

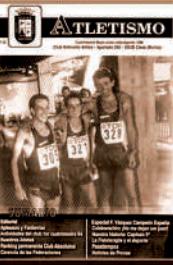
ATLETISMO



ATHLETO



CAMINO AL 40 aniversario



Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Actividades pasado cuatrimestre · Sabías que... LXVIII · Teorías del entrenamiento LXIII

Ranking permanente Benjamín y Alevín · Nuestra Historia 78º · Crónicas deportivas y Humanas 29º · 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:

CAMINO AL 40 ANIVERSARIO

CONTRAPORTADA:

- Ofrenda Floral a la Virgen de la Fuensanta

COLABORAN:

José Marín
José López
José Bermúdez
Tomás Moreno
Adrián Bonache
Piedad Quijada
La Opinión
Cieza.es
Famu

IMPRIME:

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

Difusión Gratuita

E ditorial

*"Ir juntos es un comienzo,
mantenernos juntos es un progreso,
trabajar juntos nos hace triunfar"*

Henry Ford

*Brindemos por seguir muchos
años juntos. Nuestros mejores
deseos para el año venidero 2019
y ¡Feliz Navidad!*



Club Atletismo
UCAM Athleo Cieza



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



aplausos Y fanfarrias

Nuestro más sentido pésame a la familia de nuestros atletas Manuel y Rafael Bermúdez por el fallecimiento el pasado 12 de septiembre de su abuelo paterno. D.E.P.

Felicidades a nuestro socio Daniel López y esposa Pili que el pasado 29 de septiembre tuvieron su primera hija "Claudia".

Felicidades a nuestro socio Miguel Camacho y esposa María José que el pasado 29 de septiembre tuvieron su primer retoño.

Muchas gracias a la familia Salmerón Moreno que nos ha regalado un monitor de TV.

Felicidades a todos los premiados en la VII Gala FAMU y en especial a nuestros 10 miembros que entre todos fueron acaparadores de 15 galardones.

Fanfarrias porque este último trimestre se han sufrido 2 inundaciones en la pista de atletismo y módulo de marcha atlética lo que va agravando cada vez más el estado de las instalaciones.

Felicidades a todos los deportistas y clubes ciezanos que este fin de año han triunfado como Juan Morcillo "Campeón de Europa máster de duatlón". Pedro J. Villa "Campeón del mundo máster 50 en fisicoculturismo". Al luchador Juan José Chito García que participó en una gala internacional de boxeo en Marruecos". Club Voleadores "Campeones de la copa España con los equipos cadete y juvenil".

Deseamos a todos los deportistas, clubes, directivos, padres, amigos, simpatizantes, colaboradores, sponsors y público en general que este 2.019 esté colmado de salud y éxitos.



Actuaciones del Club durante el cuatrimestre

SEPTIEMBRE - OCTUBRE - NOVIEMBRE Y DICIEMBRE DE 2.018

SÁBADO 1 SEPTIEMBRE.- VII CARRERA URBANA "MEMORIAL JOSE FERNANDO ALMAGRO".- HOYA DEL CAMPO

Participamos con 8 atletas destacando los TRIUNFOS de la infantil Irene García y l@s juveniles Elena Sánchez y Rafael Bermúdez siendo 3º senior Álvaro Carrasco.



SÁBADO 1.- CROSS POR EQUIPOS INTERUNIVERSIDADES.- CHICAGO (USA).-

Participó nuestra atleta María Alarcón quedando TERCERA por equipos.

SABADO 8.- LEGUA POPULAR.- TORREVIEJA

Participó nuestra juvenil María Abad que ganó en su categoría.



DOMINGO 9.- V CROSS POPULAR.- FUENTE LIBRILLA

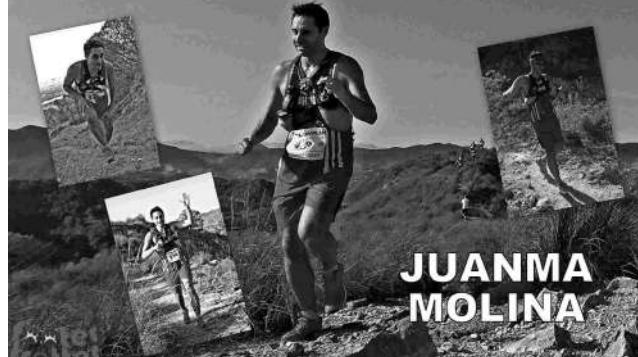
Participaron José Lucas y Josefina López.

LUNES 10 - DOMINGO 16.- XXII CAMPEONATO DEL MUNDO MASTER.- MÁLAGA

Jesús Velasco compitió en 2 pruebas quedando 18º en la prueba de 800 m.l. Máster M55 con 2.16"44c. que

es RÉCORD REGIONAL de su categoría y el domingo 16º acabó 16º en la final de 1.500 m.l. por problemas en sus isquios en la semifinal del día anterior donde logró el paso a la final.

TRAIL DEL GAVILÁN 2018



JUANMA MOLINA

SÁBADO 15.- XXXII MILLA URBANA.- MULA

Participamos con 5 atletas destacando los TRIUNFOS de Irene García en infantil y Fran Marín en cadete. Puri López ha sido SUBCAMPEONA en su categoría y TERCERA en la general. Elena Sánchez ha sido TERCERA.



DOMINGO 16.- CARRERA POPULAR VIRGEN DEL ROSARIO.- ABANILLA.-

Estuvo María Abad que GANO la prueba en su categoría juvenil.



usar gafas no lo eliges, a **tu óptico SI**

fernandoóptico 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.

fernandoóptico®
profesionales en salud visual



noego Chloé MARKUS T

SÁBADO 22.- CARRERA POPULAR.- EL RAAL.

Estuvimos con 2 atletas, Iván Sánchez y María Abad - que ganaron en sus respectivas categorías de alevín y juvenil.

DOMINGO 23.- RUNWITHUS.- LISBOA

Participó Elena Lucas.

SÁBADO 29.- 3ª CARRERA POPULAR "LOS PUENTES".- CIEZA

Participamos con 16 atletas destacando los 6 PRIMEROS puestos de María Antonia Carrillo en alevín; Irene García en Infantil; Ana María Avellaneda en cadete y absoluta carrera 7,2 km; Puri López y Darío Fernández en juvenil y Manuel Bermúdez en la general de 11,2 km. Fueron SEGUNDOS Lucia Toledo en infantil; Fran Marín en cadete y Elena Sánchez y Rafa Bermúdez en juvenil y Mario Fernández llegó TERCERO en cadetes.



SÁBADO 29.- CURSO ENTRENADOR DE CLUB.- MURCIA.-

Nuestro entrenador J.A. Carrillo fue el profesor de la asignatura de marcha atlética de este curso donde, entre otros alumnos, se encuentra el máster José Lucas.

DOMINGO 30.- XIII EDICION RICOTE TRAIL.

Nuestro junior Mario López quedó TERCERO en su categoría.

DOMINGO 30.- XXI MILLA URBANA.- PILAR DE LA HORADADA

Nuestra juvenil María Abad GANÓ la prueba en su categoría.

SÁBADO 6 OCTUBRE.- 90K CAMINO DE LA CRUZ MURCIA - CARAVACA 2018

Participó nuestro máster Juanma Molina.

LUNES 8 A LUNES 15.- CONCENTRACION EQUIPO NACIONAL PREPARATORIA COMPETICIONES INTERNACIONALES 2019.- DOHA - QATAR

Entre los componentes del equipo técnico, estuvo nuestro entrenador Carrillo que viajó a Doha para ver

condiciones meteorológicas que se van a encontrar los atletas que el año que viene participen en el mundial de atletismo que se celebrará en esa ciudad Qatarí en estas mismas fechas

VIERNES 12.- CARRERA POPULAR.- SANTOMERA

Estuvimos con 3 atletas destacando los TRIUNFOS de Elena Sánchez y Mario Fernández en juveniles y el 5º puesto de Darío Fernández en cadete.



SÁBADO 13.- LA VARA TRAIL.- CARAVACA

Participó nuestro máster M35 Daniel López acabando la misma en el puesto 34 de su categoría, no sin antes sufrir 3 caídas.



DOMINGO 14.- VII CARRERA URBANA 10 K.- MORTALLA

Participó nuestro master José Lucas.

JUEVES 25.- 7ª CARRERA BIENVENIDA UNIVERSITARIA.- ESPINARDO

Participaron nuestros atletas Víctor López y Álvaro Carrasco.

VIERNES 26.- CTO. REGIONAL DE MILLA EN RUTA.- ALHAMA

Estuvimos con 17 atletas destacando a Ana María Avellaneda CAMPEONA REGIONAL CADETE con 5.39" que es nuevo RECORD REGIONAL; Jesús Velasco CAMPEÓN REGIONAL M55 y Ramón



mueblesjuan

Financiación 18 meses sin intereses

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



—búscanos

COMERCIO DE CALIDAD
COMERCIO DE CALIDAD ISO 9006

**ADMINISTRACIÓN DE
LOTERIA N° 2**

“Margarita”

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

Martínez CAMPEÓN REGIONAL M60 Además mejoraron marca personal María Antonia Carrillo 6.31" en alevín; los cadetes Fran Marín con 5.24" y Domingo Puerta con 6.20" y las juveniles Puri López e Inma Avesani con 6.01" ambas.



SÁBADO 27 OCTUBRE.- CENA 37º ANIVERSARIO DE NUESTRO CLUB.- CIEZA.-

Un año más y ya van 37 un grupo de socios, atletas, padres y simpatizantes del club nos reunimos para celebrar nuestro aniversario. Durante la cena se pasó un video resumen de la temporada y tras la misma se hizo entrega de los premios a los mejores de la temporada: **MEJOR BENJAMÍN ALVARO MORENO QUIJADA**, **MEJOR ALEVÍN ROCÍO MORENO GARCÍA** y **MEJOR INFANTIL ALEXIS SALMERÓN MORENO**. También se desveló el premio a la socia ejemplar que fue **DESAMPARADOS VILLA LUCAS** a la que además se le otorgó el diploma de socia a perpetuidad del club. En otro orden de cosas resaltar que por parte de nuestro sponsor, la UCAM, estuvo representada por el **CAMPEÓN OLÍMPICO** en piragüismo DAVID CAL con un excelente palmarés y hoy por hoy el que mas medallas olímpicas tiene en su poder.



DOMINGO 28.- XII CARRERA POPULAR "RUTA DE LAS NORIAS".- ABARÁN

Participamos con 10 atletas logrando 6 PRIMEROS PUESTOS con Carla y Álvaro Moreno en benjamines; Irene García y Alexis Salmerón en infantil; Darío Fernández en juvenil y Chus Velasco en Máster y Carmen Bleda SEGUNDA en infantil. -

JUEVES 25.- 7ª CARRERA BIENVENIDA UNIVERSITARIA.- ESPINARDO

Participaron nuestros atletas Víctor López y Álvaro Carrasco.



MIERCOLES 31.- OFRENDA FLORAL EQUIPOS UCAM.- VIRGEN DE LA FUENSANTA.-

Nuestro club estuvo presente con una nutrida representación.

Y sin solución de continuidad, acabamos la temporada 2017/2018 e iniciamos la temporada 2018/2019 que se alargará 2 meses más para equiparse a Europa y así esta acabará el 31 de diciembre 2019 y ya las siguientes serán por años naturales.



TEMPORADA 2018/2019

MIERCOLES 31 OCTUBRE A DOMINGO 4 NOVIEMBRE.- CONCENTRACIÓN NACIONAL SECTOR MARCHA.- LEÓN.-

Estuvieron nuestro marchador Sub23 entrenador Carrillo.



TABLEROS ANDRÉS

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

SÁBADO 3.- IX YETI TRAIL 42 KM.- CASAS NUEVAS - MULA

Participaron Rubén Vázquez y Juanma Molina.

DOMINGO 11.- I CAMPEONATO REGIONAL CROSS POR RELEVOS mixtos.- CARTAGENA

Participamos con 4 equipos consiguiendo los primeros títulos de la temporada. Así el **equipo juvenil** se proclamo **CAMPEON REGIONAL** compuesto por Ana María Avellaneda; Puri López; Dario Fernández y Francisco Llamas. El equipo **cadete SUBCAMPEON REGIONAL** (Irene García; Lucía Toledo; Iván Miñano y Fran Marín). El absoluto 6º (Josefina López; Melisa Sánchez; José Lucas y Manuel Bermúdez) y el infantil 11º (María Antonia Carrillo; Claudia Caballero; Raúl Yuste y Francisco José Ortega).



DOMINGO 11.- CARRERA POPULAR.- MURCIA

Participó nuestra juvenil María Abad siendo **SUBCAMPEONA**.

DOMINGO 11 A DOMINGO 2 DICIEMBRE.- CONCENTRACIÓN ALTITUD EN FLAGSTAFF - ARIZONA.- ESTADOS UNIDOS

Entre el stage de técnicos y como responsable de la actividad estuvo nuestro entrenador Carrillo.

DOMINGO 18.- 1ª JORNADA LIGA REGIONAL CROSS.- SAN PEDRO DEL PINATAR

Participamos con 59 atletas. Destacar los TRIUNFOS de Alex Martínez en prebenjamín; Ana María Avellaneda en juvenil; Alicia Vázquez en promesa y Chus Velasco en Máster 55. Josefina López quedó 2ª en Máster 45 y Victoria Lucas 3ª en benjamín.

SÁBADO 24.- CAMPEONATO REGIONAL DE PROMOCIÓN MARCHA DE INVIERNO.- JUMILLA

Participamos con 15 atletas destacando los **4 TITULOS REGIONALES** de José Lucas en 2 km. alevín. Carmen Bleda en 3 km. cadete y de los absolutos Amanda Cano y Manuel Bermúdez en 5 km. Los 5 **SUBCAMPEONATOS** de Victoria Lucas en 1 km. benjamín con 5.46"03; Irene Teruel en 2 km. alevín; Rocío Moreno en 3 km. infantil; Alexis Salmerón en 3 km. cadete e Irene Vázquez en 5 km. absoluto y el **TERCER** puesto de Daniel López en 5 km. absoluto.



SÁBADO 24.- 1ª SEMIFINAL BENJAMÍN Y ALEVÍN DE INVIERNO.- JUMILLA

Participamos con 8 atletas destacando al alevín Iván Sánchez 1º en sus series de 60 m.l. con 9"50 y 500 m.l. con 1.40"53. Álvaro Moreno 2º en 500 m.l. alevín con 1.38"58. Juan José Marín 3º en su serie de 1000 m.l. benjamín con 4.16"68. Además mejoraron marcas: Alex Martínez en 1.000 m.l. benjamín con 5.02"26; Jorge Giménez - alevín - en 60 m.l. con 10"31; 500 m.l. con 1.46"53 y peso con 5.72m. y Miguel Santos - alevín - en 60 m.l. con 10"48 y 500 m.l. con 1.48"09.



DOMINGO 25.- CARRERA POPULAR.- MONTESINOS - ALICANTE

Participó nuestra juvenil María Abad quedando **PRIMERA** en su categoría.

MIERCOLES 28 NOVIEMBRE A JUEVES 6 DE DICIEMBRE.- CONCENTRACIÓN ALTITUD.- SIERRA NEVADA.-

Estuvieron nuestras atletas Amanda Cano e Irene Vázquez y el técnico José A. Carrillo que se incorporará el 4 de diciembre tras su vuelta de Flagstaff.

SÁBADO 1 DICIEMBRE.- 7ª GALA DEL ATLETISMO FAMU.- ALHAMA

10 atletas de nuestro club recibieron un total de 15 distinciones por sus actuaciones en la temporada 2017/2018. Felicitaciones a todos los premiados. La relación de premiados del club se pueden leer en la web de nuestro club.

SÁBADO 1 Y DOMINGO 2.- 1ª SEMIFINAL INFANTIL



“la Caixa”

Y CADETE.- MURCIA

Participamos con 15 atletas destacando en INFANTILES a Rocío Moreno 2^a en 3000 m. marcha. María Antonia Carrillo 2^a en su serie de 60 m.l. Claudia Caballero 3^a en su serie de 500 m.l. y Raúl Yuste que mejoró marcas 60 m. vallas con 13.61 y peso con 6.49 m. y en CADETES gran carrera de Fran Marín en 300 m.l. GANANDO las series con una gran marca de 39"13c. y 3^o en su serie de 600 m.l. Irene García 2^a en 1.000 m.l. y 3^a en su serie de 300 m.l. Lucia Toledo 3^a en 1.000 m.l. y Mario Fernández que mejoró marca en 1.000 m.l. con 3.35.23



DOMINGO 2.- XXIX MEDIA MARATHON Y CTO. REGIONAL.- CIEZA

Estuvimos con 3 atletas. **Manuel Bermúdez** quedó 2^o en la general siendo **CAMPEON REGIONAL ABSOLUTO Y PROMESA** con 1h.13'.



DOMINGO 2.- CROSS POPULAR.- ORIHUELA

Nuestra juvenil María Abad GANO en su categoría.

LUNES 3 A JUEVES 13.- CONCENTRACIÓN ALTITUD.- SIERRA NEVADA.-

Se encuentra en la misma Benjamín Sánchez.

SÁBADO 8.- CTO. DE ESPAÑA DE MARCHA DE INVIERNO DE PROMOCIÓN.- GUADIX

Participamos con l@s cadetes Carmen Bleda en 3 km quedando en 13^a posición, mismo puesto que logró Alexis Salmerón en 5 km pero con marca personal de 27.16". En cuanto al gran premio participaron en la



CENTRO MÉDICO PASEO
CENTRO DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL

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

prueba de 5 km. el cadete Gabriel López que mejoró marca en 5 km. marcha con 28'12" y el Máster Daniel López que fue 3^o en su categoría con 24.00"-

SÁBADO 8.- 2^a JORNADA CTO. CLUBES E INDIVIDUAL MENORES.- MURCIA

Estuvimos con 2 atletas. Iván Sánchez quedó 1^o en su serie de 60 ml y mejora de marcas en peso con 6,08 m y longitud con 3,53m. Y Miguel Santos en 1000 m con 4.07"16.

DOMINGO 9.- 2^a JORNADA LIGA REGIONAL DE CROSS.- SANTA ANA - CARTAGENA

Estuvimos con 50 atletas destacando el TRIUNFO de Ana María Avellaneda en juvenil; los SEGUNDOS PUERTOS de los prebenjamines Alejandra Guardiola y Alex Martínez; Jesús Velasco en Máster y los TERCEROS de Javier García en prebenjamín y Josefina López en Máster.



SÁBADO 15.- CONTROL JUVENIL YJUNIOR // CONTROL LANZAMIENTO JABALINA SUB 16 A ABSOLUTO.- LORCA.-

Participamos con 8 atletas destacando a **Ana María Avellaneda** que logró la **MINIMA** para los nacionales juveniles en pista cubierta, en la prueba de 800 m.l. con una marca de 2.21"55c. En el control de 1.500 m.l. juvenil Ana María Montiel ganó la prueba seguida de Marta Bermejo. En el control de jabalina sub23 María Ángeles Ortega mejoraba marca personal con 26.69 m.



SÁBADO 15.- MASTER CLASS SOBRE MARCHA ATLETICA.- DURANGO - VIZCAYA

Estuvo nuestro entrenador Carrillo impartiendo unas clases teóricas por la mañana y prácticas por la tarde.

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

SÁBADO 15.- VI CARRERA NOCTURNA DE LA PU-RISIMA.- TORREVIEJA

Participó Manuel Bermúdez que fue 6º en la general y CAMPEON SUB23.



DOMINGO 16.- XXXV CROSS DE LA VIRGEN Y 3ª JORNADA LIGA REGIONAL CROSS.- YECLA.-

Participamos con 62 atletas y 7 equipos destacando el TRIUNFO del equipo JUVENIL FEMENINO (Ana María Avellaneda; Ana María Montiel; Marta Bermejo; Inma Avesani; Puri López; Erika Salmerón; Laura Moreno y Elena Sánchez). Los SEGUNDOS puestos de Ana María Avellaneda en juvenil y Josefina López en Máster y el TERCERO de Chus Velasco en Máster.



DOMINGO 16.- CAMPEONATO ESPAÑA 10K MAR-CHA MASTER.- GETAFE

Daniel López fue 4º en la prueba de 10 km. marcha Máster 35.

SÁBADO 22.- CONTROL ABSOLUTO DE JUVENIL A ABSOLUTO // CONTROL LANZAMIENTO DE MAR-TILLO SUB 16 A ABSOLUTO.- YECLA

Participó María Ángeles Ortega en lanzamiento de

martillo mejorando marca personal con 21.36 m.

SÁBADO 29.- VII SAN SILVESTRE SOLIDARIA.-ABARÁN.-

Participamos con 7 atletas destacando el SEGUNDO puesto de Francisco Llamas y el TERCERO de Darío Fernández en la general, siendo juveniles. María Abad SEGUNDA y Elena Sánchez TERCERA en juveniles

DOMINGO 30.- SAN SILVESTRE SOLIDARIA.- BLANCA

Participó Juan José Marín que llegó en TERCER lugar en benjamines.

LUNES 31.- SAN SILVESTRE "MEMORIAL ANTONIO S. PIÑERA".- CIEZA.-

Participamos con 45 atletas con los siguientes resultados. En categoría benjamines Álvaro y Carla Moreno quedaron CAMPEONES. Iris Pérez fue TERCERA. En alevines TRIUNFO de María Antonia Carrillo y SEGUNDO puesto para Valeria Sánchez. En categoría infantil TRIUNFOS de Irene Avellaneda y Alexis Salmerón, siendo Lucía Toledo SEGUNDA y Carmen Bleda TERCERA. En cadetes y en la general femenina TRIUNFO de Ana María Avellaneda. También fue PRIMERO en cadete Fran Marín y TERCERA Ana María Montiel. En juveniles TRIUNFOS de Puri López y Darío Fernández siendo SEGUNDOS Erika Salmerón y Rafa Bermúdez para acabar en senior con el TRIUNFO de Alicia Vázquez seguida de su hermana Irene Vázquez.

LUNES 31.- III SAN SILVESTRE.- MOLINA DEL SE-GURA.-

Participó nuestro máster Cristóbal Rizo

LUNES 31.- SAN SILVESTRE.- ARCHENA.-

Participamos con 5 atletas destacando el TRIUNFO de María Abad en juvenil y el TERCERO de Ángel Pérez en junior



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

Teorías del Entrenamiento

CAPITULO XVIII

“PRINCIPIOS CIENTÍFICOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA”

No es en el campo de rugby sino en el laboratorio deportivo donde radica nuestro secreto. El secreto de nuestro éxito (si es que hay alguno) fue el programa científico en que se basó la preparación física que comenzamos a aplicar entre los jugadores de élite australianos a finales de 1.989”.

Bob Dwyer –entrenador de los leicester Tigers.

“*Hay que pensar primero, antes de empezar el entrenamiento*”.

Peter Coe –entrenador y padre de Sebastián Coe.

“*El entrenamiento debe ser sistemático, es decir, meticuloso, regular y organizado*”.

Connie Carpenter –campeona olímpica en 1984 de ciclismo en carretera.

“*El enfoque sistemático del entrenamiento es uno de los factores clave para triunfar como deportista. No es suficiente saber hacer algo, sino que hay que saber por qué se hace.*”

Greg Lemmond –tricampeón del Tour de Francia.

“*No siempre los mejores deportistas son los más grandes, sino los mejor preparados y los que están a tope el día clave*”.

Arthur Lydiard, -entrenador neozelandés de corredores de fondo-

Todo mejora en el rendimiento deportivo requiere:

Una planificación cuidadosa y sistemática.

La aplicación de apropiados programas de entrenamiento y nutricionales.

La consecución sin lesiones de un pico competitivo.

Estrategias tácticas y seguras.

Unas condiciones ambientales óptimas, y

El día de la competición, ¡mucha buena suerte!

Es probable que el éxito se deba más a que el deportista o equipo se ha entrenado durante y ha mantenido un cuidadoso programa basado en principios científicos del entrenamiento, que a la adopción física de un método azaroso de ensayo-error para su preparación.

El resultado final de cualquier programa de entrenamiento planificado revierte en el rendimiento del deportista o del equipo un día específico de una competición dada. La mayoría de deportes se adaptan bien a los análisis científicos objetivos, porque la medición de los éxitos, la victoria o la derrota, la mejora del rendimiento personal son fáciles de observar y cuantificar. Durante el entrenamiento y los esfuerzos subsiguientes de la competición, los científicos del deporte y los entrenadores deberían determinar los factores más importantes que probablemente afecten al rendimiento de los deportistas y, si resulta práctico, manipular sistemáticamente estas variables para tratar de mejorarlo. El desafío para el entrenador consiste primeramente en aislar y cambiar un único componente importante del rendimiento, para luego observar el efecto sobre el éxito de la competición. Sin embargo, en la práctica esto no es fácil; de ahí que la preparación física de los deportistas para la competición nunca sea totalmente una ciencia.

No obstante, la actuación de algunos de los mejores deportistas y equipos del pasado y presente sugiere que el cuerpo humano responde de forma uniforme y relativamente predecible al entrenamiento diario y que estas respuestas pueden medirse con un alto grado de precisión. Como tal, se han desarrollado varios principios del entrenamiento comunes a la mayoría de los deportes y que han estudiado ampliamente los científicos del deporte. Cuando estos principios básicos se combinan con las observaciones prácticas y sobre el terreno de muchos entrenadores, se pueden crear un marco en el cual hacer recomendaciones más precisas, generales y específicas para el entrenamiento.

VULCANIZADOS LUCAS, S.L.



Driver
Neumáticos y Servicios

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

INSTALACIONES ELÉCTRICAS

Alejandro Marín Fenollar
INSTALADOR ELÉCTRICO

Telf. 665950173
alex.feniko@gmail.com



Sabías Qué... (68º)

- Según la revista Sport Life, los minerales también resultan imprescindibles para la vida y nuestro organismo es incapaz de sintetizarlos, por lo que se hace necesario ingerirlos con la dieta. Se distinguen entre macroelementos y microelementos.
- Se denominan macroelementos a los que figuran en nuestro organismo en cantidades importantes y entre ellos están el Sodio, Potasio, Calcio, Fósforo y Magnesio.
- El Sodio tiene un papel esencial para el control, regulación y reparto del agua en nuestro organismo, evitando cualquier pérdida. También interviene en la conducción del impulso nervioso, haciendo posibles las contracciones musculares.
- El potasio regula el metabolismo hídrico del organismo evitando la deshidratación de las células. Es esencial para la actividad nerviosa y muscular y activa el metabolismo de las proteínas y los hidratos de carbono.
- La carencia de potasio provoca nerviosismo, el corazón bombea la sangre irregularmente y la contracción muscular es débil e incluso a veces produce calambres. Se encuentra en todas las verduras y sus zumos. Las frutas más ricas en potasio son: Plátano; melón amarillo; albaricoque, etc
- El calcio es el mineral más abundante en el cuerpo humano. Esencial en la formación del hueso, participa en la excitabilidad nerviosa y muscular y es indispensable para la coagulación sanguínea. Necesario para el descanso nervioso y un sueño tranquilo. Su carencia provoca calambres musculares y dolores de cabeza. Se considera un mineral adelgazante porque se une a la grasa de los alimentos en el intestino y evita su absorción. Está especialmente en los productos lácteos aunque también se encuentra los quesos, perejil, y las frutas como el higo, moras, níspero. Etc.
- El fósforo es parte integrante de los huesos. Papel clave en el proceso de obtención y transformación de la energía.
- El magnesio participa en la formación de huesos y dientes, activa diversos procesos del metabolismo de los hidratos de carbono y de las proteínas y desempeña un papel importante en la excitabilidad muscular y nerviosa. Está en el cacao, cereales, arroz integral, gambas, caracoles, cereales, etc.
- El magnesio es más relevante su participación en la producción de energía aeróbica y anaeróbica, articularmente en el metabolismo del ATP mediante enzimas ATP-ases que son enzimas magnesio dependientes.
- El magnesio se encuentra en cereales no refinados (pan integral) verduras verdes (aceitunas, espinacas, berros) frutos secos, semillas (calabaza), guisantes y legumbres. Cacao, arroz integral, gambas, caracoles, las frutas plátanos, higos, piña, etc.
- Se ha visto que su falta puede provocar alteraciones, cardiovasculares, en el metabolismo de carbohidratos, renales, asma, migrañas, etc.



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

CENA 37º ANIVERSARIO 27/10/18



**CTO. EUROPA MASTER
MÁLAGA - 9/18**

CTO. ESPAÑA MARCHA INVIERNO GUADIX 8/12/18



CTO. ESPAÑA MARCHA MASTER - GETAFE 16/12/18



VII GALA FAMU - ALHAMA 1/12/18



RECORDS NACIONALES

RELACIÓN DE LAS 311 MEDALLAS CONSEGUIDAS POR NUESTROS ATLETAS EN ESTOS CASI 38 AÑOS DE HISTORIA DEL CLUB DESDE EL 25 DE ABRIL DE 1981, DÍA DE NUESTRA FUNDACIÓN.



- 1.- MIGUEL CABALLERO.- BRONCE.- Veteranos 10.000 m.l.-LORCA 11/6/88.
 2.- FERNANDO VÁZQUEZ.- PLATA.- Cto. Juniors p. c. 5 km.- OVIEDO 4/2/90.
 3.- FERNANDO VÁZQUEZ.- ORO.- Cto. juniors 10 km.- MADRID 18/3/90.
 4.- FAMU.-PLATA.-Autonomías juniors 10 Km. (F. Vázquez y D. Guardiola) MADRID 90.
 5.- FERNANDO VÁZQUEZ.- PLATA.- Cto. Juniors 10 km. SORIA 14/7/90.
 6.- FERNANDO VÁZQUEZ.- BRONCE.- Cto. promesa 5 km. p.c. MADRID 10/2/91.
 7.- MANUEL LOPEZ.- BRONCE.- En 1.500 m.l. veteranos p.c. VALENCIA 15/2/91.
 8.- FERNANDO VÁZQUEZ.-ORO.- Cto. Promesa 20 km. ruta.-VALENCIA 24/2/91.
 9.- FERNANDO VÁZQUEZ.- ORO.- Cto. promesa en 10 km pista.- SAN BOI 14/6/91.
 10.- FCA. RUIZ BELDA.-ORO.- Cto. preveteranas 5 Km. marcha.-LORCA 1/3/92.
 11.- FERNANDO VÁZQUEZ.- PLATA.- Cto. promesas 20 km. ruta.- BADALONA 22/3/92.
 12.- FERNANDO VÁZQUEZ.- BRONCE.- Cto. Absoluto 20 km. Marcha.-VALENCIA 28/6/92.
 13.- FERNANDO VÁZQUEZ.-ORO.-Cto. promesa 10 km. Pista.- ALCORCÓN 11/7/92.
 14.- FCO. JOSE LOPEZ VILLALBA.- BRONCE.- En Decatlón Juniors.-MALAGA 14/8/92.
 15.- CLUB ATHLEO-PLATA.-Clubes junior (Manoli-Manuela y Laura) 5 km. REUS 14/2/93.
 16.- FERNANDO VÁZQUEZ.-ORO.- Cto. promesas ruta en 20 km.-REUS 14/2/93.
 17.- FAMU.- BRONCE.-Autonomías juniors 5 km. ruta (Manoli, Manuela y Laura) REUS 93
 18.- FERNANDO VÁZQUEZ.- PLATA.- Cto. Absoluto p. c. 5 km.-S. SEBASTIÁN 28/2/93
 19.- FERNANDO VÁZQUEZ.- ORO.- Cto. Promesas p. c. en 5 km.- S. SEBASTIÁN 13/3/93.
 20.- FERNANDO VÁZQUEZ.- ORO.- Cto. Absoluto p.c. 5 km.- SEVILLA 27/2/94.
 21.- FERNANDO VÁZQUEZ.- BRONCE .-Cto. Absoluto en 20 km.- S. Sebastián 17/7/94.
 22.- DAVID ABELLÁN.-PLATA.- Cto. juniors marcha en ruta 10 km.- MALLORCA 5/3/95.
 23.- JUAN MANUEL MOLINA.-ORO.- Cto. Cadete 5 km.-MALAGA 27/6/95.
 24.- FERNANDO VÁZQUEZ.- PLATA.- Cto. Absoluto en 20 km. Marcha.-MADRID 23/7/95.
 25.- SALVADOR GARCIA.-ORO.- Cto. Combinadas Federaciones.- ALHAMA 29-30/7/95.
 26.- SALVADOR GARCIA.- PLATA.-Cto. P.Cubierta. Heptatlón.- SEVILLA 17-18/2/96.
 27.- JUAN MANUEL MOLINA.-ORO.-Cto. Ruta 10 Km. juvenil.- P. LLOBREGAT 25/2/96.
 28.-FAMU.-BRONCE.-Autonomías Juniors 10 km. ruta (Juanma-Antonio José y David) el Prat 25/2/96.
 29.- JUAN MANUEL MOLINA.- PLATA.- Cto. Juvenil pista 10 km.-ALCORCÓN 6/7/96.
 30.- DAVID ABELLÁN.-BRONCE.-Cto. Juniors 10 km. marcha.-BARCELONA 27/7/96.
 31.- SALVADOR GARCÍA.-BRONCE.-Cto. Juniors Decatlón.-BARCELONA 27-28/7/96.
 32.- JUAN MANUEL MOLINA.- ORO.- Cto. Ruta 10 km. juniors.-Badalona 2/3/97.
 33.- IGNACIO EGEA LUCAS.- PLATA.- Cto. P.C. Cadete en 600 m.l.-ZARAGOZA 9/3/97.
 34.- DESAMPARADOS VILLA.-ORO.-Cto. Marcha Ruta Veteranos 5 km.-GUADIX 16/3/97.
 35.- IGNACIO EGEA LUCAS.- PLATA.- Cto. Cadete en 600 m.l. en CARTAGENA 25/6/97.
 36.- JUAN MANUEL MOLINA MOROTE.- ORO.- Cto. juniors 10 km.-VALLADOLID 6/7/97.
 37.- JUAN M. MOLINA MOROTE.- ORO.- Cto. ruta 10 km. juniors en ORENSE 22/2/98.
 38.- JOSE A. FERNÁNDEZ .- PLATA.- Cto. P.C. Cadete en 600 m.l.- ZARAGOZA 8/3/98.
 39.- JUAN MANUEL MOLINA.- ORO.- Cto. Juniors 10 km. marcha.-ARANJUEZ 12/7/98.
 40.- FERNANDO VÁZQUEZ.- BRONCE.- Cto. Absoluto 20 km.- S. SEBASTIAN 1/8/98.
 41.- JOSÉ ANTONIO FERNÁNDEZ.- BRONCE.- Cto. juvenil en 5.000 m.l.-EIBAR 4/7/99.
 42.- JUAN MANUEL MOLINA.- BRONCE.- Cto. promesa 10 km.-11/7/99 TORREMOLINOS.
 43.- BENJAMÍN SÁNCHEZ.- ORO.- Cto. cadete en 5 km. ruta.- 19/3/00 CIEZA.
 44.- JUAN MANUEL MOLINA.- ORO.- Cto. universitario 10 km.- 6/5/00 OVIEDO.
 45.- BENJAMÍN SÁNCHEZ.- ORO.- Cto. cadete 5 km. Marcha.- 28/6/00 SEGOVIA.
 46.- JUAN MANUEL MOLINA.- ORO.- Cto. promesas 10 km.- 6/8/00 PUERTOLLANO.-
 47.- FAMU.- BRONCE.- Cto. autonomías 5 km. cadete (Piedad y Patricia) MOLLET 18/3/01.
 48.- ALMUDENA SÁNCHEZ.- PLATA.- Cto. p.c. juvenil 1.500 m.l. en ZARAGOZA 18/3/01.

Gala
Perfumería

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

- 84.- FAMU.- PLATA.- Cto. Autonomías 10 km. junior (Miguel Angel- Dario).- El Prat 05.
 85.- FAMU.- BRONCE.- Cto. Autonomías 5 km. cadete (Silvia-Davinia- Mirian).- Prat 05.
 86.- JUANMA MOLINA.- ORO.- Cto. Universitario 10 km.- 14/5/05 MALAGA.
 87.- BENJAMIN SANCHEZ.- BRONCE.- Cto. Universitario 10 km.- 14/5/05 MALAGA.
 88.- MIGUEL A. LOPEZ.- ORO.- Cto. Juvenil escolar 5 km. pista.- 3/6/05 VALLADOLID.
 89.- SILVIA ORTIZ.- ORO.- Cto. Cadete escolar 3 km. marcha 4/6/05 VALLADOLID.
 90.- MIGUEL ANGEL LOPEZ.- ORO.- Cto. Juvenil 10 km.- ALCORCON 2005.
 91.- DARIO GIL.- PLATA.- Cto. Juvenil 10 km.- ALCORCON 2005.
 92.- BENJAMIN SANCHEZ.- BRONCE.- Cto. promesa 10 km.- 3/7/05 SABADELL
 93.- SILVIA ORTIZ.- ORO.- Cto. Cadete 3 km. marcha 10/7/05.- TORRENT
 94.- JUANMA MOLINA.- ORO.- Cto. Absoluto 20 km. 23/7/05.- MALAGA
 95.- BENJAMIN SANCHEZ.- PLATA.- Cto. Absoluto 20 km. 23/7/05.- MALAGA
 96-MIGUEL ANGEL LOPEZ.- ORO.- Cto. Juniors 10 km. ruta.- LEON 2006.
 97-SILVIA ORTIZ ORTEGA.- ORO.- Cto. Cadete 5 km. ruta.- LEON 2006.
 98-BENJAMIN SANCHEZ.- ORO.- Cto. Promesa 20 km. ruta.- LEON 2006.
 99-FAMU.- ORO.- Cto. Autonomías 10 km. junior (Miguel Angel- Borja-Rubén) LEON 2006.
 100-FAMU.- ORO.- Cto. Autonomías 5 Km. cadete (Silvia-María- Lorena) LEON 2006.
 101- JUANMA MOLINA.- PLATA.- Cto. Absoluto 50 km. LEON 2006.
 102-BENJAMIN SÁNCHEZ.- ORO.- Cto. Universitario 10 km.- 6/5/06 FUENLABRADA.
 103-JUANMA MOLINA.-PLATA.- Cto. Universitario 10 km.- 6/5/06 1. FUENLABRADA.
 104.-SILVIA ORTIZ.- ORO.- Cto. Cadete escolar 3 km. marcha 3/6/06 CACERES.
 105.- FAMU.- ORO.- Cto. Veteranos 4x400 m.l. (Pascual Ruiz y Jesús Velasco) 1/7/06 AGUILAS.
 106.- CRISTOBAL RIZO.- PLATA.- Cto. Veteranos 10 km. marcha. 1/7/06 AGUILAS.
 107.- MANUEL VILLALBA.- BRONCE.- Cto. Veteranos 800 m.l. 1/7/06 AGUILAS.
 108. SILVIA ORTIZ.- PLATA.- Cto. cadete 3 km. marcha. 16/7/06 EL PRAT1. .
 109. BENJAMIN SANCHEZ.- ORO. Cto. Absoluto 20 km. marcha 22/7/06 ZARAGOZA.
 110. MIGUEL ANGEL LOPEZ.- ORO.- Cto. Junior 10 km. pista.- SAN SEBASTIAN 30/7/06.
 111. SILVIA ORTIZ.- ORO.- Cto. ruta 10 km. juvenil.- Ibiza 07.
 112. MIGUEL ANGEL LOPEZ.- ORO.- Cto. ruta 10km. juniors.- Ibiza 07.
 113. BENJAMIN SANCHEZ.- ORO.- Cto. ruta 10 km. promesas.- Ibiza 07.
 114. FAMU.- ORO.- Cto. Autonomías 5 Km. cadete (Arancha-María- Lorena) Ibiza 07
 115. ANTONIA RAMIREZ.- PLATA.-Cto. ruta 10 km. veteranas.- Ibiza 07
 116. FAMU.- PLATA.- Cto. Autonomías 10 km. juniors (Silvia-Davinia) Ibiza 07
 117. MANUEL LOPEZ.- PLATA.- Cto. ruta 10 km. veteranos.- Ibiza 07
 118. ARANCHA BERNAL.- PLATA.- Cto. ruta 5 km. cadete.- Ibiza 07
 119. JUANMA MOLINA.- PLATA.- Cto ruta 20 km. absoluto.- Ibiza 07
 120. MARIA HERRERA.- BRONCE.- Cto. ruta 5 km. cadete.- Ibiza 07
 121. BENJAMIN SÁNCHEZ.- ORO.- Cto. Universitario 10 km.- 23/5/07 SAN JAVIER.
 122. JUANMA MOLINA.- PLATA.- Cto. Universitario 10 km.- 23/5/07 SAN JAVIER.
 123. DAVINIA FERRER.- BRONCE.- Cto. Escolar juvenil 5 km.- 3/6/07 MALLORCA
 124. FAMU.- BRONCE Autonomías p. combinadas -Miguel Camacho- 2-3/6/07 MONZON
 125. ARANCHA BERNAL.- PLATA.- Cto. escolar cadete 3 km. marcha.-LLORET MAR 07
 126. ANTONIA RAMIREZ.- PLATA.- Cto. pista 5 km. veteranas.- AGUILAS 07
 127. MANUEL LOPEZ.- BRONCE.- Cto. pista 10 km. veterano.- AGUILAS 07
 128. BENJAMIN SANCHEZ.- ORO.- 10 km. pista promesa.- CIUDAD REAL 07
 129. MIGUEL ANGEL LOPEZ.- ORO.- 10 km. pista junior.- CASTELLON 1. 07
 130. BENJAMIN SANCHEZ.- PLATA.- 10 km. pista absoluto.- SAN SEBASTIAN 07
 131. JESUS VELASCO.- PLATA.- 800 m.l. p.c. veteranos.- OVIEDO 08
 132. JUANMA MOLINA.- ORO.- 20 km. marcha ruta absoluto.- CASTRO URDIALES 08
 133. MIGUEL ANGEL LOPEZ.- ORO.- 20 Km. marcha ruta promesa.- CASTRO URDIALES 08
 134. SARA BALSALOBRE.- ORO.- 5 km. marcha ruta cadete.- CASTRO URDIALES 08
 135. ANTONIA RAMIREZ.- ORO.- 10 km. marcha ruta veteranas.- CASTRO URDIALES 08
 136. BENJAMIN SANCHEZ.- PLATA.- 20 km. marcha ruta absoluto.- CASTRO URDIALES 08
 137. FAMU.- PLATA.- Cto. Autonomías 5 km. cadete (Sara-Arancha-Marina- Vanesa).- C. URDIALES 08
 138. RUBEN RUIZ.- BRONCE.- 5 km. marcha escolar juvenil.- ANDUJAR 08
 139. SARA BALSALOBRE.- ORO.- 3 km. marcha escolar cadete.- AGUILAS 08
 140. ANTONIA RAMIREZ.- ORO.- 5 Km. marcha pista veteranas.- GANDIA 08
 141. RAMON MARTINEZ.- PLATA.- 800 m.l. veteranos.- GANDIA 08
 142. RAMON MARTINEZ.- PLATA.- 4x100 m. l. veteranos.- GANDIA 08
 143. RAMON MARTINEZ.- PLATA.- 4X400 m. l. veteranos.- GANDIA 08
 144. MIGUEL ANGEL LOPEZ.- ORO.- 10 Km. pista promesa.- MONZÓN 08
 145. BENJAMIN SÁNCHEZ.- PLATA.- 10 Km. pista absoluto.- TENERIFE 08
 146. JUANMA MOLINA.- BRONCE.- 10 km. pista absoluto.- TENERIFE 08
 147. SARA BALSALOBRE.- ORO.- 3 km. marcha cadete.- LUGO 08
 148. JUANMA MOLINA.- ORO,- 20 km. marcha ruta absoluto.- SAN PEDRO PINATAR 09
 149. MIGUEL ANGEL LOPEZ.- ORO.- 20 Km. marcha ruta promesa.- SAN PEDRO PINATAR 09
 150. BENJAMIN SANCHEZ.- PLATA.- 20 km. marcha ruta absoluto.- SAN PEDRO PINATAR 09
 151. ANTONIA RAMIREZ.- PLATA.- 10 km. marcha ruta veteranas.- SAN PEDRO PINATAR 09
 152. CRISTOBAL RIZO.- BRONCE.- 10 km. marcha ruta veteranos.- SAN PEDRO PINATAR 09
 153. FAMU.- BRONCE.- Cto. Autonomías 5 km. cadete (Amanda-Sara-Marta-Vanesa) SAN PEDRO PINATAR 09
 154. JOSE A. MARTINEZ.- PLATA.- 600 m.l. cadete pista cubierta.- OVIEDO 09
 155. BENJAMIN SANCHEZ.- ORO.- 10 Km. marcha Universitario.- FUENLABRADA 09
 156. MIGUEL ANGEL LOPEZ.- PLATA.- 10km. marcha Universitario.- FUENLABRADA 09
 157. JOSE A. MARTINEZ.- PLATA.- 600 m.l. cadete escolar.- ZARAGOZA 09
 158. MIGUEL ANGEL LOPEZ.- ORO.- 10 Km. pista promesa.- CORDOBA 09
 159. FAMU PLATA 4X400 M. veteranos (Peluqui - Antonio Bernabe - Manolico).- VITORIA 09
 160. PASCUAL RUIZ.- BRONCE 400 m.l. veteranos.- VITORIA 09
 161. JUANMA MOLINA.- ORO.- 10 km. marcha pista absoluto.- BARCELONA 09
 162. AMANDA CANO.- BRONCE 3 km. marcha Cto. Cadete aire libre.- EL PRAT 09
 163. AMANDA CANO.- ORO 10 km. marcha ruta Cto. juvenil.- SANTA EULALIA 2010
 164. FAMU.- BRONCE.- Cto. Autonomías 10 km. juvenil (Amanda-Sara-Marina) SANTA EULALIA 2010
 165. ANTONIA RAMIREZ.- PLATA.- 10 km. marcha ruta veteranas.- SANTA EULALIA 2010
 166. FAMU.- PLATA Cto. Autonomías 5 km. cadete (Melisa - Marta Bernal - Sara Molina SANTA EULALIA 2010
 167. MIGUEL A. LOPEZ.- ORO.- ABSOLUTO Y PROMESA 20 KM. RUTA.- SANTA EULALIA 2010
 168. BENJAMIN SANCHEZ.- ORO senior 20 km. marcha ruta.- Santa Eulalia 2010
 169. JUANMA MOLINA.- BRONCE 20 km. marcha Cto. senior ruta.- Santa Eulalia 2010
 170. MELISA SANCHEZ.- PLATA cadete escolar 3 km. marcha.- Lloret de Mar 2010
 171. AMANDA CANO.- ORO 5 km. marcha escolar juvenil.- Lloret de Mar 2010
 172. RELEVO 4X400 M35.- BRONCE (Miralles - Peluqui - Chus - Bernabe).- ARONA-TENERIFE 2010
 173. MIGUEL ANGEL LOPEZ.- ORO.- 10 Km. pista promesa.- CALVIA-MALLORCA 2010
 174. AMANDA CANO.- ORO 5 km. marcha pista Cto. juvenil.- NERJA 2010
 175. SARA BALSALOBRE.- PLATA 5 km. marcha pista Cto. juvenil.- NERJA 2010
 176. MIGUEL A. LOPEZ.- ORO.- ABSOLUTO 10 KM. MARCHA PISTA.- AVILES 2010
 177. JUANMA MOLINA.- BRONCE 10 km. marcha absoluto pista.- AVILES 2010
 178. PASCUAL RUIZ.- ORO en 800 m.l. p.c. M40.- Antequera 2011
 179. MANUEL LOPEZ.- PLATA en 10 km. marcha ruta M55.- Benicasim 2011
 180. MIGUEL A. LOPEZ.- BRONCE en 20 km. marcha ruta senior.- Benicasim 2011
 181. AMANDA CANO.- PLATA 10 km. marcha ruta juvenil.- Benicasim 2011
 182. ANTONIA LOPEZ.- PLATA 10 km. marcha ruta F40.- Benicasim 2011
 183. MANUEL BERMUDEZ.- PLATA 5 km. marcha ruta cadete.- Benicasim 2011
 184. MIGUEL ANGEL LOPEZ.- ORO.- 10 Km. marcha Universitario.- CASTELLÓN 2011
 185. JUANMA MOLINA.- BRONCE 10 km. marcha Universitario.- CASTELLÓN 2011
 186. AMANDA CANO.- PLATA 5 km. marcha pista juvenil escolar.- VALLADOLID 2011
 187. MANUEL BERMUDEZ.- BRONCE 5 km. escolar cadete.- VALLADOLID 2011
 188. AMANDA CANO.- ORO 5 km. marcha pista juvenil .- GRANOLLERS 2011
 189. PASCUAL RUIZ.- PLATA en 800 m.l. M40.- Águilas 2011
 190. MANUEL BERMÚDEZ.- PLATA 5 km. Marcha cadete.- Castellón 2011
 191. MELISA SANCHEZ.- BRONCE 3 km. Marcha cadete.- Castellón 2011
 192. ANTONIA RAMIREZ.- PLATA 5 km. Marcha veteranos.- Águilas 2011
 193. GEMA MONTESINOS.- PLATA 400 m. vallas veteranos.- Águilas 2011
 194. RELEVO 4X400 W35.- PLATA (Aurora - María José - Gema y Anto).- Águilas 2011
 195. MIGUEL A. LOPEZ.- PLATA 10 km. marcha pista.- Málaga 2011
 196. MARIA JOSÉ JIMENEZ.- PLATA 3 km. Marcha ruta cadete.- Getafe 2011
 197. IRENE VAZQUEZ.- BRONCE 3 km. Marcha ruta cadete .- Getafe 2011

198. MANUEL BERMUDEZ.- ORO 5 km. Marcha ruta cadete.- Getafe 2011
 199. AMANDA CANO.- ORO 5 km. Marcha ruta junior.- Getafe 2011
 200. MELISA SÁNCHEZ.- BRONCE 5 km. Marcha ruta juvenil.- Getafe 2011
 201. AMANDA CANO.- ORO 10 km. marcha ruta junior.- Pontevedra 2012
 202. FAMU.- BRONCE Autonomías junior (Amanda- Melisa) Pontevedra 2012
 203. ANTONIA RAMIREZ.- PLATA 10 km. marcha W45.- Pontevedra 2012
 204. BENJAMIN SÁNCHEZ.- PLATA 50 km. ruta.- Pontevedra 2012
 205. MARIA JOSE JIMENEZ.- BONCE 5 km. marcha ruta cadete Pontevedra 2012
 206. FAMU.- PLATA Autonomías cadete (Maria José-Irene y Alicia) Pontevedra 2012
 207. MANUEL BERMÚDEZ.- ORO 5 km. marcha cadete.- Pontevedra 2012
 208. MIGUEL ANGEL LOPEZ.- ORO.- 10 Km. marcha Universitario.- Salamanca 2012
 209. JUANMA MOLINA.- BRONCE 10 km. marcha Universitario.- Salamanca 2012
 210. MANUEL BERMÚDEZ.- ORO 5 km. marcha cadete escolar.- Zaragoza 2012
 211. IRENE VAZQUEZ.- PLATA 3 km. Marcha escolar cadete.- Zaragoza 2012
 212. MIGUEL A. LOPEZ.- ORO.- ABSOLUTO 20 KM. RUTA.- CORUÑA 2012
 213. AMANDA CANO.- ORO 10 km. marcha pista junior.- Avilés 2012
 214. MANUEL BERMÚDEZ.- ORO 5 km. marcha pista.- Castellón 2012
 215. IRENE VAZQUEZ.- PLATA 3 km. Marcha cadete.- Castellón 2012
 216. MARIA JOSE JIMENEZ.- BONCE 5 km. marcha cadete.- Castellón 2012
 217. ANTONIA RAMIREZ.- ORO.- 5 Km. marcha pista veterana W45.- Aguilas 2012
 218. JOSE MANUEL SANCHEZ.- BRONCE 5 km. marcha pista veterano M35.- Águilas 2012
 219. MANUEL LOPEZ.- PLATA en 5 km. marcha pista M60.- Águilas 2012
 220. MIGUEL A. LOPEZ.- ORO.- ABSOLUTO 10 KM. PISTA.- PAMPLONA 2012
 221. BENJAMIN SÁNCHEZ.- PLATA 10 KM. PISTA.- PAMPLONA 2012
 222. JESUS VELASCO.- PLATA en 5 km. MILLA en ruta M50.- BARCO DE VALDEORRAS 2012
 223. IRENE VAZQUEZ.- BRONCE 3 km. marcha cadete invierno GUADIX 2012
 224. MARIA JOSÉ JIMENEZ.- PLATA 5 km. Marcha juvenil invierno.- GUADIX 2012
 225. MANUEL BERMUDEZ.- BRONCE 5 km. marcha juvenil invierno.- GUADIX 2012
 226. RAMON MARTINEZ.- BRONCE 800 m.l. p.c. M55.- ZARAGOZA 2013
 227. MANUEL BERMUDEZ.- PLATA 10 km marcha ruta juvenil.- MURCIA 2013
 228. MARIA JOSE JIMENEZ.- PLATA 10 km. marcha ruta juvenil.- MURCIA 2013
 229. AMANDA CANO.- PLATA 10 km. marcha ruta junior.- MURCIA 2013
 230. FAMU.- ORO Autonomías juv-jun (María José - Melisa - Amanda).- MURCIA 2013
 231. ANTONIA RAMIREZ.- ORO 10 km. marcha ruta W45.- MURCIA 2013
 232. BENJAMIN SANCHEZ.- ORO 20 km. marcha ruta absoluto.- MURCIA 2013
 233. MIGUEL ANGEL LOPEZ.- PLATA 20 km. marcha ruta absoluto.- MURCIA 2013
 234. JOSE MANUEL SANCHEZ.- BRONCE 20 km. marcha ruta M35.- MURCIA 2013
 235. IRENE VAZQUEZ.- BRONCE 5 km. marcha cadete ruta.- MURCIA 2013
 236. AMANDA CANO.- ORO 5 km. marcha universitario.- CACERES 2013
 237. BENJAMIN SANCHEZ.- ORO 10 km. marcha universitario.- CACERES 2013
 238. MIGUEL ANGEL LOPEZ.- PLATA 10 km. marcha universitario.- CACERES 2013
 239. IRENE VAZQUEZ.- PLATA 3 km. Marcha escolar cadete.- MALAGA 2013
 240. MARIO CARRILLO.- BRONCE 1.500 obstáculos escolar cadete.- MALAGA 2013
 241. MANUEL BERMUDEZ.- PLATA 10 km. marcha juvenil.- DURANGO 2013
 242. AMANDA CANO.- ORO 10 km. marcha pista junior.- CASTELLON 2013
 243. IRENE VAZQUEZ.- BRONCE 3 km. Marcha cadete.- GRANOLLERS 2013
 244. MIGUEL A. LOPEZ.- ORO 10 km. marcha pista absoluto.- ALCOBENDAS 2013
 245. MARIA JOSE JIMENEZ.- ORO 5 km. marcha juvenil invierno.- LLERENA 2013
 246. IRENE VAZQUEZ.- PLATA 5 km. marcha juvenil invierno.- LLERENA 2013
 247. MANUEL BERMUDEZ.- ORO 5 km. marcha juvenil invierno.- LLERENA 2013
 248. MANUEL BERMUDEZ.- ORO 10 km. marcha juvenil ruta.- MURCIA 2014
 249. FAMU.- BRONCE Autonomías juv-jun (Manuel Bermúdez - Daniel Cano).- MURCIA 2014
 250. JOSE MANUEL SANCHEZ.- BRONCE 20 km. marcha ruta M35.- MURCIA 2014
 251. IRENE VAZQUEZ.- ORO 10 km. marcha juvenil ruta.- MURCIA 2014
 252. FAMU.- ORO Autonomías juv-jun (Irene - Melisa - Alicia).- MURCIA 2014
 253. AMANDA CANO.- PLATA 20 km. marcha ruta promesa.- MURCIA 2014
 254. FAMU.-PLATA Autonomías CADETE (Iván García - Fernando Vázquez-Manuel Morcillo).- MURCIA 2014
 255. JESUS VELASCO.- BRONCE en 800 m.l. M50 pista cubierta.- ZARAGOZA 2014
 256. BENJAMIN SANCHEZ.- ORO 20 km. marcha ruta absoluto.- GRANADA 2014
 257. MIGUEL ANGEL LOPEZ.- PLATA 20 km. marcha ruta senior.- GRANADA 2014
 258. AMANDA CANO.- BRONCE 5 km. marcha universitario.- CARTAGENA 2014
 259. MIGUEL ANGEL LOPEZ.- ORO.- 10 Km. marcha Universitario.- CARTAGENA 2014
 260. AMANDA CANO.- ORO.- 10 km. marcha promesa DURANGO 2014
 261. MANUEL BERMUDEZ.- ORO 10 km. marcha juvenil pista.- VALLADOLID 2014
 262. IRENE VAZQUEZ.- ORO 5 km. marcha juvenil pista.- VALLADOLID 2014
 263. ALICIA VAZQUEZ.- PLATA 5 km. marcha juvenil pista.- VALLADOLID 2014
 264. MIGUEL ANGEL LOPEZ.- ORO 10 km. marcha pista.- ALCOBENDAS 2014
 265. RAMON MARTINEZ.- PLATA milla urbana M55.- PUERTO LUMBRERAS 2014
 266. MANUEL BERMÚDEZ.- BRONCE 5 km. marcha junior invierno.- GUADIX 2014
 267. IRENE VAZQUEZ.- ORO 5 km. marcha juvenil invierno.- GUADIX 2014
 268. MELISA SANCHEZ.- PLATA 5 km. marcha junior invierno.- GUADIX 2014
 269. MANUEL BERMUDEZ.- PLATA 10 km. marcha ruta junior.- JUMILLA 2015
 270. FAMU.- BRONCE Autonomías juv-jun (Manuel Bermúdez).- JUMILLA 2015
 271. IRENE VAZQUEZ.- BRONCE 10 km. marcha ruta juvenil.- JUMILLA 2015
 272. FAMU.- PLATA Autonomías juv-jun (Irene - Melisa - Alicia).- JUMILLA 2015
 273. ANTONIA RAMIREZ.- BRONCE 10 km. marcha veterana.- JUMILLA 2015
 274. AMANDA CANO.- 20 km. marcha ruta promesa.- JUMILLA 2015
 275. BENJAMIN SANCHEZ.- 35 km. marcha ruta.- JUMILLA 2015
 276. FAMU.- PLATA Autonomías 5 km. cadete (Iván García - Manuel Morcillo).- JUMILLA 2015
 277. MARIA ALARCON.- ORO 5km. marcha ruta cadete.- JUMILLA 2015
 278. FAMU.- BRONCE Autonomías 5 km. cadete mujeres (María Alarcón y Claudia Martínez).- JUMILLA 2015
 279. AMANDA CANO.- PLATA 5 km. marcha universitario.- CARTAGENA 2015
 280. BENJAMIN SANCHEZ.- BRONCE 10 km. marcha universitario.- CARTAGENA 2015
 281. MARIA ALARCON.- ORO 3km. marcha escolar cadete.- ALCOBENDAS 2015
 282. AMANDA CANO.- ORO.- 10 km. marcha promesa TARRAGONA 2015
 283. IRENE VAZQUEZ.- ORO.- 5 km. marcha juvenil CIUDAD REAL 2015
 284. MANUEL BERMUDEZ.- PLATA 10 km. marcha junior.- VALLADOLID 2015
 285. BENJAMIN SANCHEZ.- PLATA 10 km. marcha absoluto.- CASTELLON 2015
 286. IRENE VAZQUEZ.- BRONCE 5 km. marcha promoción junior.- CUNTIS 2015
 287. MANUEL BERMUDEZ.- ORO 5 km. marcha promoción junior.- CUNTIS 2015
 288. IVAN GARCIA.- BRONCE 5 km. marcha promoción juvenil.- CUNTIS 2015
 289. MANUEL BERMUDEZ.- ORO 10 km. marcha ruta junior.- MOTRIL 2016
 290. IVAN GARCIA.- BRONCE 10 km. marcha ruta juvenil.- MOTRIL 2016
 291. FAMU.- ORO Autonomías 10 km. juv-junior (Manu - Iván -Manuel).- MOTRIL 2016
 292. IRENE VAZQUEZ.- BRONCE 10 km. marcha ruta junior.- MOTRIL 2016
 293. FAMU.- PLATA Autonomías 10 km. juv-junior (Irene - Alicia - María Alarcón).- MOTRIL 2016
 294. AMANDA CANO.- PLATA 5 km. marcha universitario.- MURCIA 2016
 295. MANUEL BERMÚDEZ.- PLATA 10 km. marcha universitario.- MURCIA 2016
 296. ALICIA VAZQUEZ.- PLATA 10 km. marcha junior.- CASTELLÓN 2016
 297. MANUEL BERMUDEZ.- ORO 10 km. marcha junior.- CASTELLON 2016
 298. MARIA ALARCON.- BRONCE 5 km. marcha promoción.- CEHEGIN 2016
 299. FAMU.- BRONCE Autonomías 10 km. juv-junior (Alicia - Irene - María Alarcón).- EL HIERRO 2017
 300. AMANDA CANO.- PLATA 20 km. marcha absoluto.- EL HIERRO 2017
 301. MELISA SANCHEZ.- PLATA 20 km. promesa.- EL HIERRO 2017
 302. BENJAMIN SANCHEZ.- BRONCE 50 km. marcha.- EL HIERRO 2017
 303. MANUEL BERMUDEZ.- ORO 29 km. marcha promesa.- MERIDA 2017
 304. MANUEL BERMÚDEZ.- PLATA 10 km. marcha universitario.- CARTAGENA 2017
 305. BENJAMIN SANCHEZ.- BRONCE 5 km. marcha universitario.- CARTAGENA 2017
 306. AMANDA CANO.- BRONCE 10 km. marcha absoluto.- BARCELONA 2017
 307. DANIEL LOPEZ.- PLATA 20 km. marcha master M35.- BURJASSOT 2018
 308. BENJAMIN SANCHEZ.- PLATA 50 km. marcha.- BURJASSOT 2018
 309. MANUEL BERMÚDEZ.- PLATA 20 km. marcha sub23.- CASTELLÓN 2018
 310. MANUEL BERMUDEZ.- BRONCE 10 km. marcha universitario.- ANDUJAR 2018
 311. MANUEL BERMÚDEZ.- PLATA 10.000 m. marcha sub23.- SORIA 2018

Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2018 (29º)

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

SOBRE LA ENSEÑANZA MIXTA ¿SI Ó NO? (La Verdad 11/11/1986 Murcia)

En la colaboración del miércoles 03/09/1986, don José Antonio Sánchez Manzanares esgrime una serie de facetas relacionadas con las ventajas e inconvenientes referentes a la educación mixta y a la separada. Postula su opinión sin dar ningún aspecto positivo de la coeducación (¿?) y en cambio todo es positivo en la separada (¿?). Lo cierto es que objetivamente –como afirma citando a García Hoz– nadie ha aportado argumentos científicos contundentes, ya que los medios empleados no fueron adecuados.

Quisiera aportar algo a una referencia que efectúa don José Antonio sobre las "atenciones e instalaciones en los campos sanitarios y deportivos". En un estudio realizado por los profesores López Quesada y López Pérez publicado por Dirección Deportiva en diciembre del 85, se elaboran unas conclusiones basadas en un seguimiento de 240 alumnos/as. Durante tres años se tomaron 2160 datos sobre los parámetros de velocidad y resistencia en 1º, 2º, y 3º de BUP (le adjunto fotocopia del artículo). Sin entrar en los aspectos técnicos, se puede afirmar que en EF en niveles de adolescencia:

1. El planteamiento de dar a todos lo mismo es el esbozo más primario, que engendra por si solo una solemne tontería, ya que no tiene en cuenta el concepto de singularidad y de personalización del individuo, que es negar la realidad. ¿Cómo dar EF a gente irreal, a situaciones ideales? Porque nos damos cuenta de que son diferentes, tratamos de distinta forma a cada uno. Un padre no trata igual a sus hijos, sino de diferente manera a los hijos desiguales.

2. Es obvio que los intereses requieren de una canalización específica dentro del ámbito de la EF. Este fundamento se basa en le principio de adecuación y de individuación.

3. Las diferencias específicas de condición física llevan consigo un tratamiento diferenciado de cara al empleo de objetivos diferentes (mayor fuerza, velocidad y resistencia en chicos; mejor flexibilidad en chicas).

4. Los intereses deportivos de la mujer se acercan más al ritmo, a la armonía, etc.

5. El sentido común habla por si solo con respecto a este problema. Pero claro, al ser el más común de los sentidos, algunos tienden a olvidarlo. No se concibe un partido de básquet mixto, una final de 100 metros mixta, etc.

Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2018 (29º)

Artículos publicados en diferentes medios de comunicación o no - que gentilmente nos ha enviado nuestro amigo José López
SOBRE LA ENSEÑANZA MIXTA ¿SI Ó NO?
(La Verdad 11/11/1986 Murcia)

En la colaboración del miércoles 03/09/1986, don José Antonio Sánchez Manzanares esgrime una serie de facetas relacionadas con las ventajas e inconvenientes referentes a la educación mixta y a la separada. Postula su opinión sin dar ningún aspecto positivo de la coeducación (¿?) y en cambio todo es positivo en la separada (¿?). Lo cierto es que objetivamente –como afirma citando a García Hoz– nadie ha aportado argumentos científicos contundentes, ya que los medios empleados no fueron adecuados.

Quisiera aportar algo a una referencia que efectúa don José Antonio sobre las "atenciones e instalaciones en los campos sanitarios y deportivos". En un estudio realizado por los profesores López Quesada y López Pérez publicado por Dirección Deportiva en diciembre del 85, se elaboran unas conclusiones basadas en un seguimiento de 240 alumnos/as. Durante tres años se tomaron 2160 datos sobre los parámetros de velocidad y resistencia en 1º, 2º, y 3º de BUP (le adjunto fotocopia del artículo). Sin entrar en los aspectos técnicos, se puede afirmar que en EF en niveles de adolescencia:

1. El planteamiento de dar a todos lo mismo es el esbozo más primario, que



Nuestra Historia

Capítulo 78º - Temporada 2009/2010 (I)

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

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

A nivel nacional 42 actuaciones en CAMPEONATOS DE ESPAÑA logrando 15 MEDALLAS Y UN RECORD NACIONAL.

Y a nivel internacional conseguimos 8 INTERNACIONALIDADES

8 CONCENTRACIONES REGIONALES, NACIONALES Y/O INTERNACIONALES.

16 PARTICIPACIONES EN OTRAS PRUEBAS NACIONALES Y/O INTERNACIONALES.

20 PREMIOS CONSEGUIDOS, 224 TROFEOS Y 121 MEDALLAS ACUMULADAS.

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

Centrándonos en los 63 campeonatos regionales de los que 16 fueron logrados por equipos se los repartieron 5 cada uno para el infantil Manuel Bermúdez y la cadete Melisa Sánchez. Consiguieron 3 títulos de campeón regional Irene Vázquez en infantil; José Ángel Martínez en juvenil y Sergio Martínez en senior. Indira Mateos y Fernando Vázquez Piñera en alevín; Amanda Cano en juvenil; Miguel A. López en promesa y los veteranos José García; Antonia Ramírez y Aurora Bullón lograron 2 campeonatos cada uno. Finalmente fueron campeones regionales una sola vez María Ballesteros y Adrián Marín en benjamín; Linda Taylor y María Alarcón en alevín; Margarita Montesinos y

Zouahyr el Badr en infantil; Sara Balsalobre; Antonio Camacho; Marta Marín y Juan Ramos en juvenil; Juanma Molina y Daniel López en senior y Gema Montesinos y Cristóbal Rizo en veteranos.

Los 16 títulos por equipos fueron para el benjamín femenino de marcha en ruta; El benjamín masculino en la liga regional de cross. Alevín Masculino de marcha en ruta; Alevín femenino de marcha en ruta y cross. Infantil masculino en marcha en ruta; cross y liga regional de cross. Infantil femenino en marcha en ruta, cross y liga regional de cross. Cadete femenino en marcha en ruta. Juvenil femenino en marcha en ruta y liga de cross. El senior masculino en marcha en ruta y el subalevín mixto en pista.

Se batieron 6 RECORD REGIONALES a cargo de Margarita Montesinos en milla en pista infantil. Gema Montesinos en milla en pista veterana. Aurora Bullón en 10k. ruta veterano y absoluto y Amanda Cano con 2 en 5000 m. marcha juvenil.

Manuel Bermúdez batiría en RECORD DE ESPAÑA infantil en 5.000 m. marcha con 25.03"79c en Murcia.

En la próxima revista iremos desglosando más logros 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



CLUB ATLETO UCAM

UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN ANTONIO

UCAM

Nazareno del Año
Semana Santa 2010

Sumario:

- Editorial
- Aplausos y Fanfarrias
- Actividades Pasado Cuatrimestre
- Entrevista RFEA a Miguel Angel López
- Sabías que...XLII
- Nuestra Historia Capítulo 51 (2002-2003) (III)
- Teoría del Entrenamiento XXXVII
- Ranking Permanente Cadete
- Récords Regionales del Club (V II)
- Crónicas Deportivas y Humanas Capítulo 4*
- Noticias de Prensa



Ranking permanente absoluto del club en sus 5 primeros puestos. 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
Alberto Marín López	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.

Álvaro Moreno Quijada	1.40"87
Javier Balsalobre García	1.42"0
Jesús Rubio Artero	1.43"0
Rafael Bermúdez Jiménez	1.43"9
Alexis Salmerón Rodríguez	1.43"9
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

1.000 M.L.

Álvaro Moreno Quijada	3.34"49
Iván Sánchez Salmerón	3.41"33
Manuel Bermúdez Jiménez	3.44"6
Alberto Semitiel Prieto	3.48"2
Javier Balsalobre García	3.48"5
Irene Avellaneda Gómez	3.57"02
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

2.000 M.L.

José Manuel López Ruiz	7.22"1
Andrés Verdejo Ruiz	7.22"6
Álvaro Moreno Quijada	7.34"48
Benjamín Sánchez Bermejo	7.44"4
Antonio Caballero Martínez	7.47"8
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
Victoria Lucas López **5.46"03**
 Mª Ángeles Martínez Serrano 5.49"7

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"
 Valeria Sánchez Vázquez 11.57"
 Eva Carrillo Ruiz 12.19"
 Alicia Vázquez Martínez 12.29"
 Mª Piedad López Ruiz 12.35"

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

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.
 Alfonso Santos Box 19.74 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.
 María Antonia Carrillo Saorín 576 p.
 Eva Carrillo Ruiz 546 p.

ALEVÍN

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
 Mª Jesús López Piñera 8"9
 Verónica Camacho Sánchez 9"1
 María Antonia Carrillo Saorín 9"43

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
María Antonia Carrillo Saorín **1.33"64**

Sara Balsalobre García	1.34"2	Melisa Sánchez Bermejo ®	10.20"1	Jesús Semitiel Jiménez	8.10 m.
Irene Avellaneda Gómez	1.36"54	Carmen Bleda Lucas	10.44"78	Lourdes López Piñera	10.20 m.
Anaís Martínez Melgarejo	1.38"0	María Alarcón Martínez	10.51"	Pilar Nuñez Martínez	8.90 m.
Ana María Montiel Piñera	1.38"5	Sara Balsalobre García	10.55"	Juani Santos Bermúdez	8.70 m.
		Irene Vázquez Gea	10.59"	María Antonia Carrillo Saorín	8.03 m.
1000 M.L.					
Juan Ramos Batres	3.26"9	3 KM. MARCHA RUTA Y PISTA		Ana B. Fernández López	
Iván Miñano Velázquez	3.27"64	Benjamín Sánchez Bermejo ®	14.58"	7.81 m.	
Javier Balsalobre García	3.30"4	Manuel Bermúdez Jiménez	15.35"65	PELOTA 300 GR.	
Manuel Bermúdez Jiménez	3.31"3	Diego López Oliva	16.33"9	Laura Rodríguez García	27.76 m.
Juan A. Hernández Rodríguez	3.31"3	José Molina Riquelme	16.48"	Elena Lucas Martínez	24.85 m.
Sara Balsalobre García	3.27"0	Darío Gil Artero	16.56"	María Antonia Carrillo Saorín	24.52 m.
María Alarcón Martínez	3.32"6	Eva Carrillo Ruiz ®	15.52"	Marta Marín Guardiola	23.13 m.
Irene Avellaneda Gómez	3.34"43	Sara Balsalobre García	16.33"	Vanesa Ruiz Semitiel	18.26 m.
María Antonia Carrillo Saorín	3.35"20	Melisa Sánchez Bermejo	16.37"	JABALINA 400 GR.	
Wafaa Boura	3.38"32	Ana Balsalobre Ortega	16.58"	Alejandro Lucas Ruiz	21.62 m.
		Mª Piedad López Ruiz	17.29"	José Manuel Vicente Real	20.46 m.
MILLA					
Iván Miñano Velázquez	6.17"	LONGITUD		Matías Gómez Lucas	16.74 m.
Jesús Morcillo García	6.22"	Fco. José López Piñera	4.53 m.	Sergio Ato Ruiz	7.57 m.
Pablo José García Bermúdez	6.27"	Pascual Sánchez Marín	4.49 m.	José Penalva Salmerón	7.48 m.
Francisco Marín Vázquez	6.29"	Fco. José López Villalba	4.42 m.	DISCO 600 GR.	
Jordi Victorio González	6.29"	David Ato Ruiz	4.35 m.	José Manuel Vicente Real	24.11 m.
Irene Avellaneda Gómez	6.24"	José A. Martínez de Hoyos	4.30 m.	Manuel Morcillo Martínez	20.57 m.
Ana María Montiel Piñera	6.25"	Lourdes López Piñera	4.69 m.	Iván Frías de Hoyos	18.25 m.
María Antonia Carrillo Saorín	6.31"	Juani Santos Bermúdez	4.35 m.	Antonio Jesús Guardiola López	17.19 m.
Wafaa Boura	6.34"	Mª Jesús López Piñera	4.18 m.	Alexis Salmerón Moreno	16.81 m.
Amal Khadi	6.38"	Ana B. Fernández López	3.83 m.	Beatriz Martínez Sánchez	17.27 m.
		Laura Rodríguez García	3.71 m.	RELEVOS 4 X 60	
2000 M.L.					
Andrés Verdejo Ruiz	6.23"3	ALTURA		Hita-Juanjo-Ismael-David	34"7
Fco. Ginés Verdejo Ruiz	6.54"3	José Luis Morcillo Hita	1.44 m.	Gloria-Mª Carmen-Mª Ángeles-Eladia	38"1
Ismael Santos Bernal	7.00"5	Jesús Turpín Aroca	1.27 m.	TRIATHLON	
Diego López Saura	7.08"6	Israel Camacho Moreno	1.27 m.	José Luis morcillo Hita	966 p.
José Manuel López Ruiz	7.09"7	Carlos Gómez Aroca	1.26 m.	Pascual Sánchez Marín	831 p.
Ana María Montiel Piñera	7.39"75	Antonio P. Rodríguez García	1.26 m.	José A. Martínez de Hoyos	825 p.
Alicia Vázquez Martínez	7.40"3	Lourdes López Piñera	1.29 m.	Juan José Bernal Cutillas	824 p.
Sara Balsalobre García	7.42"7	Nieves Aroca García	1.25 m.	Fco. Manuel Martínez Serrano	725 p.
Irene Avellaneda Gómez	7.49"74	Ana B. Fernández López	1.25 m.	Lourdes López Piñera	1.591 p.
Patricia Molina Moreno	7.51"7	María Alarcón Martínez	1.23 m.	Juani Santos Bermúdez	1.404 p.
		Verónica Martínez Camacho	1.22 m.	María Antonia Carrillo Saorín	1.015 p.
2 KM. MARCHA PISTA Y RUTA					
Benjamín Sánchez Bermejo ®	9.53"8	PESO 2 KG.		Pilar Nuñez Martínez	1.008 p.
Manuel Bermúdez Jiménez	9.59"	José Manuel Vicente Real	9.88 m.	Mª Jesús López Piñera	963 p.
Iván García García	10.43"8	Manuel Morcillo Martínez	8.99 m.		
José Molina Riquelme	10.49"6	José Ángel Martínez de Hoyos	8.51 m.	juanmarin.com	
Pablo José García Bermúdez	10.58"8	Jorge Arcas Verdejo	8.42 m.	Paseo,28 - Cieza · Murcia · t. 968 453 913	

Noticias de Prensa

Cinco podios para el Athleo en la primera jornada de la liga regional de cross

FAMU – ADRIAN BONACHE 1/1/2019

Una vez pasado el I Campeonato de la Región de Murcia de Campo a Través por Relevos Mixtos, le tocó el turno a la 33ª edición de la Liga Regional de Cross FAMU. La primera jornada tuvo como escenario San Pedro del Pinatar, donde se disputó la prueba inicial en el circuito de cross municipal.



El UCAM Athleo de Cieza se desplazó hasta la ciudad del Mar Menor con 61 atletas y 7 equipos, consiguiendo cuatro primeros puestos a cargo de Alex Martínez en pre benjamín, Ana María Avellaneda en juvenil, Alicia Vázquez en promesa y Chus Velasco en master. Por su parte, Victoria Lucas conseguía ser tercera en benjamín.

Abarán no faltó a su cita de fin de año

FAMU – ADRIAN BONACHE 30/12/2018



El fin de año vuelve una ocasión más a traer un buen número de pruebas para despedir 2018 de la mejor forma. Así sería igualmente el caso de Abarán, este sábado por la tarde, en el marco de su VII San Silvestre Solidaria, con salida y meta en la Plaza de la Zarzuela y la posibilidad de recorrer dos distancias distintas en el apartado absoluto, 3 y 6km.

En lo relativo a la distancia de 3km., vencía en hombres Outmane Raougui (08:44), seguido del atleta del UCAM Athleo Cieza Francisco Llamas (09:00) y de Dario Fernández, también del Athleo (09:07). En féminas se impuso la atleta del C.A. Murcia Tovarsport Gemma Rebollo (10:48), por delante de María Abad, del UCAM Athleo Cieza (11:37) y de la también atleta del club ciezano Elena Sánchez (12:14).

Cieza también despide el año a la carrera

FAMU – ADRIAN BONACHE 1/1/2019



Otra de las grandes pruebas de fin de año en nuestra región tenía lugar este lunes en la Esquina del Convento, zona de salida y meta de la IX San Silvestre "Ciudad de Cieza", Memorial "Antonio S. Piñera López". La cita, organizada por la Cofradía de la Santa Verónica en colaboración con la Concejalía de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Cieza y la Federación de Atletismo de la Región de Murcia, contando en la prueba absoluta con un recorrido de aproximadamente 6,5km.

El triunfo absoluto masculino correspondió al atleta de la A.D. Atletismo Abarán Alberto Saorín, 1º veterano A con un tiempo de 19:58, siendo 2º en la general y 1º veterano B Juan Morcillo, del C.T. Fuente Álamo C. Rural Regional, en 20:20. 3º en meta y 2º veterano A finalizó Enrique Yépez, en 20:25.

Por el lado femenino, la más rápida era la atleta del UCAM Athleo Cieza Ana María Avellaneda, venciendo asimismo en la categoría cadete con un tiempo de 23:03, por delante de su compañera de club y ganadora senior Alicia Vázquez, en 23:10, así como de la también atleta del club ciezano Irene Vázquez, que paraba el crono en 24:05.

Noticias de Prensa

Miguel Ángel López y José Antonio Carrillo, primera toma de contacto con Doha

FAMU 05/10/2018



Ambos forman parte de la convocatoria de la RFEA para la concentración del equipo nacional preparatoria para las competiciones internacionales del próximo año, que contarán como cita estelar la que se celebrará en dicho lugar.

A un año vista de la gran competición atlética de la próxima temporada, la RFEA ha programado una concentración del Equipo Nacional preparatoria para las citas internacionales de 2019, a desarrollar precisamente en Doha, testigo del próximo Campeonato del Mundo Absoluto al Aire Libre, entre el 28 de septiembre y el 6 de octubre.

Concentración que se desarrollará desde este lunes 8 hasta el próximo día 15, y en cuya convocatoria se encuentra Miguel Ángel López Nicolás, así José Antonio Carrillo en el apartado de técnicos, contando igualmente con su también pupilo y vigente campeón de Europa de 20km. Marcha, Alvaro Martín.

Además de conocer las instalaciones y la adaptación a la climatología de la zona, se prevé la celebración de distintas reuniones de colaboración con entrenadores, técnicos y servicios médicos en Aspire Academy, estando hospedados en Aspire Zone y más concretamente en el Hotel The Torch.

Nuestra marcha, presente en la concentración RFEA en el CAR de León

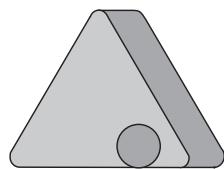
FAMU 03/11/2018



Manuel Bermúdez, Iván López y Pedro Conesa permanecen desde el pasado miércoles hasta este domingo en la concentración Sub20 y Sub23 del sector de Marcha, contando con José Antonio Carrillo y David Hurtado en la reunión de entrenadores.

León está asistiendo, desde el pasado miércoles 31 y hasta este domingo 4, una cita con la marcha atlética como protagonista. Así está siendo con motivo de la concentración RFEA Sub20 y Sub23 del sector, junto a una reunión técnica de entrenadores del mismo.

Concentración a la que no está faltando una notable representación murciana, con Manuel Bermúdez, del UCAM Athleo Cieza, el nuevo marchador del F.C. Barcelona Iván López y Pedro Conesa, del Nutribán Sociedad Atlética Alcantarilla, presentes en la convocatoria de atletas. Junto a ellos, José Antonio Carrillo, entrenador de Bermúdez y López, así como el mentor de Conesa, David Hurtado.



**BUITRAGO
&
ASOCIADOS**

ASESORIA EMPRESARIAL

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

CENTRO FISIOTERAPIA



EIRA

FISIOTERAPEUTA
Antonia Lucas Serrano
Colegiada N° 358

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



“Ofrenda Floral a Ntra. Sra. de la Fuensanta”

31 de Octubre de 2018



HOSTELCIEZA

- Productos químicos industriales.
- Papel, loza, cristal y menaje.
- Decoración de salones para celebraciones.

Paraje de Ascóy, Avda. de los Pinos, 11 - CIEZA (Murcia)
Telf. 968 760 068 - Fax 968 762 819
hostelcieza@hotmail.com

