

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
LOCAL SOCIAL DEL GRUPO
DE EMPRESA BAZAN EN LA
CALLE BENJAMIN LÓPEZ

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PÁEZ



BOLETÍN

Número: 10
Abril 2001



Plan de Entrenamiento

Mes: _____ Año: _____

<i>Día</i>	<i>Hora</i>	<i>Entrenamiento</i>	<i>Observaciones</i>
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 abdominales".*
"Testimonio".
Francisco J. Pardo León: *"Masajes Terapéuticos".*
Enrique Pérez Traverso: *"Resultados carreras".*
Manuel Camacho Blanco: *"Entrenamientos".*
Julio Becerra Vicente: *"La soledad del corredor de fondo".*
José A. López de la Haba: *Redacción.*

Fotografías cedidas por: Braulio González y José A. López.

OFERTAS MATERIAL DEPORTIVO



DESCUENTOS ESPECIALES EN
CALZADO DE COMPETICIÓN

RECUERDA

RECUERDA

QUE EL NUEVO LUGAR DE ENCUENTRO DE LOS VIERNES EN EL LOCAL SOCIAL DEL GRUPO DE EMPRESA BAZAN. HORA APROXIMADA LAS 21'30.

RECUERDA

QUE LOS PUNTOS DE ENCUENTRO DURANTE LA SEMANA SON: DEPORTES "EL GALEON" EN LA CALLE REAL Y "EL PASAJE DE LA MUSICA" TAMBIEN EN LA CALLE REAL.

RECUERDA

QUE SI QUIERES COLABORAR CON EL BOLETIN, PUEDES HACERMELO LLEGAR A TRAVES DE ENRIQUE PEREZ O MANOLO ANDREU, HABRAS COMPROBADO QUE NO HACE FALTA SER UN GRAN CONOCEDOR DE LOS TEMAS.

RECUERDA

QUE LA DIRECCION DE INTERNET DE NUESTRO CLUB ES:
<http://perso.wanadoo.es/franur.seijo>

RECUERDA

QUE LA DIRECCION DE CORREO ELECTRÓNICO DE JULIO BECERRA (PSICOLOGÍA) ES:
sitobarto@correo.cop.es

RECUERDA

QUE LA DIRECCION DE LA PAGINA WEB DE JULIO BECERRA (PSICOLOGÍA) ES:
<http://www.cop.es/colegiados/S-02633/>

C.A. CARMONA PÁEZ

BOLETÍN
NÚMERO 10

BOLETÍN

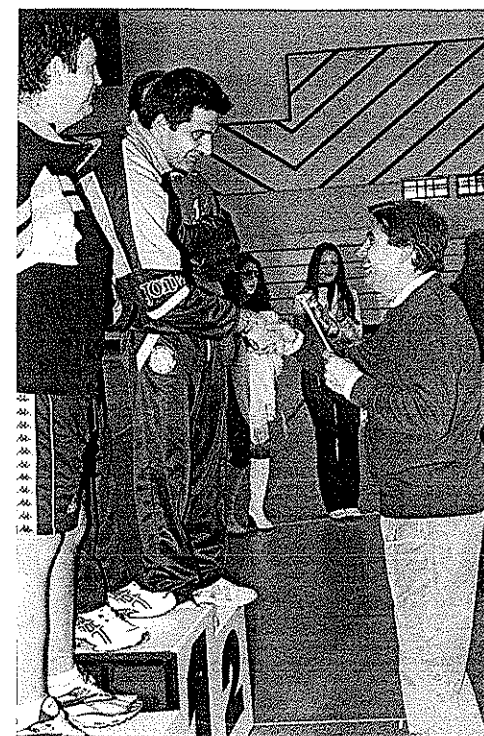
Abril-01

CONTENIDO:

Noticiario	2
Media Bahía	4
Testimonio	7
Masaje Terapéutico	9
Abdominales	10
VII Memorial	12
VIII Memorial	13
Psicología	15
Resultados	17
Entrenamientos	19
Album	23

LA DÉCIMA SERIE

Han transcurrido ya dos meses desde que el último BOLETÍN llegó a tus manos. Habrás notado que los días son más largos y menos fríos, ya van pesando las sudaderas y las mallas. Parece que la gente sale de su letargo. Sólo hay que darse una vuelta por el Parque del Oeste durante la semana o los domingos a las diez de la mañana, puede que sea consecuencia de la preparación del Memorial Sargento Carmona Páez o simplemente que el buen tiempo favorezca el ánimo de las personas para hacer deporte.



Nuestro Club 1º en la Media de la Bahía

El mundo de los que amamos éste deporte ha conocido una triste noticia, el fallecimiento de nuestro ad-

(Continúa en la página 2)

Estamos en Real 1160
"Pasaje de la Música"
Nuestro Teléfono: 956898884

(Viene de la página 1)

mirado Diego García, este **BOLETÍN** se suma a la condolencia por la pérdida de un atleta que llevó al maratón español a lo más alto en el panorama mundial. Quien haya leído o escuchado algún testimonio de Diego García sabrá que era un deportista en todas las facetas de la vida. Siempre he tenido en mi memoria aquella tarde de Helsinki en la que con Martín Fiz y Alberto Juzdado me hicieron vibrar y emocionarme al verles abrazados al final de la carrera ocupando los tres primeros puestos, en ese momento me sentía abrazado a ellos, luego han venido otras victorias de maratonianos españoles, pero esa fue la llave para el resto. Ahora tiene la oportunidad de correr por los caminos infinitos de Cielo. Descanse en paz un gran campeón.

Seguramente estarás al corriente de todo o casi todo lo ocurrido en la vida de nuestro CLUB durante estos dos meses. No han ocurrido muchas cosas pero las acontecidas, afortunadamente, han sido todas para bien. En el apartado del NOTICARIO, tienes cumplida cuenta de lo ocurrido.

En las páginas 3 y 4 aparece la

relación de todos los representantes de nuestro CLUB en la Media Maratón de la Bahía.

En las páginas 5 y 6 José M^a Ramírez, nos ofrece su TESTIMONIO. En esta ocasión nos habla sobre el Maratón de Sevilla.

Los RESULTADOS DE CARRERAS, en la página 6, muestran el triunfo de nuestro CLUB en la Media de la Bahía.

En la página 7 Javi Pardo nos presenta otro capítulo sobre EL MASAJE TERAPEUTICO.

José M^a Ramírez en las páginas 8 y 9 nos habla sobre LOS ABDOMINALES.

En las páginas 10, 11, y 12 se resume lo que fue del VII y VIII MEMORIAL SARGENTO CARMONA PAEZ.

Julio Becerra en sus página de psicología nos habla sobre LA SOLEDAD DEL CORREDOR DE FONDO.

Para terminar Manuel Camacho, no hace una propuesta de ENTRENAMIENTO para afrontar con garantías el Memorial Sargento Carmona Páez del 9 de Junio-

NOTICARIO

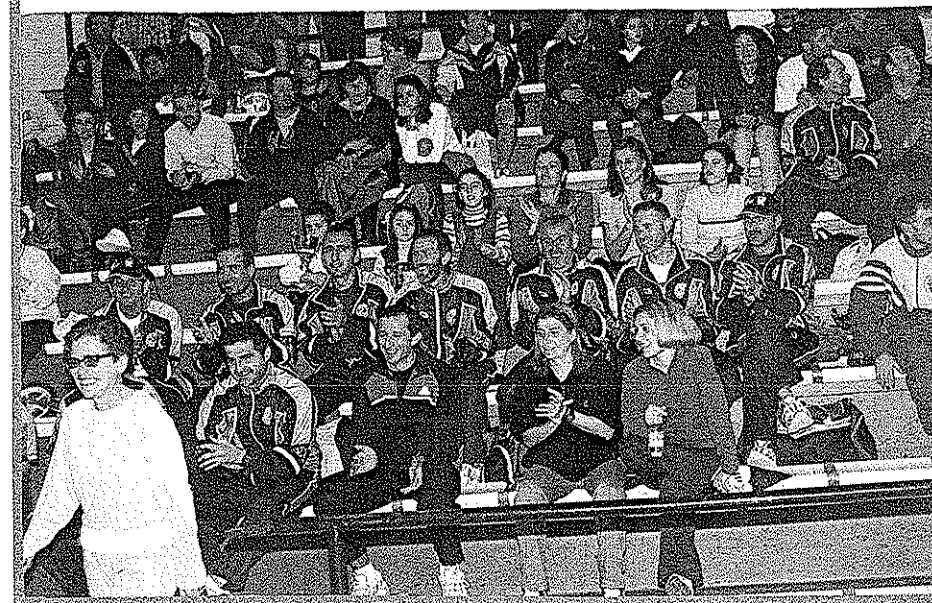
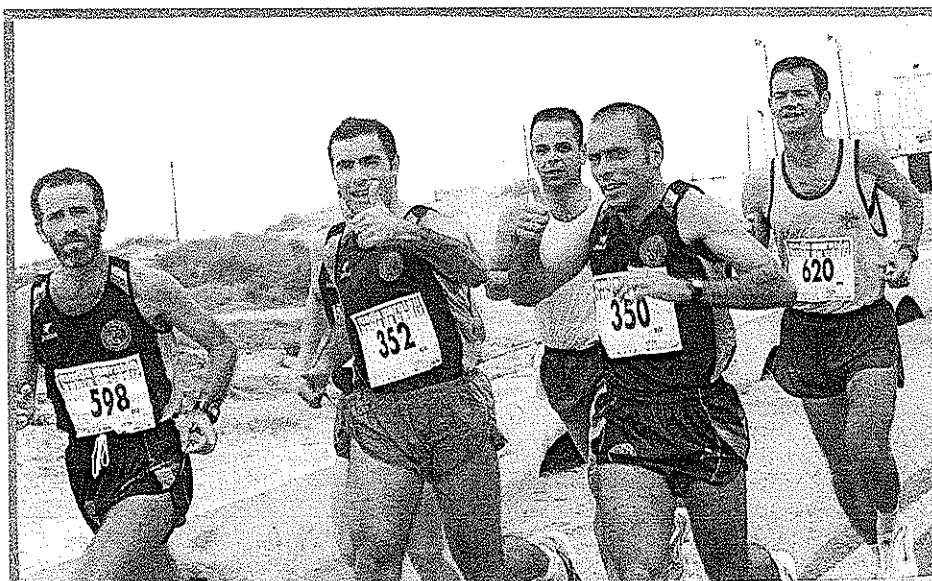
Gran éxito de nuestro CLUB en la Media Maratón de la Bahía. Ocupó puesto de podium prácticamente en todas las categorías. Por clubes obtuvo el primer puesto colocando a 82 corredores en línea de meta. En la clasificación general, Pablo Fontan fue segundo a tan solo veinte segundos del ganador, el marroquí Tahare Echadli, y entre los veinte primeros José A. Díaz, José A. Butrón y José M^a Ramírez. Por categorías, José A.

Díaz fue segundo en senior "B", Rafael Ahumada tercero en la general de veteranos, Luis Valverde tercero en Veteranos "A" y Antonio Espiau primero en veteranos "C".

En las categorías femeninas completó casi en la totalidad los tres primeros puestos. En la general M^a Carmen Peralta fue segunda tras la marroquí Saliha Khaldoun. En la categoría

(Continúa en la página 3)

ÁLBUM



(Viene de la página 21)

ENTRENO PARA UN NIVEL DE 50' EN 10Km

día 16-60' ritmo 5'30"
 -20'comodo+20x200m 1'+200m
 1'10" seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+20'ritmo 5'25+20'ritmo 5'15
 seguido
 -20'comodo+8x1.000m ritmo 5'
 recuperar 1'al trote
 -descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+2x7x300m ritmo 1'25 recu-
 perar 1' parado
 -60'comodo
 -20'comodo+20'ritmo 5'25+20'ritmo
 5'15seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+3x2.000m ritmo 9'40 recu-
 perar 3' parado
 -descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+10x400m ritmo 1'55 recupe-
 rar 400m 2'10 seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+20'ritmo 5'25+20'ritmo de
 5'15 seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+9x1.000m ritmo 5' recuperar
 1' al trote
 -descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+20x200m ritmo 54'recuperar
 1'parado
 -60'comodo
 -20'comodo+20'ritmo5'25+20'ritmo 5'15
 seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+2x3.000m ritmo 14'30 recu-

perar 3'parado
 -descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+20x200m ritmo de 58" recu-
 perar 200m 1'08 seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+10'ritmo 5'25+10'ritmo
 5'20+20'ritmo 5'15"
 -60'comodo
 -20'comodo+4x2.000m ritmo 10' recupe-
 rar 2'trote
 descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+2x7x300m 1'24" recuperar
 1'parado
 -60'comodo
 -20'comodo estirar+1x8.000m ritmo 42'
 -60'comodo
 -60'terreno variado ritmo 5'10
 -descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+2x7x300m 1'27 recuperar
 200m en 1'06"
 -60'comodo
 -20'comodo+2x4.000m ritmo de 5' Km
 recuperar 5' parado
 -60'comodo
 -60'terreno variado ritmo 5'10
 -descanso
 -70'de menos a mas (empezar a 5'40 y
 terminar 5'10)
 -60'comodo
 -20'comodo+1x4.000m rapido
 -40'comodo
 -30'comodo+5x100m
 -descanso
 -HOY ES EL DIA DEL MEMORIAL

(Viene de la página 2)

senior Mercedes Valdepeñas, M^a Carmen Muñoz y M^a José Cerezo fueron primera segunda y tercera y en la categoría de veteranas hicieron lo propio M^a Carmen Moreno, M^a José López y Josefina Lozano.

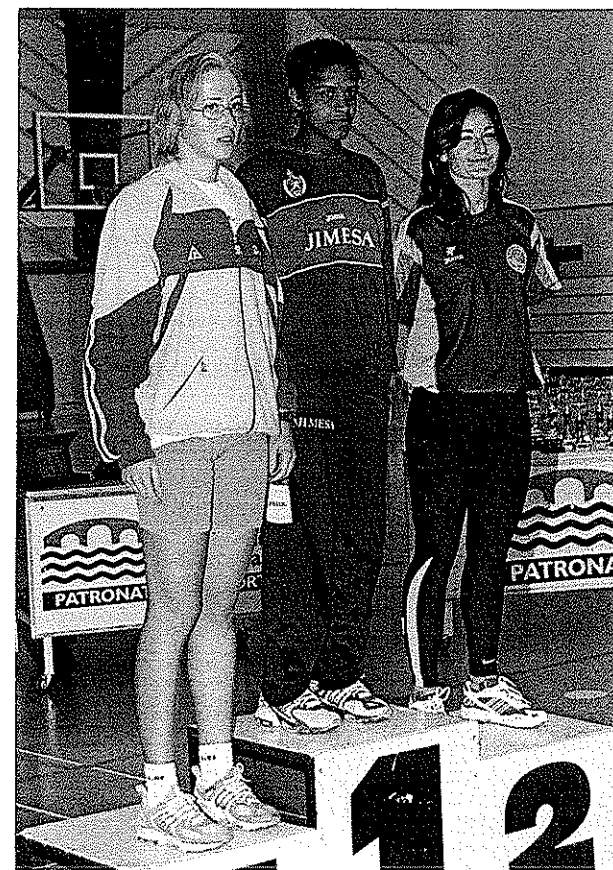
José M^a Ramírez, logra una excelente marca, 2 horas y 34 minutos, que le sitúa en el puesto veintidós de la clasificación general de la Maratón Ciudad de Sevilla, Luis Valverde y Antonio Cortejosa entran por debajo de las tres horas.

M^a Carmen Peralta gana la Carrera de la Independencia de Benalup.

SOCIEDAD

Nuestro socio Francisco Seijo Loaiza y su esposa Nuria han sido padres, la familia de nuestro CLUB y el BOLETÍN se hacen partícipes de tan grato acontecimiento, y les envía desde estas líneas muchas felicidades.

Aprovechamos la edición de este BOLETÍN para dar la bienvenida a los nuevos socios



M^a Carmen Peralta 2^a en la General Femenina de la Media Maratón de la Bahía

Eduardo Tovar Sánchez
 Juan Antonio Rivero Galea
 Jesús Medina Labao
 María del Carmen Moreno Aleu
 María Isabel Gutiérrez Rodríguez
 Mercedes Valdepeñas Prius
 Juan Antonio González Pérez
 Rafael Verdugo García.

RESULTADOS MEDIA DE LA BAHÍA

NOMBRE	GENERAL/PUESTO CATEGORÍA			TIEMPO
Pablo Fontan Soriano	2	2	senior B	1h 08' 46"
José A. Díaz Anillo	13	6	senior B	1h 12' 31"
José A. Butrón Chávez	15	8	senior B	1h 13' 52"
José M. Ramírez Rubio	18	9	senior B	1h 13' 59"
Felipe Orpez Salas	22	12	senior B	1h 16' 14"
Rafael Ahumada Zuaza	23	3	veterano A	1h 16' 17"
Adrián Gándara Gutiérrez	24	8	senior A	1h 16' 18"
Roberto Menéndez Fraga	26	13	senior B	1h 16' 36"
Francisco Acedo Moreno	28	14	senior B	1h 16' 59"
José L. Ayala Vila	35	18	senior B	1h 20' 28"
Antonio Cortejosa Valverde	39	21	senior B	1h 20' 59"
Luis Valverde Muñoz	48	9	veterano A	1h 22' 00"
Manuel J. López León	49	26	senior B	1h 22' 01"
José A. Gómez Domínguez	53	28	senior B	1h 22' 43"
Ricardo Salvador Miera	55	11	veterano A	1h 22' 58"
Juan A. Aleu Chacón	57	29	senior B	1h 23' 01"

(Continúa en la página 5)



(Viene de la página 20)

-ENTRENO PARA UN NIVEL DE 45' EN 10Km-ENTRENO PARA UN NIVEL DE 45' EN 10 Km

-día 16-60' ritmo 5'Km
 -20'comodo+20x200m 54''+200m
 1'02'' seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+20'ritmo 5'+20'ritmo 4'50''
 seguido
 -20'comodo+8x1.000m ritmo 4'30'' recuperar 1'al trote
 -descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+2x7x300m ritmo 1'15'' recuperar 1' parado
 -60'comodo
 -20'comodo+20'ritmo 5'+20'ritmo 4'50'' seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+3x2.000m ritmo 8'40'' recuperar 3' parado
 -descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+10x400m ritmo 1'48'' recuperar 400m 2' seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+20'ritmo 5'+20'ritmo de 4'50'' seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+9x1.000m ritmo 4'30'' recuperar 1'al trote
 -descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+20x200m ritmo 50'' recuperar 1'parado
 -60'comodo
 -20'comodo+20' a4'50'+20' a4'40'' seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+2x3.000m ritmo 13' recuperar 2'parado
 -descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+20x200m ritmo de 52'' recuperar 200m
 1''seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+10'ritmo
 5+10'ritmo3'50+20'ritmo4'40
 -60'comodo
 -20'comodo+4x2.000m ritmo 8'50'' recuperar 2'trote
 descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+2x7x300m 1'15''recuperar 1'parado
 -60'comodo
 -20'comodo estirar+1x8.000m ritmo 37'
 -60'comodo
 -60'terreno variado ritmo 5'
 -descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+2x7x300m 1'18'' recuperar 200m en 1''
 -60'comodo
 -20'comodo+2x4.000m ritmo de 17'30Km recuperar 5' parado
 -60'comodo
 -60'terreno variado ritmo 5''
 descanso
 -70'de menos a mas (empezar a 5'20 y terminar 4'40)
 -60'comodo
 -20'comodo+1x4.000m rapido
 -40'comodo
 -30'comodo+5x100m
 -descanso
 -HOY ES EL DIA DEL MEMORIAL

(Continúa en la página 22)

*(Viene de la página 19)***ENTRENO PARA UN NIVEL DE 40' EN 10Km**

día 16-60' comodo
 -20'comodo+20x200m 48''+200m
 1' seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+20'ritmo 4'25+20'ritmo 4'15
 seguido
 -20'comodo+8x1.000m ritmo 4' recuperar
 1'trote
 -descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+2x7x300m ritmo 1'06'' recu-
 perar 1' parado
 -60'comodo
 -20'comodo+20'ritmo 4'25+20'ritmo
 4'15seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+3x2.000m a 7'30 recuperar 3'
 parado
 -descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+10x400m ritmo 1'36 recupe-
 rar 400m 1'44seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+20'ritmo 4'25+20'ritmo de
 4'15 seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+9x1.000m ritmo 4' recuperar
 1' al trote
 -descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+20x200m ritmo 42''recupe-
 rar 1'parado
 -60'comodo
 -20'comodo+20'ritmo4'25+20'ritmo 4'15
 seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+2x3.000m ritmo 11'30 recu-

perar 3'parado
 -descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+20x200m ritmo de 46'' recu-
 perar 200m 52''seguido
 -60'comodo
 -20'comodo+10'ritmo 4'25+10'ritmo
 4'15+20'ritmo 4'05
 -60'comodo
 -20'comodo+4x2.000m ritmo 8' recuperar
 2'trote
 -descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+2x7x300m 1'03''recuperar
 1'parado
 -60'comodo
 -20'comodo estirar+1x8.000m ritmo
 32'40
 -60'comodo
 -60'terreno variado ritmo 4'15
 -descanso
 -70'comodo
 -20'comodo+2x7x300m 1'09 recuperar
 200m en 52''
 -60'comodo
 -20'comodo+2x4.000m ritmo de 4' Km
 recuperar 5' parado
 -60'comodo
 -60'terreno variado ritmo 4'15
 -descanso
 -70'de menos a mas (empezar a 4'30 y
 terminar 4')
 -60'comodo
 -20'comodo+1x4.000m rapido
 -40'comodo
 -30'comodo+5x100m
 -descanso
 -HOY ES EL DIA DEL MEMORIAL

(Continúa en la página 21)*(Viene de la página 4)*

Mª Carmen Peralta Macías	62	2	senior	1h 23' 26"
Enrique Pérez Traverso	78	17	veterano A	1h 25' 27"
Cayetano Pérez Torrejón	80	19	veterano A	1h 25' 47"
Antonio Moreno Foncubierta	85	20	veterano A	1h 26' 01"
Alfredo González Molina	88	22	veterano A	1h 26' 23"
Gregorio Hinojosa Vareas	90	42	senior B	1h 26' 27"
José M. Vargas Vázquez	94	44	senior B	1h 26' 34"
José Gálvez García	96	45	senior B	1h 26' 40"
Manuel Izquierdo Romero	107	26	veterano A	1h 27' 29"
Bernardo Sánchez Valverde	119	28	senior A	1h 28' 41"
José A. Pastor Paredes	123	6	veterano B	1h 28' 55"
Francisco J. Pardo León	124	55	senior B	1h 29' 01"
Antonio Anelo Domínguez	127	32	veterano A	1h 29' 07"
Juan R. Pérez García	129	56	senior B	1h 29' 17"
Secundino Rey Lugriz	132	7	veterano B	1h 29' 32"
Juan C. Blanco García	139	58	senior B	1h 30' 09"
Francisco Cáceres Sánchez	141	38	veterano A	1h 30' 20"
Antonio Facio Batista	149	62	senior B	1h 30' 53"
Ezequiel Brenes Pereira	150	5	júnior	1h 30' 54"
José M. Garcés Quijano	159	42	veterano A	1h 31' 52"
José L. Corral Estévez	179	49	veterano A	1h 33' 54"
Manuel Acosta Carrasco	184	11	veterano B	1h 34' 17"

(Viene de la página 5)

Manuel Delgado Serván	186	12	veterano B	1h 34' 20"
Juan A. González Pérez	194	51	veterano A	1h 35' 02"
Luis Nieto Serrano	198	78	senior B	1h 35' 13"
Manuel del Cid Moscosio	200	16	veterano B	1h 35' 30"
Fernando Tinoco Limón	203	53	veterano A	1h 35' 39"
Manuel Rodríguez Vidal	208	46	senior A	1h 36' 02"
José M. Velázquez Aragón	210	80	senior B	1h 36' 08"
Ignacio Velasco Pérez	211	56	veterano A	1h 36' 09"
Miguel Montero Ruiz	212	81	senior B	1h 36' 09"
Julián Tolosa Fernández	216	47	senior A	1h 36' 32"
José Peña Rodríguez	218	59	veterano A	1h 36' 49"
Marcelino J. Varela Ferreiro	219	60	veterano A	1h 36' 54"
Antonio Espiau Castejón	227	1	veterano C	1h 37' 19"
Francisco J. Marín Honor	229	48	senior A	1h 37' 30"
Julio J. Gil Piñero	232	64	veterano A	1h 37' 56"
Carmilo Abad Ponce	233	88	senior B	1h 38' 07"
Pedro Cantero Muñoz	240	66	veterano A	1h 38' 43"
Juan A. Piña Postigo	244	92	senior B	1h 39' 12"
Rafael Verdugo García	249	93	senior B	1h 39' 23"
Marcos A. Madrid Martínez	254	95	senior B	1h 39' 51"
Manuel Márquez García	255	96	senior B	1h 40' 01"
Pedro Maya Galán	267	28	veterano B	1h 41' 26"
Sebastián Vela Reina	269	100	senior B	1h 41' 35"
Luis Alonso Capinetti	270	79	veterano A	1h 41' 37"
Rafael Ruiz López	274	81	veterano A	1h 42' 16"
Antonio A. García Abellán	288	56	senior A	1h 43' 52"
Mercedes Valdepeñas Prius	306	5	senior	1h 46' 44"
Eduardo Tovar Sánchez	308	9	júnior	1h 46' 56"
Juan Ortiz Galán	311	33	veterano B	1h 47' 56"
Manuel Andréu Suarez	312	112	senior B	1h 48' 05"
Mª Carmen Muñoz Sánchez	318	6	senior	1h 49' 27"
Rafael Campos Pavón	322	115	senior B	1h 49' 52"
Juan C. Domínguez Álvarez	323	116	senior B	1h 50' 11"
Mª José Cerezo Prián	324	7	senior	1h 50' 24"
Manuel Ferreira Leira	327	118	senior B	1h 51' 25"
Mª Carmen Moreno Aleu	330	2	veterana	1h 53' 17"
Fco. M. Baena Corredera	331	120	senior B	1h 54' 45"
José J. Arguiz Torres	344	125	senior B	1h 57' 47"
Mª José López López	345	3	veterana	2h 00' 19"
José A. López de la Haba	346	100	veterano A	2h 00' 20"
Josefina Lozano López	347	4	veterana	2h 00' 25"
Milagrosa Meléndez Fraga	355	10	senior	2h 03' 24"
José Domínguez Lara	356	103	veterano A	2h 04' 32"
Mª Isabel Gutiérrez Rdguez	360	12	senior	2h 05' 37"

ENTRENAMIENTOS MEMORIAL CARMONA

-Comenzaremos el día 16 ABR y terminaremos el día 09 de JUN (DIA DE LA CARRE-RA). Hasta ese día rodaremos

ENTRENO PARA UN NIVEL DE 35' EN 10Km

día 16-60' ritmo 4'
-20'comodo+20x200m 42''+200m
50'' seguido
-60'comodo
-20'comodo+20'ritmo 3'50+20'ritmo 3'40
seguido
-20'comodo+8x1.000m ritmo 3'20 recu-
perar 1'al trote
-descanso
-70'comodo
-20'comodo+2x7x300m ritmo 54'' recupe-
rar 1' parado
-60'comodo
-20'comodo+20'ritmo 3'50+20'ritmo 3'40
seguido
-60'comodo
-20'comodo+3x2.000m ritmo 6'30 recu-
perar 3' parado
-descanso
-70'comodo
-20'comodo+10x400m ritmo 1'20 recupe-
rar 400m 1'36 seguido
-60'comodo
-20'comodo+20'ritmo 3'50+20'ritmo de
3'40 seguido
-60'comodo
-20'comodo+9x1.000m ritmo 3'25 recu-
perar 1' al trote
-descanso
-70'comodo
-20'comodo+20x200m ritmo 36''recupe-
rar 1'parado
-60'comodo
-20'comodo+20' a 3'50+20'a 3'40 seguido

-60'comodo
-20'comodo+2x3.000m ritmo 10' recupe-
rar 2'parado
-descanso
-70'comodo
-20'comodo+20x200m ritmo de 40'' recu-
perar 200m
48''seguido
-60'comodo
-20'comodo+10'ritmo
3'50+10'ritmo3'40+20'ritmo3'35
-60'comodo
-20'comodo+4x2.000m ritmo 6'40 recu-
perar 2'trote
descanso
-70'comodo
-20'comodo+2x7x300m 54''recuperar
1'parado
-60'comodo
-20'comodo+1x8.000m a 3'30
-60'comodo
-60'terreno variado ritmo 3'50
-descanso
-70'comodo
-20'comodo+2x7x300m 1'recuperar
200m en 48''
-60'comodo
-20'comodo+2x4.000m ritmo de 3'20Km
recuperar 5' parado
-60'comodo
-60'terreno variado ritmo 3'50''
descanso
-70'de menos a mas (empezar a 4'20 y
terminar 3'30)
-60'comodo
-20'comodo+1x4.000m rapido
-40'comodo
-30'comodo+5x100m
-descanso
-HOY ES EL DIA DEL MEMORIAL



Las tres atletas senior en los tres primeros puestos de la Media de la Bahía

(Viene de la página 17)

Mercedes Valdepeñas 1ª Senior Femenina.

Mª Carmen Muñoz 2ª Senior Femenina.

Maria J. Cerezo 3ª Senior Femenina.

Mª Carmen Moreno 1ª Veteranas.

Maria J. López 2ª Veteranas.

Josefina Lozano 3ª Veteranas.

Nuestro Club 1º por clubes con 82 atletas.

C.P. BENALUP

Mª Carmen Peralta 1ª general.

Manuel Camacho 2º Veteranos.

C.P. DE GUADALCACIN

Mª Carmen Peralta 1ª Femenina

José Solano 2ª veteranos "B"

Ricardo Salvador 4º Veteranos "A".

MEDIA MARATÓN ROTA-CHIPIONA

José A. Butrón 6º General y 3º senior "B".

Miguel A. Cantillo 1º Junior.

Luis Valverde 3º Veteranos "B"



TESTIMONIO

"Vosotros sois los que levantáis esto"

Antes de escribir mi testimonio, siempre pensé en volver a hacerlo sobre el Maratón de Sevilla, por su importancia, por las emociones vividas en una carrera que todavía me hace sentir vibraciones especiales, por que conocí a Fabián Roncero que ante mi apretón de manos y mi deseo de éxitos futuros me sonrió y me dijo, "ánimo a vosotros que sois los que levantáis esto", por que volví a encontrarme con mis compañeros del "Carmona", que son unos luchadores, ya que los corredores no se miden por las marcas sino por el entusiasmo y el espíritu que les anima, y en eso no hay quién nos gane.

Y sobre todo por que volví a experimentar, una vez más con asombro y orgullo como iban llegando corredores, muchos corredores, corredores de todos los tipos, de todas las edades, corredores anónimos de mil y un lugares distintos, pero todos con el mismo objetivo: el reto de terminar, como fuera, dejándose la piel si hacía falta, dando una vez más una hermosa lección de atletismo, de pundonor, de esfuerzo, de superación; en suma una hermosa lección de vida.

Una fuente de donde debería beber una sociedad que está tan falta de valores, que se marchita como una mustia flor perdida en la mediocridad, del compromiso, que camina sin rumbo fijo tras la estela que marcan las modas, el éxito del momento, en la vulgaridad más absoluta. Que no quieren saber por que no les interesa, de que color es el cielo, como suenan las olas del mar, como susurra el viento o a qué sabe un poema de amor.

Qué bonito sería que algún día alcanzaran a comprender el esfuerzo, el sacrificio, la lucha, ese apasionado desinterés de darlo todo por superarse a sí mismo, por sentirse internamente importante, por tener su momento de gloria cuando se cruza la meta, por ser tú en tu más pura esencia, en la soledad del sufrimiento, a solas con tus pensamientos, buceando en tus interioridades más íntimas, sintiéndote libre por dentro y por fuera, solidarios y anónimos, reencontrándote a cada metro, dándolo todo prácticamente por nada, sacando fuerzas de donde no las hay.

Una vez me dijo un conocido mío, con una lógica aplastante, que no entendía como encima de que "me iba a pegar una "pechá" de correr, encima pagaba dinero". Se refería al dinero de la inscripción. Evidentemente el que no sabe es como el que no ve. No lo puede entender, aunque tú le extrapoles el ejemplo, y se lo hagas ver con algo que a él le guste, puede acercarse algo, pero no, nunca lo entenderá, por que su mentalidad, su forma de pensar, de ver la vida, de tantos intereses creados como hay hoy en día, están totalmente en contraposición con la "mens sana in corpore sano". Nadie en este mundo materialista piensa que nadie dé nada por nada. Los Corredores populares somos gentes muy sanas, que simplemente por vivir esa pequeña entrada en el Olimpo de los Dioses que es la Meta, sentir esa interna satisfacción, no está pagada ni con todo el oro del mundo, y eso nunca lo entenderá nadie ajeno a nuestro mundo, cómo no entienden las lágrimas de alegría. el enorme orgullo de ser capaces de haber

(Continúa en la página 8)

(Viene de la página 7)

terminado, que más da el tiempo.

La carne se te pone de gallina en esa vuelta a la pista con el público puesto en pie aplaudiendo. Para sentirlo hay que haberlo experimentado, hay que haberlo mamado.

Así también discurre la vida, como un Maratón, como una carrera

donde hay que esforzarse, donde si realizas tu día a día adecuadamente, al final recibes la gratificante recompensa de sentirte tremendamente satisfecho con tu trabajo, haciendo algo que cuesta mucho pero que te compensa, sintiéndote bien contigo mismo. Con la humildad, la dignidad y el orgullo propio de un corredor de maratón, sencillo y honesto.

Es un camino, tan válido como cualquier otro que nos ayuda a ser felices.

Como dijo Fabián: "Gracias a vosotros que sois lo que levantáis esto".

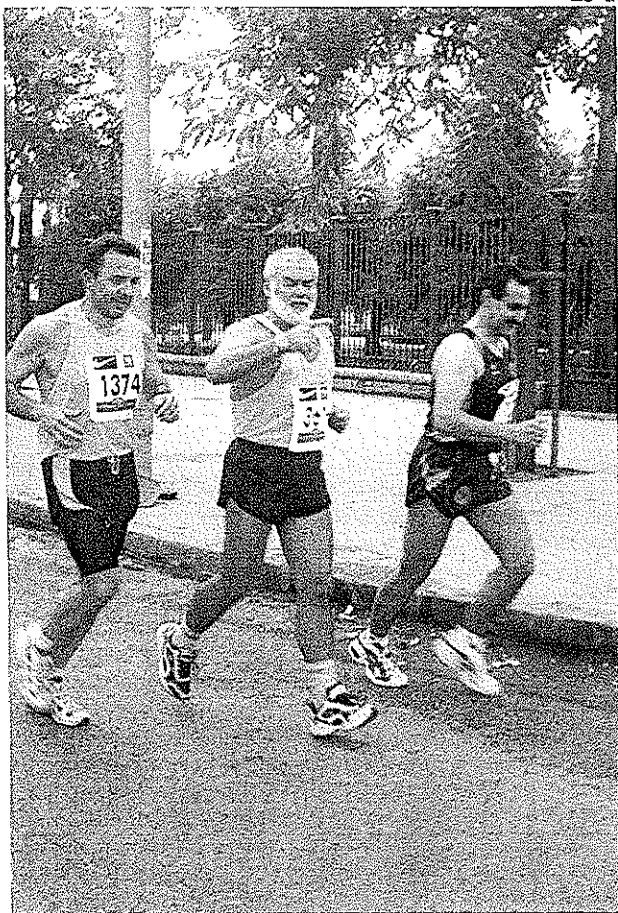
Y en ese camino no puedo olvidarme del apoyo que nos dan nuestras familias, y como las vuestras, la mía.

Infinitas gracias Aurora y María José, de todo corazón.

No quisiera terminar este testimonio sin felicitar efusivamente a todos mis compañeros, desde Pablo Fontán al último clasificado, por ese bonito ejemplo dado en la Media. Esto, más que un club de atletismo es una gran familia. Gracias a todos, por que entre todos lo hemos logrado un año más.

Un abrazo.

(José M^a Ramírez Rubio)



Juan A. González, Rafael Ruiz y Julio Gil en el Maratón de Sevilla

RESULTADOS CARRERAS

CP. DEL PAVO (ESPERA)

Pablo Fontan 5º General.
Manuel Camacho 8º General 2º Veteranos "A".
José M^a Ramírez 9º General 1º Comarcal.

MEDIA MARATÓN DE PUENTE GENIL

Participaron M. López, A. Cepero, E. Pérez, J. M. Vargas, F. J. Pardo, J. Gálvez, G. Hinojosa, A. Facio, A. Espiau y M. Andreu.

MARATÓN CIUDAD DE SEVILLA

José M^a Ramírez 22 General.

Antonio Espiau 2º categoría I.

Participaron Luis Valverde, Antonio Cortejosa, Enrique Pérez, José A. López, Manuel Delgado, José M^a Garcés, Julio Gil y Juan A. González.

C.P. DE CHIPIONA

José A. Díaz 3º General 1º senior "B"



Las veteranas de nuestro Club completaron el podio de la Media de la Bahía.

MEDIA MARATÓN BAHÍA DE CÁDIZ

Pablo Fontan 2º General.
M^a Carmen Peralta 2ª General.
Rafael Ahumada 3º Veteranos.
José A. Díaz 2º Senior "B".
Luis Valverde 3º Veteranos "A".
Antonio Espiau 1º Veteranos "C".

(Continúa en la página 18)

(Viene de la página 15)

4º Durante el rodaje: desarrolla distintas formas de solucionarlo.

5º Durante el rodaje: Elige las alternativas más convenientes.

6º Después del rodaje: aplica lo que hayas decidido.

Después de este proceso, te darás cuenta de que tu entrenamiento se "esfumó" sencillamente la percepción del tiempo es distinta. Cuando nos asociamos o desviamos nuestro centro de atención a nuestros pensamientos el reloj corre más deprisa. Esto tiene importantes consecuencias, especialmente en maratón.

De alguna forma todos nos hemos asociado en nuestros entrenamientos; lo que os quiero exponer es que si lo hacéis de forma continuada y voluntaria (no porque os salga) seréis capaces de tener una buena herramienta para el control del tiempo y una buena manera de compensar la carencia de tiempo de reflexión a la que nos obliga nuestro estilo de vida.

Un corredor de maratón necesita hacer uso de la asociación; aquellos, que sin estar entrenados psicológicamente, logran mejores rendimientos de sus entrenos son los que "les sale" de una forma natural.

Durante esa soledad del corredor de fondo hay lugar y tiempo para todo; para pensar, reflexionar sobre los temas de importancia y porque no también de los que no la tienen tanto.

También es necesario alternar estos períodos de focalización en estímulos internos con aquellos en que nuestra atención estará dirigida al exterior; a esto se le llama Disociación. Aquello que nos distrae, en este caso, del cansancio, malestar o dolor producido por los kilómetros; atenderemos entonces a los olores,

paisaje, sensaciones externas...

Decidir cuando nos asociamos o disociamos es algo que diferencia al atleta entrenado psicológicamente, en este campo, del que no lo está.

Hay muchas formas de correr; como las cabras por el monte o utilizando la "tecnología mental" con la que hemos nacido los seres humanos, esto es las funciones mentales superiores (atención, concentración, pensamiento asociativo...).

Por tanto aprovechad esa soledad de la que disfrutamos en nuestros entrenamientos para esa actividad, cada vez más difícil de insertar en nuestras vidas, que se llama reflexión personal.

Una vez más nos encontramos con efectos benéficos de nuestro deporte a niveles más allá de lo deportivo. Los pensamientos del primer maratoniano le ayudaron a superar el dolor, que sin duda, tuvo que soportar habida cuenta que, después de su impresionante carrera, murió; a nosotros nos basta con que sean unos buenos compañeros de carrera y que en el peor de los casos no nos jueguen malas pasadas y en el mejor sean un complemento a nuestro entrenamiento además de una buena ocasión para mejorar como persona.

(Julio Becerra Vicente)

MASAJE TERAPEUTICO

VIBRACIONES.- Son oscilaciones rítmicas y suaves, por regla general limitadas a zonas pequeñas. Se las denominan también y se las clasifica como "TREPIDACIONES ATENUADAS" para indicar con este termino la suavidad con que deben ser ejecutadas.

Pueden ser: Con toda la mano -vibración plana-. Con el pulpejo de todos los dedos juntos -vibración punteada- O con la eminencia hipotenar de ambas manos -vibración de canto-

VIBRACIÓN INDIRECTAS.- Interponiendo una mano del terapeuta entre la piel y la mano que repercute sobre los tejidos dérmicos, a fin de evitar el dolor, que puedan provocar la vibración directa. Es más útil para masas musculares y zonas hiperálgicas.

TREPIDACIÓN.- Son oscilaciones fuertes, por lo general aplicadas a grandes áreas musculares del cuerpo (Columna, muslo, etc.). Una utilidad preferente es sobre la caja torácica (KLAPPING) por su acción de secreciones. Esta maniobra realizada con las manos ligeramente ahuecadas se puede combinar con vibraciones sobre la caja torácica, con el fin de aumentar la movilización de dichas secreciones.

SACUDIDAS.- De brazo, de piernas, del cinturón escapular, etc. , tomando el miembro por el extremo distal (mano o pie) y efectuando movimientos bruscos y acompasados y vibratorios de toda la extremidad. Su efecto es suavizante y relajante sobre los músculos y manipulativos sobre las articulaciones. No son en realidad maniobras de masaje puro, pues ya están en la frontera entre este y la manipulación. Se utilizan poco, no obs-

tante ejecutadas de manera rítmica y sin brusquedades son eficaces. Movilizan bien los edemas, favorecen el desbridamiento articular y la relajación muscular. Al mismo tiempo son favorecedoras de la movilidad articular, por pueden realizarse antes de los ejercicios articulares analíticos, ya que en realidad esta sacudidas vibratorias provocan una movilización poliarticular del miembro manipulado favoreciendo la distensión peri-articular y el posible desbridamiento cápsulo-ligamentoso y peri-articular.

RETORCIMIENTO.- Se aplica sobre grandes músculos largos (generalmente de las extremidades) ejerciendo movimiento idéntico a como si tratase de retorcer un trapo empapado en agua (las manos abarcan los tejidos y los movilizar al retorcerlos en sentido contrario).

PELLIZCAMIENTO.- Para aplicar esta técnica de masaje profundo se utilizan los dedos, el primero contra el segundo en oposición, o bien el primero (pulgar) contra el resto de los dedos de la mano. Se utiliza preferentemente sobre la eminencia tenar, hipotenar y sobre la pared abdominal. Otra modalidad es el pellizcamiento de cicatrices a fin de despegarlas y sobre fascias y tendones a fines estimulantes. Otra modalidad de pellizcamiento a lo largo de una zona es la llamada "pinza rula o pinza rodante" realizada con fines diagnósticos (miogelosis) o terapéutica (despegar la piel de planos subcutáneos).

(Francisco Javier Pardo León)

LOS ABDOMINALES

La actividad física, como bien sabéis, implica a todos los órganos y sistemas del cuerpo humano y permiten su adaptación dependiendo del uso que se les dé. Si falta el ejercicio, todo organismo viviente se deteriora. Como os comentaba en el pasado boletín, en este hablaríamos de los músculos abdominales por su gran importancia en el desarrollo de la práctica de cualquier modalidad deportiva.

Los músculos situados en el abdomen son los *serratus magnus*, parecidos a una tabla de lavar y recubren la parte externa de las costillas. Estos músculos se unen a los oblicuos, que se extienden hacia los costados.

Una característica de los abdominales es que no se apoyan en huesos, tendones o ligamentos, como hacen otros músculos. Están fundamentalmente libres y es por ello de vital importancia mantenerlos fuertes. Están formados por tres gruesas capas que sirven para proteger los órganos internos. Sin ejercicio estos músculos se debilitan.

En la zona media existen dos músculos muy importantes: el *psoas* y el *ilíaco*. Estos se prolongan desde las seis últimas vértebras de la zona lumbar de la columna vertebral hasta la parte delantera de las piernas. Cuando flexionamos la cadera, son los músculos que aproximan el tronco a las piernas. A diferencia de los abdominales su margen de movimiento es muy amplio.

El ejemplo es claro, cuando realizamos el típico ejercicio de abdominales tendido supino (boca arriba) con las rodillas estiradas. Los abdominales sólo pueden levantarnos hasta un ángulo de unos 30 grados respecto del suelo. Si

intentamos levantarnos más, entran en acción el *psoas* y el *ilíaco*, que tantos problemas han causado y siguen causando por desconocer la gran mayoría de nosotros cuál es la función de estos músculos y cuál es la forma y el modo más correcto de llevar a cabo estos ejercicios, ya que no estábamos haciendo ejercicios de abdominales sino de potenciación del *psoas* *ilíaco*, lo que causa una gran tirantez en toda la zona lumbar, e incluso llegando al dolor.

Los abdominales son tan importantes para el corredor de fondo por que son el centro de fuerza del cuerpo y son de una gran importancia para la resistencia. Ayudan a:

- A mantener en buen estado la espalda.
- Al movimiento.
- A dar mayor eficacia en todas las modalidades deportivas, sobre todo en las de resistencia, como ya hemos comentado.
- A la respiración rítmica.
- A conservar la posición correcta.
- A evitar curvas exageradas de la columna vertebral.
- A proteger los órganos internos y mantenerlos dentro del abdomen.

Además del aspecto saludable que dan, y de la apariencia física, tan importante en nuestros días.

Por todo lo anteriormente expuesto, hay que dejar claro algunos aspectos o conceptos. Hacer abdominales fortalecen la musculatura y ayudan a adelgazar, pero no adelgazan. Para adelgazar tienen que cumplirse dos premisas: dieta y ejercicio. Vamos a ver, si hacemos un trabajo muscular cualquiera que sea, se requiere una energía. La energía proviene de los alimentos que comemos y de las grasas

(Continúa en la página 11)

LA SOLEDAD DEL CORREDOR DE FONDO

"...y después de la batalla corriendo en soledad.

Acompañado de sus pensamientos afrontó su destino"

Batalla de Maratón; Valle de las Termópilas

La soledad del corredor de fondo.

El título del artículo de esta semana, lo es además de una famosa película. Esta frase se ha hecho popular y se utiliza para referirse a una persona que se queda sola en la ejecución de una tarea.

A menudo los corredores entrenamos en grupo, aunque no suele ser lo habitual. Los motivos de esta circunstancia los debemos buscar en incompatibilidad de horarios, entrenamientos de distinto nivel... El caso es que la mayoría de nosotros hace muchos kilómetros al año en soledad.

Corren unos tiempos en los que el ritmo de vida es, a veces, más rápido que cualquiera de nuestras mejores series. Cuando estamos trabajando; incluso cuando nos divertimos queremos aprovechar al máximo nuestro tiempo, y esto se traduce en querer hacer muchas cosas, a fin de no perder el tiempo de asueto.

Como veis, carreras, carreras pero no de tipo atlético precisamente. Una de las muchas consecuencias de nuestra forma actual de vivir, a nivel psicológico, es la de que no tenemos tiempo para estar solos con nuestros pensamientos y de esta forma fomentar la capacidad de reflexión.

El corredor de fondo tiene, cuando lo hace solo, la posibilidad de

encontrarse consigo mismo, con sus pensamientos (tanto positivos como negativos).

En el marco de una técnica psicológica, aplicada a la psicología del deporte, llamada Asociación podemos incluir esta faceta del corredor.

¿Qué es la asociación? Cuando un corredor atiende (centra su foco de atención) a estímulos internos como los pensamientos o sensaciones corporales internas; decimos que está asociando.

¿Para qué sirve? Un corredor que tiene que hacer muchos kilómetros tiene la necesidad de "distraerse" de ir cambiando su centro de atención de un sitio a otro. Lo que quiero dejar claro aquí es que podemos y debemos hacer un uso sistemático de la asociación o en este caso la reflexión durante la carrera. Sin duda esto tiene importantes beneficios, tanto a nivel personal general como deportivo.

¿Cuándo hacerla? Evidentemente cuando rodamos, ya que si estamos haciendo entrenamientos de alta exigencia la sangre se necesita en las piernas y por tanto "abandona" el cerebro, por eso cuando estamos inmersos en entrenamientos de calidad o incluso en la competición "pensamos peor".

Por tanto es recomendable y saludable ejercitar esta práctica de la siguiente forma:

1º Antes de correr; decide el tema o problema que vas a tratar.

2º Durante el rodaje: desarrolla, define, enuncia el tema.

Si es un problema:

3º Durante el rodaje: valora pros y contras.

(Continúa en la página 16)

(Viene de la página 13)

10º José Mª Ramírez C.A. Carmona Páez

General Femenina

1ª Fátima Romero UASF
 Mª Jesús Mateos Peña Dosa
 Sonia Bartolomé Independiente

Veteranos

1º José M. Negrete UASF
 2º Manuel Camacho C.A. Carmona Páez
 3º Rafael Ahumada C.A. Carmona Páez

Senior Masculino

1º Jorge J. Gómez Independiente
 2º José Mª Ramírez C.A. Carmona Páez

3º Jesús Helice

Peña Dosa

Senior Femenino

1ª Elena Aparicio C.A. Carmona Páez
 2ª Esther Gómez Grupo 10
 3ª Mercedes Pérez Independiente

Júnior Masculino

1º José L. Aragón Vipren
 2º José L. Varo Vipren
 3º Raúl Cabañero UASF

Júnior Femenino

1ª Mª Carmen Parrado UASF
 2ª Mª Jesús Ruiz Peña Dosa
 3ª Alicia Heredia Puerto Real

*(Viene de la página 10)*

que tenemos acumuladas. Es de cajón, que si disminuimos la entrada de alimentos y/o aumentamos el consumo de energía, perdemos peso. Por eso cuando vemos que muchas personas se afanan desesperadamente para eliminar la "barriguita" en realizar abdominales, giros, torsiones de tronco, sobre un grupo de músculos únicos, no quema las suficientes calorías como para reducir grasa de forma que se note. Además cuando se reduce la grasa se hace de todo el cuerpo, no sólo de la zona que deseamos.

Para bajar peso es determinante utilizar el mayor número de grupos musculares posibles, como ocurre en los deportes aeróbicos: atletismo, natación, ciclismo...

¿Cómo debemos realizar los ejercicios de abdominales?

- Evitando los ejercicios que activen los músculos psoas e ilíaco.
- Evitando aquellos ejercicios que permitan el encorvamiento de la espalda.
- Trabajando los abdominales inferiores antes que los superiores.

¿Qué tipo de ejercicios haremos?

Vamos a ver dos tipos de ejercicios que se pueden realizar según los expertos con elevación de piernas colgadas, y ya en el siguiente boletín mostraremos los que se pueden realizar desde la posición de tendido supino.

1.-Elevación de piernas colgado.

Agarramos la barra con las dos manos, separadas un poco más que la distancia de los hombros, manteniendo el tronco lo más relajado posible. Elevamos las piernas hasta que las rodillas casi toquen el pecho. La cadera debe ir hacia delante mientras se elevan las

piernas, lo que garantiza la máxima participación abdominal. Luego bajaremos las piernas despacio. Las rodillas deben estar un poco flexionadas durante el ejercicio. Un principiante lo hará 30x1seg.. Nivel intermedio, 40x1seg. Y nivel alto, 15x1seg.

1.-Elevación de rodillas colgado.

Partimos desde la misma posición anterior, si bien las rodillas ahora están flexionadas unos 90 grados. Elevamos las rodillas hasta que las rodillas casi toquen el pecho. La cadera debe ir hacia delante igual que en el ejercicio anterior mientras se elevan las piernas. Luego las bajaremos despacio. Las rodillas deben estar flexionadas durante todo el ejercicio formando un ángulo recto.

Elevación de rodillas colgado:
 principiante: 10 x 1 seg.. Intermedio: 20 x 1 seg.. Alto: 20 x 1 seg.

En el próximo Boletín seguiremos con estos ejercicios tipos. Un saludo.

(José Mª Ramírez Rubio)

VII MEMORIAL SGTO CARMONA PÁEZ

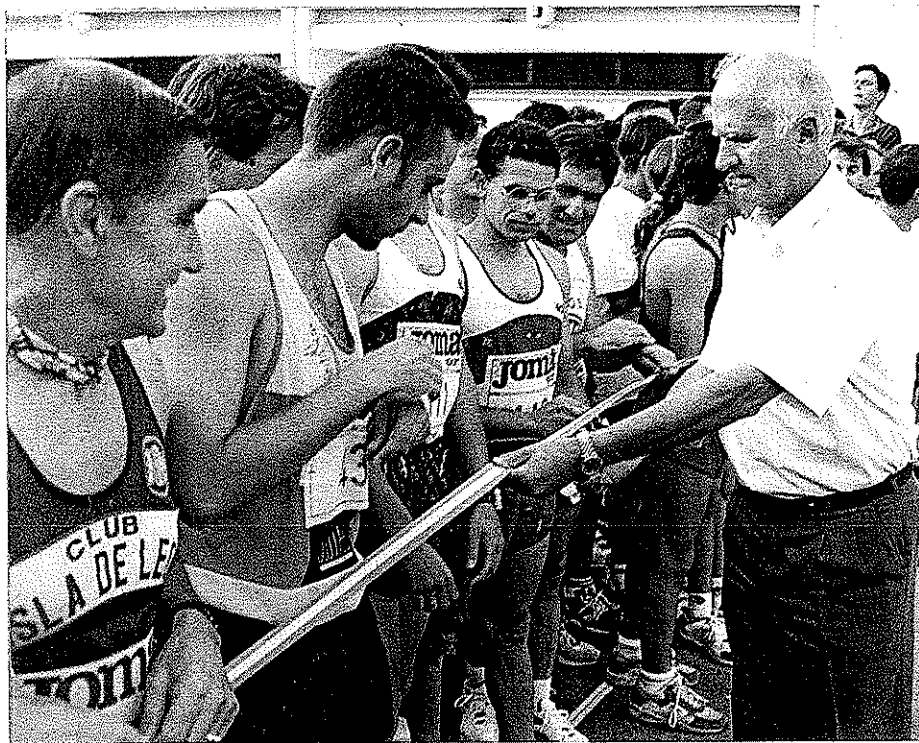
Fue el primer memorial que se celebró como una Carrera Popular, no había premios en metálico, se eliminaron. Las dificultades económicas y el deseo de los compañeros y corredores populares cañaillas de seguir manteniendo el recuerdo de Rafael Carmona Páez, de la mejor forma que se podía hacer, participando en su memorial, así lo aconsejaban. La Armada Española y el Ayuntamiento de San Fernando decidieron organizar la prueba como Carrera Popular Memorial Sargento Carmona Páez, contaron con la colaboración de la Junta de Educación Física y Deportes de la Zona Marítima del Estrecho y del Patronato

Municipal de Deportes de San Fernando. Las firmas colaboradoras fueron PRYCA Bahía y Coca-Cola y la coordinación del recorrido fue responsabilidad de la Policía Local y de Protección Civil.

El organizar la carrera como "popular" le restó el carácter elitista que tenía, pero creció en nivel de participación y de fiesta deportiva.

La carrera se celebró el día 25 de Junio de 1.994. Como en el año anterior la concentración fue en el Parque Almirante Lauhe y la salida se dio a las 20'30 horas desde el mismo lugar. El circuito fue el mismo que en el VI Memo-

(Continúa en la página 13)



(Viene de la página 12)

rial. La carrera terminó en el Estadio de Bahía Sur y convocó a más de 500 corredores. El primer atleta en cruzar la meta fue Juan Muñoz Navas de la Escuela de Aplicación.

Clasificación General:

1º Juan Muñoz Navas	EAIM
2º Sergio Nieto Bernal	UASF
3º José M. Negrete Martínez	UASF
4º Manuel Camacho Blanco	UASF
5º Miguel A. Coronil Neira	Chapín
6º Juan Morato Romero	Correlindes

7º José A. Díaz Anillo	Independiente
8º Jorge J. Gómez Sánchez	Maratón Jerez
9º Juan C. Jiménez Sena	Vipren
10º José A. Cordero Leal	Correlindes

Clasificación Femenina:

1ª Mª Ángeles Martín Fernández	Peña Dosa
2ª Esther Gómez Cabello	Fuerza y Salud
3ª Inmaculada Castro Oneto	UASF

VIII MEMORIAL SGTO CARMONA PÁEZ

El VIII Memorial Sargento Carmona Páez, se celebró el día 24 de Junio de 1.995.

La Organización como ya venía siendo habitual corrió a cargo de la Armada Española y del Ayuntamiento de San Fernando, la coordinación fue de la Junta de Educación Física y Deportes de la Zona Marítima y del Patronato Municipal de Deportes de San Fernando, la coordinación del recorrido fue de la Policía Naval, La Policía Local y Protección Civil; y las firmas colaboradoras en esta ocasión fueron: Joma Sport S.A., Coca-cola, PRYCA Bahía y Sonido Isla.

En esta edición, el recorrido volvió a sufrir cambios, la concentración y la salida fueron en las pistas de la Junta de Educación Física y Deportes de la Zona Marítima. La meta fue, como hasta la edición del año pasado, el Parque Almirante Lauhe. La distancia fue de 10.000 metros aproximadamente.

La salida se dio a las 20'30 horas en las pistas de la Junta y a través de la carretera del Cuartel de Instrucción,

Escuela de Suboficiales, Paseo Capitán Conforto, Paseo Joly Velasco, Paseo Capitán Conforto, carretera de la Escuela de Suboficiales, Cuartel de Instrucción, carretera de La Carraca, Cantabria, Felipe II, Campomanes, Puente rotonda Barriada Diputación, carretera de la Estación, Avda. del Cid Campeador, I. B. Isla de León, Real, Benjamín López, Avda. León Herrero, Plaza de las Marinas, Arenal, García de la Herranz, Puerto de Palos, General Pujales.

Formalizaron la inscripción 772 atletas. Y finalizaron la carrera 366.

Clasificación General

1º Sergio Nieto Bernal	UASF
2º José L. Zarza Rodríguez	UASF
3º Fco Medina González	UASF
4º Miguel Negrete Martínez	UASF
5º Roberto Meléndez Fraga	UASF
6º Juan Muñoz Navas	UASF
7º Manuel Camacho	C.A. Carmona Páez
8º José A. Díaz Anillo	C.A. Carmona Páez
9º Jorge Juan Gómez	Alcanatíf

(Continúa en la página 14)