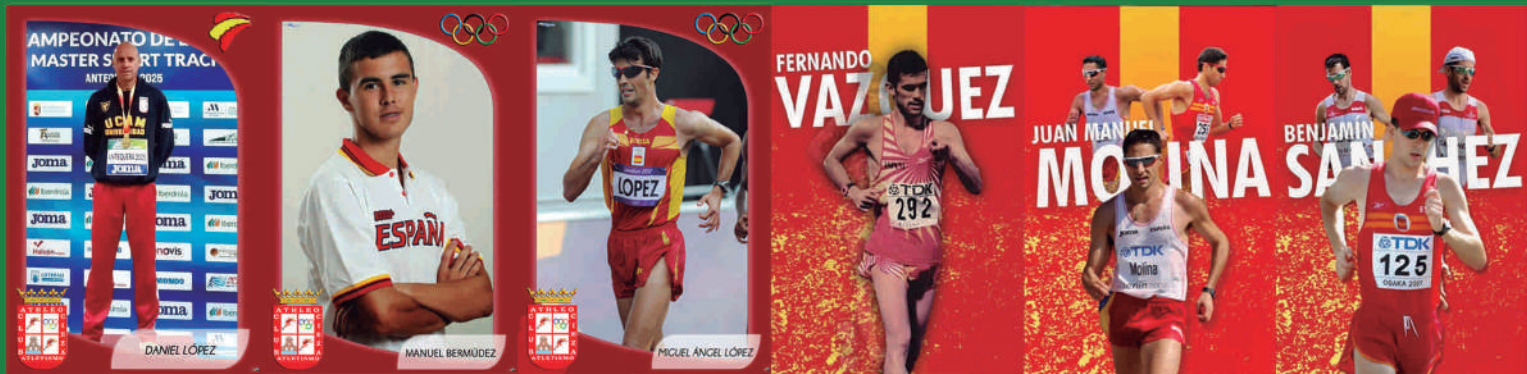


ATHLETISMO THLEO



Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Nuestros Atletas · Sabías que... 83º · Teorías del Entrenamiento 78º
Ranking Benjamín · Nuestra Historia 94º · Crónicas deportivas y Humanas 44º · 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:

45 AÑOS PROMOCIONANDO
EL ATLETISMO

CONTRAPORTADA:

LA CANTERA CRECE
Y CRECEEE

COLABORAN EN ESTA REVISTA:

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

IMPRIME:

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

Difusión Gratuita

E ditorial

¡¡ 2026 - CUMPLIMOS 45 AÑOS !!

Una vez concluida la temporada 2025, los logros de nuestros miembros ha sido el siguiente:

- 64 CAMPEONATOS REGIONALES (16 POR EQUIPOS); 48 SUBCAMPEONATOS (4 POR EQUIPOS); 37 TERCEROS (3 POR EQUIPOS) Y UN RÉCORD REGIONAL.
- 39 ACTUACIONES EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA CON 6 MEDALLAS Y 11 PUESTOS DE FINALISTAS.
- 3 ACTUACIONES INTERNACIONALES (CTO. EUROPA NACIONES MARCHA EN PODEBRADY Y MUNDIAL ABSOLUTO EN TOKIO) CON UNA MEDALLA Y UN PUESTO DE FINALISTA.
- 23 PREMIOS CONSEGUIDOS.
- PARTICIPACIÓN EN 112 PRUEBAS DISTINTAS LO QUE HA SUPUESTO 1.102 ACTUACIONES DISTINTAS. EL LOGRO DE 145 TROFEOS Y 205 MEDALLAS CON 95 ATLETAS 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 45 años de existencia.

Esperamos que el 2026 este pleno de una EXCELENTE SALUD para todos y que se vean cumplidos vuestros mejores sueños.

¡¡FELIZ 2026!!



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 Rubén Vázquez y Victoria Murcia que el pasado 18 de Julio fueron papás de Alvaro.

Nuestro más sentido pésame a Pablo Rosique y familia que el pasado julio falleció su querido padre. D.E.P.

Felicidades a Manuel Bermúdez que, en su debut mundialista, fue 13º en la prueba de 35 km. Marcha en Tokio siendo el 5º atleta del club en ser MUNDIALISTA -HITO HISTORICO REGIONAL.

Nuestro más sentido pésame a la familia Hurtado Ruiz que el pasado julio falleció nuestro gran amigo Victor Hurtado.

Felicidades y enhorabuena al karateca Angel Turpín que el pasado octubre recibió el premio al deporte murciano en la 43º gala de Cehegín. A Yago Candel que el pasado noviembre fue subcampeón de Europa en Fid Kid Class I Boy C celebrado en Hungría.

El más sentido pésame a nuestra atleta Claudia Marín y familia por el fallecimiento el pasado 25 de octubre de su abuelo paterno. D.E.P.

Nuestro mas sentido pésame a la familia de Juan Morcillo Avilés, quien en sus inicios en el atletismo, fuera atleta en nuestro club y que, el pasado 13 de noviembre se nos fue de manera inesperada. Que Dios te tenga en su gloria querido "Rantamplan". Aprovechamos para solicitar a nuestro consistorio le haga un homenaje que perdure por los tiempos en nuestra ciudad.

Felicidades a Juanjo Angostos por su premio al Mérito Deportivo de la comunidad Autónoma el pasado mes de diciembre.

Felicidades a nuestro atleta Santiago Guardiola que el pasado 14 de diciembre logró la medalla de **BRONCE** en la prueba de 5 km. Marcha Sub18 en Barco de Valdeorras.

Cuando esta revista este en la calle ya habrá pasado la navidad. Esperamos que lo hayais pasado en la mejor compañía y que este 2026 que, nuestro club cumplirá 45 años de historia, os sea a todos muy dichoso.



Actuaciones *del Club durante el semestre*

JULIO - AGOSTO - SEPTIEMBRE - OCTUBRE - NOVIEMBRE Y DICIEMBRE DE 2026

ACTUACIONES DEL CLUB DURANTE EL SEMESTRE JULIO - DICIEMBRE 2025

VIERNES 4 JULIO.- 5K FIESTAS DE SANTIAGO.- TOTANA

Alvaro López quedó 3º en su categoría

SABADO 5.- II CROSS POPULAR.- LOS URRUTIAS

Yeray Piñera fue 2º en su categoría

DOMINGO 6.- CTO. ESPAÑA SUB18.- CASTELLÓN

Santiago Guardiola quedó en 4º lugar, en una carrera muy competida.

DOMINGO 6.- CTO. REGIONAL SUB20.- ALHAMA.

Participamos con 2 atletas.

Maria Antonia Carrillo CAMPEONA regional en lanzamiento de jabalina y **Rocío Morote SUBCAMPEONA** en 3.000 m.l. con MMP de 10.47"11.



DOMINGO 6 A MIÉRCOLES 16.- CONCENTRACIÓN ALTITUD PREMUNDIAL.- SIERRA NEVADA

Estuvieron nuestro atleta Manuel Bermúdez y el técnico José A. Carrillo.

MIÉRCOLES 9.- GRAN PREMIO CIUDAD DE ELCHE

Participó Rocío Morote en la prueba de 1.500 m.l. siendo 10ª.

SÁBADO 12.- III CROSS SOLIDARIO VIRGEN DEL CARMEN.- CARTAGENA

Participó Manuel Moreno que llegó 6º en su categoría.

SÁBADO 12.- CTO. ESPAÑA SUB16.- GIJÓN

Participó **Claudia Marín** en la prueba de 5.000 m. marcha, siendo la 17ª con MMP de 15.27"70

DOMINGO 20 JULIO.- XLVI CARRERA POPULAR.-AGUILAS

Irene Bermúdez quedó 5ª en su categoría

DOMINGO 20/7.- JUEVES 28/8.- CONCENTRACIÓN ALTITUD PREMUNDIAL.- FONT ROMEU-FRANCIA

Estuvieron Manuel Bermúdez y José A. Carrillo para preparar la última parte del mundial.



SABADO 26 Y DOMINGO 27.- CAMPEONATO DE ESPAÑA SUB20.- VILAFRANCA DE LOS BARROS (BADAJOZ).

Participó **Rocío Morote** el sábado en la prueba de 1.500 m.l. quedando 10ª de la segunda serie y el domingo 15ª en los 3.000 m.l.

VIERNES 1 AGOSTO.- CAMPEONATO ESPAÑA ABSOLUTO.- TARRAGONA

Tuvimos representación con **Manuel Bermúdez** que fue 6º en la prueba de 10.000 marcha

VIERNES 15.- 45 CROSS URBANO FIESTAS DEL VINO.- JUMILLA.

Estuvimos con 2 atletas. Juan A. López Ganó en su categoría y también participó Daniel López en Master

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

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

fernandoóptico®
profesionales en salud visual



noego Chloé MARKUS T



VIERNES 15.- XVII CARRERA POPULAR NOCTURNA.- LIBRILLA

Participamos con Juana Ruiz 4ª y Sandra Giménez 6a, ambas en sub16

VIERNES 22.- VII CARRERA POPULAR.- OJOS

Participamos con 4 atletas. Juan Antonio López y Alvaro López CAMPEONES en sus categorías. Alfonso López, medalla en chupetines y Daniel López 4º en master.

MIÉRCOLES 27.- 29ª CARRERA NOCTURNA.- LAS TORRES DE COTILLAS.

Estuvimos con 2 atletas. Santiago Guardiola CAMPEON en su categoría y Unai Segura que llegó 6º en la suya.

SABADO 13 SEPTIEMBRE.- CAMPEONATO DEL MUNDO.- TOKIO

Participó **Manuel Bermúdez** en la prueba de 35 km. marcha comportándose como un jabato y



acabando en un meritorio **13º lugar.**

SABADO 13.- OFRENDA FLORAL A LA VIRGEN DEL BUEN SUCESO.- CIEZA

Un año mas, una representación del club hizo una ofrenda floral a nuestra patrona la Virgen del Buen Suceso

DOMINGO 21.- JORNADA TRIALS SUB16.- CARTAGENA

Estuvimos con 7 atletas destacando los PRIMEROS puestos de Laura Rojas en 600 m.l. y Claudia Marín en 3.000 m. marcha. Los SEGUNDOS de Juan José Marín en 3.000 m.l. Victoria Lucas y Lucas Buitrago en 3.000 marcha. y los TERCEROS de Samuel Iniesta en 3.000 m.l. y Juana Ruiz en



3.000 marcha además de ser 4a en 600 m.l.

DOMINGO 28.- II CARRERA POR LA INCLUSIÓN -ALCANZANDO METAS.- CIEZA

Participamos con 6 miembros del club destacando el 2º puesto en sub23 de Francisco José Ruiz.

DOMINGO 28.- LIGA REGIONAL CROSS.- CTO. REGIONAL CAMPO A TRAVES POR CLUBES.- PUERTO LUMBRERAS

Estuvimos con 7 equipos y 41 atletas. Fuimos **4 CAMPEONES REGIONALES con los equipos sub10; sub12 y sub14 masculino y sub16 femenino.** El sub10 y sub12 femenino y el sub16 masculino fueron 4o. A nivel individual Andres Villa y Juan José Marín fueron 2º y Antonio Caballero en



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)

sub8 y Ana Gil en sub10, terceros.

SABADO 4 Y DOMINGO 5 OCTUBRE.- CTO. ESPAÑA AUTONOMIAS SUB16.- LA NUCIA

Participamos con 2 atletas. **Claudia Marín** quedó 7ª en la prueba de 3000 marcha con MMP de 15.20"89c. **Laura Rojas** lo hizo en la prueba de 600 m.l. quedando la 17ª y también en el relevo 4x300 las 16ª

DOMINGO 5.- I CARRERA ROSARINA.- LA ALBERCA

Estuvo Daniel López que fue 9º en su categoría master

DOMINGO 5.- I CARRERA DE MONTAÑA GIGANTE.- ALARCON -CUENCA

Alexis Salmerón fue CAMPEÓN en su categoría

SABADO 11.- SIYASA GRAN TRAIL.- CIEZA

Estuvimos presente con 14 atletas y J.A. Carrillo, invitado por la organización para dar la salida a las pruebas kids y al regional juvenil. Manuel Bermúdez, en descanso activo, fue 10º en la



Marathon con 4h 31' 14". Todos los peques lograron medallas.

SABADO 11.- CENA 44º ANIVERSARIO DEL CLUB.- CIEZA

Un año mas celebramos nuestro aniversario donde además de directivos, socios, atletas, padres y simpatizantes, se encontraban el 5 veces medallista olímpico David Cal, en representación de la Ucam y Antonio Jesús Bermúdez, presidente Famu. Tras el saludo y resumen de la temporada por parte del presidente, se procedió a entregar los premios mejores peques de la temporada que fueron: en SUB8 Marco García Ruiz y Olivia Villalba Ortiz. En SUB10 Yeray Piñera Saorín y Ana Gil Salmerón. En SUB12 Alvaro López Gómez y Martina Moreno Rios y en SUB14 Raquel Marín Gimenez y Andrés Villa Alarcón.

Los mismos fueron entregados por 8 atletas de categorías superiores que han participado en Ctos de España: Claudia Marín; Juan José Marín; Victoria Lucas; Lucas Buitrago; Esther Yepes; Laura Rojas; Juana Ruiz y Sandra Giménez. A continuación se entregó el **escudo de plata del club a Santiago Guardiola** por nuevo medallista en Cto. de España a cargo del olímpico Benjamin Sánchez.

Como colofón y como sorpresa se hizo un **emotivo homenaje a Juan Sánchez** que, es un pilar fundamental en nuestra escuela de atletismo. El presidente le entregó una placa conmemorativa del acto. Luego todos los premiados firmaron en



el libro de oro del club. A todos los asistentes se les obsequió con una bonita pulsera.

DOMINGO 19.- la JORNADA LIGA REGIONAL CROSS - CTO. MASTER.- CEUTI

Estuvimos con 44 atletas destacando el éxito de nuestros SUB8 Olivia Villalba que fue 2ª y el



TABLEROS ANDRÉS

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

DOMINGO 26.- CAMPEONATO REGIONAL RELEVOS CROSS MIXTO.- CARTAGENA

Participaremos con 4 EQUIPOS donde el Sub10 y el sub16 quedaron **TERCEROS**. El Sub16 fue 4º y el sub12 5º.

DOMINGO 26.- CARRERA DE LAS NORIAS.- ABARAN

Participamos con 3 atletas donde Noelia García y Manuel Ruiz **CAMPEONES** en sus categorías.

**MIÉRCOLES 29.- XXV GALA DEL DEPORTE DE LA UCAM.- LOS JERONIMOS**

Nuestro club estuvo presente con una representación de atletas siendo los responsables de la misma los directivos Josefina Lopez y José Lucas. En el transcurso de la misma recibimos trofeos **Manuel Bermúdez** por su actuaciones internacionales y nuestro club por los resultados de la temporada.

**DOMINGO 2 NOVIEMBRE.- CTO. REGIONAL MARCHA INVIERNO Y GRAN PREMIO.- MURCIA**

Participamos con 21 atletas logrando **9 PRIMEROS PUESTOS; 3 SEGUNDOS; 4 TERCEROS Y UN RECORD REGIONAL** Fueron **PRIMEROS** Olivia Villalba en 500 m. sub8. Anibal en 1 km. sub10; Purificación en 1km. sub10; Cuco en 2km. sub12; Raquel en 2km. sub 12 con 9.57" que es **RECORD REGIONAL**. Lucas en 3km. sub16. Claudia en 3

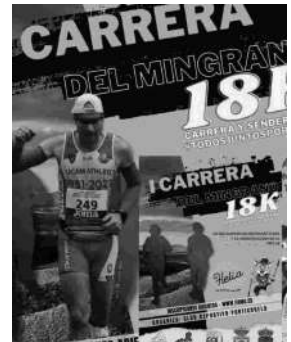
km. sub16. Santiago en 5 km sub18 y Rocío Moreno en 5 km. sub18. Quedaron **SEGUNDOS** Nacho en 1 km. sub10; Rodrigo en 2 km. sub12 y Victoria en 3 km. sub16 y fueron **TERCEROS** Beltrán en 1 km. sub10 completando el triplete en esta categoría. Martina en 2 km. sub12; Cristobal en 5 km. master y Manuel Bermúdez en 5 km. absoluto.

DOMINGO 2.- CTO. REGIONAL MILLA EN RUTA.- MURCIA

Participamos con 24 atletas consiguiendo **2 PRIMEROS; 2 SEGUNDOS Y 2 TERCEROS** y varias mejoras de marcas. Fueron **PRIMERAS** Rocío Morote en sub20 e Irene García en sub23. Quedaron **SEGUNDOS** Manuel Ruiz y Carlota Milanes en sub8 y llegaron **TERCEROS** Andres en sub14 con 5.30" y Laura en sub16 con 5.52". Además mejoraron marcas Unai en sub12 con 6.10". Juan Antonio en sub14 con 5.40". Manuel Cano en sub14 con 6.09. Juan José Marín en sub16 con 5.14" Samuel con 5.23" y Francisco José en sub23 con 5.23".

DOMINGO 2.- I SUBIDA AL MINGRANO.- LAS PALAS

Participó nuestro master Daniel López que llegó en 4º lugar

**SABADO 8.-XXXVI ESPADA TOLEDANA MARCHA.- TOLEDO**

Participamos con 4 atletas donde Manuel Bermúdez fue 4º en su categoría en la prueba de 5 km. marcha. Santiago Guardiola 5º en sub18. Cuco 10º en 2 km. infantil y Esther Yepes que se retiró casi al comienzo de la prueba por problemas físicos.

DOMINGO 9.- XLI CROSS DE LA VIRGEN.- YECLA

Participamos con 36 atletas destacando el **PRIMER** puesto de Manuel Ruiz en sub8 y el **SEGUNDO** de Antonio Caballero en la misma. Tuvimos hasta 9 puestos de finalistas.



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



DOMINGO 9.- IV TENORIO RUN.- QUITO - ECUADOR

Participaron nuestro entrenador Carrillo y Francisca Ruiz.

SABADO 15.- CTO. REGIONAL CLUBES INVIERNO MIXTOS SUB10-SUB12.- LORCA

Participamos con 2 equipos. El **sub10 fue SUBCAMPEÓN REGIONAL** de 13 equipos. Destacar los 10 puestos de Ana Gil en 50 m. vallas con 10"10c. Yeray Piñera en 1.000 m.l. y Anibal en 1 km. marcha. Puri fue 3ª en peso con 5.72 metros. Luka mejoró en 50 m.l. con 8.85" y el relevo 4x50 fue 3º con 35"09. El equipo Sub12 quedó en 5º lugar de 17 participantes donde Martina Moreno fue 1a en 60 m. vallas. Cuco 1º en 2 km. marcha con 11.09"60 Marta 3a en altura con 1.24 m. y mejoró en 500 m.l. con 1.38.32. Unai mejoró en 1.000 m.l. con 3.33.49 y Alvaro López en peso con 5.34 m.



DOMINGO 23.- CTO. ESPAÑA CROSS CLUBES.- ATAPUERCA

Participamos con el equipo cadete femenino compuesto por **Laura Rojas** que llegó en el puesto 139; **Victoria Lucas** la 146; **Juana Ruiz** 185; **Claudia Marín** 203; **Sandra Giménez** 265 y **Ainhoa Salinas** la 275 de mas de 400 atletas en la salida. Por clubes quedamos en el puesto 43º. Un gran esfuerzo el realizado por nuestras chicas en un terreno que, no hay por esta zona y, el handicap del frio reinante en Burgos.



DOMINGO 30.- III JORNADA LIGA REGIONAL CROSS.- SAN PEDRO PINATAR

Participamos con 48 atletas quedando **TERCEROS en la copa de clubes entre mas de 45**. A nivel individual de la liga Olivia Villalba 1ª en sub8 y en la misma categoría masculina hicimos **TRIPLETE** con Manuel Ruiz 1o; Antonio Caballero 2º y Alfonso Caballero 3º. Otros resultados Alvaro López 4º en sub12; Rocío Morote 4ª en sub23; Carlota Milanes 5ª en sub10; Victoria Lucas 5ª en sub16; Yeray Piñera 6o en sub12; Raquel Marín y Andrés Villa 6o en sub16; Anibal Jiménez 7o en sub10; Santiago Guardiola 7a en sub20; Unai Segura 8º sub14 y Claudia Marín 8ª en sub16.

DOMINGO 30.- 36ª MEDIA MARATHON Y IX CAMINATA CONTRA EL CANCER.-CIEZA

En la media participamos con 2 atletas donde Francisco José Ruiz quedó **CAMPEÓN** en sub23 y 2º local y Manuel Bermúdez que la realizó marchando fue el **PRIMERO** de la cofradía Sta. María Magdalena, organizador del evento.

DOMINGO 14 DICIEMBRE.- CTO. ESPAÑA MARCHA PROMOCIÓN.- BARCO DE VALDEORRAS-ORENSE

Participaremos con 5 atletas con un excelente resultado en el global al hacer todos mejor marca personal. **Santiago Guardiola** logra el **BRONCE** en los 5 km. sub18 con 21.09". **Claudia Marín** es 12ª en 3 km. sub16 con 14.49". **Rocío Moreno** 14ª en 5 km. sub20 con 27'50". **Victoria Lucas** 21ª en 3 km. sub16 con 15.41" y **Lucas Buitrago** 23º sub16 con 14.45"

DOMINGO 24.- II DESAFIO CIMAS DE BLANCA TRAIL

Participó nuestro master Daniel López que llegó 7º en la general y 5º en su categoría.



Jm JUAN MARÍN
Asesoría & Inmobiliaria



"Tu ilusión, nuestro trabajo"

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



www.juan-marin.com
@inmobiliariajuanmarin

desde
1988

SÁBADO 20.- CONTROL FEDERATIVO INVIERNO.- ALHAMA

Participamos con 12 atletas. En la prueba de 5000 marcha fueron 1º Santiago Guardiola con MMP 21.31.65 y Claudia Marín con MMP 25.38"01. Quedaron en 2º lugar Daniel López y Victoria Lucas con MMP de 27.05"78 y quedaron 3º Rocio Moreno y Lucas Buitrago con MMP 25.55.38. Además mejoraron marcas Sandra Giménez con 29.08"18; Juana Ruiz con 29.48"30 que es mínima para el nacional de Cieza y Ainhoa Salinas con 32.02"05. En la prueba de 400 m.l. Laura Rojas fue 2a en su serie con 1.06"33.

SABADO 20.- CTO. REGIONAL 5K.- ALCANTARILLA

Participamos con 2 atletas. Rocío Morote **SUB-CAMPEONA REGIONAL** sub20 con 19.25" y Francisco José Ruiz **TERCERO** sub23 con 17.41".



VIERNES 26 A MARTES 30.- CONCENTRACIÓN RFEA MARCHA ATLETICA.- VILLANUEVA DE LOS BARROS.-BADAJOZ

Participó nuestro juvenil Santiago Guardiola

SABADO 27.- SAN SILVESTRE.- ABARAN

Participamos con 3 atletas. Noelia García fue **SUBCAMPEONA** en su categoría.

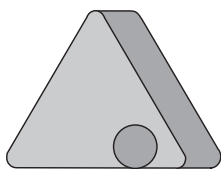


DOMINGO 28.- 4a JORNADA LIGA CROSS - CTO. REGIONAL INDIVIDUAL.- LORCA

Participamos tan solo con 20 atletas por el problema de la alerta de lluvias. En CTO REGIONAL: **Manuel Ruiz sub 8 CAMPEÓN**. **Antonio Caballero sub 8. SUBCAMPEÓN**. **Olivia Villalba sub 8. SUB-CAMPEONA**. **Victoria Lucas sub 16. TERCERA**. **Rocío Morote sub 23. TERCERA** En la liga regional individual: **Olivia Villalba sub 8. CAMPEONA**. **Manuel Ruiz sub 8. CAMPEÓN**. **Antonio Caballero sub 8. SUBCAMPEÓN**. **Alfonso sub 8. TERCERO** En la liga regional por clubes: **HOMBRES: Sub 8-10. Campeones. Sub 12 Campeones. Sub 16 Campeones. MUJERES: Sub 16 Campeonas. Sub 18 Subcampeonas**

MIÉRCOLES 31.- SAN SILVESTRE.-CIEZA

Participamos con 35 atletas logrando 6 PRIMEROS puestos. 4 SEGUNDOS y 5 TERCEROS. Fueron PRIMEROS: Ana Gil en benjamín; Unai Segura en alevín; Raquel Marín en infantil; JuanJo Marín en cadete; Irene Bermúdez en juvenil y Rocío Morote en senior. Quedaron SEGUNDOS Alfonso Caballero en chupetín; Marta Martínez en alevín; Anita Tenorio en senior y Rocío Morote en la general femenina. Y quedaron TERCEROS Pascual Yepes y Martina Moreno en alevín; Laura Rojas y Samuel Iniesta en cadete y Santiago Guardiola en juvenil.



**BUITRAGO
&
ASOCIADOS**

ASESORIA EMPRESARIAL

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



**Almudena
seguros**

José Luis Valenzuela Buendía

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

CAMINANDO HACIA EL 50 ANIVERSARIO

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

Éxito de la Milla y Marcha Atlética de Cieza

Fernando Vázquez, de Athleo, Eva Cruz Montalbán y Juan Jesús Barranco, del Cordillera, entre los vencedores

Más de cinco mil personas se agolparon en el circuito del Paseo, para presenciar la IV Milla Urbana «Ciudad de Cieza» y III Día Nacional de Marcha Atlética, celebradas con motivo de las fiestas de San Bartolomé, con una participación de 363 atletas de 24 clubs de toda España. Estas pruebas han sido organizadas por el Club de Atletismo Athleo, y patrocinadas por la Dirección Regional de Juventud y Deportes y el Instituto Municipal de Deportes de Cieza.

Las clasificaciones fueron las siguientes:

Marcha atlética, 2 kms.: en alevines femenino: M.ª Jesús Pinazo Delgado, del Ciudad de Almería. En masculino: Alejandro Moreno Segura, Ciudad de Almería. Infantiles femenino: Dolores Castillo Lajara, del mismo club de Almería. Esta atleta es 3.ª de España infantil. Masculino: Julio Barrachina Peris, Baixa Maestrat (subcampeón de España). Cadetes: masculino, Fernando Vázquez de Athleo, 4.º de

clase. Hombres: Juan Jesús Barranco Marín, Cordillera (campeón de España Promesa y mínima para los campeonatos de Europa).

En hombres, Juan Jesús, hizo 21'53" en 5 kms., lo que supone nuevo récord de la prueba en Cieza y la tercer mejor marca de España en ruta. En estas pruebas el Athleo cosechó 2 trofeos y 6 medallas.

Milla urbana benjamines: Cristina Díaz Núñez, Baixa Maestrat (Castellón) y Manuel López Haro, La Roda (Albacete). Alevines: Sergio Beltrán, Baixa Maestrat; y María José Armijo Muñoz, Nerja (Málaga). Infantiles: Ignacio Núñez Martínez, Athleo de Cieza y Charline Pozas, Baixa Maestrat. Cadetes: Sergio Ruiz, Baixa Maestrat. Juniors: Julio Giménez Romero, Elcano (Cartagena). Absoluto mujeres: Esther Nicolás, Cordillera, nuevo récord Milla con 5'38.0. Hombres: Manuel Espárraga, Nerja (Málaga), 4'27" en la Milla se-

José Antonio Carrillo, presidente, atleta y entrenador del Athleo Cieza:

«A base de sacrificio, en 1987 hemos logrado 42 records regionales»

Ricardo CANDEL, CIEZA

El atletismo en nuestra ciudad ha tomado un auge que va en aumento, gracias a la sacrificada labor de unos jóvenes entusiastas, directivos y colaboradores que integran el Club de Atletismo Athleo, fundado en abril de 1981, aunque su legalización no se produjo hasta el mes de junio del siguiente año.

Del proceso y vicisitudes que desde entonces ha tenido que vencer el club, nos habla el presidente, José Antonio Carrillo Morales, cargo que alterna con el de atleta y entrenador, hombre entregado totalmente a este deporte.

—En la actualidad cuenta el club con 253 socios, de los cuales 131 son atletas federados, y gracias a los ingresos de nuestro propio trabajo, tales como cuotas, rifas, venta de lotería y otros podemos salir adelante, pues aunque hemos recibido ayuda de la Comunidad Autónoma, Federación y Ayuntamiento, esperamos y es de desear que este último fuese un poco más espléndido.

En el orden deportivo, y den-

tro del año que acaba de terminar, hemos conseguido batir 42 records regionales, 60 títulos también regionales y otros tantos subcampeonatos, además de obtener terceros puestos.

El club ha participado 19 veces en campeonatos de España, siendo justo resaltar por brillar con luz propia a Fernando Vázquez Martínez de la categoría cadete, que lleva una proyección envidiable, siendo 4.º en los campeonatos de España, celebrados en Logroño, segunda mejor marca de España en 3 kilómetros marcha cadete, y que

también ha ganado pruebas como el torneo nacional de Nerja y el más importante, el internacional de Hospitalet (Barcelona). Fernando Vázquez este año ha pasado a la categoría junior, con mucho camino por delante para formarse y ser el gran marchador que todos esperamos.

Ambicioso proyecto de José Antonio Carrillo Morales, gran enamorado del atletismo, que cree hacer méritos su club para recibir mayores atenciones, puesto que los resultados están a la vista.

Vega Alta

CIEZA

LA VERDAD
12-1-88

Concedidos los premios Ondas 87

El ex-alcalde Ramón Ortiz y el actual Francisco Marín, recibieron el pasado sábado el premio naranja a la actuación política, en el transcurso de una fiesta celebrada en Macrodisco Class. Los premios Ondas, instituidos por Radio Cieza delegación SER, fueron otorgados por los oyentes mediante votación; quedando por lo demás José L. Carrillo, como premio limón. Fernando Vázquez al mejor deportista. Juan Solano al artista más destacado y Club Athleo como mejor entidad social.

Triunfo de la atleta Fernando Vázquez

Como ya informó LA VERDAD, el atleta cadete Fernando Vázquez Martínez, del Club de Atletismo Athleo, participó el pasado sábado en el Torneo Internacional de Marcha Atlética, celebrado en Hospitalet de Llobregat (Barcelona), consiguiendo el mayor triunfo de su carrera deportiva al vencer en su prueba, en la que habían atletas de Estados Unidos, Canadá, Australia, Italia, Gran Bretaña, Francia, Suecia y otras naciones, además de los mejores marchadores españoles.

Este atleta lleva una gran trayectoria que hace concebir las mayores esperanzas de que al próximo año, cuando entre en la categoría junior, dé muchos triunfos al atletismo murciano y en particular al ciezano.

Fernando Vázquez ha sido invitado a tomar parte en el Torneo Nacional de Marcha a celebrar en Nerja (Málaga) el domingo 4 del próximo mes de octubre, donde es de esperar consiga un nuevo éxito. Enhorabuena a este magnífico marchador y al Club Athleo al que pertenece.

Viernes 21 de agosto de 1987

Milla Urbana y Marcha atlética en Cieza

R. CANDEL CIEZA

El Club Atlético Athleo y la Federación Murciana de Atletismo, con el patrocinio del Ayuntamiento de Cieza y Comunidad Autónoma de Murcia, han organizado la IV Milla Urbana «Ciudad de Cieza» y III Día Nacional de Marcha Atlética, incluido en el calendario nacional de pruebas en asfalto R.F.E.A., que se celebrará el domingo día 23, con motivo de las fiestas patronales, en el circuito del Paseo.

Dichas pruebas serán controladas por el Colegio Regional de Jueces, y pese a los servicios montados por la Policía Municipal y Cruz Roja, la organización no se hace responsable de los daños morales o materiales que los participantes o espectadores pudieran sufrir. La prueba de la milla que constará de 1.609 metros homologados se correrá en distintas categorías, desde

alevines hasta senior, tanto en hombres como en mujeres.

Podrán participar en estas pruebas todos los atletas con licencia federativa en vigor y que están en posesión de marca mínima. Para la marcha atlética y en milla de cadetes hacen abajo no se exigirán mínimas. La participación de juniors y absolutos será de un máximo de 20 atletas por categorías.

En la mañana del domingo día 30, maratón popular Feria 87, con salida y meta en el Camino de Murcia (frente a la Comisaría), con un recorrido de 5 kilómetros aproximadamente y como premios 50 medallas por orden de llegada.

En la marcha atlética participarán varios campeones de España y atletas de proyección internacional de más de 20 clubs de Málaga, Albacete, Alicante, Castellón, Valladolid, Valencia, Toledo, Madrid, Murcia y otros.

Éxito del Club Athleo, en Vinaroz

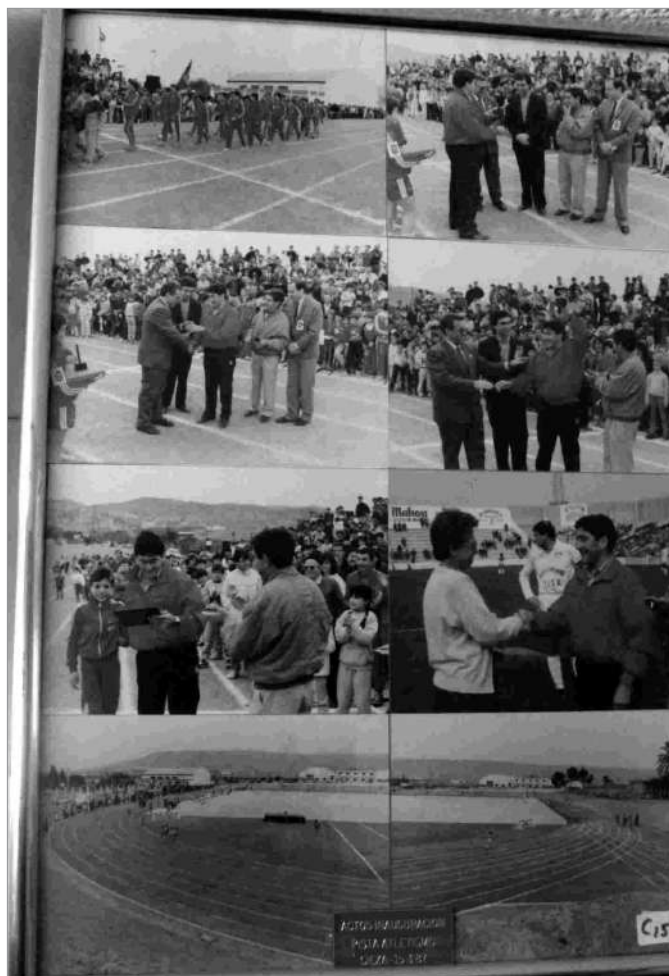
R. CANDEL CIEZA

Nuevo éxito del Club de Atletismo Athleo de Cieza, que el pasado domingo, en el Cross Nacional Ciudad de Vinaroz, al que fueron invitados expresamente por el club organizador, Baixa Maestrat, y con una participación de más de 700 atletas de toda España, obtuvieron nueve trofeos, destacando los triunfos del equipo infantil masculino y Miguel Yuste Lucas en Promesas; subcampeones: equipos alevines de hombres y mujeres; terceros: equipos benjamín y cadetes hombres y Juani Santos, alevín; Manoli Herrera, infantil y José A. Camacho, juniors.

Para el próximo mes de marzo, el Club Athleo tomará parte en varias competiciones de importancia, señaladas la primera para el domingo día 6 que actuará en el Campeonato de España de Cross a celebrar en Maliaño (Santander) donde estarán juntamente con Murcia los atletas Juan Montiel y Francisco Yuste, cuya prueba será televisada.

Atletismo

El próximo día 12 de septiembre, el marchador cadete Fernando Vázquez Martínez, del Club de Atletismo Athleo de Cieza, actualmente cuarto de España en Logroño en 5 kilómetros marcha y que ostenta la segunda mejor marca española, participará en el Torneo Internacional de Marcha Atlética que se celebrará en Hospitalet de Llobregat (Barcelona).



Juan A. Bernal, Cadete Cto. Reg. Pista Cubierta. 60 m.l. - Molina



CTO. ESPAÑA SUB18

CASTELLÓN
06/07/25



CTO. ESPAÑA SUB16

GIJÓN
12/07/25



CTO. ESPAÑA SUB20

VILLAFRANCA DE LOS BARROS
26-27/07/25



CTO. AUTONOMIAS LA NUCIA - 4-5/10/25



CTO. ESPAÑA ABOSLUTO

TARRAGONA
01/08/25



CAMPEONATO MUNDO TOKIO 13/09/2025



XXV GALA UCAM 29 OCTUBRE 2025



CTO. ESPAÑA MARCHA PROMOCIÓN - BARCO DE VALDEORRAS 14/12/25



CENA 44 ANIVERSARIO DEL CLUB 11/10/25



CTO. ESPAÑA CROSS CLUBES SUB16 - ATAPUERCA 23/11/25



Nuestra Historia

Capítulo 94º - Temporada 2012/2013 (y IV) “MIGUEL ÁNGEL, PLATA MUNDIAL”

Y cerramos esta temporada con el desglose de los 34 premios que nuestros deportistas y/o entidad consiguieron:

**El 7/11/2012 Miguel A. López quedó tercero el premio José Luis Alonso “Mejor atleta español del año”.

**El 30/11/2012 En la gala UCOMUR Miguel A. López recibió el premio de esta cooperativa.

**1/12/2012 I Gala del atletismo Murciano en Cobatillas. Miguel A. López, escudo de Oro y brillante de la Famu y premio como mejor deportista absoluto. Amanda Cano mejor junior y por las 2 medallas de oro en los nacionales. Manuel Bermúdez escudo de plata de la Famu y trofeo por sus 3 medallas de oro en los nacionales. Benjamín Sánchez premio por su doble medalla de plata en los nacionales.

Antonia Ramirez como mejor veterana. Irene Vázquez por su doble medalla de plata en nacionales. María José Jiménez por su doble medalla de bronce en los nacionales y José A. Carrillo como mejor entrenador.

**11/12/2012 GALA DEL DEPORTE DE LA REGIÓN DE MURCIA.- MURCIA

Fueron homenajeados por la presencia en los JJOO de Londres los atletas Miguel A. López que acabaría 5º en 20 km. Marcha y Benjamín Sánchez además del entrenador José A. Carrillo.

**19/1/2013 XVIII GALA DEL ATLETISMO ESPAÑOL.- MADRID

Miguel A. López premio a “mejor atleta español 2012”

**3/6/2013 XV GALA DEL DEPORTE DE LA UCAM

Benjamín Sánchez por campeón España universitario. Miguel A. López por subcampeón de España y nuestro club por la trayectoria de la temporada.

**16/8/2013 RECIBIMIENTO POPULAR A MIGUEL ANGEL.- LLANO DE BRUJAS

Miguel Angel recibió la placa del Excmo ayuntamiento de Murcia por el Bronce Mundial – ahora plata- y la Ucam igualmente le entregó otra placa por la misma causa.

**21/8/2013 RECEPCION PRESIDENTE COMUNIDAD AUTONOMA

Miguel A. López fue recibido por D. Ramón Luis Valcarcel y le entregó una placa por la gesta en Moscú.

**20/9/2013 SAQUE HONOR PARTIDO EL POZO MURCIA.- MURCIA

Miguel A. López fue invitado a hacer el saque de honor del partido.

**11/10/2013 XXXII PREMIOS AL DEPORTE MURCIANO.- CEHEGIN

Miguel A. López premio al mejor atleta y José A. Carrillo a la labor de un entrenador.

**19/10/2013 32ª CENA ANIVERSARIO CLUB ATHLEO.- CIEZA

Isabel Bermúdez mejor benjamín de la temporada. Pablo José García, mejor alevín; Angela Lucas mejor infantil. Mario Carrillo, escudo de plata del club por Bronce nacional escolar. Gema Montesinos, escudo de Oro y brillante del club y Daniel López como socio ejemplar de la temporada.

En la próxima revista comenzaremos con la temporada 2013/2014.....

CENTRO FISIOTERAPIA



EIRA

FISIOTERAPEUTA
Antonia Lucas Serrano
Colegiada N° 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



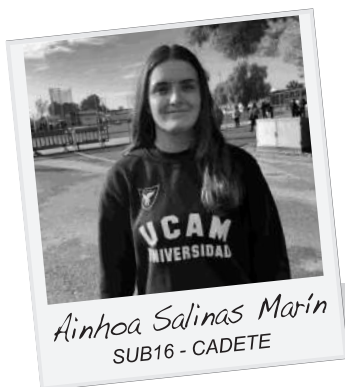
ATLETISMO

Benjamín Sánchez, segundo en Dublín

■ El marchador ciezano Benjamín Sánchez terminó en segunda posición en el Gran Premio de Marcha de Dublín con un tiempo de 1h23'25, no pudiendo realizar la mejora de marca que planeaba tras quedar fuera de la lista de participantes en el mundial de Moscú. El ganador de la prueba fue el guatemalteco Barrondo y tercero el mexicano Segur. Lo duro del circuito y el fuerte viento reinante impidió realizar mejores marcas, ya con la vista puesta en el Campeonato de España absoluto de Alcobendas.



NUESTROS ATLETAS



ESTUDIOS Y PREFERENCIAS:

Actualmente estudio 3º de la ESO en el IES Los Albares.
Mis hobbies son hacer atletismo y la música, ya que estudio en el conservatori Maestro Gómez Villa de Cieza.
Mi atleta favorita es María Pérez
De mayor me gustaría ser profesora.

PALMARES MAS DESTACADO:

TEMPORADA 2021 (ALEVIN SUB12)

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

TEMPORADA 2022 (SUB 12 – ALEVIN)

- Campeona regional marcha ruta equipos 9/1/22 Jumilla
- Tercera 2 km. GP. Nacional marcha 11/12/22 Cieza
- Subcampeona San Silvestre 31/12/22 Cieza

TEMPORADA 2023 (INFANTIL – SUB14)

- Campeona regional marcha ruta equipos 28/1/23 Jumilla

TEMPORADA 2024 (INFANTIL – SUB14)

- Campeona regional marcha ruta equipos 27/1/24 Jumilla

TEMPORADA 2025 (CADETE – SUB16)

- Campeona regional marcha ruta equipos 8/2/25 Jumilla
- Campeona regional cross equipos 28/9/25 Puerto Lumbreras
- 275º ind y 43ª por equipos Cto. Cross 23/11/25 Atapuerca
- Campeona liga regional cross equipos 28/12/25 Lorca

ESTUDIOS Y PREFERENCIAS:

Estudio 2º de la ESO en el colegio Madre del Divino Pastor.
Mis hobbies son ir a entrenar y jugar videojuegos con mis amigos.
Mi atleta favorito es Mykolas Alekna.
De mayor me gustaría ser bombero.

PALMARES MAS DESTACADO:

TEMPORADA 2023 (INFANTIL SUB12)

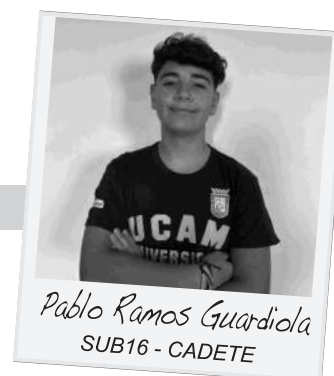
- Campeón regional pista equipos mixtos 11/11/23 Alhama

TEMPORADA 2024 (INFANTIL SUB14)

- Subcampeón regional equipos atletismo 26/5/24 Alhama

TEMPORADA 2025 (INFANTIL SUB14)

- Subcampeón regional martillo 1/6/25 Jumilla
- Tercero regional peso 1/6/25 Jumilla
- Tercero regional disco 1/6/25 Jumilla



Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2026 (44^a)

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

ENTRENAMIENTO COMO DIVERSIÓN (El Municipio 01/03/1989 San Javier, Murcia)

La diversión a través del ejercicio físico es algo que se encuentra de moda. Mucha gente participa en actividades dirigidas o de recreación al objeto de satisfacer sus necesidades básicas de movimiento. Si hace tiempo, quizás en nuestra niñez, se vio favorecido por el entorno, hoy en día creo que todo el mundo tiene muy claro esa necesidad y la búsqueda de instalaciones adecuadas para lograr ese mínimo de actuación. De ahí la proliferación y la exigencia cuando ésta no se produce (falta de zonas verdes, campos deportivos, etc.).

En ocasiones se centra mucho el tema sobre la instalación y se afirma que porqué no hay esa ubicación, no se puede realizar nada. Y basándose en esa excusa, se observan planteamientos que son un tanto enclenques, ya que carecen de argumentos para su defensa.

Para lograr el placer de entrenar, el divertirse con el ejercicio físico, se requiere que exista lo principal: un profesor-educador de forma que estos se lo pasen bien y se ilusionen con la tarea que realizan. A la vez, lógicamente, se requiere la participación de la familia en esta tarea. Pequeñas observaciones del profesor educador pueden suponer enfoques más eficaces en el rendimiento de los alumnos. En este ámbito tiene muchísima importancia el orden de prioridades. Una persona que sirve de modelo a sus alumnos debe tener muy en cuenta esta faceta del orden de prioridades.

Es muy importante el enfoque del orden prioritario de objetivos, y que de esa forma consigamos que posteriormente ese proceso no se desmorone ante cualquier acontecimiento. Por ejemplo, si un alumno no duerme el tiempo preciso, resulta que posteriormente el entrenamiento o clase se verá afectada, igualmente perderá concentración por lo que rendirá menos en los estudios, crecerá en irascibilidad...Y lo más probable es que el desenlace sea que los padres aparten a su hijo de la actividad porque piensen que el deporte les quita tiempo de estudio. Otro posible final es que el alumno pierda la ilusión por el ejercicio. En la raíz de este problema hay algo más: ¿por qué ese alumno duerme poco? Me encontré una vez el caso de un alumno que tenía ese problema. Investigando caímos en la cuenta que mientras estudiaba veía la televisión. El resultado era que no se concentraba y necesitaba más horas de estudio y por consiguiente dormía poco. Tras informar a los padres, estos pusieron a su hijo una mesa en la habitación en la que dormía (apartada de la televisión). De esa forma se cerraba un problema que empezó en una clase tras observarle la cara: ¿cuánto tiempo has dormido hoy? Seis horas. ¿Entrenaste ayer? Sí. Eran dos respuestas que traslucían algo raro.

Es preciso enseñar a los alumnos a divertirse en las clases con juegos, ejercicios motivantes, planteamientos variados, etc. Pero mucho más importante, más profundo y más serio, es que consigamos que nuestros alumnos se den cuenta del orden de prioridades.

Cuando los objetivos complementarios se colocan como principales se está incurriendo en un "delito educativo" ya que se falsea la información-formación precisa a los alumnos. La respuesta del alumno con falta de datos es lógica y de esa forma será difícil resolver su problema.

Divirtámonos con el ejercicio físico; pero ante todo, sepamos para que sirve, porque sino "mala marcha" llevarán nuestros alumnos cuando no se conoce el rumbo de los educadores...

El alumno antes citado, una vez subsanada esa vía de agua (a la semana de detectarse el problema -¡qué importante es la urgencia en temas educativos!) acudió a clase y estas fueron sus primeras palabras: ¡hoy me encuentro a cien! ¡Qué hacemos!



VULCANIZADOS LUCAS, S.L.



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



montajes eléctricos
TLF. 665 950 173

Sabías Qué... (83º)

JJ.OO. PARIS 1900 (II)

Andrés García (Marca)

1. Con manguera en mano, los jueces recibían a los participantes de las pruebas atléticas, sobre todo a los del maratón, para aliviarles del calor y evitar posibles desmayos por deshidratación.
2. En estos juegos se acuñó el lema del espíritu olímpico: citius, altius, fortius (mas lejos, más alto y mas fuerte).
3. El rio Sena fue el escenario elegido para acoger el waterpolo. Unas embarcaciones hacían las veces de porterías, pero los jugadores, para lograr un tanto, no podían lanzar la pelota, sino acompañarla hasta tocar la barca. Gran Bretaña venció a Bélgica en la final por 7 a 2.
4. El conjunto holandés del remo, al no tener timonel, reclutó a un niño de diez años que se encontraba en el embarcadero, convirtiéndole en un integrante mas de su equipo.
5. El francés Michel Theato, panadero de 23 años, se llevó el triunfo debido a su conocimiento del recorrido. Evitó el duro pavés y a través de atajos de tierra llegó en solitario a la meta.
6. Fue en París, cuando se produjo el debut de un deportista español en unos JJOO. Pedro Pidal, marqués de Villaviciosa, compitió en la prueba de tiro, en la que obtuvo la medalla de plata, aunque en lugar de dicho metal, recibió una pipa como premio.
7. El marqués de Villaviciosa participó a título personal en la competición, debido a que se encontraba visitando la exposición universal, por lo que no se puede hablar de la participación de España como equipo.
8. El norteamericano Alvin Kraenzlein fue durante mucho tiempo el único deportista capaz de alcanzar, a título individual, cuatro oros en unos Juegos. Con tan solo 19 años participó en París, donde se alzó con el triunfo en los 60 m. 110 y 200 m. vallas y longitud.
9. La prueba de longitud tuvo polémica al ser la clasificación el sábado y negarse algunos a participar en la final del domingo por motivos religiosos, entre ellos Myer Prinstein que había batido el récord del mundo y aunque las marcas valían para la final, Alvin saltó un cm. mas y le arrebató el oro.
10. Este saltador pasó a la historia por ser el padre de los modernos vallistas, ya que convirtió la prueba de los 110 m. vallas en una carrera de velocidad, al extender la pierna cuando pasaba la valla en lugar de simplemente saltarla.

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.

Teorías del Entrenamiento

CAPÍTULO 77^a

“SOBRECARGA PROGRESIVA”

“La naturaleza ha dotado al cuerpo humano de una máquina con un maravilloso sistema de control. Responde al esfuerzo adaptándose para aguantarlo mejor.”

Peter Keen, fisiólogo del ejercicio y entrenador de Chris Boardman, ciclista británico campeón del mundo.

“Tradicionalmente se han tenido tres opciones: entrenar duro, entrenar duro ó entrenar mas duro”

Richard Dale y Colin Cameron, en *The contenders*

El principio de la sobrecarga establece que la sobrecarga habitual de un sistema fisiológico provocará una respuesta de adaptación al elemento estresante: en este caso, el entrenamiento físico. El principio de sobrecarga progresiva establece que, una vez que el deportista se ha adaptado a cierta carga del entrenamiento, hay que aumentar progresivamente el estímulo del entrenamiento subsiguiente para obtener una nueva y mejorada adaptación. La sobrecarga se cuantifica según el volumen de entrenamiento (la cantidad), la intensidad, la carga ó esfuerzo percibido del entrenamiento (con qué dureza) y la frecuencia del entrenamiento. La magnitud de la adaptación de cualquier programa de entrenamiento depende de la interacción de estas variables, así como del nivel inicial de forma física del deportista.

Volumen de sobrecarga: ¿Cuánto?

“Es una idea absurda pensar que si consigues hacer un poco más y más rápido serás mejor que el resto. Se pasa por alto el hecho de que hay que entrenar a un nivel óptimo y no al máximo nivel”.

Rob de Castella, campeón australiano de maratón (2:08:10)

“Si quieres correr un maratón ideal, pregúntate cuál crees que debe ser el máximo kilometraje absoluto que puedes correr. A continuación, ¡recórtalo hasta un veinte por ciento”.

Alberto Salazar, maratoniano (2:08:13) y ganador del ultra maratón Comrades.

“No creo que sigamos el tipo de entrenamiento correcto ni el volumen de entrenamiento ideal. Una de las tendencias del mundo de la natación durante los años ochenta ha sido el seguimiento de programas de alta intensidad y bajo volumen orientados más a la velocidad, sobre todo los procedentes de Norteamérica. Opino que esto ha hecho retroceder la natación de fondo”.

Doctor David Pyne, fisiólogo de la natación en el Instituto Australiano del Deporte.

“Siempre y cuando se controle el grado de esfuerzo, poco más se puede hacer”.

Arthur Lydiard, entrenador neozelandés de corredores de fondo.

“Aquel que entrene al máximo no mejorará necesariamente más ni rendirá mejor que el resto.”

Connie Carpenter, ciclista doce veces campeona de Estados Unidos.

Muchos entrenadores y deportistas asumen que las mejoras del rendimiento están directamente relacionadas con la cantidad de trabajo realizado durante el entrenamiento, y que los deportistas sólo alcanzan su potencial completo sobrellevando un entrenamiento duro y muy largo. Aunque el volumen de ejercicio es una de las variables clave para determinar el grado de adaptación al entrenamiento, obviamente existen algunos límites más allá de los cuales el incremento del volumen no es beneficioso para el rendimiento deportivo. Hay pruebas, en natación, que no respaldan el concepto de que se necesite un entrenamiento tan extenso con grandes distancias para maximizar la preparación deportiva y mejorar el rendimiento.

Aunque haya que realizar otros estudios con deportistas de muy distintas disciplinas para confirmar estos resultados, está claro que tal vez el volumen de sobrecarga no sea el factor determinante de mayor importancia para el éxito en el rendimiento.

Ranking

permanente absoluto
del club **BENJAMÍN**

BENJAMIN

50 M.L.

Andrés Villa Alarcón	7"81
José Ángel Martínez de Hoyos	7"6
Raúl Yuste Ayala	8"49
Iván Sánchez Salmerón	8"49
Javier Balsalobre García	8"3
Laura Rodríguez García	8"1
Martina Moreno Ríos	8"82
Valeria Torres Toledo	8"92
María Antonia Carrillo Saorín	8"99
Esther Vázquez Piñera	8"8
Indira Mateos Mármol	8"8

50 M. VALLAS

Andrés Villa Alarcón	9"39
Yeray Piñera Saorín	10"60
Juan A. López Lucas	10"61
Sergio López Lucas	10"73
Manuel Cano Molina	10"96
Ana Gil Salmerón	10"10
Martina Moreno Ríos	10"88
Valeria Torres Toledo	11"02
Raquel Marín Giménez	11"59
Alejandra Guardiola Verdejo	12"93

500 M.L.T

Álvaro Moreno Quijada	1.40"87
Javier Balsalobre García	1.42"0
Jesús Rubio Artero	1.43"0
Yeray Piñera Saorín	1.43"79
Alexis Salmerón Rodríguez	1.43"9
Rafael Bermúdez Jiménez	1.43"9
Valeria Torres Toledo	1.44"59
Marta Bernal Toledo	1.47"4
Margarita Montesinos Jiménez	1.48"6
María Antonia Carrillo Saorín	1.49"60
Irene Avellaneda Gómez	1.50"12

1.000 M.L.

Álvaro Moreno Quijada	3.34"49
Yeray Piñera Saorín	3.35"29
Iván Sánchez Salmerón	3.41"33
Manuel Bermúdez Jiménez	3.44"6
Alberto Semitiel Prieto	3.48"2
Irene Avellaneda Gómez	3.53"71
Victoria Lucas López	4.03"16
Margarita Montesinos Jiménez	4.03"3
María Antonia Carrillo Saorín	4.03"71
Marta Bernal Toledo	4.09"3

2.000 M.L.

José Manuel López Ruiz	7.22"1
Andrés Verdejo Ruiz	7.22"6
Álvaro Moreno Quijada	7.34"48
Benjamín Sánchez Bermejo	7.44"4
Antonio Caballero Martínez	7.47"8
Alicia Vázquez Martínez	8.05"5
Conchi Gil Artero	8.12"2
Laura Ruiz Marín	8.21"3
María José Ros Guillamón	8.25"6
Irene Avellaneda Gómez	8.29"19

MILLA RUTA.

Iván Sánchez Salmerón	6.36"
-----------------------	-------

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

500 M. MARCHA

Anibal Jiménez Muñoz	2.45"96
Álvaro López Gómez	2.54"70
Nacho Sánchez Martínez	3.00"16
Beltrán Martínez Marín	3.43"42
José A. Sánchez Martínez	3.59"71
Ana Gil Salmerón	3.20"13
Clarís Torres Toledo	3.30"43
Olivia Villalba	6.44

1 KM. MARCHA

Victoria Lucas López ®	5.31"75
Eva Carrillo Ruiz	5.33"4
Rocío Moreno García	5.34"58
Valeria Sánchez Vázquez	5.37"95
Mª Ángeles Martínez Serrano	5.49"7
Anibal Jiménez Muñoz	5.36.21
Nacho Sánchez Martínez	5.44.25
Alvaro López Gómez	5.57.46
Pascual Yepes Herrera	6.10"49
Beltrán Martínez Marín	6.22"31

2 KM. MARCHA

Benjamín Sánchez Bermejo ®	10.30"3
Manuel Bermúdez Ruiz	11.03"9
Darío Gil Artero	11.54"9
José M. Guardiola Martínez	12.19"5
Pablo P. Guardiola Herráez	12.20"9
Rocío Moreno García ®	11.43"
Valeria Sánchez Vázquez	11.57"
Eva Carrillo Ruiz	12.19"
Alicia Vázquez Martínez	12.29"
Victoria Lucas López	12.31"
María Piedad López Ruiz	12.35"

3 KM. MARCHA

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

LONGITUD

Juan Yepes Bermúdez	3.92 m.
Juan José Bernal Cutillas	3.91 m.
José Luis Morcillo Hita	3.87 m.
Israel Camacho Moreno	3.60 m.
Antonio López Martínez	3.51 m.
Mª Eladia Lucas García	3.25 m.
Laura Rodríguez García	3.02 m.
Concha Gil Artero	3.01 m.
María Antonia Carrillo Saorín	2.99 m.
Ana Gil Salmerón	2.83 m.

ALTURA

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

María Antonia Carrillo Saorín	1.05 m.
Martina Moreno Ríos	1.00 m.
Ana Gil Salmerón	1.00 m.
Purificación Ramírez Lucas	0.75 m.
Alejandra Guardiola Verdejo	0.70 m.

PESO

José Manuel Vicente Real	7.40 m.
Pablo Ruiz Marín	7.40 m.
Juan Yepes Bermúdez	6.58 m.
Manuel Morcillo Martínez	6.51 m.
Diego J. Ballesteros Villegas	6.16 m.
Mª Ángeles Martínez Serrano	6.12 m.
Purificación Ramírez Lucas	5.72 m.
Laura Rodríguez García	5.71 m.
Mª Eladia Lucas García	5.48 m.
Conchi Gil Artero	5.47 m.

DISCO

Manuel Morcillo Martínez	14.84 m.
José Daniel Chávez Pérez	14.47 m.
Luka Valles Silva	12.61 m.
Juan A. López Lucas	9.46 m.
Álvaro López Gómez	8.24 m.
Ana Gil Salmerón	9.28 m.
Raquel Marín Giménez	6.79 m.
Clarís Torres Toledo	4.77 m.

PELOTA 200 GR.

José A. Martínez de Hoyos	32.88 m.
Pablo Ruiz Marín	29.28 m.
Diego J. Ballesteros Villegas	25.68 m.
Juan Jose Marín Galera	23.25 m.
José Manuel Vicente Real	20.53 m.
María Antonia Carrillo Saorín	20.21 m.
Alejandra Guardiola Verdejo	17.78 m.
Esther Molina Carrillo	14.63 m.
Carla Moreno Quijada	13.18 m.
Paloma Rodríguez Fernández	9.12 m.

VORTEX

Álvaro López Gómez	25.54 m.
Sergio López Lucas	24.44 m.
Juan A. López Lucas	22.43 m.
Yeray Piñera Saorín	17.73 m.
Unai Segura Marín	17.36 m.
Ana Gil Salmerón	14.17 m.
Alejandra Guardiola Verdejo	13.48 m.
Daniela Guardiola Mondéjar	13.41 m.
Clarís Torres Toledo	10.82 m.
Raquel Marín Giménez	10.68 m.

TRIATHLON

Juan A. López Lucas	1.818 p.
Javier Torres Sánchez	1.329 p.
Álvaro López Gómez	1.231 p.
Martín Verdejo Moreno	1.120 p.
Pascual Yepes Herrera	998 p.
Valeria Torres Toledo	1.254 p.
Alejandra Guardiola Verdejo	1.036 p.
Raquel Marín Giménez	977 p.
Martina Moreno Ríos	844 p.
Laura Rodríguez García	701 p.

4X50 M. MIXTOS

Andrés-Manuel-Raquel-Juan Antonio	34"17
-----------------------------------	-------

Luka-Anibal-Ana-Yeray	35"09
Álvaro-Pascual-Yeray-Martín	35"76
Ana-Angel-Pura-Yeray	36"03
Álvaro-Cuco-Yeray-Unai	36"14

ALEVIN

60 M.L.

Fco. José López Piñera	8"0
Andrés Villa Alarcón	8"35
Antonio P. Rodríguez García	8"3
José Ángel Martínez de Hoyos	8"4
Antonio López Martínez	8"5
Lourdes López Piñera	8"5
Juani Santos Bermúdez	8"6
Mª Jesús López Piñera	8"9
Verónica Camacho Sánchez	9"1
Alejandra Guardiola Verdejo	9"35

60 M. VALLAS

Andrés Villa Alarcón	10"58
Juan A. López Lucas	11"07
Pascual Yepes Herrera	11"43
Jesús Alba Ato	11"49
Martín Verdejo Moreno	11"89
Martina Moreno Ríos	10"88
Laura Rojas Martínez	11"57
Alba Mª Gil Cabanes	11"78
Alejandra Guardiola Verdejo	12"35
Valeria Torres Toledo	12"51

500 M.L.

Andrés Villa Alarcón	1.23.73
Domingo Puerta Martínez	1.30.09
Francisco Marín Vázquez	1.33.02
Iván Miñano Velázquez	1.33.87
Fernando Lucas Ruiz	1.34"0
María Antonia Carrillo Saorín	1.33.64
Sara Balsalobre García	1.34"2
Laura Rojas Martínez	1.36"10
Irene Avellaneda Gómez	1.36"54
Victoria Lucas López	1.37"09

1000 M.L.

Juan Ramos Batres	3.26"9
Iván Miñano Velázquez	3.27"64
Álvaro Moreno Quijada	3.29"16
Javier Balsalobre García	3.30"4
Juan A. López Lucas	3.31"43
Sara Balsalobre García	3.27"0
Alina Valcárcel Salmerón	3.30"41
María Alarcón Martínez	3.32"6
Irene Avellaneda Gómez	3.34"43
María Antonia Carrillo Saorín	3.35"20

MILLA

Andrés Villa Alarcón	5.44"
Unai Segura Marín	6.10"
Fernando Ortiz López	6.12"
Jesús Alba Ato	6.13"
Iván Miñano Velázquez	6.17"
Alina Valcárcel Salmerón	6.04"
Laura Rojas Martínez	6.13"
Irene Avellaneda Gómez	6.24"
Ana María Montiel Piñera	6.25"
María Antonia Carrillo Saorín	6.31"

2000 M.L.

Andrés Verdejo Ruiz	6.23"3
Fco. Ginés Verdejo Ruiz	6.54"3
Ismael Santos Bernal	7.00"5
Diego López Saura	7.08"6
José Manuel López Ruiz	7.09"7
Ana María Montiel Piñera	7.39"75

Alicia Vázquez Martínez	7.40"3
Sara Balsalobre García	7.42"7
Irene Avellaneda Gómez	7.49"74
Patricia Molina Moreno	7.51"7

1 KM MARCHA PISTA Y RUTA

Pascual Yepes Herrera	5.45"44
Rodrigo Martínez Marín	5.59"55
Daniela Guardiola Mondéjar	6.20"43
Martina Moreno Ríos	6.23"66

2 KM. MARCHA PISTA Y RUTA

Benjamín Sánchez Bermejo ®	9.53"8
Manuel Bermúdez Jiménez	9.59"
Iván García García	10.43"8
Lucas Buitrago Hortelano	10.48"
José Molina Riquelme	10.49"6
Melisa Sánchez Bermejo ®	10.20"1
Carmen Bleda Lucas	10.44"78
María Alarcón Martínez	10.51"
Sara Balsalobre García	10.55"
Irene Vázquez Gea	10.59"

3 KM. MARCHA RUTA Y PISTA

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

LONGITUD

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

ALTURA

José Luis Morcillo Hita	1.44 m.
Jesús Turpín Aroca	1.27 m.
Israel Camacho Moreno	1.27 m.
Carlos Gómez Aroca	1.26 m.
Antonio P. Rodríguez García	1.26 m.
Lourdes López Piñera	1.29 m.
Nieves Aroca García	1.25 m.
Ana B. Fernández López	1.25 m.
Marta Martínez López	1.24 m.
María Alarcón Martínez	1.23 m.

PERTIGA

Victoria Lucas López	3.51 m.
Marta Martínez López	3.22 m.
Martina Moreno Ríos	3.12 m.
Martina Guardiola Balsalobre	2.64 m.
Daniela Guardiola Mondéjar	1.99 m.
Alvaro López Gomez	3.05 m.
Pascual Yepes Herrera	2.82 m.
Sergio López Lucas	2.79 m.
Martín Verdejo Moreno	2.73 m.
Arturo Candel Herrera	2.62 m.

TRIPLE

Sergio López Lucas	6.67 m.
Pascual Yepes Herrera	6.65 m.
Alvaro López Gómez	6.48 m.

Humberto García García	6.45 m.
Martín Verdejo Moreno	6.44 m.
Martina Moreno Ríos	7.18 m.
Victoria Lucas López	7.16 m.
Marta Martínez López	6.83 m.
Martina Guardiola Balsalobre	6.73 m.

PESO 2 KG.

José Manuel Vicente Real	9.88 m.
Manuel Morcillo Martínez	8.99 m.
José Ángel Martínez de Hoyos	8.51 m.
Jorge Arcas Verdejo	8.42 m.
Jesús Semitiel Jiménez	8.10 m.
Lourdes López Piñera	10.20 m.
Pilar Nuñez Martínez	8.90 m.
Juani Santos Bermúdez	8.70 m.
María Antonia Carrillo Saorín	8.03 m.
Ana B. Fernández López	7.81 m.

PELOTA 300 GR.

Laura Rodríguez García	27.76 m.
Elena Lucas Martínez	24.85 m.
María Antonia Carrillo Saorín	24.52 m.
Marta Marín Guardiola	23.13 m.
Vanesa Ruiz Semitiel	18.26 m.

VORTEX

Fabio Molina Molina	35.29 m.
Samuel Iniesta Morales	32.82 m.
Juan A. López Lucas	27.23 m.
Lucas Buitrago Hortelano	26.86 m.
Alvaro López Gómez	24.39 m.
Esther Molina Carrillo	23.09 m.
Alba Mª Gil Cabanes	21.00 m.
Juana Ruiz Giménez	20.35 m.
Alejandra Guardiola Verdejo	18.64 m.
Victoria Lucas López	15.41 m.

JABALINA 400 GR.

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

DISCO 600 GR.

José Manuel Vicente Real	24.11 m.
Manuel Morcillo Martínez	20.57 m.
Iván Frías de Hoyos	18.25 m.
Samuel Iniesta Morales	18.14 m.
Antonio Jesús Guardiola López	17.19 m.
Beatriz Martínez Sánchez	17.27 m.
Ainhoa Salinas Marín	15.52 m.
Alejandra Guardiola Verdejo	15.09 m.
Daniela Guardiola Mondéjar	13.54 m.
Martina Moreno Ríos	7.61 m.

RELEVOS 4 X 60

Hita-Juanjo-Ismael-David	34"7
Andrés-Manuel-Alejandra-Juan A.	35"21
Andrés-Manuel-Alejandra-Valeria	36"02
Juana-Samuel-Juan A-Andrés	37"24
Lucas-Andrés-Alba-Victoria	38"09

TRIATHLON

José Luis morcillo Hita	966 p.
Pascual Sánchez Marín	831 p.
José A. Martínez de Hoyos	825 p.
Juan José Bernal Cutillas	824 p.
Juan A. López Lucas	772 p.
Lourdes López Piñera	1.591 p.
Juani Santos Bermúdez	1.404 p.
Juana Ruiz Giménez	1.315 p.
Victoria Lucas López	1.252 p.
Claudia Marín Giménez	1.068 p.

Noticias de Prensa

Domingo 28.09.25
LA VERDAD



Alicia e Irene Vázquez, entrenando esta semana por las calles de Cieza, ROS CAVAL / AGM

Hace unos días, la granadina María Pérez se coronaba en Tokio como la mejor marchadora del mundo ganando dos nuevas medallas de oro, primero en los 35 km marcha y después, en los 20 km. Lo hacía, además, con su segunda mejor marca personal de todos los tiempos y la primera de una española en este tipo de campeonatos con anterioridad. Así que, con este botín -que ya se había llevado en el anterior Mundial de Budapest en 2023- la atleta andaluza pasaba a entrar en la lista de los mejores deportistas de todos los tiempos en nuestro país.

Lo que hizo María Pérez en Tokio la semana pasada también le ha abierto las puertas de los libros de historia en el atletismo internacional. Solo tres corredores (cuatro, con ella) han logrado colgarse dos medallas de oro en dos Mundiales consecutivos: Carl Lewis (1983 y 1987), Usain Bolt (2013 y 2015) y Mo Farah (2013 y 2015). Un logro que ha iniciado un movimiento en España para que la atleta de Granada sea una de las candidatas al Premio Princesa de Asturias.

Dentro del atletismo, la marcha

Cieza, cuna de talentos en marcha

Un deporte que florece. Las hermanas gemelas Alicia e Irene Vázquez, de 27 años, comparten desde pequeñas la pasión por una disciplina que no deja de generar grandes deportistas en la Región

OLGA LORENTE



es una disciplina que exige, además de mucho sacrificio, técnica, resistencia y mucha precisión. Está creciendo como la espuma en la Región y las hermanas ciezanas Alicia e Irene Vázquez son el claro ejemplo de ello. Este deporte puede parecer a simple vista una forma de caminar más rápida de lo normal, pero detrás de ello hay una exigencia física y mental altísima. Practicar marcha es afrontar un verdadero reto deportivo, que se incorporó oficialmente al programa olímpico en los Juegos de 1904. En los últimos años, la Federación Internacional de Atletismo ha introducido cambios dentro de la marcha, como la inclusión de pruebas mixtas por relevos o reducir la clásica 50 km (fueron excluidos en París 2024) a 35 km para adaptarse a las nuevas audiencias. Menos sufrimiento, menos épica y menos minutos de televisión en tiempos de consumo rápido.

El trabajo en la sombra

En la Región de Murcia, el atletismo ha destacado tradicionalmente en sus pruebas de fondo y medio fondo. Sin embargo, en los últimos años gracias a la

apuesta por entrenadores especializados, la marcha ha dado un salto de calidad enorme. Uno de ellos, sin lugar a dudas, es José Antonio Carrillo, al que el atleta Miguel Ángel López bautizó como el Guardiola de su deporte tras llevarle a unos Juegos Olímpicos. El entrenador ciezano cumplió su gran sueño en París 2024 cuando uno de sus corredores, Alvaro Martín, se colgó la medalla de oro en el relevo mixto y el bronce en los 20 km individuales.

Alicia e Irene Vázquez son dos gemelas de 27 años que llevan desde los siete enamoradas de la marcha atlética y que han corrido con y contra la propia María Pérez. «Lo que ha hecho en el Mundial ha sido impresionante. Es cierto que para los que la seguimos desde muy joven, no nos ha sorprendido porque ella es muy trabajadora, muy constante y que ha llevado una trayectoria marcada por la regularidad. La conozco muy bien, María es muy competitiva y tiene una fe ciega en lo que hace. Hemos coincidido con ella en muchos Campeonatos de España y, además, yo he tenido la suerte

de compartir con ella tres concentraciones con la selección española. En el 2015 disputamos juntas el Campeonato de Europa de marcha en ruta, que se disputó en la Región de Murcia, y fuimos plata. Tengo recuerdos muy bonitos con ella», comenta Irene. «No siempre marcó tantas diferencias, aunque llamaba la atención por su baja estatura. Lo que sí destacaba desde pequeña era su voluntad por querer llegar lejos, ha sido muy perseverante y se ha sacrificado muchísimo. Desde categoría juvenil ya nadie le ha bajado de un podio y se lo merece», apunta Alicia.

Las hermanas se iniciaron en el atletismo de la mano del Club UCAM Athleo Cieza con apenas siete años. La primera en enamorarse de una pista de atletismo fue Alicia, aunque a los pocos días, reconoce la protagonista que por pura envidia de ver cuánto se divertía su hermana, Irene siguió sus pasos. Como ciezanos, si hay un entrenador que ha marcado sus carreras ha sido Carrillo, quien las cogió en edad cadete y al que considera como su «segundo padre, como un auténtico abuelo».

Un recuerdo especial

Como buenas pupilas, ambas se emocionaron cuando vieron romper a su maestro el clásico sombrero en los Juegos Olímpicos de París. «Lo recuerdo y todavía me emociono, era su sueño que uno de sus corredores ganase la medalla olímpica (Alvaro Martín). Siempre nos ponía fragmentos de la película Carros de fuego antes de cada competición y cuando lo vimos por televisión sentimos muchísimo orgullo. Tenemos una relación muy familiar con él, tanto que nos manda siempre una postal desde cada ciudad extranjera en la que está compitiendo», cuenta Irene.

Sus responsabilidades profesionales (una está oposando en Educación Física y la otra está terminando sus estudios de Administración y Dirección de Empresas) les han obligado a dejar la marcha en un segundo plano. Entrenan y compiten cuando pueden, sin presiones. «Preferimos hacerlo así para no frustrarnos, reconocen».

Ambas reconocen que, pese al revuelo que generó en el mundo

Las dos gimnastas ciezanas compartieron campeonatos de España y concentraciones con María Pérez, la mejor del mundo

Alicia fue la primera en enamorarse de una pista de atletismo, lo que le dio envidia a Irene y le llevó a seguir sus pasos

El mítico entrenador José Antonio Carrillo ha marcado sus carreras y es para ellas «como un abuelo o un segundo padre»

atlético suprimir los 50 kilómetros marcha, ellas se sienten más cómodas en las distancias más cortas. Sus referentes son Benjamín Sánchez, Miguel Ángel López, Lidia Sánchez-Puebla y María Vasco, con quien llegaron a coincidir hace algunos años en la selección y compartieron experiencias.

Uno de los rasgos más nota-

bles de la marcha en la Región de Murcia es la capacidad de generar talento de forma continuada. La Federación territorial ha sabido tejer una red sólida de clubes, entrenadores y escuelas deportivas que tratan de forma muy cuidada y activa esta disciplina. En localidades como Cieza, Alcantarilla o Murcia capital,

las categorías inferiores atraen cada año a decenas de niños y niñas que, además de iniciarse en el atletismo, encuentran en la marcha un espacio donde aprender disciplina, esfuerzo y compañerismo. Esta base garantiza el relevo generacional y explica por qué la Región mantiene un nivel competitivo tan alto.



Noticias de Prensa

El Mirador

Sábado 2 de junio de 2025

Deportes

José Antonio Carrillo, Fernando Vázquez y Daniel López Ruiz, laureados en la XII Gala del Atletismo-Centenario FAMU

Redacción

► El atletismo murciano se vestía de gala el pasado miércoles en un marco muy especial, pues este año se conmemora el 100 aniversario de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia (FAMU). Asistió el concejal de Deportes de Cieza, Cristo Manuel Lucas.

En ese escenario se celebró la más que esperada XII Gala del Atletismo Centenario FAMU, que tuvo como sede el salón de actos del Centro Social de la Universidad de Murcia, en el Campus Universitario de Espinardo. Antes del acto los asistentes pudieron igualmente disfrutar, en el hall anexo al edificio universitario, de una exposición que recogía parte de la historia del atletismo regional.

Durante la gala se reconoció a los mejores atletas, clubes, entrenadores e instituciones de la Región de Murcia de la temporada 2024, contando asimismo con un busco dedicado al centenario de la FAMU.

En este sentido, se reconocía a los representantes olímpicos de nuestra Región hasta el momento, contando

con la presencia de Antonio Peñalver (Seúl 88, Barcelona 92, Atlanta 96), Fernando Vázquez (Atlanta 96), Francisco Javier Navarro (Atlanta 96), Salvador Rodríguez (Atenas 2004), Úrsula Ruiz (Londres 2012), Miguel Ángel López Nicolás (Londres 2012, Río 2016, Tokio 2020 y París 2024) y José Antonio Carrillo (Pekín 2008, Londres 2012, Río 2016, Tokio 2020 y París 2024). También fueron premiados los presidentes Rosendo Berengüí (1984-2012) y Pruden Guerrero (2020-2024), recibiendo además esta última el Escudo de Oro FAMU de manos de su sucesor en el cargo, Antonio Jesús Bermúdez Cutilas.

Tras ello, se procedió a reconocer a todos aquellos atletas que lograron un récord regional en la temporada 2024, así como a los medallistas nacionales, atletas internacionales y organizadores de Campeonatos de España, contando además con los premios especiales, teniendo como mejores atletas absolutos del pasado año a Miguel Ángel López Nicolás y Elena Linaño. Puso el broche de oro a la



XII Gala del Atletismo. Fran Sánchez, quien recibía de manos del presidente de la federación el prestigioso Escudo

de Oro FAMU como agradecimiento por el apoyo prestado desde la Dirección General de Deportes.

El UCAM Athleo, el club con más títulos en el Regional

La temporada de campo a través se inaugura en Puerto Lumbreras



Una de las pruebas celebradas en Puerto Lumbreras. IFAMU La Opinión 30/9/2025

La Liga Regional de campo a través comenzó en Puerto Lumbreras con los pasaportes para el Campeonato de España por clubes, que se disputará el 23 de noviembre en Atapuerca (Burgos), en juego. El UCAM Athleo Cieza triunfó en las categorías sub8-sub10 masculina, sub12 masculina, sub14 masculina y sub16 femenina, mientras que el CA Nogalte-Hogar Puerto Lumbreras lo hacía en en sub8-sub10 femenino y absoluto femenino. Por su parte, la ADA Yeclano se impuso en sub12 femenino, venciendo el CA La Unión en sub18 masculino y sub14 femenino, así como el UCAM Cartagena en sub18 femenino y absoluto masculino, siendo la victoria sub20 masculina para el CA Murcia PDS Group, y Máster masculina para Rajaos Runners Alcantarilla. A nivel individual, el triunfo en senior masculino fue para Iván Hernández (29:56), mientras que en mujeres triunfó María López (37:23). En sub20 los ganadores fueron Ginés Domenech (16:08) e Irene Andújar (20:46).

López y Bermúdez, duodécimo y decimotercero en el Mundial de 35 km

“He acabado reventado”, afirma el de Llano de Brujas, mientras que el ciezano califica de “experiencia increíble” su estreno en un Campeonato del Mundo

Con María Pérez, la campeona del mundo, a sus hombros acabaron los murcianos Miguel Ángel López Nicolás y Manuel Bermúdez otra jornada histórica para la marcha español, esta vez en el estreno del Campeonato del Mundo de Tokio otra jornada histórica para la marcha español, esta vez en el estreno del Campeonato del Mundo de Tokio.

López, flamante plusmarquista nacional de los 35 kilómetros, volvió diez años después de su oro mundial en Pekín a Asia con el objetivo de pelear por las medallas. Sin embargo, el murciano, que partía con la tercera marca de los participantes, se quedó pronto relegado de las primeras posiciones y concluyó duodécimo con un crono de 2h.33:45.

“He acabado reventado. La carrera fue un poco peor de lo que esperaba. Me hubiera gustado estar en la lucha, pero sufrí desde el principio. Hasta el kilómetro 18 sufrí bastante, me tuve que parar incluso en un avituallamiento. El puesto esperaba que fuera un poco mejor, pero los Mundiales son difíciles. He dado todo”, comentó el marchador murciano.

Justo por detrás otro murciano, el ciezano Manuel Bermúdez, debutante en un Mundial absoluto con un puesto decimotercero y un crono de 2h35:19. “El principio de carrera fue muy duro. Intenté salir conservador y yendo de menos a más. Fui cazando a gente que caía del grupo de cabeza y para mí ha sido una experiencia increíble, muy bonita. Las sensaciones son muy buenas”, dijo Bermúdez.



Miguel Ángel López (izquierda) y Manuel Bermúdez (centro), levantan a hombros a María Pérez, la campeona del mundo / FRANCK ROBICHON/EFE Dioni García 13-9-25



La cantera



crece y crece

