

ATLETISMO

THLEO



Nuestra mejor
medalla es
tu apoyo

¡Gracias!



Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Actividades pasado cuatrimestre · Sabias que... LXIII · Nuestra Historia 73º · Teorías de entrenamiento LVIII · Ranking permanente Absoluto · Crónicas deportivas y Humanas 25º · 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:

36º CUMPLEAÑOS CLUB

CONTRAPORTADA:

MEDALLISTAS DE INVIERNO

COLABORAN:

José Marín
José López
José Bermúdez
Adrian 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

¡¡MAS CERCA DE LOS 40!!

Fue el 25 de abril de 1981, cuando nuestro club comenzaba su andadura, con muchas ilusiones que a lo largo de estos 36 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 2.562 campeonatos y 591 récords regionales.

*Que hemos realizado 1354 actuaciones en campeonatos de España con 303 MEDALLAS conseguidas y 19 récords de España.

*Que 183 internacionalidades nos contemplan con 5 JJ.OO de nuestros atletas y/o entrenador y unos JJ.OO de la juventud con 2 atletas.

*Que nuestros atletas han conseguido 65 MEDALLAS en distintos Ctos. Del Mundo; Ctos. De Europa; Ctos. De Europa promesas; Copas del Mundo y de Europa por naciones e individual; Ctos. de Europa junior; Ctos. Iberoamericanos; Juegos del Mediterráneo y Universiadas, visitando 38 países.

*Y que ya llevamos 8.070 trofeos; 7925 medallas y 705 premios distintos recibidos por nuestros asociados y club.

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

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

“Feliz cumpleaños”



Telf. y Fax 968761177 · www.ziezarautocaresdelsegura.blogspot.com.es

aplausos fanfarrias

FELICITAR al equipo infantil del Voleadores que consiguió la Medalla de Bronce en la copa España, en las pasadas navidades.

A María Ángeles y Cristina, del atlético de Cieza FS que el pasado 12 de febrero se proclamaron campeonas de España sub17 con la selección murciana y Tere con el equipo Sub21. También a Pablo Camacho y Daniel Ríos que se proclamaron campeones de España alevín por selecciones autonómicas a finales de abril.

FELICITAR a nuestro entrenador **José A. Carrillo** que el pasado 21 de Enero, en la gala del atletismo español, celebrado en el COE, recibía un reconocimiento de la AEA (Asociación Europea de Atletismo).

NUESTRO MAS SENTIDO PÉSAME a Manoli Herrera y familia por el fallecimiento el pasado 23 de febrero de su querido padre.

FELICITAR a nuestros atletas **Amanda Cano y Melisa Sánchez PLATA** en los nacionales de 20 km. absoluto y promesa respectivamente. Benjamín Sánchez BRONCE en 50 km. y **Alícia e Irene Vázquez y María Alarcón** que formaron parte del equipo juv-jun femenino que ganó el **BRONCE** en 10 km en el nacional celebrado en la isla de El Hierro.

NUESTRO MAS SENTIDO PESAME a Raúl Chapado, presidente de la RFEA, por el fallecimiento de su querido padre en el mes de marzo.

FELICITAR a tod@s los premiados en la gala del deporte ciezano y en especial a nuestros 23 galardonados, incluido nuestro club.

FELICITAR a nuestros atletas **Manuel Bermúdez, ORO** en el nacional promesa de 20 km. marcha ruta, celebrado en Mérida el pasado 2 de Abril y la selección para la **copa de Europa de Marcha**, con récord regional incluido, de Amanda Cano en la prueba de 20 km. marcha.



Actuaciones *del Club durante el cuatrimestre*

ENERO - FEBRERO - MARZO Y ABRIL DE 2.017

SÁBADO 7 ENERO.- II CARRERA POPULAR CRISTMAS.- CARAVACA DE LA CRUZ.-

Nuestra veterana Anto Ramírez GANO la prueba en categoría A.

DOMINGO 8.- IV JORNADA LIGA REGIONAL CROSS.- CTO. REGIONAL CROSS CORTO.- PUERTO LUMBRERAS.-

Participamos con 8 equipos y un total de 53 atletas destacando los 2 TRIUNFOS de Cristian Amo en prebenjamín y Alicia Vázquez en junior. Los 3 SEGUNDOS puestos de María Alarcón en juvenil; **Melisa Sánchez SUBCAMPEONA REGIONAL** en promesas cross corto y el **EQUIPO absoluto femenino** (Amanda Cano; Melisa Sánchez; Josefina López y Anto Ramírez) en cross corto y el **TERCERO REGIONAL** de Amanda Cano en seniors cross corto.



SÁBADO 14.- XXVIII CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA CASTELLANO - MANCHEGO.- CAMPO DE CRIPTANA-(CIUDAD REAL).

Estuvimos con 8 atletas en la prueba de 10 km. destacando a **Amanda Cano** que además de ganar la prueba absoluta batía un viejo **RECORD REGIONAL ABSOLUTO** que databa de 1.989 (5 años antes de nacer la misma Amanda) dejándolo en 46'26". Otros ganadores han sido Manuel Bermúdez en absoluto masculino; María Alarcón en juvenil y Daniel López en veteranos. Manuel Morcillo y Alicia Vázquez han quedado tercer@s en juvenil y junior respectivamente.



SABADO 14 Y DOMINGO 15.- II JORNADA SEMIFINAL INFANTIL.- CADETE.- CARTAGENA

El sábado participamos con 16 atletas destacando los TRIUNFOS de Carmen Bleda y Alexis Salmerón en 3 km. marcha infantil. Los SEGUNDOS puestos de Puri López en 1.000 m.l. cadete y Silvia García en 3 km. marcha cadete y los TERCEROS de Ana María Montiel en 1.000 m.l. cadete; Jaime Salinas en 3 km. marcha infantil con 18.52"85 y Erika Salmerón en 3 km. marcha cadete con 17.07"43. Mejoraron marca: Elena Sánchez en 1.000 m.l. cadete con 3.52"48 y Elena García en 3 km. marcha cadete con 18.23"16. En la jornada del domingo lo hicimos con 11 atletas destacando el TRIUNFO de Fran Marín en 500 m.l. infantil con 1.24"58; el primer puesto en su serie de Carmen Saorín en 500 m.l. infantil y las mejoras de marca de Iván Miñano en 60 m.l. infantil con 9"15c y de Rafa Bermúdez en 3.000 m.l. cadete con 10.30"34c.

DOMINGO 15.- XXXV CROSS INTERNACIONAL ITALICA.- SANTIPONCE - SEVILLA.-

Gran actuación de nuestras 2 atletas seleccionadas con la FAMU. Irene Avellaneda 8ª en alevín y Ana María Avellaneda la 18ª en cadete.

DOMINGO 15.- II CARRERA EXPLORADORES- CIEZA.-

Participamos con 6 atletas lo-



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

JUEVES 19 A DOMINGO 29.- CONCENTRACION ALTITUD.- SIERRA NEVADA.-

Estuvieron Manuel Bermúdez y J. A. Carrillo con el fin de ir mejorando la condición física de cara a las competiciones importantes de las temporadas.

SABADO 21.- CONTROL FEDERATIVO DE PISTA.- CARTAGENA

Participamos con 12 atletas destacando los PRIMEROS puestos de Daniel López y Alicia Vázquez en 5 km. marcha. Los SEGUNDOS puestos de Pablo Pérez en su serie de 200 m.l. Manuel Morcillo (juvenil); Irene Vázquez (junior) y Silvia García (cadete) en 5 km. marcha y los TERCEROS de Víctor López en 1.500 m.l. y Erika Salmerón en 5 km. marcha cadete.

SABADO 21 Y DOMINGO 22.- GALA ATLETISMO ESPAÑOL Y ASAMBLEA ORDINARIA RFEA.- COE - MADRID.-

El sábado, J. A. Carrillo recibió un premio de la AEA en la gala del atletismo español y al día siguiente tuvo lugar la asamblea de la RFEA donde se aprobó el calendario y el proyecto de presupuesto 2017 entre otras cosas.

DOMINGO 22.- V JORNADA LIGA CROSS.- CTO. REGIONAL POR CLUBES.- LORCA.-

Participamos con 6 equipos y un total de 46 atletas destacando LOS 2 SUBCAMPEONATO REGIONAL de los equipos BENJAMIN MASCULINO (Cristian Amo 1º; Jaime Aroca; Álvaro Moreno y Pablo Semitiel) y el CADETE FEMENINO (Ana María Avellaneda 3ª; Ana María Montiel; Puri López; Elena Sánchez; Silvia García; Erika Salmerón y Marta Bermejo) y los 2 TERCEROS REGIONALES de los equipos ALEVIN FEMENINO (Irene Avellaneda; María Antonia Carrillo; Rocío Moreno; Rocío Morote y Valeria Sánchez) e INFANTIL MASCULINO (Fran Marín; Gabriel López; Domingo Puerta; Iván Miñano; Jaime Salinas; Alexis Salmerón y José María Molina) Además y a nivel individual destacar el TRIUNFO de Alicia Vázquez en junior y Josefina López en veterana B y el SEGUNDO puesto de Anto Ramírez en veterana D.

**DOMINGO 22 A SABADO 12 FEBRERO.- CONCENTRACION ALTITUD.- SIERRA NEVADA.-**

Estuvo nuestro marchador Benjamín Sánchez para preparar el nacional de 50 km. a celebrar el próximo marzo en el Hierro.

MARTES 24.- FASE LOCAL CROSS ESCOLAR.- CIEZA.-

Participamos con 11 atletas, destacando los triunfos de Ana María Avellaneda en infantil y Puri López en cadete. Los segundos puestos de Ana María Montiel en infantil y Marta Bermejo en cadete y el tercer puesto de Carmen Saorín en infantil.

JUEVES 26.- FASE LOCAL CROSS ESCOLAR.- ARCHENA

Participó nuestro atleta José David Ortega.

SÁBADO 28.- CTO. REGIONAL PROMESAS Y ABSOLUTO.- MURCIA.-

Estuvimos con 6 atletas destacando a Alicia Vázquez CAMPEONA REGIONAL ABSOLUTA en 5 km marcha. Melisa Sánchez CAMPEONA REGIONAL PROMESA en 5 km marcha y TERCERA ABSOLUTA y Daniel López SUBCAMPEÓN REGIONAL ABSOLUTO en 5 km marcha.

**DOMINGO 29.- III JORNADA SEMIFINAL BENJAMIN Y ALEVIN Y SEMIFINAL INFANTIL DE MARCHA.- ALHAMA.**

Participamos con 16 atletas destacando a Álvaro Moreno PRIMERO en su serie de 50 m.l. benjamín con 9"25c y TERCERO en su serie de 500 m.l. con 1.52"24. Iván Sánchez PRIMERO en su serie de 500 m.l. benjamín con 1.48"16 y SEGUNDO en su serie de 50 m.l. Irene Avellaneda PRIMERA en su serie de 1.000



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)

m.l. alevín con 3.34"43. Carmen Bleda PRIMERA en 3 km. marcha infantil. Raúl Yuste SEGUNDO en su serie de 60 m.l. alevín con 9.88". María Antonia Carrillo SEGUNDA en su serie de 1000 m.l. alevín y TERCERA en su serie de 60 m.l. mejorando marca en longitud con 3.18 m. Alexis Salmerón SEGUNDO en 3 km. marcha infantil. Valeria Sánchez SEGUNDA en 2 km. marcha alevín con 11.45"97. Rocío Salmerón TERCERA en 2 km. marcha alevín. Irene Teruel mejoró marca en 1 km. marcha benjamín con 7.03"98.

MIÉRCOLES 1 FEBRERO.- CTO. REGIONAL CROSS ESCOLAR.- PUERTO LUMBRERAS.-

Tuvimos a 6 atletas representando a sus respectivos colegios ó institutos. **Ana María Avellaneda** quedó **CAMPEONA REGIONAL** en infantil y **Puri López** **TERCERA REGIONAL** en cadete.



SABADO 11.- CTO. REGIONAL INDIVIDUAL Y CLUBES MARCHA EN RUTA.- CASTELLON (COMUNIDAD VALENCIANA).

Grandísima actuación de nuestros 19 atletas y los 4 equipos presentados en este cto. Regional logrando **12 TITULOS REGIONALES - 4 SUBCAMPEONATOS - 2 TERCEROS - 1 RECORD REGIONAL - 4 MINIMAS PARA CTOS. DE ESPAÑA Y 2 PARA COPA Y CTO. DE EUROPA.** El equipo **alevín femenino** se proclamó **CAMPEON REGIONAL** con (Rocío Moreno **CAMPEONA REGIONAL** en 2 km. con 11.18" y Valeria Sánchez **SUBCAMPEONA REGIONAL** con 11.38"). El equipo **infantil masculino** **CAMPEON REGIONAL** con (Alexis Salmerón **SUBCAMPEON REGIONAL** en 3 km. con 16.39"; Gabriel López 4º con 17.46" y Jaime Salinas 6º con 18.39"). **Carmen Bleda** **TERCERA REGIONAL** en 3 km. con 15.48". El equipo **cadete femenino** **CAMPEON REGIONAL** con mínima para los nacionales en ruta de las 4 componentes (Silvia García **SUBCAMPEONA REGIONAL** en 5 km. con 27.57"; Erika Salmerón 4ª con 28.39"; Elena García 5ª con 29.23" y 6ª Marta Bermejo con 29.26"). **María**

Alarcón **CAMPEONA REGIONAL** juvenil en 10 km. marcha. **Manuel Morcillo** **TERCERO REGIONAL** juvenil en 10 km. marcha. Equipo **junior femenino** **CAMPEON REGIONAL** con (Alicia Vázquez **CAMPEONA REGIONAL** en 10 km. con 49.13" - **MINIMA PARA COPA DE EUROPA** e Irene Vázquez **SUBCAMPEONA REGIONAL**. **Melisa Sánchez** **CAMPEONA REGIONAL** promesa en 10 km. con 50.32". **Antonia Ramírez** **CAMPEONA REGIONAL** veterana en 10 km. **Daniel López** **CAMPEON REGIONAL** veterano en 20 km. con 1.37"08 y dejamos para el final las exhibiciones de **Amanda Cano**, **CAMPEONA REGIONAL** absoluta en 10 km. con una excepcional marca de 44.32", pulverizando su **RECORD REGIONAL** y del promesa **Manuel Bermúdez** quien en su primer 20 km. en la categoría daba todo un recital y se proclamaba **CAMPEON ABSOLUTO** con 1h.24'54" que es **MINIMA PARA EL CTO. DE EUROPA SUB-23.**

SABADO 11 Y DOMINGO 12.- 1ª SEMIFINAL INFANTIL Y CADETE (SUSPENDIDA EL 17 DE DICIEMBRE).- ALHAMA Y MURCIA.-

Estuvimos con 7 infantiles y 6 cadetes. Destacar en infantiles a: Iván Miñano 2º en su serie de 60 m.l. mejorando marcas en 500 m.l. Carla Martínez con 1.42"67; Irene García con 1.46"49 y Esperanza Macarena con 1.51"01 y en cadetes a Ana María Avellaneda 1ª en 1.000 m.l. con 3.15"01 y 2ª en 600 m.l. y Ana María Montiel 3ª en 3.000 m.l. Rafa Bermúdez mejoró marca en 1.000 m.l. con 2.59"04.



DOMINGO 12.- CONTROL FEDERATIVO ABSOLUTO.-MURCIA.-

Estuvimos con dos atletas. Víctor López ganó el control de 1.500 m.l. y Álvaro Carrasco fue 2º con 4.39"04.

JUEVES 16.- CHARLA COLOQUIO ATLETISMO Y OLIMPISMO.- ALCANTARILLA.-

Entre los participantes estuvieron nuestros olímpicos Benjamín Sánchez y Juanma Molina.

CLINICA DE FISIOTERAPIA

Hortelano & Candel

Juan Jesús Hortelano Marín
N.º Colegiado 240

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

Ascensión Candel Rubio
N.º Colegiado 176

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)

SABADO 18.- CTO. REG. JUNIOR Y CONTROL.- MURCIA

Participamos con 3 atletas: **Alicia Vázquez CAMPEONA REGIONAL** en 5 km. marcha. **Irene Vázquez SUBCAMPEONA REGIONAL** en 5 km. marcha y **María Alarcón**, en el control juvenil de 5 km. marcha mejoró marca con 25.51"21d.

DOMINGO 19.- CAMPEONATO REGIONAL INDIVIDUAL DE CROSS.- JUMILLA.-

Participamos con 50 atletas logrando **1 TITULO REGIONAL; 3 SUBCAMPEONATOS Y 5 TERCEROS PUESTOS**. **Cristian Amo CAMPEON REGIONAL PREBENJAMIN**; **Ana María Avellaneda SUBCAMPEONA REGIONAL CADETE**; **María Alarcón SUBCAMPEONA REGIONAL JUVENIL**; **Alicia Vázquez SUBCAMPEONA REGIONAL JUNIOR**; **Alejandro Aroca TERCERO REGIONAL PREBENJAMIN**; **Iván Sánchez TERCERO REGIONAL BENJAMIN**; **Melisa Sánchez TERCERA REGIONAL PROMESA**; **Josefina López TERCERA REGIONAL M40** y **Anto Ramírez TERCERA REGIONAL M50**.

Una vez concluida la LIGA REGIONAL DE CROSS nuestro club ha obtenido **3 TITULOS REGIONALES; 4 SUBCAMPEONATOS Y 2 TERCEROS PUESTOS**. Han sido **CAMPEONES REGIONALES** **Cristián Amo** en prebenjamín; **Alicia Vázquez** en junior y el equipo **BENJAMIN MASCULINO**. Fueron **SUBCAMPEONES** **Ana María Avellaneda** en cadete; **Josefina López** en M35; **Anto Ramírez** en M50 y el equipo **CADETE FEMENINO** y fueron **TERCEROS** los equipos **ALEVIN FEMENINO E INFANTIL MASCULINO**. -

**SÁBADO 25.- CTO. REGIONAL JUVENIL Y CONTROL.- MURCIA.-**

Estuvimos con 3 atletas. **María Alarcón CAMPEONA REGIONAL** en 5 km. marcha. **Manuel Morcillo TERCERO REGIONAL** en 5 km. marcha. **José David Ortega** realizó 10'55"04 en 3.000 m.l.

DOMINGO 26.- FINAL (A) BENJAMIN - ALEVIN - INFANTIL Y CADETE.- CARTAGENA

Participamos con 16 atletas con los siguientes resultados:

Silvia García CAMPEONA regional cadete en 3 km marcha.

Valeria Sánchez SUBCAMPEONA regional alevín en 2 km. marcha con 11.19"32c.

Alexis Salmerón SUBCAMPEÓN regional infantil en 3 km marcha.

Erika Salmerón SUBCAMPEONA regional cadete en 3 km marcha cadete.

Iván Sánchez DOBLE TERCERO regional benjamín en 50 m.l. con 8"50c. y 500 m.l. con 1.46"54.

Rocío Moreno TERCERA regional alevín en 2 km. marcha con 11.47"68

Marta Bermejo TERCERA regional cadete en 3 km. marcha. Mejoraron marcas el benjamín **Álvaro Moreno** en 500 m.l. con 1.51"87c. **Irene Avellaneda** en 1.000 m.l. alevín con 3.33"70 y **María Antonia Carrillo** en 1.000 m.l. alevín con 3.50"00.

DOMINGO 26.- CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBES DE CROSS.- OROPESA DEL MAR (CASTELLON).

Participamos con el equipo cadete femenino, ocupando el puesto 26º, compuesto por **Ana María Avellaneda** la 34ª; **Inma Avesani** la 125ª; **Ana María Montiel** la 133ª; **Puri López** la 138ª y **Elena Sánchez** la 269ª.

DOMINGO 26.- VIII CARRERA SOLIDARIA 11K.- CIEZA

Participamos con 8 atletas destacando los **TRIUNFOS** de **Iván Miñano** en infantil; **Rafa Bermúdez** en cadete y **Anto Ramírez** en veteranas D. **José Lucas** ha sido **SEGUNDO** en veteranos A y **Carla Martínez TERCERA** en infantil.

**JUEVES 2 MARZO.- GALA DEL DEPORTE CIEZANO.- TEATRO CAPITOL - CIEZA.-**

Hasta **25 premiados de nuestro club** eran los posibles asistentes. La coincidencia del viaje al Hierro, para el nacional de marcha, hizo que vari@s no estuvieran allí.

VIERNES 3.- CROSS ESCOLAR BENJAMIN Y ALEVIN.- CIEZA

Participamos con 7 atletas destacando a **Irene Avellaneda** que ganó la prueba alevín.



"la Caixa"

SABADO 4.- CAMPEONATO ESPAÑA MARCHA EN RUTA.- EL HIERRO - CANARIAS.

Participamos con 11 atletas logrando **4 MEDALLAS, 4 FINALISTAS Y UNA CLASIFICACION PARA LA COPA DE EUROPA.** Además logramos alcanzar y pasar de las **300 MEDALLAS EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA** desde nuestra fundación, siendo la primera la obtenida, en veteranos, por Miguel Caballero en la prueba de 10.000 ml en Lorca el 11/6/88. Las de El Hierro, fueron por orden de participación: **Benjamín Sánchez BRONCE** en los 50 km. y **CLASIFICADO para la COPA DE EUROPA DE MARCHA**; Manuel Morcillo 27º en 10 km. juvenil - junior y 6º por equipos. María Alarcón -juvenil; 6ª individual Alicia Vázquez -junior- 7ª individual Irene Vázquez 11ª individual y junto a Ángela de Jumilla **MEDALLA DE BRONCE por equipos.** **Amanda Cano PLATA ABSOLUTA** en 20 km. - siendo la 1ª senior - **Melisa Sánchez PLATA PROMESA** en 20 km. y finalizarán las cadetes Silvia García 19ª Erika Salmerón 39ª Marta Bermejo 42ª Elena García 41ª en 5 km y 5ª por federaciones.

SABADO 4.- FINAL (B) BENJAMIN - ALEVIN - INFANTIL Y CADETE.- MURCIA

Estuvimos con 15 atletas logrando **1 TITULO REGIONAL; 1 SUBCAMPEONATO Y 2 TERCEROS.-**

*****Álvaro Moreno CAMPEON REGIONAL** benjamín en 1.000 m.l. *****Carmen Bleda SUBCAMPEONA REGIONAL** infantil en 3 km. marcha con 15.52"33. *****Ana María Avellaneda TERCERA REGIONAL** cadete en 600 m.l. con 1.47"50 *****Ana María Montiel TERCERA REGIONAL** cadete en 3.000 m.l.

Mejoraron marcas: En benjamín: Iván Sánchez en 1.000 m.l. con 4.10"50 e Irene Teruel en 1 km. marcha con 6.40"75. En alevín: Irene Avellaneda en 500 m.l. con 1.38"51 y María Antonia Carrillo en peso con 6.24 m. En infantil: Iván Miñano en 1.000 m.l. con 3.35"74 e Iván Ondoño en 2000 m.l. con 7.50"34 y en cadetes: Inma Avesani en 1.000 m.l. con 3.22"35 y Rafa Bermúdez en 3.000 m.l. con 10.06"12.

VIERNES 11.- FINAL REGIONAL ESCOLAR ALEVIN CROSS.- LORCA

Participaron nuestros atletas: Iván Sánchez 125º; Irene Avellaneda 11ª y Rocío Morote 25ª, defendiendo a sus respectivos colegios.

SABADO 11.- CTO. REGIONAL COMBINADAS MENORES Y CONTROL MAYORES.- ALHAMA.-

Estuvimos con 6 atletas. En el Cto. Regional de combinadas buenas actuaciones de los alevines Raul Yuste quedando el 10º en TRIATHLÓN con 559 puntos y mejorando sus registros personales en las 3 pruebas: 50 m.l. 9"66c. Longitud 3.32 m. y Peso con 6.51m. Por su parte María Antonia Carrillo mejoró en las pruebas de 50 m.l. con 10"06 y longitud con 3.25 m. En cuanto al control de 1.000 m.l. cadete destacar a Rafael Bermúdez que mejoró marca con 2.57"69.

SABADO 11.- ASAMBLEA ORDINARIA Y EXTRAORDINARIA DEL CLUB.-

En la misma, entre otras cosas, se aprobaron las cuentas de 2016 además de aprobar por unanimidad el rechazo que el presidente hizo en su día de la subvención que había concedido la concejalía de deportes por considerarla injusta en cuanto al baremo utilizado. También se acordó elaborar un reglamento electoral y actualizar el reglamento de régimen interno, terminando la asamblea con el punto de ruegos y preguntas.

****UNA VEZ CONCLUIDA LA TEMPORADA DE INVIERNO, A NIVEL REGIONAL, LA ACABAMOS CON 31 TITULOS REGIONALES - 25 SUBCAMPEONATOS - 23 TERCEROS PUESTOS - 2 RECORDS REGIONALES - 141 TROFEOS - 98 MEDALLAS Y 45 PREMIOS**

****SABADO 25.- XIV JORNADAS DE ATLETISMO UCOERM 2016.- MURCIA**

Participaron 4 atletas del club: Alexis Salmerón en peso y relevos siendo 4º en ambas pruebas. También lo hicieron las alevines Valeria Sánchez y Rocío Moreno y el infantil Antonio Sánchez.

SABADO 25.- XVI MILLA URBANA.- FORTUNA

Participamos con 14 atletas destacando, el TRIUNFO de Puri López en cadete con 5.59". Los SEGUNDOS de Iván Sánchez en alevín con 6.36"; Inma Avesani en cadete con 6.09" y Chus Velasco en veteranos y los TERCEROS de Irene Avellaneda en alevín con 6.36" y Fran Marín en infantil con 5.53".

DOMINGO 26.- 10.1K VILLA DE LOS ALCAZARES.-

Participó nuestro veterano José Lucas, siendo 4º en su categoría.

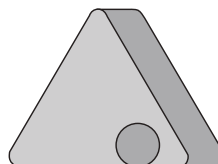
DOMINGO 26.- IV SUBIDA A EL OPE.- ARCHENA

Participó nuestro promesa Víctor López entrando en meta en 8ª posición.



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

DOMINGO 26.- CAMPEONATO ESPAÑA CADETE Y JUVENIL CAMPO A TRAVES ESCOLAR INDIVIDUAL Y POR AUTONOMIAS.- DON BENITO - BADAJOZ

Discreta actuación de nuestras 3 atletas. Las cadetes Ana María Montiel fue la 92ª y Ana María Avellaneda la 94ª, siendo el equipo de Murcia el 16º y la juvenil María Alarcón llegó en la posición 90ª, siendo el equipo murciano el 17º.

SABADO 1 ABRIL.- I SEMIFINAL BENJAMÍN - ALEVIN.- ALHAMA DE MURCIA

Participamos con 11 atletas. En benjamines Iván Sánchez ganó su serie de 50 m.l. y fue segundo en la serie de 500 m.l. Álvaro Moreno fue doble tercero en su serie de 50 m.l. y en 1.000 m.l. Irene Teruel tercera en 1 km. marcha con 6.24"86. José Lucas mejoró en 500 m.l. con 2.22"59 y Victoria Lucas hizo lo propio en 1 km. marcha con 7.38"69. En alevines Irene Avellaneda ganó en 2.000 m.l. con 7.45"23. Rocío Morote quedó segunda en sus serie de 500 m.l. con 1.41"67. María Antonia Carrillo fue tercera en su serie de 1000 m.l. y Raúl Yuste mejoró en lanzamiento de peso con 6.59 m.



SABADO 1 - VII RUTA DE LAS FORTALEZAS.- CARTAGENA

Participó Juan Manuel Molina.



SABADO 1 - I CARRERA POPULAR CREANDO ESCUELAS.- SANTO ANGEL

Participó Carlos Ortega siendo SUBCAMPEON en promesas.

SABADO 1 Y DOMINGO 2.- ENCUESTRO INTERPROVINCIAL ALICANTE - CASTELLÓN - VALENCIA Y MURCIA DE PISTA CUBIERTA ALEVÍN E INFANTIL.- VALENCIA.-

El sábado 1 estuvimos con 3 infantiles. Fran Marín quedó 4º en su serie de 500 m.l. y tanto Carmen Bleda como Alexis Salmerón fueron descalificados en la prueba de 3.000 m. marcha. El equipo de Murcia quedó SUBCAMPEÓN en hombres y mujeres. El domingo fue el turno de Valeria Sánchez en la prueba de 2 km. marcha alevín quedando en el puesto 4º y Murcia SUBCAMPEONA.-



DOMINGO 2.- I SEMIFINAL INFANTIL Y CADETE.- LORCA

Participamos con 19 atletas (11 infantiles y 8 cadetes). En infantiles destacar el PRIMER puesto de Carmen Bleda en 3 km. marcha; El SEGUNDO de Alexis Salmerón en la misma distancia y los TERCEROS de Jesús Carrillo en su serie de peso con 7.52 m. y Gabriel López en 3 km. marcha con 18.29"88. Mejoraron marcas Iván Miñano en 3.000 m.l. con 12.24"98 y José María Molina en peso con 5.27 metros. En cadetes resaltar el PRIMER puesto de Silvia García en 3 km. marcha. Los SEGUNDOS de Rafa Bermúdez en 1.500 obstáculos con 4.50"14; Puri López en 1.000 m.l. Marta Bermejo en 3 km. marcha. Erika Salmerón fue TERCERA en 3 km. marcha.

DOMINGO 2.-III 10K INTERNACIONAL.- CABEZO DE TORRES

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

DOMINGO 2.- 10K ASTEAMUR RUN DAY.- MURCIA.-

Participó nuestro veterano José Lucas llegando en 5º lugar.

DOMINGO 2.- CAMPEONATO ESPAÑA 20 KM. MARCHA PROMESAS Y ABSOLUTO HOMBRES Y CRITERIUM NACIONAL.- MERIDA. (BADAJOZ)

Participamos con 6 atletas. En el nacional de 20 km. Excepcional actuación de Manuel Bermúdez en su primer nacional como promesa quedando CAMPEON DE ESPAÑA con una grandísima marca de 1h.23'26" siendo también CUARTO a nivel absoluto y Daniel López 11º con 1h.35'17" absoluto. En cuanto al criterium, Amanda Cano hizo un carrerón impresionante acabando

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

do en 4º lugar en la prueba de 20 km. marcha pulverizando en mas de 3' su **RECORD REGIONAL con 1h.31'50"** y Melisa Sánchez que acabó en 7º lugar con 1h.45'47". Por su parte en la prueba junior de 10 km. Alicia Vázquez fue 5ª e Irene Vázquez 6ª.

*****UNA VEZ CONCLUIDA LAS COMPETICIONES NACIONALES DE INVIERNO LA ACABAMOS CON 30 ACTUACIONES EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA LOGRANDO 6 MEDALLAS (1 ORO - 2 PLATAS Y 3 BRONCES ADEMÁS DE 7 PUESTOS DE FINALISTAS (4º A 8º).**

SÁBADO 8 A MIERCOLES 12.- CONCENTRACIÓN RFEA Y FAMU SECTOR MARCHA.- LOS NAREJOS.-

En la concentración Famu estuvieron la cadete Silvia García y, como responsable de ambas convocatorias, nuestro entrenador José A. Carrillo.

DOMINGO 9 A DOMINGO 30.- CONCENTRACION ALTITUD.- SIERRA NEVADA.-

Estuvo Benjamín Sánchez para preparar, durante 21 días, su participación en la Copa de Europa de Marcha, a celebrar en Mayo en Podebrady, en la prueba de 50 km. marcha.

DOMINGO 9 A DOMINGO 30.- CONCENTRACION ALTITUD.- SIERRA NEVADA.

Estuvo Benjamín Sánchez para preparar, durante 21 días, su participación en la Copa de Europa de Marcha, a celebrar en Mayo en Podebrady, en la prueba de 50 km. marcha.

DOMINGO 16 A DOMINGO 23.- CONCENTRACION ALTITUD.- SIERRA NEVADA.

En esta ocasión subieron I@s atletas Amanda Cano; Irene y Alicia Vázquez; María Alarcón; Melisa Sánchez y Manuel Bermúdez para hacer un stage de entrenamiento a 2.350 metros. También estuvo con ell@s nuestro entrenador José A. Carrillo.

SABADO 22.- II SEMIFINAL INFANTIL Y CADETE.- ALHAMA.

Participamos con 10 atletas destacando los TRIUNFOS de los infantiles Fran Marín que igualó su marca en 500 m.l. con 1.24"58 y Carmen Bleda en 3000 m. marcha. Silvia García quedó SEGUNDA en 3 km. marcha cadete y Erika Salmerón TERCERA en la misma prueba.

SABADO 22.- SEMIFINAL BENJAMIN Y ALEVIN.- MURCIA.

María Antonia Carrillo igualó su marca personal en salto de longitud alevín con 3.25 m.

SÁBADO 29.- I MARCHA SOLIDARIA HOSPITAL LORENZO GUIRAO DE CIEZA.

Tuvimos representación.

SÁBADO 29.- V 10K NOCTURNOS.- AGUILAS.

Participamos con 2 atletas destacando al veterano José Lucas que llegó el 11º en su categoría en la prueba de 10k y Juanma Molina en la prueba de media maratón.



DOMINGO 30.- II SEMIFINAL BENJAMÍN Y ALEVÍN.- CARTAGENA

Participamos con 12 atletas destacando a Iván Sánchez que ganó su serie de 50 m.l. benjamín y fue 2º en 500 m.l. con 1.46"35; Alvaro Moreno también ganó en la prueba de 2.000 m.l. benjamín. siendo tercero en su serie de 50 m.l. En alevines: Rocío Moreno fue 2ª en 2 km. marcha. Irene Avellaneda 3ª en 1.000 m.l. y Valeria Sánchez 3ª en 2 km. marcha. Raul Yuste mejoró marca en longitud alevín con 3.35 m. y Carmen Alarcón lo hizo en 1.000 m.l. alevín con 4.03"10. En el control infantil de 2 km. marcha, Carmen Bleda ha sido 1ª con RECORD REGIONAL 10.12"85 y Alexis Salmerón 3º.



DOMINGO 30 ABRIL - SABADO 6 MAYO.- CONCENTRACIÓN RFEA PRE COPA DE EUROPA.- BENICASIM.-

Estuvieron Amanda Cano y Manuel Bermúdez, además de Carrillo, como entrenador.

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

Teorías del Entrenamiento

Capítulo 58º

“HISTORIA DEL ATLETISMO MUNDIAL” Emil Zatopek (Checoslovaquia)

Como atleta, Emil Zatopek apenas tiene parangón. Batió dieciocho récords mundiales y ganó 5 medallas olímpicas, cuatro de oro. Pero en su papel de entrenador propio, fue un innovador y un pionero donde nadie más se había atrevido.

Estaba fascinado por la fisiología humana. Para Zatopek el cuerpo era como el tráfico que discurre por una ciudad y es controlado por un sistema. Cuando se producía un atasco, requería ayuda. Llegó a la conclusión de que, cuanto más aprendía, mejor estaba. Poco después de comenzar a correr en serio abandonó a los otros entrenadores y sus métodos para comenzar a pensar en sí mismo y a entrenar a su aire. Este entrenamiento era más largo y duro de lo que ningún otro entrenador ó deportista creyera posible. Corría todos los días, a menudo tres veces. Otros trataron de correr con él, pero solían abandonar antes de que acabara. Pero Zatopek no siempre entrenaba duro; sabía la importancia del descanso como preparación para carreras importantes.

La base del entrenamiento de Zatopek para las carreras de fondo fue la velocidad y la resistencia de larga duración. Alargó los sistemas de entrenamiento con intervalos. Desarrolló la velocidad corriendo distancias cortas, como los 100 metros, lo cual era un locura a juicio de otros corredores, pues no era velocista. Desarrolló la resistencia de larga duración corriendo muchas veces estas distancias cortas, con periodos cortos de recuperación. Con estos métodos en las Olimpiadas de Londres en 1948 ganó los 10.000 metros y fue segundo en los 5.000 metros.

Hacia 1951 Zatopek había modificado su entrenamiento incluyendo muchas repeticiones sobre distancias más largas. Corría sin moverse del sitio, levantando las rodillas casi hasta el mentón; corría por la nieve con botas lastradas. Un invierno decidió experimentar entrenando con peso. Esto incluyó varias horas montando en una bicicleta estática con pesos en los pies, seguido de cientos de repeticiones flexionando

las rodillas con pesos en los hombros. Abandonó estas técnicas de entrenamiento al correr mal la siguiente temporada.

Su entrenamiento más famoso y divulgado, que desarrolló hasta las Olimpiadas de 1.952, fue una sesión consistente en correr 20 veces 200 metros, seguido de 40 veces los 400 metros, luego otros 20 veces 200 metros, todo ello con un descanso entre series al trote ligero durante 200 metros. Nunca se cronometró pero los resultados fueron fenomenales. Así en Helsinki 1952 se proclamó Campeón Olímpico en 5.000 y 10.000 metros. Tres días más tarde, derrotó al plusmarquista mundial británico Jim Peters en el maratón.

Por desgracia, la vida y la carrera deportiva de Zatopek estuvieron en gran medida controladas por el régimen comunista bajo el cual vivió en Checoslovaquia. Aunque entrenó a su mujer Dana, que ganó la medalla de oro en esa misma olimpiada de Helsinki en Jabalina, nunca tuvo la oportunidad formal de continuar con la pasión por el deporte que había marcado su vida. Sus métodos innovadores fueron seguidos por muchos deportistas durante el siguiente cuarto de siglo. Si ayuda de nadie, cambió la noción de cuánto entrenamiento puede soportar un corredor.

FRASES CÉLEBRES DE ZATOPEK

“¿Por qué habría de entrenar corriendo a ritmo lento? Ya sé correr a ritmo lento. Debo aprender a correr a ritmo rápido.”

“Hay que ser suficientemente rápido y tener resistencia física. Por eso se corre rápido, para mejorar la velocidad, y se repite muchas veces, para adquirir resistencia”.

VULCANIZADOS LUCAS, S.L.



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

INSTALACIONES ELÉCTRICAS

Alejandro Marín Fenollar
INSTALADOR ELÉCTRICO

Telf. 665950173
alex.feniko@gmail.com



GALA ATLETISMO ESPAÑOL 21/01/17



CTO. ESPAÑA CROSS CLUBES-MARINA 26/02/17



GALA DEL DEPORTE-CIEZA 02/03/17



CTO. ESPAÑA MARCHA-EL HIERRO 04/03/17



CTO. ESPAÑA MARCHA-MÉRIDA 02/04/17



Nuestra Historia

Capítulo 73º - Temporada 2007/2008 (III)

“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 nuestros atletas participaron en 14 concentraciones distintas regionales, nacionales y/o internacionales.

Del 14 al 31 de Enero de 2008 hubo una concentración de tecnificación FAMU de marcha atlética en Cieza donde participaron Melisa Sánchez; Sara Balsalobre; Arancha Bernal; Marina Lucas; Vanesa Ruiz; Rubén Vázquez; Rubén Ruiz; Lorena Martínez; María Herrera y José A. Carrillo como entrenador.

Del 18 al 22 de Marzo Sara Balsalobre; Arancha Bernal y Carrillo estuvieron en una concentración nacional de tecnificación del CSD, por el sector de marcha, en Alfaz del Pi. En esas mismas fechas pero en Los Narejos y por el sector de medio fondo, estuvo José Abel Cano.

Del 26/3 al 16/4 estuvieron en Sierra Nevada Benjamín Sánchez; Juanma Molina y Carrillo como preparatorio de la copa del mundo de marcha siendo continuada en Navacerrada.

El 11 y 12 de abril, Carmen Velasco participó en una concentración Famu del sector de combinadas en Los Narejos.

Del 18 al 27 de abril, Juanma Molina; Benjamín Sánchez; Miguel Ángel López y Carrillo estuvieron en la concentración RFEA de la selección española para la copa del mundo de marcha.

El 30 de Abril tuvo lugar una concentración FAMU de los sectores medio fondo – vallas y velocidad en Murcia y donde participaron Diego J. Ballesteros; Carmen Velasco y José Abel Cano. Este atleta repetiría en otra del sector de medio fondo el 4 de Mayo.

El 21 de mayo, Diego José Ballesteros participó en una concentración tecnificación Famu de vallas en Murcia.

Del 11 de junio al 2 de Julio Juanma; Benjamín y Carrillo hicieron una primera estancia en altitud en Sierra nevada de cara a la cita olímpica de Pekín 2008, que continuarían desde el 6 al 31 de Julio en Font Romeu (Francia).

Por último, Carmen Velasco participó en una de combinadas de la FAMU en Los Narejos.

En esta temporada fuimos galardonados con 12 PREMIOS.

El 27 de Noviembre 07 Juanma Molina recibió el premio Fray Pasqual Salmerón.

En Mayo de 2008 la revista atletismo español nos premiaban como mejor club español de ruta absoluto de la temporada invernal 07/08.

El 11 de Junio en la X gala del deporte de la UCAM fueron premiados nuestros atletas Juanma Molina y Benjamín Sánchez y nuestro club que fue galardonado como “mejor club internacional”.

El 3 de septiembre el Portazgo homenajeó a nuestros olímpicos hasta la fecha, Fernando Vázquez; Juanma Molina; Benjamín Sánchez y José A. Carrillo.

El 26 del mismo mes, en los XXVII premios al

deporte murciano, celebrados en Cehegín recibieron un premio por su participación en los Juegos olímpicos de Pekín nuestros atletas Juanma Molina y Benjamín Sánchez.

El 3 de Octubre Benjamín Sánchez recibió un premio en la Gala Adis Vega Baja de Almoradí por colaborar en el calendario de esta asociación.

En esta temporada nuestro club acabó entre los 40 mejores de España por puntuación de finalistas en competiciones de España.



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

Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2017 (25)

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

EDUCAR HOY: DEDICACIÓN E ILUSIÓN (La Verdad 20/09/1984 Murcia)

La educación es el proceso personalizado mediante el cual una persona influye en otra, al objeto de lograr una mayor maduración (física, intelectual, humana, moral) mediante unos objetivos, y encaminados a un fin recto, dentro de un ambiente adecuado y en donde no es únicamente el sujeto paciente el que madura sino también el sujeto que la transmite.

Y ese proceso debe ir impregnado de lo que Julián Marías califica como calidad de página, al hacer referencia a los buenos escritores. Y para eso hay que descender muchas veces de tanta colina ignorante, bien por anclaje en la tradición más inmovilista, bien por los apresuramientos renovadores. Esa calidad de página, de la que habla el ferviente seguidor de Ortega, tiene unas connotaciones muy aplicables al punto educativo.

Dentro de las variables que deben darse para que ese punto educativo sea elevado, proporcional, ancho y poderoso, está el saber trazar bien las coordenadas de la dedicación y de la ilusión. Padres, tutores, educadores en general, no podemos aguar la fiesta del proceso de madurez por no hacer ninguno o por alterar excesivamente uno de ellos. Si un educador no tiene dedicación y carece de ilusión, limitándose a cumplir, el resultado del proceso se ve venir de una manera contundente. De igual modo, una persona superpicada, pero que no transmita ilusión tendrá una pobre dedicación y unos resultados escasos.

Y si la ilusión es abundante pero no hay preparación, objetivos y dedicación, tampoco saldrá positivo el balance educativo.

Los educadores han de ayudarse entre sí para detectar dónde se encuentra el fallo educativo.

Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2017 (25)

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

EDUCAR HOY: DEDICACIÓN E ILUSIÓN (La Verdad 20/09/1984 Murcia)

La educación es el proceso personalizado mediante el cual una persona influye en otra, al objeto de lograr una mayor maduración (física, intelectual, humana, moral) mediante unos objetivos, y encaminados a un fin recto, dentro de un ambiente adecuado y en donde no es únicamente el sujeto paciente el que madura sino también el sujeto que la transmite.

Y ese proceso debe ir impregnado de lo que Julián Marías califica como calidad de página, al hacer referencia a los buenos escritores. Y para eso hay que descender muchas veces de tanta colina ignorante, bien por anclaje en la tradición más inmovilista, bien por los apresuramientos renovadores. Esa calidad de página, de la que habla el ferviente seguidor de Ortega, tiene unas connotaciones muy aplicables al punto educativo.

Dentro de las variables que deben darse para que ese punto educativo sea elevado, proporcional, ancho y poderoso, está el saber trazar bien las coordenadas de la dedicación y de la ilusión. Padres, tutores, educadores en general, no podemos aguar la fiesta del proceso de madurez por no hacer ninguno o por alterar excesivamente uno de ellos. Si un educador no tiene dedicación y carece de ilusión, limitándose a cumplir, el resultado del proceso se ve venir de una manera contundente. De igual modo, una persona superpicada, pero que no transmita ilusión tendrá una pobre dedicación y unos resultados escasos.



EXPENDEDURIA Nº 8

LOTERIAS Y APUESTAS DEL ESTADO

M^a José Pérez Pino



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

Sabías Qué... (63º)

- VITAMINAS (II) -

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. Las vitaminas del grupo B son la B1 (tiamina); B2 (riboflavina); B3, PP (niacina); B5 (ácido pantoténico); B6 (piridoxina); B8 (biotina); B9 (ácido fólico) y B12 (cianocobalamina).
3. La B1 desempeña un papel fundamental en el metabolismo de los hidratos de carbono y los procesos de obtención de energía. Su función principal en el cuerpo es actuar en las reacciones que implican la eliminación del dióxido de carbono. Sus necesidades diarias oscilan entre 1 y 1,5 mg. Están en las carnes, cereales integrales y legumbres, leche, quesos azules, yema de huevo, hígado, riñones, etc.
4. La Vitamina B2 es especialmente necesario para el proceso de obtención de energía. Se encuentra en los lácteos; vísceras; setas; champiñones; etc.
5. La B3 es necesaria para la obtención de energía por parte de nuestro organismo. Puede sintetizarse en el organismo a partir del aminoácido triptófano.
6. Las frutas más ricas en Vitamina B3 ó niacina son: melocotón; plátano; etc.
7. La B5 incrementa la resistencia frente a las infecciones, favorece el crecimiento y regula el metabolismo de las células de la piel.
8. La B6 convierte el ácido linoléico dentro del cuerpo en ácido araquidónico, el cual es convertido en glucógeno.
9. La B8 se piensa que asiste a la vitamina K en la síntesis de factores de la coagulación.
10. Según la revista Stroke, el ácido fólico ó B9, que está en los vegetales de color verde y cereales integrales, disminuye los niveles de homocisteína en la sangre, protegiendo los vasos sanguíneos y evitando su inflamación y también previene el riesgo de espina bífida en los neonatos.

CONGELADOS



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

Ranking

permanente absoluto del club
en sus 5 primeros puestos.

60 M.L.

Federico de Arce Ramos	7"0
José Ángel Martínez de Hoyos	7"27
José Miguel Pérez Pérez	7"33
Salvador García Pérez	7"34
Juan Luis Yuste Lucas	7"1
Esther Piñera González	8"0
Verónica Camacho Martínez	8"36
Juani Santos Bermúdez	8"2
Manola Martínez Bermúdez	8"2
Raquel C. Fernández Martínez	8"54

100 M.L.

José Ángel Martínez de Hoyos	11"21
José Miguel Pérez Pérez	11"0
Juan Luis Yuste Lucas	11"1
Fernando Miralles Carrillo	11"3
Salvador García Pérez	11"62
Esther Piñera González	12"8
Verónica Camacho Martínez	12"9
Raquel C. Fernández Martínez	13"0
Juani Santos Bermúdez	13"3
Mari Carmen Penalva Herrero	13"4

200 M.L.

José Miguel Pérez Pérez	22"1
Juan Luis Yuste Lucas	22"4
José A. Martínez de Hoyos	23"03
Fernando Miralles Carrillo	22"8
Juan A. Bernal Castillo	23"3
Verónica Camacho Martínez	27"2
Esther Piñera González	27"2
Carmen Velasco Ramos	27"53
Manola Martínez Bermúdez	27"6
Juani Santos Bermúdez	27"7

400 M.L.

José A. Martínez de Hoyos	49"61
José Miguel Pérez Pérez	50"45
Juan Luis Yuste Lucas	51"4
José Manuel García Cano	51"9
Ignacio Egea Lucas	52"0
Mª. José Marín García	62"5
Carmen Velasco Ramos	63"69
Sonia Quijada Buendía	64"37
Juani Santos Bermúdez	64"7
Gema Montesinos Mtnéz	64"8

800 M.L.

José Abel Cano Pallares	1.54"78
José A. Martínez de Hoyos	1.55"04
José Manuel García Cano	1.55"4
Pedro A. Marín Ros	1.56"7
Zouhayr El Badr	1.57"49

Almudena Sánchez Espín	2.21"76
Gema Montesinos Martínez	2.23"9
Pilar Duarte García	2.25"93
Josefina López Moreno	2.27"3
Manoli Herrera Abellán	2.28"0

1.500 M.L.

José Manuel García Cano	3.58"4
José Abel Cano Pallares ®	3.59"03
Jesús Velasco Hernández	4.00"0
José García Pérez	4.00"5
Pedro A. Marín Ros	4.01"0
Aurora Bullón López	4.56"6
Almudena Sánchez Espín ®	4.58"53
Gema Montesinos Mtnéz	4.59"7
Pilar Duarte García	5.01"43
Josefina López Moreno	5.04"0

MILLA

Bouzakri Es Said	4.33"
Mario Carrillo Saorín	4.46"
Bilal Khadi	4.52"
Felipe Párraga Pérez	4.56"
José A. Martínez de Hoyos	4.59"2
Pilar Duarte García ®	5.40"
Ana María Montiel Piñera ® inf	5.48"
Ángela Lucas Marín	5.58"
Ana María Avellaneda Gómez	5.58"
María Alarcón Martínez	6.04"

3.000 M.L.

Juan Montiel Morcillo	8.28"57
José Manuel García Cano	8.40"24
Antº. Jesús Bermúdez Cutillas	8.42"7
Pedro A. Marín Ros	8.43"1
José García Pérez	8.43"8
Manoli Herrera Abellán	10.50"40
Almudena Sánchez Espín ®	10.52"81
Mª. José Marín García	10.53"03
Josefina López Moreno	10.53"6
Aurora Bullón García	10.53"7

5.000 M.L.

Juan Montiel Morcillo	14.39"34
Antº. J. Bermúdez Cutillas	15.04"0
Ignacio Nuñez Martínez	15.16"9
José M. García Cano	15.27"4
José A. Fernández Lucas ®	15.30"11
Pilar Duarte García	18.49"29
Lidia Mª Morote Salmerón	21.15"5
Mª. del Mar Guardiola López	21.17"1
Gema Montesinos Martínez	21.46"3
Patricia Molina Moreno	22.12"0

10.000 M.L.

Juan Montiel Morcillo	30.29"2
Antº. Jesús Bermúdez Cutillas	31.56"08
Ignacio Nuñez Martínez	32.45"6
Fco. Yuste Lucas	33.02"2
José García Pérez	33.39"0

10 KM RUTA

Bouzakri Es Said ®	32.56"
Khalid Masski	34.16"
Víctor López Miñano	36.48"
Francisco Camacho Guardiola	37.54"
Adolfo Carrillo Molina	38.12"
Aurora Bullón López ®	40.43"
Pilar Duarte García ®	41.33"
Gema Montesinos Martínez	44.48"
Antonia Ramírez Vázquez	46.10"
María José Martínez Villa	54.57"

MEDIA MARATHON

Juan Montiel Morcillo ®	1.05.00"
Antº. J. Bermúdez Cutillas ®	1.09.58"
José Manuel García Cano	1.10.54"
José García Pérez	1.11.00"
Fernando Vázquez Mtnéz	1.11.01"
Pilar Duarte García ®	1.27.46"
Manuela Herrera Abellán	1.31.34"
Aurora Bullón López	1.31.47"
Josefina López Moreno	1.32.56"
Gema Montesinos Mtnéz.	1.33.01"

MARATHON

Juan Montiel Morcillo	2.22.40"
Antº. Jesús Bermúdez Cutillas	2.33.34"
José García Pérez	2.39.32"
Pascual Guardiola Vázquez	2.40.36"
José A. Carrillo Morales	2.42.59"
Aurora Bullón García	3.24"09"
Josefina López Moreno	4.02"19"

2.000 Obstáculos JUVENIL

Vicente A. Fernández Lucas	6.26"42
Mario Carrillo Saorín	6.29"66
Etienne López Tallieu	6.30"55
Abdelmotalib el Bouri	6.51"89
Zouhayr el Badr	6.53"64

3.000 OBSTÁCULOS

Juan Montiel Morcillo ®	8.52"2
Antº. Jesús Bermúdez Cutillas ®	9.19"9
Jesús Velasco Hernández	9.51"8
José A. Camacho Molina	9.54"5
Pedro Ramos Bernal	9.57"7

Cerrado a 30 de Abril de 2.017. ® = 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

60 M. VALLAS

Salvador García Pérez	8"5
Juan Ant ^o . Bernal Castillo	9"30
Francisco Arcas Túnez	9"4
Francisco José López Villalba	9"5
Miguel Camacho Martínez	9"80
Gema Montesinos Martínez	10"2
Carmen Saorín Ros	10"4
Verónica Camacho Martínez	10"66
Carmen Velasco Ramos	11"04

100 M. VALLAS

Gema Montesinos Martínez	17"6
Verónica Camacho Martínez	18"05
Carmen Saorín Ros	18"5
Esther Piñera González	21"7
Pilar Gómez Romero	22"3

110 M. VALLAS

Salvador García Pérez	15"80c.
Fco. José López Villalba	16"2
Fco. Arcas Túnez	16"7
Juan A. Bernal Castillo	16"94
Diego López García	17"2

400 M. VALLAS

Fco. Arcas Túnez	59"4
Juan Carrillo Martínez	59"8
José M ^a . Carrillo Balsalobre	60"6
José García Pérez	60"7
Diego López García	62"5
Gema Montesinos Mtnez.	69"3
Carmen Velasco Ramos	74"23
Aurora Bullón López	77"5
Pilar Gómez Romero	81"3
Asunción Fernández López	99"7

JABALINA

Salvador García Pérez	48.28 m.
Carlos Gómez Aroca	46.76 m.
Ignacio Egea Lucas	45.96 m.
Sergio Martínez Manzanera	45.49 m.
Francisco José López Villalba	44.94 m.
Carmen Saorín Ros	30.76 m.
Verónica Camacho Martínez	24.45 m.
Gema Montesinos Mtnez.	20.36 m.
Maribel Martínez	17.80 m.
Esther Piñera González	16.68 m.

DISCO

Salvador García Pérez	37.74 m.
Sergio Martínez Manzanera	36.45 m.
Francisco José López Villalba	35.58 m.
Juan Sánchez Pérez	34.94 m.
Domingo B. Martínez Yepes	30.35 m.
Carmen Saorín Ros	30.64 m.
Verónica Camacho Martínez	24.77 m.
Gema Montesinos Mtnez	22.68 m.
Fabiola Guardiola López	22.06 m.
Manola Martínez Bermúdez	21.30 m.

PESO

Sergio Martínez Manzanera	12.54 m.
Salvador García Pérez	11.95 m.
Carlos Gómez Aroca	11.89 m.
Francisco José López Villalba	11.49 m.
Juan López Yuste	11.36 m.
Carmen Saorín Ros	10.05 m.
Verónica Camacho Martínez	9.55 m.
Pilar Gómez Romero	8.32 m.
Gema Montesinos Mtnez	8.07 m.
Asunción Fernández López	7.98 m.

MARTILLO

Sergio Martínez Manzanera	38.01 m.
Juan Sánchez Pérez	23.00 m.

Fco. Santos Martínez	22.48 m.
Jesús Carrillo Mtnez	21.00 m.
Pascual Morcillo Marín	20.00 m.
Carmen Saorín Ros	22.48 m.
Verónica Camacho Martínez	22.32 m.

LONGITUD

Juan A. Bernal Castillo	6.52 m.
Francisco José López Villalba	6.49 m.
Salvador García Pérez	6.45 m.
José Luis Guardiola Sánchez	6.36 m.
Diego López García	6.28 m.
Manola Martínez Bermúdez	5.29 m.
Juani Santos Bermúdez	5.08 m.
Esther Piñera González	4.90 m.
Verónica Camacho Martínez	4.87 m.
Gema Montesinos Mtnez	4.77 m.

ALTURA

Francisco José López Villalba	1.91 m.
Salvador García Pérez	1.84 m.
Juan A. Bernal Castillo	1.79 m.
Jesús Turpín Aroca	1.76 m.
Domingo B. Martínez Yepes	1.73 m.
Raquel C. Fernández Martínez	1.50 m.
Carmen Saorín Ros	1.46 m.
Manola Martínez Bermúdez	1.46 m.
Verónica Camacho Martínez	1.44 m.
Lourdes López Piñera	1.40 m.

TRIPLE

Francisco José López Villalba	14.20 m.
José Luis Guardiola Sánchez	13.58 m.
Diego López García	13.07 m.
Jesús Turpín Aroca	12.76 m.
Miguel Camacho Martínez	12.55 m.
Verónica Camacho Martínez	10.58 m.
Gema Montesinos Mtnez	10.28 m.
Carmen Saorín Ros	10.04 m.
Esther Piñera González	9.57 m.
Rebeca Miñano Bleda	8.17 m.

PÉRTIGA

Salvador García Pérez	4.00 m.
Miguel Camacho Martínez	4.00 m.
Carlos Gómez Aroca	3.85 m.

Juan A. Bernal Castillo	3.80 m.
Francisco José López Villalba	3.20 m.

4 X 100 M.L.

Bernal-Perez-Miralles-Ramos	43"8
Gema-Carmen-Josefina-Esther	58"3

4 X 200 M.L.

Bernal-Pérez-Miralles-Carrillo	1.34"5
--------------------------------	--------

4 X 400 M.L.

Chus-Iniesta-Peli-Manolo	3.35"5
Gema-Ballesteros-Josefina-Manoli	4.35"1

4 X 800 M.L.

Bouzakri-Mario-Joel -José Ángel	8.11"80
Aurora-M ^a . Mar-Carmen-Carmina	11.29"5

4 X 1.500 M.L.

Iniesta-Ros-Pascual-Juan	17.32"4
Aurora-Mar-M ^a . Carmen-Carmina	26.01"6

3 KM. MARCHA

Juan Manuel Molina Morote	12.20"0
Benjamín Sánchez Bermejo	12.24"5
Fernando Vázquez Martínez	12.39"0
David Hurtado Ruiz	12.59"0
Miguel A. López Nicolás	13.15"0

Sara Balsalobre García	14.12"50
Irene Vázquez Gea	14.14"16
Silvia Ortiz Ortega	14.21"86
Manoli Herrera Abellán	14.47"3
María José Jiménez Méndez	14.48"60

5 KM. MARCHA

Juan Manuel Molina Morote	18.48"76
Benjamín Sánchez Bermejo	19.04"68
Miguel Ángel López Nicolás	19.29"50
Manuel Bermúdez Jiménez	19.40"04
Fernando Vázquez Martínez	19.54"0
Amanda Cano Gómez	21.46"19
Irene Vázquez Gea	23.21"
Silvia Ortiz Otega	23.44"
María José Jiménez Méndez	23.55"58
Melisa Sánchez Bermejo	24.20"

10 KM. MARCHA

Juan Manuel Molina Morote	38.46"
Miguel A. López Nicolás	38.54"87
Benjamín Sánchez Bermejo	39.23"88
Manuel Bermúdez Jiménez	40'27"
David Abellán Barnés R-ruta	41.16"0
Amanda Cano Gómez	40.32"
Irene Vázquez Gea	48.30"
Alicia Vázquez Gea	49.13"
María José Jiménez Méndez	49.51"
Silvia Ortiz Ortega	50.01"

20 KM. MARCHA

Juan Manuel Molina Morote	1.19.19"
Miguel Ángel López Nicolás	1.19.21"
Benjamín Sánchez Bermejo	1.20.48"
Fernando Vázquez Martínez	1.20.59"
Manuel Bermúdez Jiménez	1.23.26"
Amanda Cano Gómez	1.31.50"
Melisa Sánchez Bermejo	1.45.42"
Piedad López Ruiz	1.58.18"

35 KM. MARCHA

Benjamín Sánchez Bermejo	2.40'38"
Daniel López Ruiz	3.09'17"
Rubén Vázquez Muñoz	3.12'45"

50 KM. MARCHA

Fernando Vázquez Martínez	3.52.01"
Juan Manuel Molina Morote	3.55.12"
Benjamín Sánchez Bermejo	3.55.45"
David Hurtado Ruiz	4.26.10"
Cristóbal Rizo Abril	4.41.59"

PENTATHLON

Gema Montesinos Martínez	2.444 p.
Verónica Camacho Martínez	2.385 p.
Carmen Velasco Ramos	2.359 p.
Carmen Saorín Ros	2.133 p.
Esther Piñera González	1.700 p.

HEPTAHLON

Salvador García Pérez	4.664 p.
Juan A. Bernal Castillo	4.488 p.
Miguel Camacho Martínez	3.830 p.
Francisco José López Villalba	3.788 p.
Jesús Turpín Aroca	3.563 p.
Gema Montesinos Martínez	3.299 p.
Verónica Camacho Martínez	3.098 p.
Carmen Saorín Ros	2.913 p.
Esther Piñera González	2.802 p.

DECATHLON

Salvador García Pérez	6.263 p.
Francisco José López Villalba	5.844 p.
Juan Antonio Bernal Castillo	5.730 p.
Miguel Camacho Martínez	5.052 p.
Jesús Turpín Aroca	4.471 p.

NUESTROS ATLETAS



Rocío Moreno
-Alevín-

Estudios y preferencias: Estudio 4º de primaria. Me gusta mucho el deporte, en especial el atletismo. Deporte que practico la marcha atlética. También me gusta jugar con mis amigas.

Mis atletas favoritos son Benjamín Sánchez; Manuel Bermúdez y Miguel Ángel López. De mayor me gustaría ser profesora de primaria o de secundaria.

Mi gran sueño es ir a competir unos juegos olímpicos.

PALMARES MAS DESTACADO:

TEMPORADA 2014/2015 (BENJAMÍN)

- | | | |
|---|---------|----------|
| - Campeona regional marcha ruta equipos | 1/2/15 | Alguazas |
| - Campeona liga regional cross equipos | 15/2/15 | Jumilla |

TEMPORADA 2015/2016 (BENJAMÍN)

- | | | |
|---|----------|-----------|
| - Campeona 1 km. marcha XXX gran premio | 1/11/15 | Guadix |
| - Campeona regional 1 km. marcha invierno | 21/11/15 | Alhama |
| - Campeona regional 2 km. Ruta | 23/1/16 | Jumilla |
| - RECORD regional 2 km. 11.45" | 23/1/16 | Jumilla |
| - Campeona regional equipos 2 km. Marcha | 23/1/16 | Jumilla |
| - Campeona regional 1 km. Marcha pista | 21/2/16 | Cartagena |
| - PREMIO GALA DEPORTE LOCAL | 24/2/16 | CIEZA |
| - Campeona 2 km. GP internacional marcha | 24/4/16 | Murcia |
| - RECORD regional 2 km. 11'43" | 24/4/16 | Murcia |
| - Campeona regional 1 km. marcha a. l | 11/6/16 | Murcia |

TEMPORADA 2016/2017 (ALEVÍN)

- | | | |
|---|----------|------------------|
| - PREMIO FAMU POR RECORD REGIONAL | 5/11/16 | PUERTO LUMBRERAS |
| - Campeona regional 2 km. marcha invierno | 26/11/16 | Murcia |
| - Campeona regional 2 km. marcha ruta | 11/2/17 | Castellón |
| - Campeona regional equipos marcha ruta | 11/2/17 | Castellón |
| - PREMIO GALA DEPORTE LOCAL | 2/3/17 | CIEZA |

Estudios y preferencias: Tengo 8 años y estudio 2º de primaria.

Me gustan los animales y practicar deporte.

Mis deportistas favoritos son Cristiano Ronaldo y Usain Bolt.

De mayor quiero ser Guardia Civil y atleta.

PALMARES MAS DESTACADO:

TEMPORADA 2015/2016 (PREBENJAMÍN)

- | | | |
|---|----------|--------------------|
| - CAMPEON VIII cross Fuente del marqués | 15-11-15 | Caravaca |
| - Campeón II jornada liga cross | 29-11-15 | Torres de Cotillas |
| - Campeón IV jornada liga cross | 17/1/16 | Puerto Lumbreras |
| - Campeón regional 2 km. Marcha ruta | 23/1/16 | Jumilla |
| - Campeón V jornada liga cross | 31/1/16 | Lorca |
| - Campeón Liga regional cross | 31/1/16 | Lorca |
| - Campeón regional cross | 14/2/16 | Jumilla |
| - Campeón regional 2000 m. l. al. | 21/5/16 | Alhama |
| - Campeón I carrera a los puentes | 24/9/16 | Cieza |
| - MEJOR ATLETA DE LA TEMPORADA | 15/10/16 | CIEZA |

TEMPORADA 2016/2017 (BENJAMÍN)

- | | | |
|---|---------|---------|
| - Campeón liga regional cross equipos | 19/2/17 | Jumilla |
| - PREMIO GALA DEPORTE LOCAL | 2/3/17 | CIEZA |
| - Campeón regional 1.000 m. l. invierno | 4/3/17 | Murcia |



Álvaro Moreno
-Benjamín-

NUESTROS ATLETAS



Carmen Bleda
-Infantil-

Estudios y preferencias: Estudio 6º de primaria. Me gusta mucho el deporte y bailar, también me gusta pintar y dibujar.

Mis deportistas favoritos son: Usain Bolt; Miguel Ángel López; Amanda Cano y Simone Biles.

De mayor me gustaría mucho ser atleta de élite y participar en muchas competiciones importantes, enfermera o farmacéutica.

PALMARES MAS DESTACADO:

TEMPORADA 2014/2015 (ALEVÍN)

- Subcampeona regional marcha equipos	1/2/15	Alguazas
- Subcampeona liga regional cross equipos	15/2/15	Jumilla
- Subcampeona regional 2 km. marcha p. c.	22/2/15	Alhama
- Campeona regional 2 km. marcha al.	30/5/15	Alhama
- MEJOR ATLETA DE LA TEMPORADA	17/10/15	CIEZA

TEMPORADA 2015/2016 (ALEVÍN)

- Campeona 2 km. marcha XXX gran premio	1/11/15	Guadix
- Subcampeona regional 2 km marcha invierno	21/11/15	Alhama
- Subcampeona regional 2 km. Marcha ruta	23/1/16	Jumilla
- Subcampeona regional 2 km. Marcha p. c.	21/2/16	Cartagena
- PREMIO GALA DEPORTE LOCAL	24/2/16	CIEZA
- Campeona 2 km. GP internacional marcha	24/4/16	Murcia
- Subcampeona regional 2 km. marcha a. l.	11/6/16	Murcia
- Subcampeona I carrera a los puentes	24/9/16	Cieza
- MEJOR ATLETA DE LA TEMPORADA	15/10/16	CIEZA
- Subcampeona X carrera popular Las Norias	23/10/16	Abarán

TEMPORADA 2016/2017 (INFANTIL)

- Subcampeona regional 3 km marcha invierno	26/11/16	Murcia
- PREMIO GALA DEPORTE LOCAL	2/3/17	CIEZA
- Subcampeona regional 3 km. marcha p.c.	4/3/17	Murcia
- RECORD REGIONAL 2 KM. MARCHA PISTA 10.12"85	30/4/17	CARTAGENA



OSDAFRAMA, S.L.

CAMINO DE MURCIA, 182

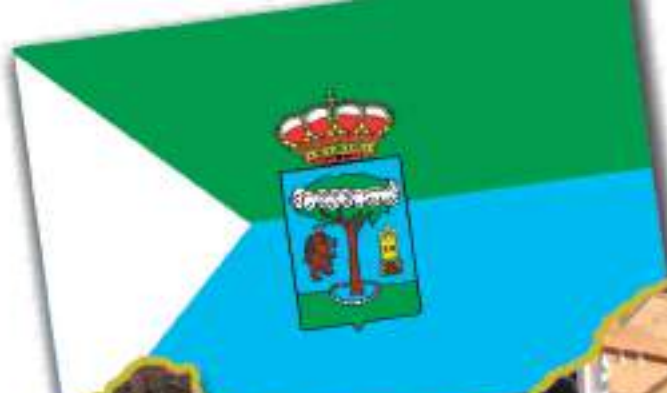
30530 CIEZA (MURCIA)

TLF. 968 45 40 52

SALIDA CIEZA-SUR

Abierto de 6:00 a 24:00 horas.

SURTIDO EN TIENDA Y VENTA DE BUTANO



Campeonato de España de Marcha en Ruta El Hierro

Benjamín Sánchez Bronce en 50 km. marcha
Amanda Cano Plata absoluta en 20 km. marcha
Melisa Sánchez Plata promesa en 20 km. marcha
Irene Vázquez, Alicia Vázquez y María Alarcón Bronce por equipos juniors en 10 km. marcha.



Campeonato de España de 20 km Marcha Mérida

Manuel Bermúdez Jiménez Campeón de España promesa en 20 km. marcha.



Medallistas de invierno



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

