

ATLETISMO

THLEO



**Escudo Oro y Brillantes
Club Athleo 2024**

**Alicia Vázquez Gea
e Irene Vázquez Gea**



**Medallistas
Nacionales 2024**

**Manu Bermúdez
y Daniel López**



GRACIAS

2024

Bienvenido 2025



Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Nuestros Atletas · Sabías que... 81º · Teorías del Entrenamiento 76º
Ranking Cadete · Nuestra Historia 92º · Crónicas deportivas y Humanas 42º · 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:

ADIOS EXITOSO 2024

CONTRAPORTADA:

“Nuestra cantera,
nuestro mayor tesoro”

COLABORAN EN ESTA REVISTA:

José Marín
José López
José Bermúdez
Juanjo Marín
Andrés García
John Hawley
Louise Burke
Rendimiento deportivo
Famu
Diario La Opinión
Radio Abarán
Abarán día a día
RFEA

IMPRIME:

Innovaciones Gráficas
Pol. Ind. Los Prados
Avda. del Transporte Parc. 4-2
Cieza (Murcia)

Difusión Gratuita

E ditorial

ADIOS INVOLVIDABLE 2024

¡¡ BIENVENIDO 2025 !!

Una vez concluida la temporada 2024, los logros de nuestros miembros ha sido el siguiente:

- 49 TITULOS REGIONALES (8 POR EQUIPOS). 37 SUBCAMPEONATOS (5 POR EQUIPOS) Y 39 TERCEROS (6 POR EQUIPOS).
- 28 ACTUACIONES EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA CON 4 MEDALLAS Y 7 PUESTOS DE FINALISTAS
- 3 ACTUACIONES INTERNACIONALES (Valencia, Turquía y París)
- 35 PREMIOS
- PARTICIPACIÓN EN 102 PRUEBAS DISTINTAS LO QUE HA SUPUESTO UN TOTAL DE 1.361 ACTUACIONES; EL LOGRO DE 115 TROFEOS Y 150 MEDALLAS CON 104 FEDERADOS.

Todo gracias a ese enorme valor humano de los componentes de nuestro club; directiva, entrenadores, socios, atletas, padres, simpatizantes; amigos; colaboradores; nuestro sponsor UCAM, etc. que el próximo 25 de abril cumpliremos 44 años de existencia.

Esperamos que el 2025 este pleno de una excelente SALUD para todos y que los sueños se puedan cumplir.

¡¡ FELIZ 2.025 !!



ZIEZAR AUTOCARES DEL SEGURA SLL

CIF: B-73739146
Paraje El Buho, s/n - C. Confiteros, 13
30530 Cieza (Murcia)

Tel. 968 76 11 77
E-mail: ziezar@ziezar.es
www.ziezar.es

aplausos fanfarrias

Felicidades a nuestro presidente y entrenador J.A. Carrillo que en sus 5º JJOO olímpicos como oficial y 7, más uno de la juventud, aportando atletas, logró su gran sueño de emular a Sam Mussabini, como hiciera en la película Carros de Fuego, rompiendo el sombrero de paja cuando Álvaro Martín consiguió 1º en Bronce en los 20 km marcha y luego el Oro por relevos mixto junto a María Pérez.

Felicidades al CDU Ciezaps que el pasado noviembre se proclamó CAMPEON DE ESPAÑA de fútbol sala. Álvaro Ramos subcampeón de España infantil de vóley playa. Eli Ríos, como entrenadora, y Laura Yepes, Carmen Toledo, Alegría Martínez, como jugadoras, subcampeonas de España con la selección murciana cadete de balonmano. Samuel Frutos consiguió la medalla de bronce con la selección infantil masculina. Michel y Adrián Durán Oro y Plata en el Cto. De España de Kick Boxing

Felicidades a Bienvenido Moreno, Campeón del mundo de tiro con Arco. A Yago Candel subcampeón de Europa de Fit Kid. Yoel Ramos campeón de España y medalla de plata en el europeo Wevza sub19 de vóley playa.

Felicidades a nuestro máster 40 Daniel López que otra vez se ha proclamado **SUBCAMPEÓN DE ESPAÑA** en 10 km. Marcha siendo esta la **TERCERA DE PLATA** en esta temporada.

Nuestro más sentido pésame a Manuel Bermúdez y familia por el fallecimiento de su abuela materna el pasado 8 de diciembre. D.E.P.

Nuestro apoyo a todos los afectados por la DANA y sirva, como ayuda, nuestra pequeña aportación.

Petición a SS.MM. los Reyes Magos para que las subvenciones en materia de deporte estén a la altura que los clubes nos merecemos. Que se solucionen los desperfectos que hay en el entorno de la pista de atletismo, ribazos de barro, torre de luz, conos de vientos, etc. Que la misma sea dotada de todo el material que le falta y pronto se reinaugure para poder retomar la organización de competiciones regionales y/o nacionales y por último que haya un control del acceso a la misma y un correcto mantenimiento para que dure muchísimos años.

Felicidades a Antonio Jesús Bermúdez Cutillas, miembro de nuestro club y nuevo presidente de la Federación de atletismo de la Región de Murcia, Enhorabuena.

FELIZ Y DEPORTIVO 2025



Actuaciones *del Club durante el semestre*

JULIO - AGOSTO - SEPTIEMBRE - OCTUBRE - NOVIEMBRE Y DICIEMBRE DE 2024

VIERNES 5 JULIO. - CONTROL FEDERATIVO. - ELDA

Estuvimos con Irene García que fue 2ª en 800 m.l. y Rocío Morote 2ª en 1.500 m.l.

VIERNES 5. - CROSS FIESTAS SANTIAGO.-TOTANA

Estuvo Álvaro López siendo 2º en benjamines



SABADO 6.- CTO. ESPAÑA MASTER. - ALCOBENDAS Daniel López **SUBCAMPEON DE ESPAÑA** en la prueba de 5000 m. marcha

SABADO 6. - CTO. ESPAÑA FEDERACIONES.- LA NUCIA Amanda Cano 2ª en la prueba de 5.000 marcha. Angela Ortiz 10ª Triple Salto y Murcia 9ª por federaciones. Carmen Saorín asistió dentro del equipo técnico Famu

SABADO 6.- CROSS POPULAR.- LOS URRUTIAS Yeray Piñera quedó 3º en su categoría

DOMINGO 7.- CTO. ESPAÑA SUB18.- MALAGA Santiago Guardiola 4º en la prueba de 5000 m. marcha, siendo juvenil de 1º año

SABADO 13.- CTO. REGIONAL SUB20.- JUMILLA Participamos con 2 atletas. Irene García **CAMPEONA REGIONAL** en 800 m.l. y Rocío Morote **CAMPEONA REGIONAL** en 1.500 m.l.

JUEVES 18.- GALA ATLETISMO FAMU.- CAR DE LOS NAREJOS

En una excelente velada, **nuestro club**, Irene Vázquez; Manuel Bermúdez, Daniel López y José A. Carrillo, fueron los premiados en esta gala.

SÁBADO 27.- CAMPEONATO DE ESPAÑA SUB20.- CASTELLÓN

Participó Irene García en la prueba de 800 m.l. quedando 6ª en su serie y 19ª en la general. Buena actuación de la atleta en su primera participación en un Cto. de España de pista

DOMINGO 28 JULIO A JUEVES 8 AGOSTO. - JUEGOS OLIMPICOS.- PARIS

Participación de nuestro técnico José A. Carrillo en la que es su 5ª participación oficial en unos JJOO y la número 67º en su palmarés (igualando a su edad).

Acompañando a sus atletas Álvaro Maran (**BRONCE** en 20 km. marcha), el 1 de agosto y junto con Miguel A. López participaron en la maratón relevos mixtos el día 7. Álvaro con María quedaron **CAMPEONES OLIMPICOS** y Miguel Ángel con Cristina 9º.

SABADO 9 AGOSTO. - RECEPCIÓN OFICIAL A CARRILLO POR EL EXCMO AYUNTAMIENTO. - CIEZA

La corporación municipal con su alcalde a la cabeza y gran cantidad de ciudadanos y miembros del club estuvieron en el recibimiento a nuestro entrenador J.A. Carrillo tras el éxito en los JJOO de París. El mister fue obsequiado con una metopa y luego en el club la familia Efe Serrano un par de cuadros muy emotivos.



SÁBADO 17.- VI CARRERA POPULAR. - OJOS

Participamos con 5 atletas donde Yeray Piñera fue 2º; Alvaro López 5º; Santiago Guardiola y Daniel López 7º en sus respectivas categorías.



SÁBADO 14 SEPTIEMBRE.- OFRENDA FLORAL A LA VIRGEN DEL BUEN SUCESO.- CIEZA

Una representación del club estuvo presente en la ofrenda floral a nuestra patrona, la Virgen del Buen Suceso.



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

fernandooptico es el compromiso real de un establecimiento sanitario. La última tecnología, los mejores avances informáticos y un equipo de óptico especializados para ayudarte en tus problemas de visión. Las mejores marcas y los mejores diseños para que te veas bien.

fernandooptico
profesionales en salud visual



DOMINGO 22.- CTO. REGIONAL INDIVIDUAL 10K RUTA.- CABEZO DE TORRES
Participó nuestro atleta **Francisco José Ruiz** siendo **TERCERO REGIONAL**

SABADO 28.- CARRERA POPULAR 5+5 SOLIDARIOS.- CIEZA

Tuvimos una buena representación dado que al día siguiente participaríamos el regional de cross por clubes. Destacar el Triunfo de Salva Aznar en Master; Santiago Guardiola 2º en sub16 y Francisco José Ruiz 3º en sub23.

DOMINGO 29.- CTO. REGIONAL CROSS POR CLUBES.- PUERTO LUMBRERAS

Estuvimos con 34 atletas y 5 equipos resultando **CAMPEONES REGIONALES el sub14 femenino; SUB-CAMPEON REGIONAL sub10 masculino y TERCEROS con el sub14 masculino y el sub16 femenino.** A nivel individual Nacho Sánchez 3º en sub10; Victoria Lucas 3ª en sub14 y Rocío Morote 3ª en sub20.



SÁBADO 5 DE OCTUBRE.- MARATHON "CAMINO DE LA CRUZ".- CARAVACA

Participó nuestro master Pascual Yepes llegando en el puesto 11º

SÁBADO 5 Y DOMINGO 6.- CAMPEONATO DE ESPAÑA SUB16 POR AUTONOMIAS.- TUDELA (NAVARRA)

Iris Pérez participó en la prueba de pértiga haciendo saltos nulos ya que la altura de comienzo era superior a su marca personal, aunque estuvo a punto de pasarla. Murcia fue la 14ª CIRCULAR FAMU.

DOMINGO 6.- III GRAN PREMIO INTERNACIONAL.- MADRID MARCHA.-

Participó nuestro sub18 Santiago Guardiola en la prueba de 5 km. marcha resultando TRIUNFADOR en su categoría.

JUEVES 10.- CONFERENCIA-MESA REDONDA.- LORCA

Nuestro entrenador J.A. Carrillo participó en una mesa redonda para hablar del olimpismo, mas allá de los resultados, invitado por la organización de los 45 juegos del Guadalénan.

VIERNES 11.- VII CONFERENCIA ANUAL DE LA SOCIEDAD DE FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

FISICO (SCS).- UCAM

Nuestro entrenador J.A. Carrillo fue premiado, por sorpresa, con el galardón a una trayectoria olímpica, ya que había sido invitado para dar premios a los ponentes. El acto fue muy emotivo donde participaron sus campeones mundiales Miguel Ángel y Álvaro Maran. El premio fue entregado por la presidenta de la Ucam Da. María Dolores

SÁBADO 12.- X CRESTA DEL GALLO RUNNING DAY 24

Participó nuestro sub23 Francisco José Ruiz quedando en 3º lugar.

DOMINGO 13.- XVII CARRERA POPULAR RUTA DE LAS NORIAS.- ABARÁN

Participamos con 10 atletas destacando a Juan A. López CAMPEON SUB14 y Salvador Aznar 5º en la general y TERCERO MasterA.



VIERNES 18.- CENA 43º ANIVERSARIO DEL CLUB.- CIEZA

Nos reuniremos un centenar de personas para celebrar nuestro 43º aniversario que, de todos es sabido, cumplimos el pasado 25 de abril. Se entregaron los premios a los mejores peques de la temporada que han recaído en los siguientes: **Mejor Sub8 masculino Anibal Jiménez Muñoz. Mejor sub10 femenino Ana Gil Salmerón. Mejor sub10 masculino Álvaro López Gómez. Mejor sub12 femenino Valeria Torres Toledo. Mejor sub12 masculino Cuco Yepes Herrera. Mejor sub14 femenino Claudia Marín Jiménez y Mejor sub14 masculino Lucas Buitrago Hortelano.** También el **escudo de Oro y brillante por 15 años de antigüedad ininterrumpida a las gemelas Irene y Alicia Vázquez Gea.** Se presentó la nueva página web, se les obsequió a todos los asistentes con un bonito llavero con el escudo del club y una foto del Santo Cristo del Consuelo. También hubo una sorpresa por parte de la directiva del club **nombrando "socio ejemplar" al presidente y entrenador José A. Carrillo.** Carrillo a su vez regaló al club una camiseta de los juegos y una réplica de la medalla de bronce para recuerdo de la entidad.



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



← búscanos

COMERCIO DE CALIDAD
COMERCIO DE CALIDAD ISO 9006

ADMINISTRACIÓN DE
LOTERIA Nº 2

«Margarita»

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



SABADO 19.- CTO. REGIONAL MILLA URBANA.- PUERTO LUMBRERAS

Estuvimos con 12 atletas destacando los 2 **TITULOS REGIONALES de Juana Ruiz en sub14 con y Rocío Morote en sub20 con 5,33"**. Fueron 2 **SUBCAMPEONAS** Laura Rojas en sub16 con 6,17" e Irene García en sub20 con 5.42. Otros resultados Andrés Villa 5º sub14 con 5.34". Victoria Lucas 5ª sub14. Sergio López 7º sub10. Juan Antonio López 7º sub14 con 5.50". Juan José Marín 7º sub16 con 5.18". Samuel Iniesta 8º sub14 con 5.56". Manuel Cano 10º sub14 con 6.14" y SanNago Guardiola 11º sub18 con 5.21".

JUEVES 24.- XXIV GALA DEL DEPORTE UCAM.-

16 personas del club estuvimos en la XXIV gala del deporte de la Ucam. Hemos recibido premios: **José Lucas en nombre de nuestro club. Juanma Molina en el apartado de leyendas olímpicas y José A. Carrillo, como mejor entrenador Ucam**, por 2º año consecutivo. En esta ocasión ex-aequo con Sito Alonso del Ucam Baloncesto. Enhorabuena a todos los premiados.

VIERNES 25 Y SABADO 26.- SIYASA GRAN TRAIL.- CIEZA

El viernes en la Siyasa Kids estuvimos con 4 atletas destacando los **TRIUNFOS** en chupetines de Olivia y Marco y el 2º puesto en benjamín de Yeray Piñera y el sábado **Manuel Bermúdez fue 7º en la general y SUBCAMPEÓN REGIONAL SENIOR en la distancia de 25 km.**



DOMINGO 27.- LIGA REGIONAL CROSS.- LORCA

Participamos con 34 atletas destacando el **TRIUNFO** de Rocío Morote en sub20 y el **TERCERO** puesto en sub8 de Anibal Jiménez.



SÁBADO 9.- CTO. REGIONAL CLUBES MENORES Y CTO. REGIONAL MARCHA PROMOCIÓN INVIERNO.- ALHAMA

Nuestro club estuvo presente con un equipo sub12 mixto y 22 atletas para el regional y control de marcha, arrojando los siguientes resultados: En el regional sub18 de 5000 marcha. **Santiago Guardiola CAMPEON REGIONAL. Rocío Moreno SUBCAMPEONA REGIONAL con 27.51"15 y Esther Yepes TERCERA REGIONAL.** En las pruebas de control. En el 1.000 marcha sub10 Anibal 1º; Álvaro 2º con 5.57"46. Nacho 3º con 6.01"88. Ana Gil 3ª con 6.54"26. Beltrán mejoró con 7.55"52. En los 2.000 marcha sub12. Rodrigo 2º con 12.13"03. Cuco 3º al igual que Martina 3ª con 13.34.92. En los 2.000 marcha sub14. Claudia 1ª con 10.14"70; Lucas 1º; Raquel 2ª, Victoria 3ª y la mejora de Ainhoa con 11,49"04 y en los 5.000 absoluto Alicia Vázquez 1ª. En el campeonato de clubes destacar las mejoras de marcas de Sara en 60 m. vallas con 13"55. Sergio en 500 m.l. con 1.51"42. Unai en 1.000 m.l. con 3.47.77 y Yeray en longitud con 3.19 m.



SÁBADO 9.- I RUTA DE SENDERISMO LAS 4 ERMITAS.- CIEZA

Participamos con 4 miembros del club.

SÁBADO 9.- XXXV ESPADA TOLEDANA DE MARCHA ATLETICA.- TOLEDO

Manuel Bermúdez participó en la prueba de 5 km. llegando en 6ª posición con un Nempo de 20'41"



TABLEROS ANDRÉS

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

MIÉRCOLES 13.- RECEPCIÓN SS.MM. REYES ESPAÑA A ENTRENADORES JUEGOS PARIS.- PALACIO DEL PARDO.- MADRID

Nuestro presidente José A. Carrillo estuvo en la recepción que los Reyes de España hicieron a olímpicos y paralímpicos. Al estar también la ministra de Deportes Pilar Alegria y el presidente de CSD José Manuel Rodríguez, nuestro entrenador aprovechó la ocasión para transmitirle problemas que tienen los entrenadores y algunas sugerencias.

VIERNES 15.- 42º PREMIOS AL DEPORTE MURCIA-NO.-CEHEGIN.-

Nuestro presidente José A. Carrillo fue galardonado por su labor como entrenador. El premio se lo entregaron el alcalde de Cieza, Tomas Antonio Rubio y el concejal de deportes Cristo Manuel. Nuestro entrenador felicitó a todos los premiados y en especial al Cehegin At. entregándole una camiseta dedicada de los JJOO de Paris por el apoyo recibido por ese club a lo largo de su trabajo para lograr el sueño olímpico. Entre los asistentes estuvo Antonio Jesús Bermúdez, presidente Famu.

SÁBADO 23.- CONTROL FEDERATIVO MARCHA ATLETICA.- ONTENIENTE

Participaron en la prueba de 5.000 marcha Rocío Moreno siendo 2ª y haciendo mínima para el nacional de invierno en Castro Urdiales y Daniel López que igualmente quedó en 2ª posición.

DOMINGO 24.- 3ª JORNADA LIGA REGIONAL CROSS.- YECLA

Participamos con 45 atletas destacando el TRIUNFO de Rocío Morote en sub20.



DOMINGO 24.- MARCHA SOLIDARIA 50 AÑOS ASCOPAS.- CIEZA

Se inscribieron nuestros socios José A. Carrillo, Sonia Carrillo y Pascual Lucas



DOMINGO 1 DICIEMBRE.- XXXV MEDIA MARATHON Y XV 11,3 .- CIEZA

Participamos con 3 atletas. Amanda Cano CAMPEONA ABSOLUTA con 1.26'42" Manuel Bermúdez SUBCAMPEÓN ABSOLUTO y de su categoría y 1º Local y de la hermandad con MMP al realizar 1.12.32" y Francisco José Ruiz 5º.

DOMINGO 1.- VIII MARCHA SOLIDARIA CONTRA EL CANCER.- CIEZA

Se inscribió José A. Carrillo



DOMINGO 1.- MARATHON INTERNACIONAL.- VALENCIA

Participaron las gemelas Elena y Marina Lucas.

DOMINGO 8.- CTO. ESPAÑA PROMOCIÓN MARCHA Y MASTER.- CASTRO URDIALES.-CANTABRIA

Excelente representación de nuestros atletas. Daniel López se proclamó SUBCAMPEÓN DE ESPAÑA master en 10 km. marcha. Por su parte los juveniles-sub18, en la prueba de 5 km. Santiago Guardiola; quedó 9º; Rocío Moreno 14ª y Esther Yepes la 23ª. El sentir de los atletas es de estar contentos por el resultado dadas las condiciones meteorológicas de frío y viento que han sufrido.

MIÉRCOLES 11.- GALA DEL DEPORTE COE.- MADRID En la misma se galardonaron a los deportistas -Álvaro Martín - que han sido medalla en los JJOO de París además de sus entrenadores - José A. Carrillo -. La gala fue retransmitida por la 2 de TVE y en la misma asistieron el presidente del Gobierno Pedro Sánchez; La ministra Pilar Alegria; el presidente del CSD José Manuel Rodríguez; los presidentes del COE y COI además de presidentes de federaciones, etc.



CENTRO MÉDICO PASEO
CENTRO DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL

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

La Fuensanta
café-bar

C/ Rambla, 11 - RICOTE · Telf. 968 682 089 - 665 847 701

MIÉRCOLES 11.- GALA DEL DEPORTE ASOCIACIÓN PRENSA MURCIA.- MURCIA

En la misma fue reconocido con el premio "OLIMPICO" nuestro entrenador José A. Carrillo, siendo su hermana María José la que lo recogería en su nombre.

DOMINGO 15.- CTO. REGIONAL CROSS.- SAN PEDRO PINATAR

Participamos con 42 atletas destacando los 2 SUBCAMPEONATOS de Marco García en sub8 y Yeray Piñera en sub10 y los 5 TERCEROS de Antonio Caballero y Olivia Villalba en sub8; Andrés Villa en sub14; Juan José Marín en sub16 - clasificado para el Cto. de España de cross 2025- y Rocío Morote en sub20 - igualmente clasificada para el Cto. de España. Una vez concluida la liga, a nivel individual Rocío Morote CAMPEONA REGIONAL SUB20 y Anibal Jiménez 3o en sub10 logrando por equipos 5 podium: CAMPEON sub14 femenino; SUBCAMPEÓN sub10 masculino y 3 TERCEROS Sub12 femenino; sub14 masculino y sub16 femenino.

**LUNES 16.- PREMIOS "IMPORTANTES" LA OPI- NION.- MURCIA**

Nuestro entrenador José A. Carrillo fue galardonado con el premio "IMPORTANTE" del mes de agosto. A la misma asistieron el tesorero del club Pascual Lucas y esposa. Hermana María José, cuñado José Luis y sobrino Adrián. Hija Sonia y nietas Irene y Esther; esposa Paquita además de Rosendo Berengüí.

SÁBADO 21 Y DOMINGO 22.- CONTROLES FEDERATIVOS.- LORCA Y ALHAMA.

Participamos con 10 atletas destacando los PRIMEROS puestos de Manuel Bermúdez en 5000 marcha y Angela Ortiz en Triple Salto que además fue 3ª en 60 m. vallas. Rocío Moreno fue 2ª en 5000 m. marcha. Fueron TERCEROS Irene García en 800 m.l.; Esther Yepes en 5.000 marcha; Elena Gil en su serie de 400 m.l. y Santiago Guardiola en 5000 m. marcha con 22.30"07 que es MMP. También mejoró marca Raúl Yuste en triple salto con 12.01 m.

**VIERNES 27 A LUNES 30.- CONCENTRACIÓN RFEA SECTOR MARCHA.- MADRID**

A decir por nuestro marchador juvenil Santi ago Guardiola la concentración fue de maravilla. Además de varios test, pudo disfrutar de la compañía y amistad del resto de convocados.

DOMINGO 29.- SAN SILVESTRE POPULAR.- BLANCA

Samuel Iniesta se ha proclamado CAMPEÓN en su categoría.

DOMINGO 29.- XI SAN SILVESTRE POPULAR.- ABA-RAN

Hemos estado con 5 atletas Noelia Estrada 1a en la distancia corta y Amanda Cano 1ª en la larga.

MARTES 31.- XV SAN SILVESTRE.- CIEZA-

Participamos con 43 atletas destacando los 6 PRIMEROS PUESTOS de Ana Gil en Benjamín, Valeria Torres en alevín; Raquel Marín y Samuel Iniesta en infantil, Rocío Moreno en sub18 y Rocío Morote en absoluto. Fueron 6 SEGUNDOS Juana Ruiz en sub14; Laura Rojas y Juan José Marín en sub16; Esther Yepes y Santiago Guardiola en sub18 y Alicia Vázquez en absoluto y quedaron 4 TERCEROS Yeray Piñera en Benjamín; Victoria Lucas y Juan Antonio López en infantil e Irene Vázquez en absoluto.



UNA VEZ CONCLUIDA LA TEMPORADA 2024, LA ACABAMOS CON PARTICIPACION DE NUESTROS 104 FEDERADOS EN 102 COMPETICIONES DISTINTAS, DE ELLAS 24 EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA Y 3 EN PRUEBAS INTERNACIONALES ADEMAS DE 9 PRUEBAS DE CARACTER NACIONAL Y/O INTERNACIONAL. EN TOTAL HAN SIDO 1.361 ACTUACIONES. HEMOS LOGRADO 49 TITULOS REGIONALES; 37 SUBCAMPEONATOS; 39 TERCEROS. 4 MEDALLAS EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA CON UN TOTAL DE 7 FINALISTAS. 35 PREMIOS Y UN TOTAL DE 114 TROFEOS Y 120 MEDALLAS.

Jm JUAN MARÍN
Asesoría & Inmobiliaria



"Tu ilusión, nuestro trabajo"

Paseo,28 - Cieza · Murcia · T. 968 453 913



www.juan-marin.com
@inmobiliariajuanmarin

desde
1988

Teorías del Entrenamiento

CAPÍTULO 76ª

“LA EVOLUCIÓN DEL ENTRENAMIENTO”

Percy Cerutti (Australia)

Nacido en 1.895 en un suburbio de clase obrera en Prahran (Melbourne), Percy Cerutti fue un tipo débil, enfermizo y desvalido que superó la falta de oportunidades y la desventaja de un físico frágil para terminar siendo mejor que la media de los deportistas. Perfeccionista, exigidor de un compromiso total, Cerutti se convirtió en uno de los entrenadores más directos y dinámicos de su época. El método de entrenamiento y la forma de correr reflejaban su filosofía vital: no era suficiente ganar; había que ganar bien, con dinamismo y agresividad. Más que otra cosa, Cerutti exigía a los deportistas carácter y fuerza. Creía que sólo los autodisciplinados podían pedir respeto.

Con 44 años, en una baja laboral de seis meses, tuvo tiempo para leer y pensar. Durante sus largos paseos a orillas del río Yarra desarrolló un nuevo enfoque vital, un enfoque que él creía que le mataría ó le curaría. Dirigido por una voluntad de hierro y una actitud inquebrantable, inició un programa de rehabilitación corriendo por dunas de arena y más tarde levantando pesos. Se puso tan en forma que decidió comenzar su carrera deportiva y se convirtió en uno de los mejores corredores de fondo de Australia. Con 55 años recorrió una distancia de 162 km. en menos de 24 horas y estableció récords en otras distancias. Pero lo más importante es que reconocía haber descubierto métodos de preparación física que podían ayudar a los deportistas a alcanzar nuevos niveles de rendimiento.

Los métodos de entrenamiento de Cerutti se consideraron brutales. Incluían frecuentes

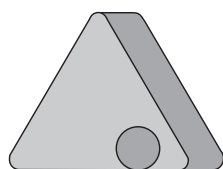
visitas los fines de semana a campos de entrenamiento. Allí, Cerutti y sus deportistas sólo comían alimentos crudos y naturales, y seguían la vida espartana que él había adoptado. En los campos se incluían sesiones agotadoras con intervalos por empinadas dunas de arena, farlek por la playa, largas carreras y un extenso entrenamiento con pesas. Una de sus enseñanzas era que la parte superior del cuerpo era tan importante para correr como la inferior. En particular, pasaba muchas horas trabajando las técnicas básicas de correr y levantar pesas.

El énfasis puesto en la obtención de velocidad a través de la potencia y la fuerza fue una contribución sin parangón al concepto moderno del entrenamiento.

El primer protegido de Cerutti fue John Landy, que batió el récord de Roger Bannister en la milla establecido en 1.954 (3.57"9). Pero su pupilo más famoso fue Herb Elliot, plusmarquista mundial (3.54"5) y campeón olímpico en 1.500 m.l. (3.35"6) que se retiró imbatido con 22 años después de 36 carreras de la milla y nueve carreras de 1.500 metros. Elliot, como deportista, personificó todo por lo que luchaba el entrenador Cerutti. No sólo ganaba las carreras, sino que jacobaba con toda oposición durante dicho proceso!

Frase célebre de Cerutti:

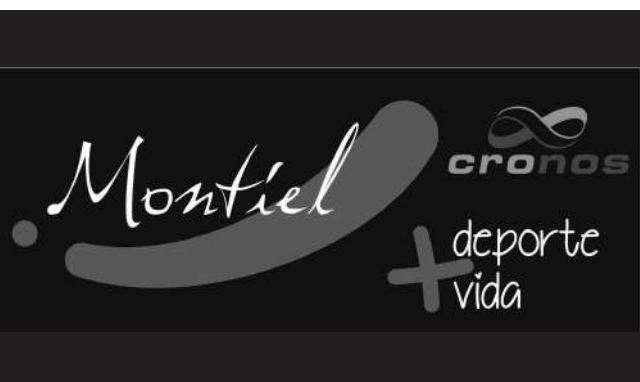
“Nunca reprimas tus emociones. Pon todo tu ser en lo que hagas. Sólo entonces hallarás al gran campeón”.



**BUITRAGO
&
ASOCIADOS**

ASESORIA EMPRESARIAL

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





Cto. España Federaciones
La Nucia 6/7/24



Cto. España SUB18
Málaga 7/7/24



Cto. España Master - Alcobendas 6/7/24



Gala FAMU
18/7/24



Cto. España SUB16 - Tudela 5-6/7/24



RECEPCIÓN EN EL AYUNTAMIENTO - 9 AGOSTO 2024





XLII Premios del Deporte Murciano
Cehegin 15/10/24



XXIV Gala UCAM 24/10/24



Cto España Castro Urdiales
9/12/24

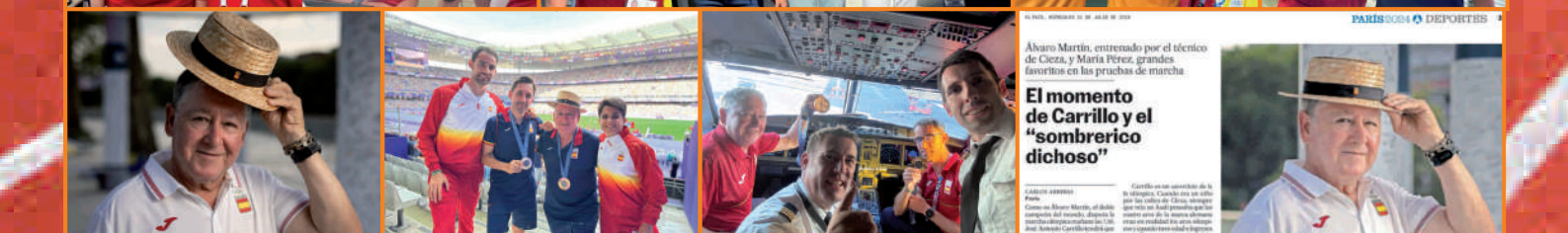


GALA COE 11/12/24



GALA "LA OPINION" 16/12/24





El ciezano José Antonio Carrillo obtiene la medalla de bronce de los Juegos Olímpicos 2024 de la mano de su pupilo Álvaro Martín

El alma mater del Club Athlético sitúa el pabellón de Cieza en la cúspide del deporte internacional

Si no existiese José Antonio Carrillo Morales, alma mater del Club Athlético de Cieza, inimaginablemente, habría que inventarlo. Pero, como con sus ojos cerrados, se sabe que no es un hombre de alocos, sino un hombre de alocos. Carrillo, que lleva en la cabeza un sombrero de paja, es el entrenador de Álvaro Martín, el pupilo que ha obtenido la medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de París 2024. Carrillo, que lleva en la cabeza un sombrero de paja, es el entrenador de Álvaro Martín, el pupilo que ha obtenido la medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de París 2024. Carrillo, que lleva en la cabeza un sombrero de paja, es el entrenador de Álvaro Martín, el pupilo que ha obtenido la medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de París 2024.

El momento de Carrillo y el "sombbrero dichoso"

El momento de Carrillo y el "sombbrero dichoso"

El momento de Carrillo y el "sombbrero dichoso"

El momento de Carrillo y el "sombbrero dichoso"

El momento de Carrillo y el "sombbrero dichoso"

El momento de Carrillo y el "sombbrero dichoso"

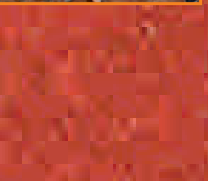
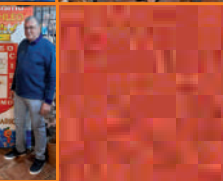
El momento de Carrillo y el "sombbrero dichoso"

El momento de Carrillo y el "sombbrero dichoso"

El momento de Carrillo y el "sombbrero dichoso"



CENA 43º ANIVERSARIO 18 OCTUBRE 2024



Nuestra Historia

Capítulo 92º - Temporada 2012/2013 (II) “MIGUEL ÁNGEL, PLATA MUNDIAL”

Siguiendo con esta temporada, aparte de los 90 títulos regionales que, detallamos en la revista anterior, también conseguimos 57 subcampeonatos regionales; 37 terceros puestos; 5 récords regionales. 8 internacionalidades con 2 medallas. 65 actuaciones en campeonatos de España con 22 medallas.

15 concentraciones regionales, nacionales e internacionales. 6 participaciones en otras pruebas nacionales y/o internacionales. 34 premios conseguidos. Logramos 298 trofeos y 180 medallas.

1.195 actuaciones de nuestros atletas en 105 pruebas distintas, todo ello reflejado en las revistas 94,95,96 y 97 editadas cada cuatrimestre y que pueden ver en la biblioteca municipal.

Centrándonos en las 8 internacionalidades del 18 al 24 de marzo de 2013 participamos en el Cto. De Europa master en pista cubierta en San Sebastián donde José Manuel Sánchez fue doble 4º en 3.000 y 5000 m. Marcha. Pascual Ruiz 8º en 800 m.l. y Jesús Velasco 17º en 800 m.l.

El 19/5/13 en la 10ª copa de Europa de marcha en Dudince, Miguel A. López fue PLATA en 20 km. Marcha; Benjamín Sánchez se retiró y Amanda Cano fue 18ª en 10 km. Junior. José A. Carrillo estuvo como entrenador.

El 13 de Julio Manuel Bermúdez fue 10º en la prueba de 10.000 m. Marcha del VIII campeonato del mundo juvenil celebrado en Donetsk-Ucrania.

El 18 de Julio Amanda Cano era 9ª en 10 km. Marcha en el 22º campeonato de Europa junior en Rieti-Italia.

Para acabar con las internacionalidades en el 14º mundial absoluto de Moscú, Miguel A. López fue SUBCAMPEÓN DEL MUNDO en 20 km. Marcha y donde José A. Carrillo también estuvo como entrenador.

Nuestros atletas mejoraron 5 récords regionales: María José Jiménez Méndez en de 10 km. Marcha juvenil. Angela Lucas Marín el de la milla urbana infantil. Bouzakri Es Said el de milla ruta junior. Jesús Velasco Hernández el de milla ruta veterano y Miguel A. López Nicolás el 10.000 marcha senior en Alcobendas.

Estuvimos en 6 eventos de carácter nacional o internacional como fueron: El 25/11/12 Mario Carrillo quedó 3º cadete en el XXXI cross internacional de Alcobendas. El 16/12/12 en el XV trofeo nacional de marcha de Getafe Irene Vázquez y Manuel Bermúdez ganaron en 10 km. Juvenil y Melisa Sánchez fue 2ª juvenil. Ese mismo día en el XXIX cross nacional de la Virgen en Yecla nuestro equipo juvenil masculino quedó campeón. El 17/2/13 Daniel López ganó la prueba de 20 km. Marcha en el campeonato valenciano celebrado en Torrevieja. El 6 de abril de 2013 Amanda Cano quedó 3ª en 10 km. Marcha junior en el 22º gran premio internacional de marcha en Rio maior-Portugal. El 29 de junio en el 19º gran premio internacional de marcha de Dublín, Benjamín Sánchez quedó subcampeón en 20 km. Marcha.

En la próxima seguiremos ahondando en lo que fue esta temporada....

CENTRO FISIOTERAPIA



EIRA

FISIOTERAPEUTA
Antonia Lucas Serrano
Colegiada Nº 358

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



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



Sabías Qué... (81º)

JJ.OO. ATENAS 1896 (y IV)

Andrés García (Marca)

1. El maratón fue la prueba mítica de los juegos debido al interés de Coubertain por homenajear la gesta de Filípides.
2. Tras la victoria de los ejércitos helenos sobre los invasores persas, en la batalla de explanada de Marathón, Filípides corrió la distancia que separaba dicho lugar hasta Atenas para dar la noticia.
3. A llegar al estadio, donde se reunían las autoridades de la ciudad, sólo pudo exclamar: "Alegraos, hemos vencido" y falleció.
4. El recuerdo de esta hazaña motivó que surgieran dudas sobre la posibilidad de que los atletas pudieran completar los 40 km. Por ese motivo, dos meses antes, se realizó un ensayo con dos voluntarios, de los que solo uno acabó el recorrido.
5. La escasez de instalaciones motivó que las pruebas de natación se disputaran en mar abierto.
6. Aprovechando tal circunstancia se celebró una carrera de 100 metros entre los marineros de los buques que estaban anclados en el puerto de El Pireo.
7. El griego Velokas fue desposeído de su tercer puesto en el maratón, ya que cubrió algunos tramos subido a un carromato.
8. El Húngaro Kellner fue finalmente tercero, y el rey griego como desagravio le regaló su reloj de oro.
9. Solo se repartieron medallas de plata y de bronce al primer y segundo clasificado de cada prueba, pero no de oro por su condición lucrativa, de la que se quería huir.
10. En la prueba ciclista de 100 km, el francés Flameng se bajó de la bicicleta para esperar al griego Kolettis, al que se le salió la cadena. A pesar de todo, a Flameng no se le escapó el triunfo final.

BENEDICTO

E.S. ASCOY

SALIDA AUTOVÍA, 98 - CIEZA NORTE
ABIERTA DE 6:00 A 23:00 H.



E.S. CIEZA

CAMINO DE MURCIA, 182 - CIEZA SUR
ABIERTA DE 6:00 A 24:00 H.

Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2025 (42º)

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

CRECER DEPORTIVAMENTE

(El Municipio 01/02/1989, San Javier. Murcia)

La educación no se adquiere con actuaciones esporádicas sino sistemáticamente. De ahí que lo importante no sea montar fiestas a los niños y demás acontecimientos discontinuos sino buscar precisamente la repetición y el contacto con educadores.

Jugar con los demás fuera del horario escolar es una de las cuestiones básicas en las que se debe incidir en estos tiempos que corren y en los que se está poniendo mucho vuelo en la elite y poco en los niños. Sorprende que, en España, país organizador de los J. Olímpicos del 92 los profesores de INEF no puedan impartir clases de EF en EGB en los centros estatales. Es algo que asombrará al mundo deportivo a los 10 años de celebrar el Año Internacional del Niño.

Relacionarse con los demás es algo que se está perdiendo y que a través de los niños se puede potenciar. Tenemos que sacar a los niños de la droga de la televisión que les idiotiza, y llevarlos al deporte como lo que es algo que llevan dentro de ellos. Un niño estático es un niño que empieza a plantear problemas. La niñez es dinamismo, actividad, expresión, superación, etc; algo que a través de la televisión se reprime.

Los buenos edificios empiezan por los cimientos; de ahí, la importante labor de la correcta educación y el adecuado de sistema de creación de programas que satisfagan plenamente estas edades. ¿De qué edades hablo? Pienso que el hábito por el movimiento debe empezarse en primero de preescolar y continuar con un progresivo seguimiento en las primeras etapas de EGB.

Debe ser un privilegio de todo niño experimentar en los ejercicios físico-deportivos la alegría de la actividad continua, de la libre práctica de poder realizar algo. Al niño le atrae el movimiento, el juego. Por eso es importante aprovecharse de toda la actividad para educar, para aprender jugando. Hay pues, que reconquistar al niño para el deporte a través del juego. En esta tarea las familias deben responsabilizarse para que controlen la actividad deportiva de sus hijos. No basta con llevar al niño a un centro deportivo. Se debe exigir una correcta educación deportiva de los mismos mediante cuestionarios, entrevistas con el profesor, objetiva que éste traza, etc. Hay que profesionalizar este campo que tanto importa a las familias españolas.

Los países del Este han orientado (por la captación de medallas) sus planteamientos de forma que estas edades las tienen muy estudiadas y llevan un proceso sistemático. No entro en la especialización temprana de los niños en el deporte de alta competición. No es vergonzoso no llegar a ser campeón practicando un deporte.

El PDM de San Javier está estudiando seriamente la elaboración de un programa en el que se den cabida a los niños más pequeños dentro de sus esquemas deportivos. Se pretende realizar un esfuerzo porque se quiere llegar muy lejos. Los niños de preescolar serán el próximo objetivo a cubrir por parte del PDM que apuesta por esta iniciativa que vale la pena; continuando con esa meta de superación continua que pretende llevar a sus clientes e inculcar a todos los deportistas. Al fin y al cabo la mayor esencia del deporte es el juego, la superación personal.



VULCANIZADOS LUCAS, S.L.



Driver
Neumáticos y Servicios

Ctra. Madrid, 59
CIEZA

Tfno. 968 76 37 39
Fax 968 76 73 25



mafer
montajes eléctricos

TLF. 665 950 173

Recortes de prensa, portadas de revistas, fotos, cuadros, etc. de nuestra trayectoria.

REVISTA N.º 10 - JULIO - AGOSTO - SEPTIEMBRE 1985
CLUB ATLETISMO ATHLEO - CIEZA (Murcia)



APLAUSOS Y FANFARRIAS
ACTIVIDADES DEL CLUB EN EL TRIMESTRE
PROYECTOS PROXIMO TRIMESTRE
ENTREVISTA A ROSENDO BERENGUI
RANKING DEL CLUB, ALEVIN, CADETES, JUVENIL
NOTICIAS DE PRENSA
PASATIEMPOS
BLANCA LACAMBRA, REINA DE LA VELOCIDAD
MEDICINA DEPORTIVA
BALANCE DEL CLUB, TEMPORADA 85
BUZON DE SUGERENCIAS
GASTOS CALORICOS POR HORA. SEGUN DEPORTE



Miercoles 8 de enero - 1998

En Lorca

Se ha celebrado la primera muestra de la Liga regional de natación con lo que se inauguró la temporada del atletismo surcoano. Se ha corrido en Larca, en circuito más duro y bien organizado en el polideportivo «la estrella». Se ha registrado una gran participación, próxima a las cuatrocientas atletas entre todas las categorías, pertenecientes a los clubes Colón A. I., Eucrota, Atlética, C.P. Coati, La Alibarr, América, Matutino, Águila, entre otros, y gran número de estudiantes, incluidos algunos atletas de Atlanta visitados por un grupo de la zona de apoyo.

[illegible]

En México las veintidós de
distintas categorías: Bordo-
nabel Com y Manja Navar-
Aguiles, Milagros, Zoraposa,
Cami Aguiles, Man Ter-
retera del Comunal Estel-
otlas, del Cami Com, La
Coma Oruga, del Cami Ate-
y Sorana Andes, Indio-
rde. Por aqui a fumer ve-
vices: Aguiles, Athlito y La
Aguiles.

Lliga regional de cross

Se disputó en Cienfuegos el Campeonato de Fútbol de la Liga Regional de Fútbol, organizado por el Club Atlético y con masiva participación de 230 atletas en diversas categorías y pertenientes a los clubes Aguas, Atama, Atlético, Eleonora de Lora, Caguas, Ar. A. O. Guay, Yaguajay, La Habana y otros atletas que corren de todo independiente.

En benjamines, varado a Rafael Cano, de Aquilón, en categoría Jermeyia, y, por último, Athleo, y, finalmente José Están, de Aquilón, y por

Por equipos, el Athlético. En senior, María José Menéndez Schler, del Athlético. Jesús Ranco Morenilla, del Cehegón. Por equipos, Aguilas. Y por último, en veteranos, Mando, Rocio, de Aguilas. La carrera fue precedida por un numeroso público que siguió expectante al desarrollo de la misma. Presidió la entrega de premios y trofeos el presidente de la Federación Murciana de atletismo, Róger Berengü, acompañado por el concejal de Deportes, José Luis, que fueron entregando 45 medallas a los deportistas con sus respectivas 45 botellas de sidra a los ganadores y mejor clasificados de cada prueba.

Figure 1

10391 *Veteraenon masculina*

15.000 metros y 21 participantes. Primero, Miguel Caballero (Cera), segundo, José Saez (C.A. Eche) y tercero, Víctor Pizarro.

Liga regional de cross

Con buena participación de artistas y de los clubs Atlético de Grau, Esperanza Lloca, Aquiles, Unión Atlético, La Alibérica, Unión Comercio, entre otros. La fiesta se cierra con la llegada del general de creos, sobre cuyo barco se organizó un show en el Club Atlético y Patronato de Deportes.

Los vendedores en las distintas zonas son: Francisco Cabelán, Rafael Cano, Nemesio Rodríguez, María Navarro y María del Carmen del Club Aquiles; Ana Mondragón del Club Aquiles; Juan Montiel, Felipe Rodríguez y José María López y María José Rodríguez.

Domingo 1 de diciembre de 1985

Un grupo ésto lo ha convalidado el Club Atlético Athlón Cereza, en la primera jornada de la liga impuesta en cross, celebrada en Lomas de Zamora, en la cual se repartieron un total de 16 medallas y cuatro trofeos. Resulta que el triunfo individual lo consiguió Ortega y los equipos alveos, cadetes y promesas hombres y cadetes mujeres.

También, para participar hoy, domingo, en la Cruz Nacional del Mazapán que tendrá lugar en San Martín (Tolón), estarán los varones, en absoluto, E. Oñativita del club C.A. Athlón Cereza.

Ranking

permanente del club
categoría cadete (sub 16)

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
Angela Ortiz Rojas	8"49
Raquel C. Fernández Martínez	8"54

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
Francisco Marín Vázquez	37"93
José A. Martínez de Hoyos	38"06
Ginés Verdejo Ruiz	38"6
María José Marín García	43"9
Verónica Camacho Martínez	44"25
Angela Ortiz Rojas	44"93
Juani Santos Bermúdez	45"31
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
Irene García López	1.42"73
Sonia Quijada Buendía	1.43"2
Ana María Avellaneda Gómez	1.43"86
Juani Santos Bermúdez	1.44"1

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

Domingo Puerta Martínez	5.10"
Juan José Marín Galera	5.18"
Francisco Marín Vázquez	5.19"
Rafael Bermúdez Jiménez	5.35"
Santiago Guardiola Mondéjar	5.35"
Ana María Avellaneda Gómez	5.39"
Puri López Méndez	5.59"
Rocío Morote Valenzuela	6.04"
Inma Avesani Brunton	6.09"
Laura Rojas Martínez	6.17"

1.500 M. OBSTÁCULOS

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

3.000 M. L.

Francisco Pascual Fdez. Bernal	9.10"0
Ignacio Núñez Martínez	9.19"2
Pedro Ramos Bernal	9.21"7
Mario Carrillo Saorín	9.26"04
Antonio Manuel Martínez Yepes	9.28"7
María José Marín García	10.53"03
Josefina López Moreno	10.53"6
Almudena Sánchez Ortiz	10.54"0
Ángela Lucas Marín	11.20"80
María José Jiménez Méndez	11.25"24

60 M. VALLAS.

Juan Antonio Bernal Castillo	8"9
Salvador García Pérez	9"7
Diego J. Ballesteros Villegas	9"99
José Luis Guardiola Sánchez	9"8
Antonio José Camacho Martínez	9"9
Ángela Ortiz Rojas	9"89
Raquel C. Fernández Martínez	9"8
Manola Martínez Bermúdez	10"3
Nieves Guardiola Quiles	10"8
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
Ángela Ortiz Rojas	16"35
Elena Gil Cabanes	18"00
María Antonia Carrillo Saorín	18"89

300 M. VALLAS.

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

LONGITUD

Juan Antonio Bernal Castillo	6.16 m.
Salvador García Pérez	5.98 m.
Jesús Turpín Aroca	5.87 m.
David Ato Ruiz	5.83 m.
Francisco José López Villalba	5.76 m.
Manola Martínez Bermúdez	5.29 m.
Juani Santos Bermúdez	4.78 m.
Raquel C. Fernández Martínez	4.69 m.
Esther Piñera González	4.68 m.
Ángela Ortiz Rojas	4.65 m.

TRIPLE

Francisco José López Villalba	13.51 m.
Jesús Turpín Aroca	12.26 m.
José Luis Guardiola Sánchez	11.88 m.
David Ato Ruiz	11.80 m.
Carlos Izquierdo Vázquez	11.71 m.
Verónica Camacho Martínez	10.74 m.
Ángela Ortiz Rojas	10.68 m.
María Antonia Carrillo Saorín	9.89 m.
Iris Pérez Tormo	9.15 m.
Elena Gil Cabanes	8.77 m.

ALTURA

Francisco José López Villalba	1.85 m.
Salvador García Pérez	1.82 m.
Jesús Turpín Aroca	1.76 m.
Juan Antonio Bernal Castillo	1.75 m.

Francisco José López Piñera	1.66 m.
Raquel C. Fernández Martínez	1.50 m.
Ángela Ortiz Rojas	1.47 m.
Manola Martínez Bermúdez	1.46 m.
Juani Santos Bermúdez	1.35 m.
Ana Belén Fernández López	1.34 m.

PERTIGA

Juan Antonio Bernal Castillo	3.65 m.
Salvador García Pérez	3.40 m.
Carlos Gómez Aroca	3.25 m.
Raúl Yuste Ayala	2.90 m.
Francisco José López Villalba	2.70 m.
Iris Pérez Tormo	2.00 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.
María Antonia Carrillo Saorín	26.75 m.
Manola Martínez Bermúdez	25.20 m.
Fabiola Guardiola López	25.04 m.
Ángela Ortiz Rojas	23.71 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.
María Antonia Carrillo Saorín	27.00 m.

PESO

José Manuel Vicente Real	12.36 m.
Carlos Gómez Aroca	12.05 m.
Francisco José López Villalba	12.00 m.
Salvador García Pérez	11.85 m.
Diego David García Morcillo	11.30 m.
María Antonia Carrillo Saorín	10.05 m.
Fabiola Guardiola López	9.55 m.
Laura Rodríguez García	9.25 m.
Ángela Ortiz Rojas	8.90 m.
Elena Gil Cabanes	8.82 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.
María Antonia Carrillo Saorín	25.01 m.
Marta Marín Guardiola	23.94 m.
Fabiola Guardiola López	22.06 m.
Gema Montesinos Martínez	21.66 m.

3 KM. MARCHA

Sara Balsalobre García	14.12"50
Irene Vázquez Gea	14.14"16
Silvia Ortiz Ortega	14.21"86
María José Jiménez Méndez	14.48"60
María Alarcón Martínez	14.52"93
Santiago Guardiola Mondéjar	15.27"39
Alexis Salmerón Moreno	16.05"33
Gabriel López Méndez	17.31"65
Jaime Salinas Marín	18.21"77

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
Santiago Guardiola Mondéjar	22"54"
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	1.813 p.
Alejandro Lucas Ruiz	1.619 p.
Ángela Ortiz Rojas	2.667 p.
María Antonia Carrillo Saorín	2.206 p.
Elena Gil Cabanes	2.013 p.
Iris Pérez Tormo	1.790 p.
Noelia A. Estrada García	889 p.

EXATHLÓN

Ángela Ortiz Rojas	3.037 p.
Manola Martínez Bermúdez	2.792 p.
Raquel C. Fernández Martínez	2.716 p.
María Antonia Carrillo Saorín	2.588 p.
Laura Rodríguez García	2.421 p.
Ricardo Sánchez Bernal	2.216 p.
Raúl Yuste Ayala	2.119 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.

OCTATHLON

Raúl Yuste Ayala	2.867 p.
Jorge Giménez Vázquez	1.751 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

Gala
Perfumeria

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

Almudena
seguros

José Luis Valenzuela Buendía

Agencia en CIEZA:
Telf. 868 961 975 - 670 357 745
cieza@almudenaseguros.es

NUESTROS ATLETAS



ESTUDIOS Y PREFERENCIAS:

Estudio 2º de la ESO en el IES Diego Tortosa

Lo que más me gusta del atletismo son los lanzamientos, sobre todo la jabalina y los amigos que he hecho.

En mi tiempo libre me gusta hacer teatro y deporte

Mis atletas favoritos son María Pérez; Álvaro Martín y Ruth Beitia

De mayor me gustaría ser actriz

PALMARES MAS DESTACADO:

TEMPORADA 2018/2019 (BENJAMIN)

- Tercera VI ope Trail	10-3-19	Archena
- Campeona Aídemarcha	6-7-19	San Javier

TEMPORADA 2021 (ALEVIN SUB12)

- Campeona regional cross equipos	26/9/21	Puerto Lumbreras
-----------------------------------	---------	------------------

TEMPORADA 2022 (ALEVIN SUB12)

-Campeona regional marcha ruta equipos	9/1/22	Jumilla
- Tercera regional vortex	11/6/22	Alhama
- Campeona regional cross equipos	2/10/22	P. Lumbreras
- Campeona liga regional cross equipos	4/12/22	San Pedro Pinatar

TEMPORADA 2023 (INFANTIL SUB14)

- Subcampeona regional cross equipos	15/1/23	Mazarrón
- Campeona liga cross equipos	26/11/23	Yecla

TEMPORADA 2024 (INFANTIL SUB14)

- Campeona regional cross equipos	29/9/24	P. Lumbreras
- Campeona liga regional cross equipos	15/12/24	San Pedro Pinatar

ESTUDIOS Estudio 2º de la ESO en el IES Valle del Río Segura.
Y PREFERENCIAS: Mi hobby es practicar atletismo. Mis referentes en este deporte son Mariano García y Carolina Robles.
En un futuro me gustaría ser geógrafo

PALMARES MAS DESTACADO:

TEMPORADA 2018/2019 (BENJAMIN)

- Subcampeón San Silvestre	29/12/19	Blanca
- Tercero regional 2 km. marcha	18/1/20	Alguazas
- Campeón regional equipos 2 km. marcha	18/1/20	Alguazas

TEMPORADA 2021 (ALEVIN)

- Subcampeón regional cross equipos	26/9/21	Puerto Lumbreras
-------------------------------------	---------	------------------

TEMPORADA 2022 (ALEVIN)

- Subcampeón regional cross equipos	2/10/22	Puerto Lumbreras
- 3º liga regional cross	4/12/22	San Pedro Pinatar
- Campeón liga regional cross equipos	4/12/22	San Pedro Pinatar

TEMPORADA 2023 (INFANTIL)

-Campeón X carrera popular	21/5/23	Alguazas
- Subcampeón regional cross equipos	8/10/23	Puerto Lumbreras

TEMPORADA 2024 (INFANTIL SUB14)

- Subcampeón regional equipos atletismo	26/5/24	Alhama
- Campeón San Silvestre popular	29/12/24	Blanca
- Campeón San Silvestre popular	31/12/24	Cieza



Noticias de Prensa

EL UCAM ATHLEO NO PARA Y SANTIAGO GUARDIOLA VENCE EN EL 'MADRID MARCHA'

El club ciezano también contó con representación en más pruebas atléticas

Una semana más la actividad del Club UCAM Athleo Cieza no cesa, teniendo representación en la selección autonómica que tomaba parte en el Campeonato de España Sub-16 por autonomías que se celebró en la localidad navarra de Tudela entre los días 5 y 6 de octubre. Entre los seleccionados para representar a la Región de Murcia se encontraba la atleta del Athleo Iris Pérez, la cual fue seleccionada para tomar parte en la prueba de salto con pértiga. Por desgracia, la competición comenzaba en una altura superior a los dos metros, un registro por encima de la marca personal que la atleta ciezana atesora y el cual no pudo superar tras realizar tres nulos en la altura de 2,02. La selección autonómica femenina finalmente terminaba en el 14o puesto en campeonato nacional.



Octubre 14, 2024 · Crónicas de Siyasa

El mismo sábado 5, se desarrolló los 90K Camino de la Cruz, cuya prueba principal partía desde de Murcia y la meta estaba en Caravaca de la Cruz. En dicho evento participó el veterano M50 Pascual Yepes en la prueba de 42 kilómetros, que tenía su salida en la localidad de Mula, logrando un meritorio 20o puesto en su categoría tras realizar su recorrido en un tiempo de 5 horas, 8 minutos y 14 segundos.

Asimismo, domingo 6, el UCAM Athleo tuvo representación en la tercera edición del 'Gran Premio Internacional de Marcha Atlética Madrid Marcha', que tenía como escenario la Gran Vía de la capital española y que reunía en ella a algunos de los atletas más destacados e importantes del panorama internacional de la marcha. El asfalto madrileño le servía a atleta sub-18 Santiago Guardiola como primer test tras las vacaciones de verano, logrando alzarse con la victoria en su categoría sobre la distancia de 5 kilómetros y parando el crono en un modesto registro de 24 minutos y 1 segundo.

TRES NUEVAS MEDALLAS PARA EL UCAM ATHLEO EN EL CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA DE PROMOCIÓN

Fue una jornada fructífera para los atletas ciezanos

El pasado sábado disputó el Campeonato de Marcha de Promoción de la Región de Murcia y Control Absoluto, en la Pista de Atletismo Antonio Peñalver de Alhama de Murcia, donde el UCAM Athleo puso en liza a un total de 22 atletas. En las pruebas pertenecientes al Campeonato Regional, el cual englobaba a las categorías Sub20, Sub18 y Sub16, el club ciezano obtuvo tres medallas. Santiago Guardiola logró el oro en categoría Sub18 masculina. Asimismo, en la categoría Sub18 femenina, Rocío Moreno consiguió la plata y Esther Yepes el bronce. En categoría Sub16 femenina, Sandra Giménez se quedó, a las puertas del podio finalizando en cuarta posición.

Por otro lado, en las pruebas de control fueron muchos los buenos resultados cosechados por los atletas del UCAM Athleo. En categoría Sub10 masculina, Aníbal Jiménez, Álvaro López y Nacho Sánchez coparon las tres primeras posiciones y Beltrán Martínez finalizó quinto. En Sub10 femenina, Ana Gil quedó tercera. En Sub12 masculino, Rodrigo Martínez fue segundo y Pascual Yepes tercero. En Sub12 femenino, Martina Moreno finalizó tercera y Martina Moreno cuarta. En Sub 14 masculino Lucas Buitrago se alzó con la victoria. En sub14 femenino, Claudia Marín, Raquel Marín y Victoria Lucas coparon las tres primeras posiciones, mientras Juana Ruiz y Ainhoa Salinas acabaron en quinta y sexta posición respectivamente.

Por la tarde, y en el corazón de La Mancha, el marchador internacional Manuel Bermúdez tomaba parte en 'XXVI Trofeo de Marcha Atlética Espada Toledana'. En una prueba plagada de importantes nombres de marchadores de primer nivel nacional, el ciezano acabó en sexta posición y nunca dejó de luchar, disputando las primeras posiciones desde el inicio de la carrera.



Noviembre 13, 2024 · Crónicas de Siyasa

NOTABLES VICTORIAS Y PODIOS COSECHADOS POR EL UCAM ATHLEO EL PASADO FIN DE SEMANA



Octubre 19, 2024 · Crónicas de Siyasa

Los atletas ciezanos siguen compitiendo con paso firme.

El club UCAM Athleo Cieza no falta a su cita semanal con la competición regional tomando parte en competiciones en las localidades de Los Garres y Abarán cosechando grandes resultados y podios.

La localidad de Los Garres fue testigo el pasado sábado 12 de la 'X Cresta del Gallo Running Day', donde participo Francisco José Ruiz sobre una distancia de 12 kilómetros y logrando finalizar en 2ª posición en la categoría sub-23, marcando un crono de 56 minutos y 45 segundos.

Asimismo, el domingo 13, y en la vecina localidad de Abarán, el Club Athleo tuvo una nutrida participación de atletas en la 'XVII Carrera Popular Ruta de las Norias', que se enmarca en los alrededores del río Segura a su paso por dicha localidad. En categoría benjamín destaca la participación de Álvaro López y de Sergio López, en 4ª y 9ª posición respectivamente. En alevín, Unai Segura finalizó en 5ª posición, mientras que Juan Antonio López se hacía con la victoria en la categoría Infantil. En la categoría conjunta de cadetes y juveniles destacan las actuaciones de las féminas Noelia Estrada, Elena Gil e Iris Pérez que cruzaron la meta en 4ª, 6ª y 7ª posición respectivamente. Y en la prueba de categoría absoluta, en la prueba corta de 5 kilómetros, participó el veterano Salvador Aznar, que finalizó 5º en la general y 3º en la categoría veteranos A.

Por otro lado, a lo largo de la pasada semana, el entrenador olímpico José Antonio Carrillo tomaba parte en diferentes actividades debido a los éxitos cosechados en los pasados Juegos Olímpicos de París 2024, participando el pasado jueves 10 en una mesa redonda en Lorca, siendo invitado por la organización de los '45 Juegos del Guadalentín', mientras que el viernes 11 fue sorprendido y premiado por su trayectoria olímpica durante la 'VII Conferencia de la Sociedad de Fuerza y Acondicionamiento Físico' celebrada en la UCAM.



NUESTRA CANTERA, NUESTRO MAYOR TESORO



DISTINCIONES UCAM UNIVERSIDAD 2024

