

# ATLETISMO THLEO



PARÍS 2024



## Notable Alto a mitad de temporada

¿SEGUIMOS PARA  
SOBRESALIENTE?



### Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Nuestros Atletas · Sabías que... 80° · Teorías del Entrenamiento 75°  
 Ranking Benjamín-Alevín · Nuestra Historia 91° · Crónicas deportivas y Humanas 41° · 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:

Gran media temporada 2024

### CONTRAPORTADA:

Ofrenda Floral a las clarisas  
y Clausura escuela 23/24

### COLABORAN EN ESTA REVISTA:

José Marín  
José López  
José Bermúdez  
Juanjo Marín  
Felix Villar  
Adrián Bonache  
Andrés García  
John Hawley  
Louise Burke  
Rendimiento deportivo  
Famu  
Diario La Opinión  
Radio Abarán  
RFEA

### IMPRIME:

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

**Difusión Gratuita**

# E ditorial

## ii 7 PARA LOS 50 !!

EL 25 de abril de 1981, comenzamos a correr, saltar, lanzar y marchar. Parece que fue ayer y ya llevamos 43 años de andadura. Muchas han sido las peripecias, momentos agradables y también tristes, pero siempre manteniendo nuestro lema.

"LO MEJOR ESTA POR LLEGAR" y eso....

\*\* Que llevamos hasta la fecha 2.911 campeonatos y 611 récords regionales.

\*\* Que hemos realizado 1.576 ACTUACIONES EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA con 336 MEDALLAS CONSEGUIDAS Y 19 RECORDS DE ESPAÑA.

\*\* Que 215 INTERNACIONALIDADES nos contemplan con presencia en 6 JJ.OO. con 4 atletas y un entrenador. 2 presencias en JJ.OO. de la juventud.

\*\* Que nuestros atletas han conseguido 75 MEDALLAS en Campeonatos del Mundo; de Europa; Juegos del Mediterráneo; Ctos. Iberoamericanos; Ctos. del Mundo y de Europa por naciones. Ctos. del mundo universitarios, encuentros internacionales, etc. visitando 44 países.

\*\* Y que llevamos 9.214 TROFEOS; 8.817 MEDALLAS Y 916 PREMIOS conseguidos por nuestros asociados y/o el club. Por todo ello, muchas gracias a todos los que habéis colaborado a lo largo de estos 43 años de historia, atletas, socios, padres, simpatizantes, medios de comunicación, socios protectores, amigos, empresas, anunciantes, etc.

A la dirección general de deportes y Ayuntamiento de Cieza que este año nos han concedido sendas subvenciones y muy especialmente a nuestro gran valedor y patrocinador la UCAM que, su presidente D. José Luis Mendoza Q.E.P.D apostó por nuestro club en 2004 y que esperemos siga siendo así, ahora con María Dolores García.

La cena aniversario la celebraremos, dios mediante, el próximo viernes 18 de Octubre.

**ii FELIZ 43 ANIVERSARIO ii**



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



# aplausos fanfarrias

**Felicidades** a los técnicos Eli y Antonio, al fisio Kiko y las chicas Elena; Lucía; Nerea y Triana, del club balonmano Cieza, que formaron parte de la selección murciana y se proclamaron subcampeonas de España. A Rubén Marín y Carlos Sidrach, subcampeones de España futbol sala sub16. A Ricardo López titular en el primer equipo del jimbee.

**Felicidades** a Antonio José Belmonte, primer juez de atletismo murciano que alcanza el nivel de juez internacional, categoría bronce. A nuestro entrenador **J.A. Carrillo** que el pasado febrero recibió un reconocimiento de la Hermandad Sta. M<sup>a</sup> Magdalena.

**Nuestro más sentido pésame** al socio y atleta Manuel Bermúdez y familia por el fallecimiento de su abuelo paterno el pasado 29 de febrero. D.E.P.

**Felicidades** a Yago Candel, del club Acrodance Cieza, subcampeón de España de Fid Kid. A la ciezana Nerea Rubio, campeona de España Futsal. Al equipo Ciezaps de futbol Sala Campeón de la 1<sup>a</sup> copa España MAD/CUP. A Riu Jerónimo Bronce en el nacional de Karate master.

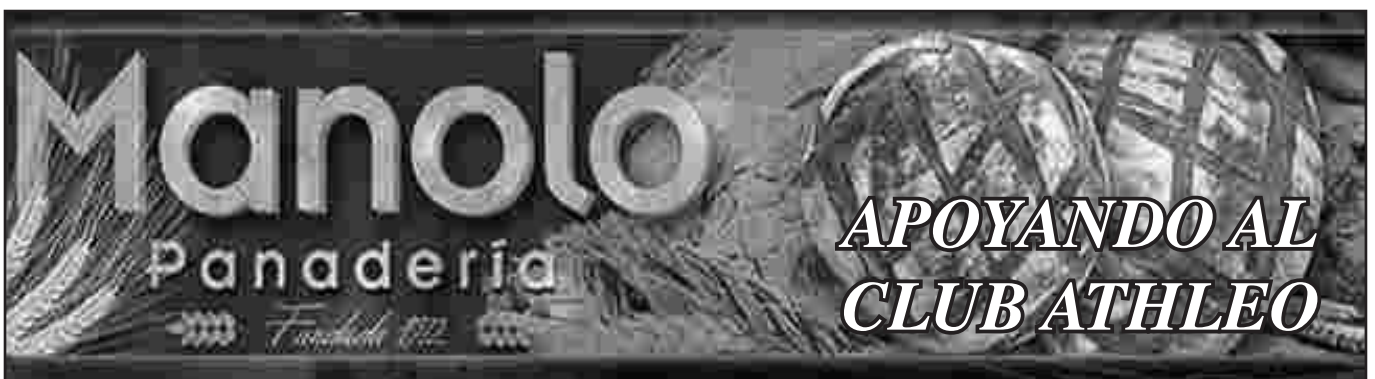
**Nuestro más sentido pésame** al socio y atleta Andrés Villa y familia por el fallecimiento de su querido abuelo paterno el pasado 1 de marzo. D.E.P.

**Felicidades** a la arquera Cristina Rodríguez, medalla de bronce en el Cto. De España de tiro con arco 3D en sala. A Bienvenido Moreno Campeón de España de tiro con arco 3D y junto con su esposa Cristina Rodríguez Subcampeón de España por parejas.

**Aplausos a Daniel López** por la medalla de plata en M40 conseguida en el nacional de marcha de Zaragoza y premio al mejor máster 2023 por AEMA.

**Aplausos a Manuel Bermúdez** CAMPEÓN DE ESPAÑA UNIVERSITARIO en 10000 marcha.

**Aplausos** a nuestro presidente y entrenador **José A. Carrillo**, que el pasado 27 de abril recibía el premio a mejor entrenador RFEA 2023, junto a su amigo Jacinto Garzón.



# Actuaciones del Club durante el semestre

**ENERO - FEBRERO - MARZO - ABRIL - MAYO Y JUNIO DE 2024**

## JUEVES 11 ENERO. - FINAL REGIONAL CROSS ESCOLAR. - LORCA

11 de nuestros atletas estuvieron presente en esta prueba, destacando a **Rocío Morote CAMPEONA REGIONAL juvenil** y el **equipo infantil femenino** (Victoria; Sandra; Noelia; Claudia y Juana) **SUBCAMPEON REGIONAL** defendiendo al IES Diego Tortosa.



## SÁBADO 13 Y DOMINGO 14.- CTO. REGIONAL COMBINADAS SUB18 A ABSOLUTO Y CONTROL. - ALHAMA

Participamos con 8 atletas. **Angela Ortiz** se proclamó **SUBCAMPEONA REGIONAL** en pentatlón con 2.658 puntos. En el control Irene Vázquez y Santiago Guardiola primeros en 5.000 marcha. Alicia Vázquez 2ª en 5.000 marcha. Raúl Yuste 2º en Triple salto con 11.19 m. Irene García 3ª en 400 m.l. con 1.03" y Jorge Giménez 3º en triple con 10.48 m.



## DOMINGO 14.- CAMPEONATO REGIONAL INDIVIDUAL DE CAMPO A TRAVES. - LORCA.

Participaremos con 42 atletas destacando a **Andrés Villa TERCERO REGIONAL** sub14. Alina Valcárcel 4ª sub16 clasificada para el Cto. de España del CSD y Rocío Morote 4ª sub18 igualmente clasificada para el Cto. de España de cross por federaciones. En la entrega de premios nuestro club recibió los 4 trofeos por ser **CAMPEON LIGA REGIONAL CROSS** correspondiente a la temporada 2023, que fueron SUB10 masculino; SUB12 femenino y SUB14 masculino y femenino, además del **TERCERO en SUB16 femenino**.



## SÁBADO 20.- I JORNADA MENORES SUB10 Y SUB12.- LORCA

Estuvimos con 21 atletas con grandes resultados como lo demuestran los siguientes: En sub10 Humberto García 1º en su serie de 50 m.l. con 8"86 y 2º en 500 m.l. con 1.53.70. Aníbal Jiménez 1º en 500 m. marcha con 3.13"90 y 3º en 50 m. vallas.

Yeray Piñera 2º en 50 ml y 3º en 500 m.l. Sergio López 3º en 500 m.l. Beltrán Marfnez 3º en 500 m. marcha con 3.43"42. Mejoraron marcas: Nacho Sánchez en 50 m.l. con 10"37. José A. Sánchez en 50 m.l. con 12"28. Ana Gil en 50 vallas con 12"46 y Claris Torres en 50 m.l. con

11"35; altura con 0.50 m. y 500 m. marcha con 4.02"42. En Sub12 Valeria Torres 2ª en 500 m.l. y 60 m. vallas con 12"51. Martina Moreno 2a en 60 m.l. y 3ª en 1000 marcha con 7.13"96. Pascual Yepes 3º en 1.000 marcha con 6.01"35. Mejoraron marcas Rodrigo Marfnez en 500 m.l. con 1.59.51 y Daniela Guardiola en 1.000 marcha con 6.30"65.

## DOMINGO 21.- CAMPEONATO REGIONAL SUB23 - MÁSTER Y CONTROL. - ALHAMA

Participamos con 5 atletas. **Daniel López CAMPEON REGIONAL** en 5000 marcha M40. **Irene García SUBCAMPEONA REGIONAL ABSOLUTA** en 800 m.l. **Rocío Morote SUBCAMPEONA REGIONAL ABSOLUTA** en 3000 m.l. y **Francisco José Ruiz TERCERO REGIONAL sub23** en 3.000 m.l.

## SABADO 27.- I JORNADA SUB14.- YECLA

Estuvimos con 5 atletas que compitieron en triatlones. Hay que destacar a **Andrés Villa** que ganó sus series de 60 m.l. y 500 m.l. del triatlón A.



## SÁBADO 27.- CTO. REGIONAL MARCHA IND Y CLUBES. - JUMILLA

Participamos con 26 atletas logrando **14 TITULOS REGIONALES; 5 SUBCAMPEONATOS; 6 TERCEROS y 3 MINIMAS PARA EL NACIONAL DE ZARAGOZA**. Fueron **14 CAMPEONES REGIONALES** Aníbal Jiménez 2 km. sub10; Claudia Marín con 16'08" y Lucas Buitrago en 3 km. sub14; José Lucas en 5 km. sub16; Santiago Guardiola con 50.38" y Esther Yepes con 59'37 en 10k. sub18, ambos con **MINIMA** para el nacional en ruta de Zaragoza; Daniel López en 10k M40; Amanda Cano en 10 km. absoluto y los equipos Sub10 masculino (Aníbal; Álvaro y Beltrán). Sub-12 masculino (Cuco y Rodrigo). Sub14 femenino (Claudia, Victoria; Raquel; Ainhoa y Juana). Sub18 femenino (Esther y Rocío) Absoluto hombres (Manu y Antonio) y absoluto mujeres (Amanda; Irene y Alicia). Quedaron 5 **SUBCAMPEONES** Álvaro López en 2 km sub10 con 14'25"; Cuco en 2 km. sub12; Victoria en 3 km. sub14 con 17.23"; Irene Vázquez en 10 km. absoluto y el equipo sub10 femenino (Ana y Claris). Y fueron 5 **TERCEROS** Ana Gil en 2 km. sub-10 con 16'12"; Raquel Marín en 3 km. sub14; Rocío Moreno en 10 km. sub18 con 1.01"05 **MINIMA** para el nacional. Alicia Vázquez en 10 km. absoluto y el equipo sub12 femenino (Daniela y MarDna). Paralelamente al campeonato, se hizo un simulacro de relevos 2x10 km. denominado Gran Premio A.C. Jumilla donde participaron Manu y Daniel López, el CIARD tomó varios valores de todos los participantes para analizar qué cambios sustanciales hay en los atletas en ambas pruebas y en el Dempo de descanso entre las 2 pruebas. Ambos recibieron y trofeo de la organización.

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



**SÁBADO 27 Y DOMINGO 28.- CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE CROSS ESCOLAR Y POR FEDERACIONES.- GETAFE**

Participamos con Alina Valcárcel en sub16 el sábado siendo 94ª individual y 13ª por comunidades y el domingo, en sub20, Rocío Morote 74ª individual y 11ª por federaciones y Alexis Salmerón 89º individual y 15ª por autonomías, además de su entrenador José Lucas que fue como jefe de equipo y responsable del sector.

**DOMINGO 28.- CONTROL FEDERATIVO SUB16 y SUB18.- YECLA**

Estuvimos con 10 atletas destacando a Angela Ortiz 1a en altura con 1.48, 1a en su serie de 60 m.l. 3ª en triple salto y 3ª en 60 m. vallas con 9"84. Juan José Marín 1º en 3.000 m.l. María Antonia Carrillo 2ª en su serie de 60 m.l. con 8"72c. y 22,96 m en disco. Iris Pérez 3a en su serie de 60 m. vallas. Elena Gil 3ª en su serie de 200 m.l. e Irene Bermúdez mejoró en peso con 6.39 m.

**VIERNES 2 FEBRERO. - ASAMBLEA CLUB. - CIEZA**

En la misma se aprobaron las cuentas del año anterior y se acordaron varias propuestas de la junta directiva.

**SÁBADO 3.- CTO. REGIONAL SUB18 Y II JORNADA SUB16.- YECLA**

Estuvimos con 13 atletas destacando a **Santiago Guardiola** con 23.34.10 y **Esther Yepes** con 27.56"88 **CAMPEONES REGIONALES** en 5.000 m. marcha. **Rocío Moreno SUBCAMPEONA REGIONAL** en 5.000 marcha con 28.19"48. **Angela Ortiz DOBLE TERCERA** en 60 m. vallas con 9"67 y triple salto con 11.00 metros. **María Antonia Carrillo TERCERA** en peso. Elena Gil mejoró en peso con 9.25 m. y 200 m.l. con 31"18. En el control sub16 Alina Valcárcel 1a en 3.000 m.l. con 11.48"67. José Lucas 2º en 5.000 m. marcha. Mejoraron marcas Irene Bermúdez en 600 m.l. con 2.11"90 y Juanjo Marín en 3000 m.l. con 11.12"20.

**SABADO 3.- XI CARRERA POPULAR- XXII VUELTA A LA PEÑA DE SAN BLAS. - ELCHE DE LA SIERRA**

Participó Alexis Salmerón siendo 3º en sub23.

**DOMINGO 4.- TOTAL ENERGIES MARATON Y MEDIA MARATHON.- MURCIA**

Participó Francisco José Ruiz siendo 1º en sub23 con 1h.26"04" que es marca personal.

**DOMINGO 4.- CTO. REGIONAL ABSOLUTO. - LORCA**

Participamos con 10 atletas logrando **2 TRIPLETES** en la prueba de 5000 marcha. **Amanda Cano y Daniel López CAMPEONES REGIONALES.** **Irene Vázquez y Santiago Guardiola SUBCAMPEONES REGIONALES** y **Alicia Vázquez y Antonio Camacho TERCEROS.** En cuanto al control sub20 hay que destacar Irene García 3ª en 800 m.l. con 2.23"56 que es MINIMA de repesca para el Cto. de España y Rocío Morote 3ª en 1.500 m.l. con 5.09"76.



**VIERNES 9 A DOMINGO 11.- JORNADAS TECNIFICACIÓN FAMU SECTOR MARCHA ATLETICA. - CAR DE LOS NAREJOS**

Estuvimos presente con Esther, Pepe; Sandra; Claudia; Lucas; Santiago y Carrillo como responsable del sector realizando todo lo programado en la convocatoria.



**SABADO 10 Y DOMINGO 11.- CTO. REGIONAL COMBINADAS SUB14 Y SUB-16 Y CONTROL. - ALHAMA**

Participamos con 3 atletas en tetrathlón sub14 destacando las mejoras de marcas de Juana en 60 vallas con 13"06 y peso con 5.63 m. Victoria Lucas en peso con 6.05 m. siendo 3a en su serie de 60 m. vallas. y Alejandra Guardiola en peso con 6.88 m. siendo 2ª en su serie y 1a en su serie de 60 m.l. El domingo con Iris Pérez y Noelia Estrada en pentathlón mejorando marcas ambas en 60 m. vallas con 11"30 y 13"48 respectivamente. También participaron en el control de 800 Irene García siendo 2ª y Rocío Morote en 1.500 m.l. siendo 3ª.

**SABADO 17.- II JORNADA SUB10 Y SUB12.- ALHAMA**

Estuvimos con 17 atletas destacando, en sub10 a Anibal Jiménez que ganó la prueba de 500 marcha. Álvaro López 1º en su serie de 50 m.l. 2º en 500 marcha con 3.25.60 y 3º en su serie de peso. Yeray Piñera 1º en suserie de 60 vallas con 10.77 y 3º en su serie de altura con 0.90 m. y 3º en 1000 m.l.



con 3.53.39. Manuel Moreno 2º en su serie de 50 m.l. con 11"10. Ana Gil 2º en 50 m.l. con 9.89 y mejoró marca en 500 marcha con 3.42.45. Sergio López 2º en su serie de altura con 0.95 m. y 3º en su serie de 50 vallas. Mejoraron marcas Humberto García en 50 vallas con 11.84 y 1.000 m.l. con 4.05.86. Beltrán Martínez 13"11 en 50 m.l. Javier Barrancos 11"11 en 50 m.l. y 1.34 m. en peso y Martin Verdejo 0.85 en altura y 4.34.54 en 1.000 m.l. Y en sub12 Cuco Yepes 2o en 1.000 marcha con 5.57.35. 3o en su serie de 60 m.l. y 3.18 m. en peso. Martina Moreno 2ª en su serie de 500 m.l. Rodrigo Marfnez 3o en 1.000 m. marcha con 6.21.57 y mejoró en peso con 3.41 m y Marta Marfnez que mejoró en 60 m. vallas 14.42 y 500 m.l. con 1.53.36.

**SABADO 17.- VI CAMINATA COLOR RUN FLORACION. - CIEZA**

Participamos con 10 miembros del club.

**DOMINGO 18.- CTO. REGIONAL SUB16 Y CONTROL. - ALHAMA**

Participamos con 6 atletas destacando los **TERCEROS REGIONALES en 3000 m.l. de Juanjo Marín con 11.10.22** y **Laura Rojas.** Jesús Alba mejoró en 1.000 m.l. con 3.36.71m.

**MIÉRCOLES 21.- ACTO SANTA MARIA MAGDALENA. - CIEZA**

En un entrañable acto, celebrado en el salón de actos de la casa museo de los santos, el presidente de la magdalena ha entregado una **metopa a Carrillo** en agradecimiento por su colaboración con dicha hermandad. También ha sido galardonado el pupilo de Carrillo, Álvaro Marfn y a la AACC local le han entregado el cheque de lo recaudado en la caminata contra el cáncer, celebrado el 3 de diciembre.

**SABADO 24.- CTO. REGIONAL SUB20 Y LANZAMIENTOS LARGOS SUB18.- YECLA**

Tuvimos representación con 5 atletas. **Irene García CAMPEONA**



**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»

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

**REGIONAL** en 800 m.l. **Rocío Morote CAMPEONA REGIONAL** en 1.500 m.l con 5.02"34 y **Raúl Yuste TERCERO REGIONAL** en triple salto. **Maria Antonia Carrillo CAMPEONA REGIONAL** en jabalina sub18.

**SABADO 24.- CAMINATA SOLIDARIA. - CIEZA**

Participaron varios miembros de nuestro club.

**DOMINGO 25.- II JORNADA SUB14.- ALHAMA**

Participamos con 10 atletas destacando a Claudia Marín 1ª en 2 km. marcha con 10.17.26. 3ª en su serie de 60 m.l. con 10.63 y mejoró en peso con 4.69. Lucas Buitrago 1º en 2 km. marcha con 10.09.72 y 2º en su serie de 60 m.l. Victoria Lucas 1ª en su serie de 60 m.l. con 9.39, 2ª en 2 km. marcha con 10.50.32 y mejoró en peso con 6.26 m. Juana Ruiz 1ª en su serie de 60 m.l. mejorando marcas en peso con 5.84 m. y 2 km. marcha con 12.00.34. Alejandra Guardiola 2ª en peso y 2ª en su serie de 60 m.l. con 9.45. Andrés Villa 2º en 1.000 m.l. y 3º en su serie de 60 m. vallas. Raquel Marín 3ª en 2 km. marcha. Mejoraron marcas en altura Manuel Cano con 1.20 m. y Juan A. López con 1.10 m



**DOMINGO 25.- XI CARRERA POPULAR LOS OLIVOS. - LA ALCAINA**

Participó Álvaro López siendo 6º

**DOMINGO 25.- CONTROL PISTA CUBIERTA. - ANTEQUERA**

Participó Irene García en la prueba de 800 m.l. siendo 5ª con 2.23"32.

**DOMINGO 25.- CTO. ESPAÑA MARCHA EN RUTA Y AUTONOMIAS. - ZARAGOZA**

Participamos con 8 atletas. Por orden de actuación Santiago Guardiola fue 9º en 10 km. juvenil con 48'42". En los 20 km. femenino Amanda Cano 13ª; Irene Vázquez 18ª y Alicia Vázquez la 21ª con 1.44.44". En los 20 km. hombres Manuel Bermúdez 9º y Daniel López SUBCAMPEÓN DE ESPAÑA M40 con 1h.33.28" y Trofeo AEMA al mejor máster de 2023. Para acabar con los 10 km. juvenil mujeres donde Esther Yepes fue la 14ª con 56.18" y Rocío Moreno la 31ª con 59.04 siendo Murcia la 7ª por federaciones.



**SABADO 2 MARZO. - III JORNADA SUB10 Y SUB12.- LORCA**

Participamos con 17 atletas destacando en SUB10: Humberto García 1º en su serie de 50 m.l. y mejoró en longitud con 2.43. Yeray Piñera 2º en su serie de 50 m.l. con 8.94 y en longitud con 2.93 m. y 3º en 1000 m.l. Álvaro López 2º en su serie de 1.000 m.l. y mejoró en 50 m.l. con 9.39 m. Mejoraron en 50 m.l. Claris con 10.93. Anibal con 10.20 y Manuel Moreno con 11.02. Mejoraron en longitud Anibal con 2.04 y Beltrán con 1.32 m. Ana Gil mejoró en altura con 0.85 m. y Javier García en 1000 m.l. con 5.28.98. Y en SUB12 Valeria Torres 1a en 1000 m.l. con 3.44.87 y peso con 4.65 m. Cuco 2º en su serie de 60 m. vallas y

mejoró en peso con 4.19 m. MarDna 3ª en su serie de 60 m. vallas con 13.45. Rodrigo mejoró en 500 m.l. con 1.54.38, 60 vallas con 13.96 y peso con 4.00. Marta en 60 vallas con 14.00 y peso con 3.04 m. y Daniela 16.89 en 60 m. vallas.

**DOMINGO 3.- III JORNADA SUB14.- ALHAMA**

Estuvimos con 11 atletas con los siguientes resultados Lucas Buitrago 1º en 2 km. marcha con 9.56.84 y 2º en su serie de 60 m.l. Claudia Marín 1ª en 2 km. marcha con 10.17.37 y mejoró en longitud con 2.63m. Alejandra Guardiola 1ª en su serie de peso con 7.35 m. y 2ª en su serie de 60 m. vallas. Raquel Marín 2ª en 2 km. marcha con 10.49.13. Victoria Lucas 2ª en pértiga con 1.60 m. 2ª en sus series de peso y 60 m. vallas y 3ª en su serie de 1.000 m.l. Manuel Cano 2º en su serie de 60 m.l. Ainhoa Salina 3ª en 2 km. marcha. Andrés Villa 3ª en sus series de 60 m.l. con 8.56" y 1.000 m.l. con 3.17.75. Juan A. López mejoró en 1.000 m.l. con 3.25.44

**DOMINGO 3.- XIV SUBIDA AL PORTAZGO. - CIEZA**

Participaron Francisco José Ruiz 3º en su categoría y el master M40 Daniel López que llegó 20 en la general, 7º en su categoría y 4º local.

**DOMINGO 10.- CRITERIUM INTERNACIONAL RELEVOS MARATHON MARCHA Y G.P. 10 KM.- VALENCIA**

Estuvo en el equipo técnico J.A. Carrillo (65 Internacionalidad) junto a sus atletas Álvaro Martín que, junto a Laura fueron 1º y Miguel Ángel que, junto a Anfa 3º. En el gran premio de 10 km. Manuel Bermúdez fue 3º absoluto y Santiago Guardiola 3º en sub18. Dar las gracias al ecuatoriano David Hurtado 2º en Valencia que nos ha regalado el trofeo al club en agradecimiento por la ayuda prestada a su persona y entrenador Javier Cayambe durante su estancia, de campamento, aquí en Cieza

**DOMINGO 10.- CTO. ESPAÑA TRAIL RUNNING ABSOLUTO Y MASTER INDIVIDUAL. - OJOS.**

Participó nuestro marchador M40 Daniel López siendo 18º en su categoría.



**SABADO 16.- CTO. REGIONAL SUB10-SUB12 Y SUB14.- ALHAMA**

Participamos con 28 atletas logrando 4 TITULOS REGIONALES, 6 SUBCAMPEONATOS Y UN TERCER PUESTO. En SUB8 Y SUB10-BENJAMINES destacar a Álvaro López CAMPEÓN REGIONAL en 1.000 m. marcha con 6.17.54. Ana Gil SUBCAMPEONA REGIONAL en 1.000 marcha con 7.50.25 mejorando también en peso con 3.27 metros. Anibal Jiménez SUBCAMPEÓN REGIONAL en 1.000 marcha con 6.19.03. Yeray Piñera SUBCAMPEÓN REGIONAL en longitud con 3.05 m. y mejoró marcas en 50 m.l. con 8.81 en la final y en 1.000 m.l. con 3.51.36. Mejoraron marcas: En 1.000 marcha Claris Toledo con 8.07.17 y Beltrán Martínez con 8.19.26. Martín Verdejo en 50 m.l. con 8.96. Javier García en 1.000 m.l. con 5.14.83. En Salto de altura Humberto García con 0,95 m, y Arturo Candel con 0.85 m y 11.85 en 59 m. vallas. En SUB12- ALEVIN Valeria Torres SUBCAMPEONA REGIONAL en 1.000 m.l. con 3.41.21. Pascual Yepes SUBCAMPEON



# TABLEROS ANDRÉS

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



**REGIONAL** en 2000 marcha con 12.13.62. Mejoraron marcas en 1000 m.l. Unai Segura con 3.49.66 y Marta Martínez con 4.03.82. Rodrigo Marfnez mejoró en peso con 4.03 y 2.000 marcha con 12.55.15 y en SUB14- **INFANTIL Andrés Villa CAMPEÓN REGIONAL** en 500 m.l. con 1.23.73 y **TERCERO REGIONAL** en 60 m.l. con 8.35. **Lucas Buitrago CAMPEÓN REGIONAL** en 2.000 marcha. **Victoria Lucas CAMPEONA REGIONAL** en 2000 marcha con 10.36.94. **Raquel Marín SUBCAMPEONA REGIONAL** en 2.000 marcha con 10.40.64. Manuel Cano mejoró marca en 60 m. vallas con 11"94.



**SÁBADO 16.- ANIMAL 5K -CTO. REGIONAL INDIVIDUAL. - LOS ALCÁZARES.**

Estuvimos con 2 atletas. **Rocío Morote SUBCAMPEONA REGIONAL** SUB18 con 19.31" y Francisco José Ruiz que fue 5º en sub23.

**DOMINGO 31/3 A SABADO 6 ABRIL. - CONCENTRACIÓN EQUIPO NACIONAL CTO. MUNDO NACIONES MARCHA. - TORREVIEJA**

Estuvieron nuestro entrenador José A. Carrillo junto a sus atletas convocados Álvaro Marfín; Miguel A. López e Iván López. También asistirá a los entrenos Manuel Bermúdez

**SABADO 6 ABRIL. - JORNADA TECNIFICACIÓN FAMU FONDO Y CROSS.- LOS NAREJOS**

Tuvimos representación con Rocío Morote; Irene García y el técnico y responsable del sector José Lucas.

**SABADO 6.- I JORNADA SUB10 Y SUB12.- ALHAMA**

Participamos con 18 atletas destacando, en SUB10, Álvaro López en triatlón B 1º en su serie de altura con 0,85 m. y en disco y 2º en 500 m. marcha con 2.54.70. Anibal Jiménez 1º en 500 m. marcha con 2.52.74. Ana Gil 2ª en altura y 3.34.75 en 500 m. marcha. Yeray Piñera 2º en 500 m.l. con 1.47.40 y 3º en longitud. José A. Sánchez 3º en su serie de altura. Mejorando marcas Arturo Candel en 500 m.l. con 2.06.66. y Claris Torres en altura con 0,60 m. y 500 m. marcha con 3.41.71. y en SUB12 El 1º puesto en su serie de 500 m. de Valeria Torres con 1.38.14. Aina Palomares 3ª en 500 m.l. con 1.39.95. Mejoraron marcas Unai Segura en 500 m.l. con 1.45.85. Martina en altura con 0.95; Peso con 4.19 metros y 1.000 marcha con 6.23.66 y Daniela en peso con 2.92 m. y 1.000 marcha con 6.23.02

**DOMINGO 7.- I JORNADA SUB14.- YECLA**

Participamos con 10 atletas destacando, en mujeres, a Victoria Lucas 1ª en las 3 pruebas de su triatlón E con 12.12 en 80 m.l. en su serie. 18.39 m. en jabalina y 10.30.50 en 2000 m. marcha haciendo un total de 1.517 puntos. Juana Ruiz 2ª en triatlón con 1.298 p. 1ª en su serie de 80 m.l. 12.78 en jabalina y 11.40.93 en 2.000 marcha. También fue 3ª en su serie de 150 m.l. con 22"64. Raquel Marín 2a en 2000 marcha con 10.35.38 y Esther Molina 2a en disco; 3ª en peso con 6.29 m. 12"43 en 80 m.l. y un total de 849 puntos en el triatlón D. En hombres: Lucas Buitrago 1º en triatlón E con 1.022 puntos siendo 1º en 2.000 marcha. 3º en jabalina y 80 m.l. con 12"74. Andrés Villa 2º en triatlón B con 876

p. siendo también 2º 1.000 m.l. con 3.12.63 y longitud con 4.22 m. Juan Antonio López 3o en triatlón con 740 puntos mejorando marcas en 1.000 m.l. con 3.21.38 y longitud con 3.78 m. Pablo Ramos mejoró su triatlón D con 465 p. Manuel Cano 1º en 220 m. vallas y mejoró en triatlón con 511 puntos y 3.78 en longitud. Samuel Iniesta 658 puntos y 3.22.64 en 1.000 m.l.

**SABADO 13 Y DOMINGO 14.- I JORNADA SUB16 Y SUB18 Y CONTROL ABSOLUTO. - YECLA**

Estuvimos con 21 atletas. Hay que destacar los TRIUNFOS de Angela Ortiz en triple salto con 11.32 m y 100 m. vallas con 15"82, 2ª en su serie de 200 m.l. y mejoró en jabalina con 23.75 m. Fueron PRIMEROS en 5000 marcha Alicia Vázquez y Manuel Bermúdez. Santiago Guardiola 2º en 5000 marcha con 23.03.35 que es MINIMA para los nacionales de verano. Elena Gil fue 2ª en su serie de 200 m.l. y mejoró en longitud con 4.29 m. María Antonia Carrillo 2ª en jabalina. El 3º puesto en su serie de Irene García en 400 m.l. Sandra Giménez 3ª en 3000 marcha con 17.37.64. Esther Yepes 3ª en 5000 m. marcha. Mejoraron marcas en altura Iris Pérez y Carolina Marfnez con 1.25 m. En 600 m.l. Irene Bermúdez con 2.02"07. En 3.000 m.l. Juan José Marín con 10.49.48 y Laura Rojas con 12.12.96. Rocío Moreno en 5.000 marcha con 28.17.98 y Jorge Giménez en altura con 1.44; triple con 10.80 y jabalina con 23.06 m.

**DOMINGO 14.- IX CARRERA POPULAR. -LORQUI**

Participamos con Nacho y José A. Sánchez quedando 1º y 2º respectivamente.

**SABADO 20.- II JORNADA SUB14.- JUMILLA**

Participamos con 8 atletas destacando a Andrés Villa que ganó los 500 m.l. siendo 2º en sus series de 80 m.l. y 80 m. vallas. Juan A. López 1º en 3000 m.l. Samuel Iniesta 2º en 3.000 m.l. con 11.25"34. Victoria Lucas 2ª en 500 m.l. 1ª en su serie de 80 m. vallas con 16"34. 2ª en su serie de 80 m.l. con 11"86 y mejoró en peso con 6.66 m. Manuel Cano 3º en 500 m.l. con 1.32"30 y en su serie de 80 m. vallas mejorando la puntuación del triatlón con 707 puntos. Juana Ruiz 3ª en su serie de 1000 m.l. con 3.33"39 y mejoró en longitud con 3.51 metros. Raquel Marín mejoró en jabalina con 7.93.

**SABADO 20.- CTO. ESPAÑA UNIVERSITARIO.- CIUDAD REAL**

Tuvimos representación con Manuel Bermúdez que se proclamó CAMPEON DE ESPAÑA en 10.000 m. marcha y Alicia Vázquez que fue 6ª en 5000m. marcha.

**DOMINGO 21 ABRIL A MIERCOLES 14 MAYO. - CONCENTRACIÓN ALTITUD. - SIERRA NEVADA**

Se encuentra nuestro marchador Manuel Bermúdez para preparar el gran premio internacional de La Coruña.

**DOMINGO 21.- II JORNADA SUB10 Y SUB12.- YECLA**

Participamos con 13 atletas destacando en SUB10 a Anibal Jiménez 1º en 500 m. marcha 2.45.96. Yeray Piñera 2º en 1.000 m.l. con 3.49.17. Ana Gil 2ª en vortex con 14.03 m. Mejoraron marcas Beltrán Martínez en longitud con 1.52 m. y vortex con 8.63 m. Claris Torres en vortex con 10.82 m. y Sergio López en 1000 m.l. con 4.08.77 y en SUB12 Cuco 1º en 60 m. vallas con 12.66 y 1.000 m. marcha y 3º en peso. Aina Palomares 1ª en 500 m.l. con 1.39.53. Valeria Torres 1ª en 2.000 m.l. con 8.28.09. Rodrigo Marfnez 2º en peso con 4.40 m. y 1.000 marcha con 6.19.92. Mejoraron marcas en 500 m.l. Martina con 1.43.20 y Marta con 1.44.81.

**DOMINGO 21.- 30º CTO. DEL MUNDO POR NACIONES DE 20 KM MARCHA Y RELEVOS MIXTOS.- ANTALYA - TURQUÍA.**

Estuvo como miembro del stage técnico nuestro entrenador J.A. Carrillo, (fue su 66ª presencia con la selección española y 12º Cto del mundo por naciones) y donde sus atletas, Iván López subió al pódium por equipos



**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

como CAMPEONES DEL MUNDO en 20 km. Álvaro Martín con Laura García fueron 3º en el relevo mixto y Miguel López con María Pérez fueron 10º. Finalmente España tendrá 2 equipos de relevos en los JJOO de París.



**VIERNES 26.- CHARLA DE CARRILLO EN EL IES LOS ALBARES. - CIEZA**

Con motivo de la semana del olimpismo, nuestro entrenador J.A. Carrillo dio una charla al alumnado, titulada "MI SUEÑO OLIMPICO" en la misma habló de los inicios del atletismo en Cieza y la progresión hasta llevar a 6 atletas diferentes en 6 juegos olímpicos y a 2 en los JJOO de la juventud. También fue invitado a inaugurar una sala dedicada al olimpismo con enseres prestados por el propio entrenador. El director del instituto Francisco Zamorano hizo entrega a Carrillo del pin de oro de la institución.

**SÁBADO 27.- CTO. REGIONAL MEDIA MARATHON. - JUMILLA**  
Participamos con Alexis Salmerón que se proclamó CAMPEÓN REGIONAL SUB20 Y Francisco José Ruiz CAMPEÓN REGIONAL SUB23.



**SÁBADO 27.- GALA ATLETISMO ESPAÑOL 2023.- COE - MADRID.**  
Durante la gala del atletismo español, nuestro presidente y entrenador José A. Carrillo, recibió junto a su amigo Jacinto Garzón el premio MEJOR ENTRENADOR 2023, dicha gala fue retransmitida por el canal de YouTube de la RFEA.

**SABADO 27 Y DOMINGO 28.- CONTROL SUB20 A ABSOLUTO. - ALHAMA**

Participamos con 6 atletas destacando a Irene García que ganó la prueba de 800 m.l. con 2.22"24 y Amanda Cano y Santiago Guardiola 1º en 5000 marcha con 23.02"98. Alicia Vázquez 2ª en 5.000 marcha.

**DOMINGO 28.-XIX MEDIA MARATHON DE MONTAÑA. - CALASPARRA**

Participó nuestro master 40 Daniel López siendo 6º en la general y 4º master.

**MIÉRCOLES 1 MAYO. - 28k IX RUTA Y TRAIL BENEFICO AFACMUR. - PLIEGO**

Participamos con Alexis Salmerón ganando en su categoría sub20 y además proclamándose CAMPEON REGIONAL DE "SEGMENTO".

**MIÉRCOLES 1.- 42ª CARRERA PEDESTRE 1º DE MAYO. - CEUTI**

Estuvimos con 6 atletas siendo Santiago Guardiola en sub18 y Francisco José Ruiz en sub23 CAMPEONES. En las pruebas de menores Yeray Piñera fue 2º y Álvaro López 3º, siendo 4ª Daniela Guardiola.

**SÁBADO 4.- III JORNADA SUB10-SUB12.- JUMILLA**

Fuimos con 19 atletas destacando en SUB10 a Anibal Jiménez 1º en 500 m. marcha y 3º en su serie de 50m.v. con 12"32 además de mejorar en peso con 3.46 m. Ana Gil 2ª en 500 m. marcha con 3.20.13 y 3ª en peso con 3.56 m. Claris Torres 2ª en peso con 3.94 m. y 3ª en 500 m. marcha con 3.30.43. Nacho Sánchez 2º en 500 m. marcha con 3.00"16 y 3º en su serie de 50 m. vallas. Álvaro López 2º en vortex con 22.90 m. mejorando marca en 500m. con 1.48.96. Yeray Piñera 3º en 500 m. con 1.43.79 y mejora en vortex con 13.79m.y altura con 0.95 m. y Sergio López 3º en vortex con 18.35 m. y mejoró en 500m. con 1.55.05 y altura con 1.05 m. Beltrán Marfnez mejoró en peso con 3.15 m. En SUB12 Aina Palomares 1ª en 2.000 m. con 8.26.93. Valeria Torres 1ª en 1.000 m. con 3.36.96. Cuco 1º en 1000 marcha con 5.45.44. Unai Segura 2º

en 2000 m. Daniela Guardiola 2ª en 1.000 m. marcha con 6.20.43. Rodrigo Martínez 2º en 500 m. marcha con 5.59.55 y 2º en su serie de lanzamiento de disco y Martina Moreno 2ª en longitud con 2.89 m.



**SABADO 4.- III JORNADA SUB14-TARDE.- - YECLA**

Participamos con 12 atletas. Lucas Buitrago 1º en 2000 marcha y en el triathlon E mejorando en jabalina con 17.12m. Claudia Marín 1ª en 2.000 m. marcha con 10.15.96, mejorando en jabalina con 9.53m. y el triatlón con 1.099 puntos. Victoria Lucas 1ª en triatlón E, 2ª en 2.000 marcha y 3ª en su serie de 80 m.l. Alejandra Guardiola 1ª en disco y 2ª en sus series de 80 m.l. y peso con 7.88 m. Juana Ruiz 2ª en su serie de 80 m.l. con 11"72 y 3ª en el triatlón E con 1.414 p. además de mejorar marcas en jabalina con 13.83 m. y 2.000 marcha con 11.20"99. Esther Molina 2ª en disco con 16.12 m. mejorando en 80m.l. con 12.42 y peso con 6.72m. Andrés Villa 3º en 1.000 obstáculos. Raquel Marín 3ª en 2.000 marcha con mejora de marcas en 80 ml. con 13"16; jabalina con 8.85 m. y el triatlón con 1.179 puntos y Pablo Ramos que mejoró en 80 m.l. con 14"86; disco con 17.39m. y el total de su triatlón con 526 p.

**LUNES 6.-XVIII CAMPEONATO ATLETISMO UCOERM. -MURCIA**

Participamos con 2 atletas. Andrés Villa SUBCAMPEON en 800 m.l. y Manuel Cano 1º en su serie de velocidad.



**SABADO 11.- CTO. REGIONAL COMBINADAS SUB18 A ABSOLUTO Y CONTROL FEDERATIVO.- ALHAMA**

Estuvimos con 7 atletas destacando a Irene García 1ª en 800 m.l. con MMP 2.21"96 y en la prueba de 5000 marcha, los 1º puestos de Daniel López y Alicia Vázquez; el 2º de Santiago Guardiola y el 3º de Rocío Moreno.

**SABADO 11.- CORRER POR LORCA 5K.**

Participó Juan José Marín logrando llegar en 2ª posición

**JUEVES 16.- OFRENDA FLORAL A LAS CLARISAS. - CIEZA**

Con motivo del 43º aniversario del club que, cumplimos el pasado 25 de abril, esta tarde hemos realizado una ofrenda floral. Mas de un centenar de personas entre socios, padres y simpatizantes nos hemos dado cita en este acto entrañable y sentido. El párroco D. Dimas ha llevado la ofrenda con mucho cariño donde un grupo de atletas han leído peticiones y deseos y las hermanas clarisas han amenizado con música y cantos. Todos los asistentes recibieron un obsequio, acabando la tarde con una merienda. Agradecer a Tele Red la cobertura del acto.

**VIERNES 17 Y SABADO 18.-CONCENTRACION FAMU SECTOR MARCHA ATLETICA. - CAR LOS NAREJOS**

Participaron 6 atletas del club (Amanda; Alicia; Irene; Esther; Daniel y Santiago) además del responsable del sector J.A. Carrillo.

**SABADO 18.-GRAN PREMIO INTERNACIONAL CANTONES MARCHA. - CORUÑA**

Estuvo Manuel Bermúdez mejorando marca de la temporada en la prueba de 20 km. con 1.21"59"

**SABADO 18.-XI CARRERA POPULAR. - ALGUAZAS**

Participó Yeray Piñera GANANDO la prueba en su categoría.



**DOMINGO 19.- TROFEO DE PRUEBAS COMBINADAS MENORES "Memorial Oscar Sánchez". -ALHAMA**

Participaron en pentatlón las sub14 Victoria Lucas que mejoró marcas en 80m.v con 16"15; peso con 6.72 m. y el total del pentatlón con 1.278 p. y Juana Ruiz que mejoró en 80m.v con 17"10; longitud con 3.85 m. jabalina con 16.75 m. y el total de la combinada con 1.163 p.

**SÁBADO 25.- II JORNADA SUB16 Y SUB18.- JUMILLA**

Estuvimos con 13 atletas destacando a Santiago Guardiola 1º en 5000 marcha con 22.36"31c a tan solo 7" de la mínima para el europeo juvenil. Angela Ortiz 1ª en triple salto y 2ª en 100 m. vallas. Iris Pérez 1ª en salto con pértiga con 2.00 metros y 3ª en 100 vallas. Esther Yepes 2ª en 5000 marcha con 27.45.48. María Antonia Carrillo 2ª en jabalina. Noelia Estrada 2ª en su serie de 100 m.l. Laura Rojas 3ª en 1.000 m.l. con 3.27"85. Juanjo Marín 3º en 3000 m.l. con 10.39"56. Elena Gil 3ª en su serie de 100 m.l. Mejoraron marcas Carolina Martínez en triple salto con 7.73 m. Jorge Giménez en jabalina con 23.38 metros y Sandra Giménez en 3.000 marcha con 17.19"38.

**DOMINGO 26.-CTO. REG. CLUBES MENORES. - ALHAMA**

Participamos con 4 equipos. Un sub10 mixto quedando 4º destacando a Anibal Jiménez 1º en 1000 marcha con 5.51"14. Yeray Piñera 2º en longitud. Álvaro López 3º en vortex y mejor marca en 500 m.l. con 1.44"54. Ana Gil 3ª en disco con 9.28 metros mejorando en 50 m.l. con 9.79. Sergio López mejoró en 50 m. vallas con 10"73. El sub12 mixto 11º con Cuco 2º en 2000 marcha y 4.78 en peso. Rodrigo 3º en disco con 13.74 m. 13"65 en 60 m. vallas. Martina 3ª en su serie de 60 m.l. con 9"88 y 1.00 m. en salto de altura. Marta Martínez mejoró en 500 m.l. con 1.44"69. El sub14 femenino fue 7º donde Esther Molina fue 1ª en jabalina con 19.46 m. Claudia Marín 1ª en 2 km. marcha. Raquel Marín 2ª en 2 km. marcha. Alejandra Guardiola 2ª en peso; Victoria 2ª en 1.000 m.l. con 3.28"02 y 1.25 en altura. Juana Ruiz 3ª en 1.000 m.l. con 3.28"06. Ainhoa 6.19 metros en peso y el relevo 5x80 Victoria-Esther-Juana-Alejandra y Alba con 58"30c. Y en el sub14 masculino SUBCAMPEÓN REGIONAL siendo Andrés Villa 1a en 80 m.l. 10"81 y 1º en longitud con 4.69 m. Lucas 1º en 2 km. marcha y 17.38 en jabalina. Manuel Cano 2º en 80 m. vallas con 16"30 y 1.30 en altura. Samuel Iniesta 2º en peso con 7.35 m. y mejoró en 1.000 m.l. con 3.20"20c. Pablo Ramos mejoró en 80 m.l. con 14"60c. El relevo 5x80 m.l. 3º con Samuel-Andrés-Lucas-Manuel y Juan Antonio. Este último mejoró marcas en jabalina con 19.12 m. y 1.000 m.l. con 3.19"55.

**DOMINGO 26.- V GUADALUPE TRAIL**

Estuvo el máster 40 Daniel López quedando 15º en la general y 5º en su categoría.



**SABADO 1 Y DOMINGO 2 JUNIO. - CTO. REGIONAL MASTER Y CONTROL. -ALHAMA**

Participamos con 6 atletas. Daniel López CAMPEON REGIONAL M40 en 5000 m. marcha con 21.19"67c. En el control Irene García 1ª en el control de 800 m.l. con 2.20"63. Esther Yepes 1ª en 5000 marcha. María Antonia Carrillo 1ª en jabalina con 28.57 metros y Santiago Guardiola 2º en 5000 m. marcha a 92 centésimas de la mínima para el europeo juvenil con 22.30"92c.



**SÁBADO 15.- X CROSS PARAISO XTREM. - PLAYA PARAISO**

Participó nuestro sub10 Yeray Piñera llegando en 7ª posición.

**DOMINGO 16.- CTO. REGIONAL ABSOLUTO. - LORCA**

Participamos con 8 atletas logrando 1 TITULO REGIONAL; 3 SUBCAMPEONATOS Y 1 TERCER PUESTO. En la prueba de 10.000 m. marcha hicimos TRIPLETE con Amanda Cano; Alicia Vázquez y Esther Yepes. Manuel Bermúdez fue SUBCAMPEÓN. Irene García SUBCAMPEONA en 800 m.l.



**SABADO 22 Y DOMINGO 23.-CONTROL FEDERATIVO. - ALHAMA**

Participamos con 8 atletas destacando a Manuel Bermúdez que en la prueba de 5.000 m. marcha pulverizó su marca personal dejándola en 19.26"61. Angela Ortiz 1a en Triple salto con 11.54 m. que es MINIMA de repesca para el nacional sub18. María Antonia Carrillo 1ª en jabalina. Irene García 2ª en 800 m.l. y Esther Yepes y Santiago Guardiola 2º en 5.000 marcha y Rocío Morote 3ª en 1.500 m.l.

**VIERNES 28 Y SABADO 29.- CTO. ESPAÑA ABSOLUTO. - LA NUCIA**

Participamos con 2 atletas en la prueba de 10.000 m. marcha. Amanda Cano fue 8º el viernes y Manuel Bermúdez igualmente 8º el sábado 29, ambos con marca de la temporada.

**SABADO 29.- CTO. REGIONAL SUB-16.- YECLA**

Estuvimos con 8 atletas consiguiendo UN TITULO REGIONAL Y 2 SUBCAMPEONATOS. Laura Rojas CAMPEONA REGIONAL en 3.000 m.l. con 11.47"15c. Iris Pérez SUBCAMPEONA REGIONAL en Pértiga. Juan José Marín SUBCAMPEÓN REGIONAL en 3000 m.l. y Carolina Marfnez mejoró en triple salto con 8.07 metros.

**Jm** JUAN MARÍN  
Asesoría & Inmobiliaria



**"Tu ilusión, nuestro trabajo"**

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



www.juan-marin.com  
@inmobiliariajuanmarin

desde  
**1988**

# NUESTROS ATLETAS



## ESTUDIOS Y PREFERENCIAS:

Estudio 3º de la ESO en el IES Los Albares.  
Mi hobby es hacer deporte y el que yo practico actualmente es la marcha atlética.  
Mis atletas referentes son Álvaro Martín y María Pérez.  
En un futuro me gustaría ser acondicionador físico.

## PALMARES MAS DESTACADO:

### TEMPORADA 2018/2019 (ALEVIN)

- Subcampeona carrera assido 3-3-19 Murcia

### TEMPORADA 2021 (INFANTIL-SUB14)

- Tercera regional 2 km. marcha 13/6/21 Alhama  
- Subcampeona regional 2 km. marcha invierno 20/11/21 Jumilla

### TEMPORADA 2022 (CADETE – SUB16)

- Campeona regional marcha equipos 5 km 9/1/22 Jumilla  
- AB ind 5 km. marcha y 7ª por equipos 30/1/22 Lepe  
- Subcampeona regional 3.000 m. marcha invierno 5/3/22 Yecla  
- Campeona regional 3.000 m. marcha verano 2/7/22 Cartagena  
- Campeona regional 3.000 m. marcha invierno 12/11/22 Cartagena  
- 15ª en 3 km. marcha invierno 1/12/22 Cieza

### TEMPORADA 2023 (CADETE – SUB16)

- Tercera en 5 km. marcha Gran premio nacional 21/1/23 Burjassot  
- Campeona regional 5 km. marcha ruta 28/1/23 Jumilla  
- Retirada 5 km. marcha Cto. España 26/2/23 Cieza  
- Subcampeona regional 3.000 m. marcha invierno 11/3/23 Yecla

### TEMPORADA 2024 (JUVENIL – SUB18)

- Campeona regional 10 km. marcha ruta 27/1/24 Jumilla  
- Campeona regional equipos juvenil marcha 27/1/24 Jumilla  
- Campeona regional 5000 marcha invierno 3/2/24 Yecla  
- 14ª EN 10 KM MARCHA Y 7ª FEDERACIONES 25/2/24 ZARAGOZA  
- Tercera absoluta 5000 marcha verano 16/6/24 Lorca

## ESTUDIOS Y PREFERENCIAS:

Actualmente curso 4º de E.S.O en el IES Los Albares  
Mi hobby es quedar con amigos y practicar atletismo  
Mi deportista favorito es Miguel Ángel López y de mayor quisiera ser informático

## PALMARES MAS DESTACADO:

### TEMPORADA 2020 (INFANTIL)

- Subcampeón regional 2 km. marcha ruta 18/1/20 Alguazas

### TEMPORADA 2021 (INFANTIL)

- Campeón regional 2 km. marcha verano 13/6/21 Alhama  
- Campeón regional 2 km. marcha invierno 20/11/21 Jumilla

### TEMPORADA 2022 (CADETE – SUB16)

- Campeón regional 5 km. marcha ruta 9/1/22 Jumilla  
- 17º en 5 km. marcha y 7ª por equipos 30/1/22 Lepe  
- Campeón regional 5.000 m. marcha invierno 5/3/22 Yecla  
- Campeón regional 5.000 m. marcha verano 2/7/22 Cartagena  
- 14º en 5.000 m. marcha Cto. España 24/7/22 Avilés  
- 7º en 5k. marcha Autonomías y 13º equipos 9/10/22 Pamplona  
- Campeón regional 5.000 m. marcha invierno 12/11/22 Cartagena  
- 15ª en 5 km. marcha invierno 11/12/21 Cieza

### TEMPORADA 2023 (CADETE – SUB16)

- 4º en 5km. marcha Gran premio nacional 21/1/23 Burjassot  
- Campeón regional 5 km. marcha ruta 28/1/23 Jumilla  
- Campeón 5 km. marcha Gran premio 4/2/23 Cuenca  
- 6º EN 5 KM MARCHA CTO. ESPAÑA 26/2/23 CIEZA  
- Campeón regional 5.000 m. marcha invierno 11/3/23 Yecla  
- Campeón regional 5.000 m. marcha 4/6/23 Jumilla  
- 16º EN 5000 MARCHA CTO. ESPAÑA 25/6/23 LA NUCIA  
- 8º en 5.000 m. marcha Cto. España autonomías 7/10/23 Gijón  
- Campeón regional promoción invierno 11/11/23 Alhama  
- 4º EN 5KM MARCHA CTO. ESPAÑA PROMOCIÓN 17/12/23 GETAFE

### TEMPORADA 2024 (JUVENIL -SUB18)

- Campeón regional 10 km. marcha ruta 27/1/24 Jumilla  
- Campeón regional 5000 marcha invierno 3/2/24 Yecla  
- Subcampeón regional absoluto 5000 marcha 4/2/24 Lorca  
- 9º 10KM. MARCHA CTO. ESPAÑA RUTA 25/2/24 ZARAGOZA  
- 3º en el gran premio 10 km. marcha 10/3/24 Valencia  
- 4º en 5000 marcha CTO. ESPAÑA 7/7/24 Málaga



*Santiago Guardiola Mondejar*  
SUB18 - JUVENIL 2008



**CTO. ESPAÑA CROSS ESCOLAR Y FEDERACIONES GETAFE - 27/28 DE ENERO**



**ACTO SANTA MARÍA MAGDALENA - CIEZA 21 FEBRERO 2024**

**CTO. ESPAÑA MASTER TRAIL - OJÓS 10/03/24**



**CTO. ESPAÑA MARCHA RUTA - ZARAGOZA 25/02/24**



**CRITERIUM INTERNACIONAL MARCHA - VALENCIA 13/03/2024**



**CAMPEONATO DE ESPAÑA UNIVERSITARIO - CIUDAD REAL 20/04/2024**



**OFRENDA FLORAL A LAS CLARISAS - 16/05/2024**





# CTO. DEL MUNDO MARCHA NACIONES - ANTALYA 21/04/2024



# GALA ATLETISMO ESPAÑOL - MADRID 27/04/2024



# CTO. ESPAÑA INFANTIL 8/9 JUNIO '24

# CTO. ESPAÑA ABSOLUTO - LA NUCIA 23/29 JUNIO





# Nuestra Historia

## Capítulo 91º - Temporada 2012/2013 (I) “MIGUEL ÁNGEL, PLATA MUNDIAL”

En esta logramos 90 CAMPEONATOS REGIONALES de los que 68 fueron individuales y 22 por equipos.

- Angela Lucas Marín – infantil - ganó 7 en las pruebas de cross, 500 m.l. 1.000 m.l. y milla.
- \*\*José Ángel Martínez de Hoyos – junior – lo consiguió 6 veces en las pruebas de 60 m.l. 100 m.l. y 400 m.l.\*\*
- \*\*Manuel Bermúdez Jiménez – juvenil – obtuvo 5 en cross; 5 y 10 km. Marcha.

Con 4 títulos regionales tuvimos a:

- María Jose Jiménez Méndez – juvenil - entre las pruebas de 5 y 10 km. Marcha y \*Mario Carrillo Saorín -cadete- en las pruebas de cross, 1.500 obstáculos y 3.000 m.l.

Con 3 campeonatos regionales subieron a lo más alto del pódium 7 atletas:

- Isabel Bermúdez Jiménez – benjamín – en las pruebas de 1 y 2 km. Marcha. \*Pablo José García Bermúdez – alevín – en la prueba de 2.000 m. Marcha\*María Alarcón Martínez – infantil – en las pruebas de 3000 m. Marcha. \*Manuel Morcillo Martínez – infantil – en peso – disco y marcha. \*Irene Vázquez Gea – cadete – en las pruebas de 3 y 5 km. marcha\***Bilal Khadi – cadete – en 600 m.l. y 1000 m.l. Y\*Abdelmotalib el Bouri – juvenil – en cross y 3000 m.l.**

Consiguieron 2 campeonatos regionales otros 7 atletas:

- Iván García – infantil – en la prueba de 3.000 m. Marcha \*Melisa Sánchez Bermejo – juvenil – en cross y liga regional cross\*Antonio Camacho García – junior – en 5 y 10 km. Marcha\*Buzakri Es Said – junior – en milla urbana y media maratón\*Benjamín Sánchez Bermejo – senior – en 5 y 10 km. Marcha\*Aurora Bullón López – veterana – en cross y liga regional cross Y \*Jesús Velasco Hernández – master – en cross y 800 m.l.

Y lograron 1 título regional, nuevamente, 7 atletas:

- Silvia García – infantil – en 2 km. Marcha\*David Vázquez Rodríguez – infantil – en 1.000 m.l.\*José Manuel Vicente Real – cadete – en lanzamiento de martillo\*Alicia Vázquez Gea – cadete – en 1.000 m.l.\*Etienne López Talieu – juvenil – en 2.000 obstáculos\*Antonia Ramírez Vázquez- veterana – en 5 km. Marcha y \*Cristóbal Rizo Abril – master – en 10 km. Marcha ruta

Los 22 campeonatos por equipos fueron logrados por

\*\*BENJAMIN FEMENINO MARCHA RUTA 10/2/13 YECLA\*\*BENJAMIN FEMENINO LIGA REG. CROSS 17/2/13 JUMILLA\*\*ALEVIN FEMENINO MARCHA RUTA 10/2/13 YECLA\*\*ALEVIN MASCULINO CROSS 27/1/13 LORCA\*\*ALEVIN MASCULINO MARCHA RUTA 10/2/13 YECLA\*\*ALEVIN MASCULINO LIGA REG. CROSS 17/2/13 JUMILLA\*\*INFANTIL FEMENINO CROSS 27/1/13 LORCA\*\*INFANTIL FEMENINO MARCHA RUTA 10/2/13 YECLA\*\*INFANTIL FEMENINO LIGA REG. CROSS 17/2/13 JUMILLA\*\*INFANTIL MASCULINO CROSS 27/1/13 LORCA\*\*INFANTIL MASCULINO LIGA REG. CROSS 17/2/13 JUMILLA\*\*CADETE FEMENINO CROSS 27/1/13 LORCA\*\*CADETE FEMENINO MARCHA RUTA 10/2/13 YECLA\*\*CADETE FEMENINO LIGA REG. CROSS 17/2/13 JUMILLA\*\*CADETE MASCULINO CROSS 27/1/13 LORCA\*\*CADETE MASCULINO LIGA REG. CROSS 17/2/13 JUMILLA\*\*JUVENIL MASCULINO CROSS 27/1/13 LORCA\*\*JUVENIL MASCULINO LIGA REG. CROSS 17/2/13 JUMILLA\*\*JUVENIL FEMENINO MARCHA RUTA 10/2/13 YECLA\*\*SENIOR MASCULINO MARCHA RUTA 10/2/13 YECLA\*\*VETERANA MUJERES CROSS 27/1/13 LORCA\*\*VETERANO MASCULINO MARCHA RUTA 10/2/13 YECLA

En la próxima revista seguiremos desgranando lo que fue esta temporada 2012/2013....



**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





# Sabías Qué... (90º)

## JJ.OO. ATENAS 1896 (III)

Andrés García (Marca)

1. Un total de 311 atletas en representación de 13 países se dieron cita en Atenas. Grecia con 230 fue el país que contó con un mayor número de participantes, seguida muy de lejos por Alemania y Francia con 19, y Estados Unidos con tan sólo 14.
2. Gran Bretaña contó con 6 representantes, si bien uno de ellos era australiano, dos eran turistas de paso y dos de los ciclistas eran empleados de la Embajada británica.
3. También acudieron un suizo, un austriaco, un danés y un sueco.
4. El único italiano inscrito, que había llegado a pie desde Milán, no pudo competir al no poder demostrar su condición amateur.
5. Estos atletas no fueron designados por ningún comité nacional (en esta época aun no existían), sino por clubes deportivos de los diversos países.
6. Grecia fue la nación que conquistó un mayor número de medallas con 47 (10 de oro, 19 de plata y 18 de bronce), seguida muy de lejos por EEUU con 11 oros; 6 platas y 2 bronce.
7. Por deportes, el atletismo fue dominado por los norteamericanos; los británicos se impusieron en tenis y los franceses en esgrima y ciclismo.
8. Fue precisamente un francés, el ciclista Paul Masson quien logró un mayor número de medallas con 3 oros conseguidos en 2.000 m. Velocidad; 10 km. Pista y una vuelta contra reloj.
9. Solo se repartieron medallas de plata y de bronce al primer y segundo clasificado de cada prueba, pero no de oro por su condición lucrativa, de la que se quería huir.
10. En la prueba ciclista de 100 km, el francés Flameng se bajó de la bicicleta para esperar al griego Kolettis, al que se le salió la cadena. A pesar de todo, a Flameng no se le escapó el triunfo final.

**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 - 2024 (41º)

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

## LA TUTORÍA DEPORTIVA FUNCIONARÁ COMO LA DE LOS MEJORES CENTROS EDUCATIVOS DE EUROPA Y ESTADOS UNIDOS

(El Municipio 01/12/1988, San Javier. Murcia)

El PDM de San Javier continúa su fuerte ritmo, no solo construyendo instalaciones sino llenando de vida las mismas. Ahora le toca turno a la tutoría deportiva. El director técnico responde a nuestras preguntas.

¿Qué es la orientación deportiva?

Un proceso educativo individualizado, de ayuda al educando en su progresiva realización personal; lograda a través de su libre asunción de valores y ejercido intencionalmente por los educadores en situaciones diversas, que entrañen comunicación y las posibilitem.

Fundamento esta definición y su aplicación en la necesidad imperiosa que actualmente tienen las familias y los hijos, principalmente en relación a una correcta orientación.

Es lógico que sea así. La enseñanza deportiva plagió en un primer momento los entrenamientos deportivos de alto rendimiento. Los profesores tendrán horas de reunión conjuntas, preparación de clases, guardias y tutorías. Nos damos cuenta del carácter irreplicable de las personas, y hay que tratar que sean ellas mismas, pero dándoles a su personalidad la mayor riqueza posible. No se trata de limitar, como han dicho ciertos ignorantes, sino de potenciar (recuerdo una reunión en la que comenté que con cierto alumno habría que llevar a cabo una terapia correcta. El más "sabio" dijo que no estábamos en medicina; cuando es un término usual en cualquier fundamento de orientación educativa). Ese tiempo, ¿se va a contemplar en los contratos?

Por supuesto. Además, las reuniones semanales se realizarán con criterios empresariales, dando las debidas indicaciones para optimizar la gestión deportiva.

Reuniones, tutorías, ¿alguna cuestión más?

Complementarán las reuniones los documentos internos para profesores (DIP), los escritos de actualización práctica sobre cuestiones internas; y los documentos de orientación educativa (DOE), cuestionarios para personalizar mejor la actuación del tutor.

Por último; con esta innovación pretendemos marcar una experiencia que sirva para estudio en el futuro INEF de la Región de Murcia, al que tanto interés muestran los políticos regionales. Y que, por cierto, este PDM solicitó en su momento para que su ubicación estuviera en San Javier.

Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2024 (41º)

Artículo publicado en diferentes medios de comunicación o no - que gentilmente nos ha enviado nuestro amigo José López  
LA TUTORÍA DEPORTIVA FUNCIONARÁ COMO LA DE LOS MEJORES CENTROS EDUCATIVOS DE EUROPA Y ESTADOS UNIDOS  
(El Municipio 01/12/1988, San Javier. Murcia)

El PDM de San Javier continúa su fuerte ritmo, no solo construyendo instalaciones sino llenando de vida las mismas. Ahora le toca turno a la tutoría deportiva. El director técnico responde a nuestras preguntas.  
¿Qué es la orientación deportiva?

Un proceso educativo individualizado, de ayuda al educando en su progresiva realización personal; lograda a través de su libre asunción de valores y ejercido intencionalmente por los educadores en situaciones diversas, que entrañen comunicación y las posibilitem.  
Fundamento esta definición y su aplicación en la necesidad imperiosa que actualmente tienen las familias y los hijos, principalmente en relación a una correcta orientación.

Es lógico que sea así. La enseñanza deportiva plagió en un primer momento los entrenamientos deportivos de alto rendimiento. Los profesores tendrán horas de reunión conjuntas, preparación de clases, guardias y tutorías. Nos damos cuenta del carácter irreplicable de las personas, y hay que tratar que sean ellas mismas, pero dándoles a su personalidad la mayor riqueza posible. No se trata de limitar, como han dicho ciertos ignorantes, sino de potenciar (recuerdo una reunión en la que comenté que con cierto alumno habría que llevar a cabo una terapia correcta. El más "sabio" dijo que no estábamos en medicina; cuando es un término usual en cualquier fundamento de orientación educativa). Ese tiempo, ¿se va a contemplar en los contratos?



# 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 Nº 9 - ABRIL - MAYO - JUNIO 1.985  
CLUB ATHLETISMO ATHLEO - CIEZA (Murcia)

**SUMARIO**

III ANIVERSARIO DEL CLUB ATHLEO. APLAUSOS Y FANFARRIAS. ACTIVIDADES CLUB TRIMESTRE. PROYECTOS PROXIMO TRIMESTRE. LA ATHLEO ENTREVISTA. BUZON DE SUGERENCIAS Y PREGUNTAS. FOTO ATHLEO EN TOLEDO. RANKING CLUB JUVENIL - JUNIOR - SENIORS. NOTICIAS DE PRENSA. PASATIEMPOS. CONSTANTINO ESPARCIA.- LA VIDA DE UN CAMPEON. EL HIERRO EN LA DIETA DEL DEPORTISTA.

## atletismo

REVISTA Nº 8 - ENERO-FEBRERO-MARZO 1.985  
CLUB ATHLETISMO ATHLEO - CIEZA (Murcia)

**SUMARIO**

CITIUS, ALTIUS, FORTIUS. APLAUSOS Y FANFARRIAS. ACTIVIDADES DEL CLUB. RANKING CATEGORIAS MENORES. PROYECTOS TRIMESTRE. BOB BEAMON, REY DEL SALTO. ENTRENAMIENTO MARATON. EL DEPORTE EN LA REGION. APUNTES DE ATLETISMO. CONSEJOS PARA CORRER. PLANTILLAS, PREGUNTAS Y RESPUESTAS. MEDICINA DEPORTIVA. DECLARACION CONSEJO DE EUROPA. PAGINAS DE HUMOR Y PASATIEMPOS. NOTICIAS DE PRENSA.

### NOTICIAS DE PRENSA

III Subida a la Virgen, en Cieza LA VERDAD 31-3-85

#### Coparon los atletas del Athleo

Se celebró en Cieza la III Subida a la Virgen, dotada con el IV Trofeo Bar Stop, que se adjudicó al junior Juan Montiel Morcillo, del Club Athleo, en un tiempo de 40 minutos para los 13 kilómetros de la prueba.

Participaron más de 60 atletas de los clubes Cordillera, Cehegín At., Blanca, Abarrán, Albaceta, Santa Cruz, Athleo, etc. Este último copó todos los primeros premios en las distintas categorías.

La clasificación final fue: en

mujeres, campeona Carmina Ortega, del Athleo; en hombres, cadetes, campeón Pedro Ramos, del Athleo, seguido de Angel Nortes, del Cordillera; en juveniles, Antonio España, del Athleo; en seniors, Jesús Velasco, del Athleo, seguido de Pedro Puertas, del Cordillera; en veteranos, campeón Miguel Caballero, del Athleo, seguido de Bartolomé García, del Cordillera; y en junior, campeón absoluto, Juan Montiel Morcillo, del Athleo.

#### Campeonato regional de cross para equipos menores, en Yecla

Se ha celebrado en Yecla el campeonato regional de campo a través para equipos menores, arrojando los siguientes resultados:

Campeón alevín femenino: Yelcano. Campeón infantil femenino: Javel Nuevo. Campeón cadete femenino, cadete masculino y juvenil femenino: Athleo de Cieza.

LA VERDAD

#### Atletas murcianos a «Objetivo-92»

El atletismo murciano sigue en plena ebullición ya que hoy, miércoles, el equipo cadete femenino de la Federación Murciana tomará parte en el programa «Objetivo-92» que se disputará en San Sebastián.

Las atletas que integran el equipo murciano son las siguientes: Isabel Marco Marín, de Yecla, en 60 metros; Gloria Ortega Ballesteros, de Cieza, en 500; Ana Mondéjar Manzaneres, de Lorca, en 1.000; Ana García Ródenas, de Cehegín, en 80 metros vallas; Pilar Avellaneda Gil, de Cehegín, en longitud; Cati Carmen García Lorenzo, también de Cehegín, en altura; y, en relevos, Isabel Marco, Inmaculada Sánchez, de Cartagena, Eva Valero, de Aguilas, y Ana García, de Cehegín.

Al frente de la expedición atlética murciana ha ido el presidente de la Federación, Rosendo Berengüi, y el directivo, Manuel Torrecillas.

### NOTICIAS DE PRENSA

#### Buenas marcas de los atletas murcianos

Se celebró en Aguilas el II Día del Ranking que ha contado con la participación de atletas del Club Athleo, Aguilas, Cordillera y C.C.F. de Javel Nuevo.

Entre las mejores categorías que han participado, destacaron los registros en 80 metros Javel en el rango de los juveniles Peñarroya y Méndez y del cadete, Dal Amor Gato que ligó su propio récord. El equipo de relevos del Athleo de Cieza estableció nueva marca en 4 x 1.500, y en general los levantamientos han tenido buen nivel a cargo de José López y Montoliu. También merece destacar la marca del senior del Club Athleo, Jesús Riera en 2.000 metros, así como la

de Palfar en 300 metros. En la tarde del sábado y dentro de los VI Juegos Deportivos del Guadalentín, en Lorca, se celebró el Festival Regional de Atletismo que una buena participación de atletas de los clubes Cehegín At., Athleo, Elcorroca, Aguilas, Athleo y varios atletas independientes.

#### Triunfo de los atletas del club Athleo

Con motivo de las fiestas patronales de Cieza, se celebró el popular cross que organiza el club de atletismo Athleo y pertenece al Instituto Municipal de Deportes. Participaron en el mismo un total de 78 atletas, pertenecientes a clubs de Albarán, Blanca, Jumilla, Cartagena, Javel Nuevo, Murcia y Cieza. Los campeones de las distintas categorías fueron los siguientes: Alevín e infantil femenino, primera, Estrella Quintana López, del Athleo; infantil masculino, Antonio Francisco Llamas, Athleo; Alevín masculino, José Francisco López Villala, Athleo; Cadete honoraria, Pablo Ramos Bernat, Athleo; Absoluto mujeres, Gloria Ortega Ballesteros, Athleo; Absoluto hombres, primero, Pedro Puerto Parra, del Cordillera; segundo, José María Iniesta, Athleo; tercero, José Muñoz Villanueva, Javel Nuevo.

#### Campeonato Regional Absoluto de Atletismo

#### Athleo, y Athleo, campeones

Aledo, al equipo nacional de pruebas combinadas

El pasado domingo se celebró en Aguilas, el Campeonato Regional Absoluto de Atletismo por equipos, con la victoria en honor del Athleo, equipo de Elcorroca, Aguilas, Cordillera y Athleo.

En categoría femenina, ocupó la primera posición, el equipo del Athleo, seguido de Elcorroca, Cordillera y Carmi. Participaron además, fuera de concurso, como control, atletas de Cehegín y Elcano.

Por otro lado, el atleta alicantino Francisco Javier Aledo Romero, comenzó a partir del día 20 de agosto, en Madrid, una competición con el equipo nacional absoluto de pruebas combinadas de cara a la final de la Copa

de Europa de esta especialidad para asociaciones atléticas, que disputará: Aguilas, Cehegín, Jumilla, Italia y España, en la ciudad italiana de Biadene, los días 7 y 8 de septiembre.

La selección del atleta murciano, se debe al buen momento de forma, por el que atraviesa, además de la excelente progresión que ha llevado a cabo durante la temporada, habiéndole proclamado recientemente, y en el corto espacio de un mes, campeón de España Junior de Decatlón y tercero en el campeonato absoluto disputado en Cieza, en la misma especialidad.

#### Triunfo en Elche del Club Athleo de Cieza

8. CAMPOY

Recientemente el Club Athleo de Cieza ha participado en el «XXII Medio Marathon de Elche», con un equipo formado por 4 atletas junior, 2 juveniles y 4 senior y veteranos. Los resultados han sido alentadores. Por equipos junior se clasificaron campeones: Buendía, segundo: Juanito, tercero: Rafael, quinto y España, sexto. Obteniendo como premio, copa y material, más una placa acreditativa de haber quedado campeones. La prueba era de carácter nacional y participaron unos 400 atletas pertenecientes a 20 clubs.

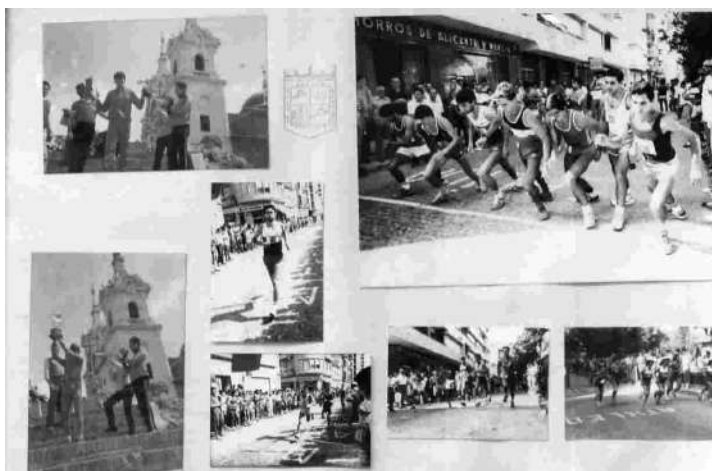
Pasado mañana, en Cieza

#### III Subida a la Virgen

Pasado mañana, domingo, se disputará en Cieza la III Subida a la Virgen, prueba de cross que organiza el Club Athleo y en el que se pondrá en juego el IV Trofeo Bar Stop. El recorrido será de 13 kilómetros y podrán participar en las categorías de cade-

tes, juveniles, junior, senior y veteranos. Para el senior, categoría será única, a partir de cadetes. La salida se dará frente al bar Stop, donde también estará situada la meta. Habrá tres copas y dos medallas para cada categoría.





1984



1985



# Ranking

permanente del club  
categoría benjamín y alevín

## BENJAMIN

### 50 M.L.

Andrés Villa Alarcón	7"81
José Ángel Martínez de Hoyos	7"6
Raúl Yuste Ayala	8"49
Iván Sánchez Salmerón	8"49
Javier Balsalobre García	8"3
Laura Rodríguez García	8"1
Valeria Torres Toledo	8"92
María Antonia Carrillo Saorín	8"99
Esther Vázquez Piñera	8"8
Indira Mateos Mármol	8"8

### 50 M. VALLAS

Andrés Villa Alarcón	9"39
Juan A. López Lucas	10"61
<b>Sergio López Lucas</b>	<b>10"73</b>
<b>Yeray Piñera Saorín</b>	<b>10"77</b>
Manuel Cano Molina	10"96
<b>Martina Moreno Ríos</b>	<b>10"88</b>
Valeria Torres Toledo	11"02
Raquel Marín Giménez	11"59
<b>Ana Gil Salmerón</b>	<b>12"46</b>
Alejandra Guardiola Verdejo	12"93

### 500 M.L.

Álvaro Moreno Quijada	1.40"87
Javier Balsalobre García	1.42"0
Jesús Rubio Artero	1.43"0
<b>Yeray Piñera Saorín</b>	<b>1.43"79</b>
Alexis Salmerón Rodríguez	1.43"9
Valeria Torres Toledo	1.44"59
Marta Bernal Toledo	1.47"4
Margarita Montesinos Jiménez	1.48"6
María Antonia Carrillo Saorín	1.49"60
Irene Avellaneda Gómez	1.50"12

### 1.000 M.L.

Álvaro Moreno Quijada	3.34"49
Iván Sánchez Salmerón	3.41"33
Manuel Bermúdez Jiménez	3.44"6
Alberto Semitiel Prieto	3.48"2
Javier Balsalobre García	3.48"5
Irene Avellaneda Gómez	3.53"71
Victoria Lucas López	4.03"16
Margarita Montesinos Jiménez	4.03"3
María Antonia Carrillo Saorín	4.03"71
Marta Bernal Toledo	4.09"3

### 2.000 M.L.

José Manuel López Ruiz	7.22"1
Andrés Verdejo Ruiz	7.22"6
Álvaro Moreno Quijada	7.34"48
Benjamín Sánchez Bermejo	7.44"4
Antonio Caballero Martínez	7.47"8
Alicia Vázquez Martínez	8.05"5
Conchi Gil Artero	8.12"2
Laura Ruiz Marín	8.21"3
María José Ros Guillamón	8.25"6
Irene Avellaneda Gómez	8.29"19

### MILLA RUTA.

Iván Sánchez Salmerón	6.36"
Jaime Aroca Moreno	6.51"

Irene Avellaneda Gómez	6.45"
Rocío Moreno García	6.54"
María Antonia Carrillo Saorín	7.00"
Valeria Sánchez Vázquez	7.12"

### 500 M. MARCHA

<b>Anibal Jiménez Muñoz</b>	<b>2.45"96</b>
<b>Álvaro López Gómez</b>	<b>2.54"70</b>
<b>Nacho Sánchez Martínez</b>	<b>3.00"16</b>
<b>Beltrán Martínez Marín</b>	<b>3.43"42</b>
<b>José A. Sánchez Martínez</b>	<b>3.59"71</b>
<b>Ana Gil Salmerón</b>	<b>3.20"13</b>
<b>Clarís Torres Toledo</b>	<b>3.30"43</b>

### 1 KM. MARCHA

Victoria Lucas López ©	5.31"75
Eva Carrillo Ruiz	5.33"4
Rocío Moreno García	5.34"58
Valeria Sánchez Vázquez	5.37"95
Mª Angeles Martínez Serrano	5.49"7
<b>Anibal Jiménez Muñoz</b>	<b>5.37"15</b>
<b>Nacho Sánchez Martínez</b>	<b>6.14"45</b>
<b>Pascual Yepes Herrera</b>	<b>6.16"77</b>
Andrés Villa Alarcón	6.42"13
Manuel Cano Molina	6.53"61

### 2 KM. MARCHA

Benjamín Sánchez Bermejo ©	10.30"3
Manuel Bermúdez Ruiz	11.03"9
Darío Gil Artero	11.54"9
José M. Guardiola Martínez	12.19"5
Pablo P. Guardiola Herráez	12.20"9
Rocío Moreno García ©	11.43"
Valeria Sánchez Vázquez	11.57"
Eva Carrillo Ruiz	12.19"
Alicia Vázquez Martínez	12.29"
Victoria Lucas López	12.31"

### 3 KM. MARCHA

Benjamín Sánchez Bermejo ©	15.47"
Manuel Bermúdez Jiménez	17.38"
Rafael Guardiola López	18.31"
Darío Gil Artero	18.36"
Borja Pérez Pardos	18.38"

### LONGITUD

Juan Yepes Bermúdez	3.92 m.
Juan José Bernal Cutillas	3.91 m.
José Luis Morcillo Hita	3.87 m.
Israel Camacho Moreno	3.60 m.
Antonio López Martínez	3.51 m.
Mª Eladia Lucas García	3.25 m.
Laura Rodríguez García	3.02 m.
Concha Gil Artero	3.01 m.
María Antonia Carrillo Saorín	2.99 m.
Estefanía Parens Montesinos	2.61 m.

### ALTURA

Rubén Ruiz Semitiel	1.13 m.
Raúl Asís Rodríguez	1.12 m.
Antonio P. Rodríguez García	1.08 m.
Eduardo Marín Ortiz	1.08 m.
Iván Sánchez Salmerón	1.08 m.
María Antonia Carrillo Saorín	1.05 m.
<b>Martina Moreno Ríos</b>	<b>1.00 m.</b>
<b>Ana Gil Salmerón</b>	<b>0,85 m.</b>

## PESO

José Manuel Vicente Real	7.40 m.
Pablo Ruiz Marín	7.40 m.
Juan Yepes Bermúdez	6.58 m.
Manuel Morcillo Martínez	6.51 m.
Diego J. Ballesteros Villegas	6.16 m.
Mª Angeles Martínez Serrano	6.12 m.
Laura Rodríguez García	5.71 m.
Mª Eladia Lucas García	5.48 m.
Conchi Gil Artero	5.47 m.
Alejandra Guardiola Verdejo	5.45 m.

## DISCO

Manuel Morcillo Martínez	14.84 m.
<b>José Daniel Chávez Pérez</b>	<b>10.59 m.</b>
Juan A. López Lucas	9.46 m.
<b>Álvaro López Gómez</b>	<b>8.24 m.</b>
<b>Nacho Sánchez Martínez</b>	<b>4.39 m.</b>
Raquel Marín Giménez	6.79 m.
<b>Ana Gil Salmerón</b>	<b>5.57 m.</b>
<b>Clarís Torres Toledo</b>	<b>4.77 m.</b>

## PELOTA 200 GR.

José A. Martínez de Hoyos	32.88 m.
Pablo Ruiz Marín	29.28 m.
Diego J. Ballesteros Villegas	25.68 m.
José Manuel Vicente Real	20.53 m.
Alfonso Santos Box	19.74 m.
María Antonia Carrillo Saorín	20.21 m.
Alejandra Guardiola Verdejo	17.78 m.
Esther Molina Carrillo	14.63 m.
Carla Moreno Quijada	13.18 m.
Paloma Rodríguez Fernández	9.12 m.

## VORTEX

<b>Álvaro López Gómez</b>	<b>25.54 m.</b>
<b>Sergio López Lucas</b>	<b>24.44 m.</b>
Juan A. López Lucas	22.43 m.
Andrés Villa Alarcón	15.17 m.
<b>Yeray Piñera Saorín</b>	<b>13.79 m.</b>
<b>Ana Gil Salmerón</b>	<b>14.17 m.</b>
Alejandra Guardiola Verdejo	13.48 m.
<b>Daniela Guardiola Mondéjar</b>	<b>13.41 m.</b>
<b>Clarís Torres Toledo</b>	<b>10.82 m.</b>
Raquel Marín Giménez	10.68 m.

## TRIATHLON

Juan A. López Lucas	1.818 p.
Javier Torres Sánchez	1.329 p.
Álvaro López Gómez	1.231 p.
Martín Verdejo Moreno	1.120 p.
Pascual Yepes Herrera	998 p.
Valeria Torres Toledo	1.254 p.
Alejandra Guardiola Verdejo	1.036 p.
Raquel Marín Giménez	977 p.
Martina Moreno Ríos	844 p.
Laura Rodríguez García	701 p.

## 4X50 M. MIXTOS

<b>Andrés-Manuel-Raquel-Juan Antonio</b>	<b>34"17</b>
<b>Álvaro-Pascual-Yeray-Martín</b>	<b>35"76</b>
<b>Álvaro-Cuco-Yeray-Unai</b>	<b>36"14</b>

## ALEVIN

### 60 M.L.

Fco. José López Piñera	8"0
Antonio P. Rodríguez García	8"3
<b>Andrés Villa Alarcón</b>	<b>8"63</b>
José Ángel Martínez de Hoyos	8"4
Antonio López Martínez	8"5
Lourdes López Piñera	8"5
Juani Santos Bermúdez	8"6
Mª Jesús López Piñera	8"9
Verónica Camacho Sánchez	9"1
<b>Alejandra Guardiola Verdejo</b>	<b>9"35</b>

### 60 M. VALLAS

<b>Andrés Villa Alarcón</b>	<b>10"58</b>
<b>Juan A. López Lucas</b>	<b>11"07</b>
Jesús Alba Ato	11"49
Juan José Gómez Ruiz	12"36
Samuel Iniesta Morales	12"52
Laura Rojas Martínez	11"57
Alba Mª Gil Cabanes	11"78
<b>Valeria Torres Toledo</b>	<b>12"51</b>
<b>Alejandra Guardiola Verdejo</b>	<b>12"87</b>
Alina Valcárcel Salmerón	13"44

### 500 M.L.

<b>Andrés Villa Alarcón</b>	<b>1.27"37</b>
Domingo Puerta Martínez	1.30"09
Francisco Marín Vázquez	1.33"02
Iván Miñano Velázquez	1.33"87
Fernando Lucas Ruiz	1.34"0
María Antonia Carrillo Saorín	1.33"64
Sara Balsalobre García	1.34"2
Laura Rojas Martínez	1.36"10
Irene Avellaneda Gómez	1.36"54
Victoria Lucas López	1.37"09

### 1000 M.L.

Juan Ramos Batres	3.26"9
Iván Miñano Velázquez	3.27"64
Álvaro Moreno Quijada	3.29"16
Javier Balsalobre García	3.30"4
<b>Juan A. López Lucas</b>	<b>3.31"43</b>
Sara Balsalobre García	3.27"0
Alina Valcárcel Salmerón	3.30"41
María Alarcón Martínez	3.32"6
Irene Avellaneda Gómez	3.34"43
María Antonia Carrillo Saorín	3.35"20

### MILLA

<b>Andrés Villa Alarcón</b>	<b>5.44"</b>
Fernando Ortiz López	6.12"
Jesús Alba Ato	6.13"
Iván Miñano Velázquez	6.17"
<b>Manuel Cano Molina</b>	<b>6.21"</b>
Alina Valcárcel Salmerón	6.04"
Laura Rojas Martínez	6.13"
Irene Avellaneda Gómez	6.24"
Ana María Montiel Piñera	6.25"
María Antonia Carrillo Saorín	6.31"

### 2000 M.L.

Andrés Verdejo Ruiz	6.23"3
Fco. Ginés Verdejo Ruiz	6.54"3
Ismael Santos Bernal	7.00"5
Diego López Saura	7.08"6
José Manuel López Ruiz	7.09"7
Ana María Montiel Piñera	7.39"75
Alicia Vázquez Martínez	7.40"3
Sara Balsalobre García	7.42"7
Irene Avellaneda Gómez	7.49"74
Patricia Molina Moreno	7.51"7

### 1 KM.

#### MARCHA PISTA Y RUTA

<b>Pascual Yepes Herrera</b>	<b>5.45"44</b>
<b>Rodrigo Martínez Marín</b>	<b>5.59"55</b>
<b>Daniela Guardiola Mondéjar</b>	<b>6.23"02</b>
<b>Martina Moreno Ríos</b>	<b>6.23"66</b>

#### 2 KM. MARCHA PISTA Y RUTA

Benjamín Sánchez Bermejo ®	9.53"8
Manuel Bermúdez Jiménez	9.59"
Iván García García	10.43"8
<b>Lucas Buitrago Hortelano</b>	<b>10.48"</b>
José Molina Riquelme	10.49"6
Melisa Sánchez Bermejo ®	10.20"1
Carmen Bleda Lucas	10.44"78
María Alarcón Martínez	10.51"
Sara Balsalobre García	10.55"
Irene Vázquez Gea	10.59"

#### 3 KM. MARCHA RUTA Y PISTA

Benjamín Sánchez Bermejo ®	14.58"
Manuel Bermúdez Jiménez	15.35"65
Diego López Oliva	16.33"9
José Molina Riquelme	16.48"
Darío Gil Artero	16.56"
Eva Carrillo Ruiz ®	15.52"
Sara Balsalobre García	16.33"
Melisa Sánchez Bermejo	16.37"
Ana Balsalobre Ortega	16.58"
Mª Piedad López Ruiz	17.29"

#### LONGITUD

Fco. José López Piñera	4.53 m.
Pascual Sánchez Marín	4.49 m.
Fco. José López Villalba	4.42 m.
David Ato Ruiz	4.35 m.
José A. Martínez de Hoyos	4.30 m.
Lourdes López Piñera	4.69 m.
Juani Santos Bermúdez	4.35 m.
Mª Jesús López Piñera	4.18 m.
Ana B. Fernández López	3.83 m.
Laura Rodríguez García	3.71 m.

#### ALTURA

José Luis Morcillo Hita	1.44 m.
Jesús Turpin Aroca	1.27 m.
Israel Camacho Moreno	1.27 m.
Carlos Gómez Aroca	1.26 m.
Antonio P. Rodríguez García	1.26 m.
Lourdes López Piñera	1.29 m.
Nieves Aroca García	1.25 m.
Ana B. Fernández López	1.25 m.
María Alarcón Martínez	1.23 m.
Verónica Martínez Camacho	1.22 m.

#### PERTIGA

Victoria Lucas López	3.51 m.
----------------------	---------

#### TRIPLE

Victoria Lucas López	7.16 m.
----------------------	---------

#### PESO 2 KG.

José Manuel Vicente Real	9.88 m.
Manuel Morcillo Martínez	8.99 m.
José Ángel Martínez de Hoyos	8.51 m.
Jorge Arcas Verdejo	8.42 m.
Jesús Semitiel Jiménez	8.10 m.
Lourdes López Piñera	10.20 m.
Pilar Nuñez Martínez	8.90 m.
Juani Santos Bermúdez	8.70 m.
María Antonia Carrillo Saorín	8.03 m.
Ana B. Fernández López	7.81 m.

### PELOTA 300 GR.

Laura Rodríguez García	27.76 m.
Elena Lucas Martínez	24.85 m.
María Antonia Carrillo Saorín	24.52 m.
Marta Marín Guardiola	23.13 m.
Vanessa Ruiz Semitiel	18.26 m.

### VORTEX

Fabio Molina Molina	35.29 m.
Samuel Iniesta Morales	32.82 m.
Juan A. López Lucas	27.23 m.
Lucas Buitrago Hortelano	26.86 m.
Juan José Gómez Ruiz	23.55 m.
Esther Molina Carrillo	23.09 m.
Alba Mª Gil Cabanes	21.00 m.
Juana Ruiz Giménez	20.35 m.
Alejandra Guardiola Verdejo	16.10 m.
Victoria Lucas López	15.41 m.

### JABALINA 400 GR.

Alejandro Lucas Ruiz	21.62 m.
José Manuel Vicente Real	20.46 m.
Matías Gómez Lucas	16.74 m.
Sergio Ato Ruiz	7.57 m.
José Penalva Salmerón	7.48 m.

### DISCO 600 GR.

José Manuel Vicente Real	24.11 m.
Manuel Morcillo Martínez	20.57 m.
Iván Frias de Hoyos	18.25 m.
Samuel Iniesta Morales	18.14 m.
Antonio Jesús Guardiola López	17.19 m.
Beatriz Martínez Sánchez	17.27 m.
Ainhoa Salinas Marín	15.52 m.
<b>Alejandra Guardiola Verdejo</b>	<b>15.09 m.</b>
<b>Daniela Guardiola Mondéjar</b>	<b>8.40 m.</b>
<b>Martina Moreno Ríos</b>	<b>7.61 m.</b>

### RELEVOS 4 X 60

Hita-Juanjo-Ismael-David	34"7
<b>Andrés-Manuel-Alejandra-Juan A.</b>	<b>35"21</b>
<b>Andrés-Manuel-Alejandra-Valeria</b>	<b>36"02</b>
<b>Juana-Samuel-Juan A-Andrés</b>	<b>37"24</b>
Lucas-Andrés-Alba-Victoria	38"09

### TRIATHLON

José Luis morcillo Hita	966 p.
Pascual Sánchez Marín	831 p.
José A. Martínez de Hoyos	825 p.
Juan José Bernal Cutillas	824 p.
<b>Juan A. López Lucas</b>	<b>772 p.</b>
Lourdes López Piñera	1.591 p.
Juani Santos Bermúdez	1.404 p.
Juana Ruiz Giménez	1.315 p.
Victoria Lucas López	1.252 p.
Claudia Marín Giménez	1.068 p.



# Teorías del Entrenamiento

## CAPÍTULO 75ª

### “LA EVOLUCIÓN DEL ENTRENAMIENTO”

Arthur Lydiard (Nueva Zelanda)

Es dudoso que otro entrenador como este neozelandés llegue a ejercer semejante influencia sobre las prácticas del entrenamiento de deportistas de fondo. Arthur Lydiard revolucionó el entrenamiento por lo que respecta al volumen de trabajo que los deportistas podían practicar durante la fase de preparación física. Sus programas eran sencillos y se basaban en una aplicación consecuyente, minuciosa y directa de trabajo duro.

Primero fue futbolista y durante este periodo se quedó asombrado de la forma azarosa e informal con que la mayoría de los jugadores se preparaban para el deporte. Al darse cuenta de que nunca estaba en buena forma para la práctica del fútbol, comenzó a experimentar corriendo muy distintas distancias en un intento por hallar el estímulo correcto para la fase de preparación física del entrenamiento.

El método ensayo-error de Lydiard no estuvo falto de contratiempos. Sus primeros métodos tenían graves inconvenientes, y sólo gradualmente consiguió esbozar una teoría básica. La necesidad de perfeccionar el sistema le hizo introducir muchos refinamientos hasta convertirse en uno de los mejores maratonianos de Nueva Zelanda. Lydiard opinaba que la mayoría de los deportistas deberían correr hasta 160 kilómetros semanales manteniendo un ritmo máximo en condiciones de lactato estable, filosofía que se convirtió en la piedra angular de sus métodos de entrenamiento. Lydiard afirmó que los deportistas que emprendían un entrenamiento aeróbico maratoniano mejoraban su forma física con más rapidez y mejor que los deportistas que empleaban el método de entrenamiento anaeróbico con intervalos. Consideraba que el agotamiento era una reacción fisiológica causada por un entrenamiento anaeróbico excesivo. Su sistema basado en un entrenamiento aeróbico de base se ha aplicado

a la preparación física de jugadores de equipos, jugadores de squash, piragüistas y muchos otros deportistas.

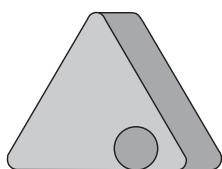
Lydiard abogaba por correr todo el año y recalca que los deportistas que entrenasen seis días semanales no podían esperar ganar a los que entrenaran todos los días. Llegó a la conclusión de que cualquiera que perdiese 52 días de entrenamiento al año no obtendría resultados óptimos.

Pero tal vez el concepto de Lydiard sobre la periodización sea una contribución igualmente importante para el entrenamiento de los deportistas. Lydiard sabía que los deportistas no podrían conseguir a la vez entrenar duro y rendir bien. Mezcló los distintos tipos de preparación física —elevados kilometrajes, trabajo en cuestas, trabajo de velocidad, puesta a punto y relajación— para que sus corredores llegaran a tope a la línea de salida.

Pero no todo el monte fue orégano. Aunque su éxito le llevó numerosas veces al otro lado del océano, donde pronunció discursos en Venezuela, México y Escandinavia, Lydiard fue ignorado al principio en su nativa Nueva Zelanda. Y durante su estancia en Escandinavia estuvo continuamente riñendo con los científicos suecos del deporte (considerados en aquel momento los mejores del mundo) sobre sus métodos de entrenamiento. Pero sus registros hablan por sí solos. Entre sus pupilos más famosos se encuentran Peter Snell, Murray Halberg, Barry Magee y John Davies, que entre los cuatro suman cuatro medallas olímpicas de oro y dos de bronce.

Frase célebre de Arturd Lydiard:

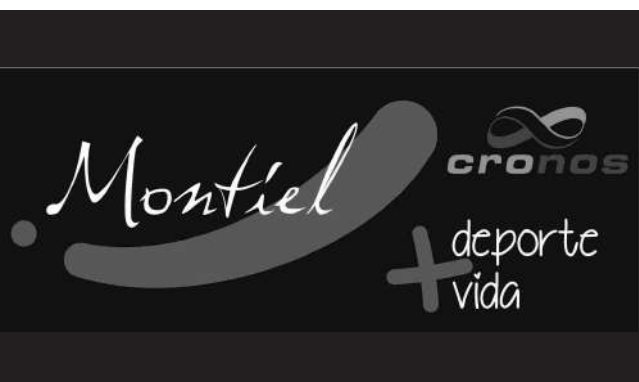
“Todo entrenamiento de éxito es un entrenamiento inteligente. El entrenamiento inteligente radica en conocer la razón de un ejercicio, así como el qué y el cómo”.



**BUITRAGO  
&  
ASOCIADOS**

ASESORIA EMPRESARIAL

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



# Noticias de Prensa

## Miguel Ángel López y Amanda Cano brillan en el Regional de marcha en Jumilla

José Bermúdez 28 ENE 2024 La Opinión



Jumilla acogió el Campeonato Regional de Marcha en ruta, que en categorías menores serviría para confeccionar la selección murciana que se desplazará este próximo 25 de febrero a Zaragoza para disputar el Nacional por Federaciones Autonómicas.

Bajo la Organización del Athletic Club Vinos de Jumilla DOP y con la supervisión del Comité Regional de jueces de la Región de Murcia, la Avenida de la Libertad de Jumilla en una tarde primaveral hacía disfrutar al público asistente de competidas pruebas, donde los más pequeños sacaban a relucir su pundonor y conocimientos de la siempre dura pero vistosa disciplina de la marcha atlética, pero con la tremenda satisfacción de compartir competición con sus ídolos, el extremeño Álvaro Martín y los murcianos Miguel Ángel López, Manuel Bermúdez e Iván López.

El cuadro de vencedores en el regional de marcha quedaría de la siguiente forma: Aníbal Jiménez y Noelia Cano, en Benjamines, siendo el Cehegín Atletismo en vencedor por equipos en chicas y el UCAM Athleo Cieza en chicos; Julia Ibernón y Alejandro Guerrero en Alevines, venciendo el Cehegín Atletismo en chicas y UCAM Athleo Cieza en chicos; Claudia Marín en chicas y Lucas Buitrago en chicos vencerían en infantiles con el UCAM Athleo Cieza venciendo por equipos en Chicas; Estela Muñoz y José Lucas vencieron en cadetes siendo las ganadoras por equipos en chicas el UCAM Cartagena; Esther Yepes y Santiago Guardiola vencerían en Juveniles con el UCAM Athleo Cieza venciendo por equipos en chicas; María del Carmen San Bartolomé vencería en Junior; Jorge Tonda en Promesa; Amanda Cano y Miguel Ángel López en Sénior venciendo el UCAM Athleo Cieza en ambas categorías por equipos; Daniel López en M40 y Fernando Zamora en M45.

## Acto de solidaridad de la Media Maraton de Cieza

La Hermandad de Santa Maria Magdalena hizo entrega del cheque correspondiente a lo recaudado en la VII edición de la caminata solidaria disputada conjuntamente a la Media Maratón Ciudad de Cieza de la que el diario La Opinión es diario oficial, en el acto María Dolores De Arce, presidenta de la Junta local de la Asociación española de lucha contra el cáncer agradeció estos 4.233 euros, que irán parte a la investigación y otra parte a ayudar a las personas que sufren esta enfermedad.



Momento de la entrega de la cantidad recaudada.

JOSÉ BERMÚDEZ

Reconocieron los triunfos de esta pasada temporada de Álvaro Martín, doble campeón del mundo, y su técnico el ciezano José Antonio Carrillo, deseándoles que este año olímpico se cumplan sus objetivos.

## José Antonio Carrillo es elegido mejor entrenador del 2023

El preparador ciezano es reconocido en la gala de premios organizada por la Real Federación Española de Atletismo



LA OPINION 29 ABRIL 2024

José Antonio Carrillo recibe el premio a mejor técnico. | RFEA / L.O.

José Antonio Carrillo vuelve a ocupar un lugar privilegiado en el olimpo del atletismo tras ser nombrado mejor técnico del 2023. El reconocimiento, otorgado este fin de semana por la Real Federación Española de Atletismo, se suma a los que el entrenador ciezano consiguió en el año 2005 y 2015.

Carrillo, quien actualmente se encuentra preparando los Juegos Olímpicos de París 2024 junto a uno de sus más laureados pupilos, el marchador Miguel Ángel López, compartió escenario junto a otros grandes nombres del panorama del atletismo español, entre los que destacaron Álvaro Martín y María Pérez como mejores atletas, o el Playas de Castellón como mejor club, entre otros.

| 14 de marzo de 2024

## José Antonio Carrillo, invitado de honor a la presidencia de la Procesión de la Palma

El ciezano José Antonio Carrillo, técnico nacional de la selección española de atletismo que ha acumulado innumerables éxitos a lo largo de su carrera en el ámbito de la marcha atlética, será el invitado de honor en la presidencia de la Burrica de Los Dormis en la procesión de la Palma de Cieza que se celebrará el próximo Domingo de Ramos.



Carrillo recibía el pasado mes de noviembre en Grecia el premio al mejor entrenador del año.

El técnico ciezano de atletismo José Antonio Carrillo recibía dicha distinción en la antigua ciudad de Olimpia, en la que se le otorgó el premio de mejor entrenador del año que concede la prestigiosa SCS Strength & Conditioning Society junto a su amigo Jacinto Garzón.

En su carrera, una nómina innumerable de marchadores con nombres como Fernando Vázquez, Juan Manuel Molina, Benjamín Sánchez, Amanda Cano, María José Poves, Manuel Bermúdez, Luis Miguel Corchete, Miguel Ángel López o Álvaro Martín, 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.

José Antonio Carrillo es, posiblemente, el mayor embajador de su pueblo que Cieza ha tenido durante muchas décadas.



# Noticias de Prensa

Abarán día a día 17/6

La abaranera *Amanda Cano*, del Club UCAM Athleo Murcia, sigue demostrando su buen estado de forma en la marcha atlética, y, tras el logrado el pasado mes de febrero, y una meritoria decimotercera posición en el Campeonato de España de 20 km celebrado en Zaragoza ese mismo mes, este fin de semana ha sumado otro primer puesto -en esta ocasión en 10 kilómetros-, en el Campeonato Absoluto de la Región de Murcia celebrado en la Pista de Atletismo 'La Torrecilla' de Lorca. Nuestra paisana, con un tiempo oficioso de 48'43", consolida así su posición en la élite regional de esta disciplina deportiva. **«Aunque han sido 10 km infernales... ¡Campeona regional absoluta en 10.000 metros marcha!, objetivo tras objetivo»**, expresaba Amanda al término de esta prueba.



Abarán día a día 28/6/24

## Buen registro de Amanda Cano en los 10 km marcha del Campeonato de España

La atleta del UCAM-Athleo Cieza, *Amanda Cano*, sigue demostrando una excelente progresión en su regreso a las pistas de atletismo. Este sábado, la deportista de Abarán ha obtenido una meritoria octava plaza en el Campeonato de España Absoluto que se está celebrando en la localidad alicantina de La Nucía. La de Abarán, en la que es su mejor marca personal de la temporada en la distancia de 10 kilómetros marcha, paraba el crono en 47:56.48.

*«Me he encontrado mucho mejor que hace dos semanas en la misma distancia del campeonato regional celebrado en Lorca. Aun así, se ha notado el calor pese a que la prueba ha comenzado a las diez de la mañana. En líneas generales, he acabado muy contenta porque, aunque estoy entrenando 'nada y menos' (como dice mi entrenador), he visto, más o menos, cuando cubría el kilómetro 5 el tiempo que podía hacer y he logrado mantener el ritmo»*, expresaba nuestra paisana al término de la prueba tras esta buena actuación que viene a confirmar su buena forma actual.



## Sudando datos para batir récords

UN PARCHÉ INALÁMBRICO QUE MIDE EL NIVEL DE LACTATO EN LA TRANSPIRACIÓN EN TIEMPO REAL

La Universidad Católica de Murcia desarrolla un dispositivo que sustituirá al tradicional método de extracción sanguínea al acabar el ejercicio • UCAM-SENS es la primera unidad de España de investigación en sensores químicos

NOEL RODILLA

La medición del lactato en sangre es un indicador de rendimiento deportivo clave para los entrenadores en cualquier disciplina deportiva. José Antonio Carrillo, técnico de la selección nacional de la Federación Española de Atletismo, entrenador de marchadores olímpicos y presidente del UCAM Athleo Cieza, fue un pionero en España a la hora de realizar esta prueba.

Más de tres décadas después, la metodología para obtener esta información no ha cambiado. El atleta detiene su entrenamiento, se le extrae una pequeña muestra de sangre y se introduce en el dispositivo

para comprobar los datos. Ahora, el equipo de UCAM-SENS, primera unidad en España de investigación en sensores químicos, ha desarrollado un parche que obtiene el valor del lactato en el sudor en tiempo real y en continuo, esto es, sin necesidad de detener el entrenamiento. El preparador ve los datos en la pantalla de su móvil. Para Carrillo esto es un gran avance: "Estamos ávidos de ver los resultados finales, ya que nos ayudará mucho a afinar la preparación de los deportistas".

La medida de lactato sirve para conocer el estado de forma de sus atletas, a preparar los entrenamientos y

“El reto actual es afinar la equivalencia entre el lactato en sangre y en sudor”

“Hay que probar el dispositivo en diferentes partes del cuerpo”

GASTÓN CRESPO UCAM-SENS

a pronosticar con poco margen de error la marca que pueden realizar en la siguiente competición.

TESTADO POSITIVAMENTE

El equipo de UCAM-SENS, liderado por los catedráticos María Cuartero y Gastón Crespo, que trabaja junto al Royal Institute of Technology (KTH) de Suecia, ha publicado sus avances en ACS Sensors, una de las revistas científicas -especializada en química analítica y sensores- más prestigiosas del mundo, una vez que ya lo han testado positivamente en ciclistas y pallistas en el país escandinavo. El objetivo es lanzar un dispositivo funcional y fiable. "El

desafío actual -según Crespo- es afinar con las equivalencias entre el lactato en sangre y sudor".

"A partir de ahora los investigadores tienen que hacer pruebas en un gran número de deportistas, con entrenamientos en los que obtener muestras de sudor y sangre al mismo tiempo", añade Gastón Crespo. Además, incide en la necesidad de afinar la exactitud de las muestras: "Hay que probar el dispositivo en diferentes partes del cuerpo para precisar la correlación que existe, y determinar con el nivel de lactato en sudor cuál sería el rendimiento deportivo sin hacer una extracción de sangre", finaliza. ■

3 AÑOS DE INVESTIGACIÓN y desarrollo acumulan en este trabajo María Cuartero y Gastón Crespo

Estos avances de los científicos de UCAM-SENS han sido recogidos en dos artículos publicados por una de las revistas más prestigiosas del mundo en química de sensores, ACS Sensors.



## Ciencia y emprendimiento en UCAM HiTech

TALENTO y última tecnología para investigar en deporte y salud

Las instalaciones de UCAM HiTech, ubicadas a pocos metros del Monasterio de los Jerónimos, sede central de la Universidad Católica de Murcia, albergan laboratorios con equipamiento de última generación en los que se investiga principalmente en salud, deporte y alimentación. Este centro de innovación tecnológica y aceleración empresarial, cofinanciado con el Fondo FEDER a tra-

vés de la Fundación INCYDE de las Cámaras de Comercio, busca sinergias entre la ciencia aplicada y el emprendimiento para que los últimos avances de los investigadores tengan repercusión en la sociedad a través de las empresas que apuestan por ellos.

Así, en UCAM HiTech, el talento de los investigadores junto con el compromiso de los emprendedores está dando sus frutos con

estudios que van desde el alto rendimiento deportivo hasta el envejecimiento activo y con la creación de empresas de alta tecnología centradas en mejorar la vida de las personas. Ejemplos de ello son el desarrollo de probióticos, implantes óseos para fortalecer huesos dañados o investigaciones para potenciar los beneficios del ejercicio físico intenso en personas mayores, entre otros. ■





"SI SE CREE Y SE TRABAJA, SE PUEDE"



MI CLUB, MI SEGUNDA FAMILIA

