

**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 22'00H EN  
EL BAR "CASA PEPA"  
C/ SAN ONOFRE ESQUINA  
SAN QUINTIN**

**CLUB DE ATLETISMO CARMONA PÁEZ**



**BOLETÍN**

**Número: 5  
Junio 2000**



## ÚLTIMA HORA

El pasado domingo, día 28 de mayo, varios atletas representaron a nuestro Club, en dos pruebas diferentes. Una en el XI Maratón de Laredo (Cantabria), valedero para el Campeonato de Cantabria, y en el que Adrián Gándara obtuvo el 10º puesto en la general, el 3º en señor y el Subcampeonato regional con un tiempo de 2 horas 37 minutos y 18 segundos.

Por otro lado y en la IV Media Maratón Castillo de Albero en Alcalá de Guadaira (Sevilla), Elena Aparicio obtuvo el 2º puesto de la general femenina y el 1º en la categoría de veteranas. Arturo Castellanos se clasificó quinto en la categoría senior masculino y Enrique Pérez quinto en la categoría de veteranos "A". También participó Antonio Facio.

## 101KMS DE RONDA EN 24 HORAS

Si deseas obtener información, sobre la pasada edición, objetivos, organización, encuestas, perfil, rutómetro, clasificaciones, etc. En Internet existe una página web con la dirección: [www.ronda.net.101km](http://www.ronda.net.101km)

## Han participado en la edición de este número:

Julio Becerra Vicente:	"Ansiedad y deporte y generalidades / definición y características"
José Mª Ramírez Rubio:	"Testimonio"
	"Lesiones más frecuentes del deportista"
Julio J. Gil Piñero:	"VI Edición Marcha-Carrera 101 kms-24 h."
Enrique Pérez Traverso:	"Resultados carreras"
Manuel Camacho Blanco:	"Entrenamientos para una milla"
José A. López de la Haba:	Redacción y noticiario.
	"La quinta serie"



## OFERTAS MATERIAL DEPORTIVO



EQUIPACIONES DE ATLETISMO TODAS LAS

MARCAS CON UN 20% DE DESCUENTO.

RECUERDA QUE  
TODOS LOS VIERNES  
NOS REUNIMOS A LAS  
22'00 HORAS EN EL  
BAR CASA PEPA DE LA  
CALLE SAN ONOFRE  
ESQUINA CON SAN  
QUINTIN



SI QUIERES  
COLABORAR CON EL  
BOLETIN, PUEDES  
HACERMELO LLEGAR  
A TRAVES DE ENRI-  
QUE PEREZ O MANO-  
LO ANDREU, HABRAS  
COMPROBADO QUE  
NO HACE FALTA SER  
UN GRAN CONOCE-  
DOR DE LOS TEMAS.

LOS PUNTOS DE EN-  
CUENTRO DURANTE  
LA SEMANA SON:  
DEPORTES "EL GA-  
LEON" EN LA CALLE  
REAL Y "EL PASAJE  
DE LA MUSICA" TAM-  
BIEN EN LA CALLE  
REAL.

BOLETÍN  
NÚMERO 5

## LA QUINTA SERIE



Braulio recoge el premio le ha concedido la Asociación de la Prensa

## CONTENIDO:

Noticiario	3
Rafael Carmona	4
Psicología	6
I Memorial	8
Testimonio	9
Lesiones	12
Los 101 km	14
Entrenamientos	16
Resultados carreras	17
Próximas carreras	18

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

Cómo en los números anteriores de nuestro BOLETÍN, pretendo a modo de resumen, informaros del contenido de este número. En el período comprendido entre el del mes de abril y el de junio, han ocurrido hechos notables para personas de esta entidad, y por lo tanto para este Club. Hechos que nos llenan de orgullo, ya que significan un reconocimiento hacia ellos, por personas autorizadas. En este caso

me estoy refiriendo a Braulio González, socio fundador de nuestro Club, que recientemente ha sido elegido por la Asociación Provincial de la Prensa Deportiva, como el mejor, "Por una vida dedicada al deporte", en la Provincia de Cádiz.

Esta grata noticia, y otras como las victorias de Elena Aparicio, allá por donde vaya, conforman el apartado del NOTICARIO

Como en el número anterior

del BOLETÍN hemos rescatado gracias a Manuel Bustelo, un artículo del Diario ABC del día 20 de diciembre de 1983, en el se ofrece la crónica de la Media Maratón de Sevilla—Los Palacios y que fue ganada por nuestro recordado compañero Rafael Carmona Pérez, que entonces militaba en el Club de Atletismo Isla de León. Acompañaban el artículo seis fotografías, pero

(Continúa en la página 2)

(Viene de la página 1)  
que al ser fotocopias no se aprecian. He decidido publicar una por lo anecdótico del contenido de la misma, podéis observar la bicicleta y la indumentaria de la persona que persigue a Rafael Carmona, que es muy castiza, pero poco habitual en la actualidad.

En el siguiente artículo nuestro compañero Julio Becerra, nos ofrece: "Ansiedad y deporte y generalidades/ definición y características". Un tema muy interesante, como él dice, no solo para la práctica deportiva sino para nuestra vida en general. ¿Quién no ha oído hablar sobre la ansiedad?. Aquí Julio nos da una sencilla explicación y nos habla sobre los síntomas y las consecuencias que la pueden originar.

A continuación, gracias a la información recibida por gentileza del Patronato Municipal de Deportes, he pretendido hacer un resumen de lo que fue el "I Memorial Sargento Carmona Pérez", celebrado el día 25 de junio de 1988 que discurrió por las calles de Chiclana, la carretera

nacional y las calles de La Isla. Y que finalizaron 459 corredores, cantidad que seguramente se vera ampliamente superada en la edición de este año.

En la página siguiente aparece un "Testimonio", en el que nuestro socio y colaborador habitual José María Ramírez, nos cuenta su experiencia en el pasado maratón Ciudad de Sevilla. Seguro que alguna vez, habréis sentido, de forma muy parecida las sensaciones que Pepe tuvo ese día.

De nuevo José María Ramírez, nos habla sobre "Las lesiones más frecuentes del deportista"; como podéis imaginar, nos habla en una primera entrega sobre este tema que tanto nos interesa y nos preocupa (las lesiones) que completará en un próximo número del **BOLETÍN**.

Julio Gil Piñero, socio colaborador de este **BOLETÍN**, nos habla, con un sentimiento muy personal, como el hace las cosas, de la prueba de los 101 kilómetros de Ronda, con el título de "VI Edición marcha-carrera 101 kilóme-

tros-24 horas", prueba de macrofondo, que cada vez esta teniendo mayor número de participación. En la que se roza el limite de la resistencia física y el cansancio mental y se descubren los valores de la solidaridad y el compañerismo.

En la página 16 Manuel Camacho, nos propone, para finalizar la temporada, y antes del descanso veraniego, unos entrenamientos para realizar las millas urbanas.

Y Para finalizar, como siempre, los resultados y las próximas carreras.

## RESULTADOS CARRERAS

### V MARATON COSTA DE LA LUZ

Elena Aparicio 1ª  
Mª Carmen Peralta 2ª  
Mª Carmen Muñoz 5ª senior.  
Adrián Gándara 5º general y 2º senior A.  
José A. Butrón 13º general y 5º senior B.  
Roberto Meléndez 19º general.  
Rafael Ahumada 1º veterano B.

C.P. GARCIA GUTIERREZ (CHICLANA)  
Elena Aparicio 1ª.  
Mª Jesús Rodríguez 2ª senior.  
Juan A. Barroso 2º senior A.  
José A. Butrón 1º senior B.  
Francisco Acedo 3º senior B.  
Manuel Bustelo 3º veteranos B.  
Equipo de Club 2º.

Antonio Espiau 2 cat "J".

### C.P. GRAN REGATA 2.000

Elena Aparicio 1ª.  
Mª Carmen Muñoz 6ª.  
Manuel Bustelo 4º veteranos.

### CARRERA POPULAR DE EL CUERVO

Antonio Facio Batista 11º senior B.  
**101 KMS RONDA**  
José Mª Garcés.  
Antonio Cortejosa.  
Manuel Andréu.  
Julio J. Gil.  
José A. López.  
Julio Becerra.  
José Mª Serrano.

### MEDIA MARATON CIUDAD DE MARBELLA

Elena Aparicio 2ª.  
Juan A. Barroso 15º general.

### XIII GRAN FONDO CAMPIÑA (UTRERA)

Elena Aparicio 1ª.

### C.P. DE GUADALCIN

Elena Aparicio 2ª.

### MARATON POPULAR DE MADRID

## PROXIMAS CARRERAS

DÍA 03-06-00 - MILLA A DE CHICLANA.

DE PUERTO REAL.

PAGO DEL HUMO (CHICLANA).

DÍA 09-06-00 - MILLA DE ESTELLA DEL MARQUES.

DÍA 24.06.00 - MILLA DE SAN FERNANDO.

DÍA 15.07.00 MILLA DEL PUERTO DE SANTA MARIA.

DÍA 10.06.00 - MEMORIAL SARGENTO CARMONA PAEZ.

DÍA 25.06.00 - CARRERA POPULAR DE FUENTE AMARGA (CHICLANA).

DÍA 17.06.00 - MILLA

DÍA 08.07.00 CARRERA POPULAR DEL

## CATEL DEL XIII MEMORIAL SARGENTO CARMONA PAEZ



**XIII MEMORIAL  
SARGENTO  
CARMONA PAEZ**

SAN FERNANDO, SÁBADO 10 DE JUNIO DE 2000

## NOTICIARIO

La Asociación Provincial de la Prensa Deportiva de Cádiz, concedió el pasado día 23 de Mayo, a nuestro socio Braulio González Vidal, el premio "UNA VIDA ENTREGADA AL DEPORTE", en reconocimiento a su dedicación como entrenador nacional de balonmano, baloncesto y judo. En la "Gala del Deporte Provincial 2000" celebrada en la bodega "Los Apóstoles" de Jerez de la Frontera.

No ha existido en La Isla un evento deportivo, en el que Braulio no haya participado de alguna manera, como deportista (todavía le da al balón), o colaborando en su organización, desde su puesto de trabajo o a título personal.

equipo Nacional Militar de Judo.

MUCHAS FELICIDADES.

Elena Aparicio y Mª Carmen Peralta, primera y segunda, respectivamente en la "XV Media Maratón Costa de la Luz". En la misma prueba Rafael Ahumada primero en la Categoría de veteranos B. Nuestro Club estuvo representado con 27 atletas que padecieron un fuerte viento, lo que hizo que la prueba fuese muy dura.

Braulio no solo se ha dedicado a las tres modalidades deportivas mencionadas, ha sido profesor de Educación Física en el antiguo bachillerato; como militar estuvo destinado en la Junta de Educación Física y Deportes de La Zona Marítima del Estrecho. Y en la actualidad imparte sus amplios conocimientos en el Patronato Municipal de Deportes, y continua como delegado del

En la "Media Maratón Ciudad de Marbella", Elena Aparicio consigue situarse en la segunda plaza de la general femenina, también participaron Juan A. Barroso y Ricardo Salvador.

Elena Aparicio, segunda en la "Carrera Popular

de Guadalcacín", el día 15 de abril.

Éxito de nuestro Club que obtuvo el 2º puesto, el domingo 16 de Abril, en la "Carrera Popular García Gutiérrez" de Chiclana. Elena Aparicio 1ª, Mª Jesús Rodríguez 2ª, Juan A. Barroso 2ª, José A. Butrón 1ª, Francisco Acedo 3ª y Manuel Bustelo 3ª en sus respectivas categorías.

Elena Aparicio se clasifica 1ª en la "XIII Carrera de Gran Fondo de la Campiña" en Utrera (Sevilla) el 31 de Abril y en la "Carrera Popular Gran Regata 2000" en Cádiz.

Antonio Espiau 2º clasificado en su categoría en el Maratón de Madrid; También participó Bernardo Sánchez.

En la 3ª Milla Urbana de Jaén, Antonio Cortejosa se clasificó 5º en la general y 2º en su categoría.

Amplia participación de nuestro Club en los 101 Km. de Ronda durante los días 12 y 13 de Mayo, asistieron José Mª Garcés,

Antonio Cortejosa, José Mª Serrano, Julio Becerra, Manuel Andréu, Julio J. Gil y José A. López. La mayoría ya piensan en el 18 de mayo del 2001, para realizar la 7ª edición.

## SABIAS

QUE:

Fue en Sancti-Petri, el día 23 de agosto de 1987, la última vez que pudimos ver correr en una prueba, a nuestro, añorado RAFAEL CARMONA.

## AVISO:

Aunque no es noticia para nadie, puede que exista algún despistadillo, que desconozca la celebración del XIII Memorial Sargento Carmona Páez, el día 10 de este mes.

Fotografía publicada en el Diario ABC del 20 de diciembre de 1983



El gaditano Rafael Carmona, dorsal número uno, por ser vencedor de la edición de 1982, ya en solitario, marcha hacia la meta, bien alentado por un entusiasta espectador que, perfectamente arropado, sigue las huellas del atleta con firme pedaleo.

DÍA 12- 20' CÓMODO  
DÍA 13- 30' CÓMODO.  
DÍA 14- DESCANSO.  
DÍA 15- MILLA DEL PUERTO DE SANTA MARIA.  
DEL DÍA 16 AL 31 DESCANSO.

Variantes para hacer 5'30" en la milla

RITMO DE 100m 15".  
RITMO DE 200m 34".  
RITMO DE 300m 54".  
RITMO DE 400m 1'15".  
RITMO DE 500m 1'40".  
RITMO DE 1.000m 3'30".  
LAS RECUPERACIONES SE AUMENTARÁN EN 30".  
LAS REPETICIONES SERÁN LAS MISMAS.

Variantes para hacer 6' en la milla

RITMO DE 100m 18".  
RITMO DE 200m 38".  
RITMO DE 300m 1'03".  
RITMO DE 400m 1'25".  
RITMO DE 500m 1'50".  
RITMO DE 1.000m 3'50".

## ENTRENAMIENTOS PARA UNA MILLA

### UN NUEVO RETO PARA ESTE VERANO

Es importante educar la velocidad.  
La próxima temporada, nos encontraremos más rápidos.  
No tendremos que dedicarle tanto tiempo.  
Sentiremos como nuestro corazón funciona diferente.  
El verano es reconfortable para entrenar.

#### Entrenamiento para hacer 5' en la milla

DÍA 10- MEMORIAL SARGENTO CARMONA PAEZ.  
DÍA 11- DESCANSO.  
DÍA 12- 30' CÓMODO.  
DÍA 13- 20' CÓMODO +1X1.000m EN 3' RECUPERAR 5'+1X500m 1'25.  
DÍA 14- 30' CÓMODO.  
DÍA 15- 20' CÓMODO +10X100m 13" RECUPERAR 1' PARADO.  
DÍA 16- DESCANSO.  
DÍA 17- MILLA DE PUERTO REAL.  
DÍA 18- 30' POR LA PLAYA.  
DÍA 19- 20' CÓMODO +5X200m 30" RECUPERAR 1'30 PARADO.  
DÍA 20- 30' CÓMODO.  
DÍA 21- 20' CÓMODO +1X200m 30" RECUPERAR 2' +1X1.000m 2'55.  
DÍA 22- 30' CÓMODO.  
DÍA 23- 20' CÓMODO +3X500m 1'25 RECUPERAR 2' PARADO.  
DÍA 24- DESCANSO.  
DÍA 25- MILLA DE SAN FERNANDO.  
DÍA 26- DESCANSO.  
DÍA 27- 30' CÓMODO.  
DÍA 28- 20' CÓMODO +2X1.000m 3' RECUPERAR 5' PARADO.  
DÍA 29- 30' CÓMODO.  
DÍA 30- 20' CÓMODO +4X300m 45" RECUPERAR 2' PARADO.  
DÍA 01- 30' CÓMODO.  
DÍA 02- 20' CÓMODO + 1X200m EN 30" RECUPERAR 2'+1X1.000m 2'50.  
DÍA 03- DESCANSO.  
DÍA 04- 30' CÓMODO.  
DÍA 05- 20' CÓMODO +4X400m ENTRE 1'08 y 1'06 RECUPERAR 2' PARADO.  
DÍA 06- 30' CÓMODO.  
DÍA 07- DESCANSO.  
DÍA 08- CARRERA POPULARA PAGO DEL HUMO (NO IR A TOPE).  
DÍA 09- DESCANSO.  
DÍA 10- 30' CÓMODO.  
DÍA 11- 30' CÓMODO.

## RAFAEL CARMONA EN EL "ABC"

Estas líneas son una transcripción del diario ABC del martes 20 de diciembre de 1983.

**Rafael Carmona repitió triunfo en la Media Marathón Sevilla-Los Palacios.**

Rafael Carmona Páez, del club gaditano "Isla de León", venció brillantemente en la V Edición de la "Media Marathón" Sevilla-Los Palacios, repitiendo triunfo ya logrado el pasado año, en el que estableció el record de la prueba. Una hora, seis minutos y 36 segundos empleó el ganador. Por el mal estado de algunos tramos del trazado, el recorrido de 21 kilómetros fue modificado, aumentándose en unos 500 metros más que el tradicionalmente cubierto en esta prueba, lo que impidió que la marca de una hora tres minutos y 30 segundos, record de la misma, fuera mejorada, lo que con absoluta seguridad lo hubiera sido, teniendo en cuenta el ritmo de carrera mantenido por el ganador, el segundo clasificado, Félix Martín, de Gra-

nada, José Negrete, también de Isla de León, el sevillano Baeza, y el portugués Aldealega, este con 45 años de edad, luchando con los de cabeza en derroche de calidad. En femeninos, victoria amplia de la portuguesa, Cristina Costa, que igualmente que el vencedor masculino, repitió triunfo, ya que también había vencido el pasado año.

La carrera.- La inscripción final sumó 427 participantes, de los que seguramente, ante la inclemencia del tiempo, faltaron algunos, reduciéndose el número de corredores que tomaron la salida 300. Esta fue dada a las 11 en punto, en el kilómetro uno de la carrera de la Isla Menor, momento espectacular en grado sumo, situándose desde los primeros metros en cabeza del largo y compacto pelotón quiénes, por calidad, disponían el ritmo de marcha. Alcanzados los cinco kilómetros de carrera el pelotón de cabeza, con Martín Baeza, Carmona, Aldealega, Negrete Rodríguez, F. Padilla y el americano Louis

Rice pusieron distancia sobre el resto de participantes, distancia que aumentaron, ya sustanciosamente, alcanzando el kilómetro 10. A partir de este kilómetro, la formación de cabeza se disgrega, quedando como líderes Rafael Carmona y Félix Martín, que, codo a codo, fueron cubriendo metros, con tirones lanzados por ambos en intentos de escapar. Pasó Martín por momentos de desfallecimiento, que dieron la impresión de que Carmona marcharía en solitario ya cuando los 15 kilómetros habían sido rebasados. Hay una fuerte reacción del granadino, que alcanza la gaditano y, de nuevo emparejados, marchan hacia Los Palacios. Tras ellos Baeza y Aldealega, con Negrete, aprietan también de firme recortando en momentos la distancia que les separa de los de cabeza. Ya a la vista de Los Palacios, escapa Carmona de su gran rival, presentándose en solitario en la meta. Una espléndida carrera, coronada con un no menos brillan-

te triunfo.

NOTA: La fotografía de la página anterior acompaña al artículo, como podéis ver la calidad no es buena, pero es la mejor que se puede reproducir de las que aparecen original.

Doy las gracias a Manuel Bustelo, que como en el número 4 del BOLETÍN, ha hecho posible que sigamos conociendo más cosas sobre nuestro añorado compañero Rafael.

## ANSIEDAD Y DEPORTE Y GENERALIDADES/ DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS

He aquí la primera entrega de un tema, que creo, es de bastante interés, no sólo en el ámbito deportivo, sino también en todos los demás. Se habla, se comenta, se tiene información más o menos fiable acerca de este fenómeno. En esta serie de artículos pretendo daros a conocer los entresijos de lo que ha sido calificado y denominado, no sin razón, el mal de nuestro tiempo.

Empezaremos por definir qué es la ansiedad. La ansiedad es la más común de las emociones, tiene numerosos sinónimos: nerviosismo, inquietud, tensión, estrés.

Cada persona hace referencia a ella de forma distinta y la experimenta con un perfil propio, algunos la refieren como angustia, miedo, inseguridad.

A continuación pasó a detallar los síntomas de ansiedad que caracterizan a las personas que sufren de este trastorno en mayor o menor medida.

No es necesario, por supuesto padecer todos los síntomas, cada persona tiene una combinación de ellos distinta en calidad y en cantidad.

### 1º SÍNTOMAS SUBJETIVOS O COGNITIVOS (DE PENSAMIENTO):

\*PREOCUPACIÓN.  
\*INSEGURIDAD.  
\*MIEDO O TEMOR.  
\*APRENSIÓN.  
\*PENSAMIENTOS NEGATIVOS (INFERIORIDAD, INCAPACIDAD...)

\*ANTICIPACIÓN DE PELIGRO O AMENAZA.

\*DIFICULTADES DE CONCENTRACIÓN.

\*DIFICULTADES PARA TOMAR DECISIONES.

\*SENSACIÓN GENERAL DE DESORGANIZACIÓN O PÉRDIDA DE CONTROL SOBRE EL AMBIENTE.

### 2º SÍNTOMAS OBJETIVOS U OBSERVABLES:

\*HIPERACTIVIDAD.  
\*PARALIZACIÓN MOTORA.

\*MOVIMIENTOS REPETITIVOS.

\*MOVIMIENTOS TORPES Y/O DESORGANIZADOS.

\*TARTAMUDEO Y OTRAS DIFICULTADES DE EXPRESIÓN VERBAL.

\*CONDUCTAS DE EVITACIÓN.

\*TICS O HÁBITOS NERVIOSOS.

### 3º SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS O CORPORALES:

\*SÍNTOMAS CARDIOVASCULARES: palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial alta, accesos de calor.

\*SÍNTOMAS RESPIRATORIOS: sensación de sofoco, ahogo, respiración entrecortada, rápida y superficial, opresión y/o dolor torácico.

\*SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES: náusea, vómitos, diarrea, aerofagia, molestias digestivas.

\*SÍNTOMAS GINECOURINARIOS: micciones frecuentes, enuresis, eyulación precoz, frigidez, impotencia.

SÍNTOMAS NEUROMUSCULARES: tensión muscular, temblor, hormigueo, dolor de cabeza tensional, fatiga excesiva.

\*SÍNTOMAS NEUROVEGETATIVOS: se-

quedad de boca, sudoración excesiva, mareos

Una vez que se han enumerado algunos de los indicadores y manifestaciones de la ansiedad, más importantes, es necesario preguntarnos si es o no una enfermedad o trastorno.

Imaginemos nuestros antepasados los hombres primitivos; debían hacer frente a un sinfín de peligros en su entorno habitual. El mecanismo, que les permitía prepararse de una forma rapidísima para la lucha o la huida, eran (y sigue siendo en la actualidad) las respuestas orgánicas de estrés.

El organismo de nuestro antepasado ante un peligro (un animal que se lo quería comer por ejemplo) reacciona de una forma automática.

Se producen una serie de cambios metabólicos que hacen que ante

(Continúa en la página 7)



Grupo de marchadores en el Km. 32

(Viene de la página 14)

su dureza y a la vez por la posibilidad de convivencia que durante unos días compartes con amigos, en los cuales tienes un apoyo, sin el cual es muy difícil participar.

Desde estas líneas, quiero agradecer de corazón el apoyo moral recibido de varios compañeros del club, que en esos interminables días de espera antes de celebrarse la carrera, me encon-

tré por las calles de San Fernando mientras entrenaba, palabras de aliento recibidas de personas como Antonio Espiau (mi gran maestro), infundiéndome confianza en mi persona, o consejos de corredores a los que respeto y admiro por su larga trayectoria y experiencia en pruebas de muchos kilómetros, como Lole Camacho, que al despedirme de él antes de la prueba, me dijo "llega un momento que el dolor es muy intenso, se supera y adelan-

te", pero en especial este agradecimiento va para esos compañeros que tuvieron el orgullo y entereza de acompañarme, antes, durante y en el desarrollo de la carrera, luciendo honrosamente esa camiseta blanca y naranja con el escudo del Club a la espalda grabado en negro, llevando por esos pueblos de la Serranía de Ronda el alma y espíritu de nuestro inolvidable RAFAEL CARMONA PAEZ, el cual desde el cielo nos susurra al oído, ánimo

valientes, abriéndonos el polvoriento camino y guiándonos como un faro en la noche, llevándonos felizmente a la Meta, llenos de gloria y emoción.

Solo resta decir, a los que todavía tengan alguna duda sobre si participar en próximas ediciones, os animo a ello, pues con ilusión todo se pueda alcanzar en esta vida y esta experiencia es algo digno de guardar en tu corazón con mucha satisfacción.

(Julio Gil Piñero)



## VI EDICIÓN MARCHA-CARRERA

## 101 KILÓMETROS - 24 HORAS

Un año mas, y son ya seis, La Legión Española y Ronda con los municipios de su Serranía (Arriate, Alcalá del Valle, Torrealháquime, Setenil, Benaoján, Montejaque), organizaron y acogieron las sextas Jornadas cívico-militares de carácter deportivo Legión 101 KM contra la droga y al servicio de España, la cual se desarrolló durante los días 12, 13 y 14 de Mayo, prueba que ha cobrado paulatinamente una enorme trascendencia como evento deportivo en el contexto nacional e incluso internacional, hasta el punto que las expectativas de participación desbordaron incluso las previsiones más optimistas.

El objetivo principal de la prueba busca fundamentalmente el fomento de la práctica deportiva, frente a una de las lacras más deplorables de nuestra sociedad: la droga. 101 KM en 24 h. Es sin duda un reto para quienes participan en ella, bien sea

por ganar, por llegar o por hacerlo en el menor tiempo posible, o simplemente por el hecho de experimentar las sensaciones de verse inmerso en tan magna empresa, de acuerdo a la particular capacidad física y mental de cada uno. Estos objetivos nos señalan una primera línea de reflexión que apunta hacia la búsqueda de límites a través del deporte, al desafío que supone probarse a sí mismo y superar, o en su caso ganar, una carrera ultralarga, al sentido o los sentidos de la competición con el otro, o consigo mismo, llevada a extremos en donde entre en juego la "inteligencia emocional".

En esta VI edición, han participado siete componentes del Club: José M<sup>a</sup> Garcés, Antonio Cortejosa, Julio Becerra, José M<sup>a</sup> Serrano, Manuel Andréu, José A. López y Julio J. Gil, junto con los atletas de La Isla: Rafael Ruiz, Manuel Delgado, Juan A. González, José M. Mogica y

Juan Gómez; los cuales han vivido una experiencia, que os aseguro no olvidarán en sus vidas.

Desde hace unos meses, se fue fraguando la idea de participar en esta carrera, que desde un principio fue golpeando en la cabeza de algunos y en el corazón de otros, surgiendo comentarios de todo tipo, a los que yo ahora contesto con el siguiente: "Tu mente querrá parar, tu cuerpo morirá y tu corazón seguirá", pero al final os digo que el sabor de boca y la satisfacción que produce el haber disfrutado en compañía de nuestros amigos del club, de esas largas e intensas horas que bajo el calor del sol que nos acompañó durante el día y el encanto y misterio que da paso al ocaso de tan dura jornada, son justa recompensa que conforta en demasía.

A diferencia de otras pruebas de estas características, esta destaca por

(Continúa en la página 15)

(Viene de la página 6)

la presencia del peligro su capacidad de alerta aumente, los músculos reciben una mayor cantidad de aporte sanguíneo con los cual se aprestan para la acción, si se produjera un corte o herida la coagulación de la sangre aumenta, el corazón bombea más sangre y con más fuerza, su capacidad para decidir qué es lo más conveniente: pelear o correr (aquí nació el primer corredor) se incrementa.... en definitiva podíamos seguir enumerando los cambios que se producen cuando se desencadena la alarma. Los síntomas arriba indicados se corresponden con unas necesidades del sujeto para afrontar distintas situaciones en la que se corra un peligro cierto.

Podemos, por tanto afirmar que en principio el mecanismo del estrés o ansiedad ha sido excelente para la conservación de la especie, y en gran medida le debemos el que hoy el ser humano haya llegado al nivel de evolución en que nos encontramos.

Lo malo

es que en la vida cotidiana de los hombres y mujeres de nuestro tiempo no existen animales peligrosos por las calles. Estos han sido sustituidos por multitud de estímulos, que depende como se afronten pueden ser "traducidos" por el organismo como un animal peligroso que pone en riesgo nuestra vida.

Pongamos un ejemplo: Un deportista popular que tiene un horario muy apretado, ve como se le acumula su trabajo (tanto en la oficina, como en el entrenamiento). Si por una u otra razón ya sea de tipo familiar o laboral tiene que dejar de entrenar durante un par de días, puede desarrollar una ansiedad que se parezca mucho a la de nuestro antepasado; con la diferencia que éste cuando acababa el peligro (si se había salvado de ser comido naturalmente) pasaba a una fase en la que las manifestaciones de ansiedad se acababan (ya que también lo hacia el peligro), no así nuestro deportista que puede mantener durante mucho más tiempo la reacción o

respuesta de ansiedad.

La ansiedad, nerviosismo o inquietud, como la hemos llamado de forma indistinta, nos acompaña durante toda nuestra vida. Existiendo dos tipos de "ansiedades" la normal y la patológica. En el próximo artículos diferenciamos entre estas dos clases.

Por tanto la ansiedad, sus causas y consecuencias pueden ocasionar un importante daño en la actividad deportiva y psicosocial de la persona o del atleta; merece una reseña especial la ansiedad precompetición causante de importantes bajones en el rendimiento.

En próximos artículos seguiremos interesándonos en este tema. Sus causas y cómo afrontar situaciones de forma adecuada para no interpretarla como "potencialmente peligrosas o dañinas"

(Julio Becerra Vicente)

*"La ansiedad, sus causas y consecuencias pueden ocasionar un importante daño"*

## I MEMORIAL SARGENTO CARMONA PAEZ

El I Memorial Sargento "Carmona Páez", se celebró el día 25 de junio de 1.988.

Se desarrolló entre las ciudades de Chiclana de la Frontera y San Fernando, con una distancia de 11.500 metros.

La organización corrió a cargo de la Armada y los Ayuntamientos de Chiclana y San Fernando.

La salida fue del Polideportivo Municipal de Chiclana a las 20'15 horas, la prueba discursó por las calles Agustín Blázquez, carretera de la Barrosa, Doctor Pedro Vélez, Plaza del Retortillo, Jesús Nazareno, Plaza de la Constitución, S.J. Bautista se la Salle, Bailén, Plaza del Santo Cristo, Santo Cristo, La Botica, San José, Larga, Plaza de la Constitución, Magistral Cabrera, Alameda del Río, Puente Ntra. Sra. De los Remedios, Carretera Nacional 340, Puente Duque de la Victoria, Carretera Nacional IV, Puente Zuazo, Avenida del Puente Zuazo, Font de Mora, Avenida de la Marina y la meta en la Plaza

de la Iglesia de San Fernando. Los inscritos fueron un total de 554 y los que entraron en línea de meta 459.

Las categorías para ambos sexos fueron cuatro: Júnior, senior, veteranos A y veteranos B.

La participación por categorías fue:

Senior Masculino 395 participantes, Senior Femenino 13, Júnior Masculino 74, Júnior Femenino 7, Veteranos A Masculino 51 y Veteranos B Masculino 14.

Las clasificaciones fueron las siguientes.

General:  
1º Luis Sastre del Joma Sport  
2º Miguel Contador del Arunci-Morón  
3º Juan A. Ruiz del Atl. Granada  
4º Carlos García del Joma Sport  
5º José P. Villa del Joma Sport  
6º Jorge Herrera del Atl. Granada  
7º Miguel Leiva del Atl. Granada  
8º Mohamed Raddas del C.A. Algeciras  
9º Randy Scharberg del C. Rafael Carmona

10º Antonio. Molina del Atl. Granadina

Júnior Masculino

1º José Toro del Prom. Jerez

2º José M. Torti del Atl. R. Paz "A"

3º Alberto Romero del C.A. Xerez

Júnior Femenino

1ª Mercedes Villalá del Atl. R. Paz

2ª Estrella Torrejón del Atl. R. Paz

3ª Mª Luz Blanco del Atl. R. Paz

Senior Masculino

1º Luis Sastre del Joma Sport

2º Miguel Contador del Arunci-Morón

3º Juan A. Ruiz del Atl. Granada

Senior Femenino

1ª Lidia Coronel del Cruz C. Adaf.

2ª Mª Carmen Vega del Atl. Toledo

3ª Elena Aparicio del C.A. Isla de León "A"

Veterano "A" Masculino

1º M. Bancalero de Medina

2º Rafael Arroyo del B. España

3º Epifanio González del C.A. Toledo

Veterano "B" Masculino

1º Antonio Espiau del Erytheia

2º Rafael Alcedo del Atl. R. Paz

3º Pedro Rizos del C. Alcanatíf

Clasificación por equipos

1º C.Atl. Ciudad de Granada

2º C. Atl. Joma Sport

3º C. Atl. Arunci-Morón

4º C. Rafael Carmona Páez

5º C. Atl. Algeciras.

Algunos de los atletas clasificados en los tres primeros puestos en sus diferentes categorías, hoy son socios de nuestro Club, como Elena Aparicio, Antonio Espiau, Randy Scharberg

Fue un éxito que se refrendó con la asistencia de público en las calles de Chiclana y de San Fernando, que dio sobrados motivos para que se celebrase en los años siguientes, como se viene haciendo hasta ahora.

(Viene de la página 12)

tratamiento correcto de un hematoma se debe realizar siguiendo cuatro fases:

1º Tratamiento inmediato: hielo, vendaje compresivo, inmovilización, elevación del miembro, reposo.

2º A los dos o tres días se retira el vendaje. Se aplicará calor con unas compresas húmedas.

3º Masaje a distancia.

4º Masaje con acercamiento progresivo a la zona.

La SOBRECARGA: Músculo endurecido y contracturado, con pérdida de la elasticidad y dolor sordo e inconcreto en relación con la actividad física que desarrollamos. Dolor a la presión. No existe lesión anatómica.

Tratamiento: Masaje, estiramientos, calor húmedo y antiinflamatorios.

Según la gravedad de la lesión es conveniente realizar reposo deportivo de dos a siete días.

Dolor POST-ESFUERZO EXHAUSTIVO: Es debido a fatiga muscular por acumulo de productos de desecho del metabolismo. El dolor aparece

ce la final de ejercicio intenso y aumenta con la contracción de los músculos afectados. Hay disminución de la fuerza muscular.

Tratamiento: Descanso, masaje.

CONTRACTURA: Representa una exageración patológica del tono muscular. La contracción involuntaria del músculo no se resuelve espontáneamente. A la palpación el músculo está endurecido, doloroso e hipersensible. Dolor a la contracción.

Tratamiento: Frío en un primer momento. A partir del tercer día, calor. Masaje. Hidroterapia.

ELONGACIÓN: En la elongación ya hay una lesión anatómica mínima. Existen microdesgarros por solicitud excesiva en el límite de estiramiento del músculo. Aparece con dolor fuerte e incapacidad funcional parcial. La movilidad activa se encuentra disminuida. Duele al estirar y la contracción.

Tratamiento: Reposo hasta que cicatrice la lesión. Frío durante los tres primeros días. Vendaje elástico adhesivo.

vo, si es importante. Posteriormente masaje, estiramientos pasivos y calor.

SOBRECARGA MUSCULAR: Dolor tardío surgido a las 24-48 horas del esfuerzo, por trabajo muscular extenuante y mecánico, por grandes esfuerzos.

Tratamiento: Masaje con hielo y reposo. Días posteriores: Calor húmedo y masaje Cyriax (transverso profundo). Reposo de 5 a 7 días.

En el próximo BOLETÍN seguiremos repasando las lesiones musculares más graves.

(José Mª Ramírez García)

*"La sobrecarga: Músculo endurecido y contracturado, con pérdida de elasticidad...."*

## LESIONES MÁS FRECUENTES DEL DEPORTISTA

En el boletín pasado vemos algunas causas de porqué nos lesionamos.

A h o r a podemos hacer un rápido repaso a las lesiones más frecuentes, las que nos pueden ocurrir con más facilidad. Además veremos algunas pautas para seguir un adecuado tratamiento.

Las lesiones musculares se pueden dividir en "benignas", como pueden ser las AGUJETAS, CALAMBRES, CONTUSIONES SIMPLES, CONTRACTURAS, ELONGACIONES (estiramiento exagerado), SOBRECARGAS MUSCULARES y lesiones mas "graves" ó de mayor repercusión, como pueden ser: DISTENSIONES, TIRONES (roturas parciales), ROTURAS MUSCULARES, HERNIAS MUSCULARES. Aquí muchas veces, la única solución por desgracia es la quirúrgica.

Las lesiones benignas son las que más se van a beneficiar de las distintas técnicas de

masaje deportivo, y en la mayoría de los casos, un masaje adecuado y el oportuno reposo solucionan la situación.

Las agujetas: Son las más temidas cuando comenzamos los entrenos, después de un parón o de las vacaciones. Son dolores musculares frecuentes, quizás más conocidos por los deportistas ocasionales, aunque puedan aparecer también en los entrenados por diversas circunstancias: cambio de ritmo de entrenamiento, de programa, sobreentrenamiento, trabajo exhaustivo... etc.

Las agujetas se caracterizan por dolor o molestia dolorosa muscular de aparición tardía. Los músculos están duros, tensos y contracturados. Este dolor va a generar una disminución de la actividad muscular y pérdida de la fuerza muscular, y por consiguiente de la práctica deportiva.

Tratamiento: En seguida, aplicar hielo en la

zona afectada (poner un pañito para que no nos provoque quemaduras). No más de 20 minutos, ni menos de 10 minutos. Estiramientos suaves. Analgésicos. Masaje evacuatorio (masaje "blando", acariciante y no muy profundo).

Los CALAMBRES. Son alteraciones musculares bruscas de un músculo no patológico que pueden surgir durante la competición o después; habitualmente por deshidratación al haber excesivas pérdidas de sodio, potasio y cloro.

Teóricamente el calambre puede surgir a nivel de cualquier músculo, pero es muy común que aparezcan en los gemelos, isquiotibiales, cuádriceps y músculos de la mano (en deportistas que usan la mano: baloncesto, tenis...etc).

El calambre es "una contracción brusca, intensa, muy dolorosa, involuntaria y persistente de un músculo", que provoca en éste, un

acortamiento máximo. Las causas pueden ser muchas y no vamos a tratar en detalle pero tiene mucho que ver un deficiente flujo sanguíneo a la zona.

Tratamiento: Estiramiento pasivo del músculo contraído de forma suave, progresiva pero enérgica. Aplicación de calor suave; calor húmedo. Masaje: fricciones lentas y suaves, amasamientos y presiones deslizantes al final, de descarga. Otra medida para aliviar el calambre es presionando con fuerza en el centro del labio superior. El mecanismo fisiológico de esta reacción, posiblemente refleja, se desconoce.

Los HEMATOMAS: Suponen la extravasación más o menos masiva de líquidos vasculares al interior de los tejidos. Pueden estar en el interior de la masa muscular o intermusculares.

Tratamiento: La aplicación del

(Continúa en la página 13)

## TESTIMONIO

"LA MARATÓN SE SABE COMO SE EMPIEZA, PERO NO COMO SE TERMINA"

La mañana se había despertado limpia, quizás un poco fría. Conforme fuera apareciendo el sol por el horizonte, sería una mañana primaveral, cálida y acogedora.

El gusanillo de la competición ya jugueteaba por todo mi cuerpo, mientras nos íbamos acercando a la capital hispalense. Ese estado de excitación latente, que te recorre como un hormigueo nervioso y constante, se materializa en una mezcla o cóctel de emoción, ilusión y esperanza por todo lo que se te avecina: la Maratón, esa distancia mítica que nos supone el reto de enfrentarnos a nosotros mismos.

Aparece el estadio, coquetón, como si lo hubiese recién parido la Grecia Antigua en mitad de una Sevilla del 2.000. Rápidamente se me viene a la memoria Abel Antón y sus momentos de glorias vividos por todos.

Nos recibe expectante, con tanto ajeteo, gente por aquí, por allá. Es un momento intenso y agradable al sentir el contacto de su pista, de su suelo, de su graderío, de su trocito de cielo.

Los prolegómenos de la carrera son como un acto de fe, mil veces repetidos por todos los corredores, como si se tratara de un mágico ritual que precede a la función principal. La vaselina resbala entre los dedos, se colocan los "chip" entre los cordones, los dorsales. Nos atamos los cordones casi con saña, para que no se vayan a desatar y entre todos los rostros empiezan a notarse esa tensión nerviosa e indisoluble de la proximidad de la salida. Todos intentamos salir ligeros de equipaje, como diría el poeta, evacuando todo lo que nos sobra.

Por fin llega la hora de la verdad, la hora de la salida. Colorido, alegría, un gran ambiente, expectación, mezclado con el olor intenso de cremas,

vaselina, y el sudor que dan los nervios y el calentamiento. Entonces me acuerdo de las palabras de Lole, "calientas bien y no salgas frío", tienes que intentar salir a 3'40". Hay que hacer caso al maestro Troto con Rafael, sorteando un enjambre de corredores y nos situamos lo más adelante posible, aunque haya una superpoblación parecida a la de Japón, en cada m2.

Tras una inacabable espera suena el pistoletazo de salida, y es una descarga de toda la tensión acumulada. Empieza la aventura, la gran aventura. Recuerdo cuando allá por el año 92, en mi primera Maratón, nada más empezar la carrera, le pregunté a un atleta de los que iban en mi grupo a una corredora que alcanzamos, y que al parecer era muy conocida en este mundillo: "¿qué vas a hacer hoy?". Ella le respondió: "no lo sé, una Maratón se sabe como se empieza, pero no como se

(Continúa en la página 10)

*"los prolegómenos de la carrera son como un acto de fe, mil veces repetidos"*

(Viene de la página 9)  
termina. Esas palabras, cada vez que corro una Maratón, las tengo presentes.

Rápidamente, como puedo, esquivo a muchos corredores y me sitúo en un grupo que va a buen ritmo. Pasamos el primer kilómetro a 3'33". Pienso, este ritmo es bueno, aquí hay que seguir. Se van sucediendo los primeros kilómetros, voy contento porque hasta ahora todo va sobre ruedas. Conforme van cayendo los kilómetros, a 3'35", a 3'36". Sigo en el grupo, intento ir resguardado, reservándome, aún queda mucha carrera. Pronto suena la alarma, algo no marcha bien. Mi gemelo derecho da señales de querer "montarse". Intento no obsesionarme y espero que sólo sea algo pasajero. Caen los Km. 11, 12, 13... pero la desagradable sensación va en aumento. Me invade un gran desasosiego. Creo que en cualquier momento se me sube y que tengo que parar. Pero no es así, aunque voy mermado, refrescán-

dome el músculo con agua en cada avituallamiento después de beber y dándome algunos manotazos a modo de masaje para hacerlo reaccionar, pero este, de momento se va sobrecargando desafiante.

Paso la media maratón. El grupo en el que voy comienza a estirarse. El tiempo no es malo, 1h 16' y algunos segundos. Reconozco la calle Eduardo Dato e intento seguir con un chaval del Club de Atletismo Cordobés. En el Km. 23 el grupo se rompe definitivamente. Se marchan por delante dos corredores, intercalados el cordobés y yo, y detrás el resto del grupo. Sé que mis posibilidades de bajar mi tiempo están ahí, pese a que no marchó todo lo bien que quisiera. La pierna se me va contracturando. Noto como el cuádriceps y el tensor de las fascias laterales me declaran la guerra sin cuartel, secundados por el maldito gemelo traidor. Sigo soñando con hacer las 2h 32'.

Poco a poco se va marchan-

do mi compañero, el cordobés. La confianza que dan los Km. Y el mismo esfuerzo, me pide que siga con él. No puedo. El motor de mi cuerpo va como la seda, pero la amortiguación cada vez marcha más deteriorada, por emplear un simil automovilístico.

Pasamos por el Benito Villamarín y la Avenida de la Palmera. Sé que la lucha ahora es totalmente conmigo mismo. Es como si jugara a la ruleta rusa, sabiendo que en un momento dado me puedo quedar "seco de un disparo". No puedo tirar la toalla, todavía no. Mientras hay vida, hay esperanza. Todavía sueño con bajar de 2h 35'. ¿Quién sabe? Y sigo, sigo. La pierna derecha cada vez se parece más un muñón. Empiezo a sufrir por el centro de Sevilla y cuando paso por la Catedral se me viene a la cabeza la "Semana de Pasión". Los turistas animan y te jalean. Antes me pasó una mujer rubia, esbelta, no muy

(Continúa en la página 11)

*"sigo en el grupo, intento ir resguardado, aún queda mucha carrera"*

(Viene de la página 10)

alta. Intente seguirla pero era imposible, mi "pata de palo" era un autentico lastre. Más tarde me cogió otra mujer. Esta era Tina M<sup>a</sup> Ramos. La conozco de otras maratones. Se conoce que la pobre chavalita tenía la regla porque iba llena de sangre. Esto me impresionó y me dio nuevos bríos en mi particular vía crucis. Al final fueron primera y segunda respectivamente.

Los últimos Km. caían como pesadas losas, y mi pierna enemiga, me iba a dejar terminar la carrera, pero en un estado de incapacidad que cada vez me retrasaba más y más: mermado y dolorido. Los corredores me iban sobrepasando y una vez superadas las 2h 35', se desvaneció el encantamiento. Poco después entre en el estadio, y esa entrada que tantas veces soñé triunfal, fue la más decepcionante. No sentí nada especial, sólo el querer terminar, terminar con el sufrimiento y poder descansar en

paz.

El cronómetro finalmente marcó 2h 38' 12". ¡Qué decepción! Todo lo que me había esforzado, luchado, entrenado, todo para nada. Se desvaneció el encanto y todo lo que pudo ser no fue. Me paré tras cruzar la meta y no podía echar un paso, pero ahora ya todo daba igual. Como pude llegué a la sala de masajes, dolorido por dentro y por fuera. Luego me estiraron la musculatura y el ánimo.

La ducha fue reconfortante y gracias al espíritu positivo de los corredores, logré reponerme. Fui recapacitando y digiriendo mi derrota. Sacando las impresiones positivas y las que fueron menos. Nadie es un juez más severo que uno mismo. Pero de todo se aprende.

Días más tarde, me siento orgulloso de haber terminado en las circunstancias que lo hice. Supe sufrir y terminar; ya que como dijo Marina, se sabe como empieza pero no como se termina.

Nada más

terminar, pensé que no merecía la pena tanto esfuerzo por tan poco. Ahora sé que el año que viene lo volveré a intentar. El estadio, el ambiente, el recorrido y todo lo que lo rodea lo hacen ser un Maratón muy especial. Cuando terminas lo has entregado todo, debes sentirte como aquel valeroso Filípides y estar orgulloso de tu gesta. Anónimamente debes sentirte un pequeño héroe, por tu esfuerzo y esas horas de gloria que pudieron ser y no fueron.

Precisamente esa es la grandeza y la miseria de esta carrera.

Este relato va dedicado a todos mis compañeros, que como yo terminaron la Maratón, sea el tiempo que sea.

Solo ellos pueden entenderme.

(José M. Ramírez García)

*"Precisamente esa es la grandeza y la miseria de esta carrera"*