

**PUNTOS DE ENCUENTRO
DE NUESTRO CLUB
CUALQUIER DÍA
DE LA SEMANA**



C/Real, 167 Teléfono 956 891898
pregunta por Manolo



C/Real, 160 Teléfono 956 882767
pregunta por Enrique

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

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PÁEZ



BOLETÍN

**Número: 17
Junio 2002**

Plan de Entrenamiento
Mes: _____ Año: _____

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

Han participado en la edición de este número:

José M^a Ramírez Rubio: *"Los locos de los 101 1ª parte".*
"Los multisaltos".
 Julio J. Gil Piñero: *"Tres días en Ronda"*
 Enrique Pérez Traverso: *"Resultados carreras".*
 Francisco J. Pardo León: *"Masajes Terapéuticos".*
 Manuel Camacho Blanco: *"Entrenamientos".*
 Juan Carlos Domínguez: *"Tonificando el tren superior"*

Rafael A. Galea Palacio y Luis Alonso Capinetti: *Humor.*
 José A. López de la Haba: *Redacción. (La serie, Humor).*

Fotografías cedidas por: Manuel Andréu y Enrique Pérez.

Plan de Entrenamiento
Mes: _____ Año: _____

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

C.A. CARMONA PÁEZ



BOLETÍN NÚMERO 17

BOLETÍN

Junio-02

LA SERIE

CONTENIDO:

<i>Alucinante</i>	3
<i>Los "locos"...1º</i>	4
<i>Tres días en Ronda</i>	6
<i>...el tren superior</i>	9
<i>Consultas</i>	12
<i>Resultados carreras</i>	12
<i>Los multisaltos</i>	13
<i>Masajes terapéuticos</i>	14
<i>Entrenamientos</i>	15
<i>Humor</i>	16
<i>Album</i>	17

Un año más nos disponemos a correr el Memorial Sargento Carmona Páez, será si nada lo impide el próximo sábado día 8. Como tantas veces se ha comentado en este **BOLETÍN**, ésta es la carrera más importante de nuestra ciudad y para nuestro CLUB. Debemos estar todos en la línea de salida, para un año más rendir homenaje a Rafael Carmona Páez. Al día siguiente el domingo día 9 a partir de las 12'00 horas, celebraremos el día de convivencia en el pinar público de La Barrosa con nuestras familias, ojalá acompañe el tiempo y podamos disfrutar de un buen día de campo, solo tienes que llevar una silla si te quieres sentar y una mesa, deberás confirmar tu asistencia antes del día 6 de junio. Este **BOLETÍN** espera que la asistencia a las dos convocatorias sea la mayor posible, para que tanto en lo deportivo como en lo social nuestro CLUB esté siempre en lo más alto.

En la revista "Runners World" del mes de abril aparece una fotografía, a toda página, de Rafael Car-

mona Páez en el momento en que cruza la meta para ganar el Maratón Popular de Madrid.

Cuatro de nuestros socios (Manuel Andréu, Enrique Pérez, Ignacio Velasco y Gregorio Hinojosa) se plantaron en Londres para correr el maratón de esa ciudad, se lo pasaron en grande (en un artículo titulado "Alucinante" Enrique Pérez nos cuenta como les fue por esas tierras.

Mª del Carmen Peralta vence en la Media Maratón Costa de la Luz y en la carreras populares de El Cuervo (Sevilla) y del Guadalquivir en Trebujena. Elena Aparicio por su parte vence en la carrera popular de la Cruz Roja de Trebujena.

Como casi todos sabréis los días 10, 11 y 12 de mayo se celebraron en Ronda, las VII jornadas contra la droga y los 101 kms en 24 horas, organizadas por el 4º Tercio de la Legión, que fueron un rotundo éxito de participación y de organización. En las conferencias previas a la prueba deportiva, nuestro socio Julio Becerra, ofreció una conferencia con el título "Llegar a la meta ...¿pero que meta?", en

(Continúa en la página 2)

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

(Viene de la página 1)

la que habló sobre la psicología adaptada al deporte. En la prueba deportiva nuestro CLUB estuvo ampliamente representado, exactamente 24 corredores / marchadores que realizaron una magnífica prueba. Hay que destacar la actuación de José M^a Ramírez, Marcos Madrid y Antonio Espiau. Los dos primeros realizaron una excelente marca y Antonio Espiau que a sus 67 años sin haber preparado la prueba, la finalizó. También hay que hacer mención especial a M del Carmen Moreno y M^a José López que finalizaron sobradamente la prueba. Representaron a nuestro CLUB los siguientes:

Rafael García, Lorenzo Rojas, Antonio Espiau, Marcos Madrid, Juan A. González, Julio Becerra, Miguel Juliá, Enrique Pérez, José M^a Quijano, Pedro Cepero, Rafael Reula, Manuel López, Manuel Andréu, M Carmen Moreno, M^a José López, José M^a. Ramírez, Manuel Delgado, José M^a. Serrano, Francisco J. Pardo, Julio J. Gil, José A. López, y nuestros amigos Rafael Ruiz, Juan García-Cubillana y Vicente Hernández. A todos enhorabuena.

El contenido de este **BOLETÍN** esta cargado de testimonios, bien del Maratón de Londres o de los 101 kms - 24 horas de Ronda, estos han sido sin duda dos acontecimientos que han marcado la actividad de muchos de nuestros socios, particularmente los que se desplazaron hasta Ronda, llevaban una carga de kilómetros y falta de sueño los fines de semana bastante considerable, guiados por el "espíritu legionario" han soportado temporales de levante en el sendero del río Arillo, fuertes granizadas en la playa de Camposoto, buenos chaparrones y días de calor en el en el Meadero de la reina, la esperada y concurrida reunión en la Asociación "Amigos del Cargador" (como siempre en este CLUB con degustación gastronómica incluida) desde aquí se le agradece la cesión de su local para la reunión. Estas anécdotas y otras que ellos

recordaran, les han hecho convivir unos meses de inquietud y camaradería que como se reseñó anteriormente les ha llevado a conseguir su propósito, terminar los 101 kms de Ronda.

En la página 3 Enrique Pérez nos cuenta su aventura en Londres, junto a Manolo, Ignacio y Gregorio y lo titula de "Alucinante". En las páginas 4 y 5 José M^a Ramírez bajo el título de "Los locos de los 101", con su buena pluma nos relata como han sido los entrenamientos previos a la prueba de Ronda. A continuación en la página 6 y siguientes Julio Gil relata lo que han sido los "Tres días en Ronda" para los que hasta allí se desplazaron. Es un relato muy ingenioso y ameno donde se cuenta el viaje y lo que durante los días de la prueba les ocurrió. En la página 9 y siguientes, Juan Carlos Domínguez nos explica como debemos realizar los ejercicios para "Tonificar el tren superior", está ilustrado con dibujos que hacen más fácil su comprensión. En la 12 los "Resultados de carreras" y una "Consulta" para los de los 101 km. En la página 13 José M^a Ramírez nos habla sobre los "Multisaltos". Seguidamente Javier Pardo en la página 14 nos presenta su entrega de los "Masajes Terapéuticos". Manuel Camacho en la 15 propone los "Entrenamientos" para Junio y Julio. Para finalizar el *Humor* de Rafael Galea & Luis Alonso y José A López.

La Junta Directiva recuerda a aquellos que aún no han retirado su insignia del CLUB en plata de ley, que pueden hacerlo recogiendo en Deportes El Galeón o en El Pasaje de la Música"

NECROLÓGICA:

El **BOLETÍN** tiene el sentimiento de comunicar que el 16 de mayo falleció la madre de nuestro socio Juan Tocino Laz; Juan, desde estas líneas te enviamos nuestro más sincero pésame.

(José A. López de la Haba)

RECUERDA

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

RECUERDA

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

RECUERDA Que nuestro e-mail es: <http://perso.wanadoo.es/franur.seijo>

RECUERDA Que la dirección de e-mail de Julio Becerra (psicología) es: sitobarto@correo.cop.es

RECUERDA Que la web de J. Becerra (psicólogo) es: <http://www.cop.es/colegiados/S-02633/>

FOTOGRAFÍAS

página 3: Enrique Pérez Manuel Andréu, Ignacio Velasco y Gregorio Hinojosa junto al Big Ben de Londres.

página 17, Arriba: participantes en los 101 kms de Ronda.

Abajo: participantes en los 101 kms de Ronda junto al responsable de la organización (Comandante Pajares, de La Legión)

página 18, Arriba: participantes en el maratón de Londres junto al London Arena
Abajo: participantes en el Maratón de Londres, momentos antes de la carrera afianzado las relaciones hispano-pakistanis.



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

Que el *Memorial Sargento Carmona Páez* se celebra el día 8, inscríbete y participa para homenajear a Rafael Carmona Páez.

RECUERDA:

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

Que la celebración del *día de convivencia* en el Pinar Público de La Barrosa es el día 9 a partir de Las doce, y que solo debes llevar tu silla y una mesa.

ALBUM



ALUCINANTE

Si de alucinante se puede denominar la experiencia vivida por cuatro de nosotros en la Maratón de Londres celebrada el pasado mes de Abril.

Allí nos desplazamos Manuel Andreu, Ignacio Velasco, Gregorio Hinojosa y el que suscribe Enrique Pérez, para participar en dicha Maratón, os diré que vaya organización rayando la perfección en todo momento, aquello no tiene nada que ver con lo que vivimos aquí, es otro mundo bien distinto. Todo fueron atenciones para cuantos participamos, desde las siete de mañana que nos recogieron en el hotel hasta la finalización de la carrera no paran de atender a todos los atletas, os diré que toda la Ciudad de Londres se echa a la calle a vivir la Maratón dándonos ánimos durante todo el recorrido, todo él público nos ofrecían, chocolate, caramelos. Galletas, agua y bebida isotónica, cada trescientos metros nos encontrábamos con una banda de Música o una orquesta o también por grupos de bailes ofreciéndonos sus cánticos.

Durante todo el recorrido íbamos observando todas las bellezas que tiene la Ciudad de Londres, que paisajes que monumentos también hay escenas muy emotivas sobre todo cuando se pasa por el barco del Cutty Sack o por el famoso puente de Londres y por el Big Ben y sobre todo la llegada donde no cabía un alma para recibir a los atletas.

Todos fuimos un poco recelosos de cómo iba a ser aquello pero regresamos súper satisfechos de cómo nos lo

hemos pasado tanto Mac Gregor, El Banquero, El Niño del Galeón y el Guerrillero del Pasaje.

Desde las páginas de este **BOLETÍN** os animo para que hagáis un esfuerzo para que vayáis a participar a una Maratón de Ensueño.

(Enrique Pérez Traverso)



LOS "LOCOS" DE LOS 101 1ª PARTE

Se empieza corriendo una popular cualquiera, animado por algún amigo o compañero. Más tarde se alarga el paso hacia el Medio Maratón. Los horizontes se van distanciando en kilómetros y nos metemos en el mítico Maratón. Pero ese gusanillo demoledor que nos carcome, parece que nunca se da por satisfecho, y algún día en el que la neurona no se hallaba muy afortunada, en algún lugar remoto de nuestro cerebro de cuyo nombre no quiero acordarme, se enciende una luz que nos incita a la demencia, a un estado febril, en el que como en una alucinación, algún querubín aguerrido vestido de legionario, nos incita a hacer los 101 Kms. de Ronda. Y como en un extraño hechizo, te metes en una vorágine donde ya no hay vuelta atrás, donde todo alcanza la dimensión de lo irreal dentro de la más absoluta realidad.

Cuando lo comentamos con familiares y amigos, el eco que primero llega a nuestros oídos es el de la palabra "locura". Las caras, si no les ha dado la risa, son primero de incredulidad y después de enfado, cuando ven que lo decimos en serio. Algunos todavía hacen el chiste fácil, de si lo hacemos en coche, y la mayoría de los mortales ponen caras de no entender nada.

Todo esto nos resulta estridente, y nos lleva a la conclusión de que es imposible que nos entiendan, por que ellos viven en otro mundo, tienen otros valores, y no aciertan a ver que es lo que tiene de fascinante, el pegarte una paliza tan tremenda.

Entonces, en un alarde de profundidad espiritual, indigna de un corredor de fondo, te haces el planteamiento filosófico de hurgar en tus interioridades y preguntarte con toda la sinceridad que te da la sabiduría de la experiencia.

¿Y por qué quiero correr YO los

101?

Tremenda pregunta, que hace que tu subconsciente se quede un poco aturrido, ante la contundencia de tamaña cuestión. Cuando pasados esos segundos críticos de vacilación y sudor frío, empiezas a reaccionar, se te vienen a la mente muchas razones por las que tú crees que es importante participar. Piensas que es un reto personal, individual e intransferible. Como corredor te ves quizás un poco huérfano sin saber que se siente en esa prueba que dicen que es tan dura, por que es por luchar contra la droga, por filosofía de vida, "mens sana in corpore sano", por que crees en el afán de superación a través del esfuerzo personal, por que los grandes logros se hacen con grandes esfuerzos, por espíritu aventurero, por que crees que con el trabajo continuo y constante se consiguen muchas metas, por que te gusta la naturaleza y los espacios naturales, y sobre todo por que tienes la fuerza de que crees en lo que haces.

Y así te ves en la tesitura de buscar asesoramiento en los grandes maestros, héroes legendarios de tantas batallas libradas contra la indomable distancia.

Tras los primeros consejos, llega la hora del trabajo duro. Y van cayendo pesadamente los "entrenos" largos, tortuosos, difíciles. Hay que hacer kilómetros y kilómetros, para que el cuerpo y la mente se vayan adaptando paulatinamente al esfuerzo. Así tras una semana de entrenamientos de entre 1 y 2 horas, empiezan a desfilar como figuras chinescas, los entrenamientos largos del fin de semana, mezclados con los "entresemanas", menos largos pero algunos más intensos.

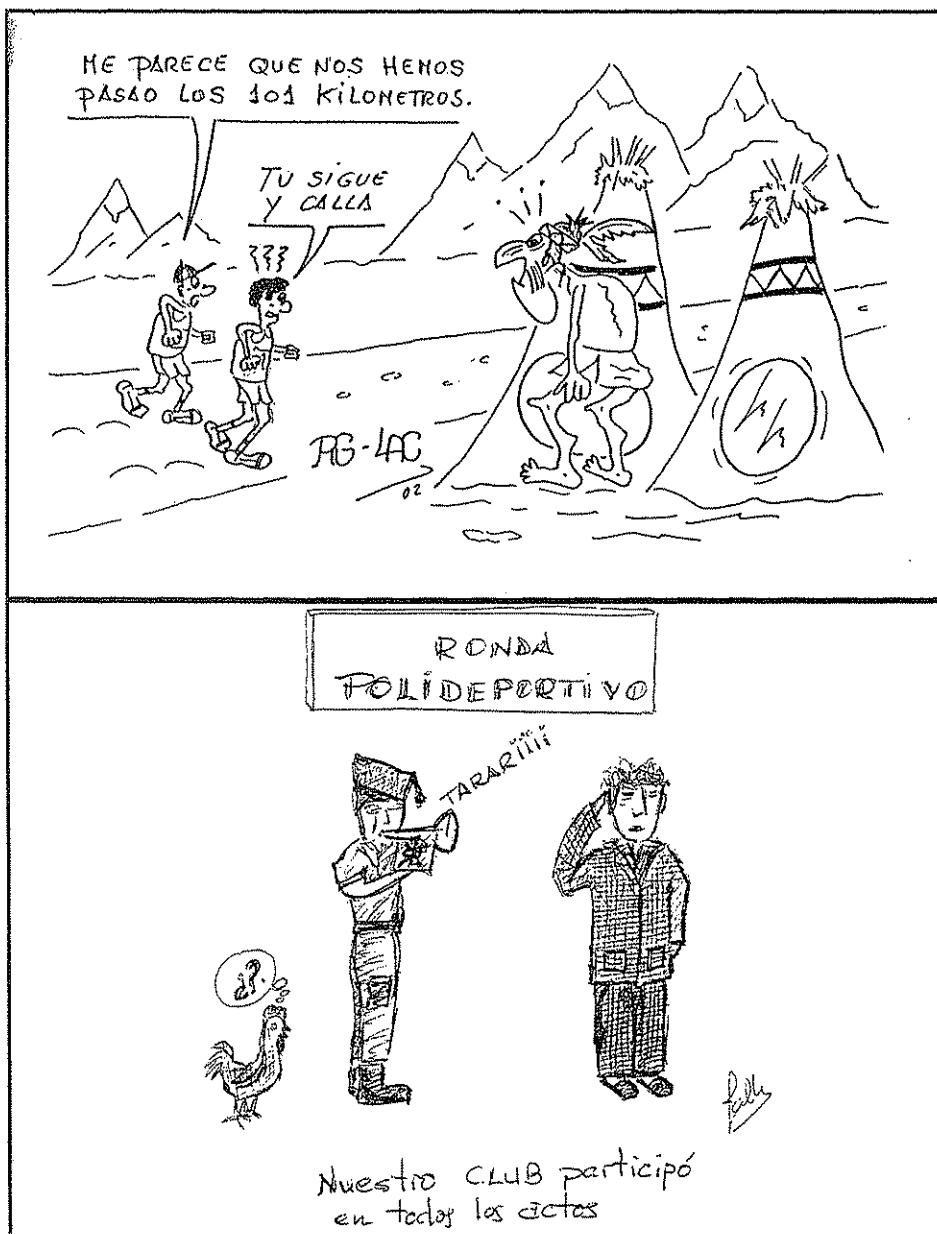
Recuerdo las 2 h. 35", haciendo 35 kms. desde Conil hasta Sancti Petri y vuelta el Jueves Santo, con mojada incluida, escoltado por mi hermano que me da-

(Continúa en la página 5)

ALBUM



HUMOR



(Viene de la página 4)

ba ánimos desde la bicicleta, por mi bendita tierra conileña.

El siguiente tramo largo fue de 3 h. por la periférica de la Base y el Campo Colón, siguiendo las pautas del maestro Lole, en cuanto al ritmo, la bebida, la comida etc., así como los consejos de otros dos maestros en la distancia, conocedores de la Serranía de Ronda, que me fueron de gran ayuda, como son José A. López de la Haba y Julio Gil. Va desde estas líneas mi más sincero agradecimiento por toda la ayuda prestada. Muchas Gracias.

Las 4 h. cayeron desde Puerto Serrano hasta Navalagrulla, pasando por Coripe y Zaframagón, en la llamada Vía Verde, donde me crucé con otros corredores que también se preparaban para el evento. Día de nubes y túneles por las largas sendas abandonadas por las maquinarias ferroviarias, y dónde aún parece que va a aparecer todavía alguna resoplando y llenando de humo el silencioso paisaje.

Las "cinco horas" me recordaban a aquel libro de Miguel Delibes, "Cinco horas con Mario". Aquí eran cinco horas conmigo mismo, en un monólogo continuado, sin interrupciones ni desmayos, en un día muy caluroso de Abril, donde hasta la tarde se levantó temprano. Cinco horas de cansancio y esfuerzo.

El día 1 de Mayo, era el último entreno largo. Seis horas me esperaban desafiantes, amenazantes y justicieras. Me levanté muy temprano para acometer la etapa, probando todo lo que me habían aconsejado que debía comer, vestir, beber; los pequeños trucos, etc. Y de pronto cuando llevaba tres horas de esfuerzo, comienza un pequeño pinchazo en la inserción del cuadriceps con la rodilla. El dolor cada vez iba a más, y así tras proseguir una hora más, tuve que dejarlo, puesto que ya no podía dar

un paso. Decaído y muy triste, llegué a mi casa, con la inserción tremendamente inflamada.

Ahí pensé que todo se había acabado, pues no quedaba casi tiempo para la recuperación. Sin embargo, tras cuatro días de reposo y cuidados, pude al quinto correr 30 minutos, sin notar molestias significativas. Todavía pude ponerme a prueba, corriendo una hora en el Campo Colón, sin notar dolor alguno.

Aún me quedaba un rayito de esperanza y luz.

Y así me presenté en la línea de salida de Ronda, con muchas dudas y sombras.

La conclusión que saqué de esta fase dura de entrenamientos y preparación, y os lo digo con toda la sinceridad del mundo, es que no merece la pena tanto esfuerzo, tanto sacrificio de tu familia, de tu tiempo libre, de tu trabajo, por correr una carrera. Si pones en la balanza lo que te da y lo que te quita, creo que sale perdiendo todo lo que te quita, aunque indudablemente es una gran experiencia, y lo haces para demostrarte a ti mismo que tú eres capaz de hacerlo, aunque a cambio pagues un precio muy alto.

En el próximo Boletín, os narraré lo que viví, en esa carrera, que al principio era para mí una carrera hacia ninguna parte y que terminó siendo pese a la "salvajada" del recorrido, mi primera y última carrera de 100 Kms, por que esa son de las cosas que pienso sólo hay que hacerlo una vez en la vida.

(José M^o Ramírez Rubio)

TRES DIAS EN RONDA

Por fin después de algunos meses de preparativos, entrenamientos, charlas, etc, llegó el momento deseado por todos los amigos del club que, no se como, decidieron participar en la "carrera" de ronda, seguramente alguna que otra pérdida de neuronas justificó el número de participantes de este año.

El día 10 de mayo (viernes) a partir del medio día empieza esta historia que os voy a contar:

Resulta que los trabajadores de astilleros se habían enterado de que este día los "carmoneros" viajaban a la serraña para emprender una aventura de aquí te espero, y decidieron cortar el puente Carranza para que algunos como Pepe de la Haba y María José tuvieran que retrasar el viaje para no tener que vivir antes de tiempo el sufrimiento de una "larga" caravana pero en vez de bicis y marchadores, ésta sería de coches.

Así mismo, fueron partiendo durante la tarde todos los participantes (Julio Becerra, Yeye, Pepín Quijano, Rafael Ruiz, Miguel Julia, Juan Antonio González, Vicente Hernández, Manolo Delgado, etc), y más tarde sobre las cinco de la tarde, Marcos y el que suscribe esperábamos con un nudo en el estómago y cargados con más mochilas que una excursión de niños del colegio "la Salle", a nuestro amigo Manolo Andreu (del Galeón) y José Mari Serrano, y por fin aparecen a recogernos, ya venían con ellos, el maestro Antonio Espiau, y Rafael Reula.

De momento, Manolo Andréu abre el capó del coche para meter el "equipaje" de Marcos y para que os cuento aquello parecía el camión de la mudanza de muebles "Aparicio", entre mochilas, bolsas, palos, sacos de dormir y un enorme colchón "pikolín", allí no cabía ya ni un tubo de vaselina, pero con un fuerte apretón Manolo solucionó el problema y consiguió cerrar la puerta trasera del coche,

aquello me recordaba un coche de magrebiés preparados para cruzar el estrecho camino de Tanger.

Bueno, comienza el viaje, todos mas guapos que el día de nuestra primera comunión, mira, las camisetas más blancas que el alma de un bebé, algunas si les pasaba la lengua todavía sabían a sal que no se quien dijo que era muy bueno para que los cuatrocientos escudos que les imprimieron no se borraran (logotipo de la legión, el del Carmona en chico, el del Carmona en grande, el de deportes el Galeón y del Arbolito), creo que se nos olvidó ponerle un letrero encima del que decía "101 km en 24 horas", que llevara la leyenda de "escapados del manicomio del Puerto de Santa María", en fin, ahí estábamos, con nuestras gorritas nuevas por delicadeza de Lole Camacho, azules con letritas blancas "Carmona Pérez Ronda 2002", demasié. Nos pusimos en ruta en poco más de media hora, nuestro amigo Manolo Andréu que se conoce la provincia de Cádiz como la palma de su mano, nos llevó poco más o menos que hasta "Los Palacios", sí, Los Palacios provincia de Sevilla, oye pagando cuatro euros de autopista "pa ya" y otros cuatro "paca", digo "paca" por que nos tuvimos que volver, claro está Manolo con eso de que fue a Londres, se despistó un poquito y nos quiso llevar al aeropuerto para ir a Ronda, no te digo.

Sabéis lo más bueno, yo que iba con José María Serrano detrás en otro coche, y le hacía señas sacando el puño por la ventanilla, y el me respondía con el pulgar levantado y le comentaba al resto, ¡mira que va el Julio "motivao" eh!, José María "to" mosqueado, "donde va este tío, a lo mejor es que conoce un atajo, digo yo", pero por si acaso le adelantamos y por fin enmendamos la plana y cogimos la dirección camino de Arcos.

Bueno ya sobre las ocho y media

(Continúa en la página 7)

ENTRENAMIENTOS

ENTRENAMIENTOS JUNIO JULIO

01-60'cómodo
02-20'cómodo+ 8x 500m muy rápido recuperar 2'parado
03-60'cómodo
04-20'cómodo +20'medio +20'rápido
05-40'cómodo
06-30'cómodo
07-descanso
08-MEMORIAL CARMONA PAEZ
09-COMIDA CAMPERA EN EL PINAR DE LA BARROSA
10-esta semana se propone un descanso activo
11-30'cómodo
12-descanso
13-30'cómodo +5'rápido
14-descanso
15-30'cómodo
16-descanso
17-20'cómodo +20'medio
18-40'cómodo
19-20'cómodo +20'medio+5'fuerte
20-45'cómodo
21-20'cómodo +20'medio+10'fuerte
22-descanso
23-50'cómodo
24-20'cómodo +3x1.000m muy rápido (10'' por Km más rápido que el MEMORIAL) recuperar 2'parado
25-45'cómodo
26-20'cómodo +3x5'cómodo +5' fuerte seguido
27-45'cómodo
28-20x100m muy rápido +100m trote
29-descanso
30-50'cómodo

01-20'cómodo +20'medio+15'fuerte
02-40'cómodo
03-20'cómodo +10'medio+10'fuerte +10'medio+10'fuerte
04-40'cómodo

05-30'cómodo +30'medio
06-descanso
07-20'cómodo +1x3.000m (5''por Km más rápido que el MEMORIAL)
08-45'cómodo
09-50'cómodo
10-60'cómodo
11-20'cómodo +2x2.000m (5'' por Km más rápido que el MEMORIAL)
12-descanso
13-20'cómodo +30'medio
14-20x100m muy rápido +100m al trote
15-45'cómodo
16-20'cómodo +20'medio+10'fuerte
17-45'cómodo
18-20'cómodo +3x6'comodo+6'rápido seguido
19-descanso
20-50'cómodo
21-20'cómodo +10x200m muy rápido (200 trote)
22-45'comodo
23-20'cómodo +20'medio+15'fuerte
24-45'cómodo
25-30'cómodo
26-descanso
27-20'cómodo +1x4.000m muy rápido
28-40'cómodo
29-40'cómodo
30-20'cómodo +10'medio+10'fuerte
31-40'cómodo

(Manuel Camacho Blanco)

MASAJES TERAPEUTICOS

EL MASAJE EN LA MEDICINA DEPORTIVA CUARTA PARTE

Como dijimos en el número anterior, en este artículo veremos las Articulaciones inmovilizadas, Técnicas, Contraindicaciones del masaje.

ARTICULACIONES INMOVILIZADAS

Tras las lesiones que han necesitado un tiempo más o menos largo de inmovilización articular, surge habitualmente un triple problema:

Atrofia por desuso, rigidez articular, y edema de retención. Es necesario elasticizar músculos y fascias, cápsula y ligamentos, estructuras peri-articulares.

El tratamiento será:

A.- Masaje de "Calentamiento" y preparación de estructuras: Articulaciones y musculares.

B.- Masaje centrípeto evacuatorio: Movilizador de líquidos de retención.

TÉCNICAS

1º. - Preparación de la zona con calor: Infrarrojos, hidrocollator, parafangos, parafina, aire caliente, etc. y Elec. Alta frecuencia.

2º. - Masaje con fricciones amplias circulares; intercalados con longitudinales que abarquen músculo y tendones, que se inserten en la articulación o que la recorran. A continuación amasamiento de músculos vecinos, amasamientos y presiones "aplastantes" y "modelaje" articular. Finalmente presiones digitopuntuales, masaje perióístico de VÖGLER, si existen puntos álgicos.

Después de esta actuación la articulación se halla preparada para la movilización, la manipulación (Voss) y el músculo en condiciones óptimas de potenciación.

CONTRAINDICACIONES DEL MASAJE DEL DEPORTISTA

A.- GENERALES.

- Las generales ya mencionadas:
- Tromboflebitis.
- Embolismo.
- Cicatrices Frescas.
- Zonas anestesiadas.
- Infección- Inflamación Aguda.
- Lesiones Cutáneas.
- Cardiopatías- Nefropatías.
- Diabetes- Gota, etc.

Que no vienen aquí al caso pues nadie hace deporte de competición con algún tipo de estas lesiones.

B.- PARTICULARES. (O ESPECIFICAS):

- Hernia o desgarro de rotura muscular.
- Rotura de vaina o tendones.
- Rotura Ligamentosa reciente.
- Herida abierta, hematomas recientes.
- Hemorragias recientes.
- Reacción articular post-traumática con o sin sinovitis.
- Dermopatías.
- Siempre que se provoque dolor intenso, contractura directa o refleja.

Recordar finalmente que: Indicación correcta, preparación científica, manos fuertes, ágiles y diestras, delicadeza y ejecución de nuestros actos, acreditan estas técnicas fisioterápicas y el éxito que beneficia al deportista.

(Francisco J. Pardo León)

(Viene de la página 6)

de la tarde y cuando quedaban nueve kilómetros para llegar a Ronda, nuevamente Manolo Andréu ve un cartelito que decía girando a la izquierda 12 km para Ronda la Vieja, Imaginarse para donde tiró, sin comentarios, lo seguimos, le pitamos, nuevamente le hacía señales con la mano para decirle que ese no era el camino y el contestaba con el pito de su coche como si de una boda se tratara y nuevamente dijo "¡mira que va el Julio "motivao" eh!", lo hicimos parar, y cuando se dio cuenta dijo mirándonos a la cara "¡me he equivocado!" como Rosa la de operación triunfo.

Ahí que llegamos por fin al polideportivo, el aparcacoches, cerrando las puertas del recinto dice solo caben dos coches, los nuestros, los últimos y encima pagando otro euro, ya nos vale.

Allí que nos alojamos, "to canchales" del viaje, parecía que habíamos hecho los 101 y empieza el numerito, colocamos las mochilas, los palos, los sacos de dormir y como no el colchón "pikolín" de Manolo Andreu que cogía casi toda la pista de baloncesto del polideportivo, ni "ná".

Después de la succulenta cena de la pasta (duró menos que una gota de saliva en una plancha ardiendo) y de ver al resto de los amigos y ya todos en Ronda, nos volvimos al polideportivo para "dormir", ya todos enfundados como almohadas en nuestros sacos y cual fue mi sorpresa, aparece Manolo Andréu con el pijama rojo de raso a cuadros puesto, zapatillas no de correr sino las de estar por casa, toalla de baño colgando de brazo y cepillo de dientes a modo de espada, que te crees, ni el marqués de Villaverde en la suite nupcial del hotel Majestic de Madrid.

Aparece un legionario con voz doliente y dice en voz altanera, mañana a las siete se tocará diána, buenas noches y al toque de corneta, toco silencio, sonido de corneta que Manolo Andréu recibió en posición de firmes y con mucha marcialidad, todavía no habíamos empezado a

cerrar los ojos, cuando tres individuos entran en polideportivo vestidos con sendos chándal del Carmona, mas mochilas, mas sacos de dormir y como no otro colchón, pero este había que inflarlo, Enrique Pérez y Javier Pardo y Pedro, después de saludarnos a todos y armar un poquito de escándalo, como lo miraban los que estaban escondidos dentro de sus sacos!, proceden a efectuar la maniobra de inflado de colchón, utilizando el tiesto de aire, empiezan a inflar con el pie, con los respectivos relevos, un poquito Javier y otro Enrique y después de media hora y algo más, aquello sonaba a una pareja encima de una cama con los muelles oxidados, por fin el colchón estaba listo y se escucho un fuerte aplauso del personal en agradecimiento al fin de la faena, ya íbamos a poder dormir, que cojones.

Como prometió el legionario, a las siete de la mañana nuevamente con corneta en mano, suena el quinto levanta, pero eso si, Manolo Andréu con su uniforme de pijama rojo, en posición de firmes, saluda al legionario con la mano derecha puesta encima de la oreja, y empieza el nuevo día, la tensión se palpaba en el aire, parecía el día del examen del carnet de conducir, vamos el tufillo de los cuescos así lo demostraba, y el comentario general era que hacía un frío del ca....., claro toda la noche los ventanales abiertos, total nos fuimos a desayunar, no se porqué en la cafetería que entramos nos sirvieron dos camareras, que las tostadas con mermelada y mantequilla que nos comimos nos caían por la barbilla a modo de baba, supieron a poco, salimos todos de allí bien desayunados pero eso si con un dolor de cuello de mirar de izquierda a derecha, ¿verdad que si, Enrique?.

Pos nada, después del calentamiento, cerca de tres kilómetros andando hasta el campo de fútbol donde estaba la salida y cerca de una hora y media para entregar las mochilas con los equipos para

(Continúa en la página 8)

(Viene de la página 7)

Setenil y campamento de la legión y otra hora tiritando de frío mientras nos echábamos fotos para la posteridad, nos acordamos todos del dicho: "cuando el grajo vuela bajo, es que hace un frío del ca....", claro está salieron los ciclistas y por fin que emoción, empezó la odisea, bueno, odisea o lo que sea, pues hubo de todo y para todos los gustos, a saber: Manolo Andréu por Setenil se cagaba, Enrique también se cagaba pero en el día que decidió participar en la carrera, Ramírez y Marcos creo que los llamaron por teléfono sus respectivas mujeres, pues fue visto y no visto, "peazo" carrera, un poco más y llegan antes que la oscuridad de la noche que ya es decir, si "seño", felicidades y el que pueda superarnos que se atreva, lo tiene crudo. El resto de la peña el palo, además de formar mucho ruido con tan preciado utensilio, sufrieron de lo lindo pero pasitos cortos y a las banditas, no vea las caras de satisfacción que teníamos y de alegría, algunos comentaban, ya no vengo más ni muerto, cojones con los 101.

Y señores, que os parece "peazo" ejemplo, que mujeres tan "guais", chapó por Yeye y Mari Jose, no solo llegaron a la meta, que nunca lo dudamos, sino que no veas con mas marcha que los coches choques de la feria de Chiclana, 101 km en sus piernecitas, toma carmoneras, "na" más entrar ya estaban diciendo "yo estoy estupendamente", el año que viene.... osea que volverán (por cierto y como volverán, que se aparten, que se aparten pues el año que viene "ca uno es ca uno y ca cua es ca cua" y se lo que me digo) y además creo que vendrán con refuerzos, haber si van aprendiendo los del "sexo fuerte", que "carai".

Ya de regreso, "tos" contentos, orgullosos, no tan blancos que cuando fuimos, con nuestros diplomas en el bolsillo, más "cansaos" que un albañil a las diez de la noche, con el estómago lleno de plátanos, peras, pastelitos, macarrones, tortillas

de patatas y la vejiga llena de líquido verde, por cierto ¿qué era? "getorei", "acuario" o "reck bull" de ese, pero... con la satisfacción de haber culminado una empresa que nos ha unido durante meses como verdaderos "amigos", con éxito, honor y gloria, gracias a todos por haber hecho posible el tener en nuestro recuerdo algo más que contar a los nietos o a la vecina del quinto, ahora es tiempo de reflexionar, de sopesar, de mirarnos en el espejo, "oju" que carita me ha "quedao", de preguntarnos ¿ha merecido la pena?, que cada uno se conteste así mismo, lo que está claro que todos hemos "aprendido" algo más, o por lo menos, a tararear la canción del legionario, con lo "pesao" que era el Julio, el año que viene tendremos la oportunidad de quitarnos alguna "espinita" de aquellas que se clavan en el corazón, bueno si va alguien a ronda (si va alguien que no se le olvide el palo y el pijama rojo a cuadros y mucho menos el colchón "pikolin". Por cierto, dentro de unos días dejaremos de parecerlos al andar a las muñecas de famosa se dirigen al portal.....y como dicen los de cruz y raya, ahora va y lo casca.

Con el mayor respeto,

!!!!!! CIENTO UNO!!!!

(Julio J. Gil Piñero)



LOS MULTISALTOS

En muchos de los entrenamientos que Lole nos pone en nuestro Boletín, aparecen muchas veces ejercicios de multisaltos.

Muchos sabemos de lo que está hablando y sin embargo a otros nos sonará a chino. Pues bien, en este pequeño escrito espero resolver las dudas que haya al respecto, poniendo además algunos ejemplos.

Los multisaltos son un entrenamiento a base de saltos. Además de mejorar la técnica, son muy importantes para desarrollar la fuerza y están muy recomendados para la preparación de los fondistas. Es preferible realizarlos sobre terreno blando para evitar lesiones. Para hacerlos viables a nuestras características de corredores, es necesario intercalar una recta en progresión de 50 a 80 mts. entre algunas repeticiones.

Los multisaltos se pueden realizar en VERTICAL (bien amortiguando la caída o bien en salto hacia arriba), en HORIZONTAL (saltando lo más posible a lo largo) y en CUESTA (los menos traumáticos). Se pueden realizar haciendo series o aislados. Ahora vamos a poner algunos ejemplos tipos:

MULTISALTOS EN VERTICAL.

-Salto vertical (de la rana, por imitar su salto). Se realiza llevando las rodillas al pecho).

-Salto vertical con una pierna, elevando la rodilla y la cadera..

-Cuatro tiempos. De tumbado prono, (boca abajo), con los brazos extendidos hacia el suelo como si fuésemos a hacer una flexión. Pasamos a recoger las rodillas hacia delante y acto seguido nos incorporamos y saltamos arriba, todo en un gesto continuo.

MULTISALTOS EN HORIZONTAL.

Estos ejercicios se pueden hacer en una recta de unos 30 mts. aproximadamente, con vuelta a trote suave y una sola repeti-

ción de cada ejercicio. (intercalamos alguna recta de unos 50 mts. en progresión). Se puede hacer en cuevas de la misma forma..

Carrera lateral. Brazos hacia delante y hacia atrás a la vez, coordinados con cada salto. Puede hacerse cruzando piernas o pie con pie.

Zancada corta. Elevando una sola rodilla, luego cambiar. Hay que coordinar bien con el movimiento de brazos, llevando el codo hacia atrás y arriba lo máximo posible.

Salto cortos con punteras, sin tocar con el talón, sin apenas flexionar la rodilla. Para hacer bien este ejercicio hay que levantar mucho la cadera y dar zancadas cortas.

Salto cortos con punteras elevando una rodilla en cada zancada.

Impulsiones. Saltos amplios con cada pierna, como si hiciésemos triple salto.

Salto de rana a pies juntos. Son necesarios coordinación y potencia para completar estos ejercicios.

Skiping normal. (Pasos cortos, avanzando a poca velocidad, pero con mucha frecuencia de movimientos de piernas durante una distancia corta). Hay que tirar mucho de brazos, con los codos flexionados. Cuanto más tires los brazos arriba, más podrás elevar las caderas y rodillas.

Skiping por detrás. Inclinar ligeramente el cuerpo adelante y llevar los talones a los glúteos.

Correr de punteras sin doblar las rodillas.

Talón - puntera. Se corre casi sin avanzar, apoyando primero el talón y acto seguido de puntera, con un juego de tobillo muy rápido.

Espero que estos ejemplos os sean de utilidad y os ayuden a poneros en forma. Un saludo.

(José Mº Ramírez Rubio)

CONSULTAS

Carta abierta a los del Club de los 100.

Vosotros que tenéis la experiencia, y sabéis de qué va el tema, podríais proponer una serie de entrenamientos y consejos, para ayudar a prepararse a todo el posible abanico de atletas, desde el que va sólo a andar hasta el que la quiere hacer sobre 20 h., 18, 15, 12 etc., seguro de que sería de mucha utilidad a todos los esforzados de la ruta que se apunten a tan excitante y esforzada prueba.

Y como muestra yo voy a proponer una cosa que es bastante sencilla y

que si alguien me la hubiera dicho en su día, me hubiera evitado pasar tanto frío antes de la salida. Así que no olvides llevarte una bolsa grande de basura. Si hace frío le abres un boquete para la cabeza y te aislará del frío. Después, cuando empieces a correr, la tiras en cualquier papelera. Es un remedio eficaz y muy sencillo.

Animáte y escribe preguntando sobre cualquier cosa a quién te quiera contestar, o a alguna persona en concreto.

(José M^a Ramírez Rubio)

RESULTADOS CARRERAS

MEDIA MARATÓN COSTA DE LA LUZ (Rota-Chipiona)

M ^a Carmen Peralta	1 ^a femenina.
José A. Butrón	7 ^o general.
Miguel A. Cantillo	3 ^o senior A.
José A. Díaz	13 ^o general
José M ^a Ramírez	2 ^o veterano A.

C.P. AA.VV. GARCIA GUTIERREZ (Chiclana)

Francisco Acedo	9 ^o general 2 ^o senior B.
José Solano	1 ^o veterano B.
Ricardo Salvador	3 ^o veterano A.
Pedro Torrecilla	5 ^o senior A.

C.P. RIO GUADALQUIVIR (Trebujena)

M ^a Carmen Peralta	1 ^a femenina.
-------------------------------	--------------------------

C.P. GUADALCACIN

Fernando Tinoco	3 ^o veterano B.
-----------------	----------------------------

C.P. CRUZ ROJA (Trebujena)

Elena Aparicio	1 ^a femenina.
José Solano	1 ^o veterano C.
Ricardo Salvador	1 ^o veterano A.
Antonio Cortejosa	3 ^o senior B.
Pedro Torrecilla	5 ^o veterano B.
Pedro Torrecilla Cumbre	2 ^o junior.

C.P. DE EL CUERVO

M ^a Carmen Peralta	1 ^a femenina.
-------------------------------	--------------------------



TONIFICANDO EL TREN SUPERIOR

TONIFICANDO EL TREN SUPERIOR

El siguiente artículo es para aquellos que, además de machacarse en los entrenos para mejorar sus tiempos en las carreras o sencillamente corren por estar en forma, quieren tener una parte superior más acorde con su tren inferior, o al menos más tonificada. Además no podemos olvidar que el entreno con pesas, tanto del tren inferior como del tren superior, nos aportará un plus de potencia y resistencia que nos hará un pelín más "fuertes" que nuestros posibles contrincantes en las carreras. Recordad que el braceo al correr apoyado en una zona media (abdominales, oblicuos, intercostales, serratos y lumbares) bien trabajada y un tren superior tonificado nos ayudará en esos momentos en que necesitamos sacar un poco más de donde parece que no lo hay. Con todo esto no quiero decir que nos olvidemos de correr para entrenar pesas o hacer ejercicios calisténicos (conjunto de ejercicios que conducen al desarrollo de la agilidad y fuerza física).

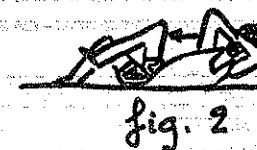
Estos ejercicios son un mero complemento para potenciar la forma física de que disponemos, y como tales sólo deberán ocupar una pequeña parte de nuestro tiempo. Yo aconsejaría como mínimo dos días a la semana y, como veremos, la ejecución de estos ejercicios no nos llevará más de treinta minutos, ya que lo que haremos será un circuito.

ZONA MEDIA (Abdominales y lumbares)

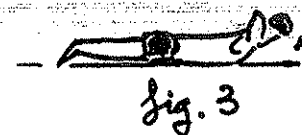
1^o.- Tumbados en el suelo sobre una esterilla en posición supina (boca arriba), las rodillas flexionadas, las manos entrelazadas detrás de la nuca y la barbilla pegada al pecho. La idea es intentar plegarnos de forma que separemos del suelo la parte alta de la espalda (todo el cinturón escapular), pero manteniendo la parte baja y media de la espalda pegada al suelo ESTO ES



IMPORTANTE. Haremos una serie de veinte repeticiones, es decir, (1 x 20). (fig.1).
2^o.- Sin abandonar esta posición, cruzaremos la pierna derecha sobre la izquierda. Subiremos el cuerpo de la misma forma anterior pero con la diferencia de que llevaremos el codo izquierdo hacia la rodilla derecha obligando al tronco a hacer un pequeño giro. Haremos (1x 10), y cambiaremos de pierna. (fig. 2).



3^o.- Nos volvemos y nos colocamos en posición (boca abajo), piernas paralelas y estiradas y brazos entrelazados tras la nuca. Haremos una pequeña elevación del tronco separando la barbilla del suelo unos 5 cm. Haremos (1 x 15) (fig. 3).



(Continúa en la página 10)

(Viene de la página 9)

4º.- Sentados sobre un taburete, cogemos un palo de fregona o de escoba (pero sin fregona ni escoba, claro) y lo colocamos sobre nuestros hombros. Giraremos el tronco hacia un lado (no es necesario pasar de 45 grados). Haremos (1 x 15), y luego hacia el otro (1 x 15). (fig. 4).



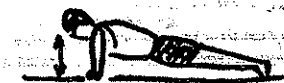
PECTORALES

Aunque el encabezamiento pone "pectorales", con este ejercicio trabajamos otros músculos. Entre los más conocidos están los tríceps y la cabeza anterior del músculo deltoides, aunque hay otros que recubren el cinturón escapular y la parte alta de la espalda pero que no vamos a tratar de enumerarlos.

1º.- Tumbados en posición prono, piernas ligeramente abiertas y estiradas y brazos flexionados perpendiculares al cuerpo (la postura típica de hacer flexiones en el suelo). La mano, el codo y el hombro deben estar en línea, y el antebrazo con el brazo debe formar un ángulo de 90 grados. Desde esta posición debemos elevar el tronco del suelo de forma que al final del movimiento sólo quede en contacto con el suelo las manos y las puntas de los pies. Haremos (1 x 10). Para aquellos que no puedan ejecutar el ejercicio de esta forma podrán hacerlo apoyando las rodillas en vez de las puntas de los pies. (fig. 5).

DORSALES

Para realizar este ejercicio necesitaremos una mancuerna, un saquito lleno de arena o gravilla ..., algo que oponga resistencia



- fig 5 -

pero que podamos manejar.

1º.- Remo a un brazo: Adelantamos el pie izquierdo medio paso, flexionamos ligeramente las piernas y bajamos el cuerpo hasta formar unos 45 grados con respecto al plano del suelo. Cogemos la mancuerna con la mano derecha y tirando del codo hacia arriba llevamos la mancuerna hasta nuestra cintura. El codo debe ir pegado al cuerpo. IMPORTANTE: debemos mantener la espalda siempre recta NUNCA arqueada. Haremos (1 x 15) con cada brazo, cambiando la posición de los pies. (fig. 6).



fig 6

DELTOIDES (Hombros)

Necesitaremos un juego de mancuernas o en su defecto al menos una.

1º.- Elevaciones frontales alternas: De pie, piernas abiertas un ancho de cadera, manos con la palma sobre los muslos. Elevamos la mano derecha al frente con el brazo ligeramente flexionado para evitar ten-

(Continúa en la página 11)

(Viene de la página 10)

sión en la articulación del codo hasta la altura de nuestra frente. Bajamos y subimos la mano izquierda. Haremos (1 x 10). (fig. 7).



fig 7

TRÍCEPS

Necesitaremos una mancuerna.

1º.- Extensión tras nuca: Sentados en una silla, la espalda recta. Cogemos la mancuerna con la mano derecha y la elevamos sobre nuestra cabeza hasta tener el brazo estirado y pegadito a nuestra oreja. Haciendo una flexión del brazo bajaremos la mancuerna con mucho cuidado hasta detrás de nuestra cabeza, y volvemos a la posición inicial. Haremos (1 x 10) con cada brazo. (fig. 8).



fig 8

BÍCEPS

Necesitaremos un juego de mancuernas (en su defecto una).

1º.- Curl de bíceps alterno: De pie, piernas abiertas un ancho de cadera, brazos estirados a lo largo de nuestro cuerpo y con las manos con la palma hacia la parte lateral de nuestros muslos. Flexionamos el brazo derecho con el codo pegado a nuestro costado para elevar la mancuerna al tiempo

que giramos la muñeca de forma que cuando la mancuerna esté a la altura de nuestro hombro, la palma de la mano esté mirando al techo. Bajamos la mano y subimos la otra. Haremos (1 x 10) con cada brazo. (fig. 9).



fig 9

Es muy importante que en todos los ejercicios que realicemos mantengamos la espalda erguida y el pecho fuera. Para aquellos que puedan, subiremos las repeticiones en cinco, y pasado mes y medio haremos 2 series por cada ejercicio, es decir, (2 x nº repeticiones). Como todos sabéis por vuestros entrenos en la carrera, los resultados no son inmediatos, de un día para otro, sino que es la constancia la que hará que mejoremos en todos los aspectos. Así que ánimo y no tengáis prisa. En el próximo número de nuestro boletín os propondré algunos ejercicios para fortalecer la musculatura de las piernas.

NOTA: Con respecto al peso que debemos manejar, lo haremos con aquel que nos permita realizar las repeticiones indicadas. Siempre con un poquitín de esfuerzo.

(Juan Carlos Domínguez)