

ATLETISMO

THLEO



Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Nuestros Atletas · Sabías que... 74º · Teorías del Entrenamiento 69º
Ranking permanente Cadete · Nuestra Historia 84º · Crónicas deportivas y Humanas 35º · 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:

2021 · 40º ANIVERSARIO
DEL CLUB

CONTRAPORTADA:

El presente y futuro del club

COLABORAN EN ESTA REVISTA:

José Marín
José López
José Bermúdez
Agustín Salmerón
José Moreno
J.A. Sánchez
Adrián Bonache
Dioni García
Pedro Aroca
José A. Torres (Caricatorres)
Crónicas de Siyasa
Cieza en la Red
Famu
La Opinión

IMPRIME:

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

Difusión Gratuita

E ditorial

¡¡ 40 AÑOS DE HISTORIA NOS CONTEMPLAN!!

Fue el 25 de abril de 1.981, cuando nuestro club comenzaba su andadura, con muchas ilusiones y objetivos que, a lo largo de estos 40 años, vamos consiguiendo.

Muchas han sido las peripecias, momentos agradables y también tristes que hemos pasado, pero siempre manteniendo nuestro lema...

“LO MEJOR ESTÁ POR LLEGAR” y eso....

Que llevamos 2.732 Títulos regionales y 610 récords regionales batidos.

Que hemos realizado 1.491 actuaciones en CAMPEONATOS DE ESPAÑA con 327 MEDALLAS conseguidas.

Que 204 INTERNACIONALIDADES nos contemplan con presencia en 6 JJ.OO. de 4 atletas y un entrenador y unos JJ.OO. de la juventud con 2 atletas.

Que nuestros atletas han conseguido 70 MEDALLAS en distintos Ctos. del Mundo. Ctos. de Europa. Ctos Europa Sub23. Ctos. de Europa y del mundo de marcha por naciones. Ctos. de Europa junior. Ctos Iberoamericanos. Juegos del Mediterráneo y universiadas, visitando - casualmente - 40 PAISES.

Y que llevamos 8.813 trofeos; 8.401 medallas y 836 premios distintos recibidos por nuestros asociados y el propio club.

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

Especial mención a la Universidad Católica San Antonio “UCAM” nuestro gran valedor.

“FELIZ 40º ANIVERSARIO”



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



aplausos fanfarrias

Nuestro más sentido pésame a los socios Alexis y Erika y familia por el fallecimiento de su querido abuelo materno el pasado mes de Enero.

Enhorabuena a Miguel A. López y Daniela que el 19 de Enero fueron papis de “Daniel”.

Fanfarrias a los clubes que tienen atletas entrenados por técnicos que no son de ese club y ni se acuerdan de ellos, ni para darles las gracias. Y no digo de las DGD que los becan y a sus entrenadores 0 patatero.

Felicidades al karateka infantil Adrián Rojas “medalla de Bronce, en el nacional de Orense. A Miguel A. Navarro “Bronce” en combate submission y Encarna Bosch “bronce” en Formas mano vacía. Al ciezano Isi Palazón por ascender con el Rayo Vallecano a 1a división.

Nuestro más sentido pésame al amigo José Marín y familia por el fallecimiento de su querido padre el pasado 7 de febrero.

Enhorabuena a nuestra socia Sara Sánchez y esposo Dani que ya son papis de “Daniel” 9 de febrero y **Felicidades** a la familia Sánchez Bermejo encabezados por los abuelos Juan y Paquita y los titos Benjamín y Melisa.

Enhorabuena a **Daniel López “Oro”** en el Cto. de España – Sevilla - de 20 km. marcha M35 y **Manuel Bermúdez “Bronce”** en 50 km.

Nuestro más sentido pésame a los socios Antonio; Miguel; Verónica y familia por el fallecimiento el mes de abril de su querido abuelo paterno.

Enhorabuena a nuestra atleta Benjamín Sánchez y esposa Ana que ya son papis de “Cayetano” el 5 de mayo y **Felicidades** a la familia Sánchez Bermejo encabezados por los abuelos Juan y Paquita y las titas Sara y Melisa.

Felicidades a nuestro marchador **Manuel Bermúdez** que participó en el Cto. de Europa por naciones en 50 km. marcha siendo 4º por equipos.

Enhorabuena a **Daniel López “Oro”** en el Cto. de España M35 en 5.000 m. marcha celebrado en Málaga.

Felicidades a la ciezana Claudia Moreno “campeona de España con el club balonmano Elche”. Al árbitro ciezano José Valerio por ascender a la 2ª división del fútbol español.

Enhorabuena y felicidades a todos los componentes de nuestro club que, fueron, son y serán, por el 40º aniversario. También muchas gracias a todas las personas, entidades, amigos, sponsors, medios, etc. que han colaborado a lo largo de estos 40 años.



Actuaciones del Club durante el semestre

ENERO - FEBRERO - MARZO - ABRIL - MAYO Y JUNIO DE 2021

JUEVES 7 A DOMINGO 10 ENERO.- CONCENTRACION DE TRAIL RUNNING.- NERJA.-

Dentro del stage técnico estuvo nuestro entrenador Juanma Molina.

DOMINGO 10.- CONTROL FEDERATIVO.- LORCA
 Estuvimos con 18 atletas destacando los PRIMEROS puestos de Irene García en 800 m.l.; Rocío Morote en 3.000 m.l. y Alicia Vázquez y Alexis Salmerón en 5.000 m. marcha. Los SEGUNDOS de Lucía Toledo en 1.500 m.l.; Rafael Bermúdez en 3.000 m.l. con 9.42"18c y Jaime Salinas en 5.000 m. marcha y los TERCEROS de Carmen Bleda con 26.45"41 y José A. Motos con 26.13"36 en 5.000 m. marcha. Además mejoró marca en 3.000 m.l. Fco. José Ruiz con 11.02"77. Resaltar las 4 cadetes participantes en su primer 5000 marcha, lograron la Mínima para el nacional de ruta a celebrar el próximo 14 de febrero en Andalucía. Estas fueron Daria Makeeva; Valeria Sánchez; Ximena Ruiz y Rocío Moreno. De la misma manera tanto Carmen Bleda como Alexis Salmerón y Jaime Salinas que también estrenaban categoría juvenil, logran la mínima para el nacional de ruta.

SABADO 16.-CLASIFICATORIO NACIONAL MARCHA ATLETICA SELECCIONES SUB16-SUB18-SUB20.- CARTAGENA

Participamos con 10 atletas destacando a Manuel Bermúdez que GANÓ la prueba de 5.000 marcha. Fueron SEGUND@S Daria Makeeva en 5.000 m. marcha y Carmen Bleda y Alexis Salmerón en 10.000 m. marcha. Por otro lado, tras esta competición, Daria Makeeva; Ximena Ruiz; Valeria Sánchez y Rocío Moreno formarán parte del equipo cadete FAMU para el nacional de ruta. Alexis Salmerón y Jaime Salinas lo harán en el equipo juvenil-junior masculino y Carmen Bleda tiene mínima individual, en caso de que no se forme equipo Famu.

VIERNES 22 A DOMINGO 24.- TECNIFICACIÓN FAMU.- CAR DE LOS NAREJOS.-

6 atletas y 2 entrenadores estuvieron presentes en esta concentración de tecnificación. Las cadetes Daria Makeeva; Ximena Ruiz; Rocío Moreno y Valeria Sánchez y I@s juveniles Alexis Salmerón y Carmen Bleda además de los entrenadores J.A. Carrillo y Juanma Molina



SABADO 23.- CONTROL FEDERATIVO.- CARTAGENA.-

Participamos con 8 atletas donde cabe destacar los TRIUNFOS de Rocío Morote en 1.000 m.l. cadete y Daniel López en 5.000 m. marcha. Los SEGUNDOS puestos de Irene García en 800 m.l. y Antonio Camacho en 5.000 m. marcha y las mejoras de marca personal de Raúl Yuste en 60 m.l. con 8"80; 60 m. vallas con 11"87; Peso con 8.45 m. Longitud con 4.56 m. y Altura con 1.40 m. María Antonia Carrillo con 60 m.l. con 8."93 y Altura con 1.30 m. y Jesús Carrillo en peso con 10.10 m.



SABADO 13 Y DOMINGO 14 FEBRERO.- CONTROL COMBINADAS SUB16 Y 5.000 M.L. - 10.000 M.L. CLASIFICATORIO NACIONAL CROSS.- CARTAGENA

Participamos con 7 atletas destacando el primer puesto de Irene García en 400 m.l. El 3º de Alicia Vázquez en 10.000 m.l. CLASIFICANDOSE PARA EL NACIONAL DE CROSS y las mejoras de



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



marca de Raúl Yuste en las pruebas de 60 m.l. con 8"63; 60 m. vallas con 11"14 y altura con 1.49 m. del exatlón. María Antonia Carrillo hizo lo propio en longitud con 4.33 m. y 600 m.l. con 2.02"28 del pentatlón.



DOMINGO 14.- CTO. ESPAÑA MARCHA EN RUTA 50 KM - 20 KM. MASTER Y CTO. AUTONOMIAS CADETE Y JUV-JUNIOR.- PARQUE DEL ALAMILLO - SEVILLA.-

Estuvimos con 9 atletas. El primero en actuar Manuel Bermúdez acabó repitiendo el BRONCE que consiguiera el año pasado en Torrevieja con 3.58"46c. En el 20 km. máster 35 Daniel López volvió a repetir el ORO del año pasado. En el 10 km. juvenil-junior hombres Alexis Salmerón fue 4º con 46'10" y Jaime Salinas 8º con 48"39 siendo el combinado murciano 5º por autonomías. En el 10 km. juvenil-junior mujeres Carmen Bleda fue 8ª individual con 55'21" y 4ª por autonomías y acabamos con el 5 km. cadete mujeres siendo 6ª por autonomías con Ximena Ruiz 17ª con 27.36"; Valeria Sánchez 19ª con 27.38" y Rocío Moreno 21ª con 27.55" donde Daría Makeeva tuvo que retirarse por lesión. Además con la selección Famu también estuvieron como técnicos Juanma Molina (como delegado) y José A. Carrillo.

SABADO 20.- CONTROL FEDERATIVO.- ALHAMA
Estuvimos con 18 atletas destacando los TRIUNFOS de Carmen Bleda y Jaime Salinas con 23.14"19 en 5.000 m. marcha. Alicia Vázquez y Daniel López en 10.000 m. marcha. Los SEGUNDOS de Rocío Morote en 3.000 m.l. con 11.31"28. Jesús Carrillo en peso con 11.15 m. José A. Motos en 5.000 m. marcha; Irene Vázquez en 10.000 m. marcha y María Antonia Carrillo en peso con 8.96 m. y mejora en triple con 9.59 m y fueron TERCEROS Ximena Ruiz en 5.000 m. marcha con 28.04"35; Antonio Camacho con 26.27"66 y Rafa Bermúdez en su serie de 3.000 m.l. con 9.32"99. Mejoraron marcas Irene García en 800 m.l. con 2.30"41 y Fco José Ruiz en 3.000 m.l. con 10.41"14.

SABADO 27.- CONTROL FEDERATIVO.- YECLA
Estuvimos con 8 atletas: Destacar el 1º puesto en su serie de 1.500 m.l. de Rafael Bermúdez; Los 2º puestos de Ricardo Sánchez en su serie de 60 m.l.; Irene García en 800 m.l. y Rocío Morote en 1.000 m.l. con 3.25"70. Mejoraron marcas Raúl Yuste en peso con 8.74 m. y María Antonia Carrillo igualó la de altura con 1.30 m.



SABADO 27.- TRANSGRANCANARIA-MARATON.- GRAN CANARIA

Juanma Molina fue uno de los técnicos designados para asistir a esta prueba de trail.-

DOMINGO 28.- CAMPEONATO ESPAÑA CROSS FEDERACIONES.- GETAFE.

Participó nuestra marchadora Alicia Vázquez con el equipo sénior acabando en el puesto 87º a nivel individual, y el equipo Famu el puesto 16º.

DOMINGO 28 FEBRERO A JUEVES 11 MARZO.- CONCENTRACIÓN ALTITUD.- SIERRA NEVADA.

Estuvo nuestro marchador Manuel Bermúdez.

SABADO 6 MARZO.- CONTROL FEDERATIVO SUB16 Y SUB18.- ALHAMA

Estuvimos con 6 atletas destacando el PRIMER PUESTO de Rocío Morote en 3.000 m.l. sub16 con 11.30"35c. El SEGUNDO de Daría Makeeva en 3.000 m. marcha con 17.01"62 y los TERCEROS de Jesús Carrillo en peso Sub18 y Ricardo Sánchez en altura Sub18 con 1.60 m. Raúl Yuste mejoró marca en 60 m.l. sub16 con 8"45c.

LUNES 8.- VIII EDICION PREMIOS RURALMUR.- MURCIA.-

En la gala prevista para el pasado 12 de marzo de 2020 y que fue aplazada por el coronavirus, nuestro entrenador José A. Carrillo recibió el premio en el apartado de deportes.

mueblesjuan
Financiación 18 meses sin intereses

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

← búscanos

COMERCIO DE CALIDAD
COMERCIO DE CALIDAD ISO 9006

ADMINISTRACIÓN DE
LOTERIA Nº 2

«Margarita»

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

DOMINGO 14.- CAMPEONATO ESPAÑA 20 KM. MARCHA RUTA INDIVIDUAL Y POR CLUBES Y CRITERIUM NACIONAL 10 KM.- MURCIA.-

11 atletas tuvimos presente en esta competición. En el nacional de 20 km. hombres destacar a Manuel Bermúdez que acabó 5º mejorando su marca personal con 1h.23.04 y confirmando su presencia en la COPA DE EUROPA de marcha que se celebrará en Podebrady (R. Checa) el próximo 16 de Mayo. Daniel López era 26º. En mujeres, Irene Vázquez era la 11ª; Alicia Vázquez la 13ª y Melisa Sánchez la 17ª. En cuanto al criterium de 10 km. Alexis Salmerón subía al cajón en sub18 en el 3º puesto. Jaime Salinas era 5º en esa categoría y Carmen Bleda acababa la 13ª. en la prueba de 5 km. sub16 Valeria Sánchez era 5ª; Ximena Ruiz 11ª y Rocío Moreno 14ª

DOMINGO 21.- 9ª CARRERA ASSIDO "CORRIENDO CONTIGO ONLINE" POR EL DIA MUNDIAL DE PERSONAS CON EL SINDROME DE DOWN.- CUALQUIER LUGAR

Tuvimos representación por esta noble causa.

MIERCOLES 24 A LUNES 29.- CONCENTRACIÓN SIERRA NEVADA.-

Estuvieron nustr@s atletas Rocío Morote; Rocío Moreno; María Antonia Carrillo; Antonio Camacho; Lucía Toledo; Alexis Salmerón; Irene García; Valeria Sánchez; Carmen Bleda; Iván Marín y Ricardo Sánchez acompañados del técnico José Lucas donde pasarán unos días de concentración y excursiones, en altitud.



SABADO 10 ABRIL.- 1ª JORNADA SUB14.- ALHAMA

Estuvimos con 8 atletas destacando a Ángela Ortiz que ganó las 3 pruebas del triatlón B 1.000 m.l.; Longitud con 4.22 m. y Jabalina además del computo total con 1.233 puntos. Santiago Guardiola 1º exaequo en triatlón E siendo 1º en jabalina y 2º en 2 km. marcha con 12.46"35 y 80 m.l. José Lucas 1º exaequo en triatlón E siendo 1º en 2 km. marcha y 3º en jabalina y 80 m.l. Esther Yepes fue 2ª en su serie de 80 m.l. y mejoró en 2 km. marcha con 12.28"65 m. Irene Teruel fue 2ª en su serie de 80 m.l. del triatlón E. Jorge Giménez fue 3º en su serie de 80 m.l. del triatlón D



DOMINGO 11.- 1ª JORNADA SUB10 Y SUB12.- ALHAMA

Participamos con 21 atletas (8 sub10 y 13 sub12) destacando en SUB10-BENJAMIN a Alejandra Guardiola 1ª en triatlón E y en las 3 pruebas que la componen 50 m.l. con 9"52; lanzamiento de vortex y 1.000 m. marcha. Andrés Villa que fue 1º en el Triatlón E siendo además 1º en 50 m.l. y lanzamiento de vortex y 2º en 1000 m. marcha. Aina Palomares 2ª en 1.000 m.l. Raquel Marín 2ª en triatlón E y en las 3 pruebas. Juan A. López 2º en Triatlón B y en las 3 pruebas que lo componen 50 m.l.; longitud y vortex y Manuel Cano 3º en triatlón E siendo 2º en 50 m.l. y 3º en vortex y 1.000 m. marcha. En SUB12-ALEVIN destacar a Juan José Gómez 2º en triatlón B y en las pruebas de 1.000 m.l. y vortex. Laura Rojas 2ª en 500 m.l. con 1.38"46. Alina Valcárcel 3ª en triatlón B siendo 2ª en 1.000 m.l. Victoria Lucas 3ª en triatlón E siendo 1ª en 2.000 m. marcha y 3ª en 60 m.l. Laura Rojas 3ª en triatlón C siendo 1ª en su serie de 60 m. vallas y 3ª en longitud y salto de altura a tijera. Juana Ruiz fue 2ª en sus series de 60 m.l. y 60 m. vallas . del triatlón A. Jesús Alba fue 2ª en su serie de 60 m. vallas del triatlón C. Esther Molina 2ª en vortex del triatlón E; José Luis Ato 2º en su serie de 60 m. vallas y 3º en su serie de 60 m.l. del triatlón A. Samuel Iniesta 3º en su serie de 60 m. vallas del triatlón A y Juan José Marín mejoró en 1.000 m.l. con 4.03"64 del triatlón B.

SABADO 17.- CONTROL SUB 18 A ABSOLUTO.- CARTAGENA

Estuvimos con 6 atletas destacando los TRIUNFOS de Irene García en 1.500 m.l. y Daniel López en 5.000 m. marcha con MMP 22.04"31. Alexis Salmerón fue 2º en 5.000 m. marcha con MMP 22.46"50 y Rocío Moreno 3ª en 5.000 m. marcha. Antonio Camacho mejoró marca en 5.000 m. marcha con 25.59"57. -



TABLEROS ANDRÉS

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



DOMINGO 18.- CAMPEONATO REGIONAL CROSS INDIVIDUAL.- LORCA

Participamos con 10 atletas con los siguientes resultados **Aina Palomares 4ª en Sub 10 ** Sub 12 Masculino Juan José Gómez 9º y Juan José Marín 11º ** En Sub 14 Femenino Ángela Ortiz 4ª ** En sub16 femenino Rocío Morote 5ª. ** En Sub 18 Femenino Lucía Toledo 4ª ** En Sub 18 masculino: Alexis Salmerón 4º, Francisco José Ruiz 9º e Iván Marín 14º y Dani Pineda 4º M40



DOMINGO 18/4 A SABADO 8/5.- CONCENTRACIÓN PRE-CTO. DE EUROPA DE MARCHA POR NACIONES.- TORREVIEJA.-

Estuvieron nuestro marchador Manuel Bermúdez y entrenador J.A. Carrillo.

SABADO 24.- 2ª JORNADA SUB10 y SUB12.- ALHAMA

Estuvimos con 23 atletas (7 Sub10 benjamines y 16 Sub12 alevines). En Benjamines destacar a Andrés Villa que ganó las pruebas de 50 m.l.; 50 m, vallas y el triatlón A con 875 puntos. Alejandra Guardiola ganó la prueba de peso y mejoró en 50 m.l. con 9"50 del triatlón A. Raquel Marín 2ª en triatlón A siendo 3ª en las pruebas de 50 m.l. con 9"63 y peso. Juan



A. López fue 2º en 50 m. vallas del triatlón A. Manuel Cano 3º en triatlón A con 626 puntos, siendo 2º en peso y 3º en 50 m.l. con 8"98c. Alex Martínez mejoró en 50 m.l. con 9"72c. En alevines Juana Ruiz ganó el triatlón E con 1.240 puntos siendo 1ª en Vortex con 18.37 m. 2ª en 2 km. marcha y 3ª en 60 m.l. José Luis Ato fue 1º en triatlón D siendo 1º en 60 m.l. con 10"21; 2º en disco y 3º en peso. Claudia Marín 1ª en 2 km. marcha del triatlón E. Juan José Marín 1º en 2.000 m.l. siendo 2º en peso con 6.53 m. del triatlón A donde quedó 3º. Fernando Ortiz 1º en su serie de 1.000 m.l. del triatlón B. Fabio Molina 2º en triatlón D siendo 1º en peso y disco. Esther Molina 2ª en vortex con 16.10 m. del triatlón B. Laura Rojas 2ª en 1.000 m.l. del triatlón B. Jesús Alba 3º en 60 m.l. y 60 m. vallas con 11"97 del triatlón A. Victoria Lucas 3ª en 1.000 m.l. y mejora de marca en vortex con 12.17 m. del triatlón B. Juan José Gómez 3º en 2.000 m.l. y Samuel Iniesta 3º en disco y mejora de marca en 60 m.l. con 10.81 del triatlón D.



DOMINGO 25.- 2ª JORNADA SUB14.- LORCA

Participamos con 9 atletas destacando el 1º puesto de Hugo Morote en triatlón E siendo 1º en las pruebas de jabalina y 2 km. marcha y 2º en 80 m.l. Ángela Ortiz 1ª en 500 m.l. con 1.25"74 y 3ª en triatlón C siendo 2ª en 80 m. vallas y 3ª en longitud y altura. Mejoraron marcas en jabalina: Santiago Guardiola con 14.69; Esther Yepes con 9.06 m; José Lucas con 8.91 m. e Irene Teruel con 8.11 m.

SABADO 1 DE MAYO.- 3ª JORNADA SUB14.- CARTAGENA

Estuvimos con 9 atletas destacando el PRIMER puesto de Ángela Ortiz en triatlón B con 1.310 puntos siendo también 1ª en longitud y 2ª en jabalina con 18.15 m. y 1.000 m.l. con 3.23"17. El PRIMER puesto de José Lucas en triatlón



CENTRO MÉDICO PASEO
CENTRO DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL

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

BAR LA FUENSANTA



**TAPAS TÍPICAS
ARROCES
CARNE A LA PIEDRA**

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

E con 541 puntos y 1º en las 3 pruebas del mismo 80 m.l.; jabalina con 11.39 m. y 2 km. marcha con 12.04"73. Irene Teruel 1ª en 2 km. marcha con 11.56"10 del triatlón E con 861 puntos y mejora de marca en jabalina con 8.86 m. Esther Yepes 3ª en triatlón E siendo 2ª en la prueba de 2 km. marcha con 11.56"88. Jorge Giménez mejoró en Disco con 15.11 m. del triatlón D e Iris Pérez que mejoró el total del triatlón B con 636 puntos.

VIERNES 7.- SESIÓN TECNIFICACIÓN FAMU SALTO CON PÉRTIGA.- CAR NAREJOS

Asistieron nuestras entrenadoras Josefina López y Carmen Saorín.

SABADO 8.- CONTROL FEDERATIVO SUB16 Y ABSOLUTO.- JUMILLA.

Fuimos con 2 atletas destacando a Ricardo Sánchez que mejoró marca personal en salto de altura con 1.65 m.

XIII TROFEO DE PRUEBAS COMBINADAS MENORES LOS MAYOS MEMORIAL ÓSCAR SÁNCHEZ ANDREO



SABADO 8 Y DOMINGO 9.- XIII TROFEO DE PRUEBAS COMBINADAS MENORES LOS MAYOS "MEMORIAL OSCAR SÁNCHEZ".- ALHAMA

Estuvimos con 4 atletas. Victoria Lucas mejoró las pruebas de 60 m.l. con 10"33 y longitud con 2.52 m. del triatlón; Ángela Ortiz quedó 5ª en pentatlón mejorando marcas en 80 m. vallas con 15"43 y 19.40 metros en jabalina. María Antonia Carrillo fue 4ª en hexatlón mejorando marca en longitud con 4.45 m. y Raúl Yuste 4º en octatlón con mejora de marcas en 100 m.l. con 13"21; 9,22 m. en peso; 26,55 en jabalina y 3.28"70 en 1.000 m.l.

DOMINGO 9.- X TOMILLO TRAIL UTY2021.CTO. REGIONAL DE TRAIL FAMU.- YECLA.-

Participó nuestro Máster Daniel Pineda siendo 10º en la general y CAMPEON REGIONAL M40.

SABADO 15.- 3ª JORNADA SUB10 Y SUB12.- JUMILLA

Estuvimos con 20 atletas (5 benjamines Sub10 y 15 alevines Sub12). En benjamines los PRIMEROS PUESTOS de Alejandra Guardiola en triatlón E con 1.036 puntos siendo también 1ª en 50 m.l. con 9.34; Vortex con 11.78 m. y 1 km. marcha. Juan A. López en Triatlón

D siendo también 1º en 50 m.l. con 8"74; 2º en peso con 4.46 m. y mejoró en disco con 9.46 m. Andrés Villa en triatlón E siendo 1º en 50 m.l. con 7"94; vortex con 15.17 m. y 1 km. marcha. Raquel Marín fue 2ª en triatlón E con 977 puntos al igual que en 50 m.l. con 9"40; vortex con 9.42 m. y 3ª en 1km. marcha con 6.30"82 y Manuel Cano fue 2º en triatlón E siendo 2º en las 3 pruebas del mismo 50 m.l. vortex con 13.40 m. y 1 km. marcha. En alevines Juan José Gómez fue 1º en triatlón D con 582 puntos siendo también 1º en 60 m.l. y peso y 2º en 500 m.l. Juana Ruiz 2ª en triatlón E con 1.102 puntos siendo 3ª en 2 km. marcha. Victoria Lucas 3ª en triatlón E con 1.091 puntos; 2ª en 2 km. marcha con 12.01"33 y 4ª en pértiga con 2.67 m. Laura Rojas 3ª en triatlón C con 768 puntos siendo 3ª en 60 m. vallas con 11.57 y mejoró en altura con 1.10 m. Lucas Buitrago 2º en triatlón E con 316 puntos siendo 2º en 60 m.l. y 3º en vortex con 18 metros. Fernando Ortiz 3º en triatlón B con 430 puntos siendo 2º en 1.000 m.l. con 3.46"75 y mejora en vortex con 18.19 metros. Jesús Alba 3º en triatlón C con 395 puntos siendo 2º en 60 m.vallas con 11.75 y 3º en altura con 1.05 m. Alina Valcárcel 3ª en triatlón B con 804 puntos siendo 2ª en 1.000 m.l. Fabio Molina 3º en triatlón E siendo 1º en vortex con 30.72 metros y 3º en 60 m.l. José Luis Ato quedó 2º en disco con 14.84 y mejoró la puntuación del triatlón D con 482 puntos. Esther Molina fue 1ª en su serie de 60 m.l. y mejoró el global del triatlón E con 839 puntos. Alba Mª Gil fue 2ª en vortex y mejoró marca en 60 m.l. con 10"44 del triatlón E. y Diego Marín quedó 3º en disco y peso con 6.04 metros además de mejorar marca en 60 m.l. con 10"63 y global del triatlón D con 456 puntos.



DOMINGO 16.- XIV CAMPEONATO DE EUROPA DE MARCHA POR NACIONES.- PODEBRADY (REPÚBLICA CHECA)

Nuestro club estuvo representado por Manuel Bermúdez que participó en la prueba de 50 km. acabando en el puesto 22º y 4º por equipos y con José A. Carrillo en el equipo técnico.

SABADO 22 Y DOMINGO 23.-CARRERA Y MARCHA SOLIDARIA DOWN CIEZA 2021.-

Tuvimos representación.

jm JUAN MARÍN
Asesoría & Inmobiliaria



"Tu ilusión, nuestro trabajo"

Paseo,28 - Cieza · Murcia · t. 968 453 913
Avda. de Madrid, 21 - Molina de Segura · Murcia · t. 968 909 771



www.juan-marin.com
@inmobiliariajuanmarin

desde
1988

SABADO 29.- CONTROL SUB 16 Y MARCHA ATLETICA.- ALHAMA

Estuvimos con 14 atletas destacando los 1º puestos de Valeria Sánchez en 3.000 m. marcha y Manuel Bermúdez e Irene Vázquez en 10.000 m. marcha con 49.57"16. Los 2º de Ximena Ruiz en 3.000 m. marcha; María Antonia Carrillo en su serie de 100 m.l. Carmen Bleda y Jaime Salinas en 5.000 m. marcha y Daniel López en 10.000 marcha con 45.10"80 y los 3º de Rocío Moreno en 3.000 marcha y Alexis Salmerón en 10.000 m. marcha. También mejoraron marcas Raúl Yuste en Salto con pértiga con 2.50 m. y Antonio Camacho en 5.000 m. marcha con 25.53"41.

DOMINGO 30.- CONTROL SUB 18 A ABSOLUTO.- ALHAMA

Fuimos con 6 atletas destacando el 3º puesto en peso de Sara Ortiz con 9,21 m. y las mejoras de marcas de Antonio Sánchez en longitud con 4.83 m. y Lucía Toledo en 1.500 m.l. con 5.47.56.



SABADO 5 JUNIO.- CTO. MASTER Y SUB 23.- CARTAGENA

Participamos con 12 atletas destacando los TITULOS REGIONALES de José A. Motos en 10.000 m. marcha sub23 con 53.12"15c. y Daniel López en 5.000 m.l. M35 con 21.52"01. En cuanto al control federativo Irene Vázquez fue 1ª en 10.000 m. marcha con 49.25"65. Quedaron 2º en 5.000 m. marcha Carmen Bleda y Alexis Salmerón con 22.23"90 (Mínima para el nacional juvenil) y Alicia Vázquez en 10.000 m. marcha y quedaron 3º Jaime Salinas en

5.000 m. marcha con 22.45"03 que es Mínima para el nacional juvenil; Rocío Moreno en 5.000 m. marcha cadete con 27.41"95 y Melisa Sánchez en 10.000 m. marcha. Además mejoraron marcas en 5000 m. marcha las cadetes Valeria Sánchez con 27.46"72 y Ximena Ruiz con 27.51"91

SABADO 5.- XXXIV GRAN PREMIO INTERNACIONAL MARCHA "CANTONES".- LA CORUÑA

Excelente actuación de Manuel Bermúdez que apenas pasadas 3 semanas de su participación en la prueba de 50 km. marcha del Cto. de Europa por naciones de Podebrady, llega a estos 20 km. de Coruña y pulveriza su mejor marca personal, parando el crono en 1h. 22'47"



DOMINGO 6.- CONTROL FEDERATIVO.- YECLA

Estuvimos con 5 atletas del grupo de Carmen Saorín los cuales se portaron de maravilla. Sara Ortiz 2ª en peso con 9,52 m. y jabalina con 28.52 m. Antonio Sánchez 2º en jabalina con 26 metros. Jesús Carrillo 2º en peso con 11.62 m. y 3º en jabalina con 23,98 m. Ricardo Sánchez fue 2º en su serie de 200 m.l. con 25.66 m. y mejoró en triple salto con 11.58 m. Por último, la cadete María Antonia Carrillo mejoró marca en triple salto con 9,89 m. Felicidades atletas y entrenadora.

MIERCOLES 9 A MIERCOLES 23.- CONCENTRACIÓN ALTITUD.- SIERRA NEVADA

Estuvieron nuestro marchador Manuel Bermúdez y entrenador J.A. Carrillo.



VIERNES 11 Y SABADO 12.- CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO.- LORCA

Participamos con 11 atletas logrando 2 TITULOS REGIONALES; 2 SUBCAMPEONATOS Y 2 TERCEROS. Fueron CAMPEONES REGIONALES en 10.000 m. marcha Manuel Bermúdez e Irene Vázquez con 49.12"88. Quedaron SUBCAMPEONES en 10.000 m. marcha Alicia Vázquez y Daniel López y fueron TERCERAS Irene García en 800 m.l. y Lucía Toledo en 1.500 m.l. con 5.23"42c. Jaime Salinas mejoró marca en 10.000 m. marcha con 49.08"45 que es Mínima para el nacional juvenil.



SABADO 12 Y DOMINGO 13.- CAMPEONATO REGIONAL SUB10 - SUB12 Y SUB14.- ALHAMA

***En la 1ª jornada participamos con 22 atletas destacando la mejora de marcas de todos los participantes y el logro de 3 TITULOS REGIONALES - 5 SUBCAMPEONES REGIONALES Y 1 TERCERO REGIONAL. En Sub 10 - benjamín - resaltar a Alejandra Guardiola CAMPEONA REGIONAL en peso con 5,45 m. y SUBCAMPEONA en vortex con 13.48 m. Andrés Villa CAMPEON REGIONAL en 50 m. vallas con 9.39". Manuel Cano CAMPEON REGIONAL en peso con 5.48 m. y mejoraron marcas Raquel Marín en vortex con 10.68 m y Juan A. López en longitud con 3.14 m. En Sub12 - alevín - Victoria Lucas SUBCAMPEONA REGIONAL en pértiga con 2.90 m. Alina Valcárcel SUBCAMPEONA REGIONAL en 1.000 m.l. con 3.34"84. Fernando Ortiz SUBCAMPEON REGIONAL en 1.000 m.l. con 3.37"58. Laura Rojas TERCERA REGIONAL en 1.000 m.l. con 3.35"30. Mejoraron marcas Fabio Molina en vortex con 33.64 y disco con 16.25 m. Juan José Gómez en peso con 7.42 m. Disco con 15.84 m. y 1.000 m.l. con 3.50"65. Diego Marín en disco con 15.48 m. y 1.000 m.l. con 3.54.83. Juan José Marín en disco con 13.49 m. y 2.000 m.l. con 8.29"42. Jesús Alba en 60 m. vallas con 11"49c y en Vortex Alba María con 21.00 m.; Esther Molina

con 19.58 m. y Juana Ruiz con 19.25 m. Por último en Sub14 - infantil - Ángela Ortiz SUBCAMPEONA REGIONAL en 1.000 m.l. con 3.19"12 mejorando marcas Iris Pérez en 1.000 m.l. con 3.49"36; Hugo Morote 7,14 metros en triple salto y Jorge Giménez en disco con 15.82 m.

***En la 2ª jornada acudimos con 23 atletas logrando 7 TITULOS REGIONALES - 8 SUBCAMPEONATOS REGIONALES Y 3 TERCEROS REGIONALES. En benjamines Andrés Villa CAMPEON REGIONAL en 50 m.l. con 7"81 y SUBCAMPEON REGIONAL en 1 km. marcha con 6.39"41. Alejandra Guardiola CAMPEONA REGIONAL en 1 km. marcha y mejoró en 50 m.l. con 9"27. Manuel Cano CAMPEON REGIONAL en 1 km. marcha con 6.39"30 y mejoró en 50 m.l. con 8"79. Raquel Marín SUBCAMPEONA REGIONAL en 1 km. marcha y Juan Antonio López SUBCAMPEON REGIONAL en 500 m.l. con 1.45"32. En alevines Claudia Marín CAMPEONA REGIONAL en 2km. marcha con 11.46"71. Juan José Gómez CAMPEON REGIONAL en 500 m.l. con 1.35"83. Victoria Lucas SUBCAMPEONA REGIONAL en 2 km. marcha con 11.57"21. Laura Rojas SUBCAMPEONA REGIONAL en 500 m.l. con 1.36"10 y Fernando Ortíz TERCERO REGIONAL en 500 m.l. con 1.40"18. Mejoraron marcas en 500 m.l. Juan José Marín con 1.48"87; Diego Marín con 1.51"17 y Alba María Gil con 1.57"75 y Ainhoa Salinas mejoró en 2 km. marcha con 13.52"42. Por último, en infantiles Ángela Ortiz CAMPEONA REGIONAL en 500 m.l. con 1.25"32; SUBCAMPEONA REGIONAL en jabalina con 23.24 metros y mejora de marca en longitud con 4.28 m. Santiago Guardiola CAMPEON REGIONAL en 2 km. marcha con 12.08"35. Irene Teruel SUBCAMPEONA REGIONAL en 2 km. marcha. José Lucas SUBCAMPEON REGIONAL en 2 km. marcha. Esther Yepes TERCERA REGIONAL en 2 km. marcha y Hugo Morote TERCERO REGIONAL en 2 km. marcha

SABADO 19.- CTO. DE ESPAÑA MASTER.- MALAGA
Participó en la prueba de 5.000 m. marcha, nuestro máster 35 Daniel López quedando CAMPEON DE ESPAÑA Y MEDALLA DE ORO.



SABADO 19 Y DOMINGO 20.- CONTROL COMBINADAS SUB 14 Y DE SUB 16 A ABSOLUTO.- CARTAGENA

Participamos con 18 atletas. En las combinadas sub14 Ángela Ortiz fue 2ª en su serie de 80 m. vallas con 15"27c. 1.31 metros en altura; 3ª en peso; 4,40m en longitud, 2ª en jabalina siendo 4ª en el pentatlón con 1.869 puntos. En el control de pruebas Irene García 1ª en 800 m.l. con 2.30"23c. Lucía Toledo 1ª en 1.500 m.l.; Rocío Morote 1ª en 3.000 m.l. Sara Ortiz 1ª en peso con 9.80 m. y 2ª en su serie de 100 m.l. con 14.54

y en jabalina. María Antonia Carrillo 1ª en su serie de 100 m.l.; 2ª en peso con 8.92 m. y 3ª en disco y jabalina con 23.44m. Irene Vázquez 1ª en 5.000 m. marcha. Jesús Carrillo 2º en disco con 30.05 m. y 3º en peso con 11.70 m. Valeria Sánchez 2ª en 3.000 m. marcha con 16.18"42. Alicia Vázquez 2ª en 5.000 m. marcha. Víctor López 3º en 1.500 m.l. Rocío Moreno 3ª en 3.000 m. marcha con 16.18"96 y mejoraron marcas: Raúl Yuste en altura con 1.55 m. Francisco José Ruiz en 1.500 m.l. con 4.47"13 y en 5.000 m. marcha José A. Gómez con 24.55.90 y Antonio Camacho con 25.30"64.



SABADO 26 .- CAMPEONATO REGIONAL CLUBES SUB10-SUB12-SUB14.- CARTAGENA

Participamos con 3 equipos y un total de 27 atletas quedando 3º con el sub10 mixto. 4º con el sub12 masculino y 5º con el sub12 femenino. A nivel individual destacar en Sub10 Andrés Villa 1º en 50 m.l. Alejandra Guardiola 1ª en 1 km. marcha. Relevos 4x50 1º compuesto por Andrés-Manuel -Raquel y Juan Antonio. Manuel Cano 2º en 500 m.l. Pablo Ramos 2º en peso. Mejoraron marcas Juan A. López en longitud con 3.25 m. Raquel Marín en disco con 6.79 m. y Aina Palomares en 1.000 m.l. con 4.18"23. En sub12 Alina Valcárcel 2ª en 1.000 m.l. con 3.30"41. Claudia Marín 2ª en 2 km. marcha. Fabio Molina 3º en Vortex con 35.29 m. Juan José Marín 3º en disco. Laura Rojas 3ª en 500 m.l. Fernando Ortíz 3º en 1.000 m.l. con 3.36"40 y mejoró en longitud con 3.21 m. Además mejoraron marcas: Jesús Alba 9"37 en 60 m.l.; Diego Marín en peso con 6.80 m. y 500 m.l. con 1.46"28. Victoria Lucas en longitud con 3.07 m. y Lucas Buitrago en 2 km. marcha con 14.52"63

SABADO 26 Y DOMINGO 27.- CAMPEONATO ESPAÑA ABSOLUTO.- GETAFE

Estuvimos con Irene Vázquez y Manuel Bermúdez siendo ambos FINALISTAS al llegar en 8ª posición en la prueba de 10.000 m. marcha.

LUNES 28/6 A MIERCOLES 21/7 CONCENTRACIÓN PRE-OLIMPICA EN ALTITUD.- FONT RO-MEU.-

Estuvo nuestro técnico J.A. Carrillo con 3 de sus atletas que irán a los JJ.00 de Tokio además de otro que está preparando el nacional de trail.

MIERCOLES 30.- XXXIII ENCUENTRO DIPUTACIÓN.- CÁCERES

Irene Vázquez fue 2ª en la prueba de 5.000 m. marcha con 23.34"40c.



Teorías del Entrenamiento

CAPÍTULO 69ª

“FUENTES DE ENERGÍA PARA LA CONTRACCIÓN MUSCULAR”

La Energía para la contracción muscular es obtenida de una serie compleja de reacciones químicas reversibles durante el proceso de recuperación.

Toda combustión necesita de un combustible (los glúcidos y las grasas en nuestro caso), y de un carburante, que es el oxígeno.

Las células sólo pueden utilizar la energía contenida en los enlaces fosfóricos de alta energía de los llamados compuestos macroenergéticos, de los que el más representativo es el ATP (Ácido Adenosintrifosfórico). En el caso de la célula muscular existe otro compuesto macro energético, la PC (fosfocreatina), que es mas energética que el ATP, pero su energía no es utilizable directamente por la célula para la contracción muscular, sino que se emplea para la resíntesis rápida de ATP. Cuando el ATP libera su energía se convierte en ADP. Esta reacción se llama "Hidrólisis del ATP" y es la única reacción que libera energía directamente utilizable por las células del organismo.

La energía necesaria para la resíntesis rápida de ATP, la proporciona la fosfocreatina. La energía de los alimentos se utiliza en resintetizar fosfocreatina y ATP.

Pero la energía que podemos extraer de los alimentos, depende de que la célula reciba todo el oxígeno que necesita para realizar la combustión completa de los mismos. Si esto se produce, decimos que estamos en METABOLISMO AERÓBICO, y en caso contrario, METABOLISMO ANAERÓBICO, y las diferencias entre uno y otro, son las siguientes:
METABOLISMO AERÓBICO:

- Además de glucosa puede quemar grasas.
- Funcionan las mitocondrias.
- Grandes rendimientos energéticos.
- Produce mucho ATP.

-Los productos de desecho que se producen (CO₂ y H₂O), son fácilmente eliminables por la respiración y, por tanto, no intoxican al organismo.

METABOLISMO ANAERÓBICO:

- Sólo pueden quemar glucosa.
- No funcionan las mitocondrias.
- Tienen un poco rendimiento energético.
- Produce poco ATP.
- Produce ácido láctico como subproducto de desecho, lo que origina una intoxicación del organismo.
- Al no depender del oxígeno, su puesta en funcionamiento es instantánea.

Debemos entender que estos dos tipos de metabolismo no son procesos excluyentes, sino mas bien dos posibilidades de utilizar los alimentos que muchas veces se superponen. Mientras funciona el organismo con metabolismo aeróbico, adquiere una "deuda de oxígeno" que pagará cuando cese el ejercicio.

Al comienzo de la actividad física se utiliza la energía de la PC, y mientras se consume no necesitamos quemar azúcar anaeróbicamente, no produciéndose por tanto ácido láctico. En esto consiste la llamada de Anaerobiosis aláctica.

Cuando hayamos consumido la reserva de PC, no nos cabe otra posibilidad que quemar glucosa de forma anaeróbica, con la producción de ácido láctico "anaerobiosis láctica", hasta que

los ajustes cardiocirculatorios provean de suficiente oxígeno a la célula muscular y se inicie el metabolismo aeróbico. En consecuencia, los procesos energéticos en el músculo, siguen los siguientes sistemas.

11.- DEUDA DE OXIGENO ALACTICA: se consume PC.
21.- DEUDA DE OXIGENO LACTICA: Glicólisis anaeróbica láctica.

31.- METABOLISMO AERÓBICO: Funcionan las mitocondrias, por tanto se pueden consumir grasas y glucosa, produciéndose CO₂ y agua, fácilmente eliminables. Gran rendimiento energético y se forma mucho ATP.

Ampliaremos ahora estos conceptos dada su importancia para comprender globalmente el metabolismo muscular.
SISTEMA ANAEROBICO ALACTICO Ó ALACTÁCIDO: El ATP en reserva en el músculo es utilizado directamente desde el principio del ejercicio. Este proceso se desarrolla sin utilización de O₂ y sin producción de residuos. Puesto que las reservas de ATP a nivel muscular son limitadas, este debe ser constantemente resintetizado. En este sistema se logra a través de la fosfocreatina (PC). Así ADP + PC = ATP + C.

El ATP resintetizado puede ser de nuevo utilizado en la contracción.

El ATP y la PC forman un conjunto denominado FOSFAGENO verdadero almacén de energía, inmediatamente utilizable, del músculo. Sin embargo, si la intensidad del ejercicio es alta, la duración del mismo no podría superar los 10 a 20 segundos quedando esta fuente de energía totalmente agotada. En un minuto de reposo. ATP-PC se recupera hasta un 80% de su valor inicial.

SISTEMA ANAEROBICO LACTICO: GLICOLISIS ANAEROBICA:

Cuando las reservas de fosfágeno están gastadas, la energía necesaria para la resíntesis del ATP la suministra la glicólisis (degradación de la glucosa) que produce dos o tres ATP pero con formación de Ácido Láctico.

La utilización de esta vía produce una elevada acidosis por la acumulación de ácido láctico en el músculo y en la sangre, pudiendo producir gran cantidad de energía que permitirán de 2 a 3 minutos de trabajo intenso.

SISTEMA AERÓBICO:

Consiste en la oxidación de los hidratos de carbono y de las grasas para formar grandes cantidades de ATP y sin aumento notable de ácido láctico.

La producción de Energía sólo queda limitada por la capacidad del organismo de suministrar el Oxígeno (O₂) necesario. Así por tanto podemos resumir que:

- En los esfuerzos máximos y de corta duración (10-20 segundos) -100 m.l. -Salto longitud- lanzamientos, etc.-la fuente de energía más importante es el fosfágeno almacenado en el músculo.
- En los esfuerzos submáximos y de más larga duración (2-3 minutos) -800 m.l., 1.000 m.l. -la fuente de energía mas importante es la glicólisis anaeróbica con acumulación de ácido láctico.
- En los esfuerzos de resistencia es el metabolismo aeróbico de la glucosa y grasas la fuente de energía, pudiendo durar horas - maratón-.

CAMPEONATO ESPAÑA MARCHA RUTA SEVILLA - 14/2/2021



CTO. ESPAÑA MARCHA RUTA SEVILLA 14/2/2021



PREMIOS RURALMUR MURCIA 8/3/2021



CAMPEONATO ESPAÑA MARCHA RUTA MURCIA - 14/3/2021



VISITA JOSÉ A. FERNÁNDEZ DIRECTOR ADO -

CTO. ESPAÑA MASTER MALAGA 19/6/2021



CTO. EUROPA MARCHA POR NACIONES PODEBRADY - 16/5/2021



CAMPEONATO ESPAÑA ABSOLUTO GETAFE - 26-27/6/2021



10.000m Marcha Hombres		
Final		
Rank	Name	Time
1	CAPEX Alvaro MARTIN	MMT 39:35.58
2	ALBA Miguel Angel LOPEZ	39:55.86
3	ADMN Diego GARCIA	40:37.78
4	FCBB Marc TUR	40:42.14
5	FCBB Ivan LOPEZ	41:02.87
6	FECV Ivan PAJUELO	41:05.74
7	TORA Luis Manuel CORCHETE	41:16.54
8	MANUEL BERMUDEZ	41:21.34

10.000m Marcha Mujeres		
Final		
Rank	Name	Time
1	VCFV Maria PEREZ	MMP 43:42.04
2	FCBB Raquel GONZALEZ	44:28.85
3	LEPH Laura GARCIA-CARO	44:49.31
4	CAMB Mar JUAREZ	46:26.66
5	DURON Carmen ESCARIZ	48:30.80
6	CAICS Lidia SANCHEZ-PUEBLA	MMT 48:53.77
7	CAICS Andrea CABRE	49:10.93
8	ATINA Irene VAZQUEZ	49:51.73



Vázquez Gea en Polideportivo de Cierva

Nuestra Historia

Capítulo 84º - Temporada 2010/2011 (III) “30 ANIVERSARIO DEL CLUB”

En esta temporada logramos, **66 CAMPEONATOS REGIONALES**; 35 SUBCAMPEONATOS; 19 TERCEROS Y 4 RÉCORDS regionales.

A nivel nacional 50 actuaciones en **CAMPEONATOS DE ESPAÑA** con **18 MEDALLAS**.

Y a nivel internacional conseguimos **9 INTERNACIONALIDADES** con el logro de **3 MEDALLAS**.

12 CONCENTRACIONES REGIONALES, NACIONALES Y/O INTERNACIONALES.

20 PARTICIPACIONES EN OTRAS PRUEBAS NACIONALES Y/O INTERNACIONALES.

15 PREMIOS CONSEGUIDOS, 212 TROFEOS Y 120 MEDALLAS ACUMULADAS.

880 ACTUACIONES DE NUESTROS ATLETAS EN 116 PRUEBAS DISTINTAS. TANTO POPULAR, REGIONAL, NACIONAL E INTERNACIONAL. TODO ELLO REFLEJADO EN LAS REVISTAS 88, 89, 90 y 91 QUE EDITAMOS CADA CUATRIMESTRE. Todas ellas se pueden ver en la biblioteca municipal.

En esta revista nos vamos a centrar en las 50 actuaciones en CAMPEONATOS DE ESPAÑA.

El 19 de diciembre de 2010 participamos con 5 atletas en el VI cráterium nacional de marcha de invierno en Getafe donde Amanda Cano quedó **ORO en 5 km. Manuel Bermúdez **PLATA** en 5 km. Melisa Sánchez **BRONCE** en 3 km. Antonio Camacho 8º en 5 km. y Sara Molina 10ª en 3 km.

**El 27/2/11 Elena y Marina Lucas estuvieron con el equipo de Murcia en el XCIII campeonato de España de cross en Haro (La Rioja)

El 5 y 6 de febrero de 2011 Pascual Ruiz fue **ORO en 800 M40 y Ramón Martínez 9º en 800 M50 en el Cto. de España veteranos pista cubierta en Antequera.

El 6 de Marzo de 2011 estuvimos con 12 atletas en el LXXX Campeonato de España de marcha en ruta y autonomías en Benicassim (Castellón) logrando **4 MEDALLAS DE PLATA con Manuel Bermúdez en 5 km. cadete; Amanda Cano en 10 km. juvenil; Antonia Ramírez en 10 km. F40 y Manuel López en 10 km. M55. Una **MEDALLA DE BRONCE** con Miguel A. López en 20 km. absoluto. El resto de atletas quedaron como sigue. Melisa Sánchez 4ª en 5 km. cadete y junto con María José Jiménez (18ª) y Sara Molina (24ª) 5ª por autonomías. Antonio Camacho 9º en 10 km. juvenil y 6º por autonomías. Rubén Vázquez descalificado en 20 km. promesas. José Manuel Sánchez 5º en 10 km. M35 y Daniel López 8º en 20 km. sénior.

**El 27 de marzo de 2011 en el Campeonato de España cross escolar de La Morgal (Asturias) fuimos con Etienne López 41º individual y 12º por autonomías. María José Jiménez 56ª individual y 13 por autonomías. Melisa Sánchez 59ª individual y 13ª por autonomías y José A. Martínez 60º individual y 10º por autonomías.

En el Cto. de España universitario celebrado en Castellón 7 de mayo de 2011 Miguel A. López fue **ORO en 10 km. marcha. Juanma Molina **BRONCE** y Benjamín Sánchez descalificado.

Los días 28 y 29 de Mayo se celebró el nacional juvenil escolar en Valladolid y allí Amanda Cano fue **PLATA en 5 km. marcha y 15ª por autonomías. José A. Martínez 5º en 4x400 m.l.; 9º en 800 m.l. y 15º por autonomías y Marta Marín 12ª en disco y 15ª por autonomías.

En la próxima revista completaremos las 24 actuaciones restantes en Ctos. de España.....


Cmno. de Murcia, 47 bajo
Tlf. 868 962 716
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... (74º)

Sobre los JJ.OO.

- Los 2º JJOO de la historia, realizados en París en 1900, fue un fracaso. Para recuperar su imagen, la capital francesa fue sede del evento por segunda vez en 1924. El éxito del segundo esfuerzo era una cuestión de honor a Pierre de Coubertín. Por primera vez, la organización construyó una villa Olímpica. La villa instaló 3 mil atletas de 44 países.
- En los juegos de Ámsterdam 1928. Las mujeres antes discriminadas por Pierre de Coubertín, idealizador de los juegos olímpicos modernos, tuvieron en su primera participación. Antes, participaban apenas en deportes considerados menos "masculinos", como el tenis y la natación. En la Olimpiada, participaron de la más popular de las modalidades, el atletismo.
- En los Ángeles 1932 El comité organizador construyó un estadio en la época, con instalaciones lujosas. También contrató cocineros especializados que merecerían subir al podio. Más de 100 mil personas llenaron el Memorial Coliseum. Varios récords fueron rotos gracias a la calidad de las instalaciones.
- Cuando Alemania consiguió traer los Juegos Olímpicos de 1936 para Berlín, la capital del país, Adolf Hitler aún no estaba en el poder. Eso impidió que él usara el evento para tratar de confirmar su teoría de la raza superior. En las calles de Berlín, habían banderolas con el símbolo nazi mezclado con la bandera olímpica.
- En Londres 1948. Una de los atletas más aclamados en el cierre del desfile fue la holandesa Fanny Blankers-Koen. A los 32 años, era la más vieja de todas las mujeres competidoras, tanto así que recibió el apodo de abuela. Fanny ganó cuatro medallas de oro, ninguna mujer antes había logrado tanto.
- En Helsinki 1952. Las 60 mil personas que asistieron la fiesta de apertura el 19 de julio, deliraron cuando Paavo Nurmi entro en el estadio cargando la antorcha olímpica. Él era el más grande atleta de Finlandia y uno de los mayores del mundo.
- En 1956. La rivalidad entre las dos principales ciudades de Australia es considerada un folclore. Los habitantes de Melbourne dicen que la ciudad es tranquila y al mismo tiempo extremadamente cosmopolita. Sin embargo Sidney es considerada por los vecinos, lo opuesto, una metrópoli tensa y superficial. La disputa llegó a comprometer la realización de los Juegos Olímpicos de 1956.
- La tradición dice que la última persona en cargar la antorcha olímpica debe ser un atleta del país anfitrión del evento. Por esta razón todos se sorprendieron cuando la antorcha que surgió en el Estadio de Tokio, durante los Juegos Olímpicos de 1964, fue conducido por Yoshinori Sakai. En esa época, él tenía apenas 19 años. El acto, asistido por 75 mil personas y por todo el mundo, era simbólico.
- Yoshinori nació el 6 de agosto de 1945, en una aldea cerca de Hiroshima. Nació el mismo día en que la ciudad fue devorada por una bomba atómica, que hirió la alma japonesa y mundial. Aún con las cicatrices de la guerra abiertas, el joven japonés que nació en el día del primer bombardeo nuclear de la historia de la humanidad dejaba claro que su país seguía resistiendo. Casi 20 años después, Japón mostraba que consiguió sobrevivir la mayor tragedia de todas las guerras.
- En Múnich 1972. Once integrantes de la delegación de Israel fueron asesinados por un grupo terrorista árabe llamado Septiembre Negro. El crimen paralizó las competiciones durante 24 horas e inclusive habían expectativas de que el evento fuera cancelado. Pero el presidente del Comité Olímpico Internacional, Avery Brundage decidió continuar. Los organizadores quisieron concentrar el máximo de pruebas en el mínimo de espacio para evitar otro caos y proteger a los atletas y el público.

BENEDICTO

E.S. ASCOY

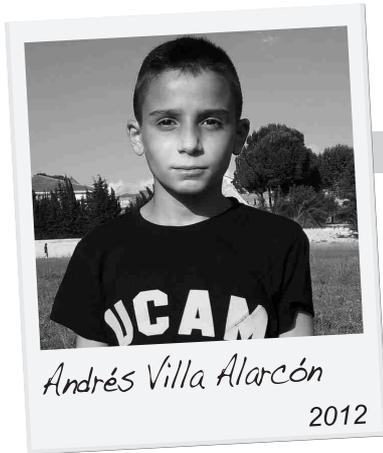
SALIDA AUTOVÍA, 98 - CIEZA NORTE
ABIERTA DE 6:00 A 23:00 H.



E.S. CIEZA

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

NUESTROS ATLETAS



Andrés Villa Alarcón

2012

Estudio 3º de primaria en el colegio Juan Ramón Jiménez. Aparte del atletismo, me gusta jugar con mis amig@s, pasar tiempo con mi familia y viajar. Mi deportista favorito es Usain Bolt. De mayor me gustaría ser atleta de élite y arquitecto.

PALMARES MAS DESTACADO:

TEMPORADA 2020 (BENJAMIN – SUB10)

-Tercero en 1ª jornada liga cross	12/1/20	Puerto Lumbreras
- Subcampeón regional 2 km. marcha	18/1/20	Alguazas
- Campeón regional 2 km. marcha equipos	18/1/20	Alguazas
- Tercero en 2ª jornada liga cross	26/1/20	Caravaca
- Tercero en 3ª jornada liga cross	2/2/20	Jumilla
- Campeón regional cross equipos	2/2/20	Jumilla
- Tercero liga regional cross	9/2/20	Lorca
- Campeón liga regional cross equipos	9/2/20	Lorca

(Y POR CULPA DE LA PANDEMIA EN BLANCO HASTA ESTE JUNIO)

TEMPORADA 2021 (BENJAMIN - SUB10)

- Campeón regional 50 m. vallas	12/6/21	Alhama
- Campeón regional 50 m.l.	13/6/21	Alhama
- Subcampeón 1 km. marcha	13/6/21	Alhama
- Tercero por equipos pista sub10 mixto	26/6/21	Cartagena

He terminado 1º de la ESO, mi material favorita es educación física. Mis deportistas favoritos son Ana Peleteiro y Ruth Beitia. Lo que más me gusta del atletismo son las competiciones porque me lo paso muy bien con mis compañeras de otros clubes. Aun no sé lo que quiero estudiar de mayor pero me gustaría estudiar medicina.

PALMARES MAS DESTACADO:

TEMPORADA 2018/2019 (ALEVIN)

- Campeona San Silvestre	31/12/19	Cieza
--------------------------	----------	-------

TEMPORADA 2000 (INFANTIL)

- Campeona regional cross equipos	2/2/20	Jumilla
- Campeona liga reg. Cross equipos	9/2/20	Lorca

TEMPORADA 2021 (INFANTIL SUB14)

-Subcampeona regional 1.000 m.l. verano	12/6/21	Alhama
- Campeona regional 500 m.l. verano	13/6/21	Alhama
- Subcampeona regional jabalina	13/6/21	Alhama
- 4ª regional en pentatlón	19/6/21	Cartagena



Ángela Ortiz Rojas

2008

CENTRO FISIOTERAPIA



FISIOTERAPEUTA
Antonia Lucas Serrano
Colegiada N° 358

EIRA

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

CENTRO
SAN LAZARO

PACK
DESCARGAS
48€
4 SESIONES

 **968 074 580**

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

Fisioterapia
Osteopatía
Par Biomagnético
(Según Método Dr.Goiz)

Manuel Bermúdez: "Mi padre le dijo hace tiempo a mi entrenador que me dé una colleja cuando haga falta"



Dioni García / Lunes, 18 de Enero de 2021

Manuel Bermúdez, en un entrenamiento JOSÉ BERMÚDEZ

Manuel Bermúdez Jiménez (Cieza, 12 de diciembre de 1997) está en la carrera por llegar a los Juegos Olímpicos de Tokio en la exigente prueba de 50 kilómetros marcha. Con solo seis años, motivado por los éxitos de Juanma Molina, se inició en el atletismo dejando a un lado el fútbol. Estudia Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la UCAM y pertenece a esa escuela de Athleo que dirige José Antonio Carrillo.

¿Por qué es atleta?

Empecé con el fútbol de pequeño en el CD Cieza y mis padres, por la amistad que tenían con Carrillo y Juanma Molina, iban a ver sus competiciones. Mi padre iba al atletismo a hacer fotos, yo le acompañaba y veía a la gente haciendo marcha. Desde los Juegos Mediterráneos de 2005 que vi haciendo marcha a Juanma, dije que el fútbol ya no me gustaba y que quería ser marchador, como él. Entonces me metieron en la escuela de atletismo y empecé practicando todas las disciplinas, pero era el que mejor se desenvolvía marchando y ahí me quedé.

¿Tan malo era como futbolista?

No, al revés, no era malo, pero me lo pasaba mejor compitiendo que jugando al fútbol. Yo creo que aún me desenvuelvo un poco con el balón en los pies.

¿Los marchadores son atletas de otra pasta?

Cuando empiezas a hacer marcha, lo de que debes tener es ganas. Yo recuerdo cuando empecé en los campeonatos regionales que no se veía afluencia de marchadores. En categoría infantil y cadete llegué a competir en una pista de atletismo totalmente solo. Solo había un participante, que era yo, pero se está viendo que los éxitos de Miguel Ángel López y los que logró antes Juanma Molina han ayudado a que la marcha se practique más. Ahora se tienen que hacer dos y tres semifinales en los campeonatos regionales de la afluencia que hay. Yo que empecé con esta disciplina desde pequeño me encanta verla con ese número de atletas.

¿Pero notan que son atletas especiales?

No somos especiales, pero sí diferentes. No es una disciplina que se prepare como un fondista y se puede decir que es una especialidad que está aparte del atletismo pese a pertenecer a esta disciplina. No tienes por qué ser especial, pero sí que debes tener una ganas extras cuando llegas a una edad como la mía, que ya estoy en categoría absoluta, porque no son pruebas de mil ni tres mil metros; la más corta es de 20 e incluso 50 kilómetros, que es en la que yo me he centrado este año. Por eso, en tu cabeza debes tener claro que vas a sufrir mucho para poder hacerla.

Bueno, ahora se baja a 35.

Se va a aguantar el 50 hasta Tokio porque querían terminar el ciclo olímpico con esa distancia. Para mí es una decepción que se haya optado para el futuro por los 35.

¿Por qué decepción?

No es porque me sienta cómodo con los 50, sino porque es una distancia mítica en el deporte olímpico y se la quieren quitar porque dura demasiado y que no entra dentro de los parámetros que el Comité Olímpico Internacional quiere. Es decepcionante. Cuando ves que hay deportes que van a entrar ahora como el skate y el breakdance y le quieres quitar tiempo a la marcha, te da remordimiento porque no lo entiendes, pero es lo que hay.

Pues yo pensaba que era por cuidar la salud de los atletas, porque es una distancia salvaje.

No es por cuidar la salud, es porque se pasa de tiempo, ya que es una prueba de cuatro horas y eso para televisión es demasiado tiempo. Por eso es bajar a 35, para que dure unas dos horas y cuarto. Solo pretenden acortarla para así poder meter más deportes en televisión.

¿Y qué le motiva para salir a entrenar en esos días de frío intenso en Cieza?

Hombre, aquí a primera hora de la mañana sí que hace frío, pero no solemos tener mal tiempo en Murcia. Ya tiene que ser un tiempo muy especial, como ha pasado ahora, para encontrarte mucho frío, pero cuando vamos a Sierra Nevada y nos encontramos diez grados bajo cero, como nos ha pasado, lo único que te ayuda a salir son las ganas de entrenar incluso en situaciones complejas. También hemos entrenado nevando en Sierra Nevada, pero sabes que si entrenas bien ese día vas a tener recompensa el día de la competición.

Las lesiones no le habían tratado muy bien últimamente. ¿Ahora le están respetando?

Ahora mismo, por suerte y cruzo los dedos y toco madera, me están respetando y la verdad es que no estoy teniendo molestias, solo por la carga de piernas y el cansancio, pero eso, con una sesión de fisioterapia se recupera. Pero sí que es verdad que hace dos años tuve una de las lesiones que más me han hecho sufrir y que más miedo me dio, porque entró la posibilidad de tener que operarme y me asusté bastante. Fue un edema óseo que me detectaron en el pie. Lo primero que me dijeron fue que podía tener fractura de estrés, con lo que tendría que haber pasado por el quirófano y me hubieran destrozado porque era un año donde

"Los marchadores no somos especiales, pero sí diferentes", afirma Manu Bermúdez, quien abandonó el fútbol para centrarse en el atletismo llamado por lo éxitos de Juanma Molina

dejaba la categoría sub-23. Fue una temporada horrible porque todos los entrenamientos los acababa con molestias y llorando, diciéndole a Carrillo que no podía seguir y preguntándome por qué seguía entrenando. Era muy doloroso ver que me encontraba bien físicamente pero que por culpa de ese pie no podía entrenar.

¿Tuvo muchas dudas en ese momento?

Lo que quería era acostarme una noche y que al día siguiente no me doliera nada, pero era un día tras otro. Iba al fisioterapeuta, me daban masajes y tratamiento, pero no se solucionaba. Gracias a Carrillo, que me puso en contacto con el gran doctor Esparza, me hicieron una resonancia rápida, vio lo que tenía y me puso un tratamiento. Menos mal que lo descubrimos a tiempo, porque si no habría sido mucho peor.

¿Cómo compagina los estudios con el atletismo?

Yo digo que hay estudiantes que hacen deporte y deportistas que estudian. Yo pertenezco al segundo grupo, soy un deportista que está estudiando. Gracias a la UCAM, que está apoyando tanto el deporte, puedo compaginar los estudios con clases online y videoconferencias con los profesores. Antes de los exámenes, por ejemplo, se pusieron en contacto conmigo para decirme que si me coincidía con algún viaje, que se lo comunicara para cambiar fechas si era necesario. Están todo el día encima de ti para que puedas sacar la carrera adelante.

¿Qué está estudiando?

Empecé con fisioterapia un año pero me tuve que cambiar a CAFD porque iba agobiado para poder sacar los entrenamientos. Decidí pasarme a CAFD después de hablarlo con mis padres y con Juanma Molina, que me echó una mano y me animó a que no tuviera miedo a decirlo, que eso es normal, y se lo agradezco mucho. Ahora estoy muy a gusto, el cambio ha sido para bien.

¿Y con qué sueña cuando se acuesta por las noche?

Hombre, llegado a mi altura, sueño con estar en los Juegos Olímpicos. Viendo las posibilidades que hay este año, quizás pueda llegar a participar en los 50 kilómetros. Es algo que no se me pasaba por la cabeza, pero viendo cómo me están saliendo los entrenamientos, que son muy duros, estoy ilusionado. El seleccionador también me animó a ello y viendo las dificultades que hay en el 20, donde tenemos las plazas casi decididas, me encaminé hacia el 50, donde hay atletas muy veteranos. Fíjate que García Bragado tiene 52 tacos ya y aún va a luchar por participar en los Juegos. También hay gente de 42 y 35 años. Yo quiero meterme ahí e intentar conseguir esa plaza, que no es

difícil pero tampoco va a ser fácil.

Digamos que, entre comillas, el covid le ha venido bien.

Digamos que sí. A mí el covid, por ese parón que hemos tenido y que se retrasen los Juegos un año, me ha venido bien para pensar por qué no lo puedo intentar en el 50. El año pasado, en el que se suponía que iba a ser el último Campeonato de España, salí sin prepararlo y me salió bien. No había hecho entrenamientos para esa prueba y fue lo que me hizo pensar que podía intentar a ver qué sale. Y la verdad es que ha sido un gran acierto de mi entrenador, que me apoyó desde el primer momento, y mío.

¿Es Carrillo tan duro como dicen?

Depende de qué día lo pillas, pero no es duro, es exigente, como debe ser un buen entrenador. Lo que tiene Carrillo es que va a sacar siempre lo mejor que tengas. Para mí ha sido como mi segundo padre. Desde que entré en el Athleo con seis años todo lo he hecho con él y a mí me trata como a un hijo. Además, con la amistad que tiene con mi padre, ya se lo dejó caer, que si me tiene que dar una colleja o lo que sea, que adelante, que no se corte.

Collejas no, pero rapapolvos seguro.

Bueno, eso de que no me he llevado ninguna colleja no es así. No se han visto, que es diferente, pero sí que me las he llevado.

¿Cómo llevó el confinamiento viviendo en un piso con dos hermanos más y sus padres?

Bueno, madre mía. Al principio pensaba que iban a ser dos semanas y que enseguida estaríamos otra vez en la calle. A nosotros Carrillo nos hizo un planing con un circuito de ejercicios en casa para no perder la forma y nos dijo que quien tuviera una cinta para correr, que aprovechara, pero yo no tuve esa suerte. Intenté pedir rápido por internet alguna que me sirviera, pero la que antes me llegaba era en julio. Las que había eran esas de abuelito que no me servían para nada. Tenía en casa un chaleco de peso y con eso subía y bajaba escaleras, hacía multisaltos, y en la terraza llegué a hacer casi 30 kilómetros dando vueltas justo casi al final del confinamiento. Eso pasó un día que me subí a la terraza después de comer, me puse en poco de música y al final me tiré tres horas y media dando vueltas.

¿Es independiente económicamente?

No puedo. Si quisiera irme a vivir solo, no podría pagar un piso ni podría estar comprándome mi propia comida todos los días. A lo mejor podría aguantar tres o cuatro meses porque no tengo ninguna beca, la única ayuda que tengo es del Ayuntamiento y la Comunidad Autónoma, que tampoco dan para mucho y no me dan para independizarme.

Vamos, que no es oro todo lo que reluce. Si fuera futbolista a lo mejor ganaba más.

Si al nivel que estoy en el atletismo lo estuviera en el fútbol, ya te digo que estaría viviendo en un chalé con piscina, pero el deporte que practico no es así. Muchas veces digo que me voy de viaje a Sierra Nevada y Tenerife y la gente me dice que tengo suerte, pero todo eso sale de mi bolsillo. Las dos semanas que me fui a Tenerife me costaron mil euros, por ejemplo. Estoy apostando muy fuerte este año por el 50 y si no me sale bien, pues mala suerte, pero al menos lo he intentado. Lo he apostado todo a color y que salga todo color.

**VULCANIZADOS
LUCAS, S.L.**

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

INSTALACIONES ELÉCTRICAS

Alejandro Marín Fenollar
INSTALADOR ELÉCTRICO

Tel. 665 950 173
electrimafer@gmail.com



Ranking *permanente del club:* Categoría Cadete

60 M.L.

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

100 M.L.

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

300 M.L.

Ignacio Egea Lucas	37" 0
José Miguel Pérez Pérez	37" 5
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
Juani Santos Bermúdez	45"31
Carmen Velasco Ramos	45" 2
Manola Martínez Bermúdez	45" 2

600 M. L.

Ignacio Egea Lucas	1.24"18
José A. Fernández Lucas	1.24"3
José Ángel Martínez de Hoyos	1.25"71
Ginés Verdejo Ruiz	1.26" 1
Bilal Khadi	1.26"73
María José Marín García	1.38" 5
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"
Francisco Marín Vázquez	5.19"
Rafael Bermúdez Jiménez	5.35"
Fernando Vázquez Piñera	6.15"
Mario Fernández Morote	6.30"
Ana María Avellaneda Gómez ®	5.39"
Puri López Méndez	5.59"
Inma Avesani Brunton	6.09"
Marta Bermejo Pérez	6.25"
Ana María Montiel Piñera	6.25"

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
Raquel C. Fernández Martínez	9"8
Manola Martínez Bermúdez	10" 3
Nieves Guardiola Quiles	10" 8
Juani Santos Bermúdez	10" 9
Laura Rodríguez García	11"07

100 M. VALLAS.

Carlos Gómez Aroca	15"5
Diego J. Ballesteros Villegas	16"59
Antonio J. Camacho Martínez	17"2

David Valenzuela Bermúdez	18"0
Antonio P. Rodríguez García	19"2
Raquel C. Fernández Martínez	15"97
Manola Martínez Bermúdez	16"11
Juani Santos Bermúdez	18" 7
Laura Rodríguez García	19"00
María Antonia Carrillo Saorín	19"32

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.
María Antonia Carrillo Saorín	4.45 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.
María Antonia Carrillo Saorín	9.89 m.
Rebeca Miñano Bleda	8.17 m.
Marta Marín Guardiola	7.11 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.
Manola Martínez Bermúdez	1.46 m.
Juani Santos Bermúdez	1.35 m.
Ana Belén Fernández López	1.34 m.
María Antonia Carrillo Saorín	1.30 m.

PERTIGA

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

JABALINA

Ignacio Egea Lucas	49.18 m.
Salvador García Pérez	46.24 m.
Juan Antonio Bernal Castillo	42.94 m.
Carlos Gómez Aroca	39.72 m.
Alejandro Lucas Ruiz	38.60 m.
Laura Rodríguez García	27.67 m.
Manola Martínez Bermúdez	25.20 m.
Fabiola Guardiola López	25.04 m.
María Antonia Carrillo Saorín	23.44 m.
Gema Montesinos Martínez	20.90 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.
Fabiola Guardiola López	9.55 m.
Laura Rodríguez García	9.25 m.
María Antonia Carrillo Saorín	8.93 m
Manola Martínez Bermúdez	8.72 m.
Marta Marín Guardiola	8.67 m.

DISCO

Salvador García Pérez	37.42 m.
Diego J. Ballesteros Villegas	34.03 m.
David Marín García	32.25 m.
Alejandro Lucas Ruiz	31.83 m.
Juan Antonio Bernal Castillo	31.60 m.
Laura Rodríguez García	34.26 m.
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

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
Alexis Salmerón Moreno	23.05"37
Silvia Ortiz Ortega ®	23.44"
Irene Vázquez Gea	24.43"
María José Jiménez Méndez	25.13"
Davinia Ferrer Moreno	25.21"
María Alarcón Martínez	25.25"

10 KM. MARCHA

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

TETRATHLON

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

PENTATHLÓN

Carlos Gómez Aroca	2.186 p.
Diego J. Ballesteros Villegas	2.094 p.
David Valenzuela Bermúdez	1.824 p.
Antonio J. Camacho Martínez	1.409 p.
Alejandro Lucas Ruiz	1.404 p.
María Antonia Carrillo Saorín	2.206 p

EXATHLÓN

Manola Martínez Bermúdez	2.792 p.
Raquel C. Fernández Martínez	2.716 p.
María Antonia Carrillo Saorín	2.520 p.
Laura Rodríguez García	2.421 p.
Gema Montesinos Martínez	1.689 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.
-------------------------	-----------------

4 x 100 M. L.

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

4 x 300 M. L.

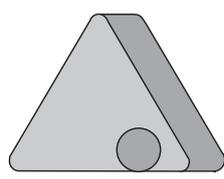
Ramos --Piñera--Bernal--Pérez	2.43"7
Athleo Femenino	3.24"7



Almudena
seguros

José Luis Valenzuela Buendía

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



BUITRAGO
&
ASOCIADOS

ASESORIA EMPRESARIAL

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



Montiel

cronos

+ deporte
+ vida

Noticias de Prensa

Manuel Bermúdez, bronce en el Campeonato de España de los 50 km Marcha en Ruta

CLR. 14-2-2021



Manuel Bermúdez en el podio del Campeonato de España en Sevilla Famu

El también ciezano, Daniel López, se subía a lo más alto del cajón en la categoría M35.

Este domingo tenía lugar una de las grandes fiestas de la marcha en ruta, contando como sede el Parque del Alamillo, en Sevilla. Allí se desarrollaba el Campeonato de España de Marcha en Ruta, junto al Nacional Sub20 y Sub16 por Fed-

raciones Autonómicas y el Campeonato de España Máster. Una intensa mañana de competición, de cara a la que la marcha ciezana volvería a contar con opciones de metal, algunas de las cuales acabaron corroborándose.

Uno de los grandes protagonistas volvía a ser, un año después, un Manuel Bermúdez que repetía el bronce en los 50km., ya logrado en la cita de 2020 en Torrevieja. El marchador del UCAM Athleo Cieza paraba el crono en 3:58:46. La otra medalla ciezana llegaba en el apartado Máster, donde también repetía título M35 en los 20km. Daniel López, del UCAM Athleo Cieza (1:37:21).

Ya en torno al Nacional por Federaciones Autonómicas, los componentes de la Selección FAMU lograban la 5ª posición en la categoría Sub20 masculina, con 46 puntos, siendo 10º el ciezano Alexis Salmerón (46:10), 16º Francisco Espín (47:41); 20º el también ciezano Jaime Salinas (48:39) y 33º Pablo Tonda (53:43).

Por el lado femenino se obtenía la 4ª plaza con 55 puntos, merced al 15º lugar de Marta García (54:19), con la ciezana Carmen Bleda 16ª (55:21) y Victoria Campillo 24ª (57:27). En la categoría Sub16 femenina, nuestras representantes se hacían con el 4º lugar (51 puntos), siendo 15ª Mª Del Carmen San Bartolomé (27:10), 17ª Ximena Ruiz (27:36); 19ª Valeria Sánchez (27:38); 21ª Rocío Moreno (27:55) y abandonando Daria Makeeva, éstas cuatro últimas marchadoras ciezanos.

SIERRA NEVADA, PRIMERA PARTE DEL CAMINO A TOKIO PARA MIGUEL ÁNGEL LÓPEZ Y JOSÉ ANTONIO CARRILLO



Atleta y entrenador se encuentran concentrados desde el pasado miércoles 9 y hasta el día 23, arrancando la fase preparatoria para los Juegos Olímpicos.

Ya queda poco más de un mes para que den inicio los Juegos Olímpicos de Tokio, y vivimos semanas de preparación para algunos de los atletas que tienen la plaza asegurada para la cita. Tal es el caso de Miguel Ángel López, que el pasado miércoles arrancaba junto a su técnico, José Antonio Carrillo, la primera de las concentraciones previas a su tercera participación en unos Juegos.

Atleta y entrenador desarrollan la primera fase de concentración en Sierra Nevada, hasta el día 23. Después del Campeonato de España, en Getafe, acudirán a Font Romeu hasta el 21 de julio, y ya en la tercera fase será el CAR de Sant Cugat su lugar de trabajo hasta el 29 de julio, cuando tienen previsto volar a Tokio. No es el único pupilo de Carrillo que prepara la cita olímpica, contando también con Alvaro Martín y Luis Manuel Corchete.

La España de Bermúdez se queda a las puertas de las medallas en el Europeo de marcha por equipos

Finalmente, el marchador ciezano no conseguía la mínima para los Juegos Olímpicos de Tokio tras entrar en 22ª posición con un tiempo de 4:03:38.

CLR. 16 mayo 2021

Este domingo nos traía una nueva cita continental con la marcha atlética. Así sería en Podebrady (República Checa), testigo del 14º Campeonato de Europa de Marcha por Equipos, como ya lo fuera en 2017. Una nueva ocasión en la que el atletismo murciano contaba con representación, figurando en la lista de atletas seleccionados Manuel Bermúdez y Miguel Ángel López Nicolás, ambos pupilos de José Antonio Carrillo, quien tampoco faltaba a la cita.

El primero de ellos era de la partida en los 50km., tras su medalla de bronce en el Nacional de la distancia celebrado en Sevilla. El ciezano culminaba en 22ª posición individual, con un tiempo de 4:03:38, obteniendo el 4º lugar por equipos con España, junto al ganador de la prueba, Marc Tur (3:47:40), Chuso García Bragado (20º, 4:01:14) y José Ignacio Díaz (26º, 4:11:44).

Habría que esperar a la sobremesa para vivir el otro gran plato fuerte en el apartado masculino, unos 20km. donde Miguel Ángel,



entrenado por José Antonio Carrillo, había culminado 6º en Alytus 2019, tras la 2ª posición en Podebrady 2017 y Dudince 2013, o el oro individual en Murcia 2015. En esta ocasión, el salareño culminaba 4º individual (1:19:25), y contribuía a la fiesta de la marcha nacional, con el oro por equipos merced al 2º puesto de Alvaro Martín (1:19:14) – también entrenado por Carrillo - y la 3ª plaza de Diego García (1:19:19), y pese al abandono de Alberto Amezcua

Noticias de Prensa

La marcha ciezana prepara el Campeonato de Europa por equipos

Manuel Bermúdez y el técnico José Antonio Carrillo permanecerán concentrados hasta el 8 de mayo, con vistas al Campeonato de Europa de Marcha por equipos que tendrá como sede la ciudad checa de Podebrady el 16 de mayo.

A escasas semanas del Campeonato de Europa de Marcha por equipos, los componentes de la selección española continúan su puesta a punto en distintas sedes. Tal es el caso de la representación murciana, conformada por Miguel Ángel López Nicolás, Manuel Bermúdez y el técnico de ambos, José Antonio Carrillo, quienes se encuentran concentrados en Torrevieja desde el pasado 18 de abril, y extenderán dicha preparación hasta el próximo 8 de mayo. Jornadas de trabajo de las que también forman parte los, igualmente pupilos de Carrillo, Luis Manuel Corchete y Álvaro Martín.

CLR/FAMU. 29-4-21

Bermúdez a las órdenes de Carrillo en Torrevieja José Antonio Carrillo



LA MARCHA CIEZANA CONQUISTA SEVILLA

Los ciezanos Manuel Bermúdez y Daniel López logran alzarse con victorias



El Parque del Alamillo, en Sevilla, acogió el Campeonato de España de Marcha en Ruta, junto al Nacional sub-20 y sub-16 por Federaciones Autonómicas y Máster, donde brilló con luz propia el ciezano Manuel Bermúdez Jiménez, quien conquistó la medalla de bronce en la prueba reina de la jornada, los 50 kilómetros, mejorando en doce minutos su mejor marca personal y presentando su candidatura para estar en el equipo español que participará en la Copa del Mundo.

Bermúdez repitió el bronce que conquistó hace un año en Torrevieja, aunque fue el segundo español en la línea de meta, y a su metal le añadió una marca de 3h.58:46. El ganador fue el ecuatoriano Claudio Villanueva, quien logró la mínima olímpica, y segundo, Luis Manuel Corchete, pupilo, al igual que Bermúdez, el entrenador ciezano José Antonio Carrillo. Cuarto acabó Álvaro Martín, extremeño afincado en Cieza y campeón de Europa de 20 kilómetros.

El resto de alegrías llegaron en las categorías Máster, donde repetía título M35 en 20 kilómetros Daniel López, del UCAM Cieza (1:37:21)

En el Nacional por federaciones, Murcia logró la quinta plaza sub-20 masculina, y la cuarta en féminas; y el sub-16, cuarto puesto para las chicas.

JOSÉ ANTONIO CARRILLO GANA PREMIO RURALMUR 2021 EN CATEGORÍA DEPORTIVA

Crónicas de Siyâsa/Ruralmur

El laureado entrenador ciezano obtiene un nuevo reconocimiento a su dilatada trayectoria

La ciudad de Murcia albergó este 8 de marzo la entrega de los **VIII Premios Ruralmur 2021**, unos premios que pretenden ensalzar la labor de empresas, entidades y personas destacadas en el ámbito rural, cultural, deportivo, gastronómico y tradicional de la Región de Murcia. Una edición que este año ha estado especialmente dedicada a la mujer, ya que de las 12 categorías, ocho de los premios han sido otorgados a mujeres.

En la gala, presentada por **Nazaret Navarro**, se premiaron las siguientes categorías:

- Deporte: José Antonio Carrillo, entrenador de la Real Federación Española de Atletismo.
- Honorífico: Rosa Torres, pintora.
- Promoción de Murcia: programa 'Entre mujeres' de 7TV Región de Murcia.
- Divulgación del patrimonio: María Teresa Marín, directora del Museo Salzillo.
- Arte y Cultura: Constanza Más, diseñadora.

- Asociación: AFAMMER (Asociación de Familias y Mujeres del Medio Rural).
- Difusión de Murcia: diario La Verdad de Murcia.
- Institución: Ayuntamiento de Cehegín.
- Turismo: Proyecto Burruticas.
- Artesanía: Xingular Design.
- Gastronomía: María Gómez, Restaurante Magoga.
- Investigación: María Trinidad Herrero, directora del Instituto Universitario de Investigación del Envejecimiento.



En su turno de intervención, el presidente de **Ruralmur, Antonio Manuel Céspedes**, recordó "el compromiso de la asociación con el progreso socioeconómico de la Región de Murcia, basado en la conservación de su identidad y el respeto a sus tradiciones y su patrimonio cultural".



presente y futuro



HOSTELCIEZA

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

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

