

PUNTOS DE ENCUENTRO
DE NUESTRO CLUB
CUALQUIER DÍA
DE LA SEMANA



C/Real, 167 Teléfono 956 891898
pregunta por Manolo



C/Real, 160 Teléfono 956 882767
pregunta por Enrique

REUNIONES TODOS LOS
VIERNES A LAS 21'30H EN EL
BAR LOS ARCOS DE LA CA-
LLE SAN AGUSTIN JUNTO A
BORREGO

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PÁEZ



BOLETÍN

Número: 18
Agosto 2002

Plan de Entrenamiento
Mes: _____ Año: _____

Día	Hora	Entrenamiento	Observaciones
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Han participado en la edición de este número:

José M^a Ramírez Rubio: *"Los locos de los 101 2ª parte".*
"El piramidal".
"Consulta a..."
 Julio J. Gil Piñero: *Respuesta a José M. Ramírez.*
 Julio Becerra Vicente: *Respuesta a José M. Ramírez.*
 Manuel Andréu Suárez: *"Ronda".*
 Enrique Pérez Traverso: *"Resultados carreras".*
 Francisco J. Pardo León: *"Masajes Terapéuticos".*
 Manuel Camacho Blanco: *"Entrenamientos".*
 Rafael A. Galea Palacio y Luis Alonso Capinetti: *Humor.*
 José A. López de la Haba: *"La serie"*
"Las webs del popular".
Redacción

Fotografías cedidas por: Julián.

Plan de Entrenamiento
Mes: _____ Año: _____

Día	Hora	Entrenamiento	Observaciones
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

C. A. CARMONA PÁEZ



BOLETÍN NÚMERO 18

BOLETÍN

Agosto-02

LA SERIE

CONTENIDO:

<i>El piramidal</i>	3
<i>Las "locas"...2º</i>	5
<i>Masajes terapéuticos</i>	12
<i>Respuestas</i>	13
<i>Resultados carreras</i>	17
<i>Ronda</i>	18
<i>Las nebs</i>	19
<i>Homenaje Póstumo</i>	20
<i>Entrenamientos</i>	21
<i>Humor</i>	22

Por estas fechas veraniegas, todas las publicaciones relacionadas con el corredor popular, comienzan sus editoriales hablando más o menos sobre lo mismo, no es otra cosa que la temporada ha finalizado prácticamente solo que alguna carrera perdida y los triatlones, que ya estamos en verano, que se entrena con menos intensidad y que se le da caña al tema del tinto de verano y al tubito de cerveza, que de todo hay que darle al cuerpo.

Para los atletas de elite, pero los de elite de verdad, ahora llega el momento más importante de la temporada, los Campeonatos de Europa en Munich, ojalá que el resultado sea provechoso para los representantes de España en esa cita y que los periodistas de verdad, también de elite, no valoren los resultados solo contabilizando el número de medallas conseguidas. Si quieres estar informado sobre el campeonato en la página oficial (www.athletics-ec-2002.com/willkommen.php3) del mismo tienes todo tipo de información (atletas, calendario, etc).

Se ha recibido una fotografía, de un grupo de atletas, concretamente Infantes de Marina, que están prestando sus servicios en Bosnia i Herzegovina, y que no quisieron perderse el Homenaje a Rafael Carmona Páez. El mismo día que nosotros corrimos el Memorial, ellos montaron un Memorial Sargento Carmona Páez, pero en Bosnia. La fotografía en su dorso tiene manuscrito un mensaje que transcribo en su integridad: "Un saludo desde Bosnia i Herzegovina a todo el Club Carmona Páez. Esta fue la carrera "MEMORIAL CARMONA PÁEZ" que celebramos el mismo día que se celebró en La Isla. Aquí está la foto por si la queréis publicar en el boletín. Julián". Este BOLETÍN se alegra por la iniciativa de este grupo de corredores y compañeros de Rafael Carmona, porque entiende que estas son las cosas que hacen grande a nuestro CLUB y al atletismo popular. A su vez agradece la iniciativa y envía un fuerte abrazo en nombre de los socios de nuestro CLUB a los participantes en el Memorial Carmona Páez de Bosnia.

Como ya es sabido el día 9 de junio celebramos el día de convivencia en el pinar

(Continúa en la página 2)

Estamos en c/Real 160
"Pasaje de la Música"
Nuestro Tlf y Fax: 956898884

(Viene de la página 1)

de La Barrosa, donde pasamos un día campestre a lo grande donde no faltó el colesterol y las ganas de comer.

Los corredores de nuestro CLUB han seguido cosechando victorias en las carreras que han participado, Elena Aparicio fue la ganadora de la carrera popular del Puerto de Algeciras y de la carrera popular Barriada de Fuente Amarga en Chiclana, Pablo Fontan lo fue en la carrera popular de la Barriada de Fuente Amarga y Rafael Ahumada se clasificó en segundo lugar de la X Milla Urbana Ciudad de San Fernando.

En las páginas interiores encontrarás una copia de la propaganda del IX Cross Club Atletismo Toledo que se celebró el día 22 de Noviembre de 1987, que Enrique Pérez, me ha hecho llegar para que sea publicado en el **BOLETÍN**, en el que se hacía homenaje póstumo a Rafael Carmona Páez.

Si estás interesado en participar en los 101 kms de Ronda, la organización

ha previsto una preinscripción, en la página web oficial de la prueba (www.ronda.net/101km), aunque parezca extremadamente prematuro, lo cierto es que ya hay más de 1300 preinscritos. No te duermas.

El **BOLETÍN** da la bienvenida a los

nuevos socios:

Rafael Baquero Pérez
Francisco J. Rodríguez Carrillo
David Cabrera Pavón
Víctor M. Codesio Gutiérrez
Manuel J. Satorres de León
Miguel A. Juliá Delgado
Antonio Rivera Moreno
Ivano Stefanizzi
Rafael Ruiz Alias
Alberto López Ortega.

Necrológica:

El **BOLETÍN**, en nombre de nuestro CLUB, da el más sentido pésame a Juan José Laz Barrena, por el fallecimiento de su padre el pasado mes de junio.

(José A. López de la Haba)



RECUERDA

Que las reuniones de los viernes son a las 21'30 horas en el bar los Arcos de la calle San Agustín junto a Borrego

RECUERDA

Que los puntos de encuentro son en la calle Real: Deportes "El Galeón" y "El Pasaje de la Música".

RECUERDA Que nuestro e-mail es:

<http://perso.wanadoo.es/franur.seijo>

RECUERDA Que la dirección de e-mail de Julio Becerra (psicología) es:

sitobarto@correo.cop.es

RECUERDA Que la web de J. Becerra (psicólogo) es:

<http://www.cop.es/colegiados/S-02633/>

ULTIMA HORA

ADELANTO DE CARRERAS

La C.P. Nocturna del Guadalquivir se celebrará el último Viernes de septiembre. Casi con toda seguridad la Media Maratón Córdoba - Almodovar sea el mismo fin de semana.

Este **BOLETÍN** se cerró el 29 de Agosto de 2002



tes El Galeón y pregunta por Manolo o por El Pasaje de la Música y pregunta por Enrique.

Que ya está abierto el plazo de preinscripción para la VIII edición de los 101 kms de Ronda, y que lo tienes que hacer por internet (www.ronda.net/101km).

RECUERDA:

Si no has recogido la INSIGNIA del CLUB en plata de Ley, pásate lo más pronto posible por Depor-

HUMOR



EL PIRAMIDAL

EL SÍNDROME DEL PIRAMIDAL

A muchos de vosotros, seguramente os habrá afectado, aunque quizás no hayáis sabido detectarlo. Muchas veces nos lo han descrito con un diagnóstico equivocado, pero a lo mejor, leyendo estas líneas, logramos aclararnos un poco.

Cuando las molestias de espalda no se localizan exactamente en la zona lumbar, (zona conocida por mucha gente como la zona de los riñones), y parece más centrada o localizada en la zona de los glúteos, alcanzando incluso una parte del muslo posterior, (zona de los isquiotibiales), podemos pensar que podemos tener este Síndrome del Piramidal.

Este músculo de la pelvis, es un conjunto de fibras musculares que se extiende desde el sacro (zona ósea del final de la columna), por debajo del glúteo mayor, (que es la masa carnosa más grande de las nalgas), hasta unirse en el trocánter mayor de la cabeza del fémur, es decir en la mismísima cadera.

La palpación se realizará a través del glúteo, profundizando hasta llegar a una zona hundida, que es la cavidad que emplea el nervio ciático para salir a recorrer el muslo y la pierna desde la columna lumbar baja y el sacro.

Esta zona se emplea mucho en el gesto de la zancada amplia y también en los impactos que ya sea por irregularidades del terreno o por el fuerte ritmo del entrenamiento sufre el corredor de fondo. También es verdad que todas las tensiones de la columna se transmiten hacia las piernas.

En posición erecta, este músculo rota la cadera hacia afuera y separa el muslo del centro del cuerpo, por lo que una excesiva tensión en la columna, puede sobrecargar su base, el hueso sacro. Si este hueso sacro no se acompasa, como si fuera un baile, con el otro hueso de la pelvis, el ilíaco de cada lado, en cada zan-

cada se bloqueará la articulación sacro-ilíaca, no encajará bien, y ello hace que el Piramidal se tense demasiado.

SÍNTOMAS

El excesivo tono muscular o contractura de este músculo puede rozar, presionar e incluso comprimir la salida del nervio ciático por el agujero obturador de la pelvis y esto es lo que ocasionaría una "falsa ciática".

Notamos una molestia en la nalga y muslo posterior que puede llegar a la zona de atrás de la rodilla, nunca pasando pierna abajo, lo que distingue este cuadro de una verdadera lumbociática.

Las sensaciones de acorchamiento o ligero dolor a lo largo del muslo nos deben poner sobre la pista, así como el aumento del dolor al sentarnos largo rato a al conducir, pues comprimimos aún más la salida del nervio.

Si el problema lumbar afecta al disco intervertebral o existe un pinzamiento articular de las vértebras, los síntomas se extienden hasta el pie, talón o dedos, nos hace pensar en una verdadera ciática.

Cuando estamos corriendo y se está iniciando una contractura del piramidal se percibe una molestia, más frecuente con el músculo en frío. Se agrava cuando recogemos mucho la pierna, (cuando hacemos un ritmo o un fartlet, etc. o cualquier entrenamiento que hace que aumentemos la zancada de repente con un fuerte cambio de ritmo).

Se nota como una punzada en el centro del glúteo, con dolor o no de la faja lumbar. Conforme van pasando los días, esta molestia se fija en las nalgas con carácter quemante o punzante, y de una forma más difusa en los músculos paravertebrales lumbares de ese lado. A los pocos días ya no sólo duele al principio sino durante el entrenamiento también. A

(Continúa en la página 4)

(Viene de la página 3)

veces se queda ese dolor sordo en el glúteo durante meses y una competición o entrenamiento exigente lo hace precipitar en un verdadero cuadro de dolor y limitación funcional que te impide siquiera trotar unos minutos.

Debemos preocuparnos cuando el dolor entre la zona central y baja de los lumbares, y hasta la cabeza del fémur, en la cadera se instaura de forma continua y se agrava con el coche, o largos ratos sentados, así como en los entrenos fuertes, sin pasar del muslo posterior y teniendo un carácter quemante y punzante.

Las radiografías no revelan nada raro. Con la palpación notamos una gran contractura que recorre desde dentro hasta afuera y en oblicuo la nalga de un lado y hay un punto gatillo o punto más doloroso, desencadenante de los síntomas ya indicados en el centro del glúteo, justo donde está comprimido momentáneamente el nervio ciático. Si se observa los pies del atleta cuando está tumbado boca arriba, suele tener el pie del lado afectado más rotado hacia afuera.

PREVENCIÓN

-Estiramientos de la pelvis al terminar de correr: isquiotibiales, psoas, aductores.

-Hay que cuidar la zona lumbar y abdominal.
-Indicado el uso de calor seco y pomadas.
-Hacer un buen calentamiento y estiramiento para el Piramidal.

Estiramiento del Piramidal:

Tumbado boca arriba, la pierna afectada con cadera y rodilla flexionadas a 90°, tiramos hacia el lado contrario sobre la otra pierna que permanece recta, para ello nos ayudamos de la mano contraria al lado afectado. Aguantamos durante unos segundos, ganamos recorrido y estamos otros 20" estirando.

TRATAMIENTO

-Manipulación del sacro. (Osteopatía).
-Masaje sobre glúteo, muslo y zona lumbar de ese lado.
-Adecuada inhibición del punto gatillo.
-Adecuado uso del calor.

Esperando que estos apuntes te hayan ayudado a descubrir esa lesión que te ha estado molestando, o quizás te molestó en un pasado, o te hayan servido en cualquier otro aspecto o circunstancia.

Un saludo y

¡Feliz Verano!

(José M^a. Ramírez Rubio)

CONSULTA A...

Todo aquél que quiera recoger el testigo y contestar.

Recuerda que todas las anécdotas, vivencias, testimonios, sensaciones que tú sientes son tan importantes para nosotros como la de cualquiera. Y si no, recuerda el simpático testimonio de nuestro compañero Francisco Garri, cuando nos comentaba aquello de que le habían dado un trofeo "por jartible", eso tiene muchísima gracia, o que quién le mandaría a él correr con lo bien que se está en el sofá de su casa. El testimonio de nuestro compañero estuvo como se suele decir "sembrado", no sólo por lo que comentaba, sino por todo el trasfondo que tenía, y yo le

añado otro valor añadido, por que se ha atrevido a contar lo que sentía.

Ese quiero que sea el espíritu de esta consulta, animaos a que todos contéis vuestras experiencias, para nosotros tiene un gran valor, en primer lugar por que lo entendemos perfectamente, y en segundo lugar por que queremos que el Boletín sea de todos, y lo hagamos entre todos. Anímate y cuéntanos.

Para empezar nos podéis contar cada uno a vuestra manera como fueron vuestros inicios, quién os metió el gusanillo en el cuerpo, vuestras sensaciones, primeras carreras...etc. seguro que todos tenéis mucho que contar.

Un saludo.

(José M^a. Ramírez Rubio)

ENTRENAMIENTOS

ENTRENAMIENTO AGOSTO-SEPTIEMBRE

01-30' cómodo
02-60' deportes alternativos (natación, senderismo, ciclismo, etc.)
03-descanso
04-10' cómodo +10' medio +10' cómodo
05-60' deportes alternativos
06-descanso
07-30' cómodo
08-60' deportes alternativos
09-descanso
10-10' cómodo +10' medio +5' fuerte +5' cómodo
11-60' deportes alternativos
12-descanso
13-30' cómodo
14-60' deportes alternativos
15-descanso
16-30' cómodo
17-20' cómodo +20' gimnasia (todos los grupos musculares)
18-20' cómodo +20' ritmo medio
19-descanso
20-30' cómodo
21-20' cómodo +20' gimnasia
22-20' cómodo +20' medio
23-descanso
24-35' cómodo
25-20' cómodo +25' gimnasia
26-20' cómodo +20' medio
27-descanso
28-35' cómodo
29-20' cómodo +25' gimnasia
30-20' cómodo +20' medio
31-descanso
01-20' cómodo +25' terreno variado
02-20' cómodo +10' medio +5' fuerte
03-20' cómodo +25' gimnasia +5' cómodo
04-40' cómodo
05-descanso
06-20' cómodo +25' variado (cuestas)
07-20' cómodo +20' medio +5' fuerte
08-20' cómodo +25' gimnasia +5' cómodo

09-45' cómodo
10-descanso
11-20' cómodo +30' variado
12-20' cómodo +20' medio +5' fuerte
13-20' cómodo +25' gimnasia +10' cómodo
14-45' cómodo
15-20' cómodo +30' medio
16-descanso
17-20' cómodo +30' variado
18-20' cómodo +20' medio +5' fuerte
19-20' cómodo +25' gimnasia + 5' cómodo
20-50' cómodo
21-20' cómodo +30' medio
22-descanso
23-20' cómodo +10' medio +10' fuerte
24-50' cómodo
25-20' cómodo +30' variado
26-20' cómodo +20' (1' fuerte +1' trote)
27-20' cómodo +30' gimnasia +5' trote
28-descanso
29-50' cómodo
30-20' cómodo +20' medio +10' fuerte
31-20' cómodo +30' variado

(Manuel Camacho Blanco)



IX Cross CLUB ATLETISMO TOLEDO, celebrado el 22 de Noviembre de 1987,
Homenaje póstumo a Rafael Carmona Páez

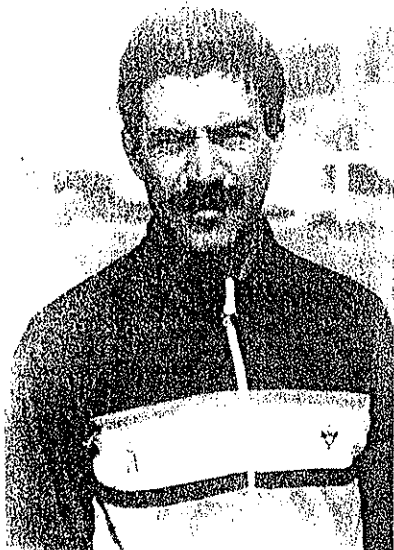
IX CROSS CLUB ATLETISMO TOLEDO

22 DE NOVIEMBRE-87
10 HORAS TOLEDO

Circuito permanente
Escuela de Gimnasia

PRUEBA PUNTUABLE
CIRCUITO REGIONAL

Colabora:
EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE TOLEDO



RAFAEL CARMONA PAEZ
(Chiclana, Cádiz 7-X-57) - (Barbate, Cádiz 10-IX-87)
Vencedor del VII Marathon Popular de Madrid en 1984

HOMENAJE POSTUMO
A
RAFAEL CARMONA

DEPORTIVOS

JUCUNDIANO



LIGEROS Y FUERTES
PARA ENTRENAMIENTO
PORTILLO (Toledo)
TEL. (925) 70.50.75 / 76

LOS "LOCOS" DE LOS 101 2ª PARTE

LA GRAN AVENTURA

Desde días anteriores, el gusanillo pre-competición estaba presente. Los preparativos, los nervios, tantas ilusiones, posibles decepciones..., etc. Muchas expectativas ante todo lo que se avecinaba, ya que ante esta gran aventura nada estaba seguro. El azar, la suerte, cualquier pequeño detalle podía cambiar el rumbo de los acontecimientos.

Evidentemente no era una carrera cualquiera, era la Gran Carrera, la de la Locura de los 101. Como una especie de Quijote, en unos lugares de la Serranía de Ronda, cuyos nombres nunca olvidaré, con unas muy especiales reglas de caballería andante, donde podían ocurrir todas las especies de aventura que caballero bravo quisiera, aunque creo que nunca estuve más lúcido y cuerdo, viviendo con los cinco sentidos mi particular aventura. Y con otros Caballeros Legionarios que se dejaban la piel por acudir en nuestro socorro y ayuda, haciéndolo todo un poquito más fácil.

Pero claro que era consciente de que era una cita muy especial, donde sin jugarle nada, te lo jugabas todo. Y tan especial por todas las particularidades que la rodeaban. Se puede considerar una cita con tu particular historia de corre-caminos, por que estas carreras, bajo mi punto de vista, son de las que se hacen pocas veces en la vida, por la dificultad que entrañan, por el esfuerzo y tiempo que suponen, y por que sabes que por mucho que te cuenten y no paren, para ti siempre será distinto, por que lo vas a vivir en primera persona, vas a ver, sentir, grabar imágenes, recuerdos, emociones, paisajes, sensaciones que van a perdurar por siempre en tu memoria y aunque el tiempo las vaya desposeyendo de la inmediatez, de lo real, irán adquiriendo otros tonos más caballerescos, aventureros, épicos y

por que no, también nostálgicos. Como algo que será recordado como una Gran Aventura, una gran hazaña, una victoria del "yo puedo", una satisfacción de conseguir lo que se persigue, y sobre todo la convicción de que me siento por encima de todas las cosas "CORREDOR", así con mayúsculas, lanzando al aire el más humilde, pero a la vez el más atronador de los gritos de alegría, de espíritu legionario. No hay dolor, aunque duela, soy capaz aunque casi no pueda. Y como yo, todos, pues este es un espíritu que se contagia, que crece.

Así se levantó el día, en un lugar de la Sierra. Aunque los preparativos estaban hechos, el dorsal puesto en la camiseta, me vestí con el protocolo del guerrero. La camiseta del Carmona, hecha para la ocasión, bonita, cuan malla batalladora lista para soportar golpes y ataques, pantalones verdes de Infantería de Marina, cual calzas de los antiguos Tercios, con los dos fusiles sobre un ancla y la Corona Real, orgullo de Infante. La gorra blanca como paloma de paz y de ventura, como casco de esperanza y justicia. Unas gafas protectoras, rojo bermellón, y un "tapacabeza" de ejército sahariano, daban una impresión entre surrealista y postmoderna, de arte "naïf", o de peculiar caballero, al estilo del de "la Triste Figura". La mochila con agua y útiles del guerrillero, como vaselina, aspirinas, bebida isotónica, barras energéticas...etc. daban ya el toque abstracto que al disfraz le faltaba.

Tras un desayuno fugaz, para no ir muy pesado, (ya habría tiempo para comer por el camino), nos metimos en el coche mi hermano y yo, caminito de Ronda. Mi hermano, quizás más excitado que yo, por su falta de costumbre en la competición, (él la iba a hacer en Mountain Bike), no paraba de hablar de lo mismo, y mien-

(Continúa en la página 6)

(Viene de la página 5)

tras nos adentrábamos por la Serranía entre nubes y un ambiente más bien fresco, el paisaje ya empezaba a mostrarse generoso ante nuestros ojos, ante lo intrascendente de las conversaciones que una y mil veces más volvían a girar sobre los recovecos de la carrera.

Entramos en Ronda. Olor a torneo medieval, a ese que se respira en las grandes ocasiones. Gran colorido, ambiente inusual para lo temprano de la mañana. Mucho ajetreo por las calles. Nervios, calentamientos, gentes de aquí y de allá que viene y van como en un bullicioso mercadillo persa, "mallots", camisetas, gorras, cascos, sobre todo ciclistas pertrechados de mil formas y maneras. Todo un espectáculo. Matrículas de Cádiz, Málaga, Sevilla, Córdoba, Almería, Madrid, de mil y un lugares, dispares en la geografía y en las formas.

Una vez que lo hubimos sacado todo nos dirigimos hacia la línea de salida, ya que los ciclistas tienen que guardar una enorme cola, al igual que todo aquél que quiera dejar mochila para recoger en uno de los dos puntos en que puedes hacerlo. Tras despedirme de mi hermano y desearnos mutuamente suerte, me encontré con la famosa "Peña del Palo", que hasta entonces no supe por que se llamaban así. Más que caballeros andantes, parecían peregrinos del Siglo XI, de aquellos que se dirigían a la Tumba del Apóstol por su famoso Camino de Santiago. Allí estaban mis amigos del "Carmona". Casi todos guardaban cola para dejar mochilas en Setenil o Refugio Principal (Campamento de la Legión). Yo no guardé cola por que había decidido no dejar nada, haciendo una especie de mezcla entre los consejos de Lole, y los consejos de José Antonio L. de la Haba y Julio Gil.

Mientras esperaba viendo el colorido y ambientazo que había, mi subconsciente no me daba tregua, jugando con la sombra que me acechaba desde mi lesión, quizás mi rodilla derecha no me dejaría hacer más de 30 ó 40 Kilómetros. Era como jugar a la Ruleta Rusa, pero yo no me iba a conformar con medias tintas, lo quería o todo o nada, pero actuando con la cabeza, sin dejarme llevar por las circunstancias del momento. Pero como siempre digo, la mente positiva, la cabeza fría y el corazón caliente. Lo que tenga que ser será, por mucho que tú quieras, para qué preocuparse entonces. Animo y que sea lo que Dios quiera.

Todos estos pensamientos me rondaban, por el campo de fútbol, donde esperábamos impacientes el comienzo del camino. Ya en la puerta de entrada los Caballeros Legionarios se esforzaban y afanaban, amables y solícitos a resolverte todos tus problemas y dudas. En el interior del campo de fútbol, todavía no había muchos corredores, si bien los ciclistas iban casi llenando toda la pista de atletismo que lo circundaba. Entre saludos a unos y otros, corredores, ciclistas, gentes de San Fernando, Rota, Conil; compañeros de trabajo, de fatigas, de ilusiones y sueños. Fueron desgranándose los minutos hasta que llegó por fin la tan ansiada hora de la salida. Sin embargo, primero fueron los ciclistas, los que se demoraron un buen rato en salir, por el gran número que eran, si bien, como una gigantesca serpiente, de colorido y entusiasmo empezó a zigzaguear hasta que finalmente dejaron su sitio a nosotros los Caballeros Andantes de la "Alegre Figura". Alegre cuando salía el sol, ya que estuvo casi todo el tiempo nublado y hacía una "rasquilla" comprometedor, lo cuál hizo más larga la espera.

Llegó el momento de la gran verdad y entre palmas y gritos de entusiasmo y Vivas a la Legión, a España y a todo lo que se pudiera vitorear, más por el estado de

(Continúa en la página 7)

LAS WEB DEL POPULAR

Desde no hace mucho tiempo, un mes aproximadamente, estoy pegado todo el tiempo que puedo a Internet, y como podrás imaginar, entre otros temas he estado visitando muchas páginas web que están relacionadas con el atletismo, he procurado evitar las páginas oficiales de las federaciones y delegaciones. No cabe duda que la red es un mundo ilimitado de información y que en mi informe no están todas las web que existen sobre el tema, pero mi intención es informarte de lo que anda por el ciberespacio relacionado con el mundo del atleta popular.

Las webs que he visitado y que creo muy interesantes son:

-www.runthepianet.com

En ella puedes ver información, entre otras, sobre recorridos de todo el mundo descritos por corredores.

-www.elatleta.com

Es muy completa, muestra calendarios, los horarios de las retransmisiones televisivas (eurosport) sobre atletismo, enlaces con otras web, planes de entrenamiento, un foro muy animado, clasificaciones de carreras, etc.

-www.runnersworld.com

Es la revista internacional sobre temas relacionados con el atletismo.

-www.carreraspopulares.com

Es una de las más visitadas, y presenta los calendarios de carreras por comunidades autónomas, resultados de carreras, planes de carrera, tienda virtual, experiencias y enlaces con webs de clubs.

-www.infomaraton.com

Nos habla sobre maratones nacionales, historia sobre la prueba, records, enlace con otras webs y material deportivo.

-www.correrytirar.com

Fantástica, revista semanal del corredor. Muy completa, noticias, testimonios, entrevistas, opinión, secciones fijas (doctor, el chatarra, etc). También presenta enlaces con otras webs y un chat.

-www.temueves.com

Trata sobre varios deportes, entre ellos tiene un canal para el atletismo. Ofrece reportajes, noticias y enlaces.

-www.ronda.net/101km/

Todo sobre los 101km de Ronda. Inscripciones, noticias, clasificaciones, etc.

-www.ideain.com

Resultados de carreras. Muestra estos, de las pruebas que ha controlado la empresa propietaria de la página (Memorial Sargento Carmona Pérez) entre otros.

También existen otras páginas relacionadas con el mundo del corredor popular, material deportivo (web oficiales de los fabricantes) y las relacionadas con la salud. De las que he visitado hay tres que creo que son imprescindibles en la columna de "Mis favoritos" de tu equipo, estas son:

-www.cop.es/colegiados/S-02633

Esta es la página de Julio Becerra, como sabes, colaborador del BOLETÍN, y psicólogo. Es buenísima, tiene muchos consejos para apoyar el pensamiento del corredor popular.

-www.hernansilvan.com

Es la página del Dr. Hernán Silván, de reconocido prestigio en el mundo del atletismo y de los corredores populares (seguramente le conocéis de su colaboración en la revista Corricolari). En ella presenta numerosos consejos para prevenir y combatir las lesiones.

-www.deporteyrehabilitacion.com

Es una revista sobre medicina deportiva.

Con este informe solo he pretendido que estés más informado de lo que se mueve por ahí sobre el mundo del corredor popular, espero que te sirva de orientación y comiences a navegar. Ah, si conoces alguna página que sea de interés por favor házme llegar para que todos estemos más informados.

(José A. López de la Haba)

RONDA

Por alusiones:

No trato con estas líneas otra cosa que no sea explicar un poco lo sucedido en el viaje a Ronda de los famosos 101Km. Contado por nuestro amigo Julio en el anterior boletín, me gustaría que se pusieran ustedes en mi lugar, que se metieran en mi cuadro, tres novatos en el coche, si digo bien tres novatos, "Perdón Don Antonio por lo de novato" pero en esta carrera si que lo era. La cabeza la llevaba como el bombo de la lotería de Navidad, pero como el bombo grande el de los números, ¿que si tengo Hambre? donde como, ¿que si tengo sueño? donde duermo, ¿que si estoy cansado? donde descanso, que si patatín que si patatán, que cuando me quiero dar cuenta estoy metido en unas rotundas nuevas en la carretera de Jerez a Arcos, y de pronto en la autopista, verdad que no es culpa mía que no hubiera un cambio de sentido hasta Sevilla. Continuo con el viaje, viendo como iban los tres me dije, no voy a llegar tan pronto, para que no tuvieran ese nudo en la garganta, ese nervio a flor de piel, les doy un paseito, un "circuitito turístico". Provincia de Cádiz, Provincia de Sevilla y Provincia de Málaga en fin un ratito. Y lo que nos reímos viéndoles la cara a los dos del coche que nos seguían, chillando tocando la bocina la cabeza por fuera del coche un numerito. Cuando dimos ya con la carretera de Ronda, la carretera buena, la verdad es que los note muy nerviosos y me dije nada otro paseito a conocer Ronda la Vieja, pueblo bonito donde los haya, pintoresco lugar con grandes miradores, impresionantes monumentos romanos etc. Pero nada que no me dejaron llegar, otra vez la bocina, cabezas por las ventanillas que siga la fiesta, la cara de Julio todo un poema, la de José María que me quería comer, Es-

piau comentando en el coche, pues si que vienen motivados los colegas y por fin llegamos al pabellón, gracias a ese ratito no pensaron en la carrera en toda la tarde, tan poco quiero que meden las gracias, lo siento por Julio y José María les pido perdón. Lo mío se puede perdonar pero lo de la noche del pabellón no tiene perdón ¿verdad Enrique, Javier y Pedro?, numerito fue la hora de llegada, el llenado del colchón que algunos en le silencio de la noche pregunto ¿que a dar un paseito en el globo? Hasta aplauso hubo, una noche de escándalos de risas, Enrique con el móvil mensajes a la parienta jugando con el móvil que tiene que tener mas puntos que la pierna del Corrobés, hasta tracas hubo que ya quisieran las fallas de Valencia, ¿verdad Javier?. Fue tremendo el punto y final, que el legionario de guardia salió corriendo cetme en mano porque pensó en un atentado, todo el mundo asustado mirando de un lado a otro, como dice el refranero: Todos los gorriones comen trigo y la culpa para los pájaros. A las 5 un gallo, a las 7 el corneta, desde luego el que escribe no vuelve al pabellón seguro, entre una cosa y otra dormimos dos o tres horas. Ya sabéis más o menos lo ocurrido espero que me entendáis, gracias a todo. Se me olvidaba no cobre la gasolina, que menos

Quiero aprovechar que me declado a escribir en nuestro boletín para mandar un saludo a nuestros amigos que no están pero están con nosotros, nuestro amigo "PAPA COMANDANTE" Alfredo, y nuestro amigo "EL GALLEGO" Ferradas. Un abrazo de corazón, vuestro amigo Manolo.

(Manuel Andréu Suárez)

excitación de los allí congregados que por fervor patriótico, sonó el pistoletazo de salida. Al contrario que en muchas otras carreras, no me coloqué a la cabeza, aunque como atleta federado lo podía haber hecho. Me fui a la cola, con los míos, con los del Palo, con los del Carmona, con gente simpática, con chispa. Ya habría tiempo para tirar hacia delante si podía, por lo que hasta la salida del estadio fuimos prácticamente andando. Luego me situé con Lorenzo Rojas y al trotecillo fuimos adelantando a muchos corredores, todos de muy buen humor, ya que por fin la Aventura había comenzado. El pueblo de Ronda nos daba ánimos entre sorprendido y admirado de ver a tantos Caballeros Andantes, en estos tiempos que corren, en imaginarios Rocinantes, adargas antiguas, lanzas en astillero y algún que otro galgo corredor, en pos de un ideal, de una Meta.

Salimos del pueblo y nos adentramos en el campo, por una maraña de bucólicas sendas, paisajes campestres dignos de los pastores Marcela y Grisóstomo, de la diosa Diana.. Así llegamos al primer control de avituallamiento, donde dimos alcance al Caballero ESPIAU, convertido en un aguerrido Amadís de Gaula, el cuál rebosaba esplendor en la ruta. Con su peculiar estilo, su clase y su proverbial flemma nos dimos ánimos mutuamente y continuamos la batalla. En el primer avituallamiento paré, bebí una especie de brebaje mágico, hecho por algunas extrañas hierbas del Gran Mago Fierabrás, de un color verdusco y un sabor a "no se sabe bien qué", que te daba nuevos bríos, comí muchos plátanos, cortado en pequeños trozos. Me di unos masajes en la pierna, combinado con unos pequeños estiramientos y reanudé la marcha, pero a Lorenzo lo había perdido, lo cuál entre tanta gente no era de extrañar.

Mi comienzo fue muy suave. La precaución por mi pierna me hacía ser muy cauto, no queriendo forzarla y darle tiempo para que se fuera aclimatando al

ritmo de carrera, o más bien de "trotecillo".

Tiré hacia delante, observando el variopinto número de corredores y corredoras que se movían delante de mí. Era como una larga hilera de pequeñas hormiguitas que afanosamente buscaban el camino del hormiguero, en un bullicioso trajín de idas y vueltas. Pasamos junto a la vía del tren y tuvimos que parar ya que había un paso a nivel, y justo en ese momento apareció el tren, imagino las caras de sorpresa de los pasajeros al ver a ese montón de personas esperando para cruzar la vía. Inmediatamente después hubo que picar la tarjeta y colocarle un sellito de Control de la Organización.

Lo más significativo que recuerdo luego fue la tortuosa bajada a Arriate, el primer pueblo que cruzábamos una vez que abandonamos Ronda. Ahí mis piernas sufrieron de lo lindo, imagino que como la de todos los corredores. Recuerdo que era un camino de tierra, junto a un olivar, con regueros y socavones de haber corrido el agua por ahí. La sombra de la lesión planeó por mi mente, cuan buitre sobre la carroña. Pero la salvación, me llegó en forma de subida, tras abandonar el pueblo. Al comenzar a andar, la pierna dejó de sufrir. Recuerdo que a la salida del pueblo había un paisano, sentado junto a una mesa con un litro de cerveza, ofreciéndosela a todo el que pasaba. Todos de buen humor la denegaban, si bien más de uno, estoy seguro, estuvo a punto de sentarse a echar un trago. No hubiera estado mal. Pero el buen humor seguía reinando en el pelotón de esforzados caballeros andantes.

Por este tramo ya iba acompañado de Perico, un compañero del club que también arrastraba problemas en su rodilla. Charlábamos con unos y otros. Había muchos militares, desde personal de la Brigada Paracaidista a la Legión, gente de Operaciones Especiales, de Infantería de Marina, y de la Armada, del E. del Aire, era un amplio y variopinto abanico de las Fuer-

(Continúa en la página 8)

(Viene de la página 7)

zas Armadas, mezclados con "populares" y gentes de todas las clases y condiciones, lo cuál le daba a la Carrera un aire muy especial y atractivo, con variedad de camisetas alusivas a su Ejército, Club, Ciudad, Comunidad Autónoma; incluso algún que otro extranjero según comentaron por allí.

Pasamos por otro avituallamiento, donde volvía a comer, beber, estirar, echarme agua fría en la pierna, masajearme, etc. Sin prisas pero sin pausa, pasito a pasito iban cayendo los kilómetros.

Camino de Alcalá del Valle alcanzamos a Javier Pardo y a Enrique Pérez, formando un cuarteto con más arte que los del Carnaval. Así fuimos devorando kilómetros. Exteriormente iba satisfecho y feliz de poder estar donde estaba, y de ir devorando kilómetros, pero siempre con la duda de si no sería "engordar para morir", como se suele decir vulgarmente.

En una de las subidas antes de llegar a Alcalá del Valle se nos unió otro miembro del Club, de la famosa "Peña del Palo", al que yo no conocía. Pero tal como llegó, nos "dejó". Iba con un ritmo envidiable, una gran zancada, sin complejos, con una gran frescura. En esta subida, en su parte final, Enrique y Javier iban algo "tocadillos", por lo que tras mirar varias veces hacia atrás y ver que se rezagaban un poco, opté por seguir a mi ritmo, hacia delante. Nos tocó otra bajada escabrosa, donde bajé sin complejos, ya que así mi pierna parecía que sufría menos. No obstante perdí todo contacto con Javier y Enrique. Así llegamos a Alcalá del Valle, donde nos esperaba a la salida del pueblo otra enorme cuestecita, que hacíamos a ritmo de marcha de endurecimiento. Me hizo gracia, los comentarios de unos chavales de Granada, que iban juntos, que decían que para preparar una gran carrera como ésta, no había que entrenar tanto, sino hacer el gran entreno el día en cuestión y se acabó, que si no se llegaba demasiado "quemado", o simplemente, sabiendo de lo

que se trataba no se hacía. En este tramo, el "Carmona" de la "Peña del Palo", lo alcanzaba, y cuando paraba en el avituallamiento para beber, estirar, etc. se me volvía a ir, hasta que una vez que me ponía nuevamente en marcha, lo volvía alcanzar, ya que yo corría más rápido que él, pero él, en cambio, poseía una potente zancada y no perdía apenas tiempo en los avituallamientos, mientras que yo me seguía demorando en beber, estirar, masajear mis músculos, etc.

Y alcanzamos Torre Alháquime. Al ir ya juntos, nosotros sin decir nada, pero diciéndolo la carrera, constituimos un binomio, Marcos, que así se llama, y yo. Me fue contando que llevaba poco tiempo en el club, que entrenaba con Julio, que este año era el primero que corría más o menos en serio, que había hecho Media, Maratón y ahora los 101. ¡Joder! con Marquitos, vaya comienzos, el año que viene correrá el "Ironman" seguro. Yo le conté que ya llevaba más tiempo en el Club, etc..... Así salimos de Torre Alháquime y nos acercamos al río. Pronto empezó una de las cuestras míticas de esta carrera, algo así como el "Tourmalet" o el "Angliru", denominada la "Cuesta del Infierno", que pese a hacerla andando, ¡vaya pedazo de cuestal. Todavía recuerdo la cara de un legionario de luenga barba que nos acompañaba. Iba el hombre desesperado, por que pensaba que esa cuesta no tenía fin. Pero como todo lo que empieza acaba, también coronamos aquél "puerto de montaña". Inmediatamente después había un avituallamiento, donde repusimos fuerzas. A buen ritmo nos dirigimos a Setenil, que ya lo teníamos casi al alcance de la mano.

Cuando llegamos a este bonito pueblo, ya habíamos pasado el ecuador de la prueba. En el puesto de avituallamiento de Setenil había un gran ambiente y un gran número de retirados, sobre todo ciclistas, (había un camión lleno de bicicle-

(Continúa en la página 9)

(Viene de la página 16)

bajadas.

-La prueba en general tiene dos carreras, la de la cabeza y la del resto, el tiempo no es problema, los avituallamientos son zonas de descanso donde uno se para, charla, come y bebe lo necesario y saluda al personal. Las subidas fuertes se hacen andando a veces, las cumbres son para disfrutar del paisaje y en las bajadas lo principal es no perder la verticalidad, en las bajadas después de una fuerte subida es cuando más riesgo tienes de sufrir un tirón. Bajando el músculo trabaja excéntricamente (frenando la extensión del músculo), mientras que en la subida trabaja para contraerse. Por eso hay que tener cuidado.

-Acabar diciendo que los perfiles rompepiernas son mucho más duros pues la biomecánica de la carrera cambia y obligamos al cuerpo a constantes cambios de ritmo. Los cuádriceps, rodillas y tobi-

llos trabajan de forma diferente en las bajadas y las articulaciones sufren más. En las subidas el atleta se esfuerza más a nivel cardiovascular, cambiamos constantemente de esfuerzo aeróbico a uno anaeróbico, con el consiguiente cambio de consumo de energía para el cuerpo. Los recorridos de subida-bajada son más fáciles de llevar, se coge un ritmo de subida hasta la cima y de ahí en adelante el cuerpo sólo necesita unos metros para adaptarse a la biomecánica y el ritmo de bajada.

El principal consejo, para el que decida aventurarse a la prueba es que por encima de todo se preocupe de disfrutar, que si la prueba se te hace dura y difícil por lo menos que quede un buen sabor de boca, no os parece.

(Julio Gil Piñero)

RESULTADOS CARRERAS

X MILLA URBANA CIUDAD DE SAN FERNANDO

Rafael Ahumada	2º veteranos
Luis Valverde	4º veteranos
Antonio Moreno	5º veteranos
Fernando Tinoco	6º veteranos
Enrique Pérez	7º veteranos
Pedro Cantero	8º veteranos

CARRERA POPULAR PUERTO ALGECIRAS

Elena Aparicio	1º Femenina
Pablo Fontan	5º General
Pedro Torrecilla	2º Juvenil
Ricardo Salvador	4º veteranos A
Antonio Cortejosa	5º Senior B

CP. BARRIADA FUENTE AMARGA CHICLANA

Pablo Fontan	1º General
Elena Aparicio	1ª Femenina
José A. Butrón	3º Senior B
Francisco Acedo	4ª Senior B
Pedro Torrecilla	4º Junior
Juan A. Cantero	5º Junior
Ricardo Salvador	4º veteranos A
Luis Valverde	5º veteranos A
Rafael Fernández	2º veteranos B
Manuel del Cid	2º veteranos C
Antonio Espiau	5º veteranos C
Elvira Acosta	5ª Senior Femenina

(Viene de la página 15)

tor labial, gorra o un chubasquero fino atado a la cintura y no llevar lastres innecesarios.

La alimentación e hidratación durante el entrenamiento es clave, a no ser que conozcamos el recorrido, las fuentes y otros puntos de apoyo, es bueno llevar una riñonera portabidones con líquido o ampollas de glucosa por si el sol aprieta o el entrenamiento se hace demasiado largo, incluso alimento si lo creemos necesario como alguna barrita de cereales o energética, frutos secos, un poco de membrillo o chocolate (si no hace calor). En cualquier caso deben ser productos que hayamos consumido antes en carrera. No pruebes nada nuevo en una competición; ni siquiera en un entrenamiento largo.

En cuanto a la técnica de carrera, básicamente hay dos aspectos que cuidar para este tipo de carreras monte a través: el ritmo y el terreno. El perfil de estas carreras hace imposible establecer unos ritmos como en el asfalto y las sensaciones pueden ser engañosas. Como norma general se debe ser conservador, cauto, regular mucho. Después de muchos kilómetros y con las fuerzas escasas, la mínima cuestecilla o dificultad del terreno puede ser terrible. Cuando flojeamos, nos volvemos torpes y hasta un pequeño pedregal o cruzar un arroyo puede suponer un esfuerzo tremendo. Nadie como nosotros mismos para saber el ritmo que debemos llevar, no intentar de imponer tu ritmo al compañero ni someterte al de él, pues esto a la larga perjudica a ambos, es preferible quedarte o adelantarte pues el final es productivo, los entrenamientos deben servir para endurecer el cuerpo pero a la vez para disfrutar. En los tramos cuesta arriba por buenos caminos es preferible coger un ritmo constante y suave a alternar andar y correr, es importante andar

lo menos posible si no queremos viciarnos y terminar haciendo todo el entrenamiento o competición caminando. En las subidas por caminos estrechos y malos o con desniveles cambiantes, el truco es más de cabeza: intentar disfrutar de lo que nos rodea y alternar correr o andar apoyando nuestras manos en las rodillas para hacer palanca o utilizar el famoso palo de senderismo. Aunque nos parezca que no podemos correr, un trotecillo muy suave siempre es posible, pero tener en cuenta que hay desnives en los que se avanza lo mismo andando que corriendo y se descansa algo más caminando. Hay que ser prácticos ante todo.

En las bajadas se corre sobre la punta de los pies y no con los talones. Así te castigas menos, controlas más y puedes ir a más velocidad (cuanto más adelante echas el cuerpo, más larga será la zancada y más rápido irás). Si hay mucha inclinación, para evitar cargas en los cuádriceps y los aductores, es mejor retrasar los hombros para cargar más sobre los talones. Y sobre todo, la vista tiene que ir por delante de tus zapatillas. Nuestras articulaciones necesitan mucha movilidad y el equilibrio es fundamental, sobre todo en las bajadas. Nuestra cabeza debe pensar rápido, tener reflejos para saber donde poner el pie en la próxima zancada, eso se entrena a base de mucha montaña, entrenamientos nocturnos y sobre todo no siendo impaciente.

Para potenciar la fuerza muscular en las piernas podemos hacer entrenamientos de musculación en sala, no solo de los músculos que nos van a ayudar a subir o bajar bien, sino los que ayudan a mantener el equilibrio o a aguantar un mayor ritmo en las bajadas, nuestras sesiones de entrenamientos sobre el terreno no van a ayudar a muscular nuestras piernas, por eso es importante hacer sesiones largas de subidas o de

(Continúa en la página 17)

(Viene de la página 8)

tas). Aquí la parada fue un poco más larga, para comer, beber, y sobre todo estirar, ya que los kilómetros empezaban a notarse en las piernas. Marcos, como casi siempre, no quiso esperar demasiado y salió antes que yo, si bien decidió dejar la ropa de abrigo para la próxima parada del Refugio Central, ya que Setenil era uno de los dos puntos donde se podían recoger mochilas y ropa.

De nuevo en ruta. A la salida de Setenil apuré un poco hasta alcanzar nuevamente a Marcos. Ya en el camino, divisamos a una de las primeras mujeres, que quizás tuviera algún apurillo fisiológico, ya que se apartó del camino. Nosotros, como buenos caballeros pasamos raudos sin volver la vista atrás. Ahora el paisaje era muy vistoso, con muchos parajes naturales de gran belleza, con una vegetación frondosa y varlopinata, más propio para una buena merienda en contacto con la naturaleza, que para los trajines que nosotros nos traíamos. Durante los últimos tramos íbamos cogiendo corredores con cuentagotas, las distancias empezaban a ser considerables. Así, entre trinos de pájaros y algún que otro turista accidental, llegamos al avituallamiento que se encontraba a la salida del Purgatorio, tramo que sólo era para ciclistas. Y efectivamente por allí salían disparados ciclistas que venían de completarlo.

Una vez que bajamos desde el avituallamiento, la mente estaba puesta en la llegada al Refugio Central o Campamento de la Legión. Parecía que quedaba poco, pero se nos iba alargando cada vez más el camino. Finalmente y después de una buena avenida de entrada accedimos por fin al tan ansiado Refugio Central y fuimos en busca de aquella reparadora comida, de la que tan bien me habían hablado. Pero, no sé si por las ganas que tenía de marcharme, o por que en verdad, salvo el caldito calentito, lo demás me supo a poco, ya que no había pastelitos, sino

"San Jacobos", no había un buen "cafelito" reparador, que me hubiera dado nuevos bríos, sino leche. Aquí se cambiaron las tornas, y ahora era yo el que apremiaba a Marcos que se había sentado a comer. Yo quería apurar todo lo que pudiéramos mientras fuera de día, ya que sospechaba que de noche, como así fue, todo sería diferente.

Tras abandonar el campamento legionario, nos metimos en la gran trampa de esta carrera: el "círculo elíptico de irás y no sé cuando volverás, si vuelves". Es una especie de camino de ida y vuelta, que ahora recordándolo, aún me impresiona. Yo no sé que haría, sabiendo lo que allí hay, si yo llegara, como vimos a gran cantidad de participantes entrar en esta especie de agujero negro cuando nosotros ya salíamos, de si yo en esas circunstancias sería capaz de continuar la carrera, o quedarme allí sentado hasta que se hiciera de día. De todas formas las vistas que se tienen que ver desde lo alto de la Ermita, de día, tienen que ser verdaderamente impresionantes.

Pero vayamos por partes. Primero hay que buscar el pueblo de Benaolán, que parece que se nos escapa entre los recovecos del río, que se nos pierde por el sendero espectacular pero tortuoso, para unos pies que llevan tantísimos kilómetros. Y me imaginaba el martirio que tiene que ser para los que lleguen a esos impresionantes parajes de noche. Son auténticos senderos, vacilantes, artísticos, escabrosos. "Caminos de cabras", junto a un río que te salpica de peligrosa belleza, de esforzada tranquilidad, remanso de paz con pinturas de guerra. Por fin aparece el pequeño pueblo. La tarde empieza a languidecer. Antes Marcos me ha salvado el pellejo. La rodilla parecía darme señales inequívocas de querer llegar a final de trayecto en el maldito kilómetro 82, pero surgió Marcos, como un auténtico Marco Polo que realiza las rutas caravanas asíáticas

(Continúa en la página 10)

(Viene de la página 9)

cas, sacando de su chistera una rodillera, que tras ponerla sobre mi maltrecha rodilla, cantaba ahora el "Aleluya" de Haendel. Colocada en su sitio, la pierna lo agradeció respondiéndome con entusiasmo al grito interior de llegamos aunque sea a dentelladas. ¡A Muerte!

Cruzamos Benaolán a ritmo de una música "bacalao" que parecía darnos la bienvenida. El pequeño pueblo descansaba ya, sumido en el letargo de una larga tarde que tocaba a su fin, para dar paso al ocaso de tantas pequeñas cosas, a la llegada de la esbelta noche, que ya se deslizaba por el horizonte, dando al cielo una extraña mezcla de colores, olores y sensaciones. Empezó una larga subida hacia la que era la Ermita de la Carhueta, pasando antes por Montejaque. Nunca nos imaginamos que aquella ascensión sería tan épica, ni que la Ermita famosa estaba donde resultó estar. Allí en lo alto, prendida en alguna nube, descolgada del cielo, donde andan las águilas. Pensaba para mí, Dios mío, la persona mayor que quiera subir aquí, deberá prepararse dos meses antes, ya que si no, no llega. O llega como llegamos muchos, aburridos de subir. La noche nos fue envolviendo paulatinamente con su manto. La oscuridad comenzó a gobernar nuestros sentidos, las famosas linternas que nuestros amigos José Antonio y Julio nos habían aconsejado que lleváramos fueron haciendo su aparición. Marcos no llevaba, pero con la mía nos bastaba. Y la ascensión se fue haciendo eterna, como si se tratara de curvas y más curvas de un famoso ascenso ciclista, envuelto con la incertidumbre e inseguridad que te da la oscuridad. Cuando por fin llegamos a su cumbre "nevada", oímos lo bien que se lo estaba pasando el Caballero Legionario, que cantaba por todos los palos, y ballaba como una pulga. Tampoco nos detuvimos demasiado, ya empezaba a quedar muy poco kilómetro.

El descenso fue un acto

"criminal". El camino era de buhonero del Siglo XIX., lleno de escorrentías, piedras, boquetes, y con unos tramos superempinados que había que ir frenando si no querías terminar en la cuneta o sabe Dios dónde. Casi todo este tramo lo hicimos acompañados de una chavalita de Adra (Almería), que ni ella misma sabía si iba la primera o la segunda. Casi al final nos cruzamos con un Land - Rover en el que iban personal de la organización y periodistas que al percatarse de que era una mujer, "in situ" le hicieron una entrevista. Nosotros continuamos nuestra marcha descendente y ya casi abajo del todo, ella nos conminó a continuar al trote, yo iba a seguirla, pero Marcos daba señales de ir casi al límite. Después de todo lo pasado junto, y con lo poquito que iba quedando, ni se me pasaba por la cabeza dejarlo tirado ahora. La dejamos ir, y nosotros continuamos con nuestra marcheta hacia una Ronda, que aunque se divisaban sus luces se mostraba lejana, esquivada, altanera, desafiante; como una amante que quiere desquitarse de algún agravio. Las ganas de terminar, de alcanzar la meta y tu particular triunfo, pueden más que las fuerzas. Y sigues, y sigues, no pares, vamos que ya queda muy poquito te van diciéndote todos, y esas palabras se te quedan en la mente, y las vas repitiendo para tus adentros. Vamos, ánimo campeón que queda muy poco, vamos a por el último esfuerzo.

Los kilómetros parecen ahora que no pasan el 91, y el 92 no parece llegar nunca. El 93 casi se olvida en la memoria. Se pasa por uno de los últimos avituallamientos. Todo va tomando unos matices surrealistas, abstractos, como los de aquellos cuadros de las pinturas negras de Goya. Caen los kilómetros 94 y 95, como si los hubiese hecho alguien con una paciencia infinita, sin prisas, a ritmo de caracol. Aparece una fogata de un caballero Legionario que nos dice que ya no

(Continúa en la página 11)

(Viene de la página 14)

dades de cada uno (horario de trabajo, horas libres, etc), participando en las carreras del calendario anual (populares, medias maratones, maratón de Sevilla, etc), para más tarde unos cuatro meses aproximadamente antes de la prueba, el que esté interesado podría solicitar a loe un plan de entrenamiento adecuado y adaptado al perfil de cada uno, teniendo en cuenta que el resultado final, es decir hacer el día de la prueba 12, 16, 18 o 23 horas, va condicionado según los casos primero al objetivo que uno se marque y segundo al trabajo realizado durante toda la temporada, y precisamente ahí es donde está la clave, en la manera de realizar ese trabajo, claro está lo primero que uno tiene que determinar cuáles son sus prioridades, porque dicho trabajo es completamente diferente al que se realiza específicamente para correr 10 km. media maratón o incluso maratón, ya que en los 101 km de Ronda dado el perfil del recorrido se simultanea el correr con el andar y hay que afrontar la prueba con un estado físico y psicológico fuerte, además de intentar llegar lo más descansado posible.

A continuación haré una serie de "comentarios", siempre a título informativo y personales tomados de informaciones recopiladas de prensa deportiva y experiencias propias, que no deben de ser tomados como "normas" a tener en cuenta en la preparación de la prueba.

-Lo primero y principal es adaptarse al medio por el que vamos a correr, es decir terreno variado e inestable, fuertes desniveles, alturas moderadas, climatología variada y cambiante. Es bueno iniciarse con alguien experimentado ya que rodearse de una buena "compañía" es básico y sirve de un gran apoyo moral, empezar con subidas moderadas, terrenos no muy técnicos, etc. para ir incrementando las dificultades, poco a poco.

-Dar un margen de tiempo superior a los entrenamientos ya que para habituarse a este tipo de pruebas, habrá que desplazarse a zonas donde el terreno sea el adecuado y el tiempo a invertir superior en ocasiones a las dos horas, por lo tanto se aconseja notificar en casa el recorrido que vamos a hacer y tiempo aproximado, nunca se sabe lo que puede pasar en medio del campo, o en una zona poco transitada y alejada del centro urbano, teniendo en cuenta que las circunstancias climáticas pueden cambiar repentinamente.

-Debemos usar calzado adecuado al terreno, zapatillas reforzadas, más estables, con buen agarre y que aguanten el agua, ya que se precisa de un esfuerzo adicional de nuestras articulaciones, el calzado de trail da estabilidad en primer lugar, sus refuerzos protegen nuestros tobillos y la planta del pie, así no se nos clavarán piedras, raíces y otros elementos campestres, además nos evitan remojones al cruzar arroyos y pasar por zonas húmedas o con charcos de lluvia, zonas fangosas, etc. Otro tema es el agarre, obviamente estamos hablando de una superficie regular, un buen agarre te da seguridad en zonas peligrosas.

-La ropa es determinante, esta demuestra la efectividad de prendas térmicas y transpirables en invierno y ligeras para evitar la deshidratación, en verano hay que llevar tejidos transpirables y ligeros sin desprestigiar los efectos del sol en la piel, es posible la necesidad de usar camisetitas de manga larga o mallas para no quemar nuestra piel, pero siempre se aconseja que sean ligeras de peso o en su caso aplicar cremas protectoras, tampoco debemos desprestigiar los efectos del viento y la lluvia fuerte (granizo etc.), no olvidar complementos como gafas de protección solar, buff para el cuello, guantes o cubrerejas para el frío, protec-

(Continúa en la página 16)

(Viene de la página 13)

tuación transitoria también nos afecta de forma importante en nuestra vida. Fíjate que no hablo sólo del tema deportivo. Lo peor de todo es que el sujeto puede aprender a reaccionar de una forma ansiosa ante "otros estímulos", y que, se generalice esa mala forma de afrontamiento del organismo.

Como comprenderás gastando tanta energía en esa respuesta mantenida de ansiedad, el deportista no sólo tiene más riesgo de lesión física, sino de canalizar su estrés de mala manera y sobreentrenar para "echar fuera sus frustraciones" y por tanto, poder llegar a una situa-

ción, incluso, de agotamiento psico-físico llamado *bour-nout* (o síndrome del quemado).

Moderadas cantidades de estrés son beneficiosas, elevadas nos pueden llevar al caos deportivo y vital. El poder de la respuesta que genera el organismo ante el peligro o amenaza puede ser devastador. Saber que esto es así es el principio; ya sabes la información es poder.

Saludos

(Julio Becerra Vicente)

RESPUESTAS

(Respuesta a la carta abierta a los del Club de los 100 efectuada por **JOSE RAMÍREZ RUBIO** en el Boletín del mes de Junio 2002, relativa al entrenamiento y consejos para ayudar a prepararse a todo el posible abanico de atletas que quieran participar en próximas ediciones de los 101 km de Ronda).

Quisiera contestar a la pregunta del epígrafe planteada por nuestro amigo y compañero **PEPE RAMÍREZ**, de una manera certera y si cabe profesional pero evidentemente el que suscribe erraría en el intento, toda vez que mis conocimientos técnicos sobre el atletismo (maratón y pruebas de fondo) y sus entrenamientos adecuados, no va mas allá del adquirido precisamente de la lectura de alguna revista de dominio público, así como de aquellos entrenamientos específicos que puntualmente nos ofrece *lole camacho* en el boletín, así que creo que este apartado sería más conveniente dejarlo para estas personas que seguramente lo harían mejor que yo.

En cuanto a "consejos" sin querer volver a repetir lo ya expuesto, creo que para ser consejero y por lo tanto dar opi-

nión de lo que se debe hacer o el modo de hacerlo, impartir una enseñanza, ejemplo o advertencia para guiar la conducta de otros, primero tiene uno que mirarse así mismo, analizar su propia conducta, corregir sus propios errores y solo entonces estar en situación de poder transmitir a lo demás nuestras propias experiencias, pero siempre a título informativo o a modo de conducta pero nunca de anera impositiva ni con connotaciones de doctrina.

Dicho esto, y tras las "experiencias" vividas en la participación de dos ediciones consecutivas de la prueba de 101 km objeto de este artículo, quisiera decir a todos los amigos del club que se estén planteando el participar en próximas ediciones lo siguiente:

No hay un entrenamiento mágico ni estandarizado para esta prueba, ni se trata de inventar lo ya estudiado técnicamente por personas con amplios conocimientos en la materia y prácticamente sería continuar desde ahora mismo con los entrenamientos mensuales elaborados por *lole* y publicados en los correspondientes boletines, adecuándolos a las posibili-

(Continúa en la página 15)

(Viene de la página 10)

queda nada. ¡Que lentamente llegan el 96.97, 98!. Comienza la famosísima "Cuesta del cachondeo". Ahora voy entendiendo el por qué de es nombre, aunque yo ya llevo un ritmo de subida endiablado que el pobre Marcos se las ve y se las desea para intentar seguirme. Me disculpo, lo siento Marcos pero son las ganas de llegar. En plena subida adelantamos a un ciclista que sube como si estuviera borracho, dando tumbos. Al final coronamos y nos encaminamos por las calles de Ronda en busca de la tan ansiada meta. Pero seguimos y no la vemos. Dios mío, donde la habrán escondido. Le digo a Marcos que vamos a trotar un poquito para llegar corriendo. El no quiere, pero al final y aunque sea de mala gana asiente y los dos a un trotecillo cochinerito vamos haciendo los últimos metros. Nos cruzamos con personas que nos animan y así por fin divisamos la meta. El sueño está a punto de convertirse en una alegre realidad.

Los dos juntos, la cruzamos. La verdad es que no recuerdo ni como. Creo que con los brazos por los hombros. Entramos y nos paramos. Seguimos andando y al final caemos en la cuenta que la meta no era esa si no a donde estamos llegando ahora. Allí nos recogen la tarjeta y mi hermano que está esperando nos saluda jubiloso, haciendo mención a algo así como que tenemos "los huevos cuadrados" por semejante hazaña. El sabe valorar el esfuerzo realizado, por que ya lo terminó en "bici".

No me siento cansado, sólo muy feliz, muy satisfecho de haberlo conseguido, de que al final de todo ese camino que empezó varios meses atrás, la empresa llegara a buen puerto. Ahí, se me olvidaba, el tiempo que hicimos fue de 12 horas 55 minutos, pero eso sinceramente os lo digo, era lo de menos.

Nos fuimos a comer una pasta que estaba deliciosa, mientras mi hermano se afanaba en traernos todos los regalos. Ya estaba en una nube, en la nube de sen-

tirme corredor por los cuatro costados. Marcos lo conseguimos, y Marcos no podía ni sentarse en la mesa. ¡Enhorabuena Marcos!, has hecho una excelente carrera, campeón. Gracias por tu colaboración, ha sido un placer. Siempre cuando recuerde esta carrera me vendrán a la memoria estos momentos, aquí largamente expuestos, y otros que irán surgiendo.

¡Enhorabuena a todos los compañeros y compañeras que se batieron el cobre en esta gesta. Vosotros valéis mucho, por que lo intentáis con una fe a prueba de bombas y encima lo conseguís.

Y aún, en la distancia, me afloran momentos vividos, recuerdos que permanecen, pero con el pensamiento de lo que está hecho, quedará para siempre. Muy contento por todo lo conseguido, pero con la certeza de que sinceramente no me merece la pena volver a hacer una carrera, que una vez hecha, no tiene ya ningún atractivo, salvo para aquél que pretende mejorar su marca. A mí con lo hecho, me basta.

Y agradecer una vez más a todos los compañeros, su pasión, sus ánimos, su saber estar. A mi hermano, su gran ayuda, y darle ánimo para que el año que viene, consiga un mejor crono con su "mountain bike".. A todos y cada uno de los corredores anónimos que te ayudan, por su conciencia en estado puro. A los Caballeros Legionarios, su perfecta organización, ánimos, ayuda, ya que hacen que esta carrera sea única en su especie, y a mi familia su enorme paciencia que nunca será lo suficientemente recompensada.

Para mí me quedo con mi enorme satisfacción, con mi concepto de **CO-RREDOR** total en todo los sentidos y mis recuerdos. Eso nadie me lo quitara.

¡Hasta siempre, Ronda!

(José M^a Ramírez Rubio)

MASAJES TERAPEUTICOS

HIDROMASAJES.-

Se trata de la facilitación del masaje por medios hidroterápicos.

De esta forma combinamos adecuadamente estos dos medios físicos: Masaje y agua se pretende:

a) Por una parte sustituir la mano del terapeuta por el efecto mecánico más que uniforme, aunque que como ya repetimos en varias ocasiones, menos selectivo del agua que presiona o percute sobre el cuerpo del paciente.

b) Combinar los efectos mecánicos propios del masaje con las propiedades del agua con fines terapéuticos que son: Físicas (Factor mecánico: Empuje o flotación y presión hidrostática y factor térmico: Frío y Calor) y Química, las cuales pueden ya considerarse dentro del campo de la hidrología médica.

c) Combinar ambas técnicas: Manual y mecánica a fin de sumar y redoblar la eficacia de ambas.

FORMAS DE HIDROMASAJES.-

Baños de remolino.

Bien simple, provocando un fuerte remolino de agua o combinando con burbujas de aire, oxígeno u ozono.

Chorros a presión.

Según las características y fines deseados a distintas presiones asociado además a diversas temperaturas del agua que se proyecta. Puede realizarse igualmente con temperaturas alternantes o progresivas.

Otra modalidad importante son los chorros a presión subacuáticos con lo que se asocia el efecto terapéutico del baño caliente (que favorece la relajación) a la suavidad del chorro subacuático, el cual provoca menores molestias al ser proyectado sobre zonas dolorosas o contracturas a tratar. (Lumbalgias, ect.).

Duchas.

En sus diversas modalidades, si bien en este caso el efecto del micromasaje es menos intenso y más superficial que con la aplicación de chorros a presión. Puede utilizarse diversas técnicas: La escocesa, de contraste, alternantes o progresivas en intensidad y temperatura.

Una variedad interesante es la llamada ducha relámpago, combinación de una ducha de KNEIP (Ducha suave, sin presión) con una ducha escocesa (ducha a presión) y la ducha de VICHY: ducha filiforme cuyo efecto de micromasaje y ducha suave es sumamente relajante.

Como veréis este campo es nuevo para nosotros pero a veces muy útil y efectivo, en próximos números seguiremos adentrándonos en este nuevo mundo del hidromasaje, mundo interesante y desconocido para casi todos.

(Francisco J. Pardo Leon)



RESPUESTAS

Respuesta a José María Ramírez Rubio

Estimado compañero.

Me preguntas en el boletín nº 16 por los efectos del estrés en el atleta y refieres que, en el pasado septiembre, pasaste por momentos de tensión.

¿Cómo nos afecta el estrés?
¿Hasta qué punto nos influye en los entrenamientos y en las posibles lesiones?
Intentaré dar respuesta a estas cuestiones.

Cuando nuestro entorno, se vuelve hostil, cuando se presentan problemas familiares, sociales o laborales es cuando, en ocasiones, nos sentimos sobrepasados por los acontecimientos. Solemos decir que en esos momentos vivimos bajo una gran presión o estrés. Nuestro organismo genera una importante respuesta ante lo que considera como un peligro o amenaza. Se producen gran cantidad de cambios en nuestro cuerpo. Para que te hagas una idea te pongo un ejemplo.

Un trabajador está perfectamente integrado en su rutina laboral. Se producen algunos cambios en el organigrama: cambia su jefe directo. Lo que antes era un funcionamiento distendido, eficaz y llevadero empieza a cambiar; el nuevo jefe impone normas que son consideradas por nuestro sujeto como injustas e innecesarias. Nuestro hombre tiene un par de conflictos con el nuevo responsable. La situación se vuelve, poco a poco, intolerable. Los pensamientos de nuestro amigo son cada vez más negativos. Su cuerpo responde ante la situación estresante y angustiosa con una permanente respuesta de ansiedad como si de un peligro o amenaza grave para su seguridad se tratase. Cuando se levanta por las mañanas, le cuesta enormemente ir al trabajo, cuando llega a él siente un sudor intenso, su corazón se acelera, siente una extraña sensación de confusión, su capacidad de con-

centración disminuye, una gran tensión muscular se apodera de él cada vez que aparece en escena su nuevo jefe.

¿Qué es lo que ha pasado dentro de su organismo? El jefe y el trabajo se han convertido en estímulos amenazantes y, cada vez que entra en contacto con ellos o cuando está pensando de forma rumiativa en los conflictos ya habidos, se genera una respuesta defensiva o de ansiedad. Esta respuesta es muy compleja, cara y costosa en términos de energía. Su corazón bombea más sangre y, por tanto late más deprisa, porque tiene que desplazar más sangre oxigenada a las piernas (para correr ante el peligro) y a los brazos (para golpear y defenderse), pensamos peor por esta razón: la sangre se concentra en estas zonas abandonando, en parte, el cerebro. Funciones como la digestión se paralizan, también lo hace la producción de espermatozoides en el hombre (ilustro sólo unos pocos cambios de los que se producen). Para un antepasado nuestro que huye de un animal para no ser devorado esta respuesta es genial; para nuestro amigo que se enfrenta a su jefe, que le mira con cara de pocos amigos, no tanto.

Una persona que esté sujeta a un estrés importante y continuado es probable que tenga más papeletas para contraer enfermedades de tipo infeccioso. Es fácil de comprender, si el organismo entiende que se encuentra ante un peligro importante, es normal que suspenda algunas de sus actividades rutinarias, como por ejemplo parte de la defensa inmunológica ante agentes externos (virus, bacterias...). ¿A quién se le ocurriría pararse a tomarse una aspirina para el dolor de cabeza cuando nos persigue un sujeto con un cuchillo?

Como conclusión te diré que los problemas derivados de un estrés elevado y prolongado son muchos y variados, en ocasiones graves. Que cuando es una si-

(Continúa en la página 14)