



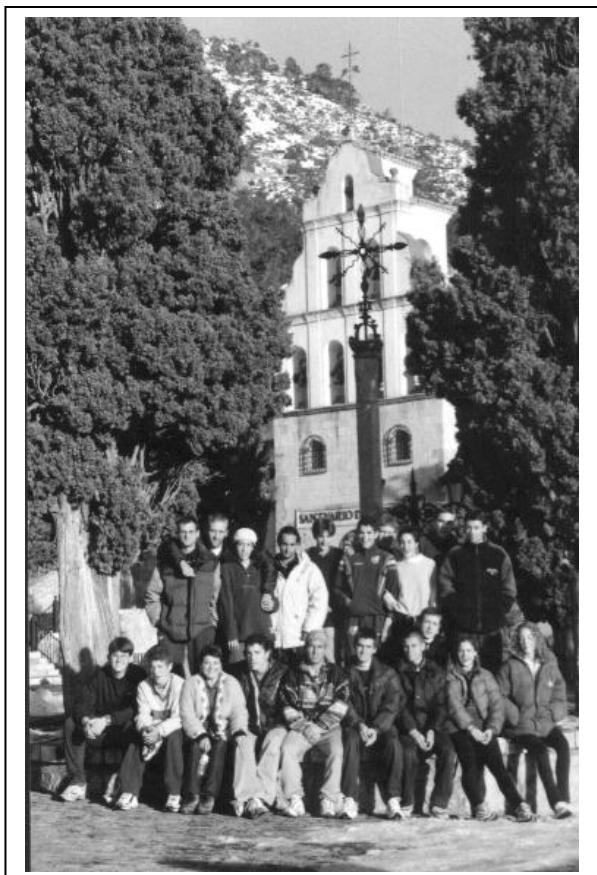
# CLUB D'ATLETISME ELS SITGES



**DOMICILIO SOCIAL:** Carrer Joan Fuster, 4.12  
Burjassot 46100  
(Valencia)

**N.I.F. G96821244** Teléfono de contacto 639-

REVISTA OFICIAL DEL CLUB D'ATLETISME ELS SITGES Nº 4/ 98 DICBRE.



## SUMARIO

- EDITORIAL.
- PUESTOS EN RANKING AUTONOMICO
- PUESTOS EN RANKING NACIONAL.
- ATLETAS DEL CLUB CON RECORDS AUTONOMICOS
- MINIMAS CAMPEONATOS ESPAÑA.
- DIMES Y DIRETES.
- RESULTADOS DE COMPETICIONES.
- CENA DEL CLUB-GALA DE LA FACV
- CONCENTRACION UTIEL 98.
- FRASES DE ATLETISMO.
- TESORERIA.
- HISTORIA DEL ATLETISMO.
- ¿QUIEN ES QUIEN EN EL CLUB ?
- MODIFICACIONES DE CALENDARIO.

## EDITORIAL

Con el cuarto numero de esta revista/Boletín y con la evolución en cuanto a cantidad y calidad de material e información, creo que ya hemos cubierto uno de los objetivos y compromisos que afrontamos al inicio de esta singladura.

Entrados ya en la arena de las competiciones, he de destacar la respuesta de la mayoría de los atletas en cuanto a la asistencia, añadiendo además que los resultados están siendo altamente satisfactorios, tanto a nivel individual como en lo referente a clasificaciones por equipos, animando a esos atletas de categorías inferiores que sin ningún tipo de reparo complementan la formación del equipo Senior en las competiciones de pista.

También quisiera destacar en esta editorial algunos hechos significativos, como por ejemplo la Vuelta de Salvador de Bosnia, tras haber pasado más de medio año en misión humanitaria de la ONU, el de haber asumido por parte de todos el coste de los autobuses para desplazarnos a las competiciones, la realidad en la vuelta a los entrenamientos de Manolo, el ánimo de Juan Diego a la hora de tramitar la licencia, el apoyo de Toni en el asunto tan “manido” de las cuentas y del boletín, el ambiente de club en el gimnasio y en las pistas, la “aparición” por las Pistas de Burjassot de Eva Morcillo, (sin duda la mejor atleta de la historia en el Club), que de vuelta en Valencia para disfrutar de las vacaciones de Navidad, ha acudido a visitarnos y dejar la muestra de su recuperación deportiva y personal en las Pistas, dejando flipados a más de uno...

Por otra parte animaros de nuevo a participar de VUESTRO club, escribiendo en el boletín, adjuntando propuestas a entrenadores, directivos, responsables de atletas, etc...

Por último aprovechar la ocasión para desearos a todos una Feliz Navidad en compañía de familiares y amigos, y el deseo de que el nuevo año venga pleno de ánimos y fuerzas que nos permitir conseguir los objetivos deportivos y personales deseados.... Ah, y ojo con el turrón.

BUENAS MARCAS

## PUESTOS EN EL RANKING AUTONOMICO

### TEMPORADA 97/98

Los atletas del club (incluyendo los nuevos fichajes) de categoría Absoluta o Juvenil que han entrado entre los 35 primeros de toda la comunidad en sus respectivas pruebas, y por lo tanto que han entrado en el ranking autonómico de la pasada temporada fueron los siguientes:

#### CATEGORIA SENIOR MASCULINO (ABSOLUTA)

<u>PRUEBA</u>	<u>ATLETA</u>	<u>MARCA</u>	<u>PUESTO</u>
400 m.l.	Adrian Soler	52.20	33°
1.000 m.l.	Julian Lluís Badenes	2.37.77	4°
	Adrian Soler	2.41.3	13°
3.000 m.l.	Julian Lluís Badenes	9.25.1	34°
60 m.v.	Juan Bautista Martí	8.5	8°
110 m.v.	Juan Carlos Chica	22.19 +	25°
400 m.v.	Adrian Soler	1.03.04	28°
	Tino Andreu	1.03.31	31°
3.000 m.obs.	Vicente C.García	10.30.91	22°
Lanz. Peso	Ximo Roig	11.80	21°
Lanz.Martillo	Ximo Roig	24.28	18°
	Eduardo L. Gómez	20.13	22°
4 X 100 m.l.	Ferrandis,Joan -Mtez, A.- Marco,Fco.-Soler, Ruben	48.34	16°
	Rubio, I. – Abraham, J – Ferrandis, Joan-Mtez, A	50.6	21°
4 X 400 m.l.	Mtez,Angel – Badenes, J. Soler,Ruben-Soler,Adrian	3.33.26	6°



**María Villalba**, en pleno entrenamiento en las Pistas de Buriassot.

#### CATEGORIA SENIOR FEMENINO (ABSOLUTA)

<u>PRUEBA</u>	<u>ATLETA</u>	<u>MARCA</u>	<u>PUESTO</u>
100 m.l.	Alicia Arroyo	13.11 (+1.7)	23ª Ex
	María Villalba	13.37 (+0.6)	32ª
200 m.l.	María Villalba	27.44 (+0.5)	26ª
400 m.l.	María Villalba	1.02.19	17ª
	Monica Soltice	1.04.10	31ª
	Marisa Fernandez	1.04.32	34ª
60 m.v.	Mª Elena Alarcón	10.5 (-0.7)	7ª
	María Villalba	10.6 (-0.7)	8ª
100 m.v.	María Villalba	16.8 (+0.7)	11ª
400 m.v.	María Villalba	1.07.42	6ª
	Mª Elena Alarcón	1.22.83	22ª
Longitud	María Villalba	4.96 (+0.6)	20ª
Lanz. Disco	Irene Verón	21.35	22°
	Begoña San Pedro	19.13	30ª
Lanz. Jabalina	María Isabel Llorca	16.01	27ª
4 X 100 m.l.	Glez,Laura-Palanca,Crist. Fdez,Marisa-Arroyo,Alic.	53.9	11°



**Julián Lluís Badenes** y **Juan Carlos Chica**, en el Sagrado Corazón, rodando en el 95.

#### CATEGORIA JUVENIL FEMENINO

<u>PRUEBA</u>	<u>ATLETA</u>	<u>MARCA</u>	<u>PUESTO</u>
400 m.l.	Mónica Soltice	1.04.10	8ª

En próximos boletines sacaremos los atletas que entran en el ranking Cadete, Infantil, Alevín y Benjamín.



¿LOS QUE SALEN EN EL RANKING TIENEN CHULETAS?

## RECORDS AUTONOMICOS DE ATLETAS DEL CLUB

En la actualidad siguen figurando como récords autonómicos en sus diferentes categorías las siguientes marcas de atletas del Club. Ciertamente teníamos muchos más récords, pero naturalmente al ser batidos con posterioridad, ya han perdido su valor.

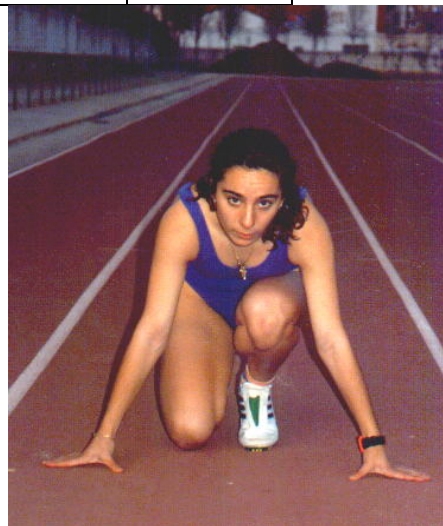
Hay que destacar que la marca de Marta Subiera en 500 m.l., fue durante dos años récord de España de la categoría Infantil.

<u>PRUEBA</u>	<u>CATEGORIA</u>	<u>MARCA</u>	<u>NOMBRE</u>	<u>FECHA</u>	<u>LUGAR</u>
500 m.l.	Infantil	1.16.7	Marta Subiera	30/04/94	Río Turia
600 m.l.	Cadete	1.35.97	Marta Subiera	26/06/95	Málaga
4 X 100 m.l.	Cadete Juvenil Junior	47.81	Eva Morcillo Con la Selecc. Cadete.	26/06/92	Tenerife



**Marta Subiera,**  
plusmarca española  
infantil en 500 m.l.

**Eva Morcillo,**  
Primera atleta  
Internacional del  
Club



## RESULTADOS EN COMPETICIONES

### DUATLON DE LA UNED

Disputado el Sábado 28 de Noviembre en la Zona de las Pistas del río Turia, constaba de una primera prueba de 5 Kms. de carrera a pié, 22 Kms. de bicicleta de montaña, y finalizando otra vez con un tramo de 5 Kms. de carrera a pié, en un circuito muy técnico, participando tres de nuestros representantes y organizándolo el Club, el resultado de la prueba fue excelente, puesto que Vicente Carlos García Gómez, quedó clasificado en 2ª posición tras realizar una primera parte de la prueba excepcional, entrando en primera posición en la primera transición, y en la primera vuelta en bicicleta, pero los triatletas y la serenidad (tras dos caídas muy fuertes en la bicicleta) hicieron que Vicente bajara el pistón, para destaparse en el ultimo tramo de carrera a pié, entrando en segunda posición a tan sólo 22" del primer clasificado, tras ir perdiendo 2'15 en la prueba de ciclismo. Sencillamente excelente. También hay que elogiar la carrera de David Delgado, que entro (siendo Promesa) en 8ª posición a tan sólo 4'40" del vencedor. Lamentar el pinchazo de Adrián Soler que a priori era el que partía con más opciones de los tres al dominar más la bicicleta. La próxima más...



**David Delgado, Adrián Soler y  
Vicente Carlos García,** en cabeza del  
Duatlón en la salida.

## CROSS DE GUADASSUAR (29 DE NOVIEMBRE)

El primer Cross de la temporada tuvo lugar en Guadassuar, en el circuito de la Garrofera, y ciertamente la actuación de nuestros atletas fue muy buena. A nivel individual hay que destacar a los siguientes atletas que entraron entre los tres primeros:

Beatriz López García	2ª en categoría Juvenil Femenino
Miguel A. Martínez	3º en categoría Juvenil Masculino
Adrián Soler Sánchez	3º en categoría Junior Masculino
Vicente Carlos García	3º en categoría Senior Masculino

En la clasificación por equipos el club obtuvo la siguiente clasificación:

Benjamín Femenino	Campeonas por equipos
Alevín Femenino	Subcampeonas por equipos
Cadete Masculino	Campeones por equipos
Juvenil Masculino	Campeones por equipos



**Antonio Adán, Boro Martínez, Jose Comino, Nacho Esparcia, Javier Villaplana, Toni Andrés, y David Ferrer** en la salida Cadete del Cross de Guadassuar.

## CAMPEONATO PROVINCIAL DE CLUBES DE PISTA CUBIERTA (RÍO 12 DICIEMBRE)

El sábado 12 de diciembre tuvo lugar en las pistas del río la "presentación en sociedad" del Club en la categoría Senior, presentando equipo en la categoría Masculina y femenina, reforzado por atletas de categorías inferiores (en posesión de licencia).

Los resultados más destacados a nivel individual fueron los siguientes:

3 Km. Marcha	Beatriz Beltrán Guillén	19.06.2	1ª
400 m.l.	Marisa Fernández Pascual	1.03.08	1ª
4 X 200 m.l.	Marín-Fdez-Villalba-Arroyo	1.51.09	1ª
800 m.l.	Adrián Soler Sánchez	2.03.40	1º
400 m.l.	Rubén Soler Sánchez	53.26	1º

A nivel por equipos los resultados fueron altamente satisfactorios:

EQUIPO MASCULINO	->	SUB-CAMPEONES PROVINCIALES
EQUIPO FEMENINO	->	TERCERAS PROVINCIALES

## CAMPEONATO PROVINCIAL MARCHA EN RUTA (GUADASSUAR, 12 DE DICIEMBRE)

Por la tarde, nuestra marchadora, Beatriz Beltrán (tras haber competido por la mañana para puntuar), disputó el campeonato provincial de marcha en ruta en un circuito de 1 km. y en la prueba de 5 Km. marcha; compitiendo conjuntamente las atletas juveniles y cadetes, y siendo cadete de primer año se proclamó campeona provincial por delante de las juveniles, y ganando a todas las atletas venidas de Torrevieja y de Castellón. Sencillamente sensacional, sobretodo por la sensación de dominio sobre el resto de participantes, ganándose un trocito del billete que lleva al campeonato de España de marcha en ruta...



**Beatriz Beltrán**, en cabeza de la prueba de marcha de la que resultaría vencedora, proclamándose Campeona Provincial de marcha en ruta



**Alicia, María, Jessica y María**, que protagonizaron un vibrante y espectacular relevo de 4X 200, rebajando en más de 5 segundos el record del Club anterior.

## CAMPEONATO PROVINCIAL DE CROSS (SIERRA DEL NEGRETE, UTIEL 13 DICIEMBRE)

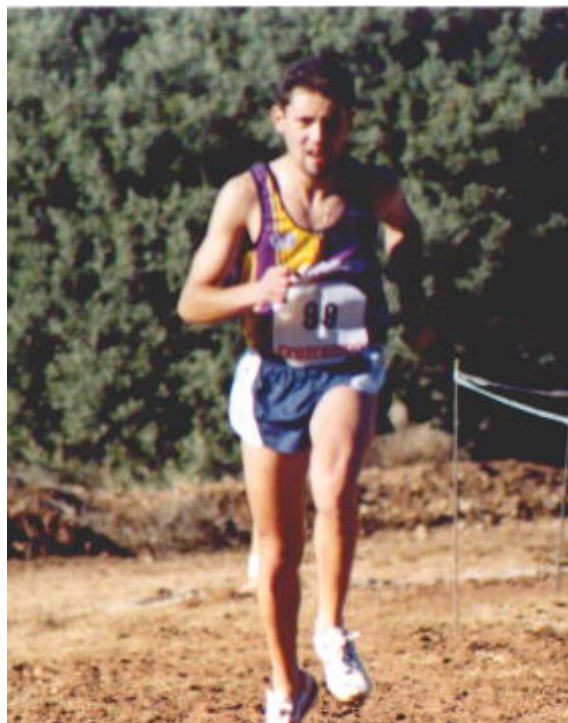
Después del éxito del Campeonato de Clubes del día anterior nos dispusimos a participar en el Cross Sierra del Negrete, que a su vez hacía las funciones de campeonato provincial de Cross, llevamos mucha gente y volvimos a subir al Podium de la siguiente manera:

A nivel individual

Inmaculada Alvarez	2ª en categoría Benjamín Femenino
Carlos Villaplana	3ª en categoría Benjamín Masculino
Beatriz López García	1ª en categoría Juvenil Femenino
Miguel A. Martínez	3º en categoría Juvenil Masculino
David Delgado Arévalo	3º en categoría Promesa Masculino
Gonzalo Hernández Cárcel	1º en categoría Senior Masculino
Vicente Carlos García	3º en categoría Senior Masculino

En la clasificación por equipos el club obtuvo la siguiente clasificación:

Benjamín Femenino	Campeonas por equipos
Alevín Femenino	Subcampeonas por equipos
Cadete Masculino	Campeones por equipos
Cadete Femenino	Campeonas por equipos
Senior Masculino	Campeones por equipos



**Gonzalo Hernández**, Campeón Provincial de Cross

## CROSS DE BENICARLO (CROSS PUNTUABLE) 20 DE DICIEMBRE

Tras disputar las anteriores competiciones nos dispusimos a participar en el Cross de Benicarlo, que a fin de cuentas era el más importante de los disputados hasta la fecha, puesto que es puntuable (significa que los 10 primeros en cadete, juvenil, junior, promesa y Senior, puntúan para clasificarse para ir al Campeonato de España), El viaje lo realizamos en autobús y nuevamente la asistencia fue masiva, pasamos a relacionar los resultados mas destacados:

A nivel individual (en el Podium)

Inmaculada Alvarez	3ª en categoría Benjamín Femenino
Carlos Villaplana	3ª en categoría Benjamín Masculino

A nivel individual (entre los diez primeros, al ser una competición de nivel autonómico)

Jessica Molina	7ª En benjamín Femenino
Fco.Javier Chavarría	10º en categoría Alevín Masculino
Marina Martínez	6ª en categoría Alevín Femenino
María Pérez	9ª en categoría Alevín Femenino
Josep María Martínez	7º en categoría Infantil Masculino
Rosana Javaloyes	8ª en categoría Infantil Femenino
María Amparo Martín	9ª en categoría Cadete Femenino
Beatriz López García	7ª en categoría Juvenil Femenino
Raúl Rodríguez	9º en categoría Juvenil Masculino
Miguel A. Martínez	10º en categoría Juvenil Masculino
David Delgado Arévalo	5º en categoría Promesa Masculino
Gonzalo Hernández	6º en categoría Senior Masculino
Cesar Chavarría (Papi)	8º en categoría Veterano Masculino

**Equipo Senior Masculino**  
**Campeón Provincial de Cross**  
 Vte.C.García, Jose Andrés, Pepe Garrido, y Gonzalo Hernández



**Equipo Benjamín Femenino** (Raquel, Anabel, Aina, Jessica) Campeonas en tres Competiciones.



**Carlos Villaplana**, Futura promesa del Club. (ha subido al podium en los dos últimos Crosses).



# CLUB D' ATLETISME ELS SITGES

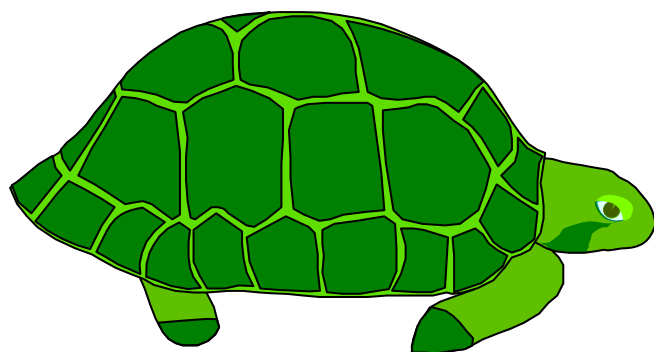
## MINIMAS DE CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE PISTA CUBIERTA

### MASCULINO

PRUEBAS	CADETE	JUVENIL	JUNIOR	PROMESA	SENIOR
60 m.l.	7.1/7.40	7.0/7.30	6.8/7.15	6.7/7.00	6.6/6.95
200 m.l.	-	23.0/23.25	22.6/22.85	22.4/22.65	21.9/22.15
300 m.l.	37.8/38.00				
400 m.l.	-	51.9/52.10	51.0/51.30	50.4/50.60	49.0/49.20
600 m.l.	1.28.00	-	-	-	-
800 m.l.	-	2.01.00	1.57.00	1.54.50	1.52.00
1.000 m.l.	2.42.00	-	-	-	-
1.500 m.l.	-	4.10.00	4.05.00	3.58.00	3.51.00
3.000 m.l.	9.10.00	9.00.00	8.50.00	8.28.00	8.16.00
60 v.	9.2/9.50	8.9/9.36	8.7/9.10	8.6/8.95	8.0/8.35
Altura	1.76 m.	1.86 m.	1.95 m.	2.01 m.	2.11 m.
Longitud	6.20 m.	6.30 m.	6.70 m.	7.10 m.	7.50 m.
Triple	12.90 m.	13.20 m.	13.80 m.	14.60 m.	15.40 m.
Pértiga	3.45 m.	3.75 m.	4.35 m.	4.55 m.	4.90 m.
L. Peso	12.50 m.	12.00 m.	12.50 m.	14.00 m.	16.00 m.
P.Comb.	12 Atletas	12 Atletas	12 Atletas	12 Atletas	12 Atletas
TOPE MINIMAS	21 – FEBRERO	28 – FEBR.	7 – FEBRERO	31-ENERO	14-FEBRERO
LUGAR FECHA	ZARAGOZA 27-28 FEBRERO	ZARAGOZA 6-7 MARZO	S.SEBASTIAN 13-14 FEBRERO	VILAFRANCA 6-7 FEBRERO	SEVILLA 20-21 FEBRERO

## NOTICIAS BREVES

- Rubén Soler y Alicia Arroyo, tienen mínima para ir al Campeonato de España Juvenil de Pista Cubierta con las marcas que consiguieron el año pasado.
- El club está gestionando una visita de grupo a la Ciudad de las Artes y las Ciencias, todos los interesados decírselo a Toni Galietero antes del 30 de Enero, para concertar la visita.
- La gestión de los chandall's va adelante, hemos desestimado hacerlos de marca, para no perder el modelo, la única duda es conocer vuestras preferencias: Chandall de entrenamiento (algodón), o de "bonito" (acetato), darle vuestra opinión a Cesar. El primero costará en torno a las 6.000 Ptas. Y el segundo en torno a las 8.000 Ptas.



ESTO DE LOS CHANDALS SE LO VOY A QUITAR A **JUAN DIEGO** Y LO VOY A LLEVAR YO PERSONALMENTE, PARA AGILIZARLO UN POCO

# CLUB D' ATLETISME ELS SITGES

## MINIMAS DE CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE PISTA CUBIERTA FEMENINO

PRUEBAS	CADETE	JUVENIL	JUNIOR	PROMESA	SENIOR
60 m.l.	7.9/8.20	7.7/8.00	7.7/8.00	7.6/7.90	7.5/7.80
200 m.l.	-	26.6/26.90	26.6/26.80	26.2/26.40	25.5/25.70
300 m.l.	43.2/43.40				
400 m.l.	-	1.02.1/1.02.30	1.00.0/1.00.20	59.5/59.70	57.8/58.00
600 m.l.	1.41.00	-	-	-	-
800 m.l.	-	2.24.00	2.21.00	2.19.50	22.14.00
1.000 m.l.	3.08.00	-	-	-	-
1.500 m.l.	-	5.05.00	4.55.00	4.52.00	4.40.00
3.000 m.l.	11.0.00	10.55.00	10.45.00	10.40.00	10.05.00
60 v.	9.2/9.60	9.5/9.95	9.4/9.85	9.6/9.96	8.8/9.25
Altura	1.54 m.	1.55 m.	1.61 m.	1.61 m.	1.69 m.
Longitud	5.10 m.	5.20 m.	5.40 m.	5.45 m.	5.85 m.
Triple	10.80 m.	11.10 m.	11.30 m.	11.60 m.	12.30 m.
Pértiga	2.55 m.	2.75 m.	3.10 m.	3.15 m.	3.50 m.
L. Peso	10.50 m.	10.50 m.	11.00 m.	12.00 m.	13.30 m.
P.Comb.	12 Atletas	12 Atletas	12 Atletas	12 Atletas	12 Atletas
<b>TOPE MINIMAS</b>	<b>21 – FEBRERO</b>	<b>28 – FEBRERO</b>	<b>7 – FEBRERO</b>	<b>31-ENERO</b>	<b>14-FEBRERO</b>
<b>LUGAR FECHA</b>	<b>ZARAGOZA 27-28 FEBRERO</b>	<b>ZARAGOZA 6-7 MARZO</b>	<b>S.SEASTIAN 13-14 FEBRERO</b>	<b>VILAFRANCA 6-7 FEBRERO</b>	<b>SEVILLA 20-21 FEBRERO</b>

### **SORTEO MENSUAL DE MATERIAL DEPORTIVO VARIO**

Digamos, que para darle mayor atractivo al interés social por la revista, vamos a celebrar todos los meses sorteos de material relacionado con el atletismo. Seguro que los más "avariciosos" estarán pensando en zapatillas, chandall's, chubasqueros, etc., pero vamos a poner los pies en el suelo y seamos realistas, vamos a empezar por la revista oficial del Atletismo Nacional, y sortaremos el número del mes en curso de Atletismo Español (publicación de la RFEA), entre todos los asociados, cuyo numero de socio coincida con las tres últimas cifras del cupón de la ONCE del último día de cada mes. El primer sorteo tendrá lugar el 31 de Enero de 1999.

SUERTE A TODOS.



# CLUB D' ATLETISME ELS SITGES

## GALA DEL ATLETISMO VALENCIANO

El pasado 19 de diciembre de 1998, tuvo lugar el acto de nominación de los mejores atletas 1.998 de la Comunidad Valenciana, y al mejor entrenador de la temporada, tributando además un sincero homenaje a Don Miguel Pellicer Piles, en los locales del Club de Tenis Valencia.

Acudió Eduardo L. Gómez Velasco en representación del Club de Atletismo, y tras la cena de rigor, fueron proclamados mejores **atletas absolutos:**

- José Antonio Redolat Contreras Campeón de España de 1.500 m.l. Finalista del europeo.
- Antonio Andrés Guillém Campeón de España de 400 m.l. Medallista Europeo 4X400
- Andreu Martínez Ferrandis Subcampeón España de 400 m.l. Medallista Europeo 4X400
- Juan Vicente Trull García 3º Cto. España de 200 m.l. Medallista Europeo 4X400
- Elena Córcoles Sharman Campeona de España de 200 m.l. Oro Cto.Iberoamericano 4X100

### **Mejores atletas Junior:**

- José Ignacio Aledo Romera Subcampeón de España 10 Km. Marcha Partic.Cto.Mundo Junior
- Concha Montaner Coll Récord Autonómico Junior de 100 m.l. Partic.Cto.Mundo Junior

### **Mejor entrenador 1.998:**

- Antonio Puig Capsir Entrenador de Antonio Andrés-Juan Vte.Trull-Andreu Mtez.  
Medalla de bronce en Cto.Europa Absoluto

Tras premiar a estos personajes del atletismo activo, se procedió a **homenajear a Miguel Pellicer**, Fundador de correccaminos, Marchador en la década de los 40/50, y organizador del atletismo popular valenciano, le entregaron placas de Homenaje la Federación, el Ayuntamiento, la Diputación, la S.D.Correccaminos, el Valencia C.A., y por supuesto el Club d'Atletisme Els Sitges, por lo que supuso en la iniciación de muchos de sus socios fundadores.

## CENA DEL CLUB

El viernes 20 de Noviembre se celebró la cena anual del Club de Atletismo en el Restaurante el Paseo (propiedad del padre de Jesús Abraham), y a ciencia cierta que fue todo un éxito; la cocina excelente, el servicio superior y el ambiente digno de los mejores tiempos del Club, creo que se está recuperando el clima de gran club que teníamos allá por el año 92...

Casi 60 personas, entre socios, padres y alumnos de las escuelas que tras la cena, en un ambiente muy distendido procedimos a recuperar la tradición de proclamar los mejores atletas del año, y tras la entrega de premios los más mayores salieron de fiesta y aprovecharon, puesto que a partir de este momento las salidas nocturnas deberían de estar más controladas, puesto que ya estamos metidos en la "harina" de las competiciones.

En fin, creo que fue todo un éxito y recogiendo las sugerencias de algunos socios, intentaremos realizarlas más a menudo durante la temporada.

Los premiados (aprovechamos para ponernos al día), fueron los siguientes:

### TEMPORADA 95/96

MEJOR ATLETA DEL CLUB : *Juan Carlos Chica Escanilla*  
ATLETA REVELACIÓN : *Julián Lluís Badenes Cebrián*

### TEMPORADA 96/97

MEJOR ATLETA MASCULINO : *Vicente Carlos García Gómez* 3.000 m.obs. 9.47.94 (838 Ptos.)  
MEJOR ATLETA FEMENINO : *Alicia Arroyo González* 100 m.l. 13.1 (818 Ptos.)

### TEMPORADA 97/98

MEJOR ATLETA MASCULINO : *Juan Miguel López Barea* 800 m.l. 1.58.20 (813 Ptos.)  
MEJOR ATLETA FEMENINO : *Alicia Arroyo González* 100 m.l. 13.11 (852 Ptos.)  
ATLETA REVELACIÓN : *Rubén Soler López* 300 m.v. 40.34 (5º ESPAÑA)



(LOS PREMIADOS Y EL PRESIDENTE)

*Juan Miguel López*  
*Alicia Arroyo*  
*Eduardo L. Gómez*  
*Vicente C. García*  
*Rubén Soler*  
*Julián Lluís Badenes*

## CONCENTRACION UTIEL '98

De excepcional cabe denominar la concentración; en una palabra: **BARBARA...**

Se cumplió con casi todo lo pactado: el horario se siguió al pie de la letra, las comidas se modificaron en el orden, pero se cumplió en los contenidos, los entrenamientos fueron seguidos al pie de la letra, se limpió todo (casa, servicios, duchas, habitaciones, comedor, cocina, etc...) por turnos, y lo más importante, creo que se cumplieron los objetivos principales: la armonía entre todos y la concentración físico-psíquica, aparte de la carga de entrenamiento que acumulamos en las piernas en un paraje sencillamente encantador.

El lugar en el que se ha desarrollado la concentración fue sencillamente inigualable; hemos hecho concentraciones en Arteas, Garaballa, Cortés de Pallás y San Antonio de Requena, y yo particularmente he estado en concentraciones de la Federación Española en Santiago de Compostela, en Alfaz del Pi, en Borriana, en Gandía, en Santander y en el Centro de Alto Rendimiento de la residencia Blume de Madrid, y creo que ha estado al nivel de estas últimas sin ningún género de dudas.

El único fallo es que he echado de menos a atletas de la talla de Julián Badenes y Cristina Palanca (estaban justificadas por lesión), Rubén Soler (totalmente injustificable su ausencia), Pepe y Cesar (aunque sólo hubiera sido el fin de semana), Juan Carlos Chica (Lleva una temporada de promesas interminables, pero a la hora de la verdad siempre falla...), Pilar Llorca (siempre pensando en Madrileño...), Tino y María (no acaban de cuajar en la filosofía de entrenamientos...), Raúl Rodríguez (puede que hubiera sido determinante para centrarlo del todo...), Francisco Marco, Jesús Abraham y José Manuel Calvo (son excesivamente trabajadores...), Fani Pastor (prefiere dedicarse a nadar...) y Víctor Abril (del que todavía no se nada...), por lo demás destacar a los que si acudieron:



**De Izda a dcha: De pie:** David, Alejandro, Vicente, Andrés, Yela, Juanjo, Bea, Marisa, Miguel A., José, Alicia, Boro

**Sentados:**

Gonzalo, Susana, Adrián, Alvaro, Toni, Eduardo, Milagros, Juan Diego, Toni Andrés

Es realmente importante destacar que las condiciones de entrenamiento fueron ideales: teníamos frío (4°/5° bajo cero a las 9 de la mañana), no hizo mal tiempo ningún día, teníamos hasta 80 cm. de nieve en la zona más alta (el repetidor de TV), pudimos rodar, progresar, multilanzar, hacer vallas, cuestras, etc... La casa estuvo a la altura de las circunstancias, y la cosa importante el grupo era bastante homogéneo, no hubo salidas de tono por parte de ninguno de los concentrados, y un aspecto muy importante: tuvimos una cocinera excepcional que se atrevió a cocinar para 25 personas (Lucía Velasco, la madre de Eduardo).

Por si alguien no se ha enterado todavía en la concentración se llevaba un control médico-físico-psíquico todos los días. Antes de entrenar se pesaban todos los atletas, pasaban un test de orina de Acetona, Albúmina, y Glucosa, se les tomaba la tensión y por supuesto al finalizar el entrenamiento de la mañana, se repetían esas pruebas; así mañana y tarde.

Como anécdotas, vamos a contar unas cuantas:

Marisa dormía abrazada a un Osito de peluche.

A Yela le sacamos un mote: Osito de peluche.

Alvaro repitió el plato de Hígado.

Gonzalo y Susana se pasaron toda la concentración durmiendo (o hacían como que dormían).

Alicia no salía de las duchas de los chicos (Una vez dentro preguntaba si se podía pasar).

Marisa fue peor que Alicia, una vez dentro avisaba que entraba.

Lucía no dejaba ni fregar a los encargados de hacerlo (su hijo casi la ata a la pata de la mesa...)

Juanjo se sabía de memoria lo que tocaba cada día para comer...

A Eduardo le dejaron SOLO en una habitación con la excusa de que respiraba fuerte (MIENTEN...)

Mila llegó a entrenar (INCREIBLE).

A Visentico, José y Gonzalo los van a contratar para labrar las viñas (así no las pisarán inútilmente).

Miguel Angel y Toni (Andrés) se han hecho hombres (Ya no pasa nada si no hacen la mili).

Bea es la más golosa, pero por lo menos nos subió un par de tartas...

Alejandro fue el mas comedor de todos, había que decirle que se dejara algo de comida en el plato.

Borito al revés que Alejandro tuvimos que darle vitaminas para que comiera un poquito más...

David, como siempre hubo que ponerlo en una habitación sólo, para que no diera la vara hablando...

Adrián, fijaros si estaba centrado, que dormía en la litera del centro de la habitación...

Andresito se volvía loco cuando veía una cámara de fotos o de vídeo (hasta se peinaba...)

Toni Galietero dio a entender que de esta se enganchaba a entrenar...

Juan Diego vino, vio, entreno y se lesiono . . .

## LAS FRASES DEL MES

Iniciamos otra sección interesante, con las mejores frases referidas al Atletismo.

No te desanimes jamás,  
Si eres serio,  
un día, conocerás la embriaguez  
de atacar en la curva,  
A quien te ha batido con frecuencia;  
Y de adelantarle en un esfuerzo decisivo;  
¡¡¡¡ La carrera a pie significa  
Bastante más que correr a pie !!!!!

Sentirse libre en la naturaleza,  
Cambiar de ritmo en las cuestas,  
Recortar la zancada en las bajadas,  
Dominar el jadeo,  
Reprimir el dolor,  
No ser más esclavo del propio cuerpo,  
Sí, ésta es la verdadera pasión de correr.

ANDA PUES A  
CORRER QUE  
ES SANO



### UN POCO DE HISTORIA...

(por Juan Vermeulen nacido en 1895,  
Campeón del mundo de las 10 millas)

### UTILIDAD DE LA CARRERA PEDESTRE

(Continuación)

Quede entendido que nos ocuparemos aquí de la carrera pedestre de medio fondo, de fondo, y a las largas distancias. De medio fondo se clasifica inmediatamente despues de la velocidad prolongada, cuyo máximo es de 800 meetros, y oscila entre 1.000 y 1.500 metros; el fondo, de dos kilómetros, hasta la hora; por último, el gran fondo: 20 Kilómetros, los marathons y las muy largas distancias. Cada uno con arreglo a sus aptitudes, se clasificará a su elección, al menos por el momento, sin perjuicio de que más tarde, con los años, modifique las distancias a recorrer.

### PARA RESPIRAR FACILMENTE

La carrera pedestre se clasifica entre los ejercicios más apropiados para obtener una buena respiración, por la razón de que, siendo voluntariamente provocada la sofocación, es mucho más beneficiosa para los pulmones.

Pero para que esta sofocación no sea perjudicial a la salud, es absolutamente necesario recurrir al entrenamiento.

El ejercicio respiratorio es indispensable a todo hombre que quiera estar sano; pero es necesario no ponerlo en práctica sino a intervalos dosificados para no agotar los pulmones, el corazón los músculos y los nervios.

Veamos a un debutante en sus débuts como pedestrista, y observaremos que seguidamente parece estar falto de aire, que es inmensa su necesidad de respirar Necesidad de respirar, y va a reconocerse vencido, no obstante el poco cansancio que siente en las piernas. De diez veces nueve, esta es la impresión que ofrece un principiante.

La práctica de carrera (preferentemente en Pista) se hará a paso muy lento, cuidando mucho del ritmo de las piernas para conseguir la elasticidad. Esto se hará elevando las rodillas, algo forzadamente, la punta de los pies netamente en dirección hacia el suelo, sin forzar el paso, que hasta habrá de ser reducido.

Continuará.....



COMO  
PESA EL  
LIBRO  
DEL  
PALLO

SI PESA  
TE  
JOROBAS  
POR  
QUERER  
ESTAR  
ARRIBA

## Quién es quién en el Club de Atletismo

### Eva Morcillo Tobaruela (76)

Alguno de vosotros se preguntará por qué escribo sobre una atleta que no está en la actualidad en el Club; La respuesta es muy clara, y creo que tras leer estas líneas no quedará ninguna duda sobretodo de que es la atleta más importante que ha pertenecido a este Club: Varias medallas Nacionales, tres veces internacional Junior, y CAMPEONA DE 4x100 EN LOS JUEGOS OLIMPICO DE LA JUVENTUD EUROPEA, EN VALKENSWAARD (HOLANDA), pero supongo que ha nadie le quedará la duda de que personalmente para mí a sido la atleta más importante en mi vida de entrenador, al ser mi primera atleta internacional, y además la más disciplinada de todos/as.

## EL INICIO

Recuerdo cuando en 1.990 me llamó por teléfono un chico, para decirme que una hermana suya estaba recién llegada de Palma de Mallorca, y que le gustaba mucho el Atletismo (que ya lo practicaba), y que quería apuntarla al Club.

Como siempre, le dije que se pasara para hablar por las pistas de Burjassot, y de esa manera tan sencilla conocí a esa chica (1º año de Cadete), que parecía muy tímida y a su vez convencida de lo que quería hacer. Por aquel entonces en el Club de Atletismo teníamos un equipo bastante “apañado” por lo cual era “una más” del grupo; Salvador ya la conocía, pues él venía de Menorca, y ya me había pasado algún informe de sus marcas de Infantil, pero independientemente de eso, rápidamente se fue haciendo un hueco en la cabeza del entrenador principal (ese soy yo, puesto que antes éramos Salvador y yo).

En su primer año conmigo se colocó por delante de algunas buenas atletas que tuvimos en el Club (Raquel Hernández por ej.), ya este año consiguió algunas buenas marcas (comprobar cuadro adjunto). Lo que consiguió en ese primer año, fue ganarse al entrenador de la mejor manera posible, trabajando y mucho en los entrenamientos.

Fue precisamente en el segundo año, cuando algunas de nuestras mejores atletas ficharon por el C.A.Safor-Micro Standard de Gandía, puesto que había una apuesta muy seria de formar un equipo diferente del Valencia C.A. de División de Honor en la provincia. Así pues, en su segundo año de Cadete ya demostró unas condiciones impresionantes tanto de entrenamiento como de talento innato. Ese año consiguió entre otras cosas, ser Subcampeonas Autonómica absoluta de 100 m.l. detrás de Begoña Yúdice (atleta Senior y Preseleccionada Olímpica para el 4X100 m.l.), realizando marcas impresionantes en todas las pruebas en las que participó, y destacando su SUBCAMPEONATO DE ESPAÑA EN SALTO DE LONGITUD, en Tenerife, el 26 de Junio de 1.992. A partir de este año se inició un continuo ir y venir a concentraciones de la Federación Española (Santander, Blume de Madrid, Alfaz del Pí, Gandía,

El tercer año de esta sensacional atleta fue impresionante: RECORD DE ESPAÑA SENIOR DE 50 m.l. DE PISTA CUBIERTA. Fue TERCERA en 200 m.l. en el Campeonato de España Junior de Pista Cubierta en San Sebastián (25.00) y 5ª en 60 m.l., fue FINALISTA del Campeonato de España Absoluto de Pista Cubierta (5ª en 200 m.l., y 8ª en 60 m.l.).



Eva, en la final de 200 m.l. del Cto.España Absoluto en Anoeta, San Sebastián (Era Junior).

DE QUE ME  
SUENA ESO  
DE  
TOBARUELA





Eva en sus inicios, en sus primeros entrenamientos en el Sagrado Corazón

de Junio. Salió hacia Alba (Italia), para participar en la Copa Jean Humbert (Campeonato Internacional de Atletismo Escolar). En este mismo año, y del 3 al 9 de Julio acudió a los II Jornadas Olímpicas de la juventud Europea, en Holanda, donde participó en Longitud y relevos, formando parte del cuarteto de relevos corto, se proclamaron Campeonas.

El 24 de Julio, participo en Salamanca, y de nuevo con la camiseta de la selección Nacional en las pruebas de 200 m.l. y relevos 4X100 m.l., en un encuentro ESPAÑA-PORTUGAL- ARGELIA. La temporada 92/93, por todos estos logros, fue una temporada excepcional de Eva.

El cuarto año, (2º de Junior), debería de haber sido un año de grandes logros, puesto que desde el inicio de la temporada Eva fue incluida en la lista de seguimiento con vistas al Campeonato del mundo Junior que tendría lugar en Lisboa del 20 al 24 de Julio, luego en realidad fue la temporada más difícil, puesto que en una concentración de la Selección Española y al hilo de algún comentario desafortunado a todas luces del seleccionador del relevo, sobre el

“sobrepeso” de alguna atleta conocida, llevaron a Eva al desconocido y peligroso mundo de las dietas y el cuidar la línea sin comer; pero aún así Eva siguió mejorando su marca sobretodo de longitud, que fue la prueba en la que nos centramos, puesto que por los problemas de alimentación antes comentados, no tenía base muscular en la que sustentar un entrenamiento específico y exigente dirigido al entrenamiento de alto nivel.

Creo que la temporada la salvamos, pero el mal no estaba erradicado y las tensiones que se generaron entre nosotros tanto en entrenamientos como en las propias competiciones fueron las que desencadenaron la ruptura de la relación entrenador/atleta (pienso que con el mismo dolor para ambos). Para mí, aún hoy, considero que ese fue uno de los golpes más duros en mi carrera como entrenador. Estuve durante unos meses meditando la decisión de dejar de ser entrenador, y creo que desde esos momentos debo de agradecer a Toni, Pili y Manolo que me ayudaron y me convencieron, el que hoy esto siga funcionando. Eva siguió compitiendo y entrenando con otro entrenador de Valencia, fichada por el Larios, pero su temporada 94/95 no fue brillante y acabó dejando la práctica del atletismo.

Posteriormente se marchó a seguir sus estudios en Granada, y comenzó esta pasada temporada 97/98 (en Marzo) a entrenar gracias a un conocido entrenador amigo mío (Constantino), que la animó a continuar, de lo cual me alegro infinitamente. De vez en cuando vino a Valencia, y nos vimos alguna vez en la pista en las competiciones. Creo que siempre la he intentado animar a que siguiera. El resultado, como no, ha vuelto a ser excepcional, 5ª de España Promesa, y semifinalista absoluta en 400 m.v., acabando la 15ª del Ranking Nacional Absoluto con 1'01”.

Personalmente nunca hablé de este tema con nadie, pero el otro día entrenando en el río con el grupo de las mañanas, me llevó la grata sorpresa de ver a Eva de nuevo, con su alegría de siempre, con su “culete” y sus impresionantes gemelos otra vez en forma, y os puedo prometer que me llevé una de las más grandes alegrías de estos últimos años, puesto que para mí EVA siempre será EVA.

Durante estas Navidades ha aparecido por las Pistas de Burjassot para entrenar y he vuelto a ver su coleta al viento girar como una hélice que la propulsa en pos de una nueva victoria.

Desde las modestas líneas de este boletín me gustaría rendirle a Eva el homenaje que se merece por una Vida dedicada enteramente al Atletismo, que la ha llevado a salir adelante ante múltiples adversidades, que cual vallas en la pista ha conseguido pasarlas para llegar a la META TRIUNFADORA.

SIGUE ASI, EVA.

## PROGRESION DE MARCAS EVA MORCILLO

	90/91	91/92	92/93	93/94
50 m.l.		6.9	6.2	
60 m.l.		7.8	7.67	7.8
100 m.l.	12.9	12.35 (12.19 +)	11.9	12.2
200 m.l.		26.18 (25.76 +)	25.00	25.42
400 m.l.	44.6 (300 m.l.)	41.3 (300 m.l.)	1.00.12	1.00.17
Longitud		5.62 m.	5.68	5.72

# CLUB D' ATLETISME ELS SITGES

Algunos datos de Eva Morcillo:

- Nacida en Valencia, el 21/02/76
- Talla 1.59, Peso en etapa competitiva 55 Kg.
- Número de pie: 38 Zapatillas de Competición Accelerator 95
- Test 30 m. Salida tacos con células fotoeléctricas: 3"86
- Test 30 m. Lanzados con células fotoeléctricas: 3"41

Máximo número de sesiones de entrenamiento en una semana: 10 sesiones.

Máximo número de multisaltos en una única sesión: 600 multisaltos.

Máximo volumen de Kilos levantados en una semana en musculación: 14.509 Kgs. (2 sesiones)

Máximo en media sentadilla: 140 Kgs.

Test de prensa de piernas: 160 Kgs.



Eva Morcillo, en el España-Portugal-Argelia celebrado en Salamanca (Julio 1.993)



## COTILLEOS Y MARUJEOS

- Os habéis fijado en lo extraño que es que Toni Andrés (vive en Utiel), haya venido a pasar todas las Navidades en Valencia... (Que barbaroooo...)
- Marisa, siempre que hay gimnasio se pone detrás de Angel para verle el culito...
- Que raro que a Julián sólo le duela el brazo izquierdo... (lagarto, lagarto...)
- Adrián se esta empezando a ganar el apodo del "loco de la colina"...
- María Villalba será en Enero la Reina de las fiestas de Guadassuar...
- Tino, siempre que puede le "pone los cuernos" a María con su perro (prefiere ir a verlo a él...)
- Desde el boletín anterior, Cesar (hijo), no hace más que "enseñarla" por todos los rincones...
- Alguien puede responder si Adrián piensa llegar alguna vez a los entrenamientos a la hora

- Alicia va a recoger a Toni Andrés a la estación del metro para ir juntitos a entrenar...
- A Yela le gusta Juanjo Pastor
- A Juanjo Pastor le gusta Yela.
- Paquito ya no se pincha en la rodilla (prefiere operarse)
- Nacho siempre busca bulla en Expo-Jove.
- Las "enanas" ya tienen equipajes de su talla en el Club.
- Toni Galietero está intentando "colocar" a su hermano.
- A Fani le han tocado el "morrito" con una "amoto"...
- Susana Molina lo ve todo barbaroooo...
- Amparito sólo entrena para besar a los nigerianos...
- Bea Beltrán es una celosona y también lo intenta.
- Juan Carlos Chica no se come ná (en los entrenamientos)
- Eduardo está intentando comprarse otro coche...
- El alcalde de Burjassot, el P.P. y Unión Valenciana nos han felicitado la Navidad...

# CLUB D' ATLETISME ELS SITGES

## OBITUARIO

Tenemos que lamentar el fallecimiento de la Abuela Paterna de José Antonio Galietero en estas fechas navideñas y del primo materno de Beatriz Beltrán en el pasado mes de Noviembre, acompañando en el sentimiento a las familias de ambos y enviándoles desde este boletín nuestro más cordial pésame, apoyándoles en estos duros momentos y recordándoles que la vida sigue adelante. ÁNIMO.

## **MODIFICACIONES EN EL CALENDARIO DE COMPETICIONES**

Como las modificaciones afectan más a las sedes de los campeonatos de España de Pista Cubierta junto a las mínimas señalamos las sedes de los campeonatos, las fechas de celebración y el plazo que hay para conseguir las mínimas de participación.

El 9 de Enero que estaba programado el Campeonato Autonómico Junior y Promesa, se celebrará conjuntamente con el Autonómico de Pruebas combinadas para la categoría Junior Promesa y Senior, y junto con pruebas de control de otras categorías.

Al no concedernos el Campeonato Autonómico de 10.000 m.l. en la reunión Autonómica de Fondo de Burjassot, hemos decidido modificar la fecha hasta el próximo Miércoles 24 de Marzo de 1.999

## ENERO

03	M	<b><u>CROSS</u></b>	<b><u>CROSS INTERNACIONAL DEL CALZADO</u></b>	<b><u>FUENSALIDA</u></b>
09	MT	P.CUB.	CTO.AUT.JUNIOR-PROMESA	LUIS PUIG
09/10	MT	P.CUB.	CTO.AUT.COMB.JUN-PRO-SEN CONTROL	LUIS PUIG
10	M	<i>CROSS</i>	<i>Cross Ciudad de Valencia</i>	<i>Río Turia</i>
16	M	Mpal.	Benjamín-Alevín (Final)	Velódromo
	M	P.CUB.	CTO.AUTONOMICO CLUBES B	LUIS PUIG
17	M	Mpal.	Infantil (Final)	Río Turia
	M	P.CUB.	Cto.Provincial Alevín	Luis Puig
	M	<b><u>CROSS</u></b>	<b><u>CROSS DE SILLA (PUNTUABLE)</u></b>	<b><u>SILLA</u></b>
22	T	Mpal.	Día de las Vallas	Castellón
23	M	Mpal.	Benjamín-Alevín (Liga I)	Río Turia
	MT	P.CUB.	CAMPEONATO AUTONOMICO ABSOLUTO	LUIS PUIG
24	M	Escol.	Infantil A.L. (I)	Río Turia
	M	P.CUB.	Cto.Provincial Infantil	
	M	<b><u>RUTA</u></b>	<b><u>CAMPEONATO AUT.MARCHA RUTA</u></b>	<b><u>ALAQUAS</u></b>
29	M	Mpal.	Velocidad-Saltos-Peso Control promesas	Castellón
30	M	Mpal.	Benjamín-Alevín (Liga II)	Río Turia
	T	P.CUB.	Cto.Provincial Cadete/Control Abs.	
		P.CUB.	COPA DEL REY Y LA REINA DE CLUBES	LUIS PUIG
31	M	Escol.	Infantil A.L. (II)	Río Turia
	M	<b><u>CROSS</u></b>	<b><u>CROSS INT.DE CASTELLON (PUNTUABLE)</u></b>	<b><u>EL GRAO-PINAR</u></b>

## FEBRERO

05	M	Mpal.	Día del fondo	Castellón
06		P.CUB.	<b><u>COPA DE CLUBES JUNIOR</u></b>	<b><u>LUIS PUIG</u></b>
06/07	MT	P.CUB.	<b><u>CAMPEONATO NACIONAL PROMESA</u></b>	<b><u>LUIS PUIG</u></b>
07	M	RUTA	MARATHON DE VALENCIA (CTO.AUT.)	VALENCIA
		<b><u>CROSS</u></b>	<b><u>COPA DE EUROPA DE CLUBES</u></b>	
12	T	P.CUB.	Control de Castellón	Castellón
13	M	Mpal.	Benjamín-Alevín (Liga Combinadas)	Río Turia
	M	P.CUB.	CTO.AUT.JUVENIL/CADETE	LUIS PUIG
13/14	MT	P.CUB.	<b><u>CAMPEONATO NACIONAL JUNIOR</u></b>	<b><u>SAN SEBASTIAN</u></b>
14	M	Mpal.	Infantil (Combinadas III)	Río Turia
	M	<b><u>CROSS</u></b>	<b><u>CROSS AYTO. ELCHE (PUNTUABLE)</u></b>	<b><u>ELCHE</u></b>
		<b><u>P.CUB.</u></b>	<b><u>ESPAÑA - PORTUGAL</u></b>	<b><u>LUIS PUIG</u></b>
16	T	<b><u>P.CUB.</u></b>	<b><u>REUNION INT. COMUNIDAD MADRID</u></b>	<b><u>MADRID</u></b>
19	T	Mpal.	Cadete-Juvenil	Castellón
20	T	P.CUB.	CTO.AUTONOMICO INFANTIL	LUIS PUIG
	T	P.CUB.	Control Cadete-Absoluto	Elche
	M	<b><u>CROSS</u></b>	<b><u>CAMPEONATO NAC.UNIVERSITARIO/CADETE</u></b>	<b><u>CASTELLON</u></b>
20/21	MT	P.CUB.	<b><u>CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO</u></b>	<b><u>SEVILLA</u></b>
27/28	MT	P.CUB.	<b><u>CAMPEONATO NACIONAL CADETE</u></b>	<b><u>ZARAGOZA</u></b>
28	M	<b><u>CROSS</u></b>	<b><u>CAMPEONATO NAC.DE CLUBES DE CROSS</u></b>	<b><u>TORREMOLINOS</u></b>

PARA QUE LOS VELOCISTAS NO SE QUEJEN AQUÍ TENEMOS UNA VARIANTE DE LOS MULTISALTOS VARIADOS PRACTICADOS EN ESTE CLUB



## QUIEN TE HA VISTO Y QUIEN TE VE.

Nueva sección destinada a comprobar la evolución física, psíquica, sensorial, "asexuá" de los socios que siguen en activo en el Club. Empezaremos por uno de los más carismaticos, conocido con el sobrenombre de "EL LOCO DE LA COLINA ", o "El Autista".

**ANTES**



**DESPUES**



# CLUB D' ATLETISME ELS SITGES

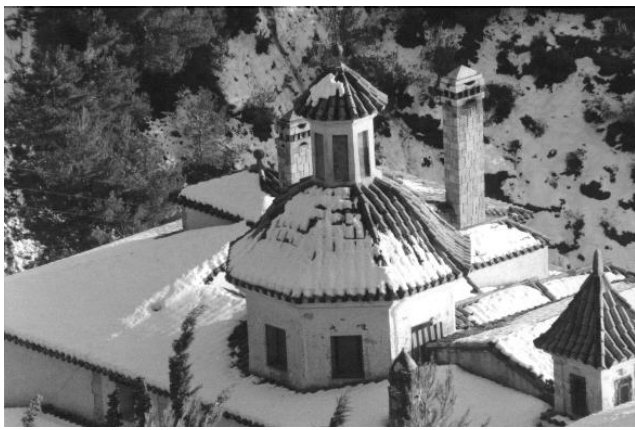
Que podría contar de la concentración que no se sepa ya; como entrenador ya he dicho que el nivel ha sido bueno, como atleta creo que las condiciones eran las idelaes, como directivo creo que era necesario realizarla como una de las actividades del Club, lo cierto es que una imagen vale más que mil palabras, por lo que paso de las palabras a las imágenes.



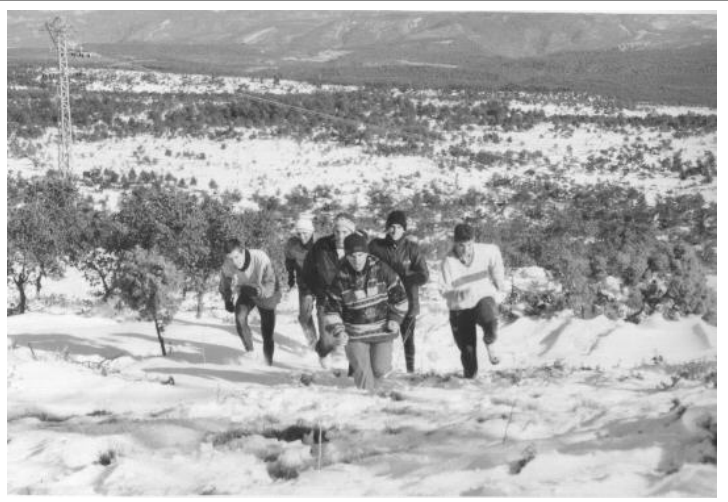
Los entrenes fueron bastante selectivos...



En el comedor degustando los exquisitos manjares preparados por Lucía Velasco, (Por cierto fijaros en Andresito en primer plano.)



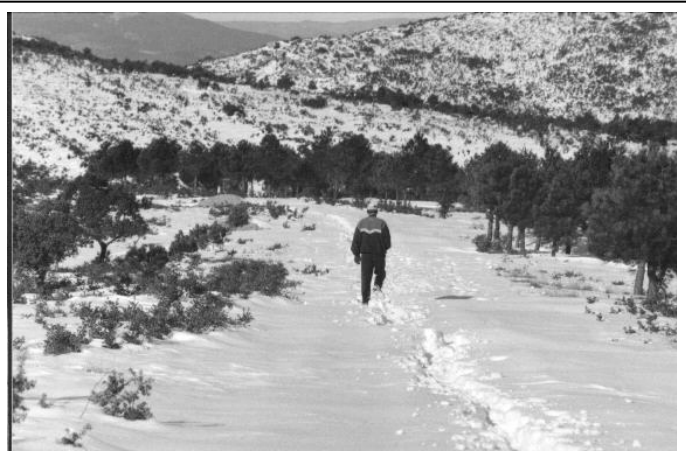
Ermita del Remedio, totalmente nevada, Bonito eh!!



Llegamos a la cota más alta 1.320 m. Tras un entrene de casi tres horas, de duras subidas, bajadas y nieve de más de 80 cm.



Toni Andrés, subiendo a Adrián, y a David a la cima del repetidor, en un radiante día.



Así de desolados quedaron algunos de los participantes en la concentración, cogieron las de Villa **DIEGO**