

ATLETISMO

THLEO



Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Actividades pasado cuatrimestre · Sabias que... LXIV · Nuestra Historia 74º · Teorías de entrenamiento LIX · Ranking permanente Benjamín y Alevín · Crónicas deportivas y Humanas 26º · 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:

Chic@s de Oro en Europa

CONTRAPORTADA:

Otras internacionalidades

COLABORAN:

José Marín
José López
José Bermúdez
La Opinión
La Verdad
Marca
Abarán día a día
El Mirador
Dioni García
Antonio Amigo
Claudio Caballero
J.A. Moreno
J.A. Calvo
Ayrum

IMPRIME:

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

Difusión Gratuita

E ditorial

¡¡OTRA GRAN TEMPORADA!!

Un año más acabamos la temporada de nuestro 36º aniversario con un resultado muy bueno.

A nivel regional hemos logrado 40 TITULOS REGIONALES y a nivel nacional, 48 actuaciones en campeonatos de España consiguiendo 9 MEDALLAS.

A nivel internacional hemos tenido 6 actuaciones, destacando los 2 OROS por NACIONES en la Copa de Europa, celebrada en Mayo en la ciudad Checa de Podebrady, de Amanda Cano en el equipo 20 km. marcha mujeres y Manuel Bermúdez en el equipo 20 km. marcha hombres. Benjamín Sánchez se retiró en la prueba de 50 km. por problemas musculares y también participó con el equipo técnico José A. Carrillo.

Muy cerca de las medallas, 5º PUESTO en los 20 km. marcha de Manuel Bermúdez en el europeo Sub23 celebrado en Polonia. Por último José A. Carrillo participó con el equipo técnico español en los mundiales de Londres completando su 50ª internacionalidad.

Agradecer, un año más, a la "UCAM" nuestro único sponsor y soporte principal, la colaboración de unos pocos socios y simpatizantes, dado que las ayudas oficiales apenas existen y a las empresas que con su inestimable ayuda hacen posible que esta revista siga publicándose.

Aprovechar la ocasión para invitaros a todos, atletas, socios, padres, simpatizantes, amigos, a nuestra cena 36º aniversario que tendrá lugar el próximo sábado 14 de octubre.



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

aplausos fanfarrias

FELICITAR a nuestros atletas **Amanda Cano** y **Manuel Bermúdez** que fueron **CAMPEONES DE EUROPA POR NACIONES** en la prueba de 20 km. marcha celebrada el pasado 21 de Mayo en la ciudad checa de Podebrady. También felicitar a nuestro entrenador **Carrillo**, que además hizo que otros atletas suyos consiguieran medallas. Miguel A. López Plata individual y Oro colectivo en 20 km y *Luis M. Corchete e Iván Pajuelo* que lograron el Bronce por equipos en 50 km.

NUESTRO más sentido pésame a los familiares de Juan Ortiz, un gran amigo y mejor persona que falleció el pasado 6 de Julio. Descanse en Paz.

FELICITAR a nuestro marchador **Manuel Bermúdez** que en el **Europeo Sub23** celebrado en Polonia obtuvo un meritorio 5º puesto, pero lo más importante que lo acabó con mejor marca personal.

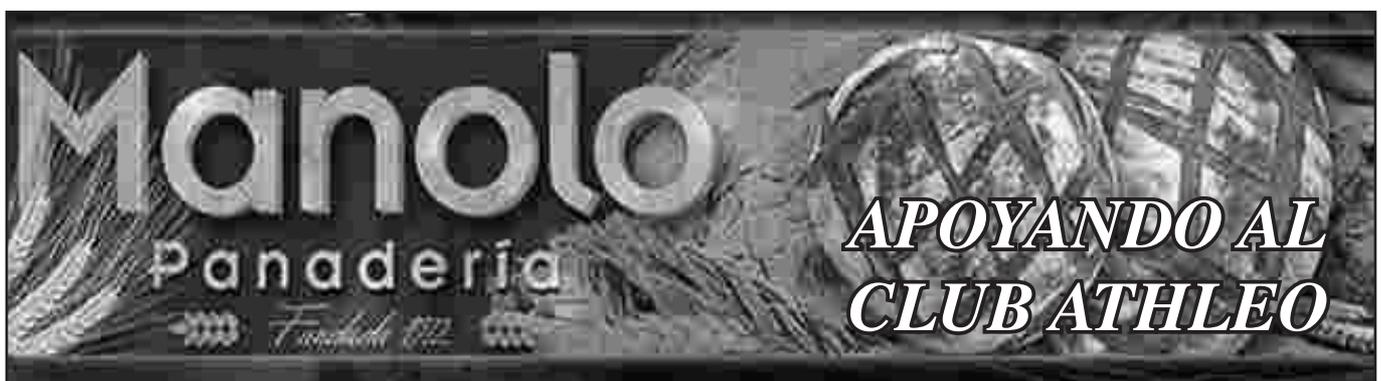
NUESTRO más sentido pésame a nuestro atleta Raúl Yuste y familia por el fallecimiento de su querido abuelo paterno el pasado mes de Julio.

FELICITAR a nuestra marchadora **Amanda Cano** que en el pasado nacional absoluto, celebrado en Barcelona, consiguió la **MEDALLA DE BRONCE** en la prueba de 10 km. marcha.

FANFARRIAS a la comisión de becas de la RFEA que, a nuestro entender, Amanda Cano debería tener la beca internacional por la marca que realizó en el Cto. de España de 20 km. hombres y critérium mujeres celebrado el 2 de abril en Mérida.

FELICITAR a nuestro socio Ignacio Egea y esposa que el pasado 31 de julio tuvieron un nuevo retoño "María".

FELICITAR a nuestro entrenador **José A. Carrillo** que en el mundial de Londres, completó su 50ª internacionalidad con las distintas selecciones de la RFEA.



Actuaciones del Club durante el cuatrimestre

MAYO - JUNIO - JULIO Y AGOSTO DE 2.017

LUNES 1 MAYO.- XXXVIII CARRERA PEDESTRE 1º MAYO.- CEUTI

Participamos con 4 atletas. Irene Avellaneda CAMPEONA alevín; Fran Marín SUBCAMPEÓN infantil; Ana María Montiel SUBCAMPEONA cadete y María Antonia Carrillo TERCERA alevín.



SÁBADO 6.- CAMPEONATO ESPAÑA UNIVERSITARIO.- CARTAGENA

Estuvimos con 5 atletas. En la prueba de 10 km. marcha Manuel Bermúdez PLATA con 41.23"03 y Benjamín Sánchez BRONCE, ambos representando a la UCAM. En la prueba de 5 km. marcha femenino Alicia Vázquez 5ª y Melisa Sánchez 6ª por la UMU e Irene Vázquez 10ª en representación de la UCAM.

SÁBADO 6.- VII 10K. Y IV 5 KM VILLA DE ALMORADI

Participó nuestro veterano José Lucas llegando en 11º lugar en su categoría.

VIERNES 12.- III SEMIFINAL INFANTIL Y CADETE.- MURCIA

Participamos con 3 atletas destacando a Jesús Carrillo TERCERO en lanzamiento de disco infantil con 23.07 m.

SÁBADO 13.- III SEMIFINAL BENJAMIN Y ALEVÍN.- MURCIA

Estuvimos con 10 atletas. En benjamines resaltar a Iván Sánchez que fue DOBLE PRIMERO en altura con 1.08 metros y 1.000 m.l. con 3.48"86. José Lucas SEGUNDO en 2.000 m.l. y Álvaro Moreno TERCERO en 1.000 m.l. Victoria Lucas mejoró marca en 1 km. marcha con 7.35"24. En alevines Irene Avellaneda SEGUNDA en su serie de 500 m.l. con 1.36"54. Rocío Moreno SEGUNDA en 2 km. marcha y Valeria Sánchez TERCERA en la misma prueba.

SÁBADO 13.- CIEZA 10K

Participamos con 2 atletas destacando a nuestro veterano José Lucas que fue TERCERO en su categoría.



DOMINGO 14.- III SEMIFINAL INFANTIL Y CADETE.- CARTAGENA

Estuvimos con 17 atletas. En infantiles. Alexis Salmerón SEGUNDO en 3 km. marcha. Iván Miñano TERCERO en su serie de 80 m.l. Gabriel López TERCERO en 3 km. marcha. Fran Marín TERCERO en su serie de 150 m.l. En cadete Ana María Avellaneda PRIMERA en la prueba de 600 m.l. con 1.45"59c.

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

DOMINGO 21.- 12ª COPA DE EUROPA DE MARCHA.- PODEBRADY - REPUBLICA CHECA.-

Participamos con 3 atletas logrando un rotundo éxito con la excepción de la retirada, en la prueba de 50 km, de Benjamín Sánchez con problemas en los isquios. Amanda Cano quedó 21ª individual en la prueba de 20 km. marcha y ORO POR NACIONES y Manuel Bermúdez repetía puesto individual y el ORO POR NACIONES en los 20 km.

VIERNES 26.- 1ª JORNADA FINAL REGIONAL BENJAMIN - ALEVIN E INFANTIL.- ALHAMA.-

Participamos con 15 atletas consiguiendo UN TITULO REGIONAL; 4 SUBCAMPEONATOS Y 3 TERCEROS PUESTOS REGIONALES. Álvaro Moreno CAMPEON REGIONAL benjamín en 2.000 m.l. con 8.29"33. Iván López SUBCAMPEÓN REGIONAL benjamín en salto de altura con 1.08 m. Rocío Moreno SUBCAMPEONA REGIONAL alevín en 2 km. marcha; Alexis Salmerón y Carmen Bleda SUBCAMPEONES REGIONALES infantiles en 3 km. marcha. Valeria Sánchez TERCERA REGIONAL alevín en 2 km. marcha. Fran Marín TERCERO REGIONAL infantil en 500 m.l. con 1.22"23c y Gabriel López TERCERO REGIONAL en 3 km. marcha infantil. Jesús Carrillo mejoró en Martillo con 16.41 m.



SÁBADO 27.- 2ª JORNADA FINAL REGIONAL BENJAMIN - ALEVIN E INFANTIL.- ALHAMA

Estuvimos con 6 atletas logrando 1 TITULO REGIONAL a cargo de Iván Sánchez en 1000 m.l. con 3.41"33 que también sería TERCERO en 50 m.l. con 8"49c. y Jesús Carrillo que se proclamaría SUBCAMPEÓN REGIONAL infantil en disco con 27.17m.

DOMINGO 28.- 6ª CARRERA POPULAR.- VILLA DE ALGUAZAS

Estuvimos con 2 atletas. Elena Sánchez CAMPEONA cadete y Fran Marín SUBCAMPEÓN infantil.



VIERNES 2 DE JUNIO Y SÁBADO 3.- 1ª Y 2ª JORNADA CTO. REGIONAL ABSOLUTO.- CARTAGENA

Estuvimos con 10 atletas logrando 2 TITULOS REGIONALES; 1 SUBCAMPEONATO Y 2 TERCEROS PUESTOS. Melisa Sánchez y Manuel Bermúdez fueron CAMPEONES REGIONALES ABSOLUTOS en 10 km. marcha. Alicia Vázquez SUBCAMPEONA REGIONAL en 10 km. marcha y Daniel López e Irene Vázquez TERCEROS en 10 km. marcha.



SÁBADO 3.- CAMPEONATO REGIONAL CADETE.- CARTAGENA.-

Participamos con 8 atletas destacando a Silvia García CAMPEONA REGIONAL en 3 km. marcha; Puri López SUBCAMPEONA REGIONAL en 1.000 m.l. y Erika Salmerón TERCERA REGIONAL en 3 km. marcha.

mueblesjuan
Financiación 18 meses sin intereses

Gran Vía, 119 - 30530 CIEZA (Murcia)
Telef.: 968 76 31 47

← búscanos

COMERCIO DE CALIDAD
COMERCIO DE CALIDAD ISO 9006

ADMINISTRACIÓN DE
LOTERIA Nº 2

«Margarita»

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

SABADO 3.- XXXI GRAN PREMIO INTERNACIONAL DE MARCHA "CANTONES".- CO- RUÑA.-

Participó nuestra marchadora Amanda Cano en la prueba de 20 km. acabando en el puesto 12ª con 1H.34'53"

SABADO 3.- DOWN CIEZA 2017

Participamos con 5 atletas destacando los TRIUNFOS de Puri López en infantil y Piedad López en sénior y los SEGUNDOS PUESTOS de Francisco Marín y Elena Sánchez en infantil.

SÁBADO 3 Y DOMINGO 4.- CAMPEONATO ESPAÑA INFANTIL.- VALLADOLID

Estuvimos representado con Alexis Salmerón que participó en el TRIATHLON E donde incluyen las pruebas de 80 m.l. con 12"13; jabalina con 16.23m. y 2 km. marcha con 10.19"65 acabando en 15ª posición en la general.

DOMINGO 4.- II CARRERA DE LA MUJER.- MURCIA

Participaron Aurora Bullón y Sonia Carrillo.

MIERCOLES 7.- XIX GALA DEL DEPORTE DE LA UCAM

En la misma recibieron trofeos por ser medallistas en los Ctos. de España universitarios: Manuel Bermúdez y Benjamín Sánchez. También recibió un trofeo nuestro entrenador Carrillo por representar a España y a la Ucam en los JJ.OO de Río y por último, nuestro CLUB fue obsequiado con una bonita placa.



SÁBADO 10.- CAMPEONATO JUVENIL DE LA REGIÓN DE MURCIA Y CONTROL.- YECLA.-

Participamos con 9 atletas destacando a María Alarcón CAMPEONA REGIONAL juvenil en 5 km. marcha con 26.26". En cuanto al control destacar

los TRIUNFOS en 10 km. marcha de Manuel Bermúdez y en 5 km. de Amanda Cano.



MIERCOLES 14 A DOMINGO 25.- CONCENTRACIÓN ALTITUD.- SIERRA NEVADA.-

Estuvieron Manuel Bermúdez con el fin de ir poniendo a punto su participación en el Cto. de Europa promesas a celebrar en Polonia en Julio y José A. Carrillo como técnico.

VIERNES 16.- CTO. REGIONAL COMBINADAS MENORES.- CARTAGENA

Participaron nuestros alevines María Antonia Carrillo y Raul Yuste que mejoraron marcas en 60 m.l. y longitud con 10"04 y 9"42 en 60 m.l. y 3.53 m. y 3.61 m. en longitud respectivamente.



SABADO 17.- CTO. ESPAÑA FEDERACIONES AUTONÓMICAS.- CIUDAD REAL.-

Participamos con Amanda Cano y Manuel Bermúdez, ambos, en la prueba de 5 km. marcha y ambos quedaron CUARTOS. Murcia quedó 14ª por autonomías.

CLINICA DE FISIOTERAPIA

Hortelano & Candel

Juan Jesús Hortelano Marín
N.º Colegiado 240

Ascensión 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)

SÁBADO 17.- CAMPEONATO ESPAÑA AUTONOMIAS CADETES.- LORCA

Participó, en la prueba de 3 km marcha, nuestra cadete Silvia García acabando en SEPTIMO lugar con 15.39"73

DOMINGO 18.- CAMPEONATO REGIONAL VETERANOS.- LORCA

Estuvimos con Daniel López que se proclamó CAMPEON REGIONAL M35 en 5 km. marcha. Por otro lado José David Ortega realizó un control sobre 1.500 m.l.

VIERNES 23.- CTO. REGIONAL JUNIOR Y PROMESAS Y CONTROL.- MURCIA

Participamos con 8 atletas destacando los 2 TITULOS REGIONALES de Melisa Sánchez en 5 km. promesa y Víctor López en 5.000 m.l. El SUBCAMPEONATO de Irene Vázquez en 5 km. marcha junior y el TERCER PUESTO de Alicia Vázquez en 5 km. marcha junior.



SABADO 24.- CTO. ESPAÑA VETERANOS.- ELCHE

Participó Daniel López en 5 km. marcha M35 quedando en CUARTO lugar.



SÁBADO 24.- ENCUENTRO INTERPROVINCIAL CADETE.- MURCIA.-

Participamos con 2 atletas. Silvia García quedó 3ª en 5 km. marcha y Ana María Avellaneda 5ª en 600 m.l. La selección murciana quedo SUBCAMPEONA.

DOMINGO 25.- CARRERA POPULAR.- VALENTIN.

Irene García GANO la prueba infantil.

MIÉRCOLES 28.- CARRERA NOCTURNA ALJUCERENA.-

Participó el veterano José Lucas acabando en 10º lugar en su categoría.

SÁBADO 1 JULIO.- VI CARRERA URBANA "MEMORIAL JOSE FERNANDO ALMAGRO".- HOYA DEL CAMPO.

Participamos con 7 atletas destacando a I@S CAMPEONES Rafael Bermúdez y Puri López en cadetes; Víctor López en promesas y Alicia Vázquez en la general femenina y junior y los SEGUNDOS puestos de Fran Marín en infantil y José David Ortega en juvenil.



SABADO 1 Y DOMINGO 2.- CAMPEONATO ESPAÑA PROMESA.- TORRENT.-

Participamos con 2 atletas. Manuel Bermúdez fue ¡¡descalificado!! cuando apenas iban 3 km. de prueba y Melisa Sánchez QUINTA en 10 km. marcha.

DOMINGO 2.- CAMPEONATO ESPAÑA CADETE.- MURCIA.-

Silvia García fue la 16ª en la prueba de 3 km. marcha.

VIERNES 7.- I CROSS POPULAR.- GUADALUPE

Estuvimos con 2 atletas destacando el TERCER puesto en la general y CAMPEONA en veteranas



”la Caixa”

B de Josefina López. Por su parte José Lucas acabó en 4º lugar en su categoría.



SÁBADO 8.- CTO. ESPAÑA JUNIORS.- GRANOLLERS

Estuvimos con Alicia Vázquez que fue 6ª e Irene Vázquez que acabó en 7º lugar en la prueba de 10 km. marcha.

SÁBADO 8.- PINATAR FULL MOON RACE.-

Participamos con 7 atletas. Destacar los TRIUNFOS de Iván Sánchez en benjamín; Irene Avellaneda en infantil y Ana María Avellaneda en cadete y los TERCEROS puestos de Alexis Salmerón en infantil y Erika Salmerón en cadete. Irene García fue 5ª en infantil.

DOMINGO 16.- 11º CAMPEONATO DE EUROPA SUB-23.- BYDGOSZCZ (POLONIA)

Magnífica actuación de Manuel Bermúdez en la prueba de 20 km. marcha que luchó hasta el último momento por subir al podio, llegando finalmente en el puesto QUINTO y lo más importante con 1.23'12" que es (PB) MARCA PERSONAL.



DOMINGO 16.- 40º CARREERA POPULAR.- AGUILAS.-

Participó la infantil Irene García siendo 6ª.

SABADO 22 Y DOMINGO 23.- CTO. ESPAÑA ABSOLUTO.- BARCELONA

Participamos con 3 atletas destacando a Amanda Cano que se colgó el BRONCE en la prueba de 10.000 m. marcha. Melisa Sánchez fue OCTAVA y Manuel Bermúdez 9º.

*****UNA VEZ CONCLUIDOS LOS CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE LA PRESENTE TEMPORADA L@S ATLETAS DE NUESTRO CLUB HAN CONSEGUIDO UN TOTAL DE 9 MEDALLAS (1 ORO - 3 PLATAS Y 5 BRONCES) Y 17 FINALISTAS*****

VIERNES 28.- CROSS NOCTURNO.- TORRE DE LA HORADADA.-

Participamos con 2 atletas. Alexis Salmerón fue TERCERO en infantil y Erika Salmerón quedó 4ª en cadete/juvenil conjunta.



SÁBADO 29.-IX CROSS DE CABO DE PALOS.-

Participó nuestra infantil Irene García acabando en el puesto 14º





CENTRO MÉDICO PASEO
CENTRO DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL

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

BAR LA FUENSANTA



TAPAS TÍPICAS
ARROCES
CARNE A LA PIEDRA

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

DOMINGO 30.- XXVI CARRERA POPULAR "JOAQUIN PERNIAS".- LORCA

Estuvimos con las gemelas Alicia Vázquez que GANO tanto en la general como en su categoría junior e Irene Vázquez que fue 5ª en la general y SUBCAMPEONA junior.

DOMINGO 13 AGOSTO.- CAMPEONATO DEL MUNDO DE ATLETISMO.- LONDRES

Nuestro entrenador José A. Carrillo completó su 50ª internacionalidad con las distintas selecciones españolas. En este caso figuraba con entrenador de Miguel A. López y de Iván Pajuelo.



SÁBADO 19.- I CARRERA POPULAR.- OJOS

Participamos con 4 atletas. Víctor López quedó TERCERO en promesas. Álvaro Carrasco y Daniel López fueron 4º en sus respectivas categorías de sénior y veteranos.

MIÉRCOLES 23.- CARRERA POPULAR.- LAS TORRES DE COTILLAS.-

Participó nuestra cadete Elena Sánchez que resultó VENCEDORA en su categoría.

MARTES 15 DE AGOSTO.- XXXIX CROSS URBANO "FIESTAS DEL VINO".- JUMILLA.

Participamos con 5 atletas destacando los TRIUNFOS de Alicia Vázquez en categoría absoluta y junior y Carla Moreno en prebenjamín. Quedó SEGUNDA Irene Vázquez en juniors. Álvaro Moreno y Daniel López fueron 5º en benjamín y veteranos respectivamente.



MARTES 15.- X CARRERA POPULAR NOCTURNA. LIBRILLA

Estuvimos con 3 atletas. Manuel Bermúdez quedó SEGUNDO en la general y CAMPEÓN promesa. Rafa Bermúdez CAMPEÓN cadete y José Lucas fue 6º en veteranos.



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

AMANDA CANO “De pequeña era la niña vaga a la que no le gustaba correr”

Amanda Cano Gómez es la primera mujer que ha llegado a ser internacional absoluta desde la escuela de marcha atlética de José Antonio Carrillo en Cieza

Por: Claudio Caballero y Dioni García.

¿Cómo y cuándo llegó al deporte? A mí nunca me había gustado el deporte, era la típica niña vaga a la que no le gustaba correr ni nada, pero mi hermano se apuntó a mi club, yo iba a verlo a las competiciones, y mi padre me preguntó en una carrera si no me gustaba todo eso. Empecé en el club y mi entrenador pensaba que no iba a durar ni dos meses.

¿Y la marcha, cómo entró en su vida? Empecé corriendo, pero sufrí una periostitis, y para que no perdiera la forma, mi entrenador me propuso ponerme a marchar. Eso fue un lunes y el sábado me estrené en una competición en la que acabé penúltima.

Bueno, pero no fue la última. Es cierto, pero incluso a raíz de esas molestias de periostitis terminé por engancharme a la marcha porque había un grupo de compañeras de mi edad que marchaban y yo era la única que corría. Hasta ese momento no sabía qué era la marcha, pero lo típico, como vi a mis amigas, me animé. Me costó un tiempo dar el paso porque no tenía confianza con mi entrenador (José Antonio Carrillo) y tardé un poco en decirle que quería marchar.

Carrillo es muy duro, con él no valen las bromas? No, en realidad no es tan duro. A lo mejor a la gente de fuera le parece muy serio, pero es un trozo de pan.

Alguna vez en su vida ha tenido dudas? No, nunca me he planteado dejarlo, ni incluso cuando lo he pasado mal. Lo bueno que tiene el deporte es que si tienes cierto nivel, te ayuda, por ejemplo, a entrar en la Universidad. Sí que es cierto que hay mucha gente que cuando afronta la Selectividad o el primer año de Universidad, lo deja, pero a mí no me ha pasado.

Ya, pero una cosa es estudiar una carrera y otra muy diferente es hacer Medicina, como usted. Sí, pensé qué carrera era más difícil y esa elegí. Hubo gente externa que quiso quitármelo de la cabeza, porque me decían que era muy difícil. Me preguntaban si no prefería Enfermería, pero yo lo tenía claro, quería Medicina. Mi segunda opción era Fisioterapia, pero entré y aquí estoy, en quinto.

¿Medicina por tradición familiar? No, para nada, porque salvo uno de mis tíos, no hay ningún médico en la familia. Fue una decisión que tomé con el paso de los años, porque me llamaba la atención. Me dije a mí misma que si al primer año no me gustaba, siempre tendría tiempo para tomar otro camino.

Pero combinar una actividad deportiva de élite y una carrera universitaria de esta índole debe ser bastante complicado. Sí, sobre todo ahora que estoy en época de exámenes. Prácticamente he ido a curso por año, pero éste me he dejado tres asignaturas sin matricular.

Cómo saca tiempo para todo? Mucha organización. En período de exámenes cuesta concentrarse en los entrenamientos, porque estás pensando en lo que te viene encima. Pero los deportistas, como tenemos poco tiempo para estudiar, nos organizamos mejor. A lo mejor estudiamos más tiempo durante el curso que el resto de compañeros, que concentran los estudios unas semanas antes.

Vamos, que usted no hace como a mí me gustaba, estudiar el día después. No, eso es jugársela mucho, me lo tomo con tiempo.



Y con ese ritmo de vida, los jueves universitarios los habrá probado poco. Ufff, solo he salido dos veces y a principio de temporada en los cinco años que llevo de carrera con mis amigas de la universidad.

Pues para las fiestas contarán poco con usted. Los jueves ya saben que no, algún sábado sí que me escapo porque el domingo no entrenamos, pero en verano, que cuenten conmigo para lo que quieran.

Esta temporada aún le quedan muchas competiciones por realizar? Llevo desde el Campeonato de España de El Hierro, a principios de marzo, sin parar. Estoy haciendo este año más competiciones de 20 kilómetros que en toda mi vida, porque no contaba con la Copa de Europa. Decir ahora mismo que voy a luchar por una plaza en el Mundial sería de ser bocazas, porque no me veo aún, pero sí que puedo luchar por mejorar mi marca. **Cree que se ha perdido muchas cosas por dedicarse al deporte?** Yo siempre digo que igual que quizás tenemos que sacrificar cosas, como salir de fiesta o ver más tiempo a nuestros amigos, también tenemos placeres como viajar y conocer otros países. Yo no cambiaría nada de lo que he cambiado por estar aquí.

La gente les ve subir a los podios, pero no lo que hay detrás. Por ejemplo, ¿cuánto entrena? Hay diferentes ciclos al año, pero nosotros entrenamos seis días, y en la semana de subida he tenido que doblar cuatro días, y eso se hace duro. **¿De verdad tiene ganas de coger un libro cuando llega a casa?** La verdad es que no. Y lo peor es que esas dos semanas duras me tocaron en época de exámenes. Al principio me agobié, pero después me organicé bien y al final salió la jugada redonda. **Es que es injusto jugarse un año en un día.** Sí, bastante. Fíjate que antes de la Copa de Europa me dejé dos asignaturas para julio para estar centrada en los entrenamientos, y justo tuve unos problemas físicos ese día que me dieron mucha rabia.

Pese a todo, entre los atletas encuentro más autocrítica que en otros deportistas, porque hay algunos que se flagelan. Yo soy de las que se flagelan. No me gusta justificarme falsamente; si una competición me ha salido mal, me ha salido mal y punto. En la Copa de Europa fue mi entrenador quien me tuvo que decir que no me obsesionara, que lo había hecho bien. Los dos sabíamos que podía haber salido mejor, porque estaba muy bien de forma, pero las cosas salen como salen.

Teorías del Entrenamiento

Capítulo 59º

“LA EVOLUCIÓN DEL ENTRENAMIENTO”

Peter Coe (Reino Unido)

Peter Coe consagró casi dos décadas a entrenar a jornada completa, esfuerzo que se tradujo en doce récords mundiales y cuatro medallas olímpicas para su hijo Sebastián. Es muy improbable que vuelva a darse alguna vez una relación tan sostenida...ni con tanto éxito entre un deportista y su entrenador.

Peter Coe fue un entrenador autodidacta. En los comienzos de su profesión leyó muchos libros sobre fisiología del ejercicio y habló con muchos expertos internacionales sobre los distintos métodos de entrenamiento disponibles en aquella época. También asistió a numerosas conferencias sobre preparación física ofrecidas por muchos de los científicos del deporte más influyentes en el mundo. Pronto se dio cuenta de que los científicos no tenían respuestas para la mayoría de sus preguntas y comenzó a plantearse los objetivos del entrenamiento a largo plazo para su joven hijo, en el cual había intuido el potencial para convertirse en uno de los corredores más rápidos de todos los tiempos. Coe también sabía que para sacar todo su potencial, las técnicas de entrenamiento tradicionales tenían que ser modificadas con el fin de adaptarse a su atleta.

Peter Coe no eligió el método de ensayo-error, sino que optó por un análisis especializado de los hechos, una formulación científica de los programas de entrenamiento basada en frecuentes pruebas fisiológicas y en la monitorización de su hijo, un entrenamiento de la fuerza específico para las pruebas en las que participaba y una perspectiva del atletismo a largo plazo. No abogaba por correr grandes kilometrajes, pues creía que los 800 metros eran sobre todo un “esprint prolongado”. Llegó a la conclusión de que la proporción en la producción de energía anaeróbica y aeróbica para la media milla era 70-30 y no 55-45 como proponían los científicos del deporte y otros entrenadores. Adaptó continuamente los principios existentes sobre el entrenamiento a las necesidades y características especiales de su hijo.

Sebastián Coe era muy bajo y ligero para ser un medio fondista, por que Peter consiguió que desarrollara velocidad a través del entrenamiento de pesas y sesiones por rampas cuesta arriba. En aquella época, el

entrenamiento en circuito y el entrenamiento de pesas para corredores de medio fondo era casi inexistentes, pero Peter Coe contrató al entrenador y biomecánico George Gandy de la Universidad de Loughborough para que introdujera estos componentes especializados del entrenamiento durante el periodo invernal. También recurrió a la ayuda del Doctor Dave Martin, uno de los mejores fisiólogos del ejercicio de Norteamérica, quien, por aquel entonces, trabajaba con algunos de los mejores fondistas y medio fondistas de Estados Unidos. Basándose en los resultados de muchas pruebas fisiológicas, se evaluó el entrenamiento, se afinó y se volvió a evaluar. Pero fueron su planificación a largo plazo y la convicción de que estaba haciendo lo correcto con su hijo las que serán recordadas. Cuando Sebastián Coe se recuperó de una enfermedad grave y de una lesión, y ganó en los 1.500 metros su segunda medalla de oro en los Juegos Olímpicos de los Ángeles 1.984, nadie dudó de la capacidad entrenadora de Peter Coe.

Principales logros de Sebastián Coe:

- J.J.OO. MOSCU 1980: Oro en 1.500 m.l. y Plata en 800 m.l.
- J.J.OO. LOS ANGELES 1.984: Oro en 1.500 m.l. y Plata en 800 m.l.
- Récords Mundiales:
- En 800 m.l. con 1.41.73 en 1.981.
- En 1000 m.l. con 2.12”18 en 1.981.
- En 1.500 m.l. con 3.32”03 en 1.979.
- En la milla con 3.47.33 en 1.981.

Frases célebres de Peter Coe:

“Con 14 años sabía que Sebastián era bueno. Con 16, tenía la extraña certeza de que si era paciente tenía en mis manos a un plusmarquista mundial”.

“Piensa como el gerente de una industria moderna: identifica los objetivos a corto y largo plazo, dirige los medios de que dispones y coordina la ayuda. Sobre todo, piensa primero y, sólo después de hacerlo, actúa con convicción”.

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



INTERNACIONALES

COPA DE EUROPA - MARCHA PODEBRADY 21-5-17



PÓDIUM HISTÓRICO
Primer oro por equipos en esta competición.
Quinta vez que las chicas del 20k suben al pódium

Foto: RFEA #PASIONPORCOMPETIR #PASIONPORINFORMAR

CAMPEONAS DE EUROPA 20K MARCHA



CAMPEONATO EUROPA SUB23 - POLONIA 16-7-17



CTO. MUNDO LONDRES 13-8-17



NACIONALES

CTO. ESPAÑA UNIVERSITARIO 6-5-17

CTO. ESPAÑA INFANTIL 3 Y 4 DE JUNIO



NACIONALES

CTO. ESPAÑA VETERANOS 23-7-17



CTO. ESPAÑA VETERANOS 23-7-17

CTO. ESPAÑA CADETE MURICA 1 Y 2 JULIO



CAMPEONATO DE ESPAÑA JUNIO 8 DE JULIO



CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO BARCELONA 22 Y 23 JULIO



Nuestra Historia

Capítulo 74º - Temporada 2007/2008 (yIV)

“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 organizamos 13 pruebas y tuvimos 28 participaciones en otros eventos nacionales y/o internacionales.

El 18 de Noviembre de 2007 organizamos las semifinales benjamín y alevín para pista cubierta.

El 23 de diciembre el masivo control federativo absoluto.

El 9 de febrero de 2008 el campeonato regional promesas y control para pista cubierta.

El 1 de Marzo el Cto. Regional cadete individual y clubes para pista cubierta y un control federativo de pruebas combinadas cadetes y juvenil.

El 27 de abril las finales regionales aire libre de benjamines y alevines.

El 30 de Mayo la 1ª jornada del gran premio federación de municipios y 1ª jornada del Cto. Regional junior y promesas y control.

El 21 de junio la IV jornada del gran premio federación de municipios y 1ª jornada del Cto. Regional de combinadas juvenil.

Por último el 21 de octubre la final de la challenge mundial de marcha en Murcia.

Como se puede observar, nuestro club organizó pruebas de ATLETISMO para todas las categorías desde benjamín a absoluto.

“Aprovechar la ocasión para mostrar nuestra tristeza porque se va aproximando en nuestra historia el momento en que dejamos de organizar eventos en la pista de atletismo por el abandono en su cuidado que le ha llevado a un gran grave de deterioro y a su vez nada tampoco en ruta en consecuencia con el malestar de nuestro club con las autoridades locales.

Pese a que se aprobó por unanimidad en el pleno del ayuntamiento la moción ciudadana presentada por Ignacio Núñez en año pasado, al día de la fecha no hay nada en sentido positivo.”

De las 28 participaciones en otros eventos nacionales y /o internacionales destacar el subcampeonato por equipos en veteranos y terceros en juvenil hombres en el XXVII cross internacional de Quintanar de la Orden el 11 de noviembre de 2007.

En el III critérium nacional de marcha de invierno celebrado el mismo día en Guadix (todavía no era Cto. de España de promoción de invierno) la victoria de Manuel Bermúdez en alevín y de Sara Balsalobre en cadete.

En esas fechas también participamos en la VII media maratón nacional del calzado en Elda y el VI cross de la Artillería en Cartagena donde fueron terceros en sus categorías Cuki; Páez y José A. Fernández.

El 24 de noviembre conseguimos 5 triunfos en la Espada Toledana de marcha con Benjamín; Miguel Ángel; Manu; Melisa y Sara.

El 2 de diciembre participamos en el GP internacional de marcha de Granollers con Juanma Molina 5º y en la 18ª media maratón de Cieza donde ganamos por equipos y Miguel A. López en junior.

El 16/12 tuvimos otras 2 actuaciones en el X gran premio de

marcha de Getafe con triunfos de Manu; Sara y Juanma Molina. Y el XXV cross de la Virgen de Yecla con triunfo del equipo alevín femenino.

El 20/1/08 José García participó en la XIX media maratón de Santa Pola y el 10/2 estuvimos con 2 atletas en la X media maratón de Orihuela.

El 24 de febrero José García se proclamó subcampeón en la XXIV maratón de Sevilla.

El 8 de marzo Juanma Molina fue segundo en los 20 km. marcha de la challenge mundial de Chihuahua-México.

El 15 de marzo en el GP nacional de Ibiza de marcha Miguel A. López ganó en los 20 km. promesas y Juanma fue 3º absoluto.

El 29 de marzo Cuki participó en la milla internacional “plaza” de Águilas.

El 5 de abril Juanma fue 2º en los 20 km. marcha del GP internacional de Rio Maior – Portugal. Al día siguiente Aurora Bullón y Diego Ballesteros participaron en la media maratón de Elche.

El 26 de abril, Juanma Molina quedó 3º en 10 km. del GP internacional de Moratalaz. El 4 de mayo José Abel Cano ganaba los 1.500 m. I. del gran premio sub 17 de Alicante y Aurora Bullón participaba en la III media maratón de Alcantarilla.

El 10 de mayo y el 17 José Abel Cano ganaba la prueba de 1.500 m. I. en sendos controles federativos de Málaga y Granada respectivamente.

El 24 de mayo Juanma Molina era 3º en 20 km. de la IAAF challenge mundial de Cracovia- Polonia. El 7 de junio Benjamín Sánchez se retiraba en el GP Cantones de Coruña. El 21 de junio José Abel Cano batía el récord regional de 1.500 m. I. en el XIV GP ayuntamiento de Ciudad Real.

El 4 de septiembre en el IV memorial Manuel Alcalde ganaban Manuel Bermúdez y Sara Balsalobre. El 21 de ese mismo mes en la final de la challenge mundial de Murcia, triunfos de Claudia Martínez; Manuel Bermúdez; Irene Vázquez y Sara Balsalobre y por último en el XXIV GP nacional de cross y marcha de Nerja triunfos de Manuel Bermúdez; Sara Balsalobre y Antonia Ramírez en marcha atlética.

En la próxima revista comenzaremos a destripar lo que fue la temporada 2008/2009....



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



ATLETISMO

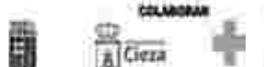
CAMPEONATO REGIONAL PISTA CUBIERTA INDIVIDUAL Y POR CLUBES CADETES

CONTROL PENTATLON Y TETRAATLON CADETES

EXATLON ANIVERSARIO HOMBRES

EDUCACION

ORGANIZAN 

COLABORAN 



MANUEL BERMUDEZ “El secreto no está en los melocotones”

Manuel Bermúdez, el joven marchador ciezano que debutó con la selección absoluta logrando la medalla de oro en la Copa de Europa, es el último producto de la cantera que lidera José Antonio Carrillo, el técnico que ha llevado a Miguel Ángel López a ser campeón del Mundo

Cuando Manuel Bermúdez Jiménez (Cieza, 12 de diciembre de 1997) era un niño, acudía a diario a la pista de atletismo de su localidad natal y se quedaba embobado viendo marchar a Juan Manuel Molina Morote.

Mientras que sus amigos querían hacer longitud o correr, él ya solo pensaba en practicar marcha atlética. A José Antonio Carrillo, el gurú de la modalidad en España, no le hizo falta convencer con una de sus famosas charlas de motivación a un niño espigado y fibroso, con un cuerpo por pulir, para que pasara a engrosar esa cantera de talentos que ya estaban a sus órdenes. Por entonces, Miguel Ángel López Nicolás, campeón del mundo, ya había llegado desde Llano de Brujas hasta su escuela, que había dado otros olímpicos, como Fernando Vázquez y Benjamín Sánchez.

Bermúdez es el fiel reflejo de la evolución técnica que ha experimentado con el paso de los años la escuela de Cieza. A sus cualidades físicas y mentales, se le ha unido una espectacular marcha, un método elegante, el tronco siempre recto, zancada aterciopelada. El pasado domingo, en la **Copa de Europa**, fue 'Super López' quien subió al podio con una plata individual, pero Bermúdez, que solo cuatro días antes de la competición ni siquiera sabía que estaba a unas horas de realizar su estreno internacional con la selección española absoluta, ya dejó muestras de su impronta, de lo que es y lo que está por venir, aunque tanto él como su entorno prefieren ir con cautela, paso a paso.

«No, el secreto no está en los melocotones. Aquí, en Cieza, lo que tenemos es un hueso muy duro y un pilar fundamental, que es José Antonio Carrillo», dice Bermúdez con un tono de voz que denota admiración hacia su jefe, el hombre que le hace sufrir en cada entrenamiento. «Todo lo que ha salido de Cieza no ha sido fruto de la casualidad. Hay que darle las gracias a Carrillo, porque Fernando Vázquez, Juanma, Benjamín y Miguel Ángel López han surgido de sus manos. Yo, con 7 años, ya estaba haciendo marcha, y eso es lo que

diferencia a Carrillo de otros entrenadores, que no coge atletas que vienen ya formados de otro sitio, sino que él nos forma y nos entrena tanto a nivel deportivo como personal. Carrillo es como un segundo padre para mí», explica este estudiante de Educación física en la UCAM que esta temporada se ha estrenado en categoría absoluta a lo grande, con un cuarto puesto con sabor a medalla en el Campeonato de España y el estreno en la Copa de Europa, donde fue vigésimo primero y contribuyó a que España alcanzara la medalla de oro que nada más llegar a casa dejó besar a su madre Concha y a sus hermanos, que también hacen atletismo.

«A partir de ahora no pienso en las marcas porque el objetivo es el Campeonato de Europa sub-23 de Polonia de este verano», afirma sobre sus próximos retos. «Es mi primer año en los 20 kilómetros, una temporada que nos planteamos como de prueba, pero visto lo visto, de prueba ya no tiene nada. Hemos visto que puedo hacer marcas de muy alto nivel».

El europeo de su categoría, después del regalo de poder disputar la Copa de Europa, se convierte desde hoy en el único pensamiento de Bermúdez. «Por las marcas que estamos realizando, podríamos conseguir una medalla en ese Europeo, pero entran

muchos factores en juego, como la adaptación a las tempera-
Por Aurea y Digni García



turas y de cómo lleguemos a la competición. Pero sintiéndome como me siento, voy a pelear hasta el final; si logro hacer una buena marca y cojo medalla, podríamos decir que ha sido un año increíble», explica.

Pese a que hace solo un año se estrenó en los 20 kilómetros, parece que el proceso de adaptación ha sido rápido. Pero no: «Ha sido un camino largo, porque no es un año lo que llevo preparándome. Desde juvenil ya iniciamos ese período. Es cierto que es un cambio grande pasar de 10 a 20 kilómetros, porque los entrenamientos cambian, son más kilómetros a la semana, sesiones más duras, pero se está viendo que me he adaptado bien gracias a Carrillo, que ha sido el que me ha llevado ese plan», comenta.

El salto a categoría absoluta le ha llegado a Bermúdez en el inicio de un ciclo olímpico, un hecho que le hace albergar esperanzas de cara a Tokyo 2020, aunque él prefiere ir con cautela. «Descabellado no es, pero ahora mismo lo vemos muy lejos. Quedan tres años y medio y por eso hoy en día no es un objetivo, pero igual dentro de un año y medio o dos sí. Depende de las competiciones que pillemos por medio, pero es cierto que me gustaría estar peleando esa plaza para Tokyo», termina diciendo un atleta que siempre habla en plural, nunca en singular, como consecuencia de ese binomio perfecto que ha formado con ese creador de atletas de élite en el que se ha convertido su entrenador.



Sabías Qué... (64º)

Este sabías que.... lo vamos a dedicar a poner este decalogo de entrenamiento en altura de el centro de alto rendimiento de sierra nevada a 2.320 metros.



DECALOGO DEL ENTRENAMIENTO EN ALTURA

1. Para entrenar en altura es imprescindible acudir en perfecto estado de salud y en buena condición física. Se debe prestar especial atención a las reservas de hierro.
2. Realizar una adecuada programación de la estancia en cuanto a la altitud, el momento de la temporada, la duración y el objetivo a conseguir.
3. Respetar las fases de adaptación a la altura empezando la estancia con cargas ligeras de entrenamiento que irán aumentando progresivamente en función de la respuesta individual y la experiencia previa del atleta. Es interesante también realizar un trabajo de preparación previa y otro de readaptación posterior.
4. Programar específicamente la cualidad a trabajar, bien sea de carácter aeróbico o anaeróbico.
5. Es recomendable realizar algún entrenamiento a intensidad "real", ya sea con trabajos cortos y largas recuperaciones, o con esporádicos desplazamientos a alturas inferiores (LHTL).
6. Controlar científicamente y de forma individual las intensidades de los entrenamientos y la asimilación de las cargas.
7. Reforzar las medidas de recuperación cuidando de manera especial el descanso nocturno.
8. Prestar especial atención a una adecuada nutrición e hidratación.
9. Protegerse de las potenciales condiciones ambientales adversas (radiación solar, frío, falta de humedad, etc)
10. Tomarlo con calma, adelantarse a los problemas y dejarse asesorar por especialistas.

CONGELADOS



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

Ranking

permanente del club: categoría Benjamín y Alevín.

BENJAMIN

50 M.L.

José Ángel Martínez de Hoyos	7"6
Raúl Yuste Ayala	8"49
Iván Sánchez Salmerón	8"49
Javier Balsalobre García	8"3
David López Oliva	8"4
Laura Rodríguez García	8"1
María Antonia Carrillo Saorín	8"99
Esther Vázquez Piñera	8"8
Indira Mateos Mármol	8"8
Marta Bernal Toledo	9"1

500 M.L.

Javier Balsalobre García	1.42"0
Jesús Rubio Artero	1.43"0
Rafael Bermúdez Jiménez	1.43"9
Alexis Salmerón Rodríguez	1.43"9
Pablo Buitrago Carpio	1.44"0
Marta Bernal Toledo	1.47"4
Margarita Montesinos Jiménez	1.48"6
María Antonia Carrillo Saorín	1.49"60
Irene Avellaneda Gómez	1.50"12
Rocío Moreno García	1.50"28

1000 M.L.

Iván Sánchez Salmerón	3.41"33
Manuel Bermúdez Jiménez	3.44"6
Alberto Semitiel Prieto	3.48"2
Javier Balsalobre García	3.48"5
Álvaro Moreno Quijada	3.49"67
Irene Avellaneda Gómez	3.53"71
Margarita Montesinos Jiménez	4.03"3
María Antonia Carrillo Saorín	4.03"71
Marta Bernal Toledo	4.09"3
Blanca Hernández Sánchez	4.17"8

2000 M.L.

José Manuel López Ruiz	7.22"1
Andrés Verdejo Ruiz	7.22"6
Benjamín Sánchez Bermejo	7.44"4
Antonio Caballero Martínez	7.47"8
Antonio Jesús Guardiola López	7.48"5
Alicia Vázquez Martínez	8.05"5

Conchi Gil Artero	8.12"2
Laura Ruiz Marín	8.21"3
María José Ros Guillamón	8.25"6
Irene Avellaneda Gómez	8.29"19

MILLA RUTA

Iván Sánchez Salmerón	6.36"
Jaime Aroca Moreno	6.51"
Irene Avellaneda Gómez	6.45"
Rocío Moreno García	6.54"
María Antonia Carrillo Saorín	7.00"
Valeria Sánchez Vázquez	7.12"

1 KM. MARCHA

Eva Carrillo Ruiz®	5.33"4
Rocío Moreno García	5.34"58
Valeria Sánchez Vázquez	5.37"95
Mª Ángeles Martínez Serrano	5.49"7
Alicia Vázquez Martínez	5.51"4

2 KM. MARCHA

Benjamín Sánchez Bermejo®	10.30"3
Manuel Bermúdez Ruiz	11.03"9
Darío Gil Artero	11.54"9
José M. Guardiola Martínez	12.19"5
Pablo P. Guardiola Herráez	12.20"9
Rocío Moreno García®	11.43"0
Valeria Sánchez Vázquez	11.57"0
Eva Carrillo Ruiz	12.19"0
Alicia Vázquez Martínez	12.29"0
Mª Piedad López Ruiz	12.35"0

3 KM. MARCHA

Benjamín Sánchez Bermejo®	15.47"0
Manuel Bermúdez Jiménez	17.38"0
Rafael Guardiola López	18.31"0
Darío Gil Artero	18.36"0
Borja Pérez Pardos	18.38"0

LONGITUD

Juan Yepes Bermúdez	3.92 m.
Juan José Bernal Cutillas	3.91 m.
José Luis Morcillo Hita	3.87 m.
Israel Camacho Moreno	3.60 m.
Antonio López Martínez	3.51 m.

Mª Eladia Lucas García	3.25 m.
Laura Rodríguez García	3.02 m.
Concha Gil Artero	3.01 m.
María Antonia Carrillo Saorín	2.99 m.
Estefanía Parens Montesinos	2.61 m.

ALTURA

Rubén Ruiz Semitiel	1.13 m.
Raúl Asís Rodríguez	1.12 m.
Antonio P. Rodríguez García	1.08 m.
Eduardo Marín Ortiz	1.08 m.
Iván Sánchez Salmerón	1.08 m.
María Antonia Carrillo Saorín	1.05 m.

PESO

José Manuel Vicente Real	7.40 m.
Pablo Ruiz Marín	7.40 m.
Juan Yepes Bermúdez	6.58 m.
Manuel Morcillo Martínez	6.51 m.
Diego J. Ballesteros Villegas	6.16 m.
Mª Ángeles Martínez Serrano	6.12 m.
Laura Rodríguez García	5.71 m.
Mª Eladia Lucas García	5.48 m.
Conchi Gil Artero	5.47 m.
Marta Marín Guardiola	4.90 m.

DISCO

Manuel Morcillo Martínez	14.84 m.
--------------------------	----------

PELOTA 200 GR.

José A. Martínez de Hoyos	32.88 m.
Pablo Ruiz Marín	29.28 m.
Diego J. Ballesteros Villegas	25.68 m.
José Manuel Vicente Real	20.53 m.
María Antonia Carrillo Saorín	20.21 m.

TRIATHLON

Juan Yepes Bermúdez	690 p.
José Luis morcillo Hita	639 p.
Juan José Bernal Cutillas	602 p.
José A. Martínez de Hoyos	554 p.
Pablo Ruiz Marín	373 p.
Laura Rodríguez García	701 p.
Mª Eladia Lucas García	701 p.
Concha Gil Artero	625 p.

Cerrado a 31 de Agosto 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

María Antonia Carrillo Saorín 576 p.
Eva Carrillo Ruiz 546 p.

ALEVIN**60 M.L.**

Fco. José López Piñera 8"0
Antonio P. Rodríguez García 8"3
José Ángel Martínez de Hoyos 8"4
Antonio López Martínez 8"5
José Luis Morcillo Hita 8"6
Lourdes López Piñera 8"5
Juani Santos Bermúdez 8"6
M^a Jesús López Piñera 8"9
Verónica Camacho Sánchez 9"1
Nieves Aroca García 9"2

500 M.L.

Domingo Puerta Martínez 1.30"09
Francisco Marín Vázquez 1.33"02
Iván Miñano Velázquez 1.33"87
Fernando Lucas Ruiz 1.34"0
Eloy Molina Ferrer 1.34"2
Sara Balsalobre García 1.34"2
Irene Avellaneda Gómez 1.36"54
Anaís Martínez Melgarejo 1.38"0
Ana María Montiel Piñera 1.38"5
Margarita Montesinos Jiménez 1.38"7

1000 M.L.

Juan Ramos Batres 3.26"9
Iván Miñano Velázquez 3.27"64
Javier Balsalobre García 3.30"4
Manuel Bermúdez Jiménez 3.31"3
Juan A. Hernández Rodríguez 3.31"3
Sara Balsalobre García 3.27"0
María Alarcón Martínez 3.32"6
Irene Avellaneda Gómez 3.34"43
Wafaa Boura 3.38"32
Ana María Montiel Piñera 3.41"9

MILLA

Iván Miñano Velázquez 6.17"
Jesús Morcillo García 6.22"
Pablo José García Bermúdez 6.27"
Francisco Marín Vázquez 6.29"
Jordi Victorio González 6.29"
Ana María Montiel Piñera 6.25"
Wafaa Boura 6.34"
Irene Avellaneda Gómez 6.36"
Amal Khadi 6.38"
María Antonia Carrillo Saorín 6.42"

2000 M.L.

Andrés Verdejo Ruiz 6.23"3
Fco. Ginés Verdejo Ruiz 6.54"3
Ismael Santos Bernal 7.00"5
Diego López Saura 7.08"6
José Manuel López Ruiz 7.09"7
Ana María Montiel Piñera 7.39"75
Alicia Vázquez Martínez 7.40"3
Sara Balsalobre García 7.42"7
Irene Avellaneda Gómez 7.49"74
Patricia Molina Moreno 7.51"7

2 KM. MARCHA PISTA Y RUTA

Benjamín Sánchez Bermejo ® 9.53"8
Manuel Bermúdez Jiménez 9.59"
Iván García García 10.43"8
José Molina Riquelme 10.49"6
Pablo José García Bermúdez 10.58"8
Melisa Sánchez Bermejo ® 10.20"1
Carmen Bleda Lucas 10.44"78
María Alarcón Martínez 10.51"0
Sara Balsalobre García 10.55"
Irene Vázquez Gea 10.59"

3 KM. MARCHA RUTA Y PISTA

Benjamín Sánchez Bermejo ® 14.58"
Manuel Bermúdez Jiménez 15.35"65
Diego López Oliva 16.33"9
José Molina Riquelme 16.48"
Darío Gil Artero 16.56"
Eva Carrillo Ruiz® 15.52"
Sara Balsalobre García 16.33"
Melisa Sánchez Bermejo 16.37"
Ana Balsalobre Ortega 16.58"
M^a Piedad López Ruiz 17.29"

LONGITUD

Fco. José López Piñera 4.53 m.
Pascual Sánchez Marín 4.49 m.
Fco. José López Villalba 4.42 m.
David Ato Ruiz 4.35 m.
José A. Martínez de Hoyos 4.30 m.
Lourdes López Piñera 4.69 m.
Juani Santos Bermúdez 4.35 m.
M^a Jesús López Piñera 4.18 m.
Ana B. Fernández López 3.83 m.
Laura Rodríguez García 3.71 m.

ALTURA

José Luis Morcillo Hita 1.44 m.
Jesús Turpín Aroca 1.27 m.
Israel Camacho Moreno 1.27 m.
Carlos Gómez Aroca 1.26 m.
Antonio P. Rodríguez García 1.26 m.

Lourdes López Piñera 1.29 m.
Nieves Aroca García 1.25 m.
Ana B. Fernández López 1.25 m.
María Alarcón Martínez 1.23 m.
Verónica Martínez Camacho 1.22 m.

PESO 2 KG.

José Manuel Vicente Real 9.88 m.
Manuel Morcillo Martínez 8.99 m.
José Ángel Martínez de Hoyos 8.51 m.
Jorge Arcas Verdejo 8.42 m.
Jesús Semitiel Jiménez 8.10 m.
Lourdes López Piñera 10.20 m.
Pilar Nuñez Martínez 8.90 m.
Juani Santos Bermúdez 8.70 m.
Ana B. Fernández López 7.81 m.
Cristina Ortega López 7.74 m.

PELOTA 300 GR.

Laura Rodríguez García 27.76 m.
Elena Lucas Martínez 24.85 m.
Marta Marín Guardiola 23.13 m.
María Antonia Carrillo Saorín 18.83 m.
Vanessa Ruiz Semitiel 18.26 m.

JABALINA 400 GR.

Alejandro Lucas Ruiz 21.62 m.
José Manuel Vicente Real 20.46 m.
Matías Gómez Lucas 16.74 m.
Sergio Ato Ruiz 7.57 m.
José Penalva Salmerón 7.48 m.

DISCO 600 GR.

José Manuel Vicente Real 23.73 m.
Manuel Morcillo Martínez 20.57 m.
Iván Frías de Hoyos 18.25 m.
Antonio Jesús Guardiola Rubio 17.19 m.
Alexis Salmerón Moreno 16.81 m.
Beatriz Martínez Sánchez 17.27 m.

RELEVOS 4 X 60

Hita-Juanjo-Ismael-David 34"7
Gloria-M^a Carmen-M^a Ángeles-Eladia 38"1

TRIATHLON

José Luis morcillo Hita 966 p.
Pascual Sánchez Marín 831 p.
José A. Martínez de Hoyos 825 p.
Juan José Bernal Cutillas 824 p.
Fco. Manuel Martínez Serrano 725 p.
Lourdes López Piñera 1.591 p.
Juani Santos Bermúdez 1.404 p.
Pilar Nuñez Martínez 1.008 p.
M^a Jesús López Piñera 963 p.

Jm
**JUAN
MARÍN**
Asesoría & Inmobiliaria



juanmarin.com

NUESTROS ATLETAS



Iván Sánchez

Estudios y preferencias: Tengo 8 años y estudio 3º de primaria. Me gusta practicar deportes como el atletismo y la natación y me gusta la naturaleza. Mis deportistas favoritos son Manuel Bermúdez y Messi. De mayor quisiera ser Juez.

PALMARES MAS DESTACADO:

TEMPORADA 2015/2016 (BENJAMIN)

- Tercero en San Silvestre	31/12/15	Cieza
- Subcampeón I carrera exploradores	10/1/16	Cieza
- Subcampeón milla urbana	5/3/16	Fortuna
- Tercero X carrera las Norias	23/10/16	Abarán

TEMPORADA 2016/2017 (BENJAMIN)

- Subcampeón San Silvestre	31/12/16	Cieza
- Tercero regional cross	19/2/17	Jumilla
- Campeón liga regional cross equipos	19/2/17	Jumilla
- Tercero regional 50 m.l. invierno	26/2/17	Cartagena
- Tercero regional 500 m.l.	26/2/17	Cartagena
- Subcampeón Milla urbana	25/3/17	Fortuna
- Subcampeón regional altura	26/5/17	Alhama
- Campeón regional 1.000 m.l.	27/5/17	Alhama
- Tercero regional 50 m.l. verano	27/5/17	Alhama
- Campeón full moon race	9/7/17	San Pedro Pinatar

Estudios y preferencias: Estudio 4º de primaria. Me gusta el atletismo y el balonmano. Mi atleta favorita es Ruth Beitia. De mayor quisiera ser profesora.

PALMARES MAS DESTACADO:

TEMPORADA 2013/2014 (BENJAMIN)

- Campeona XXXI cross nacional Virgen	15/12/13	Yecla
- Campeona San Silvestre	31/12/13	Cieza
- Campeona 8º trofeo cross	12/1/14	Puerto Lumbreras
- Campeona cross	19/1/14	Jumilla
- Campeona XXXVIII cross	2/2/14	Lorca
- Campeona II cross Las Tejas	9/2/14	Alcantarilla
- Campeona regional cross	23/2/14	Caravaca
- Campeona liga regional cross	23/2/14	Caravaca
- Campeona liga regional cross equipos	23/2/14	Caravaca
- MEJOR BENJAMIN TEMPORADA	18/10/14	CIEZA

TEMPORADA 2014/2015 (BENJAMIN)

- Campeona San Silvestre	31/12/14	Cieza
- Campeona liga regional cross equipos	15/2/15	Jumilla
- Tercera regional 1.000 m.l. p.c.	22/2/15	Alhama
- PREMIO GALA DEPORTE LOCAL	25/2/15	CIEZA

TEMPORADA 2015/2016 (BENJAMIN)

- Campeona reg. Equipos 2 km. Marcha	23/1/16	Jumilla
- Subcampeona regional 1.000 m.l. pc	21/2/16	Cartagena
- Tercera regional altura pc	21/2/16	Cartagena
- Campeona XXXVII cross	1/5/16	Ceuti
- Subcampeona regional altura al	21/5/16	Alhama
- Subcampeona regional pelota	21/5/16	Alhama
- Subcampeona regional 2000 m.l.	21/5/16	Alhama
- Campeona V cross popular	30/7/16	Hoya del campo
- Tercera triatlón menores	6/8/16	Agramón
- Campeona I carrera a los puentes	24/9/16	Cieza

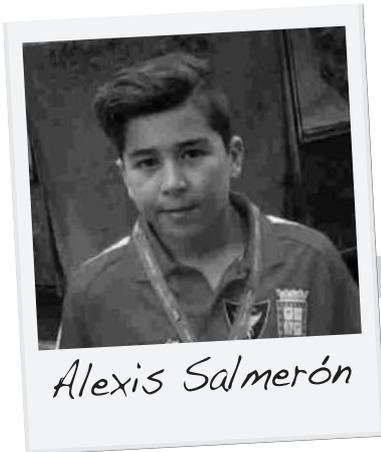
TEMPORADA 2016/2017 (ALEVIN)

- Subcampeona San Silvestre	31/12/16	Cieza
- Tercera regional cross equipos	22/1/17	Lorca
- Tercera liga regional cross equipos	19/2/17	Jumilla
- Tercera XXXVIII cross 1º Mayo	1/5/17	Ceuti



Mª Antonia Carrillo

NUESTROS ATLETAS



Alexis Salmerón

Estudios y preferencias: Tengo 12 años y acabo de terminar mis estudios de primaria dando comienzo en la etapa de secundaria. Me gustan muchos deportes (futbol, tenis, bici...) pero en especial la marcha atlética.

Uno de mis ídolos en este deporte es Benjamín Sánchez.

De mayor me gustaría llegar a ser atleta profesional y militar.

Otros de mis sueños sería llegar a unos Juegos Olímpicos como Tokio 2020 aunque sé que la edad no me lo permite.

PALMARES MAS DESTACADO:

TEMPORADA 2012/2013 (BENJAMIN)

- Campeón I cross Las tejas 10/3/13 Alcantarilla

TEMPORADA 2013/2014 (BENJAMIN)

- Tercero X cross 24/11/13 Las Torres
 - Tercero 8º trofeo cross 12/1/14 Puerto Lumbreras
 - Campeón regional 2 km. marcha ruta 26/5/14 Alguazas
 - Subcampeón regional 2 km. marcha p.c 15/2/14 Yecla
 - Tercero en XXXIII cross 1/5/14 Ceuti
 - Tercero VII cross Norias 26/10/14 Abarán

TEMPORADA 2014/2015 (ALEVIN)

- Tercero regional cross equipos 25/1/15 Lorca
 - Campeón regional marcha equipos 1/2/15 Alguazas
 - Campeón liga regional cross equipos 15/2/15 Jumilla
 - Tercero regional 2 km. marcha p.c. 22/2/15 Alhama
 - PREMIO GALA DEPORTE LOCAL 25/2/15 CIEZA
 - Tercero regional 2 km. marcha al. 30/5/15 Alhama

TEMPORADA 2015/2016 (ALEVIN)

- Subcampeón regional 2 km. marcha invierno 21/11/15 Alhama
 - Subcampeón regional cross equipos 31/1/16 Lorca
 - Subcampeón LIGA regional cross equipos 31/1/16 Lorca
 - Campeón 2 km GP internacional marcha 24/4/16 Murcia
 - Tercero regional disco 11/6/16 Murcia
 - Tercero regional 2 km. marcha 11/6/16 Murcia
 - Tercero en I carrera a los puentes 24/9/16 Cieza

TEMPORADA 2016/2017 (INFANTIL)

- Subcampeón regional 3 km. marcha invierno 26/11/16 Murcia
 - Subcampeón II carrera exploradores 15/1/17 Cieza
 - Tercero regional cross equipos 22/1/17 Lorca
 - Tercero regional 3 km. marcha ruta 11/2/17 Castellón
 - Campeón regional marcha equipos 11/2/17 Castellón
 - Tercero liga regional cross equipos 19/2/17 Jumilla
 - Subcampeón regional 3 km. marcha pista 26/2/17 Cartagena
 - Subcampeón regional 3 km. marcha verano 26/5/17 Alhama
 - 15º EN TRIATHLON É 80-JABALINA-2KMARCHA 3-4/6/17 VALLADOLID
 - Tercero carrera full moon race 8/7/17 San Pedro Pinatar
 - Tercero cross nocturno 28/7/17 Torre de la Horadada

CENTRO FISIOTERAPIA



EIRA

FISIOTERAPEUTA
Antonia Lucas Serrano
 Colegiada N° 358

667 47 85 52

Calle Juan José Ayala Aroca, 3
 30530 Cieza, Murcia

CENTRO
SAN LAZARO

PACK
 DESCARGAS

48€
 4 SESIONES



968 074 580

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

Fisioterapia
 Osteopatía
 Par Biomagnético
 (Según Método Dr.Goiz)

Noticias de Prensa

Manuel Bermúdez, otro murciano en la Copa de Europa

El joven ciezano realizará el domingo su debut con la selección española.

Dioni García - La Opinión 18.05.2017

El atleta ciezano Manuel Bermúdez Jiménez debutará este domingo con la selección española absoluta de marcha atlética en la Copa de Europa que se disputará en la ciudad polaca de Podebrady. El joven de Cieza recibió una llamada en la noche del miércoles de la Federación Española para anunciarle su convocatoria por la baja de última hora de Luis Alberto Amezcua. Bermúdez era el primer reserva después de su brillante actuación en el pasado Campeonato de España.

Por tanto, en los 20 kilómetros serán dos los murcianos que defiendan a España en esta competición internacional, la primera de la temporada, ya que el campeón del mundo Miguel Ángel López Nicolás ya tenía plaza.

Asimismo, en 10 kilómetros marcha júnior se encuentra Pedro Conesa Cerón, del Nutribén Atlético Alcantarilla, mientras que en 50 kilómetros participará el ciezano Benjamín Sánchez Bermejo.

Por último, en 20 kms. Femeninos, la abanarena Amanda Cano Gómez, del UCAM Athleo Cieza, también hará su debut absoluto internacional.

Puesto 21 para Amanda Cano y Oro para España en 12ª Copa de Europa

J.A. Moreno - Abarán día a día 21-5-2017 Amanda lució el dorsal número 39

No fue su mejor día. La abaranera Amanda Cano, que vestía de nuevo la elástica de la Selección Española de Atletismo en lo que suponía su debut internacional en categoría absoluta y su décimo primera internacionalidad, volverá con un sabor agríndice de la ciudad checa de Podebrady, donde este domingo quedó relegada a la posición vigésimo primera en la prueba de 20 km. marcha.

Por otra parte, el equipo español consiguió la medalla de oro gracias al tercer puesto de Laura García-Caro (bronce en individual), al sexto puesto de María Pérez, y a la novena posición de Lidia Sánchez-Puebla.

Por lo que respecta a nuestra paisana, la marchadora del UCAM Athleo Cieza, que como ya decíamos estrenaba su condición de internacional absoluta en este primer año como atleta sénior, participó en la prueba de 20 km. logrando una marca de 1:35:53, muy lejos de su récord absoluto en la distancia de 1:31:50.

Tras la prueba, la atleta reconocía que había tenido problemas físicos prácticamente desde el inicio y que no había podido estar como ella hubiera querido. «No fue un buen día para demostrar el trabajo llevado a cabo hasta la fecha y el que me trajo a estar seleccionada en esta Copa de Europa. Por molestias físicas no pude estar al 100%, y aunque salí con mente positiva y muy tranquila de haber entrenado bien, prácticamente desde el principio supe que ése no iba a ser el día, porque mi cuerpo no estaba respondiendo como de costumbre. Por otro lado, a nivel de equipo somos CAMPEONAS DE EUROPA, y eso es algo que no se consigue todos los días. Por tanto, felicidades a mis grandísimas compañeras de equipo de 20 kms marcha: Laura García-Caro, María Pérez y Lidia Sánchez-Puebla. Sin olvidarme del resto de selección española, que a nivel global han estado de maravilla, dejando a España en lo más alto», escribe Amanda en su cuenta personal de Facebook.

LA OPINIÓN - 20 DE MAYO 2017



Sánchez, López, Bermúdez, Cano, Conesa y Carrillo, ayer en Madrid, r. u.

España se encomienda a la 'Armada' murciana

► Cinco marchadores de la Región forman parte de la selección que mañana afronta la Copa de Europa, la primera gran competición del año de marcha

Atletismo

JOSÉ BERMÚDEZ

La selección española, con hasta seis murcianos en la expedición, llegó ayer a la República Checa, donde mañana domingo se disputará la duodécima edición de la Copa de Europa de Marcha. Tras la incorporación a última hora de Manuel Bermúdez en la prueba de 20 kilómetros marcha para sustituir al lesionado Alberto Amezcua, sin cinco deportistas y un entrenador, José Antonio Carrillo, los integrantes del equipo nacional en Podebrady.

Pedro Conesa, del Nutribén Sociedad Atlética Alcantarilla, realizará su debut internacional como in-

tegrante del equipo junior pese a haber estrenado esta temporada la categoría juvenil, con lo que perfectamente podría repetir en los 10 kilómetros júnior en 2019.

En los 20 kilómetros, Miguel Ángel López Nicolás estará defendiendo la victoria de 2015 en Murcia, mientras que Manuel Bermúdez realiza su estreno con el equipo absoluto solo dos años después de lograr el oro por selecciones en la prueba júnior.

También repetirá participación en la Copa de Europa el ciezano Benjamín Sánchez Bermejo, quien encara de nuevo el gran reto de los 50 kilómetros, luchando por incluso mejorar la décima posición lograda hace dos años.

Otra de las grandes noticias llega en el apartado femenino, con la también marchadora del UCAM Athleo Cieza Amanda Cano estrenando su condición de internacional absoluta en este primer año como atleta sénior. La abaranera participará en los 20 kilómetros semanas después de haber pulverizado su propio récord regional absoluto en la distancia, con los 1:31:50 logrados en Mérida.

Las pruebas, que darán comienzo a las ocho de la mañana, se podrán seguir en directo en <http://www.ceskatelevize.cz/podryd/10183677624-sportovni-beh-a-chuzze/217254000170001-ep-druzstev-v-chuzi/>.

MARCA - JUNIO 2017



La UCAM gana

GALA DEL DEPORTE HOMENAJE A SUS DEPORTISTAS
La Universidad lidera el proyecto ESTPORT, por el que se compaginan estudios y entrenamientos de alto nivel.



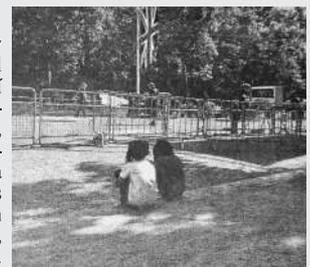
VISTO LO VISTO

TEXTO Rubén Juan Serna
FOTÓGRAFO Juanma Molina

www.rubenjuanserna.com

Las vallas

► Las vallas separan la serenidad y relajación del espectador, del esfuerzo al límite del atleta, de la lucha contra sí mismo, el tiempo, y las limitaciones humanas. Una vez comenzada la carrera, la pasividad del que sólo observa se transforma en emoción y, curiosamente, la lucha que más impacta no es la de quienes fracasan y en ocasiones ni siquiera llegan a la meta. En la vida, como en el deporte, los que pierden son los que más sufren. Y encima sin foto.



Noticias de Prensa

Soberbia actuación de Manuel Bermúdez, quinto en Polonia

EL MIRADOR - 22/07/2017

La localidad polaca de Bydgoszcz acogió del 13 al 16 de julio los XI Campeonatos de Europa de Atletismo en categoría promesa (Sub 23), en los que dos eran los murcianos que tomaban parte y ambos en la disciplina de 20 Km. marcha, ambos atletas bajo las órdenes del gurú ciezano José Antonio Carrillo.

A las 9 de la mañana se daba la salida a la prueba con una temperatura de apenas 16 grados, ideal para esta disciplina, con un grupo un tanto numeroso al principio y donde desde el primer momento se encontraba el ciezano Manuel Bermúdez y Diego García, que a la postre sería el vencedor de la prueba, quedándose el yeclano Iván Sánchez un poco más alejado del grupo cabecero.

Los Kilómetros avanzaban y los ataques eran constantes; Manuel, muy inteligente, no perdió su ritmo en ningún momento ni se puso nervioso cuando en el ecuador de la prueba se descolgaba del grupo, perdiendo contacto y unos segundos, momento que aprovechó Diego para lanzar un demoledor ataque marchándose en solitario cuando apenas faltaban poco más de 5 Km. para

el final, creándose en el grupo la duda que aprovechó Manuel para enlazar con ellos, donde había tres alemanes, un francés y el turco, que no podía seguir el ritmo demoledor de Diego García.

Por detrás, Iván Sánchez seguía su guerra particular intentando no quedarse descolgado y no marchar en solitario en esta su segunda internacionalidad, terminando en un magnífico decimonoveno puesto con un registro de 1h28m02s. En la cabeza se cumplían los pronósticos y Diego García, que partía como favorito, se hacía con el oro con un tiempo de 1h22m29s, seguido del alemán Karl Junghannb, con un tiempo de 1h22m52s, el francés Gabriel Bordier, con 1h23m03s, completaría el podium, siendo cuarto el turco Salih Korkmaz con 1h23m11s, y el ciezano Manuel Bermúdez, quinto con 1h23m12s.



Bermúdez roza el podio en el Europeo sub-23

El corredor ciezano acaba quinto en los 20 km marcha del Campeonato de Europa promesas, donde gana el madrileño Diego García
El yeclano Iván López concluye decimonoveno

La localidad polaca de Bydgoszcz ha acogido desde el día 13 y hasta ayer los XI Campeonatos de Europa de atletismo en categoría promesa (sub-23), cita en la que la prueba de 20 kilómetros marcha contaba con dos representantes murcianos, el ciezano Manuel Bermúdez y el yeclano Iván López. Bajo las órdenes del gurú ciezano José Antonio Carrillo, Bermúdez rozaba el podio al firmar un quinto puesto, mientras que López se tenía que conformar con cruzar la línea de meta decimonoveno.

A las 9 de la mañana se daba la salida a la prueba con una temperatura de apenas 16 grados, ideal para esta disciplina y con un grupo un tanto numeroso al principio y donde desde el primer momento se encontraba el ciezano Manuel Bermúdez y el madrileño Diego García, que a la postre sería el vencedor de la prueba. Por su parte, Iván López se quedaba un poco más alejado del grupo cabecero.

Los kilómetros avanzaban y los ataques eran constantes, Bermúdez, muy inteligente, no perdió su ritmo en ningún momento ni se puso nervioso cuando en el ecuador de la prueba se descolgaba del grupo, perdiendo contacto durante unos segundos aprove-

chados por Diego García para lanzar un demoledor ataque que le permitió marcharse en solitario cuando apenas faltaban poco más de 5 km para el final. Las dudas en el grupo fueron aprovechadas por Bermúdez para enlazar con ellos y luchar por completar el podio, ya que la primera plaza estaba en manos de Diego García, que impuso un ritmo demoledor.

Por detrás Iván López seguía su guerra particular intentando no quedarse descolgado y no marchar en solitario en esta su segunda internacionalidad. Finalmente acabó en un magnífico decimonoveno puesto (1h.28:02).

En la cabeza se cumplían los pronósticos y Diego García, que partía como favorito, se hacía con el oro con un tiempo de (1h.22:29).

El alemán Karl Junghannb (1h.22:52) era segundo y el francés Gabriel Bordier (1h.23:03) completó el podio. El ciezano Manuel Bermúdez cruzó la línea de meta en quinta posición (1h.23:12).



LA OPINIÓN - 17/07/2017

Amanda Cano expone sus inquietudes sobre el futuro en la prensa regional

ABARÁN DÍA A DÍA AGOSTO 2017

Deportista y estudiante, tiene 23 años de edad y acaba de debutar con la selección española absoluta de marcha atlética. Amanda Cano Gómez (Abarán, 19 de agosto de 1994) ha alcanzado la madurez deportiva en el inicio de un nuevo ciclo olímpico, que concluirá en 2020 en los Juegos de Tokyo.

Pero Amanda no solo es aplicada en el deporte, también lo es en los estudios. Pese a que diariamente son muchas las horas que tiene que pasar en la pista de atletismo de Cieza junto a su entrenador, José Antonio Carrillo, reconocido en varias ocasiones como el mejor técnico español, también saca tiempo para estudiar Medicina en la Universidad de Murcia. Ya está en 5º curso, sin dejarse ni una sola asignatura anualmente, aunque en éste, debido a su participación en la reciente Copa de Europa en la que conquistó una medalla de oro con el equipo nacional de marcha atlética, se ha tenido que dejar dos para la convocatoria de julio. Este año ha dado un salto de calidad, pero quiere seguir avanzando con paso firme, sin esas prisas que tan malas consejas son cuando un deportista se instala en la élite.

Amanda se inició en el deporte por accidente. Veía a su hermano hacer atletismo, algo que a ella no le llamaba la atención hasta que un día, animada por su padre, decidió romper el hielo. Comenzó haciendo pruebas de mediofondo (1.000 metros), pero un día sufrió una periostitis y su entrenador, que ya por entonces tenía a grandes marchadores como Juanma Molina y un jovencísimo Miguel Ángel López, ahora campeón del mundo, le propuso que probara con la marcha atlética. En su primera competición acabó la penúltima, pero ella, de ideas fijas, perseverante, sabía que había llegado a la modalidad que más le gustaba. Y se quedó.

Desde entonces no ha parado de progresar. Medallista nacional en varias categorías inferiores, siempre compitiendo al más alto nivel, ni siquiera se desanimó en esos años de adolescencia donde muchos jóvenes deportistas abandonan por los estudios o por el alto sacrificio que supone entrenar de lunes a sábado y competir los domingos. Ahora se ha convertido en la primera murciana internacional absoluta en marcha atlética surgida de la escuela ciezana, que está marcando tendencia por la excelente técnica de sus deportistas. Y en su primer año en categoría senior, ha conquistado la medalla de plata en el Campeonato de España de El Hierro, el cuarto en el Criterium Nacional de Mérida y el vigésimo primero en la Copa de Europa, donde se colgó una medalla de oro con la selección española.

“Se me fue la plata por trece segundos” Amanda Cano se va de vacaciones “contenta” tras lograr su primera medalla en categoría absoluta

LA VERDAD - 25/07/2017

MURCIA. Una de las triunfadoras del Campeonato de España de atletismo al aire libre, celebrado el pasado fin de semana en el estadio Joan Serrahima de Barcelona, fue, sin duda, la marchadora abaranera Amanda Cano, que logró una de las cuatro medallas murcianas en dicho certamen. Su bronce en la prueba de los 10 km marcha fue una agradable sorpresa para el atletismo murciano que tiene en esta joven atleta (Abarán, 1994) a una de las más venturosas realidades del atletismo

de nuestra Región.

“Naturalmente, estoy contenta -explica ya en casa la pupila de José Antonio Carrillo-, más por el puesto que por la marca. El tiempo no fue muy bueno, pero eso se compensa con haber subido al podio y haberme traído una medalla”. Es la primera que consigue en unos Nacionales absolutos, aunque no es la primera vez que sube al podio, ya que lo ha hecho en otras categorías. Sobre la carrera explica que “desde el principio las tres que al final subimos

al podio nos destacamos junto con María Pérez. Incluso esta nos llegó a adelantar, pero la descalificaron y nos quedamos las tres en cabeza. Lo que sucedió fue que a partir del km 2 Julia Takacs pegó el tirón y se fue en solitario. Incluso, nos llegó a doblar a Lidia Sánchez-Puebla y a mí. Etapa claro que la medalla de oro iba a ser para ella. Para la de plata nos empleamos a fondo Lidia y yo y me la ganó ella por unos 50 metros. Intenté el último esfuerzo, pero no pude y me tuve que rendir a la evidencia y ser tercera, lo que tampoco está nada mal. No logré la medalla de plata por 13 segundos.

Ahora Amanda Cano se va de vacaciones y no quedará saber nada de la marcha hasta que comience la nueva temporada, una

vez pasado el verano. “Mi objetivo para la próxima temporada va a estar centrado en los Campeonatos de España de marcha y en lograr la clasificación a nivel absoluto para otra internacionalidad (la Copa del Mundo) y, en verano, el Europeo que se celebrará en agosto”.

No va a ir al Mundial de Londres del próximo mes porque “no logré la mínima”. No tuve ninguna opción de ir porque había otras que tenían mejor marca que yo en los 20 km. Es curioso, pero ninguna de las tres que subimos al podio el sábado estaremos en el mundial. Pero, vamos, yo me doy por satisfecha con este tercer puesto en el Nacional y la medalla de bronce. La marca no fue demasiado buena, pero me compensó haber logrado el bronce”.



Nuestras Internacionalidades

**Copa Europa de Marcha
Poděbrady (República Checa)
y Campeonato del Mundo
Absoluto · Londres
José Antonio Carrillo Morales**



**Campeonato de Europa Sub 23
Bydgoszcz (Polonia)
Manuel Bermúdez Jiménez**



**Copa Europa de Marcha
Poděbrady (República Checa)
Benjamín Sánchez Bermejo**



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

