

ATLETISMO

THLEO



1981-2018



Alex Martínez · Juan José Marín · José Lucas · Álvaro Moreno · Raquel Fernández · M^a Carmen Penalva · M^a José Oliver · Juan Yepes · Hugo Morote · Alberto Balsalobre · Jorge Giménez · Antonio Martínez · M^a José Marín · Bilal Kadhi · Alberto Marín · Marta Marín · Adrián Montiel · Iván Sánchez · Miguel Santos · Raúl Yuste · Iván Marín · José Luis Guardiola · Iván Miñano · Antonio Jesús Bermúdez · Jaime Salinas · Alexis Salmerón · Antonio Sánchez · Jesús Carrillo · Antonio Camacho · Jesús Manuel Marín · José Antonio Carrillo · Mario Fernández · Gabriel López · Francisco Marín · Domingo Puerta · David Valenzuela · José García · Carlos Ortega · Víctor López · Iñigo Montiel · Rafael Bermúdez · Darío Fernández · Mario López · M^a Carmen Penalva · José David Ortega · Antonio Jesús Guardiola · Manuel Bermúdez · Pedro Ramos · Lidia M^a Morote · Álvaro Carrasco · Rubén Vázquez · Benjamín Sánchez · Antonio José Belmonte · M^a Ángeles Ortega · Rebeca Miñano · Irene Avellaneda · Abdelmotaleb El Bouri · Juan Montiel · María Alarcón · José Manuel Sánchez · Juan Manuel Molina · Cristóbal Rizo · Jesús Velasco · Ramón Martínez · Juan Sánchez · Khalid Masski · Daniel López · Ainhoa Ortiz · Alejandra Guardiola · Victoria Lucas · Carla Moreno · Inés Piñera · Felipe Párraga · Sara Sánchez · Irene Teruel · Federico de Arce · Lucía Vázquez · Gema María Balsalobre · Diego David García · Pablo Ruíz · M^a Antonia Carrillo · Andrea Medina · Zouhayr El Badr · Rocio Moreno · Valeria Sánchez · Carmen M^a García · Carmen Alarcón · Irene Avellaneda · Cláudia Caballero · Pedro Antonio Marín · Ieves Aroca · Carmen Bleda · Irene García · Lucía Sánchez · Lucía Toledo · Carla Martínez · José Manuel García · Inmaculada Avesani · Carmen Saorín · Ana M^a Avellaneda · Elena García · Ana M^a Montiel · Juan Luis Yuste · Jesús Carrillo · Sara Balsalobre · David Ato · Manuel Villalba · Laura Moreno · M^a Antonia Ramírez · Marta Bermejo · Erika Salmerón · José Antonio Fernández · José Abel Cano · Elena Sánchez · María Abad · Silvia García · Purificación López · Francisca Ruiz · Francisco José López · David Abellán · Pilar Núñez · Alicia Vázquez · Irene Vázquez · Melisa Sánchez · Amanda Cano · Adolfo Carillo · Carmen Velasco · Carmen Saorín · Josefina López · Bouzakri Es Said · Sonia Carrillo · Gema Montesinos · Fernando Vázquez · Miguel Caballero · Pilar Duarte · Jaime Aroca · Iván Frías · Manuel López · Lourdes López · Salvador García · Ignacio Egea · Desamparados Villa · Francisco Yuste · Sara Sánchez · Davinia Ferrer · Borja Pérez · Silvia Ortiz · Cristóbal Rizo · Vicente Fernández · David Hurtado · Arancha Bernal · María Herrera · Claudia Martínez · Rubén Ruiz · Jesús Semitel · José Ángel Martínez · Almudena Sánchez · Aurora Bullón · José Antonio Camacho · Domingo Guardiola · Pascual Ruiz · Etienne López · Jorge Arcas · Laura Piñera · M^a José Giménez · Iván García · Miguel Camacho · Juan Antonio Bernal · Jesús Turpín · Lorena Martínez · Manoli Herrera · Manoli Vázquez · Sara Molina · Juan Carillo · M^a José Martínez · Sara Molina · Vanesa Ruiz · Eva Carrillo · Marina Lucas · Asunción Fernández · Marta Bernal · Antonio Bernabé · Mario Carrillo · Sergio Martínez · Cristina Ortega · Rubén Ruiz · Miriam Marín · Piedad López · Miguel Caballero · Maribel Martínez · Jesús Rubio · Margarita Montesinos · José Manuel Ramos · Patricia Hurtado · Fernando Miralles · Javier Miralles · M^a José Jiménez · M^a José Ros · José Manuel Vicente · José Luis Morcillo · Raúl Yuste · Iván Sánchez · José Marín · Beatriz Martínez · Javier Balsalobre · David López · Laura Rodríguez · Indira Mateos · Esther Vázquez · Manola Martínez · Juan José Bernal · Israel Camacho · M^a Eladia Lucas · Conchi Gil · Joqui Marín · Estefanía Parens · Manuel Morcillo · Diego José Ballesteros · Gloria M^a Bernal · Alfonso Santos · Pablo Guardiola · Wafaa Boura · M^a Piedad López · Antonio Caballero · Daniel Cano · Raul Asís · Eduardo Marín · Juan Santos · M^a Jesús López · Verónica Camacho · Domingo Puerta · Eloy Molina · Fernando Lucas · Francisco Marín · Anais Martínez · Juan Ramos · Ivan Miñano · Pablo José García · Jesús Morcillo · Jordi Victorio · Amal Khadi · Francisco Ginés Verdejo · Ismael Santos · Diego López · Patricia Molina · José Molina · Piedad López · Pascual Sánchez · Ana Belén Fernández · Alejandro Lucas · Sergio Ato · Matías Gómez · Antonio Pascual Rodríguez · José Penalva · Francisco Martínez · Alejandro Ayuste · Antonio Francisco Llamas · Eshter Piñera · Encarna Salmerón · Sonia Ato · José Luis Ato · Pascual Lucas · Juan Francisco Molina · Pilar Núñez · Sonia Quijada · Ángela Lucas · Clara Moreno · Ignacio Núñez · Juan Carlos Marín · Jesús Morcillo · David Vázquez · Francisco Gómez · Evelina Koulechova · Gabriel Sánchez · Fabiola Guardiola · Laura Villegas · Carlos Gómez · Pascual Lucas · Ramón Martínez · Francisca Ruiz · Antonio Molina · Fernando Vázquez · José Marín ·

aniversario

Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Actividades pasado cuatrimestre · Sabias que... LXVI · Teorías de entrenamiento LXI · Ranking permanente Cadete · Nuestros Atletas · Nuestra Historia 76º · Crónicas deportivas y Humanas 27º · 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:

37ª Cumpleaños del Club

CONTRAPORTADA:

- Nuestros medallistas Nacionales

COLABORAN:

José Marín
José López
José Bermúdez
José Vicente Yuste
Dioni García
Tomás Moreno
Adrián Bonache
J.A. Moreno
La Opinión
Cieza.es
Cieza en la Red
Abarán día a día
Radio Abarán
Famu

IMPRIME:

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

Difusión Gratuita

E ditorial

¡¡ A 3 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 37 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 2613 campeonatos y 595 récords regionales.

*Que hemos realizado 1.396 actuaciones en campeonatos de España con 310 MEDALLAS conseguidas y 19 RECORDS DE ESPAÑA.

*Que 193 INTERNACIONALIDADES nos contemplan con 5 JJ.OO de 4 atletas y/ó entrenador y unos JJ.OO de la juventud con 2 atletas.

*Que nuestros atletas han conseguido 68 MEDALLAS en distintos Ctos. del Mundo; De Europa; Ctos. de Europa promesas; Copas de Europa y del mundo por naciones. Ctos. de Europa junior. Ctos. Iberoamericanos; Juegos del mediterráneo y Universiadas, visitando 38 países distintos.

*Y que llevamos 8.334 trofeos; 8.076 medallas y 755 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 37 CUMPLEAÑOS"



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

aplausos fanfarrias

APLAUSOS a José María Jiménez que se proclamó campeón de la Copa Príncipe de voleibol con el Emevé Lugo, donde milita. A Ana Rubio; María Aguilar y M^a de los Ángeles Villa que se proclamaron Subcampeonas de España por federaciones de futbol sala sub 17. A Tere y Cristina, Subcampeonas de España por federaciones Futbol Sala Sub21.

NUESTRO MAS SENTIDO PESAME a la familia de nuestro amigo Natalio Rubio, un hombre al que el deporte le debe mucho, que falleció el pasado mes de febrero.

FELICIDADES a nuestros atletas **Benjamín Sánchez** SUBCAMPEÓN ESPAÑA 50 KM. MARCHA y **Daniel López** SUBCAMPEÓN ESPAÑA MASTER M35 20 KM. MARCHA el pasado febrero en Burjassot.

NUESTRO MAS SENTIDO PESAME a la familia de nuestro presidente José A. Carrillo que el pasado 11 de Marzo falleció su querida Madre.

FELICIDADES a **Manuel Bermúdez** SUBCAMPEON DE ESPAÑA SUB23 en 20 km. marcha celebrado el pasado 18 de Marzo en Castellón.

FANFARRIAS al criterio utilizado para las subvenciones a los clubes deportivos ciezos por creer dejan muchos aspectos sin contemplar, como puede ser antigüedad del club; actuaciones en Ctos. España e internacionalidades; ayuda por escuela deportiva, etc.

FELICIDADES a todos los premiados en la Gala del deporte ciezano el pasado 5 de abril y en especial a **nuestro club** y 18 más de sus componentes.

FELICIDADES a **Benjamín Sánchez** en 50 km. A **Amanda Cano** y **Manuel Bermúdez** en 20 km y a **José A. Carrillo**, como entrenador, que estarán en el Cto. Del Mundo de marcha por naciones a celebrar el 5 y 6 de Mayo en la ciudad China de Taicang.

FANFARRIAS porque una vez más, y ya van 3, el Sr. Alcalde – concejal de deportes ha cedido las instalaciones del módulo de marcha atlética a los militares, cuando los atletas todavía, desde 2010 que se inauguró dicho centro, no pueden utilizar las literas para hacer concentraciones.

FELICIDADES a **Manuel Bermúdez** que fue BRONCE en la prueba de 10 km. marcha del nacional universitario, defendiendo a la UCAM.



Actuaciones del Club durante el cuatrimestre

ENERO - FEBRERO - MARZO Y ABRIL DE 2.018



DOMINGO 7 ENERO.- IV JORNADA LIGA REGIONAL CROSS. "CTO. REGIONAL DE CROSS CORTO"- PUERTO LUMBRERAS.

Estuvimos con 7 equipos y un total de 43 atletas.- En el cross corto **Alicia Vázquez fue SUBCAMPEONA REGIONAL promesa y Manuel Bermúdez TERCERO REGIONAL promesa.** En cuanto a la jornada de liga destacar los 3 TRIUNFOS de Victoria Lucas en prebenjamín; Álvaro Moreno en benjamín y Ana María Avellaneda en Cadete. Los 3 SEGUNDOS puestos de Puri López en juvenil y Josefina López en veteranas y los 3 TERCEROS de María Alarcón en junior y Jesús Velasco en veteranos.



SÁBADO 13.- CONCENTRACIÓN FAMU TECNIFICACIÓN MARCHA.- CENTRO TECNIFICACIÓN MARCHA ATLETICA.- CIEZA.-

Participaron nuestras atletas Silvia García; Erika Salmerón y Marta Bermejo, siendo el responsable de la misma nuestro entrenador José A. Carrillo

SABADO 13 Y DOMINGO 14.- II SEMIFINAL INFANTIL Y CADETE.- LORCA.-

Estuvimos con 17 atletas destacando el PRIMER PUESTO de Ana María Avellaneda en 600 m.l. cadete con 1.44"51. Los SEGUNDOS de Carmen Bleda y Jaime Salinas en 3 km. marcha infantil y los TERCEROS de Lucía Toledo en 500 m.l. infantil con 1.35"90; Fran Marín en su serie de 300 cadete con 42"47. Gabriel López en 5 km. marcha cadete e Irene Avellaneda en 1.000 m.l. infantil con 3.31"73.

DOMINGO 14.- I CARRERA POPULAR SOLIDARIA.- RICOTE.-

Participamos con 9 atletas siendo CAMPEONES Alex Martínez en prebenjamín; Carla Moreno en benjamín y María Abad en juvenil. SEGUNDOS Álvaro Moreno en benjamín; Darío Fernández en juvenil; Mario López en junior y Pilar Carrasco en sénior y TERCERO Rafa Bermúdez en juvenil.

DOMINGO 14.- II TRAIL VISTA ALEGRE - SIERRA GORDA.- CARTAGENA

Participó nuestro veterano Juanma Molina.



DOMINGO 14 A SABADO 3 FEBRERO.- CONCENTRACIÓN ALTITUD.- SIERRA NEVADA.-

Estuvo nuestro marchador Benjamín Sánchez con el fin de ir ultimando su preparación de cara al nacional de 50 km. a celebrar el Burjassot el próximo 25 de febrero.

JUEVES 18.- FASE LOCAL CROSS ESCOLAR CADETE.- CIEZA.-

Participamos con 10 atletas.

SÁBADO 20.- III JORNADA SEMIFINAL BENJAMIN Y ALEVIN.- ALHAMA.

Participamos con 3 atletas destacando Álvaro Moreno



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

PRIMERO en 500 m.l. benjamín con 1.40"87. María Antonia Carrillo 1ª en su serie de longitud alevín; y 3ª en su serie de 60 m.l. y 1.000 m.l. con 3.45"44 y Carla Moreno SEGUNDA en 500 m.l. benjamín con 1.54"08



SÁBADO 20.- VII CARRERA POPULAR.- VALLADOLISES
Gran actuación de nuestra juvenil María Abad siendo SUBCAMPEONA en la general y CAMPEONA en su categoría.

DOMINGO 21.- CONTROL FEDERATIVO ABSOLUTO Y "CTO. PROMESA Y ABSOLUTO 5 KM MARCHA".- MURCIA

Participamos con 14 atletas. En el regional de marcha logramos 3 TITULOS REGIONALES; 3 SUBCAMPEONATOS Y 2 TERCEROS. Amanda Cano CAMPEONA REGIONAL ABSOLUTA. Manuel Bermúdez CAMPEÓN REGIONAL PROMESA Y SUBCAMPEÓN ABSOLUTO. Melisa Sánchez CAMPEONA REGIONAL PROMESA Y SUBCAMPEONA ABSOLUTA. Irene Vázquez SUBCAMPEONA REGIONAL PROMESA Y TERCERA ABSOLUTA y Alicia Vázquez TERCERA REGIONAL PROMESA. En el control resaltar a Darío Fernández 3º en su serie de 400 m.l. con 58.77 y Elena Sánchez que mejoró marca en 800 m.l. con 2.58"41.

DOMINGO 21.- XXXVI CROSS INTERNACIONAL DE ITALICA.- SANTIPONCE - SEVILLA

Destacada actuación de nuestras atletas: Ana María Avellaneda 11ª clasificada con el equipo cadete y Puri López la 15ª con el juvenil.



JUEVES 25.- VI JUEGOS ESCOLARES DE LA AMISTAD.- COLEGIO SAN PABLO.- ABARAN.-

Fue invitado nuestro atleta promesa Manuel Bermúdez pasando unos momentos muy entrañables como personaje solidario 2018.

SÁBADO 27.- CTO. DE MARCHA EN RUTA INDIVIDUAL Y POR EQUIPOS.- JUMILLA.

Participamos con 7 equipos y un total de 24 atletas logrando 14 TITULOS, 9 SUBCAMPEONATOS Y 3 TERCEROS PUESTOS REGIONALES. Fueron CAMPEONES REGIONALES: Rocío Moreno en 2 km. alevín; Carmen Bleda en 3 km. infantil; Elena García en 5 km. cadete; Erika Salmerón en 10 km. juvenil; María Alarcón en 10 km. junior; Irene Vázquez y Manuel Bermúdez en 10 km. promesa. María Antonia Ramírez en 5 km. veterana; Daniel López en 10 km. veterano; Amanda Cano en 10 km. absoluto y los equipos ALEVIN MUJERES (Rocío Moreno y Valeria Sánchez); INFANTIL HOMBRES (Alexis Salmerón y Jaime Salinas); JUVENILES MUJERES (Erika Salmerón y Marta Bermejo) y PROMESA MUJERES (Irene Vázquez; Melisa Sánchez y Alicia Vázquez).- Quedaron SUBCAMPEONES REGIONALES: Irene Teruel en 2 km. benjamín; Valeria Sánchez en 2 km. alevín; Alexis Salmerón en 3 km. infantil; Gabriel López en 5 km. cadete; Marta Bermejo en 10 km. juvenil; Melisa Sánchez en 10 km. promesa y los equipos BENJAMIN MUJERES (Irene Teruel; Victoria Lucas y Carla Moreno) BENJAMIN HOMBRES (Álvaro Moreno; José Lucas y Hugo Morote) y el INFANTIL MUJERES (Carmen Bleda y Lucía Sánchez). Quedaron TERCEROS REGIONALES Álvaro Moreno en 2 km. benjamín; Jaime Salinas en 3 km. infantil y Alicia Vázquez en 10 km. promesa.





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)

DOMINGO 28.- CAMPEONATO REGIONAL CROSS POR EQUIPOS.- LORCA

De los 10 equipos y 58 atletas inscritos para este campeonato, finalmente - ante la alarma meteorológica - 19 atletas no han viajado y hemos participado con 7 equipos y 39 atletas. En cuanto a la liga regional individual destacar los **triumfos de Álvaro Moreno** en benjamín; **Ana María Avellaneda** en cadete; **Melisa Sánchez** en promesa y **Josefina López** en veterana. el **2º puesto de Irene Vázquez** en promesa y el **3º de Inma Avesani** en juvenil y **Alicia Vázquez** en promesa. En cuanto al regional por equipos logramos **1 TITULO REGIONAL; 4 SUBCAMPEONATOS Y 1 TERCERO**. Fueron **CAMPEONES** el **PROMESA FEMENINO** con triplete de Melisa; Irene y Alicia Vázquez. Quedamos **SUBCAMPEONES** con el **BENJAMÍN MASCULINO** (Álvaro Moreno; Alex Martínez; Juan José Marín y José Lucas); **ALEVIN FEMENINO** (María Antonia Carrillo; Rocío Moreno y Andrea Medina). **ALEVIN MASCULINO** (Iván Sánchez; Jorge Giménez; Adrián Montiel y Miguel Santos) y el **JUVENIL FEMENINO** (Inma Avesani; Puri López; Erika Salmerón; Elena Sánchez y Marta Bermejo). y fuimos **TERCEROS** con el equipo **BENJAMÍN FEMENINO** (Irene Teruel; Sara Sánchez; Inés Piñera; Ainhoa Ortiz y Alejandra Guardiola).



MIÉRCOLES 31.- CTO. REGIONAL ESCOLAR CADETE Y JUVENIL.- PUERTO LUMBRERAS.

Participamos con 12 atletas que representaban a distintos centros escolares de Cieza y uno de Jumilla. Destacar el **TRIUNFO** de la cadete **Ana María Avellaneda**.

SABADO 3 FEBRERO.- CAMPEONATO MASTER Y CTO. REGIONAL DE 800-1500 -3000 M.L. Y CONTROL.- LORCA.

Estuvimos con 13 atletas. En el regional de master logramos **3 TITULOS REGIONALES Y UN SUBCAMPEONATO**. **Daniel López CAMPEÓN REGIONAL M35** en 3 km. marcha con 13.39"4. **Jesús Velasco CAMPEÓN REGIONAL M55** en 800 m.l. ; **Josefina López CAMPEONA REGIONAL M45** en 3000 m.l y **José Lucas SUBCAMPEÓN REGIONAL M40** en 3.000 m.l. En cuanto al resto de campeonatos. **Carlos Ortega**

SUBCAMPEON REGIONAL promesa en 800 m.l.; **Víctor López SUBCAMPEÓN REGIONAL** promesa en 3,000 m.l. y **Puri López TERCERA REGIONAL** juvenil en 800 m.l. con 2.30"92. Mejoraron marcas **María Ángeles Ortega** en peso con 7.35 metros. **Ana María Avellaneda** en 600 m.l. cadete con 1.44"40 y **Rafa Bermúdez** en 1.500 m.l. con 4.42"10.

SABADO 10.- CAMPEONATO REGIONAL JUVENIL Y JUNIOR DE MARCHA Y CONTROL.- CARTAGENA

Estuvimos con 12 atletas. Destacar el **TITULO REGIONAL JUNIOR** de **María Alarcón** en 5000 m. marcha con 25.13.33 y el **TERCERO** de **Erika Salmerón** en 5.000 m. marcha juvenil. En cuanto al control federativo Triplete de **Amanda Cano**; **Irene Vázquez** y **Melisa Sánchez** y en segundo puesto de **Manuel Bermúdez**.



DOMINGO 11.- CAMPEONATO REGIONAL INDIVIDUAL DE CROSS.- JUMILLA.-

Participaremos con 59 atletas logrando un **TITULO REGIONAL** a cargo de **Alicia Vázquez** en promesa. **3 SUBCAMPEONATOS REGIONALES** con **Melisa Sánchez** en promesa; **Josefina López** en veterana y **Amanda Cano** en absoluta y **6 TERCEROS REGIONALES** con **Victoria Lucas** en benjamín; **Irene Avellaneda** en infantil; **Puri López** en juvenil; **María Alarcón** en junior; **Manuel Bermúdez** en promesa y **Jesús Velasco** en veterano.

Una vez concluida la liga regional de cross el balance global ha sido de **6 TITULOS REGIONALES; 3 SUBCAMPEONATOS Y 4 TERCEROS PUESTOS. Han sido **6 CAMPEONES REGIONALES** **Victoria Lucas** en prebenjamín; **Álvaro Moreno** en benjamín; **Ana María Avellaneda** en cadete; **Josefina López** en F45 y los equipos **Benjamín hombres y promesas mujeres**. Fueron **3 SUBCAMPEONES** los equipos **Benjamín mujeres y alevines hombres y mujeres** y quedaron **4 TERCEROS** **Puri López** en juvenil; **Melisa Sánchez** en promesa y los equipos **cadete y juvenil mujeres**.



PACK
DESCARGAS

CENTRO
SAN LAZARO

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.centrosanlazaros.com

Fisioterapia
Osteopatía
Par Biomagnético
(Según Método Dr.Goiz)

**BUITRAGO
&
ASOCIADOS**

ASESORIA EMPRESARIAL

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

SABADO 17.- I COLOR RUN FLORACIÓN.- CIEZA
Participaron los infantiles Iván Miñano; Jaime Salinas y Raúl Yuste.

SABADO 17.- CONCENTRACION TECNIFICACIÓN FAMU - SECTOR MARCHA.- CIEZA.-
Participaron Elena García y Gabriel López. En la misma se realizaron varios test físicos y técnicos.

SÁBADO 17 Y DOMINGO 18.- CAMPEONATO REGIONAL COMBINADAS INFANTIL Y CONTROL.- MURCIA
Participaron Raúl Yuste en el pentatlón infantil mejorando marca en 60 m. con 13"86c. y María Alarcón en el control de 3.000 m.l.-



DOMINGO 18.- III CARRERA EXPLORADORES.- CIEZA.-
Participó el juvenil Rafa Bermúdez siendo TERCERO en la general y SUBCAMPEON en su categoría

JUEVES 22.- FASE LOCAL CROSS ESCOLAR BENJAMÍN- ALEVÍN.- CIEZA.-
Participaron 7 atletas de nuestro club destacando los TRIUNFOS de Álvaro Moreno en benjamín e Irene Avellaneda en infantil.-

SÁBADO 24.- FINAL REGIONAL (A) BENJAMIN - ALEVÍN E INFANTIL.- CARTAGENA
Estuvimos con 7 atletas logrando UN TITULO REGIONAL Y 4 SUBCAMPEONATOS. En la prueba de 2 km. marcha alevín conseguimos un DOBLETE a cargo de Rocio Moreno CAMPEONA y Valeria Sánchez SUBCAMPEONA. María Antonia Carrillo SUBCAMPEONA REGIONAL alevín en 1.000 m.l. con 3.35"20c. Irene Avellaneda SUBCAMPEONA REGIONAL infantil en 1.000 m.l. con 3.21"63 e Iván Miñano SUBCAMPEÓN REGIONAL infantil en 1.000 m.l. con 3.18"71 y también mejoró marca en 60 m.l. con 8"96c.

DOMINGO 25.- CAMPEONATO ESPAÑA MARCHA EN RUTA CADETE A JUNIOR Y POR AUTONOMÍAS, MASTER Y 50 KM HOMBRES Y MUJERES.- BURJASSOT - VALENCIA.-
Participamos con 11 atletas con las siguientes actuaciones. Benjamín Sánchez, brillante SUBCAMPEÓN

DE ESPAÑA en 50 km y pasaporte para el Cto. del Mundo por naciones, a celebrar el próximo mes de Mayo en China. Daniel López SUBCAMPEON DE ESPAÑA Máster M35 20 km. veterano. María Alarcón 5ª en 10 km. junior y junto a las juveniles Erika Salmerón 28ª con 61'06" y Marta Bermejo 32ª - 8ª por federaciones. Antonia Ramírez 5ª en 10 km. Máster F50. Gabriel López 31º en 5 km cadete individual y 7º por federaciones autonómicas. Elena García 55ª en 5 km. cadete y 11ª por autonomías. Amanda Cano participó en la prueba de 50 km. con el objetivo de bajar de 3h.10' en la distancia de 35 km. (condición RFEA para poder optar al equipo del Cto. del Mundo por naciones a celebrar en Mayo en China) y ese objetivo lo logró con creces ya que hizo alrededor de 3h.3'. Paralelamente se celebró el Gran premio nacional en otras distancias y categorías y así Manuel Bermúdez dio todo un recital GANANDO la prueba de 5 km. y Rocío Moreno se proclamó SUBCAMPEONA en los 2 km. alevín.

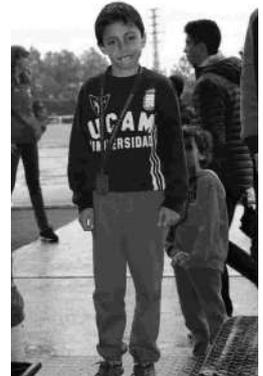
DOMINGO 25.- CAMPEONATO REGIONAL JUVENIL.- YECLA.-
Estuvimos con 4 atletas destacando a Darío Fernández mejorando marca en 400 m.l. con 57"87c. y Elena Sánchez que también lo hizo en 800 m.l. con 2.54"49c.

DOMINGO 25.- V CARRERA POPULAR BASE AEREA.- ALCANTARILLA.-
Participó nuestro promesa Carlos Ortega.

SABADO 3 MARZO.- FINAL CADETE INVIERNO (SUB16) DE LA REGION DE MURCIA.- MURCIA.-
Participamos con 2 atletas destacando a Gabriel López SUBCAMPEON REGIONAL en 5 km. marcha con 29.03"16c.

SABADO 3 A DOMINGO 4.- XXIX CAMPEONATO ESPAÑA MASTER EN PISTA CUBIERTA.- SALAMANCA.
Participó nuestro veterano M55 Jesús Velasco siendo 4º en 1.500 m.l. y 6º en 800 m.l.

DOMINGO 4.- FINAL B BENJAMIN - ALEVÍN E INFANTIL.- MURCIA
Logrando UN TITULO REGIONAL; 3 SUBCAMPEONATOS Y 3 TERCEROS. María Antonia Carrillo se proclamó CAMPEONA REGIONAL ALEVÍN en peso con 7.68 m. y SUBCAMPEONA en 500 m.l. con 1.33.64. Álvaro Moreno SUBCAMPEON REGIONAL BENJAMÍN en 1.000 m.l. con 3.34.70. Jaime Salinas SUBCAMPEON REGIONAL IN-



”la Caixa”

FANTIL en 3 km. marcha con 18.08.23. **Irene Teruel TERCERA REGIONAL BENJAMÍN** en 1 km. marcha con 5.57.10. **José Lucas TERCERO REGIONAL BENJAMÍN** en 2 km. marcha con 15.18.92 y **Carmen Bleda TERCERA REGIONAL INFANTIL** en 3 km. marcha. Además mejoraron marca personal Victoria Lucas en 1 km. marcha benjamín con 6.00.98; Irene Avellaneda en 500 m.l. infantil con 1.29.38 e Irene García en la misma distancia con 1.30.39.

DOMINGO 4.- CAMPEONATO ESPAÑA CROSS ESCOLAR CADETE Y JUVENIL POR FEDERACIONES AUTONOMICAS.- SAN PEDRO DEL PINATAR.-

Participaron Ana María Avellaneda en el equipo cadete, retirándose por problemas físicos y donde el equipo quedó en el puesto 14ª y en juveniles Puri López la 71ª e Inma Avesani 88ª, siendo 13ª por autonomías.

JUEVES 8.- II GALARDONES DIA DE LA MUJER.- CIEZA.

Fueron galardonadas Antonia Ramírez; María Alarcón y nuestro club por el trabajo continuado en el fomento del deporte en la mujer.

VIERNES 9.- FINAL REGIONAL CROSS ESCOLAR BENJAMIN-ALEVIN.- SAN PEDRO DEL PINATAR.-

Participamos con 6 atletas destacando el **TERCER PUESTO** de Irene Avellaneda en alevín.

VIERNES 9.- CROSS UNIVERSITARIO UCAM.- CARTAGENA

Competieron nuestros atletas María Ángeles y Carlos Ortega

VIERNES 9.- 6º PREMIOS RURALMUR - MURCIA

Nuestra atleta Amanda Cano fue la galardonada en el ámbito del deporte. El acto tuvo lugar en el centro de artesanía de Murcia.

SÁBADO 10.- CAMPEONATO DE COMBINADAS ALEVIN Y PRUEBAS DE FONDO CADETE - CARTAGENA.

Estuvimos con 3 atletas. María Antonia Carrillo fue 9ª en el triatlón alevín con 847 puntos mientras que Ana María Avellaneda era 4ª en 600 m.l. cadete siendo una de las favoritas al triunfo y Ana María Montiel 8ª en 1.000 m.l.



SÁBADO 10.- II CARRERA POPULAR.- SANTO ANGEL.-

Participó nuestro veterano José Lucas siendo **SUBCAMPEÓN**.

SÁBADO 17.- CIEZA 5-10K FLORACIÓN.

Participamos con 12 atletas destacando los **TRIUNFOS** en juvenil de Darío Fernández y María Abad y los **SEGUNDOS** de Iñigo Montiel en cadete y de I@S juveniles Rafa Bermúdez y Elena Sánchez.



DOMINGO 18.- CAMPEONATO ESPAÑA 20 KM. MARCHA.- CASTELLÓN.-

Estuvimos con 7 atletas en el nacional y 2 en el criterium. En el nacional resaltar el **5º puesto absoluto y SUBCAMPEON DE ESPAÑA SUB23** de Manuel Bermúdez logrando la plaza que quedaba para formar parte del equipo del Cto. del Mundo por naciones a celebrar el fin de semana 5 y 6 de Mayo en Taicang (China). Por su parte Amanda Cano llegó 6ª en la prueba absoluta y también estará en el equipo del Cto del Mundo por naciones. Melisa Sánchez 5ª en la prueba Sub23 con 1h.45.34". Irene Vázquez 6ª en su debut en esta categoría con 1h.46.03 y Alicia Vázquez 11ª en la misma categoría. Daniel López fue 19º en los 20 km. absoluto. En el criterium nacional Rocío Moreno fue 3ª en 2 km. alevín y María Alarcón 6ª en 10 km. junior.

MIÉRCOLES 21 A VIERNES 23.- 12º CAMPEONATO DE EUROPA MASTER EN PISTA CUBIERTA.- MADRID.-

Participó nuestro veterano **Jesús Velasco** en las pruebas de 800 m.l quedándose el 12º y batiendo el **RÉCORD REGIONAL M55** con 2.18"11c. y en 1.500 m.l. donde terminó en el puesto 8º.

DOMINGO 25 A DOMINGO 15 DE ABRIL.- CONCENTRACIÓN ALTITUD.- SIERRA NEVADA.

Estuvieron Benjamín Sánchez para preparar la prueba de 50 km. y Manuel Bermúdez - 28 al 14 - la de 20 km. del Cto. del Mundo de marcha por naciones que se celebrarán los días 5 y 6 de Mayo en la ciudad China de Taicang. También subió entre el 28 y el 8 de abril Amanda Cano.



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

JUEVES 5 ABRIL.- PREMIOS DEL DEPORTE "CIUDAD DE CIEZA".- TEATRO CAPITOL

Fueron galardonados nuestro club, como entidad, y 18 miembros más. Cristian Amo; José Lucas; Rocío Moreno; Álvaro Moreno; Iván Sánchez; Silvia García; Alexis Salmerón; Ana María Avellaneda; María Alarcón; Alicia Vázquez; Antonia Ramírez; Víctor López; Melisa Sánchez; Daniel López, Amanda Cano; Benjamín Sánchez; Manuel Bermúdez y José A. Carrillo. Felicitar al resto de galardonados y en especial a Antonio Morales, toda una vida ligado al fútbol sala.

SABADO 7.- I SEMIFINAL INFANTIL Y CADETE.- LORCA

Participamos con 14 atletas destacando en infantiles: Irene García 1ª en su serie de 80 m.l. con 12.04 y 2ª en la de 500 m.l. Carmen Bleda 2ª en 2 km. marcha y mejora de marca en jabalina con 11.33 m. Irene Avellaneda 2ª en su serie de 500 m.l. Iván Miñano 2º en su serie de 500 m.l. con 1.30"07 y mejora de marca en longitud con 3.94 m. Raúl Yuste 3º en su serie de 80 m.l. y mejoras de marcas en altura con 1.30 m. y longitud con 356 m. y Jaime Salinas 3º en 2 km. marcha. En cuanto a los cadetes: Ana María Avellaneda 1ª en su serie de 300 m.l. Iñigo Montiel 3º en 1.000 m.l. y las mejoras de marcas de Laura Moreno en 300 m.l. con 51"30; Fran Marín en 300 m.l. con 41"97 y Jesús Carrillo en peso con 7.31 m.



SABADO 7 Y DOMINGO 8.- GALA ATLETISMO ESPAÑOL Y ASAMBLEA DE LA RFEA.- MADRID.-

Estuvo José A. Carrillo, por el estamento de entrenadores

DOMINGO 8.- I SEMIFINAL BENJAMIN Y ALEVÍN.- ALHAMA

Estuvimos con 14 atletas destacando en benjamines: Álvaro Moreno 2º en 1.000 m.l. Irene Teruel 3ª en 1 km. marcha con 5.54"84. José Lucas 3º en 2 km. marcha

con 14.25.55 y la mejora de marca de Carla Moreno en 1.000 m.l. con 4.21"90 y en alevines: María Antonia Carrillo 2ª en su serie de 500 m.l. y 3ª en la de lanzamiento de pelota con 21.75 m. Iván Sánchez mejoró marca en salto de altura con 1.15 m.



DOMINGO 8.- 10.1 K. VILLA DE LOS ALCÁZARES

Participó nuestro master José Lucas quedando 4º en su categoría.

SÁBADO 14.- ENCUENTRO INTERPROVINCIAL ALEVÍN E INFANTIL (ALICANTE- CASTELLÓN - VALENCIA Y MURCIA).- VALENCIA.-

Tuvimos representación del club con 5 atletas y Carmen Saorín (entrenadora): Destacar el TRIUNFO de Rocío Moreno en 2 km. marcha alevín seguida, como subcampeona, de Valeria Sánchez. Carmen Bleda 3ª en la prueba de 3.000 m. marcha infantil. María Antonia Carrillo fue 2ª en el relevo 4x1vuelta y 7ª en 500 m.l. alevín e Iván Miñano 9º en 1.000 m.l. infantil. Por selecciones Murcia ha sido SUBCAMPEONA en alevines e infantiles.



SÁBADO 14.- I CONTROL JUVENIL - JUNIORS.- MURCIA.-

Participamos con 8 atletas destacando a Puri López 1ª en la prueba de 800 m.l. juvenil con 2.29"45c. Rafa Bermúdez 2º en 2.000 m. obstáculos juvenil. Daniel López 2º en 5000 m. marcha absoluto. Inma Avesani 3ª en 800 m.l. juvenil con 2.39"55 y Carmen Velasco 3ª en 200 m.l. absoluto.



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

SÁBADO 14.- ENCUENTRO INTERPROVINCIAL CADETE (ALICANTE- CASTELLÓN - VALENCIA Y MURCIA).- MURCIA.-

Participó nuestra cadete Ana María Avellaneda en la prueba de 600 m.l. siendo 6ª. Murcia ha sido SUBCAMPEONA por federaciones.

SÁBADO 14.- XVII MILLA URBANA.- FORTUNA.-

Estuvimos con 3 atletas, destacando los TRIUNFOS de María Abad y Rafa Bermúdez en categoría juvenil.



DOMINGO 15 A SABADO 21.- CONCENTRACIÓN CAMPEONATO DEL MUNDO DE MARCHA POR NACIONES.- CASTELLON.-

Estuvieron nuestros atletas Amanda Cano y Manuel Bermúdez además de José A. Carrillo entre los técnicos.

SÁBADO 21.- FESTIVAL DE ATLETISMO UCOERM.- MURCIA.-

Tuvimos a 3 atletas: Carla y Álvaro Moreno e Iván Sánchez.

SÁBADO 21.- CAMPEONATO DE ESPAÑA UNIVERSITARIO.- ANDUJAR - JAEN

Participamos con 3 atletas: **Manuel Bermúdez - UCAM - BRONCE** en 10 km. marcha. Irene Vázquez - UCAM - 6ª en 5 km. marcha y Melisa Sánchez - UMU - 7ª en la misma prueba.

DOMINGO 22.- CTO. REGIONAL DE MONTAÑA.- PLIEGO

Participó Juanma Molina siendo 6º en Master 35.



DOMINGO 22.- II SEMIFINAL INFANTIL Y CADETE.- MURCIA

Participamos con 16 atletas. Antes de hablar de las actuaciones, resaltar el lamentable accidente sufrido por nuestro cadete Iñigo Montiel que se cayó en la salida de la prueba de 600 m.l. con tan mala suerte que se fracturó la clavícula, esperamos su pronta recuperación. Por lo demás en infantiles Jaime Salinas



fue 2º en 3 km. marcha; Carmen Bleda 3ª en 3 km. marcha. Mejoraron marcas Irene García en 1.000 ml. con 3.30"96; Irene Avellaneda en longitud con 3.78 m. y Claudia Caballero en 1.000 m.l. con 3.42"59. En cadetes Gabriel López 2º en 5 km. marcha; Laura Moreno 3ª en su serie de 100 m.l.; Ana María Avellaneda 3ª en su serie de 300 m.l. y Fran Marín mejoró registro en 300 m.l. con 41"84c.

SÁBADO 28.- CONCENTRACIÓN FAMU SECTOR MARCHA.- CIEZA

Estuvieron Alexis Salmerón; Jaime Salinas y Carmen Bleda. En la misma, el responsable de la concentración, nuestro entrenador José A. Carrillo, junto a entrenadores convocados realizaron test antropométricos, flexibilidad, fuerza abdominal, batería de ejercicios técnicos y entreno en tapiz rodante con visionado directo en espejo frontal y monitor de televisión.

SÁBADO 28.- ASAMBLEA ORDINARIA Y EXTRAORDINARIA DEL CLUB.- CIEZA.

Se celebraron las asamblea ordinaria y extraordinaria donde lo mas importante, en la ordinaria, fue la aprobación de las cuentas del ejercicio 2017. En cuanto a la extraordinaria tras sondearse entre los asistentes si había alguien que se postulara a la presidencia, para comenzar el proceso electoral en toda regla y no haber nadie que quiera ocupar el cargo, por unanimidad de los asistentes se acordó pedir a Carrillo que siga como presidente otra legislatura.

DOMINGO 29.- II SEMIFINAL BENJAMIN Y ALEVÍN.- CARTAGENA

Estuvimos con 10 atletas (6 benjamines y 4 alevines). En benjamines doblete en la prueba de 2.000 m.l. para Victoria Lucas con 9.10.63 y Carla Moreno con 9.16.70. Álvaro Moreno 3º en 2.000 m.l. con 7.49"57. José Lucas mejoró marca en 500 m.l. con 2.14.08. En alevines nuevo doblete en 2 km. marcha para Rocío Moreno y Valeria Sánchez. María Antonia Carrillo 2ª en su serie de 60 m.l. con 9.47. Iván Sánchez mejoró en 60 m.l. con 9.94.

Gala
Perfumeria

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

EXPENDEDURIA Nº 8
LOTERIAS Y APUESTAS DEL ESTADO

Mª José Pérez Pino

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

Teorías del Entrenamiento

Capítulo 61º

“La evolución del entrenamiento” Arthur Lydiard (Nueva Zelanda)

Es dudoso que otro entrenador como este neozelandés llegue a ejercer semejante influencia sobre las prácticas del entrenamiento de deportistas de fondo. Arthur Lydiard revolucionó el entrenamiento por lo que respecta al volumen de trabajo que los deportistas podían practicar durante la fase de preparación física. Sus programas eran sencillos y se basaban en una aplicación consecuente, minuciosa y directa de trabajo duro.

Primero fue futbolista y durante este periodo se quedó asombrado de la forma azarosa e informal con que la mayoría de los jugadores se preparaban para el deporte. Al darse cuenta de que nunca estaba en buena forma para la práctica del fútbol, comenzó a experimentar corriendo muy distintas distancias en un intento por hallar el estímulo correcto para la fase de preparación física del entrenamiento.

El método ensayo-error de Lydiard no estuvo falto de contratiempos. Sus primeros métodos tenían graves inconvenientes, y sólo gradualmente consiguió esbozar una teoría básica. La necesidad de perfeccionar el sistema le hizo introducir muchos refinamientos hasta convertirse en uno de los mejores maratonianos de Nueva Zelanda. Lydiard opinaba que la mayoría de los deportistas deberían correr hasta 160 kilómetros semanales manteniendo un ritmo máximo en condiciones de lactato estable, filosofía que se convirtió en la piedra angular de sus métodos de entrenamiento. Lydiard afirmó que los deportistas que emprendían un entrenamiento aeróbico maratoniano mejoraban su forma física con más rapidez y mejor que los deportistas que empleaban el método de entrenamiento anaeróbico con intervalos. Consideraba que el agotamiento era una reacción fisiológica causada por un entrenamiento anaeróbico excesivo. Su sistema basado en un entrenamiento aeróbico de base se ha aplicado a la preparación física de jugadores de equipos, juga-

dores de squash, piragüistas y muchos otros deportistas.

Lydiard abogaba por correr todo el año y recalca que los deportistas que entrenasen seis días semanales no podían esperar ganar a los que entrenaran todos los días. Llegó a la conclusión de que cualquiera que perdiese 52 días de entrenamiento al año no obtendría resultados óptimos.

Pero tal vez el concepto de Lydiard sobre la periodización sea una contribución igualmente importante para el entrenamiento de los deportistas. Lydiard sabía que los deportistas no podrían conseguir a la vez entrenar duro y rendir bien. Mezcló los distintos tipos de preparación física —elevados kilometrajes, trabajo en cuestas, trabajo de velocidad, puesta a punto y relajación— para que sus corredores llegaran a tope a la línea de salida.

Pero no todo el monte fue orégano. Aunque su éxito le llevó numerosas veces al otro lado del océano, donde pronunció discursos en Venezuela, México y Escandinavia, Lydiard fue ignorado al principio en su nativa Nueva Zelanda. Y durante su estancia en Escandinavia estuvo continuamente riñendo con los científicos suecos del deporte (considerados en aquel momento los mejores del mundo) sobre sus métodos de entrenamiento. Pero sus registros hablan por sí solos. Entre sus pupilos más famosos se encuentran Peter Snell, Murray Halberg, Barry Magee y John Davies, que entre los cuatro suman cuatro medallas olímpicas de oro y dos de bronce.

Frase célebre de Arturd Lydiard:

“Todo entrenamiento de éxito es un entrenamiento inteligente. El entrenamiento inteligente radica en conocer la razón de un ejercicio, así como el qué y el cómo”.

VULCANIZADOS LUCAS, S.L.



Driver
Neumáticos y Servicios

Ctra. Madrid, 59
CIEZA

Tfno. 968 76 37 39
Fax 968 76 73 25

INSTALACIONES ELÉCTRICAS

Alejandro Marín Fenollar
INSTALADOR ELÉCTRICO

Telf. 665950173
alex.feniko@gmail.com



CROSS INT. ITALICA 21 ENERO



CTO. EUROPA PISTA CUBIERTA MADRID 21-3-18

CAMPEONATO DE ESPAÑA BURJASSOT 25-2-18



CTO. ESPAÑA CASTELLÓN 18-3-18



CTO. ESPAÑA CROSS ESCOLAR SAN PEDRO 4 - 18



CTO. ESPAÑA UNIVERSITARIO 21/4/18



GALA DEL DEPORTE - CIEZA 5/4/18



PREMIOS RURALMUR 9 DE MARZO DE 2018



II PREMIOS MUJER CIEZA 8-3-18

Nuestra Historia

Capítulo 76º - Temporada 2008/2009 (II)

“ULTIMA TEMPORADA QUE ORGANIZAMOS PRUEBAS POR EL DETERIORO DE LA PISTA DE ATLETISMO”

Pese al titular de este capítulo, en lo deportivo fue otra temporada excepcional logrando, a nivel regional, 78 CAMPEONATOS; 47 SUBCAMPEONATOS; 31 TERCEROS y 4 RÉCORDS.

A nivel nacional 55 actuaciones en CAMPEONATOS DE ESPAÑA logrando 15 MEDALLAS.

Y a nivel internacional conseguimos 9 INTERNACIONALIDADES Y 3 MEDALLAS.

18 CONCENTRACIONES REGIONALES, NACIONALES Y/O INTERNACIONALES.

20 PARTICIPACIONES EN OTRAS PRUEBAS NACIONALES Y/O NACIONALES.

39 PREMIOS CONSEGUIDOS; 11 PRUEBAS ORGANIZADAS; 241 TROFEOS Y 192 MEDALLAS ACUMULADAS.

1107 ACTUACIONES DE NUESTROS ATLETAS EN 121 PRUEBAS DISTINTAS, TANTO POPULAR, REGIONAL – NACIONAL E INTERNACIONAL. TODO ELLO REFLEJADO EN LAS REVISTAS 82, 83, 84 Y 85 EDITADAS CADA CUATRIMESTRE.

Centrándonos en los 78 campeonatos regionales destacar que 19 fueron por equipos. Melisa Sánchez, infantil y José Ángel Martínez, cadete lograron 4 títulos regionales. Con 3 títulos se encuentran los benjamines Claudia Martínez y Manuel Morcillo. El alevín José María Carrillo, el infantil Manuel Bermúdez y la cadete Sara Balsalobre. Con 2 las alevines Alicia Vázquez; José Manuel Vicente; los cadetes Antonio Camacho y Laura Rodríguez. Los juniors Rubén Vázquez y Víctor Cano. El promesa Miguel A López; El sénior Sergio Martínez y los veteranos Cristóbal Rizo y Antonio Bernabé. Con un título figuran la benjamín Indira Mateo; La alevín Irene Vázquez; El cadete Diego José Ballesteros; La cadete Amanda Cano; las juveniles Arancha Bernal y Elena Lucas; Los juniors David Marín; Antonio José Camacho y José Abel Cano. Los sénior Juanma Molina y Daniel López y los veteranos

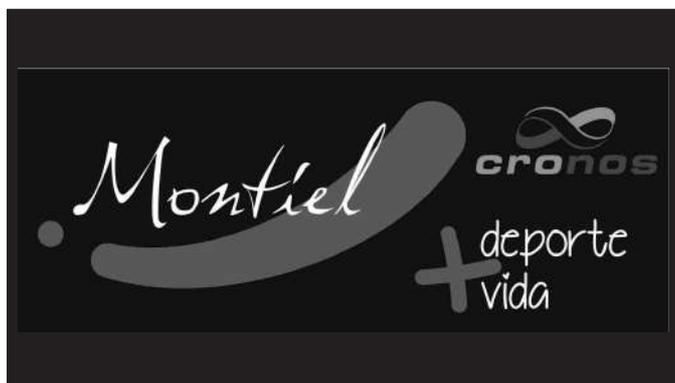
Antonia Ramírez; Pascual Ruiz; José A. Fernández y Francisco Camacho.

Por equipos logramos 19 títulos destacando el benjamín femenino de marcha en ruta; cross y liga regional de cross. El benjamín masculino en cross y liga regional de cross. El alevín femenino en marcha en ruta. El alevín masculino en marcha en ruta; cross y liga regional de cross. El infantil femenino y masculino en marcha en ruta. El cadete femenino en marcha en ruta. El cadete masculino en cross y liga regional de cross. El juvenil femenino en marcha en ruta. El junior masculino en marcha en ruta. El sénior masculino en marcha en ruta y los equipos veteranos hombres y mujeres en marcha en ruta.

Se batieron 4 récords regionales a cargo de Indira Mateo en 1 km. marcha benjamín; José A. Martínez en 4x300 m. I. cadete; Melisa Sánchez en 3 km. marcha infantil y Laura Rodríguez en disco cadete.

Las 3 medallas internacionales fueron a cargo de Juanma Molina y Miguel A. López en la 7º copa de Europa de marcha en Metz donde España fue PLATA en 20 km. marcha. La segunda la logró Juanma Molina en los Juegos del Mediterráneo de Pescara con el BRONCE en 20 km. marcha y la última sería el ORO de Miguel A. López en el europeo promesa de Lituania en 20 km. marcha.

En la próxima revista mas de esta temporada.....



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



ATHLETISMO

Final Cadete Individual "Murcia 2009" Domingo 10 de Mayo de 2009

HORARIOS

- 10:00 5 KM. MARCHA HOMBRRES
- MARATLÓN 16 KM. HOMBRRES
- SALTO DE ALTURA MUJERES
- TRIPLE SALTO HOMBRRES Y MUJERES
- 10:25 3 KM. MARCHA MUJERES
- 10:50 600 M. L. MUJERES
- 11:00 800 M. MUJERES Y HOMBRRES
- MARATLÓN 17 KM. MUJERES
- 11:10 300 M. VALLAS (1600 Y 1600) HOMBRRES
- 11:20 300 M. VALLAS (1600 Y 1600) MUJERES
- 11:30 1.500 M. L. HOMBRRES
- 11:35 1.500 M. L. MUJERES
- 11:45 600 M. L. HOMBRRES
- 11:50 1.000 M. L. HOMBRRES
- 12:00 1.000 M. L. MUJERES
- 12:05 3.000 M. L. MUJERES
- 12:10 1.000 M. VALLAS (1600 Y 1600) HOMBRRES
- 12:15 1.000 M. VALLAS (1600 Y 1600) MUJERES
- 12:20 1.000 M. VALLAS (1600 Y 1600) HOMBRRES
- 12:25 1.000 M. VALLAS (1600 Y 1600) MUJERES
- 12:30 1.000 M. VALLAS (1600 Y 1600) HOMBRRES
- 12:35 1.000 M. VALLAS (1600 Y 1600) MUJERES
- 12:40 1.000 M. VALLAS (1600 Y 1600) HOMBRRES
- 12:45 1.000 M. VALLAS (1600 Y 1600) MUJERES



Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2018 (27^º)

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

¿EMPRESAS EDUCATIVAS?

(La Verdad 16/6/1987 Murcia)

El centro escolar como empresa educativa es algo que deberíamos instaurar en España como elemento válido para obtener unos resultados (productos) cada día mejores. La valía de los diferentes productos se demuestra cuando el comprador puede comparar diferentes ofertas partiendo de diferentes modelos educativos. Es decir, la valía se demuestra con la competencia (la sociedad avanza precisamente por eso).

Si los consejos directivos de cualquier empresa se reúnen con frecuencia, habría que realizar lo mismo con los consejos escolares para saber cual es el pulso del centro, sus tendencias...y sobre eso, encauzar la iniciativa pertinente al objeto de poner eficacia en el acto directivo. Lo demás serán indudablemente "modelos" pero carentes de operatividad.

La información en educación es como la publicidad en la empresa. Supone una inversión y no un gasto. Cuando, por ejemplo, se avisa por teléfono a un padre de las faltas de su hijo, estamos invirtiendo, ya que el retraso no supone ningún beneficio para el producto. Resultaría curioso que en la sociedad de la información los centros escolares quedaran anclados por falta de datos. En estos deseos de descubrir tendencias que supondrán la anticipación de resultados tienen mucha importancia la información de padres a profesores.

Conviene cuidar lo esencial del producto no dando más importancia al envoltorio que al producto mismo. Las actividades extra son un complemento, y hay muchas facetas educativas y de enseñanza que están por encima.

En esta sociedad educativa ocurre algo lamentable: si no te gusta el producto, tienes que seguir comprándolo. Dicen que hay colegios -deben quedar pocos- que como tienen un ideario contratan al profesorado que les garantice su estilo. Y es más, cuando no le interesa lo despiden. Es otra de las consecuencias que existen en la empresa libre. Coleman y Naisbitt

afirmaban que una de las causas del bajo nivel estatal en Estados Unidos era que no siempre se dedican los mejores a ese trabajo (algo que lógicamente no ocurre en los privados, por razones obvias).

que existe es un miedo al concepto de libertad, y de que otros puedan llevarlo a cabo. En el fondo hay miedo a pensar con mentalidad occidental...

Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2018 (27^º)

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

¿EMPRESAS EDUCATIVAS?

(La Verdad 16/6/1987 Murcia)

El centro escolar como empresa educativa es algo que deberíamos instaurar en España como elemento válido para obtener unos resultados (productos) cada día mejores. La valía de los diferentes productos se demuestra cuando el comprador puede comparar diferentes ofertas partiendo de diferentes modelos educativos. Es decir, la valía se demuestra con la competencia (la sociedad avanza precisamente por eso).

Si los consejos directivos de cualquier empresa se reúnen con frecuencia, habría que realizar lo mismo con los consejos escolares para saber cual es el pulso del centro, sus tendencias...y sobre eso, encauzar la iniciativa pertinente al objeto de poner eficacia en el acto directivo. Lo demás serán indudablemente "modelos" pero carentes de operatividad.

La información en educación es como la publicidad en la empresa. Supone una inversión y no un gasto. Cuando, por ejemplo, se avisa por teléfono a un padre de las faltas de su hijo, estamos invirtiendo, ya que el retraso no supone ningún beneficio para el producto. Resultaría curioso que en la sociedad de la información los centros escolares quedaran anclados por falta de datos. En estos deseos de descubrir tendencias que supondrán la anticipación de resultados



CENTRO FISIOTERAPIA



FISIOTERAPEUTA
Antonia Lucas Serrano
Colegiada N° 358

EIRA

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

Sabías Qué... (66º)

· VITAMINAS (III) ·

- Según Sport Life la B9 es necesaria para el crecimiento y la división celular. En combinación con la B12 resulta indispensable para la formación y maduración de los glóbulos rojos.
- Las frutas más ricas en ácido fólico son: melón; plátano; piña, etc.
- La B12 es necesaria para la transformación del ácido fólico en su forma activa. También puede ayudar a prevenir la osteoporosis. Desempeña un importante papel en la constitución de la sangre y en el metabolismo. Se encuentran principalmente en los riñones, hígado, ostras, yema del huevo, hígado de ternera, leche y pescados.
- En el deporte tienen especial importancia las vitaminas B1, B6, B12, y la vitamina C a las que se les llama analépticos biológicos.
- La Vitamina C (ácido ascórbico). Resulta una de las más importantes y sus necesidades son mucho más elevadas que las de las otras.
- La Vitamina C actúa como agente de protección de las células, evitando su oxidación y estimulando los mecanismos de defensa de nuestro organismo. Acelera el proceso de curación de heridas y fracturas óseas. También se cree que tiene propiedades antiinflamatorias, etc.
- Las frutas más ricas en Vitamina C son de mayor a menor: Kiwi; papaya, naranja; pomelo, mango, etc.
- Estudios hechos sobre una sobredosis de vitamina C puede aumentar el riesgo de formación de cálculos renales, provocar trastornos del sueño y disminuir la absorción de otros nutrientes, como la vitamina B12 y el ácido fólico.
- Se ha comprobado que durante una carrera de 10 Km. nuestro cuerpo consume entre un 20 y un 30% de sus reservas de Vitamina C.
- La Vitamina C es la más inestable frente al calor, la oxidación y el almacenamiento. Un zumo de naranja, a los 10 minutos de preparado, pierde un 40% de su contenido en Vit. C, a causa de su contacto con el aire (oxidación).

CONGELADOS



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

Ranking *permanente del club:* categoría *Cadete.*

60 M.L.

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

100 M.L.

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

300 M.L.

Ignacio Egea Lucas	37"0
José Miguel Pérez Pérez	37"5
José A. Martínez de Hoyos	38"06
Ginés Verdejo Ruiz	38"6
José A. Fernández Lucas	39"2
María José Marín García	43"9
Verónica Camacho Martínez	44"25
Juani Santos Bermúdez	45"31
Carmen Velasco Ramos	45"2
Manola Martínez Bermúdez	45"2

600 M. L.

Ignacio Egea Lucas	1.24"18
José A. Fernández Lucas	1.24"3
José Ángel Martínez de Hoyos	1.25"71
Ginés Verdejo Ruiz	1.26"1
Bilal Khadi	1.26"73

María José Marín García	1.38"5
Sonia Quijada Buendía	1.43"2
Ana María Avellaneda Gómez	1.43"99
Juani Santos Bermúdez	1.44"1
Ángela Lucas Marín	1.44"37

1.000 M. L.

Fco. Pascual Fernández Bernal	2.39"98
José Antonio Fernández Lucas	2.41"8
Bilal Khadi	2.43"01
Ignacio Núñez Martínez	2.43"6
Pascual Lucas Álvarez	2.44"11
María José Marín García	3.00"7
Ángela Lucas Marín	3.11"29
Josefina López Moreno	3.12"3
Puri López Méndez	3.13"08
Almudena Sánchez Espín	3.14"74

MILLA

Rafael Bermúdez Jiménez	5.35"
Fernando Vázquez Piñera	6.15"
Ana María Avellaneda Gómez	5.51"
Puri López Méndez	6.10"
Inma Avesani Brunton	6.12"
Marta Bermejo Pérez	6.25"
Silvia García García	6.49"

1.500 M. OBSTÁCULOS

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

3.000 M. L.

Fco. Pascual Fdez. Bernal	9.10"0
Ignacio Núñez Martínez	9.19"2
Pedro Ramos Bernal	9.21"7
Mario Carrillo Saorín	9.26"04

Antonio Manuel Martínez Yepes	9.28"7
María José Marín García	10.53"03
Josefina López Moreno	10.53"6
Almudena Sánchez Ortiz	10.54"0
Ángela Lucas Marín	11.20"80
Mª José Jiménez Méndez	11.25"24

60 M. VALLAS.

Juan Antonio Bernal Castillo	8"9
Salvador García Pérez	9"7
Diego J. Ballesteros Villegas	9"99
José Luis Guardiola Sánchez	9"8
Antonio José Camacho Martínez	9"9
Raquel C. Fernández Martínez	9"8
Manola Martínez Bermúdez	10"3
Nieves Guardiola Quiles	10"8
Juani Santos Bermúdez	10"9
Laura Rodríguez García	11"07

100 M. VALLAS.

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

300 M. VALLAS.

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

Cerrado a 30 de Abril de 2.018. © = 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

LONGITUD

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

TRIPLE

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

ALTURA

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

PERTIGA

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

JABALINA

Ignacio Egea Lucas	49.18 m.
Salvador García Pérez	46.24 m.
Juan Antonio Bernal Castillo	42.94 m.
Carlos Gómez Aroca	39.72 m.
Alejandro Lucas Ruiz	38.60 m.
Laura Rodríguez García	27.67 m.

Manola Martínez Bermúdez	25.20 m.
Fabiola Guardiola López	25.04 m.
Gema Montesinos Martínez	20.90 m.
Esther Piñera González	16.48 m.

MARTILLO

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

PESO

José Manuel Vicente Real	12.36 m.
Carlos Gómez Aroca	12.05 m.
Fco. José López Villalba	12.00 m.
Salvador García Pérez	11.85 m.
Diego David García Morcillo	11.30 m.
Fabiola Guardiola López	9.55 m.
Laura Rodríguez García	9.25 m.
Manola Martínez Bermúdez	8.72 m.
Marta Marín Guardiola	8.67 m.
Ana Belén Fernández López	8.67 m.

DISCO

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

3 KM. MARCHA

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

5 KM. MARCHA

Benjamín Sánchez Bermejo @	21.31"95
Manuel Bermúdez Jiménez	21.58"33
Juan M. Molina Morote	21.58"40
Fernando Vázquez Martínez	22.06"5

Iván García García	23.26"23
Silvia Ortiz Ortega @	23.44"
Irene Vázquez Gea	24.43"
María José Jiménez Méndez	25.13"
Davinia Ferrer Moreno	25.21"
María Alarcón Martínez	25.25"

10 KM. MARCHA

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

TETRATHLON

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

PENTATHLÓN

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

EXATHLÓN

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

HEPTATHLÓN

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

4 x 100 M. L.

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

4 x 300 M. L.

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

NUESTROS ATLETAS



Irene Teruel
2009

Estudio 3º de primaria. Me gusta dibujar, escuchar música y el atletismo. Mi deportista favorita es Mireia Belmonte. De mayor quisiera ser maestra de educación física y mi sueño viajar compitiendo por todo el mundo.

PALMARES MAS DESTACADO:

TEMPORADA 2016/2017 (BENJAMIN)

- Campeona San Silvestre 31/12/16 Cieza

TEMPORADA 2017/2018 (BENJAMIN)

- Subcampeona 2 km. marcha invierno 31/11/17 Murcia
 - Campeona San Silvestre 31/12/17 Cieza
 - Subcampeona regional 2 km. marcha 27/1/18 Jumilla
 - Subcampeona equipos 2 km. marcha 27/1/18 Jumilla
 - Tercera regional cross equipos 28/1/18 Lorca
 - Tercera regional 1 km. marcha 4/3/18 Murcia

Estudio 1o de la ESO Me gusta jugar al futbol con amigos y mi deporte favorito es el atletismo Mi atleta favorito es Oscar Husillos De mayor quisiera ser policía y un sueño: Ser campeón del mundo de atletismo y que España gane el mundial de futbol.

PALMARES MAS DESTACADO:

TEMPORADA 2015/2016 (ALEVÍN)

- Tercero en San Silvestre 31/12/15 Cieza
 - Subcampeón regional cross equipos 31/1/16 Lorca
 - Subcampeón LIGA regional cross equipos 31/1/16 Lorca
 - Tercero regional 1.000 m.I. p.c. 21/2/16 Cartagena
 - Subcampeón regional milla urbana 5/3/16 Fortuna
 - Campeón III subida El Ope 6/3/16 Archena
 - Tercero regional 2.000 m.I. al. 11/6/16 Murcia
 - Campeón V cross popular 30/7/16 Hoya del Campo
 - Subcampeón X Carrera Popular Norias 23/10/16 Abarán

TEMPORADA 2016/2017 (ALEVÍN)

- Campeón San Silvestre 31/12/16 Cieza
 - Tercero regional cross equipos 22/1/17 Lorca
 - Campeón carrera solidaria 26/2/17 Cieza
 - Subcampeón II Carrera a los Puentes 30/9/17 Cieza



Iván Miñano
2005

NUESTROS ATLETAS



Valeria Sánchez
2005

Estudio 5º de primaria. Mi deporte preferido es el atletismo – marcha atlética y también me gusta pintar, leer, etc. Mi atleta favorito es Manuel Bermúdez. De mayor quisiera ser profesora y mi sueño llegar a ser una campeona.

PALMARES MAS DESTACADO:

TEMPORADA 2014/2015 (BENJAMIN)

- Tercera regional cross equipos	25/1/15	Lorca
- Campeona regional marcha ruta equipos	1/2/15	Alguazas
- Campeona liga regional cross equipos	15/2/15	Jumilla

TEMPORADA 2015/2016 (BENJAMIN)

- Subcampeona regional 1 km. marcha invierno	21/11/15	Alhama
- Subcampeona equipos cross de la Virgen	13/12/15	Yecla
- Subcampeona regional 2 km. Marcha ruta	23/1/16	Jumilla
- Campeona regional equipos 2 km. Marcha	23/1/16	Jumilla
- Subcampeona regional cross equipos	31/1/16	Lorca
- Subcampeona regional liga cross equipos	31/1/16	Lorca
- Subcampeona regional 1 km. Marcha pc.	21/2/16	Cartagena
- Subcampeona 2 km. marcha GP internacional	24/4/16	Murcia
- Subcampeona regional 1 km. marcha pista	11/6/16	Murcia

TEMPORADA 2016/2017 (ALEVIN)

- Subcampeona regional 2 km. marcha invierno	26/11/16	Murcia
- Tercera regional cross equipos	22/1/17	Lorca
- Subcampeona regional 2 km. marcha ruta	11/2/17	Castellón
- Campeona regional marcha equipos	11/2/17	Castellón
- Tercera liga regional cross equipos	19/2/17	Jumilla
- Subcampeona regional 2 km. marcha pista	26/2/17	Cartagena
- Tercera regional 2 km. marcha verano	26/5/17	Alhama
- Tercera 2 km. marcha 33o gran premio	1/10/17	Nerja

TEMPORADA 2017/2018 (ALEVIN)

- Subcampeona regional 2 km. marcha invierno	26/11/17	Murcia
- Subcampeona regional 2 km. marcha ruta	27/1/18	Jumilla
- Campeona regional 2 km. marcha equipos	27/1/18	Jumilla
- Subcampeona regional 2 km. marcha	24/2/18	Cartagena
- Subcampeona 2 km. marcha cuadrangular	14/4/18	Valencia

Noticias de Prensa

Amanda Cano revalida su título regional en 5 kilómetros marcha

Abarán día a día - J.A. Moreno 21/01/2018.

La abaranera Amanda Cano se ha proclamado campeona regional en la distancia de 5 kilómetros pista en el control federativo organizado este domingo por la mañana por la Federación de Atletismo de la Región de Murcia en las instalaciones universitarias de Monte Romero.



Amanda Cano, campeona con la Federación Murciana de la 4ª Copa Levante

Amanda Cano sumó ayer un nuevo título a su palmarés al imponerse ayer en la prueba de 10 Km. Marcha celebrada en Jumilla durante la cuarta edición de la Copa Levante, que puso en juego los regionales de marcha atlética de Murcia y Valencia. El trofeo se lo adjudicó la Federación Murciana, tanto en categoría masculina como femenina. El vencedor de la prueba de 10 kilómetros absoluta fue el extremeño Iván Pajuelo, seguido del alicantino Luis Manuel Corchete y del ciezano Manuel Bermúdez, quien fue tercero.

RADIO ABARAN
28/1/2018



JUEGOS ESCOLARES DE LA AMISTAD 2018

Manu Bermúdez sale de marcha con los alumnos del CEIP San Pablo de Abarán

Abarán día a día J.A. MORENO 25-1-18

El joven marchador del UCAM - Athleo Cieza, Manuel Bermúdez, además del religioso Francisco Rincón, del Eremitorio Nuestra Señora de la Luz, en Murcia, se han convertido hoy en 'Personajes Solidarios 2018' dentro de los VI Juegos de la Amistad que se han celebrado este mediodía en el CEIP San Pablo de Abarán.

Las actividades organizadas por los departamentos de Religión y Educación Física -que coincidieron con la celebración de la conversión de San Pablo, patrón del colegio-, tuvieron su inicio a las 11:15 de la mañana en el propio centro escolar con la presentación de los personajes solidarios. Allí, el padre Francisco ha tenido ocasión de compartir con los alumnos y sus profesores algunas de sus vivencias personales. «Es de vital importancia que los pequeños tengan modelos y ejemplos a seguir para que así crezcan con los mejores valores como personas», destacaba el religioso.

De manera posterior, a las 12:15 h, las actividades se trasladaron a la pista polideportiva anexa al colegio, donde tuvo lugar el desfile de la antorcha olímpica y el encendido del pebetero, una ceremonia que, junto a la llegada de la bandera con los aros olímpicos, inauguró los VI Juegos de la Amistad.

Los alumnos, acompañados del joven atleta, han tenido ocasión de practicar la marcha y ejercitarse en esta disciplina deportiva haciendo un recorrido por las cercanías del centro escolar. Manu ha sido obsequiado con la medalla de la amistad y varios regalos. «Por encima de la gloria y el éxito está la persona, y tu, Manu, eres muy grande», rezaba en el 'metal' que una de las alumnas de educación infantil ha colgado al cuello del deportista internacional nacido en Cieza, quien, entre su amplio palmarés, posee la medalla de plata en la Copa del Mundo de Marcha Atlética de 2016 disputada en Roma.



El alcalde anuncia la próxima remodelación integral del Polideportivo Municipal Mariano Rojas y la pista de atletismo Juan Manuel Molina

CLR/Ayuntamiento de Cieza. 31-1-18

El primer edil lo dijo durante la firma de los convenios que el ayuntamiento a suscrito con diferentes clubes y entidades deportivas de la localidad.

Pascual Lucas ha anunciado esta semana la próxima remodelación integral del Polideportivo Municipal Mariano Rojas y la pista de atletismo Juan Manuel Molina, dos equipamientos deportivos de titularidad municipal que experimentarán una profunda transformación a las que se unirán las obras de mejora en el Campo de Fútbol La Arboleja y la Sala de Barrio Alejandro Yepes Balsalobre 'Álex'.

Asimismo, el Ayuntamiento de Cieza ha suscrito un total de trece convenios con diferentes clubes y entidades deportivas de la localidad, así como tres acuerdos de colaboración para la promoción de carreras populares de interés local, por un importe de 20.450 euros y con los que la primera institución municipal pone de manifiesto "su apuesta por el fomento del deporte"

Otra cabalgada de Benjamín Sánchez que le da la plata del Nacional y el pase para la Copa del Mundo de China

Cieza.es 26 de febrero 2018

“ El marchador del Club UCAM Athleo Cieza, Benjamin Sánchez, regresó este fin de semana a un podio del Nacional de Marcha al lograr la segunda plaza en los 50 kilómetros, con lo que consiguió la clasificación para la Copa del Mundo de China.



Por otro lado, la marchadora del laureado club ciezano Amanda Cano hizo los deberes para poder estar en la cita mundialista, aunque deberá esperar a la convocatoria definitiva de la Federación nacional. La abaranera tomó parte en la primera prueba femenina de 50 kilómetros de la historia, pasando por el kilómetro 35 en 3 horas y 3 minutos, cuando la mínima era de 3h.10. Cano se retiró en el kilómetro 40.

En 5 kilómetros senior, el ciezano Manuel Bermúdez lograba la victoria, mientras que la joven Rocío Moreno, en 2 kilómetros alevín, fue segunda. En la categoría para veteranos Master 35, el ciezano Daniel López se proclamó segundo en la cita nacional celebrada en Burjassot.

El alcalde preside la entrega de los Galardones 8 de Marzo

9 de marzo de 2018 a las 18:56



La familia, la sociedad en general, los medios de comunicación, pero sobre todo la escuela -como transmisora no solo de conocimientos, sino de valores universales- es el entorno más eficaz para educar en igualdad. Es fundamental la educación en igualdad, el respeto mutuo, en la libertad individual de hombres y mujeres, del derecho de todos a tener su propio proyecto de vida.

Las atletas del Club UCAM Athleo Cieza María Antonia Ramírez Vázquez y María Alarcón Martínez, la joven escritora Lucía Ortiz Camacho, la actriz María Alarcón Campos, la estudiante Silvia Rubio Pérez y la escritora Ascensión Buitrago Yuste recibieron este jueves en la Sala Manuela Burló Moreno del Teatro Capitol los Galardones 8 de Marzo que concede anualmente el Ayuntamiento de Cieza a mujeres que han destacado en distintos campos de la vida social, académica y laboral. Por otro lado, el Club UCAM Athleo Cieza obtuvo un reconocimiento por su proyección en el deporte femenino.

Noticias de Prensa

Amanda Cano galardonada en la sexta edición de los Premios Ruralmur

RADIO ABARAN 11/3/2018

La atleta abaranera Amanda Cano fue galardonada en la sexta edición de los premios Ruralmur, que se entregaron este pasado viernes en una gala que acogió el Centro de Artesanía de Murcia y que estuvo presentada por la periodista Encarna Talavera.



Ruralmur, una asociación cuyo objetivo es fomentar los productos murcianos y difundir la cultura, reconoció también la labor del artesano José Reina; la Patrulla Águila; el periodista Antonio Botías; la directora de la Escuela Superior de Arte Dramático; la Asociación de Mayordomos de Yecla; el diplomático José Luis Pardos; el Ayuntamiento de Caravaca; el Balneario de Archena, la sombrerera Carmen Navarro; el chef Julio Velandrino; y el doctor en Prehistoria Ignacio Martín Lerma.

Amanda Cano se ha mostrado muy contenta con la designación de este nuevo premio a la vez que ha indicado la importancia que tiene este tipo de reconocimientos para que "se vea nuestro trabajo del día a día lo que hace que afrontemos los entrenamientos con muchas más ganas".

Abarán día a día - 20/01/2018

Amanda Cano estará con las mejores en la Copa del Mundo de Taicang (China) SE DISPUTARÁ EL 5 Y 6 DE MAYO



La abaranera Amanda Cano será una de las 5 atletas que integrarán la Selección Española Femenina de Atletismo en la prueba de 20 kilómetros marcha en el Campeonato del Mundo por equipos que se disputará a primeros de mayo en Taicang (China). Nuestra paisana, que fue sexta en el Campeonato de España celebrado el pasado domingo en Castellón, completará un equipo en el que también estarán Laura García-Caro, María Pérez, Raquel González y Lidia Sánchez-Puebla.

«Me tuve que conformar con un sexto puesto en el Campeonato de España. No fue el día para demostrar los buenos entrenamientos que he estado realizando hasta ahora, pero luché todo lo que pude porque así fuera. El cuerpo no me respondía como debiera y las

piernas decían que no, así que tocaba mantenerse. Aunque me han dado la buena noticia de mi clasificación para representar a España en la Copa del Mundo en Taicang (China)», expresa la joven atleta en su perfil personal de Facebook.

Manuel Bermúdez y Amanda Cano apuran su preparación para ir a Taicang

Cieza.es 19 de abril de 2018

Los atletas del Club UCAM Athleo Cieza, Manuel Bermúdez y Amanda Cano, se encuentran en Benicasim ultimando su preparación para participar en el 28º Campeonato del Mundo de Marcha por Equipos, a celebrar el 5 y 6 de mayo en la ciudad china de Taicang. Ambos están concentrados desde el domingo hasta este sábado en la localidad castellanense, junto a los técnicos ciezanos José Antonio Carrillo y David Hurtado, así como el resto de componentes de la selección española.

Apenas a dos semanas para la gran cita deportiva, la selección española se pone a punto en una concentración a la que no han faltado los representantes murcianos en la cita -con la única excepción de Benjamín Sánchez, que volverá a ser de la partida en 50 kilómetros marcha-, Miguel Ángel López Nicolás y Manuel Bermúdez, que tomarán parte en los 20 kilómetros, con Amanda Cano haciendo lo propio en la prueba femenina y Pedro Conesa en los 10 kilómetros marcha sub 20.

También forma parte de esta concentración Iván López, mientras los ciezanos David Hurtado y José Antonio Carrillo figuran en la nómina de entrenadores convocados, informa la Federación de Atletismo de la Región de Murcia.

Miguel Ángel López y Manuel Bermúdez, subcampeones nacionales

La opinión
José Bermúdez .03.2018



Una vez más, la Comunidad Valenciana vuelve a ser sede de un Campeonato de España de Marcha. Si hace apenas un mes Burjasot dilucidaba las preases de los 50 km marcha en categoría masculina y femenina, además del Campeonato España de Federaciones territoriales, Castellón dilucidaría las preases de la distancia Corta,

los 20 km marcha en categoría absoluta y sub 23, tanto masculina como femenina, además del critérium sobre 10 km para categorías menores.

Sin lugar a dudas, una de las mejores pruebas de marcha por el altísimo nivel de los marchadores españoles, con el equipo masculino y femenino que se proclamará campeón de Europa al completo y con las últimas plazas para la copa del mundo de marcha en liza.

En lo deportivo, la prueba masculina cumpliría con creces las expectativas, con el cuarteto que nos representará en el Mundial de Londres en cabeza, con un ritmo muy exigente, Álvaro Martín, que a la postre se haría con su tercer campeonato absoluto consecutivo; Alberto Amezcua, noveno en Londres; Miguel Ángel López y el actual campeón de Europa sub-23 Diego García pondrían un ritmo que tan solo el joven marchador espartero Manuel Bermúdez podía a malas penas seguir, mermado por un catarro que apenas le permitían respirar, pero luchando hasta la extenuación para intentar conseguir la única plaza libre para esa copa del mundo.

Al final se cumplían los pronósticos, Álvaro Martín sería oro, Miguel Ángel López, plata, y Alberto Amezcua sería bronce, mientras que en categoría sub-23 Diego García sería oro, Manuel Bermúdez, plata y el murciano Iván López se hacía con el bronce.

En categoría femenina también sería una prueba de altísimo nivel, con la murciana Amanda Cano batiéndose codo con codo con las mejores y luchando hasta la extenuación por una plaza que le permitiera competir en la Copa del Mundo en la distancia de 20 km marcha.

FAMU 25/4/2018



Este sábado, la marcha vuelve a trabajar en el Plan de Tecnificación FAMU

La pista de atletismo "Juan Manuel Molina", en Cieza, acogerá una sesión matinal donde se introducirá a la técnica de la marcha e interiorización de la disciplina por visión directa, en espejos y monitores de televisión.

El Plan de Tecnificación Deportiva de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia continúa su desarrollo y este sábado tendrá lugar una nueva cita, dirigida al Sector Marcha Atlética. El Centro de Tecnificación ubicado en la pista de atletismo "Juan Manuel Molina", en Cieza, acogerá una sesión de 10:30 a 13:00h., donde se introducirá a los convocados a la técnica de la marcha, así como a la interiorización de la disciplina a través de la visión directa en espejos y monitores de TV.

La jornada incluirá ejercicios de calentamiento, estiramientos, batería de ejercicios técnicos e iniciación a la marcha en tapiz rodante. Todo ello, bajo el control del responsable FAMU del sector José Antonio Carrillo.



Benjamín Sánchez



Manuel Bermúdez



Daniel López

“Medallistas nacionales”



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

