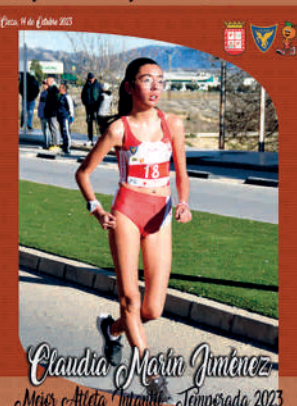
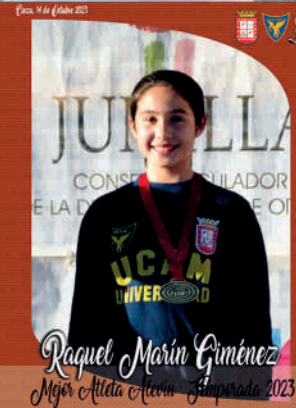
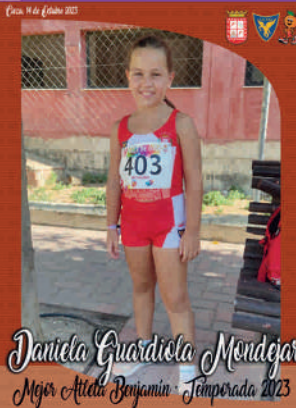


# ATLETISMO

## THLEO

# ADIOS 2023

# HOLA 2024



## Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Nuestros Atletas · Sabías que... 79º · Teorías del Entrenamiento 74º  
Ranking Absoluto · Nuestra Historia 90º · Crónicas deportivas y Humanas 40º · Noticias de Prensa



## Créditos

### EDITA:

Club Athleo  
C.I.F.: G-30283089  
Apartado de Correos 260  
30530 CIEZA - (Murcia)  
Web: <http://www.clubathleo.net>  
E-mail: [athleo@clubathleo.net](mailto:athleo@clubathleo.net)

### COORDINA:

José A. Carrillo Morales

### PORTADA:

ADIOS EXITOSO 2023

### CONTRAPORTADA:

Campeones por  
2º año consecutivo

### COLABORAN EN ESTA REVISTA:

José Marín  
José López  
José Bermúdez  
Juanjo Marín  
Andrés García  
John Hawley  
Louise Burke  
Miguel Calvo  
Miguel team  
Rendimiento deportivo  
Famu  
Diario La Opinión  
Radio Abarán  
Abarán día a día  
Diario Marca  
RFEA

### IMPRIME:

Innovaciones Gráficas S.C.L  
C/ Pacheco, 11 - CIEZA - (Murcia)

**Difusión Gratuita**

# Editorial

## ¡¡ADIOS 2023 BIENVENIDO 2024!!

Una vez concluida la temporada 2023 los logros de nuestros atletas ha sido el siguiente:

- 61 TITULOS REGIONALES (16 POR EQUIPOS); 42 SUBCAMPEONATOS (6 POR EQUIPOS); 28 TERCEROS (3 POR EQUIPOS) Y UN RECORD REGIONAL.
- 30 ACTUACIONES EN CTOS. DE ESPAÑA CON 3 MEDALLAS Y 10 PUESTOS DE FINALISTA.
- 3 ACTUACIONES INTERNACIONALES CON UN TÍTULO DE CAMPEON DE EUROPA POR NACIONES.
- 28 PREMIOS
- PARTICIPACIÓN EN 92 PRUEBAS DIFERENTES LO QUE HAN SUPUESTO UN TOTAL DE 1.224 ACTUACIONES; EL LOGRO DE 154 TROFEOS Y 170 MEDALLAS CON 110 FEDERADOS.

Todo gracias a ese enorme valor humano de los componentes de este club: directiva; entrenadores; socios, atletas, padres; simpatizantes, amigos, colaboradores, sponsor, etc. que el próximo 25 de abril cumpliremos 43 años de existencia.

Esperamos que el 2024 este pleno de SALUD para todos y que los sueños se puedan cumplir.

**¡¡ FELIZ 2024 ¡¡**



Paraje El Buho, s/n - C/ Confiteros, 3  
Telf. y Fax 968 76 11 77  
[ziezaraucareldelasegura@gmail.com](mailto:ziezaraucareldelasegura@gmail.com)  
[www.autocaresziezar.com](http://www.autocaresziezar.com)



# aplausos fanfarrias

**Felicidades** al ciezano Antonio Gómez, medalla de plata en el open nacional promesas de Fitkid el pasado mes de julio. Al CDU Ciezaps subcampeón de España de futbol sala. A Isidro Martín 1º y Yago Candel 3º en el Cto. De Europa de Fitkid y al Voleadores juvenil que acaban de proclamarse campeones de la Copa España.

**Felicidades** a nuestra socia Sara Sánchez y esposo Daniel que el pasado 28 de mayo tuvieron a su 2º hijo, Martín.

**Fanfarrias** porque creemos que los baremos utilizados para subvenciones en materia de deporte municipal no son equitativos.

**Felicidades** a nuestro socio Miguel Camacho y esposa María José que desde el pasado 17 de agosto tienen un nuevo retoño María.

**Felicidades** a nuestro entrenador José A. Carrillo que con Álvaro Martín logró dos medallas de campeones del mundo el pasado agosto en Budapest.

**Felicidades** a nuestra socia Piedad López y esposo Ibán que el pasado 9 de octubre tuvieron a su hijo Ián.

**Nuestro más sentido pésame** a Jaime y Ainhoa Salinas y familia por el fallecimiento de su querido abuelo paterno el pasado 26 de diciembre D.E.P.

**Felicidades** a Daniel López que acaba su brillante temporada 2023 con otra PLATA master 40 en los 10 km. Marcha del nacional en Getafe.

**Petición a SSMM reyes de Oriente** para que la pista de atletismo esté operativa con urgencia y que el equipamiento y mantenimiento de esta no se demore. También para que los políticos cumplan sus promesas.

**Desearos a todos un FELIZ Y OLIMPICO 2024.**



# Actuaciones del Club durante el semestre

**JULIO - AGOSTO - SEPTIEMBRE - OCTUBRE - NOVIEMBRE Y DICIEMBRE DE 2023**

## VIERNES 7 JULIO. - 5K FIESTAS DE SANTIAGO. - TOTANA. -

Estuvimos con 3 atletas. Álvaro López 4o en sub10. Juan José Marín 5º en sub14 y Francisco José Ruiz SUBCAMPEÓN en 5k.

## VIERNES 7 Y SÁBADO 8.- CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO. - ALHAMA

Participamos con 8 atletas logrando **2 TITULOS REGIONALES; 2 SUBCAMPEONATOS Y 2 TERCEROS**. Amanda Cano y Manuel Bermúdez **CAMPEONES REGIONALES** en 10.000 marcha. Irene García en 800 m.l. e Irene Vázquez en 10.000 marcha **SUBCAMPEONAS REGIONALES** y Alicia Vázquez y Daniel López **TERCEROS** en 10.000 marcha.



## SÁBADO 15.- CTO. ESPAÑA FEDERACIONES. - PAMPLONA

Amanda Cano participó en la prueba de 5.000 marcha ocupando un excelente **4º puesto**. Por otro lado, Amanda era **PREMIADA** en su pueblo natal, gala Vive el deporte de Abarán.

**DOMINGO 16.- XXI CARRERA POPULAR PLAYA DE LA BARROSA. - CHICLANA DE LA FRONTERA (CADIZ)**  
Estuvo nuestro sub20 Francisco José Ruiz quedando 7º.



## DOMINGO 16.- GRAN PREMIO CICLISTA TROFEO BALEARIA. - DENIA

Participó nuestra sub12 Aina Palomares **GANANDO** en su categoría

## DOMINGO 16 A MARTES 15 AGOSTO. - CONCENTRACIÓN ALTITUD PREMUNDIAL. - FONT ROMEU

Estuvo nuestro técnico Carrillo con sus atletas Miguel A. y Álvaro para ultimar la preparación del mundial.

## VIERNES 28 Y SÁBADO 29.- CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO.- TORRENT

Tuvimos representación, en la prueba de 10.000 m. marcha, con **Manuel Bermúdez** 11º clasificado el viernes 28 y **Amanda Cano** 6ª e **Irene Vázquez** 12ª el sábado 29, ambas con mejor marca de la temporada.

## SABADO 5 AGOSTO. - XVIII CROSS POPULAR MINERO. - LLANOS DEL BEAL

Estuvo nuestro sub8 Yeray Piñera logrando un magnífico 2º puesto.

## SABADO 5.- 10AU ERA NOCTURNA DE VIELHA. - LLEIDA

Participó nuestra sub14 Alina Valcárcel quedando en 9ª posición de su categoría.

## SÁBADO 19.- V CARRERA POPULAR. - OJOS

Estuvimos con 7 atletas destacando el 1º puesto de Yeray Piñera; los 2º de Daniela Guardiola y Alina Valcárcel; y los 3º de Álvaro López y Fernando Ortíz en sus respectivas categorías.

## 19-27 AGOSTO. - CTO. MUNDO ATLETISMO. - BUDAPEST

Tuvimos representación con el técnico Carrillo - en su 64ª internacionalidad y 10º mundial - el cual estuvo con sus pupilos Álvaro Martín que participó en la prueba de 20 km. marcha proclamándose **CAMPEÓN DEL MUNDO** y el **24 CAMPEÓN DEL MUNDO** en 35 km. donde Miguel A. López fue 12º.

usar gafas no lo eliges, a **tu óptico SI**

**fernandooptico** es el compromiso real de un establecimiento sanitario. La última tecnología, los mejores avances informáticos y un equipo de óptico especializados para ayudarte en tus problemas de visión.  
Las mejores marcas y los mejores diseños para que te veas bien.

**fernandooptico**  
profesionales en salud visual



noego Chloé MARKUS T



**MIÉRCOLES 23.- 27a CARRERA NOCTURNA. - LAS TORRES. -**

Álvaro López quedó 8º en su categoría.

**DOMINGO 27.- 6K POPULAR. - BUDAPEST - HUNGRÍA**

Participó nuestro Sub14 Juan José Marín quedando el 25º en su categoría

**SÁBADO 9 SEPTIEMBRE. - CAMPEONATO ESPAÑA TRAIL RUNNING MASTER. - CANFRANC. - HUESCA**

Estuvo nuestro master Juanma Molina siendo 9º en Master 40

**DOMINGO 10.- OFRENDA FLORAL A LA VIRGEN DEL BUEN SUCESO. - CIEZA**

Con motivo de la presencia de la Virgen del Buen Suceso, en la Basílica de la Asunción, un grupo de atletas y directivos hemos asistido para hacer una ofrenda floral a nuestra patrona

**DOMINGO 17.- OFRENDA AL SANTÍSIMO CRISTO DEL CONSUELO. - CIEZA**

Nuestro presidente y entrenador J.A. Carrillo, en la misa de 10, cumplió con su promesa de ofrecer una medalla de campeón del mundo de Budapest al Sto. Cristo del Consuelo. La misa estuvo oficiada por D. Dimas y tras las palabras del presidente de la hermandad José Balsalobre y la de nuestro entrenador, además de la medalla, se le ofreció un centro de flores que portaron sus nietas Irene y Esther. La directiva del Cristo entregó a Carrillo un bonito cuadro con el medallón que llevan los anderos y una placa con una lectura muy sentida. En el acto estuvieron parte de la directiva del club y algunos amigos que se habían enterado del acontecimiento.

**VIERNES 29.- III CAMINATA SOLIDARIA. - CIEZA**

Tuvimos representación del club en fila O

**VIERNES 29 Y SABADO 30.- JORNADA DE TECNIFICACIÓN FAMU - RELEVOS SUB16.- CAR DE LOS NAREJOS. -**

Fue convocada Angela Ortiz.

**DOMINGO 1 OCTUBRE. - XVI CARRERA LAS NORIAS. - ABARÁN**

Participamos con 3 atletas Yeray Piñera 1º; Unai Segura 3º y Álvaro López 5º.

**MIÉRCOLES 4.- TALLER DE NUTRICIÓN DEPORTIVA. - CAR LOS NAREJOS**

Participó nuestro entrenador y responsable Famu de cross José Lucas

**MIÉRCOLES 4.- HOMENAJE A MUNDIALISTAS. - GUADIX**

El círculo gastro pensador de amigos y amigas de Guadix nombraron socios de honor a los mundialistas de Budapest Álvaro; María; Miguel Ángel; Alberto; Jacinto y a Carrillo. Aparte de un bonito cuadro, varios colaboradores del

círculo aportaron otros regalos a los cuales estamos muy agradecidos. La tarde comenzó con la visita en tren turístico por la ciudad; casas cuevas; Catedral con subida a la torre y un excepcional momento con la visita a la Piedad y su videomapping. Posteriormente llegó el acto de nombramiento el cual fue muy emotivo



**VIERNES 6.- ENTREVISTA MARCHA ATLETICA. - DIARIO MARCA. - MADRID. -**

Estuvo nuestro entrenador Carrillo además de los atletas María; Laura; Diego; Álvaro; Marc Tur y los entrenadores Jacinto y Quintana. Tras la entrevista el director de Marca regaló a Álvaro y María Pérez un cuadro con la portada del diario el día de sus triunfos en 35 km. Ambos atletas decidieron regalarnos a Jacinto y a mi, dichos cuadros. Por otro lado, Álvaro aprovechó un momento para regalarme el reloj del mundial.

**SÁBADO 7.- 42K CAMINO DE LA CRUZ. - CARAVACA.**

Participó nuestro máster Pascual Yepes



**SÁBADO 7 Y DOMINGO 8.- CTO. ESPAÑA FEDERACIONES SUB16.- GIJON**

Han participado Santiago Guardiola 8º en 5 km. marcha y Angela Ortiz 8ª en 4x100 m. Por federaciones Murcia fue 11º en hombres y 12ª en mujeres.

**DOMINGO 8.- IV JORNADA LIGA REGIONAL CROSS POR CLUBES. - PUERTO LUMBRERAS**

Participamos con 31 atletas y 3 equipos. Quedamos SUBCAMPEONES REGIONALES con el SUB10 HOMBRES (Martin; Cuco; Yeray; Beltrán; Unai y Álvaro). SUBCAMPEONES REGIONALES con los SUB12 HOMBRES (Jesús; Samuel; Juan José y Javier) y las SUB14 MUJERES (Alina; Juana; Laura; Claudia; Victoria; Sandra y Noelia). A nivel individual Jeray Piñera fue 1º en sub8; Ana Gil 2ª en sub8; Andrés Villa 2º en sub12; Alina Valcárcel 3ª en sub14 y Daniel López 3º en Master.



**mueblesjuan**  
Financiación 18 meses sin intereses

Gran Vía, 119 - 30530 CIEZA (Murcia)  
Telef.: 968 76 31 47

  ← búscanos

COMERCIO DE CALIDAD  
COMERCIO DE CALIDAD ISO 9006

ADMINISTRACIÓN DE  
LOTERIA Nº 2

«Margarita»

Cl. Mesones, 22 - Tfno. 968 76 14 74  
30530 CIEZA (Murcia)



**SABADO 14.- X MILLA URBANA. - VILLA DE LOS MONTESINOS**

Participó Irene García ganando la prueba en categoría senior

**SÁBADO 14.- CENA 42º ANIVERSARIO CLUB. - CIEZA**

Nos reunimos para celebrar el 42º aniversario. En los postres, el presidente tomó la palabra para dar la bienvenida a las 95 personas congregadas, hizo un resumen de lo que iba siendo la temporada 2023 para el club y lo que queda hasta final de año. Durante los postres se visionó un vídeo de momentos de la temporada. A continuación, se pasó a la entrega de premios. **Los mejores de la base** recayeron en los benjamines **Daniela Guardiola y Yeray Piñera** que lo recibieron de mano de Esther Yepes y Rocío Morote (atletas participantes en Ctos. de España). Alevines **Raquel Marín y Andrés Villa** de manos de Santiago Guardiola; José Lucas y Rafael Bermúdez y los infantiles **Claudia Marín y Lucas Buitrago** que se lo entregaron María Alarcón y Daniel López. Posteriormente se otorgó la 1ª sorpresa de la noche al conceder el premio "socio ejemplar" a **Antonio Jesús Bermúdez Cutillas** por su grandísima labor y desvelo para que las 2 pruebas de marcha organizadas en Cieza fuesen organizadas con brillantez. El premio se lo entregó nuestro presidente. A continuación se pasó a la entrega de los 2 escudos de Oro y brillante a **Melisa Sánchez y Amanda Cano** por sus 15 años de antigüedad ininterrumpida en el club, haciendo el presidente un glosario de sus extensos y brillantes palmarés. A Melisa se lo entregó Manuel Bermúdez (campeón de Europa por naciones de 35 km. marcha) y a Amanda, Benjamín Sánchez, olímpico en Pekín 2008 y Londres 2012 además de 32 internacionalidades más. Se les hizo unos regalos del club a David Cal (en representación de nuestro sponsor La UCAM) y al Exconcejal de deportes Carlos Semitiel que no pudo asistir, por motivos de agenda, a la celebración del 40º aniversario. La cena concluyó con otra sorpresa en forma de entrega de pin del club a 6 padres y madres de atletas del club que colaboraron de principio a fin en la organización de las 2 pruebas de marcha celebradas en Cieza, entregados por miembros de la directiva. Estos fueron Carmen y Santiago (de Santi y Daniela) por el vicepresidente Juan Sánchez. Esther y Pascual (de Cuco y Esther) por Josefina López. Estrella y Jesús (Jesús Alba) por Paquita Ruiz. Raquel y Juanjo (Juanjo Marín) por José Lucas. Josefa y Vicente (Sandra Giménez) por Pascual Lucas y Ruth e Ismael (Juana Ruiz) de manos de Carmen Saorín. A todos los asistentes se les obsequió con una mochila conmemorativa del 42º aniversario del club que como es bien sabido lo cumplimos

el 25 de abril de este año pero que, por motivos de calendario, lo solemos celebrar en estas fechas de octubre. Para finalizar agradecer la enorme colaboración de José Marín que nos hace el diseño de la revista, poster, fotos de premiados y todo cuanto en este sentido se le pide. A José Bermúdez que igualmente esta presto y dispuesto a todos los montajes de videos. A José A. Ortiz que siempre está atento a todo lo que se le pida, etc. Gracias a todos los asistentes y nos vemos en la del 43o aniversario el año que viene. Y recordad "LO MEJOR ESTA POR LLEGAR".

**MIERCOLES 18.- FORMACION CONTINUA DE TECNICOS. - ENTRENAMIENTO Y VALORACIÓN FISICA. - CAR DE LOS NAREJOS. -**

Participó nuestro entrenador José Lucas -responsable Famu de Cross



**VIERNES 20.- CTO. REGIONAL INDIVIDUAL MILLA EN RUTA. ALHAMA**

Participamos con 20 atletas destacando el **TRIUNFO** en **sub20 de Irene García** siendo 2ª en la general. **SEGUNDO** **Andrés Villa** en sub12 y **Juanjo Marín** en sub14 y **TERCEROS: Alina Valcárcel y Fernando Ortiz** en sub14 y **Rocío Morote** en sub18

**SÁBADO 21.- PREMIOS S.C.SOCIETY (STRENGTH AND CONDITIONING SOCIETY).- ATENAS**

Nuestro entrenador José A. Carrillo que junto con Dan Baker (Australia); Jacinto Garzón (España); Gorän Paulsen (Noruega) y Luis Martín (Argentina) eran finalistas a estos premios en el apartado masculino el cual se daría a conocer tras la sexta reunión anual de esta asociación en una gala al efecto en el comité olímpico de Grecia, resultó elegido junto a Jacinto Garzón. Hay que destacar todas las atenciones y detalles que tanto la organización como la sociedad promotora de los premios tuvieron con Carrillo. Desde excursiones, visitas y agasajos. Muchas Gracias



**JUEVES 26.- CARRERA BIENVENIDA UNIVERSITARIA UMU. - ESPINARDO**

Participó Francisco José Ruiz quedando en 3º lugar.



# TABLEROS ANDRÉS

Polígono de Ascoy, Km. 1'500 - 30530 CIEZA (Murcia)  
Teléfono 968 76 18 65 - Fax 968455173



**DOMINGO 29.- CROSS INTERNACIONAL DE ATAPUERCA. - BURGOS**

Participamos con 4 atletas quedando en sus respectivas categorías: Rocío Morote 33ª. Francisco José Ruiz 64º. Victoria Lucas 67ª y Juanjo Marín 89º. Un cross donde el frío, la lluvia, el viento y el barro fueron los principales protagonistas.

**DOMINGO 29.-XXXIII CROSS CIUDAD DE ALCOY. - ALICANTE**

Participó la sub12 Aina Palomares.

**JUEVES 2 NOVIEMBRE. - XXIII GALA DEL DEPORTE. - UCAM**

Estuvimos con 25 miembros entre atletas, entrenadores y padres. En la misma se hizo un homenaje a D. José Luis Mendoza. Nuestro club, por la temporada realizada y José A. Carrillo, fueron galardonados.

**SÁBADO 4.-JORNADA TECNIFICACIÓN FAMU - TRIPLE SALTO. - CAR LOS NAREJOS**

Estuvieron la atleta Angela Ortíz y las entrenadoras Carmen Saorín y Josefina López

**DOMINGO 5.- CAMPEONATO REGIONAL CROSS POR EQUIPOS MIXTOS. - CARTAGENA**

Estuvimos con 8 equipos y un total de 32 atletas consiguiendo **2 TITULOS; 1 SUBCAMPEONATO Y 1 TERCERO**. Fuimos **CAMPEONES REGIONALES con el SUB14A** (Laura-Fernando-Alina y Juanjo) y el SUB20 (Alexis-Rocío-Francisco José e Irene). **SUBCAMPEONES REGIONALES con el SUB12** (Andrés-Raquel-Manuel y Juan Antonio) y **TERCEROS con el SUB10A** (Álvaro-Unai-Martina y Yeray). Además, participamos con un SUB14B 5º; SUB14C 8º; SUB16 8º Y SUB10B 9º.



**DOMINGO 5.- XI CARRERA URBANA Y DE LA MUJER. - MORATALLA**

Participó Víctor López

**DOMINGO 5.- XLIV CROSS DE CASTELLÓN**

Participó la infantil Aina Palomares llegando en 11º lugar.

**DOMINGO 5 A MIERCOLES 15.-CONCENTRACIÓN ALTITUD. - SIERRA NEVADA**

Estuvieron Manuel Bermúdez y su técnico Carrillo.

**SÁBADO 11.- CTO. REGIONAL DE MARCHA PROMOCIÓN INVIERNO Y CONTROL.- ALHAMA**

Participamos con 16 atletas resultando **Santiago Guardiola CAMPEON REGIONAL sub16** en 5.000 marcha y siendo **SUBCAMPEONES José Lucas y Rocío Moreno en sub16 y sub18** respectivamente. En el control de 2.000 marcha Raquel Marín fue 1ª en sub12 con 11.03"70. Claudia Marín 1ª en sub-14 con 10.28"90. Mejoraron marcas en 1.000 marcha sub10 Pascual Yepes que fue 2º con 6.10"49. Beltrán Martínez con 8.31.32. Daniela Guardiola fue 3ª. Y en 2.000 marcha sub14 Lucas Buitrago 1º. Victoria Lucas 3ª y mejora de marcas de Sandra Giménez con 11.19"51 y Juana Ruiz con 12.58"81.



**SÁBADO 11.- CTO. REGIONAL CLUBES MIXTOS SUB10, SUB12, SUB14 Y CONTROL.- ALHAMA**

Participamos con 4 equipos siendo **CAMPEONES REGIONALES con el SUB12 MIXTO** -15 equipos participantes - (Andrés -Valeria- Juan Antonio -Raquel - Manuel - Pablo y Alejandra) y **SUBCAMPEONES con el SUB10 MIXTO** -12 equipos en liza - (Martín - Yeray -Unai - Cuco -Martina - Jose Daniel y Álvaro). 5º en SUB14 femenino (Alba María - Juana - Ainhoa -Claudia - Sandra - Victoria - Alina y Noelia) y 6º en SUB14 masculino (Jesús - Lucas - Fernando - Juan José y Samuel) A nivel individual destacar en Sub10 Martina Moreno 2ª en altura con 1.00. José Daniel 3º en peso con 5.40m. Ana Gil 3ª en el control de 500 m.l. La mejora de marca de Álvaro López en longitud con 2.80 m. y el 4º puesto del relevo 4x50m.l. En Sub12 Andrés Villa 1º en 60 m.l. con 8"63. El relevo 4x60 1º con 35"1. Manuel Cano 3º en longitud. Rodrigo Martínez 3º en el control de 500 m.l. con 2.00"9 mejorando marca en peso Pablo Ramos con 7.38 m. y en Sub14 Juan José Marín 2º en 2.000 m.l. Alina Valcárcel 3ª en 2.000 m.l. Fernando Ortiz y Laura Rojas 3º en 500 m.l. Mejoraron marcas en peso Ainhoa Salinas con 5.91 m. y en 60 m.l. Alba María Gil con 9"02 y Esther Molina con 9"49. Los relevos 4x60 mujeres 5ª con 35"75 y 4x60 hombres 6º. Felicitar a atletas y entrenadores Juan Sánchez y Josefina que, entrenando en condiciones tercermundistas, más de un año, han hecho toda una proeza en Alhama.

**DOMINGO 19.- IV CAMPO A TRAVES. - SIERRA DE POZO ALCÓN**

Participó nuestra sub12 Aina Palomares siendo 11ª.

**DOMINGO 19 A VIERNES 15/12.- CONCENTRACIÓN NIVEL DEL MAR.- SAN PEDRO DEL PINATAR.**

Estuvieron Manuel Bermúdez y José A. Carrillo, además de Álvaro Martín; Iván López y Miguel A. López con el fin de ir poniendo a punto la 1ª gran competición que será el nacional de 20 km. en Febrero en Zaragoza.



**CENTRO MÉDICO PASEO**  
CENTRO DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL

Paseo, 15 - 30530 CIEZA (Murcia)  
Teléf. y Fax: 968 76 40 62 - Móvil 676 70 62 82

**La Fuensanta**  
café-bar

C/ Rambla, 11 - RICOTE · Telf. 968 682 089 - 665 847 701

**JUEVES 23.- FASE LOCAL CROSS ESCOLAR.- CIEZA**

Participaron 15 atletas defendiendo sus colegios o Institutos, destacando el triunfo de Rocío Morote y el 3º puesto de Santiago Guardiola.

**DOMINGO 26.- 5ª JORNADA LIGA REGIONAL CROSS "COPA DE CLUBES". - YECLA**

Estuvimos con 57 atletas y un total de 8 equipos. Al ser la última jornada de la liga, hay que destacar el **TRIUNFO por segundo año consecutivo de la COPA DE CLUBES**. En el cross Yeray Piñera 1o sub8; Josefina López 1a master50; siendo TERCEROS Andrés Villa sub12; Rocío Morote Sub18; Francisco José Ruiz sub20; Rafael Bermúdez sub23 y Daniel López Máster 40. En la **liga regional individual CAMPEONES REGIONALES** Yeray Piñera sub8 y Rafa Bermúdez Sub23. **SUBCAMPEONES REGIONALES** Ana Gil sub8 y Andrés Villa sub12 y Alina Valcárcel y Fernando Ortiz TERCEROS. En cuanto a los clubes quedamos **CAMPEONES REGIONALES con Sub10 y Sub14 masculino y con Sub12 y Sub14 femenino. SUBCAMPEÓN REGIONAL** con el Sub10 femenino y **TERCEROS** con el Sub16 femenino. El equipo Sub12 masculino quedó 4º.

**VIERNES 1 A DOMINGO 3 DICIEMBRE. - CONCENTRACIÓN FAMU TECNIFICACIÓN MARCHA ATLETICA. - CAR DE LOS NAREJOS.**

Estuvimos con 8 atletas más Juana Ruiz que asistió a la jornada técnica del sábado, Josefina López y José Lucas como entrenadores y José A. Carrillo, responsable del sector de marcha. Todo se desarrolló según el programa de la circular más la sorpresa para la charla a los atletas que la dio el bicampeón mundial Álvaro Martín, el cual disertó sobre su evolución como deportista y personal desde los inicios hasta estos días.

**DOMINGO 3.- XXXIV MEDIA MARATHON Y 14º 11.3 SOLIDARIOS" CIUDAD DE CIEZA.**

Hemos participado con 7 atletas con los siguientes resultados. En los 11K. Alicia Vázquez CAMPEONA absoluta y local. Rocío Morote 2ª en la general y 1a sub23 y Alexis Salmerón 1o sub23 y 2º local. En la media maratón Amanda Cano CAMPEONA absoluta con 1.28'58". Rafa Bermúdez 2º sub23 con 1.27'36" y 1o de la hermandad. José Fco. Ruiz 3º sub23 con 1.29'52" y Manuel Bermúdez que la ha hecho marchando 2º de la hermandad con 1.36'39".



**MARTES 5.- 41º PREMIOS AL DEPORTE MURCIANO. - CEHEGIN**

Nuestro entrenador Carrillo fue galardonado con el premio "Gesta deportiva" por la actuación de su atleta Álvaro Martín en el mundial de Budapest. El mismo también fue agasajado por la organización y la alcaldesa de Cehegín. También asistieron Pascual Lucas y Maruja Martínez; Paquita Ruiz; Manuel Bermúdez y Álvaro Martín.



**SÁBADO 16.- CONTROL FEDERATIVO ABSOLUTO. - LORCA**

Participamos con Angela Ortiz en el pentatlón sub18 siendo 2ª con mejoras de marcas en peso con 8,90 m. y el total de la combinada con 2.667 puntos y M.a Antonia Carrillo 3ª en su serie de 60 m.l. y 2ª en peso sub18 con 9,97 m.



**DOMINGO 17.- RUNNING CHALLENGE MAR MENOR "CAMPEONATO REGIONAL POR CLUBES DE 5K.- LA MANGA.**

Participamos con 11 atletas destacando el **TRIUNFO POR CLUBES en hombres y mujeres**. A nivel individual Victoria López fue 3ª



**DOMINGO 17.- CTO. ESPAÑA MARCHA PROMOCIÓN Y MASTER Y GRAN PREMIO.- GETAFE**

Estuvimos con Santiago Guardiola 4º en 5 km. marcha sub16 con MMP 22.54" y Daniel López **MEDALLA DE PLATA** en 10 km. master 40, siendo 8º en la prueba del gran premio.

**MARTES 19.- FASE LOCAL CROSS ESCOLAR. - CIEZA**

Tuvimos 15 atletas representando a sus respectivos centros escolares destacando el 2º puesto de Laura Rojas; el 3º de Victoria Lucas; 4º puesto de Claudia Marín; 6º de Juana Ruiz, etc.

**SABADO 30.- SAN SILVESTRE. - ABARAN**

Participamos con 3 atletas destacando el TRIUNFO en absoluto femenino de Rocío Morote.

**DOMINGO 31.- SAN SILVESTRE. - BLANCA**

Participó Samuel Iniesta siendo 6º.

**DOMINGO 31.- SAN SILVESTRE.- CIEZA**

Participamos con 47 atletas destacando los PRIMEROS PUESTOS de Valeria Torres y Andrés Villa en sub12; Fernando Ortiz en sub14; Esther Yepes en sub16 y Rocío Morote en absoluto. Quedaron SEGUNDOS Martina Moreno en sub10; Alina Valcárcel en sub14 y Alicia Vázquez en absoluto, siendo PRIMERA en senior y en pasar por el premio especial Túnez Sport y fueron TERCEROS Yeray Piñera en sub8; Unai Segura en sub10; Laura Rojas y Lucas Buitrago en sub14 y Santiago Guardiola en sub16.



**"Tu ilusión, nuestro trabajo"**

Paseo,28 - Cieza · Murcia · T. 968 453 913



www.juan-marin.com  
@inmobiliariajuanmarin

desde  
**1988**





# NUESTROS ATLETAS



*Sandra Gimenez Torrecillas*  
SUB16 - CADETE 2010

**ESTUDIOS Y PREFERENCIAS:** Estudio 2º de la ESO en el instituto Diego Tortosa.  
Lo que más me gusta del Atletismo son las competiciones y las amistades que se hacen en este deporte ya sean de mi club que de otros clubes.  
Mis atletas favoritas son María Pérez y Raquel González.  
En mi tiempo libre me gusta ir a acampadas y salir con mis amigas.  
De mayor me gustaría ser Maestra de infantil

## PALMARES MAS DESTACADO:

### TEMPORADA 2022 (INFANTIL SUB14)

- Subcampeona regional marcha equipos 9/01/22 Jumilla
- Campeona regional cross equipos 2/10/22 Puerto Lumbreras

### TEMPORADA 2023 (INFANTIL SUB14)

- Tercera regional jabalina 10/06/23 Alhama
- Subcampeona regional cros equipos 8/10/23 Puerto Lumbreras
- Campeona liga regional cros equipos 26/11/23 Yecla

ESTUDIOS Y PREFERENCIAS: Actualmente curso 2º de E.S.O en el instituto Diego Tortosa y 1º en el conservatorio de música Maestro Gómez Villa de Cieza.

Mi principal hobby es hacer atletismo, que desde que empecé me encanta porque me ayuda a desestresarme del resto de mis tareas diarias.

Además, me encantan las competiciones, incluso a veces he ido a verlas simplemente por animar a mis compañeros, por lo bien que me lo paso corriendo y por el muy buen ambiente que hay con todos ellos.

De mayor me gustaría ser profesor de primaria.

## PALMARES MAS DESTACADO:

### TEMPORADA 2021 (ALEVIN SUB12)

- Subcampeón regional cross equipos 26/9/21 Puerto Lumbreras
- Subcampeón regional milla ruta 23/10/21 Puerto Lumbreras
- Subcampeón regional cross mixto 7/11/21 Los Dolores-Cartagena

### TEMPORADA 2022 (INFANTIL SUB14)

- Subcampeón San Silvestre 12/2/22 Cieza
- Subcampeón IX carrera popular 22/5/22 Alguazas
- Tercero regional cross equipos 2/10/22 Puerto Lumbreras
- Campeón liga regional cross equipos 4/12/22 San Pedro Pinatar

### TEMPORADA 2023 (INFANTIL SUB14)

- Subcampeón 41ª carrera popular 1/5/23 Ceutí
- Subcampeón regional cross equipos 8/10/23 Puerto Lumbreras
- Campeón liga regional cross equipos 26/11/23 Yecla



*Jesús Alba Ato*  
SUB16 - CADETE 2010

# José Antonio Carrillo y Cieza, el tótem de la marcha española.

*Forjador de grandes campeones mundiales y europeos*

LUNES, 6 DE NOVIEMBRE DE 2023 - MIGUEL CALVO -RFEA

Con su imponente figura presidiendo el paisaje, resulta muy fácil comprender por qué la montaña de la Atalaya es una parte más del alma de Cieza, como un tótem que rige el día a día de sus vecinos. Tanto que, igual que le ocurre siempre que regresa a casa después de un viaje, José Antonio Carrillo (Cieza, 1956) no puede evitar emocionarse al contemplar desde la autovía la figura de la montaña sobre su pueblo al volver de pasar unos días en Atenas y en la antigua ciudad de Olimpia, donde acaba de recibir el premio de mejor entrenador del año que otorga la prestigiosa SCS Strength & Conditioning Society, junto a su amigo Jacinto Garzón. Y es que, para entender la forma de ver la vida de Carrillo y el hecho de que se haya convertido en una figura clave dentro de la historia del atletismo y la marcha española, todo pasa por Cieza, a medio camino entre la mole montañosa donde perviven las ruinas de la ciudad musulmana de Medina Siyasa y los extensos valles del río Segura, siempre dentro de una primavera infinita.

“Mi Cieza no me la puede quitar nadie – explica el ya legendario entrenador, comenzando a desvelar algunos de los secretos con los que lleva décadas situando este pequeño rincón de la región de Murcia en el epicentro de la marcha mundial –. Aquí el invierno son dos días, sobre todo para los árboles frutales como los melocotoneros, que son los que más sufren cuando bajan las temperaturas, pero el resto del año vivimos en primavera, lo cual es una bendición para nuestra especialidad y con la única salvedad de los meses de calor que llegan a partir de mayo, cuando tenemos que emigrar a las alturas de Sierra Nevada o Font Romeu. Cieza es un paraíso para entrenar, con todas las carreteras y caminos que puedas imaginar y con la facilidad de tener al lado la montaña, como nos ocurre ahora mismo con Álvaro Martín, que vive a 300 metros de todos los circuitos en los que trabaja cada día. Al mismo tiempo tenemos la pista de atletismo y el centro de tecnificación de marcha o el gimnasio que tuve la suerte de poder diseñar a mi capricho, con todos los elementos que podemos necesitar, como tapices rodantes y el resto de la tecnología más avanzada que no encuentras en cualquier otro lugar, además

con la comodidad de poder disponer de ello como quieras y cuando quieras”.

A su alrededor, testigos mudos de todo ello, la mítica carretera junto a la orilla del río Segura, donde han escrito en silencio su relato muchos de los mejores marchadores de la historia de nuestro deporte, y el resto de caminos que se extienden desde Cieza hasta Hellín y el Valle de Ricote, convertidos desde hace décadas en uno de los

En busca de los orígenes del propio Carrillo, regresamos a su infancia cerca de una huerta. A aquel niño de 12 años que vivía en la calle Fortaleza, junto a uno de los lugares más emblemáticos de Cieza como es el Muro, desde donde veía cada día el río Segura y comenzaba a soñar con correr por aquellos parajes. A aquel joven que llegó a correr en el Campeonato de España Universitario de Cross y a terminar el Maratón de Madrid en 2 horas y 42 minutos. Y, sobre todo, a aquel entrenador puramente vocacional y de pueblo, como a él le gusta etiquetarse, que enseguida sintió el gusanillo de entrenar y que, de la mano de su amigo José Belmonte, poco a poco fue formando a su alrededor un pequeño grupo de atletas.

“A finales de los años setenta comenzamos a pensar en crear un club de atletismo y en 1981, con Fernando Valenzuela como primer presidente, fundamos el club Athleo con el objetivo de promocionar nuestro deporte y crear una sociedad más sana y responsable”, relata el propio Carrillo, orgulloso del enorme tejido deportivo que se ha creado en Cieza desde

aquellos primeros años ochenta en los que nació el boom de los maratones populares hasta los más de 45 clubes deportivos actuales. “Comenzamos a entrenar junto al río de una forma muy artesanal, casi sin medios – continúa Carrillo –. Construíamos nuestras propias vallas con las cañas que cogíamos del río, lanzábamos jabalina con el palo de una fregona en uno de cuyos extremos poníamos un cuchillo, utilizábamos piedras para lanzar peso, saltábamos longitud en los bancales hasta que teníamos que salir corriendo cuando llegaba el dueño, fabricábamos pértiga con unas cañas de bambú e incluso nos hicimos con unos tacos de madera para entrenar velocidad en una carretera que cortábamos con unas piedras

para evitar que pasaran coches. Ese mismo año, salí de ver Carros de Fuego pensando por qué Cieza no podía tener un atleta olímpico y desde entonces esta película se convirtió en mi referente, hasta el punto de que me sé de memoria todos los diálogos”.

Sin ni siquiera una pista de atletismo, el club fue

principales lugares de peregrinación del atletismo español y que hoy siguen siendo patrimonio inmaterial de todos los ciezanos, tan aficionados al deporte, y del fantástico grupo de entrenamiento del entrenador murciano, encabezado por los campeones del mundo Álvaro Martín y Miguel Ángel López.



**CENTRO FISIOTERAPIA**

FISIOTERAPEUTA  
**Antonia Lucas Serrano**  
Colegiada N° 358

**EIRA**

**667 47 85 52**  
Calle Juan José Ayala Aroca, 3  
30530 Cieza, Murcia

**A** **Almudena seguros**

**José Luis Valenzuela Buendía**

Agencia en CIEZA:  
Telf. 868 961 975 - 670 357 745  
cieza@almudenaseguros.es



sumando atletas y a mediados de los años ochenta surgió la posibilidad de formar un equipo para competir, con una de esas casualidades que más bien parecen un guiño del destino: para completar la convocatoria faltaba un atleta, bien en 3000 metros obstáculos o bien en la prueba de marcha, y Fernando Vázquez se ofreció voluntario para cualquiera de ellas. Carrillo descartó enseguida los obstáculos por miedo a que se cayera y, para sorpresa de todos, Vázquez mostró grandes aptitudes marchando.

Hasta ese momento, el entrenador ciezano se había especializado en combinadas y mediofondo. Incluso no sabía prácticamente nada sobre la marcha, cuya asignatura la había aprobado con un cinco en los cursos de entrenador, pero el descubrimiento de la nueva faceta de su atleta hizo que su amigo José Belmonte le invitara a Murcia para enseñarle algunas cuestiones técnicas y el nuevo rumbo de Carrillo giró rápidamente hacia la marcha de una manera muy autodidacta.

Sexto del mundo en categoría junior, Fernando Vázquez compitió después en el Campeonato de Europa de Helsinki 1994 y en el Campeonato del Mundo de Göteborg 1995. Y en 1996, tras ser tercero en la Copa de Europa de A Coruña, selló su participación en los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996, cumpliendo el sueño de su entrenador de tener un atleta de Cieza en la gran cita olímpica y culminando su fantástico viaje desde las raíces a la élite, siempre con el romanticismo como bandera.

Luego llegaría una nómina innumerable de marchadores con nombres como Juan Manuel Molina, Benjamín Sánchez, Amanda Cano, María José Poves, María Larios, Iván Pajuelo, Manuel Bermúdez, Luis Manuel Corchete, Miguel Ángel López, Álvaro Martín o Irene Vázquez e Iván López, entre muchos otros. Sus viajes ya como entrenador oficial de #EspañaAtletismo a los Juegos Olímpicos de Pekín, Londres, Río o Tokio. Un palmarés prácticamente inalcanzable que quedará para la historia. Y, sobre todo, una colección de momentos que son los que mejor pueden definir la categoría de Carrillo como entrenador.

Como aquel en el que viendo el europeo de Múnich 2002 por la televisión salió corriendo a la calle al no aguantar la presión de tener a Juanma Molina con dos avisos mientras que su mujer se asomó al balcón para gritarle que su chico acababa de ganar la medalla de bronce. O aquel instante en Font Romeu en el que vieron irse a Atenas a Robert Korzeniowski y al resto de los mejores marchadores del mundo para aclimatarse al calor que les esperaba en los Juegos Olímpicos de 2004, mientras que ellos decidieron seguir con el plan establecido de llegar a la capital griega directos para competir. O su revolucionario invento de colocar unas

bolsas de hielo bajo la gorra en aquella misma cita. O aquel día de la competición olímpica de Atenas que decidió no ir a la sede del club para ver la prueba por televisión y buscó la soledad de los caminos de la Atalaya, huyendo de todas las personas que veía con una radio encendida, hasta que una patrulla de la policía local le paró junto al puente de hierro del río Segura para decirle casi entre lágrimas que su chico había sido quinto en unos Juegos Olímpicos.

O el emocionantísimo final de Zúrich 2014 que acabó con Miguel Ángel López como campeón de Europa y cuyas imágenes hoy todavía no puede ver

sin llorar de la emoción. O aquel título mundial del propio Miguel Ángel en Pekín 2015. O el inolvidable abrazo que se dieron juntos en la línea de meta tras volver a proclamarse campeón de Europa en 2022 y que tanto se emociona al recordarlo. O el histórico doblete de campeón del mundo que acaba de conseguir Álvaro Martín en Budapest este verano y que, junto a María Pérez, es ya una de las páginas más brillantes de la historia del atletismo español.

“Lo que nos consuela a los entrenadores son momentos y al final todas estas situaciones que he tenido la suerte de vivir con mis atletas son las que te reconfortan y te hacen feliz – apunta Carrillo –. Cuando Miguel Ángel se proclamó campeón del mundo en 2015 fue el momento definitivo de dar un golpe en la mesa y demostrar que nada había sido casualidad, que somos muy buenos y que detrás ha habido muchísimo trabajo que ha merecido la pena”.

Junto a la siempre permanente presencia de Cieza y su Atalaya en toda su trayectoria, el otro aspecto principal que sirve para comprender la filosofía de Carrillo es su respeto absoluto por la técnica, convertido casi en un esteta de esta especialidad atlética y que es el denominador común de todos sus marchadores.

“Como decíamos antes, yo nunca pensé que me dedicaría a la marcha y, viniendo de las combinadas, al final me he tenido que ir creando a mí mismo de una manera muy autodidacta y siempre sujeto al método de prueba y error”, continúa el entrenador murciano al mismo tiempo que reconoce que, desde los comienzos en los que tuvo la ayuda técnica de José Belmonte y en los que pudo aprender durante una invitación de José Marín al CAR de Sant

Cugat, fue sustituyendo la falta de conocimientos iniciales por una dosis mayor de observación y estudio. “De la misma manera que mi padre era albañil y utilizaba un hilo para marcar las paredes, yo manchaba con yeso las zapatillas de mis atletas y eso me servía para medir la distancia entre sus pisadas. Si veía que la zancada de una pierna era más grande que otra, los sentaba en una silla para hacer extensiones con unos sacos de sal de manera que trabajaran más esa pierna e ir compensando la desviación inicial, hasta que la prueba del yeso me lo confirmaba”,

cuenta entre risas Carrillo. Un ejemplo inmejorable de esa mezcla entre el buen ojo del entrenador de raza y la inteligencia del entrenador investigador que poco a poco fue devorando análisis de vídeos y muchísima bibliografía de biomecánica y anatomía para aprender las funciones de los músculos y de la cadera, al mismo tiempo que fue cogiendo lo que le parecía mejor entre todos los ejercicios que iba viendo de las mejores escuelas europeas, como la polaca y la italiana.

“He ido buscando y cogiendo lo que más me gustaba hasta crear mi propia teoría del ABC del marchador, con todo el trabajo, tanto de fuerza como de resistencia, actuando como complemento y dirigidos hacia la técnica – termina de explicar el entrenador murciano –. Para alguien como yo que no proviene del mundo de la marcha, el mayor orgullo es acabar una competición y que un juez me confiese que ante mis atletas se convierte en espectador por unos instantes o que una jueza del nivel de Dolores Rojas diga que a los chicos de la escuela de Carrillo se les reconoce desde lejos. El hecho de que Álvaro se proclamara campeón del mundo en 20 y en 35 kilómetros sin un solo aviso creo que habla por sí mismo tanto del portento que es él en todos los sentidos como del trabajo que hacemos”.

A diez meses de la cita olímpica de París, volvemos a pasear por Cieza de la mano de Carrillo. Nos perdemos junto a sus atletas en la mítica carretera a orillas del río Segura y en los caminos que serpentean bajo la Atalaya. Tal y como recuerda él mismo tanto del ejemplo de la mala experiencia que vivieron en el Mundial de Doha por cambiar su manera de entender el entrenamiento, recordamos la importancia de seguir siendo fieles a nosotros mismos. A medida que nos sumergimos en la primavera murciana que todavía se resiste a dar paso al invierno, completamos las geografías del célebre entrenador soñando con sus lugares fetiche como Font Romeu o Sierra Nevada y recordando los que un día lo fueron, como la puebla de Don Fadrique o Navacerrada. Oteamos en el horizonte los días de verano que volverán a pillarles en el CAR de Sant Cugat cuando ya todo huele a una nueva batalla inminente. Nos encomendamos al Cristo del Consuelo que siempre acompaña a Carrillo y a quién ofreció una de las dos medallas de campeón del mundo de este año. Y nos despedimos sabiendo que, antes de que todo eso llegue, el entrenador seguirá refugiado con sus atletas en el silencio de sus paisajes de siempre mientras acaricia la piedra que utilizó para picar el hielo en Budapest como si fuera un talismán y mientras prepara el sombrero que le regaló la familia Bermúdez para romperlo cuando uno de sus atletas sea medallista olímpico, igual que Sam Mussabini en la famosa escena de su querida película de Carros de Fuego.



**Gala**  
Perfumería

Cmno. de Murcia, 47 bajo  
Tlf. 868 962 716  
30530 CIEZA (Murcia)





**KIA MOTORS**

**J&M AUTOMOCIÓN**

Paraje El Buho, Nave 1  
Tfno. y Fax 968 76 37 50  
Móviles: 615 49 86 30 - 615 49 86 31  
30530 CIEZA (Murcia)  
E-mail: jym.automocion@hotmail.com



**CTO. ESPAÑA  
FEDERACIONES  
PAMPLONA 15/7**

**CTO. ESPAÑA ABSOLUTO 28-29 JULIO (TORRENT)**



**CAMPEONATO DEL MUNDO DEL 19 AL 24 DE AGOSTO**

WORLD ATHLETICS CHAMPIONSHIPS BUDAPEST 23

19-27 Aug 2023

W15065

ESP

**JOSE ANTONIO CARRILLO**  
TEAM SPAIN

TEAM COACH

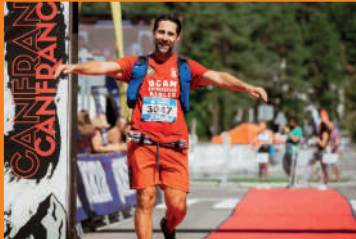
9 10 11

STA HSG



**CTO. ESPAÑA TRAIL- CANFRANC 9/9**

**CTO. ESPAÑA FEDERACIONES SUB16 - GIJON 7-8/10**



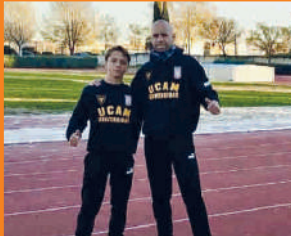
**GALA UCAM 2 DE NOVIEMBRE DE 2023**



**Homenaje**  
Excmo. Sr. D. José Luis Mendoza Pérez  
Fundador de la Universidad Católica de Murcia



**CTO. ESPAÑA MARCHA, PROMOCION Y MASTER - GETAFE 17/12**





# CENA ANIVERSARIO DEL CLUB 14 DE OCTUBRE





# Nuestra Historia

## Capítulo 90º - Temporada 2011/2012 (III) “DIPLOMA OLÍMPICO”

En esta nos vamos a detener en las 9 internacionalidades y los 43 premios conseguidos.

### 9 INTERNACIONALIDADES

- 12-13/5/12\*\*25º COPA DEL MUNDO DE MARCHA. - SARANKS - RUSIA  
Amanda Cano: 16ª en 10 km. y 6ª por equipos juniors \*\*Benjamín Sánchez: 36º en 20 km. y 11º por equipos. \*\*Miguel A. López: 44º en 20 km. y 11º por equipos. \*\*Juanma Molina: Retirado en 50 km. marcha. \*\*José A. Carrillo: Entrenador.
- 11/7/12\*\*14º CAMPEONATO DEL MUNDO JUNIOR. - BARCELONA  
Amanda Cano: 21ª en 10 km. marcha.
- 3-12/8/12\*\* XXX JJ.OO. DE LONDRES.Miguel A. López: 5º en 20 km. marcha "DIPLOMA OLIMPICO"\*\*\*Benjamín Sánchez: 50º en 50 km. marcha. \*\*José A. Carrillo: Entrenador.

### 43 PREMIOS CONSEGUIDOS

- 11-6-11\*\* XIV GALA DEL DEPORTE DE LA UCAM  
Fueron premiados Juanma Molina por el bronce en el nacional universitario; Miguel Ángel López por el Oro y como MEJOR DEPORTISTA DEL AÑO y nuestro club.
- 9-8-12\*\* RECEPCION MIGUEL ANGEL LOPEZ. - LLANO DE BRUJAS  
El brillante diploma olímpico de Londres recibió una PLACA en reconocimiento por su gesta.
- 9-8-12\*\* RECEPCION BENJAMIN SANCHEZ.- CIEZA  
Benjamín Sánchez recibió un bonito cuadro de sus amigos por su pundonor en la prueba de 50 km.
- 22-8-12\*\* XVIII CARRERA NOCTURNA TORRES DE COTILLAS  
El brillante diploma olímpico de Londres recibió un TROFEO en reconocimiento por su gesta.
- 20-9-12\*\* GALA DEL DEPORTE CIEZANO 2012  
Fueron galardonados 23 miembros de nuestro club
- 5-10-12\*\* XXXI GALA DEL DEPORTE MURCIANO.- CEHEGIN  
Fueron premiados Miguel Ángel López como "MEJOR DEPORTISTA" y junto con Benjamín Sánchez premio "GESTA DEPORTIVA".
- 7/10/12 \*\* XXVII LEGUA HUERTANA.- PUENTE TOCINOS  
- Miguel A. López recibió un TROFEO por su brillante DIPLOMA OLIMPICO
- 20/10/12 \*\* XXXI ANIVERSARIO DEL CLUB.- CIEZA  
David Hurtado: Escudo de Oro y brillante por 15 años antigüedad\*\*Alicia e Irene Vázquez y María José Jiménez: Escudo de plata por medallista nacional\*\*Juanma Molina homenaje por su retirada de la competición activa.\*\*Antonio Jesús Bermúdez "pergamino socio VITALICIO".
- 23/10/12 \*\* II JORNADAS DEL OLIMPISMO.- UCAM  
Fueron homenajeados nuestros olímpicos en Londres, Miguel A. López; Benjamín Sánchez y José A. Carrillo.





# Sabías Qué... (80º)

## JJ.OO. ATENAS 1896 (II)

Andrés García (Marca)

1. Los primeros JJOO de la historia moderna fueron inaugurados el 6 de abril de 1896. Una fecha que en el calendario juliano vigente en Grecia correspondía con el 25 de marzo. Era el día en que el país heleno celebraba su fiesta nacional. Tan solo 9 días después, el 15 de abril concluyeron las pruebas olímpicas.
2. El griego Spiridon Louis fue el auténtico protagonista de los juegos de Atenas. Con tan solo 18 años se adjudicó la prueba reina, el maratón, con 2 horas 58 minutos y 50 segundos
3. Louis, que había desempeñado oficios tan dispares como pastor, panadero, albañil y cartero, fue ganando posiciones durante la carrera hasta colocarse en primer lugar, para delirio de los aficionados griegos, que se dieron cita en el estadio Panathenaico y vieron como su país lograba el primer oro en atletismo
4. Tal fue el entusiasmo de los seguidores helenos, que los mismos príncipes Constantino y Jorge saltaron a la pista para acompañarle a cruzar la línea de meta.
5. Spiridon Louis recibió como premios complementarios a la medalla, la garantía de comer y cortarse el pelo gratis el resto de su vida al igual que la limpieza de sus zapatos.
6. Su nombre ha pasado a formar parte de la historia de los JJ. OO, como el del norteamericano B. Connolly, que fue el primer campeón olímpico de la era moderna al adjudicarse la prueba de triple salto con 13,71 metros.
7. Los juegos de Atenas demostraron que todavía quedaba mucho camino por recorrer hasta conseguir que la cita olímpica fuera de obligado cumplimiento para todos los deportistas del mundo.
8. Tan sólo 13 países estuvieron presentes, y entre ellos no se encontró España. Era una época donde toda la atención nacional estaba centrada en los problemas surgidos en las colonias, que tendrían como desenlace el desastre del 98. No había tiempo para pensar en acudir a los Juegos.
9. Nueve disciplinas deportivas conformaron el programa olímpico: atletismo, ciclismo, esgrima, gimnasia, levantamiento de pesas, lucha grecorromana, natación, tenis y tiro.
10. Coubertain puso especial énfasis en dotar de la importancia necesaria al atletismo y decidió añadir al programa una prueba que nunca se había disputado en los antiguos JJOO: el maratón, con un recorrido de 40 kilómetros.

**BENEDICTO**

**E.S. ASCOY**

SALIDA AUTOVÍA, 98 - CIEZA NORTE  
ABIERTA DE 6:00 A 23:00 H.



**E.S. CIEZA**

CAMINO DE MURCIA, 182 - CIEZA SUR  
ABIERTA DE 6:00 A 24:00 H.



# Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2023 (40º)

Artículos publicados en diferentes medios de comunicación o no - que gentilmente nos ha enviado nuestro amigo José López

## DESCENTRALIZAR EL DEPORTE (La Verdad 20/02/1988 - La Opinión 22/02/1989)

Recientemente el director general de Deportes, José A. Alonso, se reunió con los presidentes de federaciones territoriales para informarles de que por primera vez este año se descentraliza el dinero del CSD e irá directamente a las Territoriales, de acuerdo con los presupuestos de cada una previamente aprobados. Sería deseable que la Dirección General de Deportes estudiara la posible aplicación de una descentralización económica para el deporte en la región. Interesaría no quedarse a medio en ese bello proceso, al objeto de no estatizar un organismo tan vivo como es el deporte. Citaré tres ejemplos (se pueden poner más) que afectan a San Javier:

Si el PDM tuviera posibilidad de tener un mayor trozo del pastel económico que le corresponde, a buen seguro que no abordaría la campaña del deporte en la playa como se acometió el verano pasado y que fue un exuberante diseño de lo que es la ineficacia autonómica. Lo peor no es que falle, sino el dinero que se tira.

El Centro de Medicina del Deporte de San Javier tendría el espaldarazo correcto que actualmente entre Sanidad-Deportes tienen perfectamente olvidado.

Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2023 (40º)

Artículo publicado en diferentes medios de comunicación o no - que gentilmente nos ha enviado nuestro amigo José López

### DESCENTRALIZAR EL DEPORTE

(La Verdad 20/02/1988 - La Opinión 22/02/1989)

Recientemente el director general de Deportes, José A. Alonso, se reunió con los presidentes de federaciones territoriales para informarles de que por primera vez este año se descentraliza el dinero del CSD e irá directamente a las Territoriales, de acuerdo con los presupuestos de cada una previamente aprobados. Sería deseable que la Dirección General de Deportes estudiara la posible aplicación de una descentralización económica para el deporte en la región. Interesaría no quedarse a medio en ese bello proceso, al objeto de no estatizar un organismo tan vivo como es el deporte. Citaré tres ejemplos (se pueden poner más) que afectan a San Javier: si el PDM tuviera posibilidad de tener un mayor trozo del pastel económico que le corresponde, a buen seguro que no abordaría la campaña del deporte en la playa como se acometió el verano pasado y que fue un exuberante diseño de lo que es la ineficacia autonómica. Lo peor no es que falle, sino el dinero que se tira.

El Centro de Medicina del Deporte de San Javier tendría el espaldarazo correcto que actualmente entre



Se aumentaría el presupuesto de la mejor escuela de vela que tenemos en la región, para que además de ser óptimos en el número de alumnos y profesorado, lo fuera en calidad de instalaciones.

La primera estrategia de la Dirección General de Deportes debe ser la de no estorbar. La segunda, descentralizar para que exista un mayor número de enfoques. Descentralizar equivale a pérdida de protagonismo, pero en cambio, supone un aumento de efectividad en la optimización de la gestión deportiva.

# VULCANIZADOS LUCAS, S.L.



**DRIVER**  
Neumáticos y Servicios

Ctra. Madrid, 59  
CIEZA  
Tfno. 968 76 37 39  
Fax 968 76 73 25

# INSTALACIONES ELÉCTRICAS

Alejandro Marín Fenollar  
INSTALADOR ELÉCTRICO

Telf. 665 950 173  
electrimafer@gmail.com



# CAMINANDO HACIA EL 50 ANIVERSARIO

Recortes de prensa, portadas de revistas, fotos, cuadros, etc. de nuestra trayectoria.

## atletismo

REVISTA N.º 5 - ABRIL-MAYO-JUNIO 1.984 - CLUB ATLETISMO ATHLEO



Trovada Carmen Camacho, 6-1.<sup>a</sup>  
CIEZA (MURCIA)

**SUMARIO:**

- \* 2.º ANIVERSARIO CLUB ATHLEO ACTIVIDADES EN EL TRIMESTRE ROBERT CASTELLA y CRETA RAIZT
- \* PLAUSOS Y FANFARRIAS
- \* PUNTES DE VELOCIDAD
- \* ROSENDO BERENGUI, NUEVO PRESIDENTE DE LA FEDERACION.
- \* EMPEZAR A CORRER
- \* MEDICINA DEPORTIVA
- \* LA CAFERINA Y EL CORRER
- \* PASATIEMPOS



## atletismo

REVISTA N.º 6 - JULIO-AGOSTO-SEPTIEMBRE 1984 - CLUB ATLETISMO ATHLEO



Trovada Carmen Camacho, 6-1.<sup>a</sup>  
CIEZA (MURCIA)

**SUMARIO**

- II PREMIOS AL DEPORTE MURCIANO
- AGRADECIMIENTOS Y FANFARRIAS
- ACTIVIDADES DEL CLUB TRIMESTRE
- RANKING CLUB, CATEG. MENORES.
- ALIMENTACION "EL HUEVO".
- MEDICINA DEPORTIVA LAS VITAMINAS
- SUPERATLETAS.
- PASATIEMPOS Y HUMOR.
- LA GRADUACION.
- NOTICIAS DE PRENSA.





## atletismo

REVISTA N.º 7 - OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE 1984  
CLUB ATLETISMO ATHLEO - CIEZA



**SUMARIO**

- !!VIVA SONSECA!! AUPA QUINTANAR!!
- ACTIVIDADES CLUB TRIMESTRE 4º/84
- APLAUSOS Y FANFARRIAS
- RANKING CLUB, CATEGORIAS MAYORES
- PASATIEMPOS Y HUMOR
- NOTICIAS DE PRENSA
- LA ALIMENTACION . DIETAS
- LA PRIMERA COMPETICION
- PROYECTOS 1º TRIMESTRE 85
- MEDICINA DEPORTIVA. MINERALES
- RACION HIDRICA DEL ATLETA
- CAMPEONATO REGIONAL DE CROSS EN CIEZA.
- BALANCE TEMPORADA 84
- RESUMEN ASAMBLEA ANUAL CLUB
- EJERCICIOS ESTIRAMIENTO
- JOAN BENOIT (Record Mundial Maraton)

## NOTICIAS DE PRENSA

Atletismo

Domingo 11 de noviembre de 1984

### Atletismo

#### Athló Cieza, hoy, en el mundial de 10 km.

Participan 5.000 mujeres

**RICARDO CANDEL CIEZA**  
El Club de Atletismo Athleo Cieza, estará hoy, domingo, por primera vez en la II carrera femenina internacional de Avón, a celebrar en Madrid, con salida y meta en el Santiago Bernabéu y que será televisada en directo dentro del espacio «Tiempo y Marcas». Participarán más de 5.000 mujeres de todo el mundo.  
El Club Athleo es el único de la región representando a Murcia, esperando que las atletas Carmina Ortega, Mari Martínez, Aurora Martínez y María del Mar Guardiola, dejen a muy alto nivel el pabellón murciano.  
La carrera consta de 10 kilómetros y entre las participantes figuran las atletas Joan Benoit, Greta Weitz, Iciar Martínez, Mari Dekar y otras renombradas figuras de este deporte.

Viernes 21 de diciembre de 1984

### Atletismo

#### Batidas varias marcas provinciales en las pistas de Alhama

El domingo, el «Cross Navidad», en Cehegín, y el día 29, «Festival Navidad», en Aguilas

En la pista «El Fraico», de Alhama, se ha celebrado el primer control de la temporada en pista, con la consecución de varias nuevas marcas provinciales, lo que evidencia un elevado nivel. La participación también fue numerosa.

Avellanada, Isabel del Amor y José Juan del Amor, del Cehegín Atlético; Patricia Guayera y Antonia Barrero, de Elcano; José Antonio Aroca, del Athleo;

LA VERDAD, 2-12-84



NOTICIAS DE PRENSA

Libertad

Miércoles 12 de septiembre de 1984

Entrega de los premios al deporte murciano

Una noche, a las nueve y media, en el restaurante La Verja, en Cieza, y en el transcurso de una cena, tendrá lugar el acto de la entrega de los Premios al Deporte murciano que cada año concede la A. D. Cahagín Atlético con la colaboración del Ayuntamiento de aquella ciudad.

En esta tercera edición, dichos premios recayeron en: Labor periodística por el Deporte, a Bienvenido Campoy López, querido compañero en las tareas informativas; Promoción del Deporte, al Club de Atletismo Athleo, de Cieza; mejor deportista de Murcia, los hermanos Luis y Gerardo Hueva Escamilla, piragüistas del Club Polideportivo Mar Menor de Santiago de la Ribera; premio al espíritu deportivo, a Miguel Ángel Millán Sagara, profesor de E.P.R.; premio al espíritu de sacrificio en el deporte, a Eduardo Bernal Mercader; Juan Bernal Mercader, haz, automovilistas; y gesta deportiva más relevante a la Selección Territorial Murciana de fútbol que se proclamó campeón de España.

Atletas franceses y alemanes en la «I Milla de Cieza»

CANDEL CORRESPONSAL  
Se celebró la prueba de carácter nacional de atletismo el Milla Urbana, en el Paseo de los Mártires, con la participación de un centenar de atletas, de toda la provincia, además de Alicante y Alicante, e incluso de Francia y Alemania, que aprovechando sus vacaciones por nuestras playas quisieron también inscribirse en esta prueba con excelente organización a cargo del Club Athleo de Cieza.

En los campeonatos provinciales de atletismo, en Alhama

Conquistados varios títulos y nuevos récords por los atletas del Club Athleo, de Cieza

CIEZA.—(R. CANDEL).

El Club de Atletismo Athleo, de Cieza, ha quintuplicado en su segundo año de andadura los títulos del año anterior, obteniendo un nuevo éxito en los campeonatos provinciales de pista celebrados en Alhama.

El balance fue el siguiente: campeonato provincial, categoría alevín, Ana Ortega Ballesteros, campeona provincial en 600 m.l., y 160 m.l., siendo récord provincial en las dos distancias y subcampeona en 60 m.l.

En la categoría infantil, Gloria Ortega Ballesteros, campeona provincial en 80 m. vallas, longitud y 1.200 m. l., y Josefina López Moreno, en 600 m.l.; categoría cadete, Carmina Ortega Ballesteros en 2.000 m.l.; categoría juve-

Mucha expectación que se produjo en una gran asistencia de público que jaleó y aplaudió a los corredores, que fueron obsequiados con almuerzo y refrescos donados por firmas comerciales.

En las distintas categorías los ganadores fueron: mujeres: hasta 12 años, Gloria Ortega Ballesteros; de 13-14 años, Carmina Ortega, y de 15 y más años, Aurora Martínez Martínez, todas del Club Athleo de Cieza; hombres: alevín: José García Pérez, del Club Atletismo de Javalí Nuevo, seguido de Ignacio Núñez Martínez, del C. Athleo; infantil, primero, Angel Nientes Barceló, de Javalí Nuevo, y Fernando Vázquez Martínez, de Cieza; cadetes: Antonio Velázquez Palacios, de Cahagín, y Miguel Angel Cánovas Pintor; juveniles: José Chico Carón, del Club Atletismo de Alhama, y Jesús Buendía Martínez, de Cieza; juniors: Pascual Guardiola Vázquez, y Juan Montiel Morcillo, del C. Athleo, y senior: Inocencio González Reolid, del Club Cordillera, y Jesús Velasco Hernández, del Club Athleo de Cieza.

nil, Antonio España Torrano, campeón en 1.500 m. l., juniors, Juan Montiel Morcillo en 3.000 m. l., y categoría seniors, Miguel Caballero Cano en 10.000 m.l. Además de los 10 subcampeonatos y once terceros puestos.

Mérito indiscutible de estos jóvenes que sin instalaciones de ningún tipo que propicien la práctica del atletismo han quedado campeones en vallas, longitud, maratón, etc., disciplinas que necesitan de instalaciones adecuadas para entrenar en condiciones. Albergan la esperanza de que pronto comencen las obras de construcción de la pista de atletismo que tiene anunciada el Ayuntamiento de Cieza.

Para el próximo mes de agosto, han sido invitados a participar en Toledo.



NOTICIAS DE PRENSA

INSTALACIONES, ¿PARA CUANDO?



ES como predicar en el desierto o algo parecido. Hablar de instalaciones deportivas en España es, más o menos, perder el tiempo. No existen. Al menos en la proporción que deberían. La fotografía que tienen ante sus ojos no es buena, pero tiene el mérito de ser significativa... Así, a primera vista, esos señores que ustedes ven parecen estar haciendo turismo. Pero, no. Son atletas. Se trata de los componentes —alguno de los componentes— del Club Atletismo Cieza. En total, noventa y seis atletas, que en dos años que llevan funcionando tienen, así, a grosso modo, este palmarés: veintiocho títulos regionales, siete récords regionales, veintiocho subcampeonatos y veintiséis terceros puestos. Y un título honorífico que acredita a la entidad: mejor club de promoción deportiva.

Pues, bien, pese a todo, el Club de Atletismo de Cieza, que se nutre económicamente de sus propias aportaciones, carece de instalaciones. Las orillas de los ríos, las carreteras y los montes murcianos son sus habituales campos de entrenamiento. Pero ellos siguen, erre que erre, empeñados en hacer deporte. ¿Les puede echar alguien una manita? Con un poco de interés, a lo mejor sí...

Domingo 7 de octubre de 1984

Libertad

Otro éxito del Club Athleo

El Club de Atletismo Athleo, en los campeonatos regionales de relevos en pista de atletismo, celebrados en Alhama, cosechó otro éxito, obteniendo un campeonato, tres subcampeonatos, cinco terceros puestos y un nuevo récord regional.



Ajuntament de Barcelona

34 TROFEU INTERNACIONAL D'ATLETISME CIUTAT de BARCELONA

59 EDICIO JEAN BOUIN

El Mundo Deportivo diari organizador de la prova, acredita que CLUB ATHLEO ha participat amb gran esperit esportiu i entusiasme a l'edició 1983 celebrat en el Parc de Montjuïc, el diumenge dia 4 de desembre. Barcelona, desembre de 1983

Per la FEDERACIÓ CATALANA D'ATLETISME

Per el COMITÈ D'ORGANITZACIÓ GENERAL

GENERALITAT de CATALUNYA



# Ranking *permanente absoluto del club:*

## 60 M.L.

Federico de Arce Ramos	7"0
José Ángel Martínez de Hoyos	7"27
José Miguel Pérez Pérez	7"33
Salvador García Pérez	7"34
Juan Luis Yuste Lucas	7"1
Esther Piñera González	8"0
Verónica Camacho Martínez	8"36
Juani Santos Bermúdez	8"2
Manola Martínez Bermúdez	8"2
Raquel C. Fernández Martínez	8"54

## 100 M.L.

José Ángel Martínez de Hoyos	11"21
José Miguel Pérez Pérez	11"0
Juan Luis Yuste Lucas	11"1
Fernando Miralles Carrillo	11"3
Otmene Raougui	11"54
Esther Piñera González	12"8
Verónica Camacho Martínez	12"9
Raquel C. Fernández Martínez	13"0
Juani Santos Bermúdez	13"3
Mari Carmen Penalva Herrero	13"4

## 200 M.L.

José Miguel Pérez Pérez	22"1
Juan Luis Yuste Lucas	22"4
José A. Martínez de Hoyos	23"03
Fernando Miralles Carrillo	22"8
Otmene Raougui	23"23
Carmen Velasco Ramos	27"12
Verónica Camacho Martínez	27"2
Esther Piñera González	27"2
Manola Martínez Bermúdez	27"6
Juani Santos Bermúdez	27"7

## 400 M.L.

José A. Martínez de Hoyos	49"61
José Miguel Pérez Pérez	50"45
Juan Luis Yuste Lucas	51"4
José Manuel García Cano	51"9
Ignacio Egea Lucas	52"0
Carmen Velasco Ramos	61"19
M <sup>a</sup> . José Marín García	62"5
Sonia Quijada Buendía	64"37
Juani Santos Bermúdez	64"7
Gema Montesinos Mtnez	64"8

## 800 M.L.

José Abel Cano Pallares	1.54"78
José A. Martínez de Hoyos	1.55"04
José Manuel García Cano	1.55"4
Pedro A. Marín Ros	1.56"7
Zouhayr El Badr	1.57"49
Ana María Avellaneda Gómez	2.17"74
Almudena Sánchez Espín	2.21"76
Gema Montesinos Martínez	2.23"9
Irene García López	2.25"09
Puri López Méndez	2.25"80

## 1.500 M.L.

José Manuel García Cano	3.58"4
José Abel Cano Pallares	3.59"03
Jesús Velasco Hernández	4.00"0
José García Pérez	4.00"5
Pedro A. Marín Ros	4.01"0

Ana María Avellaneda Gómez	4.43"86
Aurora Bullón LópezA	4.56"6
Almudena Sánchez Espín	4.58"53
Gema Montesinos Mtnez	4.59"7
Pilar Duarte García	5.01"43

## MILLA

Bouzakri Es Said	4.33"
Mario Carrillo Saorín	4.46"
Francisco Llamas Toledo	4.46"
Bilal Khadi	4.52"
Felipe Párraga Pérez	4.56"
Ana María Avellaneda Gómez	5.24"
Pilar Duarte García	5.40"
Ana María Montiel Piñera	5.48"
Puri López Méndez	5.48"
Irene Avellaneda Gómez	5.56"

## 3.000 M.L.

Juan Montiel Morcillo	8.28"57
José Manuel García Cano	8.40"24
Ant <sup>o</sup> . Jesús Bermúdez Cutillas	8.42"7
Pedro A. Marín Ros	8.43"1
José García Pérez	8.43"8
Ana María Avellaneda Gómez	10.27"36
Manoli Herrera Abellán	10.50"40
Almudena Sánchez Espín	10.52"81
M <sup>a</sup> . José Marín García	10.53"03
Josefina López Moreno	10.53"6

## 5.000 M.L.

Juan Montiel Morcillo	14.39"34
Ant <sup>o</sup> .J. Bermúdez Cutillas	15.04"0
Ignacio Nuñez Martínez	15.16"9
José M. García Cano	15.27"4
José A. Fernández Lucas	15.30"11
Pilar Duarte García	18.49"29
<b>Rocio Morote Valenzuela</b>	<b>20.50"67</b>
Lidia M <sup>a</sup> Morote Salmerón	21.15"5
M <sup>a</sup> .del Mar Guardiola López	21.17"1
Gema Montesinos Martínez	21.46"3

## 10.000 M.L.

Juan Montiel Morcillo	30.29"2
Ant <sup>o</sup> . Jesús Bermúdez Cutillas	31.56"08
Ignacio Nuñez Martínez	32.45"6
Fco. Yuste Lucas	33.02"2
José García Pérez	33.39"0
Alicia Vázquez Gea	39.01"16
Irene Vázquez Gea	41.16"60

## 10 KM RUTA

Bouzakri Es Said ®	32.56"
Khalid Masski	34.16"
Víctor López Miñano	36.48"
José Lucas Carrillo	37.51"
Francisco Camacho Guardiola	37.54"
Aurora Bullón López ®	40.43"
Pilar Duarte García ®	41.33"
Gema Montesinos Martínez	44.48"
Antonia Ramírez Vázquez	46.10"
Josefina López Moreno	46.47"

## MEDIA MARATHON

Juan Montiel Morcillo ®	1.05.00"
Ant <sup>o</sup> .J. Bermúdez Cutillas ®	1.09.58"

José Manuel García Cano	1.10.54"
José García Pérez	1.11.00"
Fernando Vázquez Mtnez	1.11.01"
Pilar Duarte García	1.27.46"
<b>Amanda Cano Gómez</b>	<b>1.28.58"</b>
Manuela Herrera Abellán	1.31.34"
Aurora Bullón López	1.31.47"
Melisa Sánchez Bermejo	1.32.42"

## MARATHON

Juan Montiel Morcillo	2.22.40"
Ant <sup>o</sup> . Jesús Bermúdez Cutillas	2.33.34"
José García Pérez	2.39.32"
Pascual Guardiola Vázquez	2.40.36"
José A. Carrillo Morales	2.42.59"
Aurora Bullón García	3.24"09"
Josefina López Moreno	4.02"19"

## 3.000 OBSTÁCULOS

Juan Montiel Morcillo	8.52"2
Ant <sup>o</sup> . Jesús Bermúdez Cutillas	9.19"9
Jesús Velasco Hernández	9.51"8
José A. Camacho Molina	9.54"5
Pedro Ramos Bernal	9.57"7

## 60 M. VALLAS

Salvador García Pérez	8"5
Juan Ant <sup>o</sup> .Bernal Castillo	9"30
Francisco Arcas Túnez	9"4
Francisco José López Villalba	9"5
Miguel Camacho Martínez	9"80
Gema Montesinos Martínez	10"2
Carmen Saorín Ros	10"4
Verónica Camacho Martínez	10"66
Carmen Velasco Ramos	11"04
Esther Piñera González	13"04

## 100 M. VALLAS

Gema Montesinos Martínez	17"6
Verónica Camacho Martínez	18"05
Carmen Saorín Ros	18"5
Esther Piñera González	21"7
Pilar Gómez Romero	22"3

## 110 M. VALLAS

Salvador García Pérez	15"80c.
Carlos Gómez Aroca	16"42
Fco.José López Villalba	16"2
Fco. Arcas Túnez	16"7
Juan A. Bernal Castillo	16"94

## 400 M. VALLAS

Fco. Arcas Túnez	59"4
Juan Carrillo Martínez	59"8
José M <sup>a</sup> . Carrillo Balsalobre	60"6
José García Pérez	60"7
Diego López García	62"5
Gema Montesinos Mtnez.	69"3
Carmen Velasco Ramos	74"23
Aurora Bullón López	77"5
Pilar Gómez Romero	81"3
Asunción Fernández López	99"7



### JABALINA

Salvador García Pérez	48.28 m.
Carlos Gómez Aroca	46.76 m.
Ignacio Egea Lucas	45.96 m.
Sergio Martínez Manzanera	45.49 m.
Francisco José López Villalba	44.94 m.
Carmen Saorín Ros	30.76 m.
María Ángeles Ortega Trigueros	26.69 m.
Verónica Camacho Martínez	24.45 m.
Gema Montesinos Mtnez.	20.36 m.
Maribel Martínez	17.80 m.

### DISCO

Salvador García Pérez	37.74 m.
Sergio Martínez Manzanera	36.45 m.
Francisco José López Villalba	35.58 m.
Juan Sánchez Pérez	34.94 m.
Domingo B. Martínez Yepes	30.35 m.
Carmen Saorín Ros	30.64 m.
María Ángeles Ortega Trigueros	26.69 m.
Marta Marín Guardiola	26.96 m.
Verónica Camacho Martínez	24.77 m.
Gema Montesinos Mtnez	22.68 m.

### PESO

Sergio Martínez Manzanera	12.54 m.
Salvador García Pérez	11.95 m.
Carlos Gómez Aroca	11.89 m.
Francisco José López Villalba	11.49 m.
Juan López Yuste	11.36 m.
Carmen Saorín Ros	10.05 m.
Verónica Camacho Martínez	9.55 m.
María Ángeles Ortega Trigueros	9.24 m.
Pilar Gómez Romero	8.32 m.
Gema Montesinos Mtnez	8.07 m.

### MARTILLO

Sergio Martínez Manzanera	38.01 m.
Juan Sánchez Pérez	23.00 m.
Fco. Santos Martínez	22.48 m.
Jesús Carrillo Mtnez	21.00 m.
Pascual Morcillo Marín	20.00 m.
Carmen Saorín Ros	22.48 m.
Verónica Camacho Martínez	22.32 m.
María Ángeles Ortega Trigueros	21.36 m.

### LONGITUD

Juan A. Bernal Castillo	6.52 m.
Francisco José López Villalba	6.49 m.
Salvador García Pérez	6.45 m.
José Luis Guardiola Sánchez	6.36 m.
Diego López García	6.28 m.
Manola Martínez Bermúdez	5.29 m.
Juani Santos Bermúdez	5.08 m.
Esther Piñera González	4.90 m.
Verónica Camacho Martínez	4.87 m.
Gema Montesinos Mtnez	4.77 m.

### ALTURA

Francisco José López Villalba	1.91 m.
Salvador García Pérez	1.84 m.
Juan A. Bernal Castillo	1.79 m.
Jesús Turpin Aroca	1.76 m.
Domingo B. Martínez Yepes	1.73 m.
Raquel C. Fernández Martínez	1.50 m.
<b>Angela Ortiz Rojas</b>	<b>1.47 m.</b>
Carmen Saorín Ros	1.46 m.

Manola Martínez Bermúdez	1.46 m.
Verónica Camacho Martínez	1.44 m.

### TRIPLE

Francisco José López Villalba	14.20 m.
José Luis Guardiola Sánchez	13.58 m.
Diego López García	13.07 m.
Jesús Turpin Aroca	12.76 m.
Miguel Camacho Martínez	12.55 m.
Verónica Camacho Martínez	10.74 m.
<b>Angela Ortiz Rojas</b>	<b>10.68 m.</b>
Gema Montesinos Mtnez	10.28 m.
Carmen Saorín Ros	10.04 m.
María Antonia Carrillo Saorín	9.89 m.

### PÉRTIGA

Salvador García Pérez	4.00 m.
Miguel Camacho Martínez	4.00 m.
Carlos Gómez Aroca	3.85 m.
Juan A. Bernal Castillo	3.80 m.
Francisco José López Villalba	3.20 m.

### 4 X 100 M.L.

Bernal Perez Miralles Ramos	43"8
Gema Carmen Josefina Esther	58"3

### 4 X 200 M.L.

Bernal Pérez Miralles Carrillo	1.34"5
--------------------------------	--------

### 4 X 400 M.L.

Chus Iniesta Peli Manolo	3.35"5
Avellaneda-Avesani-López-Velasco	4.15"82

### 4 X 800 M.L.

Bouzakri-Mario-Joel-José Ángel®	8.11"80
Aurora-Mª. Mar-Carmen-Carina®	11.29"5

### 4 X 1.500 M.L.

Iniesta-Ros-Pascual-Juan	17.32"4
Aurora-Mar-Mª. Carmen-Carina®	26.01"6

### 3 KM. MARCHA

Juan Manuel Molina Morote	12.20"0
Benjamín Sánchez Bermejo	12.24"5
<b>Daniel López Ruiz</b>	<b>12.36"54"</b>
Fernando Vázquez Martínez	12.39"0
David Hurtado Ruiz	12.59"0
Amanda Cano Gómez®	12.57"44
Sara Balsalobre García	14.12"50
Irene Vázquez Gea	14.14"16
Silvia Ortiz Ortega	14.21"86
Manoli Herrera Abellán	14.47"3

### 5 KM. MARCHA

Juan Manuel Molina Morote	18.48"76
Benjamín Sánchez Bermejo	19.04"68
Miguel Ángel López Nicolás	19.29"50
Manuel Bermúdez Jiménez	19.35"73
Fernando Vázquez Martínez	19.54"0
Amanda Cano Gómez®	21.46"19
Irene Vázquez Gea®	23.21"
Silvia Ortiz Ortega®	23.44"
María José Jiménez Méndez	23.55"58
Melisa Sánchez Bermejo	24.20"

### 10 KM. MARCHA

Juan Manuel Molina Morote®	38.46"
Miguel A. López Nicolás®	38.54"87
Benjamín Sánchez Bermejo	39.23"88
Manuel Bermúdez Jiménez®	40"27"
David Abellán Barnés Rruta	41.16"0
Amanda Cano Gómez®	44.32"
Irene Vázquez Gea®	48.30"
Alicia Vázquez Gea	49.13"
María José Jiménez Méndez	49.51"
Silvia Ortiz Ortega	50.01"

### 20 KM. MARCHA

Juan Manuel Molina Morote	1.19.19"
Miguel Ángel López Nicolás	1.19.21"
Benjamín Sánchez Bermejo	1.20.48"
Fernando Vázquez Martínez	1.20.59"
<b>Manuel Bermúdez Jiménez</b>	<b>1.21"02</b>
Amanda Cano Gómez®	1.31.50"
Irene Vázquez Gea	1.43.13"
Melisa Sánchez Bermejo	1.44.15"
Alicia Vázquez Gea	1.45.23"
Piedad López Ruiz	1.58.18"

### 35 KM. MARCHA

Benjamín Sánchez Bermejo	2.40"38"
Manuel Bermúdez Giménez	2.45"15"
Daniel López Ruiz	3.09"17"
Rubén Vázquez Muñoz	3.12"45"
<b>Irene Vázquez Gea®</b>	<b>3.03"16"</b>
<b>Alicia Vázquez Gea</b>	<b>3.16.33"</b>
<b>Melisa Sánchez Bermejo</b>	<b>3.18.48"</b>

### 50 KM. MARCHA

Fernando Vázquez Martínez®	3.52.01"
Juan Manuel Molina Morote	3.55.12"
Benjamín Sánchez Bermejo	3.55.45"
Manuel Bermúdez Giménez	3.58.46"
David Hurtado Ruiz	4.26.10"

### PENTATHLON

Gema Montesinos Martínez	2.444 p.
Verónica Camacho Martínez	2.385 p.
Carmen Velasco Ramos	2.359 p.
Carmen Saorín Ros	2.133 p.
Esther Piñera González	1.700 p.

### HEPTATHLON

Salvador García Pérez	4.664 p.
Juan A. Bernal Castillo	4.488 p.
Miguel Camacho Martínez	3.830 p.
Francisco José López Villalba	3.788 p.
Jesús Turpin Aroca	3.563 p.
Gema Montesinos Martínez	3.299 p.
Verónica Camacho Martínez	3.098 p.
Carmen Saorín Ros	2.913 p.
Esther Piñera González	2.802 p.

### DECATHLON

Salvador García Pérez	6.263 p.
Francisco José López Villalba	5.844 p.
Juan Antonio Bernal Castillo	5.730 p.
Miguel Camacho Martínez	5.052 p.
Jesús Turpin Aroca	4.471 p.

# Teorías del Entrenamiento

## CAPÍTULO 74ª

### “PRUEBAS FISIOLÓGICAS PARA LOS DEPORTISTAS: LO QUE DICEN LOS NÚMEROS”

VO2 MAX: TODO ES RELATIVO

Cuando se determina el VO2 máx. de un deportista en el laboratorio, puede expresarse en términos absolutos o relativos. El volumen máximo de oxígeno recogido durante una prueba máxima (medida en litros por minuto) es lo que los fisiólogos del ejercicio llaman VO2 máx. Absoluto. Cuanto más corpulento sea el deportista, mayor será el valor del Vo2 máx. Absoluto.

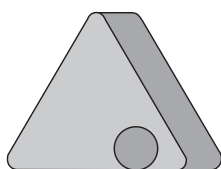
Para establecer comparaciones entre deportistas que practican los mismos o distintos deportes, los valores del VO2 máx. pueden expresarse en relación con el peso corporal de cada deportista. Por ejemplo, un ciclista de 75 Kg. con un VO2 máx. absoluto de 5 litros por minutos tendría un valor relativo de 66,6 ml/kg/min. (VO2 máx. absoluto (litros por minuto) dividido por el peso corporal (kg), multiplicado por 1.000 (1.000 mililitros = 1 litro).

Una advertencia: en algunos deportes es más importante el VO2 máx. absoluto que el relativo para predecir el rendimiento. En situaciones en las que el peso del deportista se mantiene en suspensión, como en el ciclismo o el remo, hay poca necesidad de expresar el VO2 en relación con el peso corporal, ya que el deportista no tiene que transportar la masa de su cuerpo por el suelo (como el correr). Por ejemplo, en el caso de los remeros estadounidenses olímpicos, se han registrado valores de VO2 absoluto que superan los siete litros por minuto para cuatro remeros de peso pesado y de élite, siendo el valor más alto 7,5 litros por minuto. Sin embargo, cuando estos valores se expresan en relación con el peso corporal de los remeros, resultan menos impresionantes.

En el atletismo americano se evaluaron varios grupos de deportistas y se vio que en medio fondo masculino la media era de 78,8 ml/kg/min. y 68 ml/kg/min. en mujeres. Por su parte en el fondo masculino llegaba a 76,9 y en mujeres 66,4. Sirva como comparación que los mayores valores se recogieron en el esquí de fondo llegando a 83,8 y los más flojos en hockey hierba femenino con 50,1. En triatlón se dan valores de 75,4 en hombres por 65,6 mujeres. En fútbol entre 60,4 en pretemporada a 66 en plena temporada. En ciclismo 74. En natación 56,2, etc.

Una persona sana pero desentrenado de 25 años tiene un VO2 máx. en torno a 40 ml/kg/min. que, con un entrenamiento apropiado, puede aumentar hasta un 25%, resultando un valor absoluto en torno a 50.

Está claro que estos valores, que se obtuvieron con deportistas de élite, representan el extremo superior del grado requerido para tener éxito en las distintas disciplinas deportivas. Ponen de manifiesto una vez más que no importa lo bueno que sea el programa de entrenamiento de un deportista, porque es probable que el límite definitivo de su rendimiento esté determinado por factores genéticos. Sin embargo, para aquellos deportistas interesados en evaluar su potencial en las pruebas de fondo, el doctor Dave Costill proporciona en su libro Inside running un cálculo del potencial en 10 kilómetros basado en el VO2 máx. De cada persona. Según este doctor las personas con menos de 39 ml/kg/min. Podrían hacer 10 Km. en 53 min. O más lento y los que tienen más de 70 de VO2 máx. harían 33 minutos o más rápido.



**BUITRAGO  
&  
ASOCIADOS**

ASESORIA EMPRESARIAL

Camino de Murcia, 106 - 1º - CIEZA - Telf. 968 762 161  
www.buitrago-asociados.com





# Noticias de Prensa

## Amanda Cano: Brillante 6ª de España en el Campeonato Absoluto en Torrent

La joven atleta Amanda Cano ha conseguido ser la sexta atleta española (8ª en la clasificación) en el altamente competitivo Campeonato de España Absoluto. El evento se ha celebrado este pasado fin de semana en la localidad valenciana de Torrent.

Amanda se presentó a la competición sin establecer grandes expectativas. Su único objetivo era disfrutar de la experiencia y tratar de superar su mejor tiempo del Campeonato Regional del mes pasado. Sin embargo, el destino tenía algo más grande reservado para ella, ya que superó sus propias ambiciones de manera ejemplar.

El tiempo de 48'12"08 en la carrera le otorgó a Amanda el merecido título de la 6ª corredora más rápida de España.

Es importante destacar que ocupó la 8ª posición en general, tras dos atletas australianas. Este logro es un testimonio del espíritu incansable de Amanda y su búsqueda constante de la excelencia.



Radio Abarán  
30/7/23

## José Antonio Carrillo, el entrenador de oro

José Bermúdez – LA OPINION 28-08-23

El ciezano José Antonio Carrillo es homenajeado a su regreso tras conquistar el doblete de la mano del extremeño Álvaro Martín



José Antonio Carrillo posa con atletas de su club a la llegada a Cieza

El ciezano José Antonio Carrillo ya está de vacaciones. Después de conquistar con el extremeño afincado en la localidad Álvaro Martín la medalla de oro en 20 y 35 kilómetros en los Campeonatos del Mundo, el veterano entrenador fue recibido con todos los honores, con banda de música incluida y el cariño de todos esos vecinos que admiran a este técnico que también hizo campeón mundial y europeo al murciano de Llano de Brujas Miguel Ángel López Nicolás. El alcalde de Cieza, Tomás Rubio, amigos y familiares se dieron cita para rendir tributo y mostrar todo su cariño a un hombre que se ha ganado el respeto de todos y la admiración tanto dentro como fuera del atletismo.

Carrillo, que está próximo a la jubilación, aunque muchos dudan que finalmente la lleva a efecto, es entrenador de Álvaro Martín desde hace unos años. Antes era desde la distancia, pero el marchador extremeño, que se ha ganado el cariño de toda Cieza por su compromiso y bondad, decidió tras la pandemia que quería estar al lado de su entrenador. Y para ello no dudó en hacer las maletas y trasladar su domicilio a la localidad, donde también tiene la oportunidad de entrenar a diario con otros grandes atletas como Miguel Ángel López y Manuel Bermúdez, cuarto en el europeo del año pasado y que no ha podido estar en el Mundial tras una temporada marcada por diversos problemas físicos que le han impedido rendir a su habitual nivel.

El 'matrimonio' Carrillo-Martín, dada la filosofía de vida de ambos, ha sido fructífero. Ya el año pasado se proclamó campeón continental, y en 2023 ha llegado la explosión con un doblete histórico para la marcha española.

Por su parte, el atleta del UCAM Athleo Cieza Juan José Marín era de la partida en la prueba de aproximadamente 6km., donde finalizó 25º M12 (34:00). La delegación española estuvo acompañada por la presidenta de la FAMU, Pruden Guerrero, así como por el director general de Deportes, Fran Sánchez.



FAMU 28-8-23  
ADRIAN BONACHE

## ABARAN DIA A DIA 3/12/23

El pasado domingo, 3 de diciembre, se celebró en Cieza la XXXIV Media Maratón 'Ciudad de Cieza', organizada por la Hermandad de Santa María Magdalena, en la que la abaranesa Amanda Cano consiguió el primer puesto en la categoría femenina. También tuvo lugar los XIV 11,3 km Solidarios, que se disputaban conjuntamente con la media, y además la Caminata Solidaria Contra el Cáncer, cuyos beneficios fueron a la Junta Local de Cieza de la Asociación Española Contra el Cáncer.



En el primer puesto del podio femenino Amanda Cano volvía a repetir un año más en esta Media Maratón. La de Abarán fue justa y destacada ganadora de la prueba con un tiempo de 1h:28:58 y aventajando en casi nueve minutos a Sara Cardos, quien con 1h:36:31 se alzaba con la segunda plaza. Ana Isabel Fernández completaba el podio con 1h:37:17.



# RECONOCIMIENTO ESPECIAL UCAM



# CAMPEONES COPA DE CLUB CROSS

