

# BOLETÍN INFORMATIVO

## ATLETISMO

Club Polideportivo

L  S  LLE

NÚMERO 1 - Octubre 95 - Febrero 96

Presentamos este Boletín de ATLETISMO con un objetivo claro: Hablar de nuestro deporte y de nuestros deportistas.

Somos un colectivo de más de cien atletas, que ha ido creciendo cada año en el seno de nuestro Club Polideportivo La Salle.

Como todos los componentes de la Sección de Atletismo sabéis bien, la mejora individual, la superación diaria es lo más importante. En este boletín tenéis vuestro órgano de expresión y el reflejo de vuestro trabajo. Nuestro logotipo pertenece a una pintura paleolítica de Alacón (Teruel). Afortunadamente, correr ya no es sinónimo de sobrevivir, sino de vivir mejor.



Equipo cadete y juvenil - ORIHUELA 95

# Curiosidades de nuestro deporte

El atletismo, como todos los deportes y actividades de la vida, tiene sus anécdotas y rarezas. Las primeras que exponemos se recogen en el Libro Guinness de los records :

**Carrera hacia atrás** : Anthony Scott Weiland, de 27 años, corrió la maratón de Detroit hacia atrás en 4 horas, 7 minutos y 54 segundos el 3 de octubre de 1982. Ferdie Adoboe (EEUU) corrió los 100 metros hacia atrás en 14 segundos en Amherst, el 28 de julio de 1983.

**Carrera más larga sin parar** : La mayor carrera sin parar que se registra es de 568 km en 121 horas y 54 minutos, por Bertil Järlaker (Suecia), en Norrköping (Suecia), del 26 al 31 de mayo de 1980. Estuvo en movimiento el 95,04 % del tiempo. (Para que luego se quejen algunos de nuestros atletas de los entrenamientos largos).

**Carrera más larga** : Las carreras más largas jamás organizadas fueron las Transcontinentales de 1928, sobre 5.907 km, y 1929, sobre 5.898 km, de Nueva York a Los Ángeles, EEUU. El finés Johnny Salo fue el ganador en 79 días. Su tiempo efectivo de carrera de 525 horas, 57 minutos y 20 segundos (media de 11,21 km/h) le colocó sólo 2 minutos y 47 segundos por delante del segundo, el inglés Pietro Gavucci.

**Lanzamiento de peso ambidextro** : La mayor distancia registrada es de 15,67 metros con la izquierda y 21,38 metros con la derecha, y fue protagonizada por Allan Feurbach, en Malmoe (Suecia). (Nuestro campeón Iván Roselló lo tiene casi a su alcance).

**Salto a mayor altura** : La mayor altura saltada por encima del nivel de la cabeza del propio atleta es de 59 centímetros, por Franklin Jacobs (EEUU), que salvó una altura de 2,32 metros el 28 de enero de 1978. Franklin mide 1,73 metros de estatura. La mayor altura saltada sobre su propia altura por una mujer es de 30,5 cm, y fue protagonizada por Cindy John Holmes, al saltar 1,83 metros cuando su estatura era de 1,525 m.

## **Records fantasmas** :

Son aquellos que no son reconocidos como tales por diversas causas. La más conocida suele ser el viento excesivo que en algunos casos sopla a favor del competidor, pero en la historia del atletismo ha habido otros motivos, desde records obtenidos por mujeres que luego resultaron ser hombres, casos de doping, y hasta el más burocrático motivo de no reconocer un record por ser profesional el atleta que lo conseguía.

La revista Atletismo Español recoge en su número de febrero de 1996 varios casos curiosos :

**Pista cuesta arriba** : El estadounidense Eddie Olan, en 1930, no vió reconocido su record de 10"2 en los cien metros lisos porque los jueces argumentaron que la pista estaba en declive. Hasta ahí todo normal, pero resulta que la pista no estaba cuesta abajo, sino ¡ cuesta arriba !, por lo que el record aún tenía más mérito.

**Problemas con los listones** : Bastante inusual parece el motivo por el que el estadounidense Melvin Walker se quedó sin record de altura (2,08 m) en 1937, en Estocolmo : Según testimonios de la época el listón cayó al suelo ¡ varios minutos después de haber saltado !. No se concibe cómo los jueces pudieron esperar tanto. Los listones dan a veces más de un disgusto. El norteamericano Ralph Spearow saltó 4,22 en pértiga el 5 de noviembre de 1924, en Tokio, que era record mundial, pero cuando se midió de nuevo la altura resulta que la barra estaba colocada sólo a 4,19 m, y el record vigente estaba en dos centímetros más. Parecido problema tuvo el estadounidense Mike Tully. Saltó 5,71 en Corvallis, el 15 de mayo de 1978, cuando el record del mundo estaba en 5,70. Al remedir, la barra cayó al suelo y cuando se efectuó esa segunda medida, resultó que el listón estaba a sólo 5,69 m, probablemente porque se había deformado con el golpe.

# **La alimentación de los atletas (I)**

**Manuel Gimeno Romero**

## **1.- INTRODUCCIÓN**

El profesor Grande Covián definía la Alimentación como "el acto mediante el cual introducimos en nuestro organismo (normalmente a través de la boca) los distintos alimentos que nos sirven para el sustento".

Durante el recorrido por el tubo digestivo, los alimentos son "desintegrados"/digeridos, por el efecto de múltiples "jugos gastro-intestinales" y transformados en sustancias más elementales (de menor tamaño molecular), que son capaces de atravesar la pared intestinal y llegar a la sangre, a través de la cual van a ser transportados y distribuidos a todos los tejidos y células de nuestro organismo.

La sangre, además de llevar estos "nutrientes", transporta también el Oxígeno (procedente de la respiración a través de los pulmones), que es necesario para la combustión de las sustancias nutritivas. Esta "quema" libera una importante cantidad de energía que es vital para los diversos procesos metabólicos de las células.

Si existe suficiente cantidad de energía, la célula "trabaja" adecuadamente, pero si por diferentes motivos hay déficit en el aporte energético (tanto por falta de "nutrientes" como de Oxígeno) la célula se ve afectada en su capacidad funcional (con disminución en su rendimiento), y si el aporte de energía es mínimo o nulo, la célula puede morir (situación que se hace incompatible con la vida).

Por lo tanto, para que exista un adecuado rendimiento de todo nuestro organismo es imprescindible :

- 1.- El suficiente aporte de sustancias nutritivas que "alimenten" a todos nuestro órganos, tejidos y células.
- 2.- La adecuada concentración de Oxígeno en la sangre circulante.
- 3.- Un sistema vascular a través del cual se produzca una adecuada distribución del Oxígeno y de los nutrientes a todas las células del organismo.
- 4.-La existencia de una "bomba", el corazón que impulse la sangre a través de todo el sistema vascular.

En resumen, no se puede obtener un adecuado rendimiento físico sin una correcta alimentación.

# Nuestros atletas

## LÁZARO VICENTE

Juvenil, Club Polideportivo La Salle  
Tras ganar en la temporada anterior la práctica totalidad de pruebas en categoría cadete, su paso a categoría juvenil le ha supuesto un reto que está superando con gran brillantez.

En lo que va de temporada ha obtenido los siguientes resultados :

1º en la Media Maratón de Rubielos de Mora (Ag/95)

3º en la Volta a Peu de Carlet (Sep/95)

2º absoluto en la San Silvestre de Teruel (dic/95)

1º en el Cross de Orihuela (dic/95)

13º en el Cross Internacional de Castellón (Ene/96)

2º (Subcampeón de Aragón) en 3000 m (pista cubierta)

1º en el Cross de Albarracín (Feb/96)

En la foto, con el dorsal 612, en un momento

de la final del Campeonato de Aragón de Campo a Través (Huesca, 1995)



## LAURA TOMÁS

Alevín. Es una de las mayores promesas del Club, acumulando ya un extenso historial :

\*\*\*\*\* Temporada 1993/1994 :

2ª en el Cross Mosqueruela y 2ª en la Carrera

popular Teruel 1994

\*\*\*\*\* Temporada 1994/1995 :

1ª en los crosses de Orihuela y de Mosqueruela

Campeona Provincial de Cross, individual y por equipos. Ganadora de la carrera popular de Teruel. 2ª en la Volta a Peu de Carlet (Valencia)

2ª en el Cross de Valdelinares. Ganadora de las jornadas de atletismo de IberCaja.

Campeona provincial de 2000 m pista y de relevos 4X60, y campeona provincial de atletismo por equipos.

\*\*\*\*\* Temporada 1995/1996

Ganadora de los crosses de Orihuela, Albarracín y Valdelinares. Campeona Provincial de Cross individual y por equipos. Ganadora del Campeonato provincial de Valencia de Cross (federados). 3ª en el Cross Internacional de Castellón. Ganadora de la Volta a Peu de Carlet (Valencia).

En la foto, tras ganar la carrera popular de Teruel.



# Resultados

## II CROSS "LA NIEVE Y EL JAMÓN"

### Valdelinares-95

En el durísimo circuito de Valdelinares se celebró el II Cross de la Nieve y el Jamón. La Salle participó en varias de las categorías. A Valdelinares se desplazaron varios de los potentes equipos de la Comunidad Valenciana. Hay que destacar la extraordinaria carrera de las componentes del equipo alevín femenino, que coparon los primeros puestos : Laura Tomás, Carmen Palacios, Pilar Catalán y Carla Barreales. En alevín masculino, gran actuación y victoria de Pablo Martín Salvador.

En infantil femenino, destacar la actuación de Marta Silvestre (3ª) y Silvia Casas (4ª).

En cadete masculino, Jorge Casas sería 4º, e Ignacio Meléndez 7º.

## III CROSS DE CARLET

### Carlet (Valencia), 24 de septiembre de 1995

Extraordinaria participación (más de 1000 atletas) y gran ambiente, como suele ser habitual en las carreras de la Comunidad Valenciana. La actuación de nuestros atletas fue muy buena, destacando Laura Tomás (1ª en alevín femenino), Marta Silvestre (2ª en infantil femenino), Jorge Casas (3º en cadete masculino) y Lázaro Vicente, que quedó 3º en junior, carrera internacional con un elevadísimo nivel.

## IV CROSS LOS TREMEDALES

### Orihuela del Tremedal, 3 de diciembre de 1995

Elevada participación de atletas de nuestro Club (42 en total), con unos extraordinarios resultados. Se ganó en las categorías benjamín femenino, alevín femenino, alevín masculino, infantil femenino, cadete masculino, juvenil femenino y juvenil masculino. Estos fueron los resultados oficiales :

**BENJAMÍN FEMENINO** : 1.- Teresa Alonso Montón (La Salle) 2.- Diana García Tirado (La Salle) 3.-Amanda García Tirado (La Salle) 4.- Alicia Montón Sánchez (Orihuela) 5.- Elena Silvestre Soriano (La Salle) 6.- Ana Tello Sánchez (Monreal) 7.- Leyde Hidalgo Lorenz (Orihuela) 8.- Elena Aldecoa García (Monreal) 9.- Beatriz Argilés Pascual (La Salle) 10.- Palmira Jiménez Jiménez (Monreal) 11.- Julia lorente Moreno (Monreal) 12.- Victoria Marco García (La Salle) ... hasta 17 clasificadas

**BENJAMÍN MASCULINO** : 1.- Xavier Nogueira Rodríguez (Orihuela) 2.- Joaquín Lázaro Rubio (Monreal) 3.- Rubén Vicente Egido (Gea de Albarracín) 4.-Diego Martínez Casatillón (Orihuela) 5.- Roberto Barroso Martín (La Salle) 6.- Luis Pascual Pastor (La Salle) 7.- Saúl Mozas Monje (La Salle) 8.- Gerardo Samper Pérez (Orihuela) 9.- Alonso López Lahuerta (Bronchales) 10.- Rubén Sanz Villuendas (Monreal)... hasta 14 clasificados.

**ALEVÍN FEMENINO** : 1.- Laura Tomás Jiménez (La Salle) 2.- Carmen Palacios Gracia (La Salle) 3.- Pilar Catalán Royo (La Salle) 4.- Carla Barreales Pérez (La Salle) 5.- Lydia Hernández Perona (Bronchales) 6.-Mónica Carnicero Duque (La Salle) 7.- Patricia Paricio Porto (La Salle) 8.- Dulce Nogueira Pérez (Orihuela) 9.-Lucía Gimeno Casanova (La Salle) 10.-Isabel Hervás Dobón (Bronchales) ... hasta 13 clasificadas.

**ALEVÍN MASCULINO** : 1.- Pablo Martín Salvador (La Salle) 2.- David Barrabino Villalba (Indep.) 3.-Luis Najas Martín (C.Teruel A.) 4.-Alejandro Galindo Shummacher (La Salle) 5.- Víctor Márquez Molina (C. Teruel A.) 6.-Diego jiménez Adobes (Orihuela) 7.-Francisco Tortajada Vázquez (Monreal) 8.-Daniel López Pérez (Bronchales) 9.-Rodrigo Aldecoa García (Monreal) 10.- Luis Moreno Plumed (Monreal) 15.- Gregorio Fernández Aznar (La Salle) ... hasta 18 clasificados

**INFANTIL FEMENINO** : 1.- Marta Silvestre Soriano (La Salle) 2.- Silvia Casas Cañada (La Salle) 3.- Clara García Tirado (La Salle) 4.- Rosa Mª Barroso Martínez (La Salle) 5.- Raquel Caverro Casas (Orihuela) 6.- Esther Jiménez Berges (Orihuela) 7.- Sofía Samper Pérez (Orihuela) 8.- Marisa Rueda López (Orihuela) 9.- Ana Garzarán Vicente (La Salle) 10.- Ana Barreales Pérez (La Salle)

**INFANTIL MASCULINO** : 1.- David Catalán Corella (C.Teruel A.) 2.- Sumnifredo Barroso Prieto (C. Teruel A.:) 3.- Diego Benito Doñate (C. Teruel A.) 4.-Javier Abad Gimeno (Indep.) 5.- Antonio Izquierdo Ramo (La Salle) 6.- Jesús Royo Martín (La Salle) 7.- David Ortiz Sánchez (Gea Albarracín) 8.- Carlos Fornes Lorente (Gea Albarracín) 9.- Raúl Latorre Escutia (Monreal) 10.- Marco Barrabino Villalba (Indep.) 11.- Javier Royo Gascón (La Salle) ... hasta 14 clasificados.

**CADETE FEMENINO** : 1.- Estrella Montón Barrera (Helios) 2.- Carolina Núñez Alonso (Helios)

**CADETE MASCULINO** : 1.- Jorge Casas Cañada (La Salle) 2.- Ignacio Meléndez Pastor (La Salle) 3.- Ángel Abril Ariño (La Salle) 4.- Álvaro Hernández Rabanaque (Monreal) 5.- Iván Roselló Quesada (La Salle)

**JUVENIL FEMENINO** : 1.- Silvia Meavilla olivas (La Salle) 2.- Ana Gimeno Romero (La Salle) 3.- Carmen Vicente Pérez (La Salle) 4.- Paula Laguía Herrero (La Salle) 5.- Marta Bella Gómez (La Salle)

**JUVENIL MASCULINO** : 1.- Lázaro Vicente Pérez (La Salle) 2.- Diego Herrero Miedes (La Salle) 3.- Francisco López Martínez (La Salle) 4.- Ignacio Giménez Górriz (La Salle)

## Atletismo

# La Salle dominó el cross "Los Tremedales"

### LE.

Polideportivo La Salle dominaba el IV Cross "Los Tremedales", al imponerse en siete de las diez pruebas convocadas. Un total de ciento dos atletas tomaban parte en el evento, acusándose la caída en la inscripción a no estar presente la expedición del Maestrazgo, asidua a esta cita anual.

La mejor inscripción la registraría en alevín masculino con dieciocho fichas, mientras que la más modesta quedaría en cadete femenino con tan solo dos.

En la entrega de trofeos, con acaparamiento por los sallistas -siete oros, seis platas y otros tantos bronce-, se concedió una mención a los corredores locales mejor situados.

### RESULTADOS

#### Categoría femenina

##### *Benjamín*

1.- T. Alonso (La Salle)

##### *Alevín*

1.- L. Tomás (La Salle)

##### *Infantil*

1.- M. Silvestre (La Salle)

#### *Cadetes*

1.- E. Montón (Helios)

#### *Junior*

1.- S. Meavilla (La Salle)

#### Categoría masculina

##### *Benjamín*

1.- X. Nogueira (Orihuela)

##### *Alevín*

1.- P. Martín (La Salle)

##### *Infantil*

1.- D. Catalán (Teruel At.)

##### *Cadetes*

1.- J. Casas (La Salle)

##### *Junior*

1.- L. Vicente (La Salle)

### MEDALLERO

	<i>O</i>	<i>P</i>	<i>B</i>
1.- La Salle.....	7	6	6
2.- Teruel Atl.....	1	1	2
3.- Helios.....	1	1	-
4.- Orihuela.....	1	-	-
5.- Monreal del C.....	-	1	-
6.- Independientes.....	-	1	-
7.- Gea.....	-	-	1

"Diario de Teruel", 27 septiembre 1995

## ATLETISMO



**EL POLIDEPORTIVO LA SALLE EN CARLET.** Los componentes del equipo del Polideportivo La Salle de atletismo participaron el pasado fin de semana en la III edición del cross de la localidad valenciana de Carlet. La participación turolense si bien no resultó muy numerosa sí cumplió de forma excelente obteniendo varios puestos muy destacados. A la cita acudieron un total de 900 atletas de varias provincias españolas. Entre los resultados

obtenidos por la expedición colegial destacaron el primer puesto de Laura Tomás en alevín femenino; el segundo de Marta Silvestre, en infantil femenino y el tercero de Jorge Casas, en cadete masculino. Si bien, posiblemente el resultado más meritorio sea la tercera posición de Lázaro Vicente en la categoría de junior masculino. Este atleta disputó por primera oportunidad en su corta carrera una cita sobre nueve mil metros.

"Diario de Teruel", 7 de diciembre de 1995

## JUEGOS ESCOLARES - JORNADA CLASIFICATORIA

Teruel, 17 de diciembre de 1995

**ALEVÍN FEMENINO :** 1.- Carmen Palacios Gracia (La Salle) 2.- Laura Tomás Jiménez (La Salle) 3.- Pilar Catalán Royo (La Salle) 4.- Beatriz Tío Bellido (C.Teruel A.) 5.- Ana Martínez Martínez (C. Teruel A.) 6.-Mónica Carnicero Duque (La Salle) 7.- Carla Barreales Pérez (La Salle) 8.- Carolina San Aguilar (C.Teruel A.) 9.- Raquel Enguita Flórez (Ensanche) 10.- Patricia Paricio Porto (La Salle) ... hasta 15 clasificadas. Clasificación por equipos : 1º LA SALLE A 2º.- LA SALLE B

**ALEVÍN MASCULINO :** 1.- Pablo Martín Salvador (La Salle) 2.-Jesús Villarroya Lacruz (Viñas) 3.-David Barrabino Villalba (C.Teruel A.) 4.-Cristian Villamón Abril (Ensanche) 5.-Roberto Lahoz Dobón (Las Viñas) 6.- Luis Najes Martín (C. Teruel A.) 7.-Manuel Izquierdo Gómez (C. Teruel A:) 8.- José F. Zapata Aguado (Escucha) 9.- Alberto Méndez Muñoz (Ensanche) 10.- Alejandro Galindo Shumacher (La Salle) ... hasta 27 clasificados. Clasificación por equipos : 1.- TERUEL ATLETISMO 2.- LAS VIÑAS

**INFANTIL FEMENINO :** 1.- Marta Silvestre Soriano (La Salle) 2.- Clara García Tirado (La Salle) 3.- Silvia Casas Cañada (La Salle) 4.- Rosa Mª Barroso Martínez (La Salle) 5.- Ana Garzarán Vicente (La Salle) 6.- Ana Barreales Pérez (La Salle) Clasificación por equipos : 1.- LA SALLE

**INFANTIL MASCULINO :** 1.-Sumnifredo Barroso Prieto (C.Teruel A.) 2.- David Catalán Corella (C.Teruel A.) 3.- Diego Benito Doñate (C.Teruel A.) 4.- Iván Sebastián Puértolas (Montalbán) 5.-Javier Abad Gimeno (C.Teruel A.) 6.-Víctor Millán Romeo (Montalbán) 7.- Carlos Jordán Manrique (Monreal) 8.-Antonio Izquierdo Ramo (La Salle) 9.- Jesús Royo

Martín (La Salle) 10.-Carlos Fornés Lorente (Albarracín)... hasta 16 clasificados.  
Clasificación por equipos : 1.- TERUEL ATLETISMO 2.- ALBARRACÍN  
CADETE FEMENINO : 1.- María Lapesa Lázaro (La Salle)  
CADETE MASCULINO : 1.- Ignacio Meléndez Pastor (La Salle) 2.- Ángel Abril Ariño (La Salle) 3.- Jorge Casas Cañada (La Salle) 4.- José Saura Corma (La Salle) 5.- Iván Roselló Quejada (La Salle) Clasificación por equipos : 1.- LA SALLE

## **SAN SILVESTRE - TERUEL**

**31 de diciembre de 1995**

Carrera reservada a categorías iguales o superiores a infantil, que se celebra en la Nochevieja turolense. En categoría absoluta, Lázaro Vicente entró 2º en la meta, junto con el vencedor de la prueba, Sergio Crespo. En categoría cadete masculino, triplete de La Salle, que dirimirían sus puestos al sprint, venciendo Ángel Abril, tras el cual se clasificaron Jorge Casas e Ignacio Meléndez. Idéntico triplete se obtuvo en categoría infantil femenino, con Marta Silvestre de ganadora, tras la cual llegaron Clara García y Silvia Casas. Destacar en la categoría de veteranos el 2º puesto obtenido por el entrenador de los cadetes de La Salle, José Meléndez.

## **FINAL PROVINCIAL DE CAMPO A TRAVÉS**

**Montalbán, 21 de enero de 1996**

ALEVÍN FEMENINO (sobre 1400 m) : 1.- Laura Tomás Giménez (La Salle) 2.- M.Carmen Palacios Gracia (La Salle) 3.- Pilar Catalán Royo (La Salle) 4.- Ana Martínez Martínez (Teruel A.) 5.- Elena Tena Añón (Alcorisa) 6.- Carla Barreales Pérez (La Salle) 7.- Laura Gómez Domínguez (Alcorisa) 8.- Beatriz Tío Bellido (Teruel A.) 9.-Raquel Enguita Flores (Ensanche) 10.- Jessica García Redondo (Escucha) ... hasta 24 clasificadas.

Clasificación por equipos : 1.- LA SALLE 2.- CALANDA

ALEVÍN MASCULINO (sobre 1.900 m) : 1.- Raúl Pérez Dolz (Las Viñas) 2.- Pablo Martín Salvador (La Salle) 3.-Adrián Benedí Becerra (Alcorisa) 4.-Jesús Villarroya Lacruz (Las Viñas) 5.-Carlos Valimañas Franco (Calanda) 6.- Roberto Lahoz Dobón (Las Viñas) 7.- Cristian Villamón Abril (Ensanche) 8.-Luis Najes Martín (Teruel A.) 9.- Manuel Izquierdo Gómez (Teruel A.) 10.- David Barrabino Villalba (Teruel A.) ... hasta 27 clasificados.

INFANTIL FEMENINO (sobre 2.000 m) : 1.- Marta Silvestre Soriano (La Salle) 2.- Clara García Tirado (La Salle) 3.- Silvia Casas Cañada (La Salle) 4.- Rosa Mª Barroso Martínez (La Salle) 5.- Vanesa Lamarca Frago (Alcorisa) 6.- Susana Gómez Guerrero (Andorra) 7.- Itziar Martínez Gracia (Alcorisa) 8.-Rosa M. Pitarch Troncho (Alcorisa) 9.- M. de la Fuente Blanco (Andorra) 10.- Ana Garzarán Vicente (La Salle)... hasta 13 clasificadas.

Clasificación por equipos : 1.- LA SALLE

INFANTIL MASCULINO (sobre 3.400 m): 1.- David Catalán Corella (Teruel A.) 2.-Diego Benito Doñate (Teruel A.) 3.- Carlos López Félez (Andorra) 4.-Carlos Orrios Cubero (Calanda) 5.- Sumnifredo Barroso Prieto (Teruel A.) 6.-Javier Abad Gimeno (Teruel A.) 7.-Ernesto Ortiz Licer (Albarracín) 8.- Antonio Izquierdo Ramos (La Salle) 9.- Jesús Royo Martín (La Salle) 10.- Carlos Jordán Manrique (Monreal) ... hasta 21 clasificados.

Clasificación por equipos : 1.- TERUEL ATLETISMO 2.- ALBARRACÍN

CADETE FEMENINO (sobre 2.500 m) : 1.- Ana Castro García (Andorra) 2.-Ana Herrera Montero (Andorra) 3.-Ester García Monterde (Andorra) 4.-Patricia Cuadrado Magallón (Alcorisa) 5.-María Lapesa Lázaro (La Salle)

CADETE MASCULINO (sobre 4.500 m): 1.- James Tyrrell Valero (Andorra) 2.-Ignacio Meléndez Pastor (La Salle) 3.- Jorge Casas Cañada (La Salle) 4.-Ángel Abril Ariño (La Salle) 5.-Javier López Félez (Andorra) 6.-Víctor Troncho Castañer (Mas de las Matas) 7.- Lorenzo Belles Ferrer (Mas de las Matas) 8.-José Saura Corma (La Salle) 9.-Rafael Ródenas Cañada (Calanda) 10.- Miguel Millán Pina (Calanda)... hasta 13 clasificados

Clasificación por equipos : 1.- LA SALLE 2.- CALANDA

**ATLETISMO**

# La Salle y Andorra dominan la final provincial de cross

La final provincial de campo a través, encuadrado en la XIII edición de los Juegos Escolares de Aragón, conoció el triunfo de Polideportivo La Salle que lograba imponerse por equipos en las categorías de alevines e infantiles -femenas- y cadetes -masculina-.

Asimismo, el centro turolense lograba un monto final de nueve medallas, dos de ellas de oro, siendo igualado en este aspecto por Polideportivo de Andorra.

Disputado el evento en el circuito "La Riera" de Montalbán, llegarían a meta un total de ciento tres atletas. Al campeonato de Aragón, previsto para el 17 de febrero en Alcorisa asistirán los equipos campeón, subcampeón y los atletas clasificados hasta el 15º puesto.

**Categoría femenina**

**Alevín**

- 1.- L. Tomás (Salle)
- 2.- C. Palacios (id)
- 3.- Pl Catalán (id)

**Infantil**

- 1.- M. Silvestre (Salle)
- 2.- C. García (id.)
- 3.- S. Casas (id)

**Cadete**

- 1.- A. Castro (Andorra)
- 2.- A. Herrera (id)

- 3.- E. García (id)

**Por equipos**

- 1.- La Salle 12
- 2.- Calanda 74 p

**Infantil**

- 1.- La Salle 10 p

**Categoría masculina**

**Alevín**

- 1.- R. Perez (Viñas)
- 2.- P. Martín (Salle)
- 3.- A. Benedí (Alcorisa)

**Infantil**

- 1.- D. Catalán (Teruel A.)
- 2.- D. Benito (id.)
- 3.- C. López (Andorra)

**Cadete**

- 1.- J. Tyrrell (Andorra)
- 2.- I. Meléndez (Salle)
- 3.- J. Casas (id.)

**Por equipos**

**Alevines**

- 1.- Las Viñas 30 p.
- 2.- Teruel A 42 p.
- 3.- P. Alcorisa 63 p.
- 4.- P. Calanda 82 p.

**Infantiles**

- 1.- Teruel At. 14 p
- 2.- SCD Albarracín 50 p

**Cadetes**

- 1.- La Salle 17 p
- 2.- Calanda 43 p

**JUEGOS ESCOLARES**

## La Ciudad Escolar acogió la competición de atletismo de "pista cubierta"

Las pistas de la Ciudad Escolar en Teruel y los polideportivos de Andorra y Alcorisa acogieron, respectivamente las pruebas de "pista cubierta" y badminton, dentro de las jornadas provinciales de los XIII Juegos Escolares de Aragón.

En las instalaciones municipales de la Ciudad Escolar se disputaba la fase de "pista cubierta". Valadero para el Campeonato Autonómico, que tendrá lugar en Zaragoza el 24 de febrero, en modalidad individual para las categorías infantil y cadete acudirán las mejores marcas en cada prueba y categoría.

(Salle) y Granja (Matarruía)  
- 60 m. l.  
1.- Gascón (Matarruía)  
- 300 m. l.  
1.- Abri (Salle)  
- 1.000 m. l.  
Meléndez (Salle)  
- 3.000 m. l.  
1.- Casas (Salle)  
- Altura  
1.- Adell (Matarruía)  
- Longitud  
1.- Abri (Salle)  
- Peso  
1.- Roselló (Salle)

**Resultados**

**Categoría femenina**

**Infantil**

- 60 m. vallas
- 1.- A. Mateo (Calanda)
- 60 m. l.
- 1.- De la fuente (Andorra)
- 300 m. l.
- 1.- De la Fuente (Andorra)
- 1.000 m. l.
- 1.- Silvestre (Salle)
- 2.000 m. l.
- 1.- Gómez (Andorra)
- Altura
- 1.- Silvestre (Salle)
- Longitud
- 1.- Mateo (Calanda)
- Peso
- 1.- Jordán (Calanda)

**Cadete**

- 60 m. vallas
- 1.- Bosch (Matarruía)
- 60 m. l.
- 1.- Bosch (Matarruía)
- 300 m. l.
- 1.- Castro (Andorra)
- 1.000 m. l.
- 1.- Lapasa (Salle)
- 3.000 m. l.
- 1.- Castro (Andorra)
- Altura
- 1.- Insa (Matarruía)
- Longitud
- 1.- Herrera (Andorra)

**Categoría masculina**

- 60 m. vallas
- 1.- Segura (Matarruía)
- 60 m. l.
- 1.- Palomo (Calanda)
- 300 m. l.
- 1.- Benito (Teruel At.)
- 1.000 m. l.
- 1.- Catalán (Teruel At.)
- 3.000 m. l.
- 1.- López (Andorra)
- Altura
- 1.- Barroso (Teruel At.)
- Longitud
- 1.- Palomo (Calanda)
- Peso
- 1.- Borraz (Calanda)

**Cadete**

- 60 m. vallas
- 1.- ex Aequo: Meléndez

**Tercera jornada de badminton**

**Categoría masculina**

**Alevín**

- Individual
- 1.- García (Ataraz.) 300 p.
- Dobles
- 1.- García / Domingo (Ataraz.) 300 p.

**Infantil**

- Individual
- 1.- Esteban (And.) 300 p.
- Dobles
- 1.- Esteban / Tyrrell (And.) 300 p.

**Mixto**

- 1.- Villanueva / Alquezar (Andorra) 300 p.

**Cadete**

- Individual
- 1.- López (And.) 260 p.
- Dobles
- 1.- Benito / Dobón (CB) 240 p.

**Categoría femenina**

**Alevín**

- Individual
- 1.- Valmaña (Espinal) 280 p.
- Dobles
- 1.- García / Valmaña (Espinal) 280 p.

**Infantil**

- Individual
- 1.- Alquezar (And.) 260 p.
- Dobles
- 1.- Pozo / Galve (And.) 300 p.

**Cadete**

- Individual
- 1.- Marco (CB) 260 p.
- Dobles
- 1.- López / Marco (CB) 260 p.

## JORNADA PROVINCIAL - PISTA CUBIERTA

Teruel, 28 de enero de 1996

**MARCAS ATLETAS DE LA SALLE :**

**INFANTIL FEMENINO :**

60 m lisos : Clara García Tirado (2) 9"4 \*\*\*\*\* 1000 m lisos : Marta Silvestre Soriano (1) 3'27"4  
Silvia Casas Cañada (2) 3'52"4 \*\*\*\*\* salto de altura : Marta Silvestre Soriano (1) 1m 35 cm  
\*\*\*\*\* lanzamiento de peso : Ana Garzarán Vicente (3) 6,72 m

**CADETE FEMENINO :**

60 m lisos : Ana M<sup>a</sup> Pascual Pastor (2) 9"8 \*\*\*\*\* 1000 m lisos : María Lapesa Lázaro (2) 4'14"0

**INFANTIL MASCULINO :**

300 m lisos : Jesús Royo Martín (6) 54"3 \*\*\*\*\* salto de longitud : Jesús Royo Martín (5) 3m 47 cm

**CADETE MASCULINO :**

lanzamiento de peso : Iván Roselló Quesada (1) 10m 88cm \*\*\*\*\* 60 m vallas : Ignacio Meléndez Pastor (1) 10"9

300 m lisos : Ángel Abril Ariño (1) 39"9 \*\*\*\*\* 1000 m lisos : Ignacio Meléndez Pastor (1) 2' 50" 0

3000 m lisos : Jorge Casas Cañada (1) 10' 55" 3 \*\*\*\*\* salto de longitud : Ángel Abril Ariño (1) 5m 42 cm

## CAMPEONATO DE ARAGÓN DE CAMPO A TRAVÉS

Alcorisa, 17 de febrero de 1996

Muy buena actuación en infantil femenino, con una extraordinaria Marta Silvestre como subcampeona de Aragón, y un tercer puesto por equipos. Cierta decepción en el equipo cadete masculino, que se vió afectado por verdadera mala suerte (ausencia de Ángel Abril por enfermedad y baja forma por la misma causa de Ignacio Meléndez y José Saura, a lo que hay que añadir la caída en plena carrera de Jorge Casas). Destacable actuación de nuestros paisanos David Catalán Corella (Teruel A., 3º en infantiles), Ana Castro (Andorra, 2ª en cadetes) y James Tyrrell Valero (Andorra, campeón de Aragón cadete).

**CLASIFICACIÓN DE LOS ATLETAS DE LA SALLE :**

**INFANTIL FEMENINO (63 atletas inscritas) :** 2ª.- Marta Silvestre Soriano 12ª Clara García Tirado 21ª Silvia Casas Cañada 22ª Rosa M<sup>a</sup> Barroso Martínez POR EQUIPOS, LA SALLE quedó 3º de ARAGÓN.

**INFANTIL MASCULINO ( 68 atletas inscritos) :** 26º Jesús Royo Martín 27º Antonio Izquierdo Ramo

**CADETE FEMENINO (45 atletas inscritas) :** 34ª María Lapesa Lázaro

**CADETE MASCULINO : 55 atletas inscritos) :** 15º.- Jorge Casas Cañada 18º.-Ignacio Meléndez Pastor

## CROSS INTERNACIONAL DE CASTELLÓN

4 de febrero de 1996

Más de 2.500 atletas tomaron parte en el XVII Cross Internacional de Castellón, con un impresionante elenco de campeones. La participación de la Salle fue notable, y formó parte de la cuarentena de atletas que se desplazó desde Teruel.

Todas las pruebas contaron con más de un centenar de participantes, todos ellos de gran nivel, acogiendo a atletas de otros países varias de ellas. De ahí que quepa destacar la clasificación de varios de nuestros atletas, que se midieron a gran altura:

Laura Tomás subiría al podio al conseguir la tercera plaza en alevines. Le seguirían Carmen Palacios (10ª) y Pilar Catalán (16ª). En alevín masculino, Pablo Martín finalizó 17º.

Marta Silvestre fue 7ª en la categoría infantil femenino.

En la categoría caadete masculina, Jorge Casas fue 9º, e Ignacio Meléndez 17º.

Finalmente, Lázaro Vicente obtuvo el 13º puesto en categoría juvenil, una de las que más participantes registró.

## Un gran equipo

El equipo de Campo a Través Infantil femenino nos tiene acostumbrados a unos excelentes resultados. En lo que va de temporada han ganado cuanto se les ha puesto por delante en las competiciones turolenses, siendo terceras en el Campeonato de Aragón. Clara García, Ana Barreales, Ana Garzarán, Marta Silvestre, Silvia Casas y Rosa M<sup>a</sup> Barroso, (en la foto, por este orden, de izquierda a derecha) forman un bloque que no suele fallar. Es una apuesta segura.

En la foto inferior, recogiendo el trofeo por su 3<sup>o</sup> puesto en el Campeonato de Aragón.



# CAMPEONATOS DE ARAGÓN DE PISTA CUBIERTA

Iván Roselló, Campeón de Aragón en lanzamiento de peso

Marta Silvestre, subcampeona de Aragón en 1000 m lisos

Lázaro Vicente, subcampeón de Aragón de 3000 m lisos

Alejandro Muñoz Teruel, subcampeón de Aragón en 200 m lisos

Iván Roselló se proclamó brillante Campeón de Aragón de lanzamiento de peso en Pista Cubierta en Zaragoza, el pasado 25 de febrero. Iván ya había resultado campeón provincial en la fase clasificatoria, con 10m 88 cm, marca que superó en casi 1 metro en la final de Aragón. En Zaragoza venció con autoridad, no siendo acosado su primer puesto en ningún momento.

Marta Silvestre, en una gran carrera, se proclamó subcampeona de Aragón de 1000 metros lisos, con un tiempo de 3' 17". Marta participó en la serie más rápida, en la que llegó segunda, tras la campeona de Aragón, Ana Ezquerro. En la misma serie participó Silvia Casas, que obtuvo un notable 5º puesto final.

Lázaro Vicente se proclamó igualmente subcampeón de Aragón juvenil, en 3000 metros lisos, en pista cubierta.

Ángel Abril fue 6º en 300 metros lisos.

## V CROSS CIUDAD DE ALBARRACÍN

25 de febrero de 1996

Al igual que sucedió en Orihuela del Tremedal, destacable actuación de nuestros atletas, que se impusieron en 8 de las 10 pruebas disputadas. Victorias de Amanda García, Juan Romero, Laura Tomás, Pablo Martín, Marta Silvestre, Silvia Meavilla, Ignacio Meléndez y Lázaro Vicente. Lo más destacable, el fenomenal trabajo de los componentes de las categorías inferiores. Por lo visto en Albarracín, el futuro del Club es más que bueno.

**CLASIFICACIONES OFICIALES :**

**BENJAMÍN FEMENINO :** 1.- Amanda García Tirado (La Salle) 2.-Diana García Tirado (La Salle) 3.-Teresa Alonso Montón (La Salle) 4.-Alicia Hernández Moreno (Albarracín) 5.-Elena Silvestre Soriano (La Salle) 6.-Ana Tello Sánchez (Monreal) 7.-María Sáez Sáez (Albarracín) 8.-Lydia Puche González (La Salle) 9.-Victoria Marco García (La Salle) 10.-Patricia Murciano Martínez (Albarracín) ... hasta 18 clasificadas.

**BENJAMÍN MASCULINO :** 1.-Juan Romero Abad (La Salle) 2.-Alberto Sanz Villén (Monreal) 3.-Rubén Vicente Egido (Gea de Albarracín) 4.-Joaquín Lázaro Rubio (Monreal) 5.-Iván Sánchez Ramírez (Gea de Albarracín) 6.-Francisco J. Vicente Sáez (Albarracín) 7.-Luis Pascual Pastor (La Salle) 8.-Roberto Sebastián Barroso (La Salle) 9.- Álvaro López Lahuerta (Bronchales) 10.-Luis Rubio Collados (Monreal)... hasta 17 clasificados.

**ALEVÍN FEMENINO :** 1.- Laura Tomás Giménez (La Salle) 2.- Carmen Palacios García (La Salle) 3.-Pilar Catalán Royo (La Salle) 4.-Carla Barreales Pérez (La Salle) 5.-Patricia Paricio Porto (La Salle) 6.-Mónica Carnicero Duque (La Salle) 7.-Lidia Hernández Perona (Bronchales) 8.-Lucía Gimeno Casanova (La Salle) 9.-Elena Jarque López (Albarracín) 10.-Verónica Salas Esteban (Monreal) ... hasta 14 clasificadas.

**ALEVÍN MASCULINO :** 1.-Pablo Martín Salvador (La Salle) 2.-David Barrabino Villalba (C.Teruel A.) 3.-Francisco J. Barroso Martínez (La Salle) 4.-David Hernández Domingo (Bronchales) 5.-Luis Moreno Plumed (Monreal) 6.-Daniel López Pérez (Bronchales) 7.-Ricardo Benito Sanz (Monreal) 8.-Francisco Tortajada Vázquez (Monreal) 9.-Adrián Mozas Monje (La Salle) 10.-David Moreno Martín (Monreal) ... hasta 20 clasificados.

**INFANTIL FEMENINO :** 1.- Marta Silvestre Soriano (La Salle) 2.-Clara García Tirado (La Salle) 3.-Silvia Casas Cañada (La Salle) 4.-Rosa Mª Barroso Martínez (La Salle) 5.-Ana Garzarán Vicente (La Salle) 6.-Sara Megina Zorraquino (Monreal)

**INFANTIL MASCULINO :** 1.- David Catalán Corella (Teruel A.) 2.-Sumnifredo Barroso Prieto (Teruel A.) 3.-Diego Benito Doñate (Teruel A.) 4.-José Pérez Abad (Fuentes Claras) 5.-Ernesto Ortiz Licer (Gea de Albarracín) 6.-Antonio Izquierdo Ramo (La Salle) 7.-Javier Abad Gimeno (Teruel A.) 8.-Jesús Royo Martín (La Salle) 9.-Marcos Barrabino Villalba (Teruel A.) 10.-Raúl Latorre Escutia (Monreal) ... hasta 28 clasificados.

**CADETE FEMENINO :** 1.-Estrella Montón Barrera (Helios) 2.-Cristina Esteban Sanz (Fuentes Claras) 3.-Lourdes Abad Polo (Monreal)

**CADETE MASCULINO :** 1.- Ignacio Meléndez Pastor (La Salle) 2.-Oscar Esteban Julve (Fuentes Claras) 3.-Carlos Alos Pérez (Fuentes Claras) 4.-Ángel Abril Ariño (La Salle) 5.-Manuel Delgado Sáez (Albarracín) 6.-Manuel Fernández Sánchez (Gea de Albarracín) 7.-Miguel Fornés Lorente (Gea de Albarracín) 8.- Pascual Sáez Laguía (Albarracín)

**JUVENIL FEMENINO :** 1.- Silvia Meavilla Olivas (La Salle) 2.-Carmen Vicente Pérez (La Salle) 3.-Ana Gimeno Romero (La Salle)

**JUVENIL MASCULINO :** 1.-Lázaro Vicente Pérez (La Salle) 2.-Ignacio Giménez Górriz (La Salle)

# Campeones turolenses

## FRANCISCO SILVESTRE FUERTES

Fecha de nacimiento : 12 de marzo de 1951. Talla : 1,71 m. Peso : 57 kg  
Casado. Un hijo.

Comienza a practicar atletismo en 1966 en el Club Polideportivo San Fernando de Teruel. En 1977 es becado por la Federación Española de Atletismo como atleta "Promesa". Se traslada a Huelva y posteriormente a Huesca. En 1970 sufre una lesión hepática, teniendo que abandonar prematuramente, con 18 años, la competición.

Ha sido internacional en las categorías juvenil y junior en varias ocasiones, tanto en campo a través como en pista. Algunos de sus mejores resultados son los siguientes:

Año 1966 : 1º en Campeonato de Aragón de cross (Zaragoza)  
2º en Campeonato de España de cross (Madrid)

Año 1967 : 1º en Campeonato de Aragón de cross (Zaragoza)  
4º en Campeonato de España de cross (Zamora)  
1º en 1000 metros y record de España (Zaragoza)

Año 1968 : 1º en Campeonato de Aragón de cross  
Mejor marca española en 1500 m, categoría juvenil.

Año 1969 : 2º en 3000 m, Encuentro internacional de Aire-Asul (Francia)  
1º en 1000 m, Encuentro internacional de Beciers (Francia)  
1º en 3000 m, Encuentro Internacional de Lausana (Suiza)  
2º en 3000 m, Campeonato de España junior (San Sebastián)  
1º en 1500 m, y 2º en 3000 m en Cto. España J. Nacionales (Madrid)  
5º en 1500 m y 4º en 3000 m en el Cto. de Europa junior (Lobaina, Bélgica)  
4º en 3000 m en Encuentro Internacional de Atenas (Grecia)  
3º en 3000 m en Encuentro Internacional de Bilbao  
1º en el Cross Internacional de Granollers

Año 1970 : 1º en el Campeonato de Aragón junior de cross (Monzón)  
2º en el campeonato de España junior de cross (San Sebastián)  
11º en el Campeonato del Mundo de cross (París)

Año 1982: 6º en Maratón Popular de Madrid  
15º en el Campeonato de España de Maratón (Laredo)

### PROGRESIÓN

800m 1000m 1500m 3000m 5000m 10000m maratón  
1966 (15 años) 2'03"6 2'39" 4'09"5  
1967 (16 años) 2'37" 4'12"7  
1968 (17 años) 2'01"9 2'36"6 4'02"7 9'11"  
1969 (18 años) 1'57"8 2'33"1 3'56"7 8'32"6 15'24" 32'12"  
1982 (32 años) 2h22'49"

¡ impresionantes 4'09"5d en 1.500 m con 15 años !



Paco Silvestre, con el dorsal 171, en plena competición

*Al club Atletismo "La Salle" de Teruel, Como  
ex-alumno del colegio, os mando un saludo y animaros para  
que sigáis luchando. Recordad que el esfuerzo y la constancia  
serán vuestros mejores aliados para alcanzar las metas deportivas.*

*Paco Silvestre*  
*MARZO 1996*

**"Al Club Atletismo La Salle de Teruel. Como  
ex-alumno del colegio, os mando un saludo y animaros para  
que sigáis luchando. Recordad que el esfuerzo y la constancia  
serán vuestros mejores aliados para alcanzar las metas deportivas"  
PACO SILVESTRE - marzo 1996**

# ESTIRAMIENTOS

Antes de

## correr

Aproximadamente 9 minutos



# (del libro "Estirándose", de Bob Anderson)

Después de

## correr

Aproximadamente 9 minutos



40 segundos  
cada pierna  
(página 71)



15 segundos  
cada pierna  
(página 71)



30 segundos  
(página 52)



20 segundos  
(página 65)



30 segundos  
(página 52)



15 veces  
en cada dirección  
(página 31)



30 segundos  
cada pierna  
(página 33)



30 segundos  
cada pierna  
(página 36)



40 segundos  
(página 56)



3 veces  
5 segundos cada una  
(página 28)



60 segundos  
(página 24)



25 segundos  
cada lado  
(página 24)

## UNA VALIOSA PANCARTA

En el Cross Internacional de Castellón la Sección de Atletismo estrenó una pancarta. Hasta ahí todo normal, pues es muy habitual que los clubes que se precian dispongan de este distintivo. En el Cross citado corrieron atletas de un gran prestigio, y varias de las chicas del Club consiguieron, no sin poco esfuerzo y constancia, que en la pancarta firmaran atletas de la talla de los kenyatas Mike Chesire, Daniel Komen, Joseph Kosget y Koech, o el tanzano Benedict Ako. Con unos autógrafos como estos, nuestra pancarta no va a ser lavada durante mucho tiempo...



## CHÁNDALS DE LA SALLE

Ya se han encargado las camisetas y pantalones para nuestros atletas. Si además estáis interesados en adquirir el chándal, indicádselo a vuestro monitor.

## BOLETÍN INFORMATIZADO

Si bien no nos da el presupuesto para aparecer en Internet, estamos trabajando para ofrecer este Boletín del Club Polideportivo La Salle informatizado, integrado en un programa multimedia. Cuando esté a punto, os ofreceremos la posibilidad de copiarlo y disfrutarlo en vuestro ordenador.

## PRÓXIMO NÚMERO :

En nuestro próximo número, marzo-junio de 1996, trataremos sobre :

- \*\*\* La Escuela de atletismo del Club : Nuestros atletas más pequeños.
- \*\*\* La temporada de pista. Nuestras marcas.
- \*\*\* Conoceremos a más campeones de nuestro Club.
- \*\*\* Las últimas carreras de la temporada.
- \*\*\* Una guía para el verano. Seguir practicando atletismo es una gran idea.
- \*\*\* Seguiremos hablando sobre la alimentación de los atletas.
- \*\*\* Vuestras cartas, vuestras sugerencias, también tienen cabida. Escribidnos.