

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PÁEZ



BOLETÍN

Número: 2
Diciembre 1999

Han participado en la edición de este número:

Julio Becerra:	"La motivación deportiva"
Enrique Pérez Traverso:	"Resultados carreras"
	"Próximas carreras"
José M ^a Ramírez Rubio:	"Los estiramientos"
Manuel Camacho Blanco:	"Recordando a Rafael"
	"Entrenamientos Diciembre"
José A. López de la Haba:	Redacción
	"La segunda serie"
	"Resumen Asamblea General"
	"Hablamos con Espiau"
	Dibujos
	"Última hora"

Estamos en c/Real 160
"Pasaje de la Música"
Nuestro tlf y fax :956898884



OFERTAS MATERIAL DEPORTIVO

Deportes "EL GALEÓN".

Oferta a los socios de nuestro Club, zapatillas de la marca ASICS con un 20% de descuento en cualquier modelo y regala por la compra una caja de tiritas nasales.

ÚLTIMA HORA

RESULTADOS CARRERAS

"C. P. PUERTO MENESTEO" EL PUERTO DE SANTA MARIA.

Manuel Camacho 4º en la general y 1º en veteranos "A".

Antonio Ramírez 7º general, 3º Senior "B" y 1º Local.

José M^a Ramírez 8º general, 4º Senior "B".

Victor Fernández 2º junior.

Rafael Ahumada 4º veteranos "A".

Antonio Espiau 1º veteranos "C".

Juan A. Barroso 10º general y 3º senior "B".

José A. Butrón 7º senior "B".

Arturo Castellanos 7º Senior "A".

Manuel del Cid 5º Veteranos "B".

Manuel Bustelo 8º veteranos "B".

MAS CARRERAS

En el mes de Febrero, se van a celebrar la "Media maratón de la Bahía" y la "Media Maraton de Puente Genil".

RECUERDA

Cuando te vayas a inscribir en una carrera en la que se tenga que pagar, deberás abonar el importe de la misma en la secretaría del club, al preinscribirte.

PARA MENOS DE 3 HORAS

01-70' cómodo.	16-70' ritmo 4'40.
02-60' empezar 4'50 terminar 4'.	17-60' cómodo.
03-60' cómodo.	18-Descanso.
04-Descanso.	19-20' cómodo +12000M 50'.
05-MEDIA MARATÓN JEREZ 1H 30'.	20-60' cómodo.
06-60' cómodo.	21-70' Terreno con cuestras.
07-60' c. continúa ritmo 4'40.	22-20' cómodo +8x1000M 3'55 recuper 700M cómodo.
08-60' Terreno con cuestras.	23-70' ritmo 4'40.
09-20' cómodo +20x200M (10 prim en 44" resto 42") recup 200M cómodo.	24-Repetir día 09.
10-70' ritmo de 4'40.	25-Descanso.
11-Descanso.	26-Repetir día 12.
12-90' empezar 4'40 terminar 4'10.	27-60' cómodo.
13-20' cómodo +12x300M (6 prim en 1'09 resto 1'06) recup 300M cómodo.	28-20' +4x2000M ritmo de 8'.
14-65' Terreno con cuestras.	29-70' cómodo.
15-20' cómodo +4x2000M 8' recuperar 800M cómodo.	30-70' Terreno con cuestras.
	31-60' cómodo.

PARA MENOS DE 3 HORAS 15 MINUTOS

01-70' cómodo.	16-70' c. continúa ritmo de 4'50.
02-60' empezar a 5' terminar a 4'30.	17-60' cómodo.
03-60' cómodo.	18-Descanso.
04-Descanso.	19-20' cómodo + 12000M en 52'.
05-MEDIA MARATÓN JEREZ 1H 37'.	20-60' cómodo..
06-60' cómodo.	21-70' Terreno con cuestras.
07-60' ritmo 4'50.	22-20' cómodo+8x1000M ritmo 4 recuper 800m.
08-60' Terreno con cuestras.	23-70' ritmo de 4'40.
09-20' cóm +20x200M (10 prim. en 46" el resto 44") recup. tore 200M.	24-Repetir día 09.
10-70' ritmo 4'50.	25-Descanso.
11-Descanso.	26-Repetir día 12.
12-90' empieza a 5' termina 4'30.	27-60' cómodo.
13-20' cómodo+12x300M (6 prim en 1'12 resto 1'06) recup 300M cómodo.	28-20' cómodo +4x2000M ritmo 8'10" recuperar 800M cómodo.
14-65' terreno con cuestras.	29-70' cómodo.
15-20' cómodo +4x2000M ritmo 8'20 recuperar 800M cómodo.	30-70' Terreno con cuestras.
	31-60' cómodo.

**BOLETIN**

Número 2

Diciembre-99

LA SEGUNDA SERIE**CONTENIDO:**

<i>Recordando a Rafael</i>	2
<i>Resumen Asamblea</i>	3
<i>Psicología del deporte</i>	4
<i>Hablamos con Espiau</i>	6
<i>Resultados y Carreras</i>	7
<i>Estiramientos</i>	8
<i>Entrenamientos</i>	11
<i>Ofertas y última hora</i>	13

Aquí encontrarás:

- Consejos de Julio Becerra.
- Resultados últimas carreras.
- Próximas carreras.
- Estiramientos y Gimnasia.
- Entrenamientos. Para el Maratón de Sevilla.
- Ofertas material deportivo.

En este artículo se pretende comentar, a modo de introducción y en breves palabras el contenido del boletín.

Como en el boletín número 1, editado el pasado mes de Octubre con motivo de la Asamblea General de nuestro Club, en este se ha pretendido hacer llegar a todos vosotros el conocimiento de nuestro desaparecido compañero Rafael Carmona, y compartir conocimientos y experiencias sobre temas relacionados con este deporte que a todos nos une.

En este número aparece un resumen sobre lo tratado en la Asamblea General.

Este boletín contiene un artículo sobre la Psicología en el deporte, continuación del pu-



Escudo de nuestro Club

blicado en el número anterior, a cargo de nuestro compañero Julio Becerra, licenciado en Psicología.

Nuestra intención es hacer pasar por este boletín a todos los socios que estén dispuestos a contarnos sus experiencias en los entrenamientos y en las carreras, a fin de enriquecer nuestros conocimientos como ya hemos dicho anteriormente. En esta ocasión nos acompaña nuestro compa-

ñero Antonio Espiau.

Se pretende, hacerte llegar, en cada boletín, los resultados de la carreras en las que participe algún atleta de nuestro club, y una previsión de las próximas que se celebren por nuestra zona.

Nuestro compañero Pepe Ramírez os propone unos ejercicios de estiramientos para

(Continúa en la página 2)

(Viene de la página 1)
antes y después de correr. También en este número se os ofrece unos ejercicios con pesas, orientados al fortalecimiento muscular para los días de gimnasia.

Como sabéis por el boletín anterior, nuestro Presidente Manuel Camacho, propone unas sesiones de entrenamiento enfocadas al Maratón Popular Ciudad de Sevilla, que pueden

ser muy útiles para aquellos que quieren preparar esta prueba.

Confío que sea de vuestro agrado y espero cualquier sugerencia para mejorarlo.

RECORDANDO A RAFAEL

Rafael Carmona, nace el 7.10.57 y muere el 10.09.87.

Ingresa en la Infantería de Marina en Noviembre de 1976.

Participó en muchas carreras obteniendo excelentes resultados, sus mejores clasificaciones fueron las siguientes:

1982, 3º en el Cross Militar Nacional en el Escorial.

1º en la Media Maratón Sevilla-Los Palacios 1h 3'08".

1983, 2º en la vuelta a Ceuta (32Km).

1984, 2º en el Cross Militar Nacional en El

Ferrol.

3º en Fondo en Carretera de Alcobendas 1h 42'29".

1º en la Media Maratón de Marbella-San Pedro de Alcántara.

1º en el Maratón de Madrid 2h 20'43"

1º en la Media Maratón El Arahal-Morón 1h 6'18".

1985, Asiste a la concentración de la Selección Española de Maratón.

Asiste al Maratón de Rotterdam.

3º en la Media Maratón Sevilla-Los Palacios 1h 6' 45".

1986, 5º en el Cross Nacional Militar en Jerez.

6º Campeonato

Cross de Andalucía en Roquetas (Almería).

1º en Media Maratón Morón-El Arahal.

6º en el Cross Nacional Militar en El Ferrol.

1º en la Media Maratón de la Bahía.

1987, realiza el curso de instructor de Educación Física, en la Escuela Militar de Educación Física de Toledo.

3º en la Media Maratón Morón-El Arahal 1h 4' 42".

En el año 1984,

1º en el Maratón

Popular de Madrid

2h 20'43".


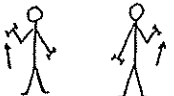
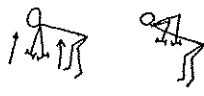


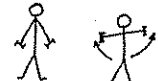

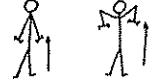
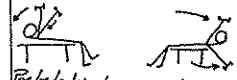

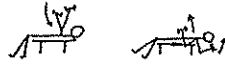
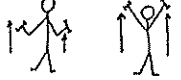

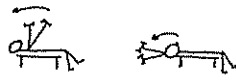
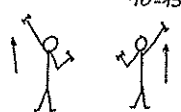

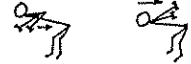

ENTRENAMIENTOS DICIEMBRE

01-20' cómodo + 1x5000M 17'.	16-20' cómodo +1200M ritmo 3'40.
02-60' cc ritmo 4'.	17-70' cómodo.
03-40' cómodo.	18-Descanso.
04-Descanso.	19-90' de (-) a (+) de 4'20 a 3'40.
05-MEDIA MARATÓN JEREZ 1H 15'.	20-60' terreno variado.
06-40' cómodo.	21-20' cómodo +4x2000M 7'10 recuperar 3' cómodo.
07-Descanso.	22-60' cómodo.
08-60' cc ritmo 4'.	23-70' terreno variado.
09-20' cómodo +20x200M en 40" +200 en 48".	24-Repetir día 09.
10-70' de 4' a 3'45.	25-Descanso.
11-20' cómodo +8x1000M 3'30 recuperar 2' al trote.	26-20' cómodo +1200M ritmo 3'40.
12-90' cómodo.	27-60' cómodo.
13-60' terreno variado.	28-70' terreno variado.
14-20' cómodo +16x300M 1' recuperar 200m cómodo.	29-Repetir día 14.
15-70' cómodo.	30-60' cómodo.
	31-70' terreno variado.

PARA MENOS DE 2HORAS 50 MINUTOS

01-70' cómodo.	16-70' c.continua ritmo de 4'30.
02-60' de 4'30 a 4'.	17-60' cómodo.
03-60' cómodo.	18-Descanso.
04-Descanso.	19-20' cómodo + 12000M en 48'.
05-MEDIA MARATÓN JEREZ 1H 24'.	20-60' cómodo..
06-60' cómodo.	21-20' 70' Terreno con cuestas.
07-60' ritmo 4'30.	22-20' cómodo+8x1000M ritmo 3'45 recuperar 600m.
08-60' Terreno con cuestas.	23-70' ritmo de 4'30.
09-20' cóm +20x200M (10 prim. en 42" el resto 40") recup. trote 200M.	24-Repetir día 09.
10-70' ritmo 4'30.	25-Descanso.
11-Descanso.	26-Repetir día 12.
12-90' empieza a 4'30 termina 4'.	27-60' cómodo.
13-20' cómodo+12x300M (6 prim en 1'06 resto 1'03) recup 300M cómodo.	28-20' cómodo +5x2000M ritmo 7'40 recuperar 800M cómodo.
14-65' terreno variado cómodo.	29-70' cómodo.
15-20' cómodo +4x2000M ritmo 7'40 recuperar 800M cómodo.	30-70' Terreno con cuestas.
	31-60' Cómodo.

Entrenamiento con pesas para fortalecimiento general

ABDOMINAL OBLICUO 10-25  <i>giro de cintura</i>	BICEPS ALTERNOS 10-15 	REMO 10-20 
ABD. OBLICUOS 10-30 	TRICEPS 10-15 	DELTOIDES 10-15 
FLEXION EXTENSION 10-25 	TRAPECIO 10-15 	CONTRACTOR PECTORAL 10-15  <i>Por los lados, brazos extendidos</i>
MUÑECA 10-20  <i>giro de muñeca</i>	PECTORAL 10-15  <i>Por los lados, brazos encogidos</i>	HOMBROS 10-15 
LUMBAR 10-20  <i>entre las piernas</i>	PULLOVER 10-15  <i>Por detras de la cabeza</i>	HOMBROS ALTERNOS 10-15 
DORSAL OBLICUO 10-25  <i>solo 1 pesa</i>	TRICEPS 10-15  <i>brazos atras extendidos</i>	BICEPS 10-15 

RESUMEN ASAMBLEA GENERAL

Como todos sabéis, por su convocatoria, Nuestra Asamblea General, se celebró a las 21,45 horas del día 15 de Octubre, en el Colegio Público Reina de la Paz.

En ella, una vez abierta por nuestro Presidente Lole Camacho, en la que insto a los presentes a seguir unidos, se dio lectura por parte del Secretario Enrique Pérez, del Acta de la Sesión anterior.

Por este mismo se informo del estado económico, que fue aprobado por la mayoría de los asistentes.

A continuación se presentó el Boletín Informativo, siendo muy bien acogido por los allí

congregados.

En el turno de "Ruegos y Preguntas", se les recuerda a los socios, que la inscripción para las carreras en las que haya que pagar, se tendrá que abonar el importe de la misma antes de realizar la inscripción en la Secretaría del Club.

Se informó que se está gestionando recuperar la antigua equipación de competición.

En lo que se refiere a los temas relativos a la convivencia entre los socios; se informó que las reuniones son todos los viernes a partir de las diez de la noche, en el bar Casa Pepa en la calle San Onofre. Y se insto a los asis-

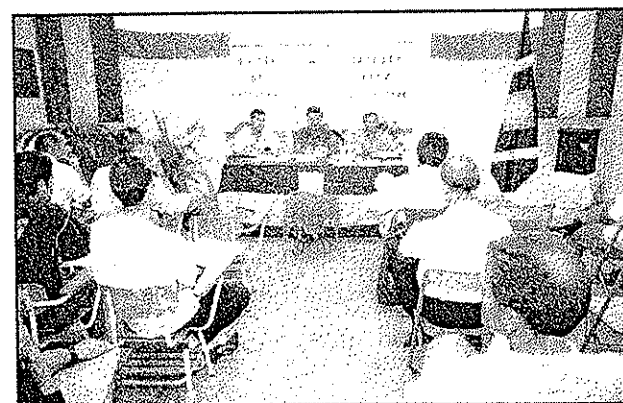
tentes a asistir al Día de Convivencia en el Pinar de la Barrosa; y a la Cena de Navidad.

Se trato sobre el "Memorial Sargento Carmona Páez", en lo referente a su recorrido y su inclusión dentro del circuito de carreras de la firma deportiva JOMA.

También se informó que había la posibilidad de que se celebre una carrera popular y benéfica el día 31 de Diciembre.

Se cerró la sesión a las 23'05, y se invito a los asistentes a una copa en el bar Casa Pepa, donde se charló de forma informal y en el mismo clima amigable que existió en la Asamblea.

"Se charló de forma informal y en el mismo clima amigable que existió en la Asamblea"



LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA

¿Cuántas veces te has sentido desganado, sin ganas de entrenar y mucho menos de competir? El motor que nos hace seguir insistiendo en nuestros entrenamientos de cada día es la motivación deportiva.

Definiremos la Motivación como aquel conjunto de circunstancias, de carácter tanto interno como externo, que nos animan a seguir trabajando para conseguir aquello que, en su día nos propusimos. Cuando nuestro entrenador reconoce el buen trabajo que hemos realizado ya sea en los entrenos o en la competición, observamos como nuestras "ganas" de entrenar aumentan; estaríamos frente a una circunstancia motivadora de carácter externo, ya que, que nuestro entrenador nos felicite o no, no depende de nosotros. En cambio, ejemplos de circunstancias motivadoras internas serían todas aquellas en las que sólo intervenga el propio deportista. Las externas siempre serán bien recibidas (felicitaciones,

reconocimiento deportivo...), pero son las internas, que dependen solo de nosotros, las que realmente nos ayudan y mejor sirven a nuestros intereses deportivos. Es por ello por lo que nos centraremos en ellas.

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra motivación?

1º PLANIFICAR OBJETIVOS.

No hay peor enemigo para la motivación que el no tener las ideas claras en cuanto a los objetivos o metas que queremos alcanzar. Para ello os recomiendo que planifiquéis vuestras metas deportivas en la temporada. Para ello deberéis:

2º DECIDIR solos o en unión de vuestro entrenador (si lo tenéis) los objetivos de la temporada (largo plazo), los **i n t e r m e d i o s** (aquellos que posibilitan conseguir el objetivo a largo plazo) y por último los más cercanos (corto plazo), aun mes vista. Atención a los objetivos poco realistas o desproporcionados porque nece-

sariamente conducen a la frustración.

3º EVITAR la improvisación. No te dejes llevar por lo que otros hacen. Especialmente en la asistencia a competiciones. Sigue tu plan de trabajo.

4º REGISTRA tus conductas y tus sensaciones en un diario del corredor. Cuando revises los meses anteriores observarás mejoras.

5º DIÁLOGO interior. Cuando consigas un éxito, por pequeño que sea (una buena serie, al acabar un entrenamiento duro...) haz lo mismo que haría un entrenador atento y motivador: alábrate y siéntete bien. Este es el mejor método para conseguir "gasolina" para el motor de la motivación. Además no dependes de que alguien quiera decirte lo bien que lo has hecho. Eres tú el que te automotivas en cada pequeño o gran avance deportivo.

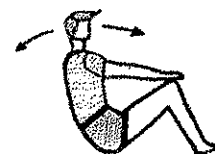
En general podemos afirmar que todos los deportistas, en general y en particular en el nivel competitivo en el que nos movemos en

(Continúa en la pag.

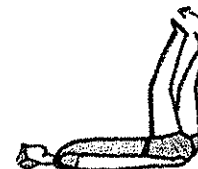
5)

"El motor que nos hace seguir en nuestros entrenamientos es la motivación"

Ejercicios de calentamiento y estiramiento



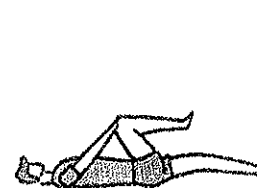
25 repeticiones



50 repeticiones



Mantener 60 seg.



20seg.cada pierna



20seg.cada pierna



20seg.cada pierna



Mantener 30 seg.



20seg.cada pierna



Mantener 45 seg.



50 repeticiones bicicleta



20seg.cada pierna

LOS ESTIRAMIENTOS

Queridos amigos del Club Carmona Páez, soy uno más de los vuestros, y aunque vivo un poco más alejado, no es menor mi interés por todos los temas del Club.

La idea del Boletín informativo me parece genial y por ello quiero colaborar aportando mi granito de arena. Por todo lo expuesto, me gustaría empezar con un pequeño escrito para resaltar la importancia de los ESTIRAMIENTOS, un tema que aunque todos conocemos, nunca está mal recordar.

Muchas veces, por prisas, por falta de tiempo o por mecánica, comenzamos directamente a correr, sin realizar un calentamiento previo ni estiramientos, y más tarde esto se convierte en costumbre. Después el cuerpo nos pasa la correspondiente factura a modo de lesiones (contracturas, sobrecargas musculares, pinchazos, etc) y entonces es cuando nos acordamos de que no solemos estirar demasiado. Como dice el refrán "sólo nos acordamos de Santa Bárbara

cuando truena".

Igual que por las mañanas, al levantarnos, nos desperezamos y nos espabilamos un poco, son estiramientos que hacemos de forma instintiva, lo mismo ocurre con los grupos musculares que empleamos para la carrera.

Al ponerse en marcha los receptores de estiramiento que estimulan las fibras musculares y partes blandas mediante un complejo mecanismo del cuerpo, que hace contraer y alargar los músculos aumentando la temperatura, favoreciendo el riego sanguíneo y permitiendo que nos movamos con mayor agilidad.

Los estiramientos en el calentamiento y enfriamiento (antes y después), tienen como función principal el preparar al cuerpo para la práctica de un deporte.

CALENTAMIENTO:

Se realizan ejercicios de flexibilidad de las articulaciones. Obteniendo mayor movilidad en ellas y ejercicios de elasticidad muscular para lograr una mayor

agilidad en la práctica deportiva. Durante estos estiramientos se consiguen una serie de ventajas:

- Aumento de la temperatura corporal, como consecuencia del trabajo que se realiza.

- Aumento del flujo sanguíneo, al producirse un aumento del ritmo cardíaco por la activación del sistema cardiovascular.

- Aumento del impulso nervioso, dando lugar a una mayor actividad y obteniendo mayores reflejos.

- Se consigue mayor rapidez y eficiencia en los músculos al contraerse y relajarse durante el ejercicio.

- Disminuye la tensión muscular al oxigenar y tener mayor flujo sanguíneo.

José M^a Ramírez Rubio



Estiramiento cuádriceps

*"Muchas veces,
por prisas, por
falta de tiempo....
comenzamos a
correr sin
estirar"*

(Viene de la pag 4)

en nuestro club, estamos orientados a demostrar habilidad y capacidad en el desempeño de nuestra actividad deportiva y por contra intentamos evitar la falta de capacidad. Existen distintos tipos de sujetos según su motivación:

Sujetos cuya motivación está centrada en la COMPETICIÓN:

Estos deportistas basan su motivación en el ganar a otros, ese es su concepto de éxito. El fracaso por tanto es atribuido a la falta de aptitudes personales.

Ejemplo de problema relacionado con este tipo de motivación son los llamados "piques", estos por mucho que se consideren "sanos" no dejan de ser un error desde el punto de vista psicológico y que nos inducen a cometer fallos en nuestra práctica deportiva.

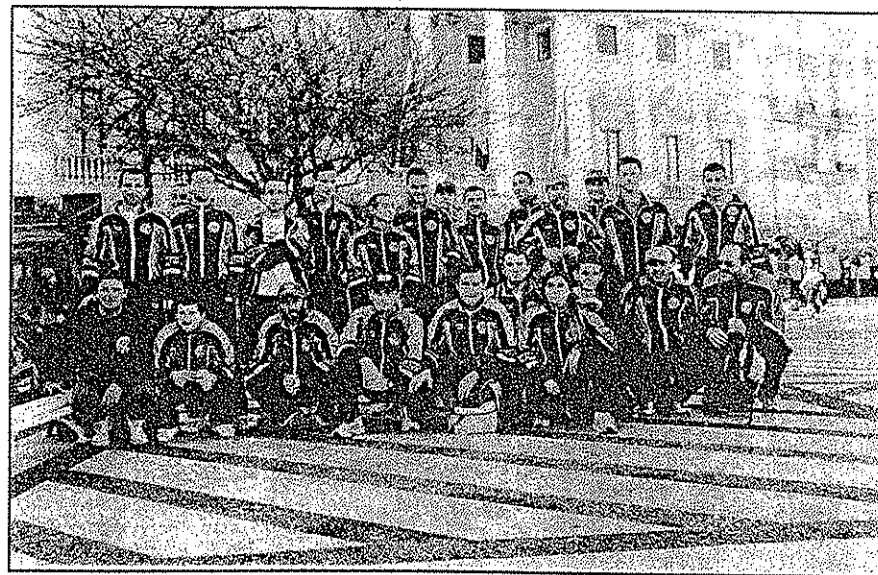
Sujetos cuya motivación está centrada en la TAREA:

Estos sujetos tienen un tipo de motivación que les hace percibir el éxito cuando hay mejoría o avance en su práctica deportiva. Por el contrario el fracaso

es percibido como una falta de esfuerzo en la práctica diaria con lo que el resultado del dicho fracaso no será otro que el del incremento del entrenamiento.

Por último una reflexión: creo que está claro que este último tipo de motivación es la más aconsejable. El éxito sencillamente es más probable y más gratificante cuando nuestro adversario somos nosotros mismos, ganar al adversario de equipo o club llegará sobre la marcha.

(Julio Becerra)



HABLAMOS CON ESPIAU

Antonio Espiau Castejón, es socio fundador de nuestro Club, desde que un grupo de corredores amigos de Rafael Carmona decidieron crearlo para mantener vivo su recuerdo. Antonio tiene en su trayectoria deportiva, el haber corrido alrededor de treinta y cinco medias maratones, cuarenta maratones, uno de ellos en New York, y en doce ocasiones ha terminado los 100 Kms. de Santander, prueba en la que ha sido ganador diez veces y a la que todavía acude como invitado por la organización. Es de mencionar su segundo puesto en la clasificación de su categoría, en el Campeonato del Mundo de los 100kms. que se celebró el año 1989 en Santander.

Es el socio de más edad, que todavía, practica el atletismo de forma continuada, y que por lo que se ve le queda cuerda para rato. Recientemente cabe recordar su primer puesto en la clasificación de veteranos "B", en la Carrera Urbana Ciudad de Chiclana.

Cuando son las ocho de la tarde, nos reunimos en el Colegio de Adultos

María Zambrano, lugar donde trabaja Antonio, para mantener una breve y amigable conversación, con el fin de que todos le conozcamos, si cabe, un poco más.

BOLETIN: Buenas tardes Antonio ¿cómo empezaste en este deporte?

ANTONIO ESPIAU: Buenas tardes, fue por casualidad, venía del mundo del toro, tenía la forma física para torear, y para competir no estaba preparado, pero me inscribí en dos carreras populares y conocí a Guillermo Malvido que empezó a prepararme. B: ¿cuánto llevas en esto del atletismo?

AE: Comencé como te dije anteriormente, en populares sobre el mes de noviembre de 1979.

B: ¿le dedicas mucho tiempo a esto?

AE: No el que yo quisiera, ahora mismo sobre una hora y media, pero cuando preparo los 100 kms es otra cosa.

B: ¿qué cosa?

AE: Sobre 3 ó 4 horas, machacar y machacar a ritmo constante.

B: ¿por qué 100kms?

AE: Por aquel tiempo Malvido fue quien me comió el coco, vio que tenía cualidades,

probé y hasta hoy.

B: ¿cuáles son tus mejores marcas?

AE: En 10 km, 34' en pista. En 1/2 Maratón, 1h 12', la primera que corría, fue en Sevilla-Los Palacios. En Maratón 2h 42' en Granada y en 100km, 8h 36' en el Campeonato del Mundo.

B: ¿Y tu mejor temporada?

AE: Para mí todas son buenas, mientras que corra, para mí todas son buenas.

B: ¿cómo te encuentras en este momento?

AE: Hombre, no soy el de antes pero tampoco estoy muy malote, porque el tiempo no pasa en vano.

B: ¿qué esperas de esta temporada?

AE: La cojo con mucho ánimo para seguir haciendo lo que me gusta, que es correr.

B: ¿qué carreras son para ti las más importantes?

AE: Para mí todas, pero como los 100 kms de Santander ninguna.

B: ¿qué le agradeces al atletismo?

AE: La cantidad de amigos, que son bastantes, cuando llegué a New York, me llamaron Espiau y era uno de Bilbao, me dio mucha alegría.

B: ¿cómo te sientes en nuestro Club?

AE: Muy a gusto.

B: Antonio, para terminar ¿quieres decirle algo a los socios de nuestro club?

AE: A los socios, que procurasen asistir a las reuniones y asambleas para que estén informados, lo que siento es no poder asistir a las reuniones de los viernes por cuestiones familiares.

Podríamos haber estado toda la tarde pero las limitaciones de este boletín y que había que entrenar, nos hizo terminar la reunión.

"La cantidad de amigos... Cuando llegué a New York, me llamaron Espiau"

RESULTADOS CARRERAS

"XIII MILLA ATLETICA PRYCA JEREZ NORTE"

Manuel Camacho 1º Veteranos A.

Antonio Ramírez 4º Senior B.

Arturo Castellanos 8º Promesas.

"XV CROSS URBANO DOSA", ROTA

Moisés Bejarano 1º Absoluto.

José Solano 1º Veteranos B.

Francisco Seijo 4º Senior A.

"II MEDIA MARATON MARCHENA-PARADA-MARCHENA"

Elena Aparicio 1ª Absoluta Femenina.

Pedro Torrecilla 9º Veteranos A.

"I MEDIA MARATON TIERRA Y OLIVO", DOS HERMANAS

Elena Aparicio 1ª Absoluta Femenina.

Víctor Fernández 1º Junior.

Miguel A. Cantillo 3º Promesas.

Rafael Ahumada 2º Veteranos A.

"VI C. P. NUTRIAS PANTANERAS", UBRIQUE

Elena Aparicio 1ª Absoluta Femenina.

Moisés Bejarano 2º Absoluto.

Manuel Camacho 3º Veteranos A.

Roberto Meléndez 17º Absoluto.

"XVI C.P. MURALLAS DE SAN CARLOS", CÁDIZ

Elena Aparicio 1ª Absoluta Femenina.

Manuel Bustelo 2º Veteranos B.

Antonio Espiau 3ª Veteranos B.

Arturo Castellanos 7ª Senior A.

Luis Valverde 5ª Veteranos A.

Pedro Torrecilla 6ª Veteranos A.

"CARRERA POPULAR CIUDAD DE JEREZ"

Víctor Fernández 1 Promesas.

Antonio Ramírez 4º Senior B.

"VII CARRERA POPULAR DE LOS CHAMUSCAOS" FUENTES DE ANDALUCÍA-LA CAMPANA (SEVILLA)

Elena Aparicio 2ª Absoluta Femenina.

Enrique Pérez 13º Veteranos A.

Pedro Torrecilla 11º Veteranos B.

"XIX CARRERA URBANA CIUDAD DE CHICLANA"

Elena Aparicio 1ª Absoluta Femenina.

Moisés Bejarano 2º Absoluto.

Manuel Camacho 2º Veteranos A.

Antonio Ramírez 3º Senior B.

Manuel Bustelo 5º Veteranos B.

Antonio Espiau 1º Veteranos C.

"III CROS UNIVERSITARIO SAN ALBERTO MAGNO"

Salvador Lebrero 1º Arturo Castellanos 2º



PRÓXIMAS CARRERAS

-5/12/99 Media Maratón Jerez.

-8/12/99 "IV Carrera de Navidad Villa de Rota" Inscripción 500ptas.

-12/12/99 "II CP. Barriada San Juan" (Cádiz).

-12/12/99 "CP. Elio Antonio de Nebrija"

Lebrija (Sevilla).

-19/12/99 "XXI Media Maratón Sevilla-Los Palacios".

-9/01/00 Cross "Pinar de la Barrosa" (Valedero Itálica).

-23/01/00 "XI CP. Ruta Carlos III" La Luisiana- Écija (25 kms).

-16/01/00 Cross Itálica.

-16/01/00 Cross San Sebastian de Puerto Real.

