

# ATLETISMO

## THLEO



## MARÍA ALARCÓN

### PRIMERA MEDALLISTA NACIONAL DE LA TEMPORADA



### Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Actividades pasado cuatrimestre · Sabias que... LXII · Nuestra Historia 72º · Teorías de entrenamiento LVII · Ranking permanente Cadete · Crónicas deportivas y Humanas 24º · Noticias de Prensa

## Créditos

### EDITA:

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

### COORDINA:

José A. Carrillo Morales

### PORTADA:

María Alarcón  
Bronce en Cehegín

### CONTRAPORTADA:

Ofrenda Floral a la Fuensanta

### COLABORAN:

José Marín  
José López  
José Bermúdez  
Adrián Bonache  
Tomás Moreno  
Antonio Camacho  
Sonia Carrillo  
Cieza en la Red  
La Opinión  
La Verdad  
Abarán día a día

### IMPRIME:

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

**Difusión Gratuita**

# E ditorial



**ziezar**  
autocares del segura

Telf. y Fax 968761177 • [www.ziezarautocaresdelsegura.blogspot.com.es](http://www.ziezarautocaresdelsegura.blogspot.com.es)

# aplausos fanfarrias

**FELICITAR** a Alejandro Medina SUBCAMPEON DE ESPAÑA de futbol sala para personas con discapacidad intelectual.

**NUESTRO MAS SENTIDO PESAME** a la familia de Pascual Fernández que murió el pasado mes de septiembre. Un referente en el camino abierto por el deporte para discapacitados intelectuales.

**FELICITAR** a los galardonados en la V fiesta del atletismo FAMU celebrada el pasado 5 de noviembre en Puerto Lumbreras y en especial a los nuestros Rocío Moreno; Benjamín Sánchez; Manuel Bermúdez; Manuel Morcillo; Amanda Cano; Antonio Jesús Bermúdez; Iván García; Irene Vázquez; María Alarcón; José A Carrillo y Alicia Vázquez.

**FELICITAR** a **Juanma Molina** que el pasado 15 de noviembre recibió la medalla de Bronce de la real orden al mérito deportivo, en el Museo Reina Sofía de Madrid.

**NUESTRO MAS SENTIDO PESAME** a las socias Francisca Ruiz y Eva y Sonia Carrillo por el fallecimiento el pasado diciembre de su querida madre y abuela.

**FELICITAR** a **María Alarcón** por su brillante **MEDALLA DE BRONCE** en el campeonato de España de marcha de invierno celebrado en Cehegín.

**FELICITAR** a todos los premiados en la Gala del deporte de la Asociación de la prensa y comunidad autónoma y en especial a Alex Yepes “El diablo de Cieza” MEJOR DEPORTISTA y a nuestro entrenador **José A. Carrillo** que recibió el premio “**OLIMPICOS**”.

**FELICITAR** a Raúl Chapado, nuevo presidente de la Real Federación Española de Atletismo.



# Actuaciones del Club durante el cuatrimestre

**SEPTIEMBRE- OCTUBRE - NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2.016**

## MARTES 7.- MOCION CIUDADANA SOBRE PISTA ATLETISMO.- CIEZA.-

Ignacio Núñez presentó en el pleno del ayuntamiento una moción ciudadana para pedir la mejora de la pista de atletismo. La misma fue aprobada por unanimidad de todos los grupos políticos. Habrá que ver si eso sólo se queda en buenas palabras.



## DOMINGO 19.- XXIV CARRERA POPULAR.- NONDUERMAS.-

Participamos con 2 atletas, destacando a Ramón Martínez Villa que GANO en su categoría de veteranos, siendo 4º en la general.

## SÁBADO 24.- I CARRERA POPULAR LOS PUENTES.- CIEZA.-

Participamos con 15 atletas destacando los TRIUNFOS de María Antonia Carrillo y Álvaro Moreno en benjamín; Irene Avellaneda en alevín; Fran Marín y Ana María Avellaneda en infantil; Puri López y Rafa Bermúdez en cadete y Manuel Bermúdez que lo hizo en la general y por tanto en su categoría junior. Fueron SEGUNDOS Carmen Bleda en alevín; Erika Salmerón en cadete y Carmen Saorín en la general y veteranas B. y quedaron TERCEROS: Alexis Salmerón en alevín y Gabriel López en infantil.



## SÁBADO 1 OCTUBRE.- CONCENTRACIÓN Y CHARLA FAMU MEDIO FONDO Y ASAMBLEA FAMU.- ALHAMA

En la concentración participamos con 3 infantiles: Carmen Saorín; Ana María Avellaneda y Ana María Montiel. En cuanto a la Asamblea ordinaria de la Famu se aprobaron los precios de las licencias, nuevos canon; calendario de invierno, etc.

## SÁBADO 15 OCTUBRE.- CENA 35º ANIVERSARIO CLUB.- CIEZA.-

Un año más y ya van 35, nos reunimos socios, atletas y simpatizantes para celebrar nuestro 35 aniversario. En la misma se concedieron los premios a los MEJORES ATLETAS, de base, de la temporada recayendo en Rocio Moreno y Álvaro Moreno en benjamín; Carmen Bleda en alevín y Ana María Avellaneda en infantil.

Por otro lado se hizo de entrega de un galardón a Carmen Saorín Ros, como SOCIA EJEMPLAR de la temporada.

Benjamín Sánchez; Daniel López y Sonia Carrillo recogieron sus diplomas como SOCIOS A PERPETUIDAD DEL CLUB al llevar más de 25 años en activo.

Por último el club quiso homenajear en la persona de IGNACIO NUÑEZ y por extensión a todas las personas que apoyaron la moción ciudadana para que la pista de atletismo sea remodelada de una vez, con el ESCUDO DE PLATA de nuestra entidad.

Para la entrega de los distintos galardones contamos con la presencia de nuestros olímpicos e internacionales Juanma Molina; Amanda Cano; Manuel

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

como Iván García; Manuel Morcillo, Alicia Vázquez y María Alarcón.

De igual manera se presentó una nueva camiseta para los calentamientos y podium con la colaboración de JUAN MONTIEL.

Finalmente, el presidente quiso que todos los asistentes tengan un recuerdo de este 35 aniversario, obsequiándoles con una bonita taza conmemorativa.

Agradecer a todos los socios, padres, atletas, amigos y simpatizantes que asististeis, a José Marín por el diseño de los cuadros, taza y todo cuanto le pedimos y a José Bermúdez que pone lo mejor de su ser para montar unos vídeos entrañables.

¡¡Nos vemos el año que viene en la 36ª cena aniversario!! y mientras tanto FELIZ TEMPORADA A TODOS ahhh y no olvidéis nunca que....."LO MEJOR ESTÁ POR LLEGAR"

**DOMINGO 16.- XI RICOTE TRAIL.-**

Nuestro senior Daniel López GANO en su categoría, siendo TERCERO en la general.



**DOMINGO 16.- MARATHON INTERNACIONAL DE AMSTERDAN - HOLANDA**

Participamos con José Lucas que mejoró marca personal con 3h.11'26" y Josefina López que debutaba en la distancia, estando a punto de bajar de las 4 horas. 4h.02'19".



**DOMINGO 16.- IV CARRERA POPULAR CASTILLO DE MULA Y XXX MILLA URBANA.- MULA**

Iván Sánchez Salmerón, benjamín y Francisco Pastor, junior, fueron SUBCAMPEONES.

**DOMINGO 23.- IV CARRERA POPULAR.- SANTOMERA**

Nuestro veterano Ramón Martínez quedó TERCERO en la categoría C.

**DOMINGO 23.- X CARRERA POPULAR RUTA DE LAS NORIAS.- ABARAN.-**

Participamos con 30 atletas. CAMPEONES Ana María Montiel y Fran Marín en infantil; Silvia García y Rafael Bermúdez en cadete y Amanda Cano que lo fue en la absoluta femenina. Quedaron SUBCAMPEONES Álvaro Moreno en debutantes; María Antonia Carrillo en benjamín; Iván Miñano y Carmen Bleda en alevín; Carmen Saorín en infantil; Marta Bermejo en cadete y Felipe Párraga en junior y fueron TERCEROS Cristian Amo en debutantes; Iván Sánchez en benjamín y Puri López en cadete.



**MIERCOLES 26.- CHARLA "LOS PADRES Y EL DEPORTE".- CIEZA.-**

La Psicóloga Julia Rodríguez, que colabora asiduamente con nuestro club, les dio una charla a una nutrida presencia de padres y madres de atletas del club y que versó sobre "EL PAPEL DE LOS PADRES EN EL DEPORTE".- En el siguiente enlace se pueden ver fotos de la reunión, así como archivos de los documentos utilizados. En nuestra página de facebook también hay enlaces a vídeos y otros documentos de la charla.

**JUEVES 27 OCTUBRE A VIERNES 4 NOVIEMBRE.- CONCENTRACIÓN ALTI-TUD SIERRA NEVADA.-**

Estuvieron nuestro@s atletas Amanda Cano; Alicia Vázquez y Manuel Bermúdez.



**VIERNES 28.- ELECCION DE REPRESENTANTES A LA ASAMBLEA DE LA RFEA.-**

Tras las elecciones celebradas en todas las federaciones territoriales, nuestro club estará representado en la próxima asamblea de la RFEA por 4 años y



COMERCIO DE CALIDAD  
COMERCIO DE CALIDAD ISO 9006

Gran Vía, 119 - Teléfono 968 76 31 47  
CIEZA (Murcia)

ADMINISTRACIÓN DE  
LOTERIA Nº 2

«Margarita»

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

donde se elegirá al sucesor de José María Odriozola. También repetirán por el estamento de entrenadores José A. Carrillo y Juanma Molina, en calidad de presidente de la FAMU.

**SABADO 29.- X CARRERA POPULAR -MEMORIAL EL CALERO - "CIUDAD DE YECLA"**

Estuvimos con 2 atletas, resultando VENCEDOR Kalid Masski batiendo el récord regional promesa con 32.45"-

**SABADO 29 OCTUBRE A MARTES 1 NOVIEMBRE.- XV CAMPUS JUNIOR.- LOS NAREJOS.-**

Se encuentran nuestra junior Irene Vázquez y José A. Carrillo como entrenador responsable por el sector de marcha.-

**UNA VEZ CONCLUIDA LA TEMPORADA 2015/2016 NUESTRO PALMARES EN NÚMEROS HA SIDO EL SIGUIENTE: 70 TITULOS REGIONALES; 6 RECORDS; 6 INTERNACIONALIDADES (1 MEDALLA DE PLATA) ; 49 ACTUACIONES EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA CONSIGUIENDO 12 MEDALLAS Y 62 PREMIOS RECIBIDOS ADEMAS DE CONCLUIR UN AÑO MAS COMO EL MEJOR CLUB DE LA REGIÓN DE MURCIA PARA LA RFEA.**

...y sin solución de continuidad comenzamos con la temporada 2016/2017 que empieza el 1 de noviembre y acabará el 31 de octubre de 2017.

**SÁBADO 5 NOVIEMBRE.- XXXI GRAN PREMIO NACIONAL DE MARCHA "XII MEMORIAL MANUEL ALCALDE".- GUADIX.-**

Participamos con 15 atletas destacando el SEGUNDO puesto de Alicia Vázquez en 5 km. junior y el TERCERO de Amanda Cano en 5 km. absoluto femenino.



**SÁBADO 5.- CONCENTRACION FAMU MEDIO FONDO - FONDO.- MURCIA.-**

Estuvieron nuestras cadetes Ana María Avellaneda y Ana María Montiel.

**SÁBADO 5.- V GALA DEL ATLETISMO MURCIANO.- PUERTO LUMBRERAS.-**

Hasta 12 miembros de nuestro club recogieron un

total de 17 galardones. Rocío Moreno y Kalid Masski por ser récord regionales. Benjamín Sánchez por ser internacional; José A. Carrillo como entrenador; Irene y Alicia Vázquez y María Alarcón por medallistas nacionales; Manuel Morcillo e Iván García recibieron doble galardón por medallista nacional y el escudo de Plata de la FAMU; Amanda Cano por ser internacional y como mejor atleta promesa y Manuel Bermúdez que lo fue hasta en 4 ocasiones por récord regional; medallista nacional; internacional y como mejor junior de la temporada.

**DOMINGO 6.- CROSS POPULAR.- SAN JAVIER.-**

Estuvimos con 2 atletas. El benjamín Álvaro Moreno fue SUBCAMPEON y su hermana Carla llegó en 4º lugar.



**MARTES 8.- OFRENDA FLORAL EQUIPOS UCAM.- VIRGEN DE LA FUENSANTA.-**

Un grupo de atletas y nuestro presidente participamos en la ofrenda floral de los equipos UCAM.

**DOMINGO 13.- XIII CROSS INTERNACIONAL ATAPUERCA.- BURGOS**

Mala suerte la que ha tenido nuestra cadete Ana María Montiel que, nada más salir en su prueba, le pisaron por detrás quitándole la zapatilla de clavos teniendo que hacer toda la carrera de esa manera.

**DOMINGO 13.- CARRERA POPULAR.- LA ALGAIDA - ARCHENA**

Estuvimos con 2 atletas destacando el TRIUNFO en promesas de Carlos Ortega y el TERCER PUESTO del juvenil José David Ortega.

V

**DOMINGO 13.- IV 10.0. CARAVACA.-**

Participamos con 2 atletas con el TRIUNFO de María Alarcón en la carrera juvenil y el SEGUNDO PUESTO de Carmen Saorín en infantil



**DOMINGO 13.- THE WALKING WHITE RUNNERS (16KM).-BLANCA**

Carmen Saorín se proclamó brillante SUBCAMPEONA en veteranas C.

CLINICA DE FISIOTERAPIA

**Hortelano & Candel**

Juan Jesús Hortelano Marín  
N.º Colegiado 240

Ascension Candel Rubio  
N.º Colegiado 176

C/ Jiménez Castellanos, 12  
Teléfono 968 76 78 11  
30530 CIEZA (Murcia)

**proacoma**  
Sdad. Coop.

Construcción y reparación de invernaderos  
Estructura para cultivo bajo malla,  
Parrales, Vallados y Obra Civil

Tel. / Fax 968766163  
www.proacoma.com

Ctra. Club de Tenis, s/n  
30530 CIEZA (Murcia)

**MARTES 15.- ENTREGA GALARDONES C.S.D. MUSEO REINA SOFIA.- MADRID**

Juanma Molina recibió la MEDALLA DE BRONCE al mérito deportivo por su brillante carrera deportiva.

**DOMINGO 20.- I JORNADA LIGA REGIONAL CROSS.- CARAVACA**



Participamos con 57 atletas logrando 2 PRIMEROS PUESTOS con Cristian Amo en prebenjamín y Alicia Vázquez en junior. 4 SEGUNDOS con Carla Moreno en prebenjamín; Ana María Avellaneda en cadete y los veteranos Josefina López y Chus Velasco y 4 TERCEROS con María Alarcón en juvenil; Melisa Sánchez en promesa y los veteranos María Antonia Ramírez y Ramón Martínez.

**SÁBADO 26.- CTO. REGIONAL MARCHA PROMOCION INVIERNO Y I JORNADA SEMIFINAL BENJAMIN Y ALEVÍN.- MURCIA**



Estuvimos con 18 atletas para el Cto. Regional de marcha inaugurando los casilleros de la temporada con 8 TITULOS REGIONALES: Manuel Bermúdez DOBLE CAMPEON REGIONAL absoluto y promesa en 5 km. Amanda Cano CAMPEONA REGIONAL absoluta en 5 km. Alicia Vázquez CAMPEONA REGIONAL junior y SUBCAMPEONA absoluta en 5 km. Melisa Sánchez CAMPEONA REGIONAL en 5 km.

promesa. María Alarcón CAMPEONA REGIONAL en 5 km. marcha juvenil. Silvia García CAMPEONA REGIONAL en 3 km. marcha cadete. Rocío Moreno CAMPEONA REGIONAL en 2 km. marcha alevín. 4 SUBCAMPEONATOS: Valeria Sánchez SUBCAMPEONA REGIONAL en 2 km. marcha alevín. Alexis Salmerón SUBCAMPEON REGIONAL en 3 km. marcha infantil. Carmen Bleda SUBCAMPEONA REGIONAL en 3 km. infantil y 2 TERCEROS: Erika Salmerón en 3 km. marcha cadete e Irene Vázquez en 5 km. marcha junior.

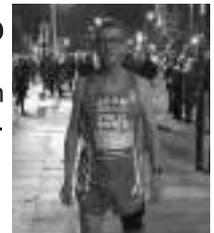
En cuanto a la I semifinal benjamín y alevín participamos con 6 atletas destacando a Iván Sánchez que ganó su serie de 50 m.l. benjamín con 8"64. Irene Avellaneda 1ª en 1.000 m.l. alevín; Raúl Yuste 2º en su serie de 60 m.l. alevín con 9"99 y mejoró marca en longitud con 3.22 m. Álvaro Moreno 3º en su serie de 60 m.l. alevín y también 3º en 1.000 m.l y María Antonia Carrillo 3ª en su serie de lanzamiento de peso alevín.

**SÁBADO 26.- ASAMBLEA RFEA ELECCIÓN DEL PRESIDENTE.- MADRID.-**

Nuestro club y entrenador Carrillo estuvieron en la Asamblea de la RFEA donde se eligió como nuevo presidente a Raúl Chapado.

**SÁBADO 26.- 5K Y 10K CIUDAD DEL DEPORTE.- MURCIA.-**

Estuvimos con 2 atletas. Ramón Martínez ganó la prueba de 5 km. en veteranos E.



**SÁBADO 27.- XXXV CROSS INTERNACIONAL DE LA CONSTITUCIÓN.- ALCOBENDAS - MADRID**

Participamos con Irene Avellaneda en la prueba alevín que llegó en el puesto 12º y un equipo cadete compuesto por Ana María Montiel (19ª); Ana María Avellaneda (31ª); Inma Avesani (36ª) y Puri López (38ª).



”la Caixa”

**SÁBADO 3 DICIEMBRE.- CONCENTRACION TECNIFICACIÓN FAMU - SECTOR DE MARCHA - MODULO DE MARCHA ATLETICA .- CIEZA.-**

Participaron las cadetes Silvia García; Erika Salmerón; Marta Bermejo y Elena García además de I@s infantiles Carmen Bleda y Alexis Salmerón. La misma fue dirigida por el responsable Famu del sector, nuestro entrenador, José A. Carrillo. En ella se realizaron 2 test de condición física y una batería de ejercicios de asimilación técnica, seguido de un poco de trabajo en tapiz rodante, con medios audiovisuales, para interiorizar ese trabajo técnico. –



**DOMINGO 4.- II JORNADA LIGA REGIONAL CROSS.- SAN PEDRO DEL PINATAR.-**

Participamos con 6 equipos y un total de 49 atletas. Destacar los 3 SEGUNDOS PUESTOS de Irene Avellaneda en alevín y las veteranas Josefina López y Antonia Ramírez y los 2 TERCEROS de Ana María Avellaneda en cadete y Alicia Vázquez en junior.

**DOMINGO 4.- XXVII MEDIA MARATHON "CIUDAD DE CIEZA".-**



Participamos con 5 atletas destacando las excepcionales carreras - siendo marchadores - de Amanda Cano que GANÓ la prueba absoluta femenina con una gran marca de 1h.26'28" y Manuel Bermúdez que llegó en SEGUNDO LUGAR en la prueba en general siendo PRIMER PROMESA Y LOCAL con un magnífico tiempo de 1h.13'24".

**SÁBADO 10.- CONTROL FEDERATIVO ABSOLUTO (JUVENIL A VETERANOS).- CARTAGENA**

Participaron nuestros promesas Carlos Ortega que lo hacía por primera vez en pista y en la prueba de 800 m.l. con una marca 2.22"98 y Víctor López que también debutaba en la distancia de 1.500 m.l. con 4.38"19.

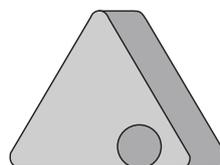
**DOMINGO 11.- VI CAMPEONATO ESPAÑA INVIERNO MARCHA Y GRAN PREMIO 35º ANIVERSARIO CEHEGIN ATLÉTICO.- CEHEGIN.-**

En el campeonato de España participamos con 8 atletas destacando a María Alarcón que logró la MEDALLA DE BRONCE en la prueba de 5.000 m. juvenil con 25.53"33. En 5.000 m. junior Alicia Vázquez fue 5ª Irene Vázquez 8ª. En 3.000 m. cadete: Silvia García la 14ª; Erika Salmerón la 26ª; Elena García la 31ª y Marta Bermejo la 32ª. Manuel Morcillo fue descalificado en 5.000 juveniles. En cuanto al Gran premio 35º aniversario del Cehegín atlético participamos con 14 atletas destacando los TRIUNFOS de Amanda Cano en 5000 m. absoluto femenino y Daniel López en 5000 m. veteranos. Los SEGUNDOS PUESTOS de Álvaro Moreno en 2.000 m. benjamín y Manuel Bermúdez en 5.000 absoluto y los TERCEROS de Rocío Moreno en 2000 m. alevín con 11.48"73 y Melisa Sánchez en 5.000 absoluto. Mejoraron marcas Valeria Sánchez en 2.000 alevín con 11.52"40 y Gabriel López en 3.000 infantil con 18.45"67.



**CENTRO MÉDICO PASEO**  
CENTRO DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL

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



**BUITRAGO**  
&  
**ASOCIADOS**

ASESORIA EMPRESARIAL

Camino de Murcia, 106 - 1º - CIEZA - Telf. 968 762 161  
[www.buitrago-asociados.com](http://www.buitrago-asociados.com)

**DOMINGO 11.- II JORNADA SEMIFINAL BENJAMIN Y ALEVIN.- CARTAGENA**

Estuvimos con 6 atletas destacando el TRIUNFO de Irene Avellaneda en la prueba de 500 m.l. alevín con 1.39"6. El 2º en su serie de María Antonia Carrillo en peso alevín con 6.03 m. y el TERCERO de Rocío Morote en 1.000 m.l. alevín con 3.46"2 además de la mejora de marca de Iván Sánchez en 500 m.l. benjamín con 1.51"5.

**DOMINGO 18.- XXXIV CROSS NACIONAL DE LA VIRGEN.- YECLA.-**

Estuvimos con 17 atletas destacando el TRIUNFO del equipo CADETE FEMENINO (Ana María Avellaneda; Ana María Montiel e Inma Avesani) a Ana María Avellaneda 5ª en infantil; Irene Avellaneda 6ª en alevín.



**DOMINGO 18.- CAMPEONATO ESPAÑA VETERANOS MARCHA ATLETICA.- GETAFE**

Participó nuestra veterana María Antonia Ramírez en la prueba de 5 km. marcha M50 quedando en QUINTO lugar.



**LUNES 26 V SAN SILVESTRE SOLIDARIA BLANQUEÑA.-BLANCA**

Participamos con Víctor López; Álvaro Carrasco y José David Ortega.

**LUNES 26 A VIERNES 30.- CONCENTRACION NACIONAL RFEA.- LOS NAREJOS.-**

Estuvo como entrenador, responsable por el sector de marcha, José A. Carrillo.

**SABADO 31.- SAN SILVESTRE POPULAR.- ARCHENA.-**

Participamos con 4 atletas destacando el TERCERO de Víctor López en promesas.



**SABADO 31.- 1ª SAN SILVESTRE POPULAR.- MOLINA SEGURA.-**

Participamos con 2 atletas destacando el TRIUNFO de Elena Sánchez en cadete.

**SABADO 31.- SAN SILVESTRE POPULAR.- CIEZA.-**

Participamos con 45 atletas destacando los 9 TRIUNFOS de Irene Teruel en prebenjamín; Irene Avellaneda e Iván Miñano en alevín; Ana María Avellaneda y Fran Marín en infantil. Puri López en cadete; María Alarcón en juvenil; María Antonia Ramírez en veteranas B y Amanda Cano en absoluto mujeres. Los 7 SEGUNDOS de Álvaro Moreno en prebenjamín; Iván Sánchez y María Antonia Carrillo en benjamín; Irene García en alevín; Ana María Montiel en infantil y Rafa Bermúdez y Silvia García en cadete y los 4 TERCEROS de Rocío Moreno en benjamín; Carmen Bleda en alevín; Carmen Saorín en infantil y Erika Salmerón en cadete.



CENTRO  
**SAN LAZARO**

PACK  
DESCARGAS  
**48€**  
4 SESIONES

 **968 074 580**

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

Fisioterapia  
Osteopatía  
Par Biomagnético  
(Según Método Dr.Goiz)

# El Ayuntamiento aprueba por unanimidad el acondicionamiento y mejora de la pista de atletismo.



6 SEPTIEMBRE 2016 CLR/T.M.

De momento, se invertirán 60.000 euros en el arreglo de la torre de control. Todos los partidos políticos con representación municipal han dado el visto bueno en el pleno ordinario correspondiente al mes de septiembre celebrado este martes al arreglo de la pista de atletismo. La iniciativa ciudadana que ha sido defendida durante el Pleno por Ignacio Núñez, ha contado con el apoyo de más de 4.000 firmas, aunque sólo llegaron a presentarse 1.050.

Durante la exposición de la moción, Núñez ha recordado que Cieza es una ciudad con gran tradición en la práctica del deporte en general y en el atletismo en particular. Son cientos los usuarios que practican diariamente sus ejercicios en estas instalaciones, los alumnos de los colegios de educación especial que se encuentran próximos a esta instalación, jóvenes de los institutos y chicos procedentes de otros clubes con disciplinas deportivas diferentes, así como opositores a bomberos y a las fuerzas y cuerpos de seguridad. Pero merece una especial mención el club de atletismo que utiliza habitualmente estas instalaciones. El UCAM Athleo, que este año cumple su 35 aniversario, con sus 125 socios y atletas en todas sus categorías y disciplinas es sin ninguna duda un referente deportivo no solo a nivel regional y nacional, sino también a nivel internacional.

En la actualidad, según Núñez, en la pista de atletismo no se puede realizar ningún tipo de competición, debido al proceso de deterioro bastante acusado del material sintético, que está incluso “provocando lesiones a los deportistas”. A los atletas de élite tanto de nuestra ciudad como de los que vienen de otras localidades, esto les provoca reticencias a la hora de realizar sus entrenamientos en estas instalaciones. “La pista de atletismo necesita una remodelación integral, esta remodelación daría un nuevo impulso al deporte base en Cieza y haría posible la acogida de competiciones de atletismo de categoría regional y nacional, junto al módulo de marcha atlética sería un referente nacional e internacional”, asegura Núñez. Por tanto, el Ayuntamiento de Cieza instará a la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia a la construcción de una cuneta longitudinal de sección hídrica suficiente, ajustada al volumen de aguas pluviales para evacuar, desde la conexión de la N-301, Pk 355+800 de la Margen derecha (sentido Murcia), hasta el entronque de la Rambla de los Cabañiles, con una longitud aproximada de 900 metros.

Asimismo, la concejalía o concejalías competentes se comprometen a realizar, en el plazo de tiempo más breve y cuando los medios económicos lo permitan, utilizando si es necesario las Orden del 4 de julio de 2016 de la Consejería de Cultura y Portavocía, por la que se convocan subvenciones a los Ayuntamientos de la Región de Murcia, para el mantenimiento de los espacios deportivos o complementarios de instalaciones deportivas municipales, actuaciones en la pista de atletismo municipal como la sustitución del material sintético de la pista, personal continuo en el mantenimiento de la instalación deportiva, remodelación de los muros de contención de la zona sur y este, impermeabilización de la ría del salto de obstáculos, plantación del césped e instalación del riego por aspersión, instalación de muros o vegetación para contrarrestar los fuertes vientos del norte, colocación de pantallas para la privacidad del uso en los aseos, mejorar o sustituir elementos rotos del gimnasio exterior junto al muro norte y la construcción de una rampa para acceder a la zona norte a personas con movilidad reducida. Igualmente, tal y como se ha aprobado en el Pleno y viene reflejado en la moción, se reforzará el mobiliario urbano existente, la instalación en varios puntos de zonas de sombra, sustitución de bombillas convencionales a tipo LED y mantenimiento de las torres, reposición de las veletas de viento situadas en las torres eléctricas, mejora en el cerramiento perimetral de la instalación y por último la reparación integral de la torre de cronometraje o torre de jueces.

Como mejora, los concejales han dado luz verde a la colocación de varias calles de material sintético y cubrir dichas calles con el fin de ser utilizadas con meteorología adversa, entre el módulo de marcha y las gradas.

Por su parte, el concejal de CCCi, José Luis Vergara, ha criticado el estado de deterioro en el que se encuentra la pista de atletismo y que no se haya mantenido durante todo este tiempo. También ha dicho que comparte todo lo expuesto en la moción presentada por la iniciativa ciudadana y que “deberíamos todos empujar en la misma dirección y exigir a quien corresponda para que esto sea una realidad”.

Óscar Verdejo, de C's, defiende como primera actuación a realizar la recogida de aguas pluviales y apunta que hay más instalaciones deportivas que necesitan “de una actuación inmediata”, aunque para el edil de Ciudadanos, si es cierto que por “el peso y el referente que supone la pista de atletismo para los ciezanos, este arreglo es algo más que necesario”.

Para el edil de Podemos, Miguel Gual, todas las instituciones han fallado, “nos debería dar vergüenza como está ahora mismo la pista de atletismo, la hemos ido dejando poco a poco morir, hay que actuar sobre ella y buscar dinero”, afirma el concejal.



Ignacio Núñez, en primer plano, expone la moción elevada a Pleno por una iniciativa ciudadana CLR

Francisco Saorín, de IU/Verdes, ha saludado positivamente esta iniciativa porque es “necesaria”, viendo el estado en el que se encuentra la pista de atletismo, igualmente destaca el talante con el que se hace dicha iniciativa, ya que se insta a la Comunidad Autónoma a una serie de actuaciones y mejoras, así como a tomar cartas por parte de este Ayuntamiento a otra serie de mejoras, “algo que tenemos que predicar”.

Para Saorín, las intervenciones que se deben hacer en la pista de atletismo y en zonas aledañas son tan numerosas que “tenemos que implicarnos varios organismos, ya no sólo la Comunidad Autónoma y el Ayuntamiento, sino incluso el Consejo Superior de Deportes”.

En representación del Partido Popular intervino Francis Piñera, quien ha dicho que el equipo de Gobierno tiene capacidad para financiarse y acometer las infraestructuras de considere oportunas, pero que sin embargo el Plan Cuatrienal de Inversiones lo ha dejado todo en manos de futuras subvenciones. Ha finalizado recordando al equipo de Gobierno que cumpla con su obligación y ejecute los acuerdos alcanzados en Pleno.

El alcalde, Pascual Lucas, ha explicado que los 60.000 euros que aparecen en el presupuesto proceden de una subvención de la Dirección General de Deportes para este año y se van a invertir en el arreglo de la torre de control. Asimismo, Lucas ha señalado que uno de los temas tratados el pasado viernes en la reunión mantenida con el presidente de la Comunidad Autónoma fue el arreglo de la pista de atletismo.

A la sesión plenaria de este martes han asistido atletas del Athleo, que iban acompañados por sus padres y madres, además de miembros de la directiva del club, entre los que se encontraba su presidente, José Antonio Carrillo.

# CENA 35 ANIVERSARIO CLUB ATHLEO 17/10/16



# MEDALLA ORDEN MÉRITO DEPORTIVO 14/11/16



# CTO. ESPAÑA MARCHA CEHEGÍN 11/12/16



# GALA DEL DEPORTE MURCIANO 20/12/16



# Nuestra Historia

## Capítulo 72º - Temporada 2007/2008 (II)

### “HITO HISTÓRICO PARA NUESTRO CLUB, 2 ATLETAS Y UN ENTRENADOR EN LOS JJ.OO DE PEKIN”

Continuando con la revista anterior, decir que en esta temporada tuvimos 58 actuaciones en campeonatos de España. El 11 de Noviembre de 2007 participamos en el III cráterium nacional de marcha de invierno en Guadix. Lo hicimos con 10 atletas destacando el ORO en la categoría cadete de Sara Balsalobre.

El 10 de Febrero de 2008 nuestro veterano Manuel Villalba quedaba 73º en el nacional de marathón celebrado en Lloret de Mar.

Entre los días 16 y 17 de febrero, Jesús Velasco conseguía la PLATA en la prueba de 800 m.l. en el nacional de pista cubierta en Oviedo.

El 17 de febrero también participamos en el nacional de marcha en ruta en Castro Urdiales (Cantabria). Lo hicimos con 12 atletas logrando un gran botín de medallas. Sara Balsalobre ORO en 5 km. cadete y PLATA por autonomías que lo completaban Arancha Bernal; Marina Lucas y Vanesa Ruiz. Miguel Ángel López ORO en 20 km. promesa. Juanma Molina ORO en 20 km. absoluto. Antonia Ramírez ORO en 10 km. M40 y Benjamín Sánchez PLATA en 20 km. absoluto.

El 8 de Marzo participamos con 8 atletas en el nacional escolar de Cross en Toro – Zamora.

El 15 y 16 de Marzo fue el turno para José Abel Cano en el nacional juvenil de pista cubierta en San Sebastián quedando 9º en 1.500 m.l.

El mismo 16, Francisco Páez participaba en el nacional por autonomías de Cross en Tarancón.

Entre los días 13 a 15 de junio, se celebró el nacional escolar cadete en Águilas donde participamos con 6 atletas y el gran éxito, de nuevo, de Sara Balsalobre ORO en 3 km. marcha.

Los días 27 a 29 de junio se celebró el nacional de veteranos en Gandía. Aquí lo hicimos con 6 atletas donde Ramón Martínez ganó 3 PLATAS en 800 m.l.; 4x100 m.l. y 4x400 m.l. y Antonia Ramírez fue ORO en 5 km. marcha M40.

El 28 de junio tuvimos a 5 atletas con la selección murciana en Pamplona donde Miguel Ángel López

ganó la prueba de 5 km. marcha y Sara Balsalobre era 2ª, siendo cadete.

Los días 5 y 6 de julio, se celebró el campeonato de España juvenil en Almería donde estuvimos con 2 atletas.

El 12 de julio se celebró el II cráterium nacional cadete en Majadahonda y en el mismo participamos con 4 atletas donde de nuevo destaca el ORO de Sara Balsalobre en 3 km. marcha.

El 13 de julio, Miguel A. López se hacía con el ORO en la prueba de 10 km. marcha promesa en el nacional de Monzón.

El 27 de Julio, gran actuación de Benjamín Sánchez, PLATA; Juanma Molina, BRONCE y Miguel A. López 4º en la prueba de 10 km. marcha correspondiente al nacional absoluto celebrado en Tenerife.

Y por último, en el nacional cadete celebrado en Lugo los días 18 y 19 de Octubre, donde participamos con 5 atletas, destacar el redondeo de una excelente temporada de Sara Balsalobre, consiguiendo el ORO en 3 km. marcha.

Recordar que esta revista y todas las anteriores se encuentran en la biblioteca municipal y en la sede social del club.

Continuará....



**ESTACION  
DE SERVICIO**

**BENEDICTO**



- Tarjetas Cepsa Star de crédito
- Tarjetas TuryOcio de puntos
- Tarjeta CajaMurcia; 3 ptas. de dto. por litro

- Recargas de Telefónica móvil:
- Movistar, Vodafone y Amena
- Gran surtido de productos en tienda

**DEGESCO**

**Abierto 6 horas a 24 horas**

C/. Murcia, 182 - Zona Sur  
Tfno. 968 45 40 52 - CIEZA



# Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2016 (24º)

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

## TUTORÍA Y ADOLESCENCIA (La Verdad 17/4/1984 Murcia)

Prejuicios pueriles basados en una voluptuosa comodidad, no exenta de cierto aire de cinismo, permiten que se pueda tener una actitud pasiva que más tarde es inundada por la relación grupal, por los comentarios inoportunos...; que lo único que hacen es taponar la puerta de una conciencia disconforme con estos planteamientos.

El ver grupo, es como ver animales. Cuando se trabaja con personas, la labor del enseñante es muy valiosa pero cuando se trata de formar a los chavales, las notas de individualidad y singularidad reafirman la necesidad de una activa presencia operativa en el diálogo con cada uno de ellos. Un minuto -me comentaba un gran profesor- con un chaval, vale a veces mucho más que una gran clase magistral (que a veces, por nuestra mentalidad profesional no llegamos a conseguir).

Asistimos a unos momentos en donde el educador va a tener un mayor potencial que el enseñante, cuando los profesionales de este campo nos hemos preparado más para colocar en orden este desmadre que empieza, por aceptar la funcionalidad de esta tarea.

Los centros de enseñanza son los padres, profesores y alumnos; en una unidad de intenciones, de alegrías y de sacrificios gustosos. En donde el tutor debe llevar una iniciativa nítida -por su preparación es un profesional- en la oscuridad en la que nos movemos. La falacia: el padre no se preocupa; debe dar salida a una ebullición de ideas por parte del educador para igualar semejante deterioro...Los recursos humanos son abundante. Todo menos tirar la toalla...Ya han ocurrido desenlaces trágicos de alumnos suicidados. ¿Por qué se llega a ese extremo? ¿Por qué drogarse y no ver la realidad tal cual? ¿Y si el tutor hubiera intervenido? ¿No valdría la pena hablar unos minutos con cada chaval, y con periodicidad? ¿Realmente nos damos cuenta de la imponente función que en la sociedad actual desarrollan estas personas? ¿No se resolverían los problemas antes, y a lo mejor se evitaban? ¿Será necesario marcarse unos objetivos con cada alumno para la mejora de sus niveles? ¿No habrá pasado el tiempo de decir a los hijos y a los padres: tienes que estudiar más y punto? ¿Se puede llegar a las causas y a partir de ahí abordar soluciones? ¿No estaremos elevando el umbral de desconfianza y de alejamiento con nuestra falta de diálogo? De profesionales es el cumplimiento del trabajo (con el peligro del cumplimiento y miento). De buenos profesionales es lanzarse a responder algunas preguntas sobre la función que desarrollan los educadores. Los cambios constantes animan a que los reciclajes sean operativos en busca de soluciones efectivas para la mejora y perfeccionamiento de nuestros alumnos.

Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2016 (24º)

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

### TUTORÍA Y ADOLESCENCIA (La Verdad 17/4/1984 Murcia)

Prejuicios pueriles basados en una voluptuosa comodidad, no exenta de cierto aire de cinismo, permiten que se pueda tener una actitud pasiva que más tarde es inundada por la relación grupal, por los comentarios inoportunos...; que lo único que hacen es taponar la puerta de una conciencia disconforme con estos planteamientos.



# Restaurante La Cabaña



Comidas Caseras y Tapas Variadas  
Ctra. Murcia - Madrid Km. 351

TEL. 968 45 45 84 - CIEZA (Murcia)

# EXPENDEDURIA Nº 8

## LOTERIAS Y APUESTAS DEL ESTADO

Mª José Pérez Pino



Cno. de Murcia, 131 CIEZA (Murcia) Telf. 968 767 122

# Sabías Qué... (62º)

## - VITAMINAS -

1. Según Sport Life, las vitaminas son sustancias alimentarias que no aportan energía pero son necesarias para el funcionamiento celular del organismo. Nuestro cuerpo no es capaz de sintetizarlas (sólo algunas pero no en cantidades suficientes), así que es necesario ingerirlas con la dieta.
2. Desempeñan una función catalizadora: activan la oxidación de los alimentos, así como las operaciones metabólicas y facilitan la liberación y utilización de la energía.
3. Es difícil establecer la DDR –dosis diaria recomendada- de vitaminas ya que depende de la edad, estado fisiológico, tipo de alimentación, grado de actividad y hábitos de vida.
4. Cada vitamina desempeña uno o varios papeles concretos, en algunos casos desconocidos aún y se presentan bajo dos formas: Hidrosolubles y liposolubles.
5. Las vitaminas hidrosolubles se llaman así porque se disuelven en el agua y las más representativas son la B y la C. El organismo no las almacena y se eliminan por la orina por lo que cada día se deben tomar con los alimentos. Se suele perder con la cocción de los alimentos donde están.
6. Las vitaminas C; B1 y ácido fólico son las más frágiles durante la preparación.
7. El mejor sistema de conservación de las vitaminas es la congelación aunque la E es la única que la soporta peor.
8. Las vitaminas del grupo B participan como coenzima en numerosos sistemas enzimáticos, colaboran en la activación de las reacciones metabólicas que tienen lugar permanentemente en nuestras células por las que la materia viva se construye o se destruye.
9. Las vitaminas del grupo B se encuentran, en mayor o menor medida, en la cutícula de los cereales y en la levadura de la cerveza.
10. La Levadura de cerveza contiene en proporciones interesantes todas las vitaminas del grupo B, así como 16 aminoácidos y 14 minerales. Tiene un contenido proteico del 46% y prácticamente ninguna proporción de grasas e hidratos de carbono.

CONGELADOS



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

# 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
José A. Martínez de Hoyos	38"06
Ginés Verdejo Ruiz	38"6
José A. Fernández Lucas	39"2
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
Juani Santos Bermúdez	1.44"1
Almudena Sánchez Espín	1.44"3
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

Rafael Bermúdez Jiménez	5.35"
Fernando Vázquez Piñera	6.15"
Puri López Méndez	6.10"
Inma Avesani Brunton	6.12"
Marta Bermejo Pérez	6.25"
Silvia García García	6.49"
María Camacho García	6.50"

## 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.

Cerrado a 31 de Diciembre de 2.016. ® = RÉCORD REGIONAL · Re = RÉCORD NACIONAL. En negrita las nuevas o modificadas desde la vez anterior.



# TABLEROS ANDRÉS

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

### 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.
Pascual Martínez González	18.92 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"
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

## 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

**Jm**  
**JUAN  
MARÍN**  
Asesoría & Inmobiliaria



juanmarin.com

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

# Teorías del Entrenamiento

## Capítulo 57º

### “LOS CIRCUITOS”

El circuito es un sistema de entrenamiento en el que por medio de una serie de ejercicios realizados sin solución de continuidad y en un orden establecido, desarrollan la capacidad física del individuo, basándose fundamentalmente en la sobrecarga.

Podría decirse que es la realización de ejercicios gimnásticos de forma ordenada y sistemática.

La finalidad del sistema es variable, dependiendo de la cualidad a la cual vaya dirigida.

Fundamentalmente pueden mejorarse todas las cualidades excepto las destinadas al trabajo de fuerza máxima.

Los efectos orgánicos y musculares serán los derivados de los trabajos realizados.

Consta de una serie de ejercicios (entre 8 y 20 aproximadamente) de fácil ejecución y colocados de forma ordenada, de tal manera que en dos seguidos no trabajen los mismos grupos musculares, sobre todo si la intensidad del esfuerzo es elevada. Una vez elegidos los ejercicios de acuerdo con la finalidad perseguida, deben establecerse unos datos iniciales que nos sirvan de referencia y punto de partida. Con anterioridad debemos, además de enseñar a ejecutar los ejercicios correctamente, ordenar el lugar de trabajo. Esta ordenación es importante para dar eficacia al sistema.

Es necesario marcar los lugares de ejecución de cada ejercicio donde se colocarán los artefactos necesarios y junto a ellos un cartel indicador con el número ordinal y una breve reseña (mejor dibujo esquemático) del ejercicio con el fin de que el ejecutante esté inmerso en su propio trabajo.

El lugar de trabajo puede estar ubicado desde una habitación hasta en un frondoso bosque pero siempre teniendo en cuenta las condiciones de realización.

El establecimiento de los datos iniciales, es decir, número de veces que hay que repetir el ejercicio y tiempo de duración del mismo, se puede llevar a cabo mediante dos procedimientos:

1.1 Por repeticiones: Hay que lograr ejecutar el

máximo número de repeticiones haciéndolas correctamente.

**2.1 Por tiempo:** En un tiempo preestablecido se ejecutan el máximo de repeticiones del ejercicio (correctamente).

Los circuitos suelen repetirse dos ó tres veces, lo cual indica que el tiempo total será el obtenido en la forma anterior multiplicado por dos o por tres, según el caso, al que añadiremos el tiempo de pausa entre un circuito y otro.

Como datos orientativos de trabajo podemos decir que el número de ejercicios pueden ser entre 8 y 20; Duración de cada ejercicio entre 20 y 45 segundos. Tiempo de pausa entre ejercicios entre 15 y 40 segundos y Tiempo de recuperación entre circuitos sobre 120-130 pulsaciones.

Todo estará determinado por la cualidad que queramos trabajar así si queremos trabajar la Resistencia aeróbica, haremos el mayor número posible de ejercicios de poca intensidad con pausa mínima y la mayor duración posible. Para la Resistencia anaeróbica, el número de ejercicios será mucho menor y mayor intensidad, la duración descenderá casi a la mitad y la pausa también será mínima. En el caso del trabajo de potencia el número de ejercicios será bajo, la duración de cada uno será baja y la pausa será grande.

Los elementos a modificar a medida que avanza el trabajo de un circuito serán:

- Aumentar la velocidad de ejecución.
- Disminuir la pausa entre los circuitos.
- Disminuir el tiempo de traslación de un ejercicio a otro.

Se pueden utilizar en cualquier época realizando los ejercicios adecuados con la intensidad necesaria para cada época.

Este sistema es válido para mejorar cualquier cualidad en cualquier disciplina deportiva, en unos casos de forma más genérica y en otros, más específica.

# VULCANIZADOS LUCAS, S.L.



Ctra. Madrid, 59  
CIEZA

Tfno. 968 76 37 39  
Fax 968 76 73 25

## INSTALACIONES ELÉCTRICAS

Alejandro Marín Fenollar  
INSTALADOR ELÉCTRICO

Tel. 665950173  
alex.feniko@gmail.com



# Noticias de Prensa

## Manuel Bermúdez se muestra intratable en el estreno de la carrera popular "Los Puentes de Cieza"

CLR/T.M. 25 SEPTIEMBRE 2016

La OJE quiso homenajear con la prueba al corredor Pascual Fernández, tristemente fallecido hace unos días tras una larga enfermedad. Además, varios participantes llevaron camisetas donde recordaban al joven deportista ciezano.



Las carreras de la tarde se abrían con las categorías infantiles donde Álvaro Moreno y María Antonia Carrillo, ambos del UCAM Athleo Cieza, se hicieron con el triunfo en benjamín. Francisco Sanz del Club Atletismo Albacete consiguió el triunfo en alevín masculino, e Irene Avellaneda del UCAM Athleo Cieza en categoría femenina. En infantil, los triunfos se quedaron en Ciezaya que Francisco Marín y Ana María Avellaneda, los dos del UCAM Athleo Cieza, no tuvieron rival y ganaron con comodidad.

En los 7.200 m, ganó el ciezano Antonio Jesús Gómez de la AD San Javier con (27:27), segundo entró el abaranero Alberto Saorín (27:54) y completó el tercer cajón del podio el independiente

Antonio Rios (29:11). En categoría femenina se impuso claramente la abaranera del CD Hoya del Campo Elisabeth Mira (35:21), la segunda plaza fue para la independiente María Ángeles Molina (38:43) y tercera Purificación López (39:21) del UCAM Athleo Cieza.

Manuel Bermúdez del UCAM Athleo Cieza demostró una vez más su poderío en este tipo de carreras y cruzó primero la línea de meta en la prueba larga de 11.700 m sacándole más de dos minutos al segundo clasificado, el independiente Mohamed Sellem (43:51).

## La V Gala del Atletismo Famu reconoce los éxitos del UCAM Athleo.

Noviembre de 2016

CIEZA EN LA RED, 6 de

Hasta 12 miembros del club ciezano, entre atletas y entrenadores, recibieron su galardón por los logros conseguidos durante la pasada temporada. Más de 200 personas se dieron cita en la V Gala del Atletismo Famu que se celebró este sábado por la noche en el hotel Riscal de Puerto Lumbreras y en la que se reconocieron a los mejores atletas, entrenadores e instituciones de la temporada 2015/2016. En el acto estuvo presente la alcaldesa de Puerto Lumbreras, Ma Ángeles Túnuez, el director general de Deportes, Alonso Gómez, y el presidente de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia, Juan Manuel Molina.



De este modo, el acto congregó a deportistas dentro del mundo del atletismo, desde los mejores atletas sub 18, sub 23, absolutos y veteranos, hasta los mejores entrenadores, clubes e instituciones colaboradoras con el atletismo. Entre los distintos premios, se distinguieron a aquellos atletas que lograron plusmarcas regionales a lo largo de la última temporada.

Asimismo, durante la gala se galardonó al Ayuntamiento de Puerto Lumbreras como Mejor Institución Colaboradora con el Atletismo en la temporada 2015/2016. Además de los reconocimientos ya mencionados, se concedieron premios al Espíritu Olímpico, los escudos de plata y el escudo de Oro y Brillantes de la FAMU.

Entre los premiados se encontraban 12 miembros del UCAM Athleo Cieza que recogieron un total de 15 galardones. Rocio Moreno y Kalid Masski por el récord regional, Benjamín Sánchez por ser internacional, José A. Carrillo como mejor entrenador, las hermanas Irene y Alicia Vázquez, junto a María Alarcón por medallistas nacionales, Manuel Morcillo e Iván García recibieron doble galardón por medallista nacional y el escudo de Plata de la FAMU, Amanda Cano, por su parte, por ser internacional y como mejor atleta promesa y Manuel Bermúdez que lo fue hasta en 4 ocasiones por récord regional, medallista nacional, internacional y como mejor junio de la temporada.

## V GALA DEL ATLETISMO MURCIANO Amanda Cano galardonada como mejor atleta del año promesa femenina.

ABARAN DIA A DIA  
6 DE NOVIEMBRE DE 2016

La abaranera Amanda Cano fue distinguida, por partida doble, dentro de la 'V Gala del Atletismo Murciano', donde recibió los galardones como 'Mejor Atleta del Año', en categoría promesa, y por su participación en el 20 Campeonato del Mediterráneo Sub23 celebrado el pasado mes de mayo en la ciudad tunecina de Redes. El evento, organizado por la Federación de Atletismo de la Región de Murcia (FAMU), se celebró este sábado, 5 de noviembre, en el Hotel Riscal de Puerto Lumbreras, donde se reunirán los mejores atletas murcianos de la pasada temporada. En la élite de las jóvenes promesas Amanda Cano, fue reconocida con uno de los trofeos destinados a los atletas murcianos que han sido internacionales durante el último año. En concreto, nuestra paisana, con la selección española, fue cuarta en la prueba de 10 kilómetros marchadentro del II Campeonato del Mediterráneo Sub23 que se celebró los días 4 y 5 de mayo en la ciudad de Redes (Turquía). Además, la joven atleta también recogió uno de los premios especiales de la gala, el que hacía referencia a la 'Mejor Atleta del Año Promesa'. Esperanzador debut en categoría absoluta Por otra parte, Amanda Cano debutó este sábado en categoría absoluta participando en el 'XXXI Gran Premio de Marcha Ciudad de Guadix - XI Memorial Manuel Alcalde', donde fue medalla de bronce en la distancia de 5 kilómetros marcha con un tiempo de 23'24".



## Daniel López del UCAM Athleo triunfa en Ricote

CLR 17 OCTUBRE 2016

El atleta ciezano entró primero en su categoría y tercero en la general en la carrera de 15 km. Este domingo se disputaba la Ricote Trail 2016, una prueba durísima que transcurría por la sierra de Ricote y que constaba de dos carreras, una larga de 26 km y otra de 15. En ésta última y en su categoría, se imponía el ciezano del UCAM Athleo, Daniel López, que con un tiempo de 1:25:17 entraba 3o en la general.



En otro orden de cosas, este sábado se reunieron socios, atletas y simpatizantes en un conocido restaurante de la localidad para celebrar el 35 aniversario del club Athleo. Durante la cena se concedieron los premios a los mejores atletas de base de la temporada que recayendo en Rocio Moreno y Álvaro Moreno en Benjamín, Carmen Bleda en alevín y Ana María Avellaneda en infantil. Por otro lado se hizo entrega de un galardón a Carmen Saorín Ros como socia ejemplar de la temporada. Benjamín Sánchez, Daniel López y Sonia Carrillo recogieron sus diplomas como socios a perpetuidad del club al llevar más de 25 años en activo. Por último el club quiso homenajear a Ignacio Núñez y por extensión a todas las personas que apoyaron la moción ciudadana para que la pista de atletismo sea remodelada de una vez, con el Escudo de Plata de la entidad. Finalmente, el club quiso que todos los asistentes tuvieran un recuerdo de este 35 aniversario, obsequiándoles con una bonita taza conmemorativa.

## Notable actuación del UCAM Athleo en Guadix

CLR/ Antonio Camacho. 6 de Noviembre 2016

El atleta ciezano entró primero en su categoría y tercero en la general en la carrera de 15 km. Este domingo se disputaba la Ricote Trail 2016, una prueba durísima que transcurría por la sierra de Ricote y que constaba de dos carreras, una larga de 26 km y otra de 15. En ésta última y en su categoría, se imponía el ciezano del UCAM Athleo, Daniel López, que con un tiempo de 1:25:17 entraba 3o en la general.



En otro orden de cosas, este sábado se reunieron socios, atletas y simpatizantes en un conocido restaurante de la localidad para celebrar el 35 aniversario del club Athleo. Durante la cena se concedieron los premios a los mejores atletas de base de la temporada que recayendo en Rocio Moreno y Álvaro Moreno en Benjamín, Carmen Bleda en alevín y Ana María Avellaneda en infantil.

Por otro lado se hizo entrega de un galardón a Carmen Saorín Ros como socia ejemplar de la temporada. Benjamín Sánchez, Daniel López y Sonia Carrillo recogieron sus diplomas como socios a perpetuidad del club al llevar más de 25 años en activo. Por último el club quiso homenajear a Ignacio Núñez y por extensión a todas las personas que apoyaron la moción ciudadana para que la pista de atletismo sea remodelada de una vez, con el Escudo de Plata de la entidad. Finalmente, el club quiso que todos los asistentes tuvieran un recuerdo de este 35 aniversario, obsequiándoles con una bonita taza conmemorativa.

# Noticias de Prensa

## El UCAM Athleo participa en la ofrenda floral a la Virgen de la Fuensanta.

CLR/ Antonio Camacho, 9 de Noviembre 2016

En el acto estuvieron representantes de todos los equipos propios y patrocinados y algunos de los deportistas vinculados a la Universidad Católica de Murcia.

La tradicional ofrenda floral a la Virgen de la Fuensanta por parte de la familia deportiva de la Universidad Católica de Murcia ha contado este año con la participación de cerca de 800 representantes de los equipos propios y patrocinados por la UCAM así como de algunos deportistas individuales, federaciones o pruebas deportivas que están vinculados a la institución docente. En el acto han intervenido José Luis Mendoza, presidente de la UCAM, José Manuel Lorca Planes, obispo de la Diócesis de Cartagena, Luis Emilio Pascual, capellán mayor de la UCAM y del UCAM Murcia CB, y Pablo Rosique, director general de Deportes de la UCAM.

Los diferentes deportistas y equipos de la Universidad han ido entregando uno a uno un ramo de flores a la Virgen de la Fuensanta como símbolo del compromiso que adquieren para competir esta temporada respetando las normas y cumpliendo con los valores de la Universidad y pidiendo para tener una temporada limpia de lesiones de gravedad.

Por su parte, el UCAM Athleo Cieza estuvo representado en esta ocasión por su presidente, José Antonio Carrillo, y un grupo de atletas del club.



## Destacado papel del UCAM Athleo en el cross de Caravaca de la Cruz.

CLR 20 NOVIEMBRE 2016

Cristian Amo y Alicia Vázquez han sido los primeros en cruzar la meta en las categorías prebenjamín y júnior, respectivamente.

La XXXI Liga Regional de Cross también ha contado con un fantástico enclave para su inicio. El paraje natural de las Fuentes del Marqués en Caravaca de la Cruz ha sido testigo de esa jornada inaugural en el marco del IX Cross "Fuentes del Marqués", ofreciendo una perfecta mañana para arrancar la temporada regional en la especialidad.

El UCAM Athleo se presentaba en la ciudad del noroeste murciano con 57 atletas logrando 2 primeros puestos de la mano de Cristian Amo en prebenjamín y Alicia Vázquez en júnior, mientras que Carla Moreno en prebenjamín, Ana María Avellaneda en cadete y los veteranos Josefina López y Chus Velasco eran segundos. Se subieron al tercer cajón del podio María Alarcón en juvenil, Melisa Sánchez en promesa y los veteranos María Antonia Ramírez y Ramón Martínez.



## Juan Manuel Molina recibe la Medalla de Bronce de la Real Orden del Mérito Deportivo.

CLR/FAMU, 15 NOVIEMBRE 2016

El acto de entrega de los galardones ha estado presidido por los ministros Iñigo Méndez de Vigo y Rafael Catalá.

Juan Manuel Molina ya tiene en sus manos la Medalla de Bronce de la Real Orden del Mérito Deportivo, la más alta distinción que se otorga al deporte en nuestro país. El Gobierno de España a través del Consejo Superior de Deportes hace entrega de dichos reconocimientos, considerando entre los premiados de este 2016 al ex-marchador, diploma olímpico, medallista europeo y mundial, y actualmente presidente de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia.

Molina ha recibido su distinción, junto al resto de galardonados, este martes en el Museo de Arte Reina Sofía de Madrid, acompañado por el otro gran culpable de tantos éxitos a lo largo de su carrera, José Antonio Carrillo, quien ya recibiera igualmente la Medalla de Bronce en 2014, junto a Miguel Ángel López Nicolás.

El acto ha estado presidido por el ministro de Educación, Cultura y Deporte, Iñigo Méndez de Vigo, contando también con la presencia del ministro de Justicia, Rafael Catalá, así como del aún presidente del Consejo Superior de Deportes, Miguel Cardenal.



## La marcha atlética ciezana sigue gozando de muy buena salud.

CLR 28 NOVIEMBRE 2016

Hasta doce medallas han conseguido los atletas del UCAM Athleo en el Campeonato de Marcha de Promoción en pista de invierno de la Región de Murcia celebrado este sábado en Murcia.

No defraudaron los marchados del UCAM Athleo en el arranque de la temporada en pista y más concretamente en el Campeonato de Marcha de Promoción en pista de invierno de la Región de Murcia que tenía como escenario la pista de atletismo del estadio Monte Romero de Espinardo.

Consiguieron ocupar el cajón más alto del podio Rocío Moreno en los 2 km marcha categoría alevín, Silvia García en 3 km cadete, Amanda Cano en los 5 km absolutos, Alicia Vázquez en los 5 km júnior y Melisa Sánchez y Manuel Bermúdez en los 5 km promesa.

Segundos entraron la alevín Valeria Sánchez y los infantiles Carmen Bleda y Alexis Salmerón. El tercer cajón del podio fueron para Erika Salmerón en categoría cadete, María Alarcón en absoluta e Irene Vázquez en júnior.

Los benjamines y alevines del UCAM Athleo también daban el pistoletazo de salida a la temporada de invierno con la primera de las semifinales en pista cubierta. Destacar las victorias en sus series del benjamín Iván Sánchez en los 50 ml (8:64) y de los alevines Raúl Yuste en los 60 ml con un tiempo de 9:99, que está pendiente de confirmar, e Irene Avellaneda en los 1.000 ml con 3:38:37.

El benjamín Álvaro Moreno hizo tercero en su serie de los 50 ml con un crono de 9:43 y en los 1.000 ml parando el tiempo en 4:04:33. La alevín María Antonia Carrillo consiguió ser tercera en peso con un lanzamiento de 5,80 m.



## MANUEL BERMÚDEZ OPTA A SER EL MEJOR JUNIOR DEL AÑO.

L.O. 17 NOVIEMBRE 2016

El marchador ciezano Manuel Bermúdez Jiménez está entre los candidatos para ser elegido mejor atleta júnior del año 2016. La revista Atletismo Español ha abierto el plazo de votación, en el que está el deportista del UCAM Athleo Cieza, medallista de plata en el pasado Campeonato del Mundo por Equipos de Roma, décimo en el Mundial y dominador de la categoría en todas las citas nacionales de la temporada, Ignacio Fontes, Alberto González, José Lorenzo Hernández, Luis Manuel Ramírez y Jordi Torrents son los rivales del joven murciano.

# Noticias de Prensa

## El futuro de la marcha trabajó en Cieza.

Adrián Bonache, Murcia. 04 DICIEMBRE 2016



Una semana más, el Programa de Tecnificación Deportiva de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia continuó con el trabajo en los primeros compases de la temporada, desarrollándose esta vez una sesión para los atletas inmersos en el Sector Marcha Atlética.

La pista de atletismo Juan Manuel Molina, en Cieza, así como el módulo de marcha ubicado en las instalaciones fueron testigos de la jornada celebrada este sábado en horario matinal, bajo el control del responsable FAMU del sector José Antonio Carrillo. Una cita en la que participaron 12 atletas de las categorías infantil y cadete, realizándose primeramente dos tests de flexibilidad y fuerza abdominal.

Tras ello, se llevaron a cabo diversos ejercicios técnicos en pista, haciendo hincapié en la rotación de cadera, longitud de paso y extensión de pierna. En último término los marchadores hubieron de interiorizar la técnica aprendida en el tapiz rodante, viéndose reflejados en espejos frontales y monitores de TV.

## La juvenil María Alarcón, bronce en el Campeonato de España de Invierno de Marcha.

CLRT.M. 12 DICIEMBRE 2016

La marchadora del UCAM Athleo Cieza completó los 5 km de la prueba en 25.53"33.

El completo deportivo Javier Miñano de Cehegín acogía este domingo el VI Campeonato de España de Invierno de Marcha y el Trofeo 35o Aniversario Cehegín Atlético, eventos deportivos que contó con la participación de 22 atletas del UCAM Athleo Cieza.



Brillante fue sin duda alguna la actuación de la juvenil María Alarcón en el campeonato de España, que en su categoría sólo pudo ser superada por la extremeña Ana Pulgarín y la gallega Iri Rivas, cruzando finalmente tercera la línea de meta con un crono de 25.53"33. En 5 km junior, Alicia Vázquez fue 5a e Irene Vázquez 8a; mientras que en 3 km cadete, Silvia García hizo la 14a, Erika Salmerón la 26a, Elena García la 31a y Marta Bermejo la 32a.

Manuel Morcillo fue descalificado en 5 km juvenil. Por lo que respecta al Trofeo 35 Aniversario Cehegín Atlético, destacada fue también la participación ciezana gracias a los triunfos de Amanda Cano en 5 km absoluto femenino y Daniel López en 5 km veteranos. Los segundos puestos de Álvaro Moreno en 2 km benjamín y Manuel Bermúdez en 5 km absoluto y los terceros de Rocío Moreno en 2 km alevín con 11.48"73 y Melisa Sánchez en 5 km absoluto.

Mejoraron marcas Valeria Sánchez en 2 km alevín con 11.52"40 y Gabriel López en 3 km infantil con 18.45"67.

## Mª Antonia Ramírez, 5ª en Getafe.

Adrián Bonache, Murcia. 21 DICIEMBRE 2016



Si apenas una semana antes Cehegín acogía el VI Campeonato de España de Marcha en Pista de Invierno de Promoción, el domingo 11 de diciembre, este pasado sábado 17 era el turno para los veteranos. Getafe acogía el Nacional de Veteranos de Marcha, en el marco del XVIII Trofeo de Marcha A.D. Cerro Buenavista, sobre las distancias de 10km. para hombres y 5km. para mujeres.

Precisamente en el apartado femenino contaríamos con una representante, Ma Antonia Ramírez. La atleta del UCAM Athleo Cieza finalizó 5a en la categoría F50, tras completar la distancia en 31:34.

## Mª Antonia Ramírez, 5ª en Getafe.

Adrián Bonache, Murcia. 21 DICIEMBRE 2016



Como ya es tradición, nuestro atletismo iba a estar también presente en la Gala del Deporte 2016. El Auditorio y Centro de Congresos Víctor Villegas fue testigo este martes de la entrega de esos Premios al Mérito Deportivo de la Región de Murcia, concedidos por la Comunidad Autónoma y la Asociación de la Prensa Deportiva de la Región de Murcia.

Así, el marchador Miguel Ángel López Nicolás y su técnico, José Antonio Carrillo, así como un estrecho colaborador de la FAMU como el doctor Francisco Esparza, formarían parte de los distinguidos con el Premio Olímpico Río 2016, además de la triatleta Mabel Gallardo entre otros. Un reconocimiento entregado a todos los deportistas, entrenadores, jueces y árbitros de la Región de Murcia que participaron en los Juegos Olímpicos y/o Paralímpicos de Río de Janeiro. También fue presentado el Anuario del Deporte de la Región de Murcia 2016, recogiendo los momentos más destacados de nuestro deporte durante la pasada temporada.



*Ofrenda floral a la Fuensanta*



# 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

