínez | 2.43"6 |
| Pascual Lucas Álvarez | 2.44"11 |
| María José Marín García | 3.00"7 |
| Ángela Lucas Marín | 3.11"29 |
| Josefina López Moreno | 3.12"3 |
| Puri López Méndez | 3.13"08 |
| Almudena Sánchez Espín | 3.14"74 |

MILLA

| | |
|-------------------------------------|--------------|
| Francisco Marín Vázquez | 5.24" |
| Rafael Bermúdez Jiménez | 5.35" |
| Fernando Vázquez Piñera | 6.15" |
| Domingo Puerta Martínez | 6.20" |
| Mario Fernández Morote | 6.30" |
| Ana María Avellaneda Gómez ® | 5.39" |
| Puri López Méndez | 5.59" |
| Inma Avesani Brunton | 6.09" |
| Marta Bermejo Pérez | 6.25" |
| Ana María Montiel Piñera | 6.25" |

1.500 M. OBSTÁCULOS

| | |
|------------------------------|---------|
| Ignacio Núñez Martínez | 4.30"0 |
| Diego López Saura | 4.35"0 |
| Mario Carrillo Saorín | 4.35"33 |
| Jesús Manuel Marín Ros | 4.39"0 |
| Pedro Ramos Bernal | 4.41"8 |
| Margarita Montesinos Jiménez | 6.36"93 |
| María Herrera Avilés | 6.55"07 |
| Puri López Méndez | 6.55"47 |

3.000 M. L.

| | |
|--------------------------------|----------|
| Francisco Pascual Fdez. Bernal | 9.10"0 |
| Ignacio Núñez Martínez | 9.19"2 |
| Pedro Ramos Bernal | 9.21"7 |
| Mario Carrillo Saorín | 9.26"04 |
| Antonio Manuel Martínez Yepes | 9.28"7 |
| María José Marín García | 10.53"03 |
| Josefina López Moreno | 10.53"6 |
| Almudena Sánchez Ortiz | 10.54"0 |
| Ángela Lucas Marín | 11.20"80 |
| María José Jiménez Méndez | 11.25"24 |

60 M. VALLAS.

| | |
|-------------------------------|------|
| Juan Antonio Bernal Castillo | 8"9 |
| Salvador García Pérez | 9"7 |
| Diego J. Ballesteros Villegas | 9"99 |
| José Luis Guardiola Sánchez | 9"8 |
| Antonio José Camacho Martínez | 9"9 |
| Raquel C. Fernández Martínez | 9"8 |
| Manola Martínez Bermúdez | 10"3 |

| | |
|-------------------------|-------|
| Nieves Guardiola Quiles | 10"8 |
| Juani Santos Bermúdez | 10"9 |
| Laura Rodríguez García | 11"07 |

100 M. VALLAS.

| | |
|-------------------------------|-------|
| Carlos Gómez Aroca | 15"5 |
| Diego J. Ballesteros Villegas | 16"59 |
| Antonio J. Camacho Martínez | 17"2 |
| David Valenzuela Bermúdez | 18"0 |
| Antonio P. Rodríguez García | 19"2 |
| Raquel C. Fernández Martínez | 15"97 |
| Manola Martínez Bermúdez | 16"11 |
| Juani Santos Bermúdez | 18"7 |
| Laura Rodríguez García | 19"00 |
| Gema Montesinos Martínez | 19"7 |

300 M. VALLAS.

| | |
|-----------------------------|-------|
| Ignacio Egea Lucas | 43"4 |
| Antonio Ramos Valenzuela | 44"9 |
| José Luis Guardiola Sánchez | 45"1 |
| Miguel Ángel López Morcillo | 45"6 |
| David Valenzuela Bermúdez | 45"90 |
| Verónica Camacho Martínez | 51"11 |
| Carmen Velasco Ramos | 51"56 |
| Juani Santos Bermúdez | 51"7 |
| Mari Carmen Penalva Herrero | 53"1 |
| Gema Montesinos Martínez | 53"5 |

LONGITUD

| | |
|-------------------------------|---------|
| Juan Antonio Bernal Castillo | 6.16 m. |
| Salvador García Pérez | 5.98 m. |
| Jesús Turpín Aroca | 5.87 m. |
| David Ato Ruiz | 5.83 m. |
| Francisco José López Villalba | 5.76 m. |
| Manola Martínez Bermúdez | 5.29 m. |
| Juani Santos Bermúdez | 4.78 m. |
| Raquel C. Fernández Martínez | 4.69 m. |
| Esther Piñera González | 4.68 m. |
| Gema Montesinos Martínez | 4.35 m. |

TRIPLE

| | |
|-------------------------------|----------|
| Francisco José López Villalba | 13.51 m. |
| Jesús Turpín Aroca | 12.26 m. |
| José Luis Guardiola Sánchez | 11.88 m. |
| David Ato Ruiz | 11.80 m. |
| Carlos Izquierdo Vázquez | 11.71 m. |
| Verónica Camacho Martínez | 10.74 m. |
| Rebeca Miñano Bleda | 8.17 m. |
| Marta Marín Guardiola | 7.11 m. |

ALTURA

| | |
|-------------------------------|---------|
| Francisco José López Villalba | 1.85 m. |
| Salvador García Pérez | 1.82 m. |
| Jesús Turpín Aroca | 1.76 m. |
| Juan Antonio Bernal Castillo | 1.75 m. |
| Francisco José López Piñera | 1.66 m. |
| Raquel C. Fernández Martínez | 1.50 m. |
| Manola Martínez Bermúdez | 1.46 m. |
| Juani Santos Bermúdez | 1.35 m. |
| Ana Belén Fernández López | 1.34 m. |
| Verónica Camacho Martínez | 1.30 m. |

PERTIGA

| | |
|-------------------------------|---------|
| Juan Antonio Bernal Castillo | 3.65 m. |
| Salvador García Pérez | 3.40 m. |
| Carlos Gómez Aroca | 3.25 m. |
| Francisco José López Villalba | 2.70 m. |
| José Miguel Pérez Pérez | 2.60 m. |

JABALINA

| | |
|------------------------------|----------|
| Ignacio Egea Lucas | 49.18 m. |
| Salvador García Pérez | 46.24 m. |
| Juan Antonio Bernal Castillo | 42.94 m. |
| Carlos Gómez Aroca | 39.72 m. |
| Alejandro Lucas Ruiz | 38.60 m. |
| Laura Rodríguez García | 27.67 m. |
| Manola Martínez Bermúdez | 25.20 m. |
| Fabiola Guardiola López | 25.04 m. |
| Gema Montesinos Martínez | 20.90 m. |
| Esther Piñera González | 16.48 m. |

MARTILLO

| | |
|-----------------------------|----------|
| José Manuel Vicente Real | 32.86 m. |
| David Marín García | 26.48 m. |
| José Manuel Ramos Sánchez | 23.94 m. |
| Diego David García Morcillo | 20.24 m. |
| Jesús Carrillo Saorín | 19.21 m. |

PESO

| | |
|-------------------------------|----------|
| José Manuel Vicente Real | 12.36 m. |
| Carlos Gómez Aroca | 12.05 m. |
| Francisco José López Villalba | 12.00 m. |
| Salvador García Pérez | 11.85 m. |
| Diego David García Morcillo | 11.30 m. |
| Fabiola Guardiola López | 9.55 m. |

| | |
|---------------------------|---------|
| Laura Rodríguez García | 9.25 m. |
| Manola Martínez Bermúdez | 8.72 m. |
| Marta Marín Guardiola | 8.67 m. |
| Ana Belén Fernández López | 8.67 m. |

DISCO

| | |
|-------------------------------|----------|
| Salvador García Pérez | 37.42 m. |
| Diego J. Ballesteros Villegas | 34.03 m. |
| David Marín García | 32.25 m. |
| Alejandro Lucas Ruiz | 31.83 m. |
| Juan Antonio Bernal Castillo | 31.60 m. |
| Laura Rodríguez García | 34.26 m. |
| Marta Marín Guardiola | 23.94 m. |
| Fabiola Guardiola López | 22.06 m. |
| Gema Montesinos Martínez | 21.66 m. |
| Manola Martínez Bermúdez | 21.30 m. |

3 KM. MARCHA

| | |
|---------------------------|----------|
| Sara Balsalobre García | 14.12"50 |
| Irene Vázquez Gea | 14.14"16 |
| Silvia Ortiz Ortega | 14.21"86 |
| María José Jiménez Méndez | 14.48"60 |
| María Alarcón Martínez | 14.52"93 |

5 KM. MARCHA

| | |
|----------------------------|----------|
| Benjamín Sánchez Bermejo ® | 21.31"95 |
| Manuel Bermúdez Jiménez | 21.58"33 |
| Juan M. Molina Morote | 21.58"40 |
| Fernando Vázquez Martínez | 22.06"5 |
| Iván García García | 23.26"23 |
| Silvia Ortiz Ortega ® | 23.44" |
| Irene Vázquez Gea | 24.43" |
| María José Jiménez Méndez | 25.13" |
| Davinia Ferrer Moreno | 25.21" |
| María Alarcón Martínez | 25.25" |

10 KM. MARCHA

| | |
|-----------------------------|----------|
| Benjamín Sánchez Bermejo Re | 45.01"76 |
| Manuel Bermúdez Jiménez Re | 46.05"0 |
| Juan M. Molina Morote | 47.34"0 |
| Fernando Vázquez Martínez | 49.39"5 |
| José Molina Riquelme | 51.24"0 |

TETRATHLON

| | |
|------------------------------|----------|
| Laura Rodríguez García | 1.769 p. |
| Raquel C. Fernández Martínez | 1.526 p. |
| Carmen Velasco Ramos | 1.173 p. |
| Marta Marín Guardiola | 693 p. |

PENTATHLÓN

| | |
|-------------------------------|----------|
| Carlos Gómez Aroca | 2.186 p. |
| Diego J. Ballesteros Villegas | 2.094 p. |
| David Valenzuela Bermúdez | 1.824 p. |
| Antonio J. Camacho Martínez | 1.409 p. |
| Alejandro Lucas Ruiz | 1.404 p. |

EXATHLÓN

| | |
|------------------------------|----------|
| Manola Martínez Bermúdez | 2.792 p. |
| Raquel C. Fernández Martínez | 2.716 p. |
| Laura Rodríguez García | 2.421 p. |
| Gema Montesinos Martínez | 1.689 p. |

HEPTATHLÓN

| | |
|-------------------------------|----------|
| Carlos Gómez Aroca | 3.570 p. |
| Diego J. Ballesteros Villegas | 2.898 p. |
| David Valenzuela Bermúdez | 2.813 p. |
| Antonio José Camacho Martínez | 2.280 p. |
| Alejandro Lucas Ruiz | 2.170 p. |

4 x 100 M. L.

| | |
|------------------------------|------|
| Ramos--Piñera--Bernal--Pérez | 48"8 |
| Athleo Femenino | 62"3 |

4 x 300 M. L.

| | |
|-------------------------------|--------|
| Ramos --Piñera--Bernal--Pérez | 2.43"7 |
| Athleo Femenino | 3.24"7 |



“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

Noticias de Prensa

Nueva fiesta por la inclusión en Cieza

Cieza.es | 6 de mayo de 2019 a las 11:44

La inclusión fue un año más protagonista en Cieza, este domingo en el marco de la IV Carrera y Marcha Solidaria Down Cieza, dando la opción de cubrir 4.800m. o 9.800m., así como la marcha senderista de 4.800m., teniendo lugar posteriormente la carrera adaptada y las pruebas infantiles. Todo ello, con salida y meta en la Calle La Paz, bajo la organización de la Asociación Down Cieza en colaboración con la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Cieza y la Federación de Atletismo de la Región de Murcia.

Ya en lo relativo a la prueba de aproximadamente 4,8km., el triunfo en hombres cayó a manos del atleta del Athleo Cieza Otmane Raougui (16:30), por delante de José Antonio Fernández, del Grupo Alcaraz (19:07) y del atleta del RAV Team Vicente Oliver (19:43). En féminas ganó Julia Monge (24:02), seguida de Piedad López, del UCAM Athleo Cieza (25:51) y de Inma Marín (27:24).



Benjamín Sánchez, plata europea por equipos en los 50km marcha que sirve para reforzar su instinto ganador

Cieza.es | 20 de mayo de 2019 a las 16:39



Recuperado su instinto ganador, el marchador del Club UCAM Athleo Cieza reivindica su lugar en la élite de la marcha española. Con la medalla de plata por equipos conseguida en la 13 Copa de Europa de Marcha, la nueva proeza deportiva esconde el sacrificio del laureado atleta ciezano, que no refleja todo el esfuerzo que dedica ni lo que deja atrás, pero que le permite estar muy orgullo de lo que hace. Un momento de gloria que vivió este domingo junto al entrenador nacional José Antonio Carrillo.

Nuestra marcha, participe del espectáculo en A Coruña.

09/06/2019 FAMU



Este sábado tenía lugar el XXXIII Gran Premio Internacional de Marcha Cantones A Coruña – Trofeo Sergio Vázquez, con una buena nómina de atletas del UCAM Athleo entre los participantes.

En el apartado masculino, 71º acabó Manuel Bermúdez, del UCAM Athleo Cieza, parando el crono en 1:26:13

En el apartado femenino, la mejor clasificada sería Amanda Cano, del UCAM Athleo Cieza, quien finalizó en el puesto 52º (1:40:08), mientras su compañera de club Melisa Sánchez era 62ª (1:43:58) y Alicia Vázquez, también del UCAM Athleo Cieza, culminaba en el 65º lugar (1:48:37).

Abandonó la igualmente marchadora del club ciezano Irene Vázquez.

Suma y sigue para el UCAM Athleo Cieza en los campeonatos regionales

CLR. 2-6-19



Los atletas del laureado club ciezano han cosechado cinco medallas en el Regional Sub-18 y Máster celebrado este domingo. La pista de atletismo Úrsula Ruiz de Lorca ha sido escenario de uno de los últimos campeonatos regionales de atletismo que se celebrarán esta temporada y en el que han brillado con luz propia los atletas del Athleo que han participado en el mismo.

Así, en los 800 ml femeninos en categoría Sub-18, el título regional ha sido para Ana María Avellaneda con un tiempo de 2,19"43, el segundo cajón del podio ha estado ocupado por otra corredora ciezana, Puri López, y el tercer puesto ha correspondido a la también atleta local Inma Avesani.

Por otra parte, y en la categoría máster, Daniel López se ha proclamado campeón regional de 5km marcha y Josefina López ha hecho lo propio en 3.000 ml.

Siete medallas para el UCAM Athleo Cieza en los Regionales benjamines y alevines

CLR. 15-6-19



Otros siete atletas del club ciezano mejoraron marca.

Alhama de Murcia vivió este viernes por la tarde y sábado por la mañana una intensa jornada de atletismo para poner así fin a la temporada 2018-2019 en lo que respecta a las categorías benjamín y alevín.

De extraordinaria es como se puede calificar la actuación de los 14 atletas del UCAM Athleo Cieza que se dieron cita este fin de semana en la pista de atletismo Antonio Peñalver, alcanzando finalmente siete medallas en total.

En categoría benjamín, Juan José Marín se proclamó campeón regional en 2000 m.l. con 8.31"40 y mejoró marca en lanzamiento de pelota con 23.25 metros. Por su parte, Victoria Lucas se hizo con un doble subcampeonato regional en 1 km. marcha y 2.000 m.l.

Asimismo, Carla Moreno fue tercera regional en 2.000 m.l. y mejora de marcas en lanzamiento peso con 4.13 metros y 1 km. marcha con 6.22"45 y Fco. Javier Hortelano también subió al tercer cajón del podio en 2.000 m.l. con 9.54"32. Destacar también la mejora de marca de Paloma Rodríguez en 1 km. marcha con 6.42"82.

En categoría alevín, José Lucas se hizo con el campeonato regional de 2 km. marcha y Hugo Morote con el subcampeonato en la misma disciplina con 13.23"05, éste último. Además, mejoraron marcas personales Álvaro Moreno en 1.000 m.l. con 3.32"28, Iris Pérez en 2 km. marcha con 13.17"62 y Esther Yepes en 500 m.l. con 1.41"03.

Ana María Avellaneda, sexta en el Campeonato de España de Atletismo Sub18.

CLR. 24-6-19



La atleta del UCAM Athleo Cieza fulminaba en este campeonato el récord regional de los 1.500 metros.

Los aficionados locales al atletismo tenían este fin de semana su mirada en Castellón, en concreto en la pista Gaeta Huguet, donde se desarrollaba el Campeonato de España Sub18 al aire libre, encontrándose entre los de partida la corredora ciezana Ana María Avellaneda.

Y no defraudó la atleta local, ya que el sábado accedía a la final tras imponerse en la 3ª semifinal, con un tiempo de 4:50.42 que ya por entonces suponía un nuevo récord. Si bien, la atleta del UCAM Athleo Cieza fulminaba su propia marca en esa lucha por los metales, parando el crono en unos 4:43.86 que le valían el 6º lugar en la final.

La temporada de Avellaneda está siendo excepcional, hace 15 días, y en Getafe concretamente, ya consiguió ser quinta en los 1.500 metros del Nacional por federaciones.

Manuel Bermúdez, plata en el Campeonato de España Sub 23

CLR. 1-7-19

Las también marchadoras del UCAM Athleo Cieza, Alicia Vázquez e Irene Vázquez, finalizaron 4ª y 6ª, respectivamente.



La categoría Sub23 también asumía el protagonismo de la competición nacional este fin de semana, en el marco de su XXXIV Campeonato de España al Aire Libre. La Anilla Mediterránea de Tarragona albergaba a lo largo del sábado y el domingo una competición donde se citaban los mejores atletas españoles de la categoría.

El primer y único metal para la representación ciezana llegó en la final masculina de 10.000m. Marcha, bajo un sol de justicia y en la que alcanzaba el subcampeonato Manuel Bermúdez, del UCAM Athleo Cieza (43:21.93), seguido en el tercer cajón del podio por otro pupilo de José Antonio Carrillo, el yeclano del F.C. Barcelona Iván López (43:28.08).

4ª en la final de 10.000m. marcha sería Alicia Vázquez, del UCAM Athleo Cieza (50:49.61), así como 6ª la también marchadora del club ciezano Irene Vázquez (51:17.96), ambas entrenadas igualmente por José Antonio Carrillo.

Noticias de Prensa

El UCAM Athleo Cieza, de marcha por España

CLR. 7-7-19



5 atletas ciezanos han participado este fin de semana en los Campeonatos de España cadete y junior de atletismo, mejorando marca dos de ellos. De nuevo el UCAM Athleo Cieza ha vuelto a llevar el nombre de Cieza a distintos lugares de la geografía nacional, en esta ocasión Gijón y Granollers han sido las ciudades

elegidas por la Federación Española de Atletismo para acoger los Campeonatos de España cadete y junior, respectivamente, y que han contado con una representación del club ciezano.

A la ciudad asturiana, el Athleo se desplazó con 4 atletas, destacando la undécima posición para Alexis Salmerón en la prueba de 5.000 m. marcha con 25.07'47 que es mejor marca personal. Gabriel López entró el 17º en la misma distancia con 25.31'46 que es también mejor marca personal.

Por su parte, Carmen Bleda hizo la 22ª en 3.000 m. marcha, prueba en la que la ganadora batió el récord de los campeonatos que databa del 19 de octubre de 2008 y que lo tenía la ciezana del Athleo, Sara Balsalobre.

Por último, el cadete Fran Marín cerró su primera participación en unos campeonatos de España con la posición 27ª en los 300 m.l.

Mientras, la junior María Alarcón conseguía en la ciudad catalana de Granollers una excelente 7ª posición en la prueba de 10.000 m. marcha.

Miguel Ángel López y José Antonio Carrillo, ya en Tokio

28/07/2019

Atleta y entrenador permanecen desde este viernes y hasta el próximo 6 de agosto en la capital japonesa, donde se desarrolla una nueva concentración RFEA del Sector Marcha.



Aunque algunos de nuestros marchadores han puesto recientemente fin a su temporada, algunos siguen trabajando de cara a los objetivos inmediatos y no tan inmediatos. Tal es el caso de Miguel Ángel López Nicolás y su técnico José Antonio Carrillo, quienes se encuentran desde este viernes y hasta el próximo 6 de agosto en Tokio, en el marco de la concentración RFEA para el equipo nacional del Sector Marcha.

Una cita que persigue dar continuidad al plan de adaptación al calor y humedad que se encontrarán en el próximo Mundial de Doha, y del mismo modo experimentar con las condiciones que presumiblemente tendrán lugar en la ciudad japonesa el próximo año, con motivo de los Juegos Olímpicos. Una cita cuya prueba de 20km. Marcha está prevista para el 31 de julio.

Manuel Bermúdez e Iván López dan la cara en Gävle

El marchador del UCAM Athleo Cieza acaba quinto en el europeo sub-23 y el atleta del FC Barcelona es octavo.

LA OPINIÓN 14-7-19 - JOSÉ BERMÚDEZ



La espera hasta ver en liza a los representantes murcianos en el duodécimo Campeonato de Europa en categoría sub-23 acabó este domingo, precisamente en el último día de competición para la cita que se ha desarrollado, desde el pasado jueves, en la ciudad sueca de Gävle.

Sería en el mediodía del domingo cuando llegaba el turno para Manuel Bermúdez e Iván López, en la prueba masculina de 20 kilómetros marcha, secundados en todo momento por el técnico de ambos, José Antonio Carrillo.

Finalmente los deportistas murcianos realizaban un gran papel. Manuel Bermúdez, del UCAM Athleo Cieza, finalizaba en la quinta posición con un tiempo de 1:24:17. Por su parte, Iván López, del FC Barcelona, era octavo tras parar el crono en 1:24:59.

Otmane Raougui, del UCAM Athleo Cieza, se impone en la V Legua Huertana 'Con el Corazón'

Cieza.es | 22 de julio de 2019 a las 11:52



Sexto puesto para Amanda Cano en el Nacional de Federaciones celebrado en Pamplona

RADIO ABARAN 28/07/2019



Amanda Cano acaba la temporada de verano con un aceptable 6º puesto en el Nacional de Federaciones – que se ha celebrado este fin de semana en Pamplona – en la prueba de 5.000 m. marcha.

Amanda Cano y Daniel López del UCAM Athleo Cieza se impusieron en Alhama en Alhama

cieza.es/portal/2015Actualidad.jsp



Otro verano en Font Romeu para Miguel Ángel López y José Antonio Carrillo.

FAMU 22/08/2019

Atleta y entrenador permanecen desde este viernes y hasta el próximo 6 de agosto en la capital japonesa, donde se desarrolla una nueva concentración RFEA del Sector Marcha. Hace unas semanas nos hacíamos eco de su estancia en Tokio, con la premisa de seguir el plan de adaptación al calor y humedad que se encontrarán en el próximo Mundial de Doha, y del mismo modo experimentar con las condiciones que presumiblemente tendrán lugar en la ciudad japonesa el próximo año, con motivo de los Juegos Olímpicos. Ahora, toca igualmente reseñar un nuevo verano en Font Romeu para Miguel Ángel López Nicolás y su técnico, José Antonio Carrillo, quienes permanecerán desde el pasado día 11 y hasta el próximo 14 de septiembre en la comuna francesa, con una única escapada de tres días la próxima semana, para tomar parte en el Campeonato de España Absoluto al Aire Libre que tendrá lugar en La Nucía.

Una nueva concentración pensando en el Mundial, en la que igualmente trabaja otro pupilo de Carrillo, Álvaro Martín, y que tendrá su continuidad en nuestra tierra, ya que tienen previsto trabajar en San Pedro del Pinatar las fechas previas a la competición.



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

XXI Gala del DEPORTE UCAM



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

