

# BOLETÍN INFORMATIVO

## ATLETISMO

### Club Polideportivo

# L S L L E

**NÚMERO 12 - Enero 99 / Abril 99**

Internet : <http://www.geocities.com/Colosseum/Bench/1750/index.html>

Coordina : Carlos Casas

Terminada la temporada invernal, hay que destacar que el nivel de los atletas del Club ha sido bueno, cumpliéndose en general las expectativas que se tenían en octubre. Muy alto han rayado los cadetes, juveniles y junior, y alguna individualidad de alevines e infantiles. Por su parte, el plantel de los atletas más pequeños demostró sus cualidades en carreras como la de Zuera, y ahora les espera el Promesicas y la Jornada de Atletismo en Pista de Teruel.

La temporada de pista cubierta se cerró con varios atletas entre los primeros de Aragón, mientras que en Campo a Través Juan Romero, David Martínez y Marta Silvestre subían al podio como subcampeones de Aragón, y un total de 6 atletas de nuestro Club participaron en el Campeonato de España representando a Aragón. Traemos a la portada a dos de ellos : María Pilar Catalán Royo (cadete) y Arturo Tena Herráiz (juvenil). Ambos se estrenaban en este tipo de competiciones, y su clasificación supuso para nosotros una de las mayores alegrías de la temporada invernal.



M<sup>a</sup> Pilar Catalán, en las finales de Aragón de 60 m vallas en pista cubierta, celebradas en Zaragoza



Arturo Tena, en la final del Campeonato de España de Campo a Través, celebrada en León.

# CÓMO ESTIRAR RÁPIDA, PERO EFICAZMENTE.

Lázaro Vicente Pérez

## Generalidades:

No realizar rebotes. Esto es importante debido a que si realizamos rebotes no sólo no realizamos bien el estiramiento, sino que además podemos hacernos daño en el músculo.

No estirar forzando otra articulación de nuestro cuerpo. Es importante estirar colocados en una posición en la cuál no carguemos nuestro peso en una articulación. No podemos estirar una parte forzando otra parte de nuestro cuerpo o haciendo equilibrios para mantenernos de pie.

No forzar demasiado el músculo que estiramos. Es aconsejable un cierto nivel de intensidad en los estiramientos pero no debemos ni pasarnos ni quedarnos cortos, tan perjudicial es una cosa como la otra.

Los estiramientos de cada músculo deben durar alrededor de medio minuto.

## Desarrollo:

1.- Colocamos el pie estirado y de frente encima de algún elemento a la altura de nuestra rodilla o un poco superior, y echamos el cuerpo hacia delante; los brazos los dejamos caer por los lados de nuestra pierna extendida. Debemos notar tensión en la parte delantera y por encima de las rodillas de nuestras piernas, es decir, en los cuádriceps. (ver figura 1)

2.- Desde la posición anterior, colocamos el pie apoyando la parte interior en el elemento, volvemos a echar el cuerpo hacia delante con las manos, al igual que en el ejercicio anterior, dejándolas caer. Debemos notar ahora la tensión en la parte interior de nuestras piernas, es decir, en los abductores. (ver figura 2)

3.- Ahora buscamos un apoyo más alto, como puede ser una espaldera, nos colocamos de espaldas a ella, doblamos la rodilla y colocamos el empeine encima de ella. Este estiramiento también lo puedes hacer cogiéndote el pie pero tienes que tener cuidado en no echarte hacia delante, la espalda debe estar lo más recta posible. (ver figura 3)

4.- Ahora nos colocamos cerca de un bordillo de acera o algo similar, colocamos la punta del pie en la parte superior del bordillo, luego vamos flexionando el tobillo hasta tocar con el talón en el suelo. Una vez en esta posición con la pierna estirada echamos el cuerpo hacia delante hasta que notemos tensión en los gemelos. (ver figura 4)

5.- Desde la posición anterior, lo único que tenemos que variar es la flexión de la rodilla. Si flexionamos la rodilla la tensión pasará a la zona inferior de los gemelos. Cuando encontremos la tensión adecuada nos mantenemos en esta posición. (ver figura 5).

6.- Finalmente nos sentamos en el suelo, cruzamos una pierna por delante de la otra y tiramos con el brazo de la pierna que cruzamos, de nuestra rodilla hacia el lado contrario. En este estiramiento es importante mantener la cadera recta y no flexionarla hacia el lado que empujamos. (ver figura 6)



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5



## Temporada invernal

A la vista de los resultados obtenidos en la temporada de invierno podemos estar muy satisfechos del rendimiento general de los atletas del Club. Se ha mantenido el nivel en las categorías superiores, con 6 atletas clasificados para el Campeonato de España (más Lázaro Vicente, que para el caso sigue siendo del Club), y la actuación de alguno de los atletas alevines o infantiles, como es el caso de Luis Torrijo y Juan Romero, ha sido francamente excepcional.

La temporada de **campo a través** terminaba con los Campeonatos provincial, de Aragón y de España. En el Provincial resultaron campeones Juan Romero (infantil), Raquel Cavero y David Martínez (cadetes), siendo segundos Luis Torrijo (alevín) y Silvia Casas (cadete) y terceros Pilar Catalán y Antonio Izquierdo (cadetes). Se ganó por equipos en las categorías cadetes (con especial mérito los chicos, que han formado un buen bloque, a pesar de las lesiones de algunos de ellos), siendo segundo el equipo alevín masculino. En los campeonatos de Aragón se obtuvieron cuatro segundos puestos (Marta Silvestre en juveniles, David Martínez en cadetes, Juan Romero en infantiles, así como el equipo cadete femenino), y un tercer puesto (Arturo Tena, en juveniles). Hay que destacar también la actuación de: Antonio Izquierdo, que se mantuvo en el grupo de cabeza hasta que un problema físico le obligó a abandonar; Raquel Cavero, que fue 4ª y se clasificó para el Campeonato de España; Mª Pilar Catalán, 7ª y también clasificada tras una excepcional carrera de menos a más; Jorge Casas, 6º junior, que corrió lesionado y el espléndido triunfo en promesas de Lázaro Vicente. En el Campeonato de España hay que destacar la estupenda actuación de Marta Silvestre, que fue 15ª.

La temporada de **pista cubierta** trajo también varios títulos. Así, fueron campeones de Aragón Marta Silvestre (en 1.500 m, con mínima para el Campeonato de España), Arturo Tena (en 3.000m) y David Martínez (en 1.000 m, tras una gran carrera). Destacaron igualmente Juan Romero (2º en 1.000 m y 4º en 60m), Alberto Rodrigo (4º en 3.000m), Carmen Palacios (3ª en salto de altura y en 300 m), Raquel Cavero (3ª en 3.000m), Silvia Casas (4ª en 3.000 m), Ángel Abril (2º en 200m) y Clara García (3ª en 200 m). Marta Silvestre redondeó una buena temporada invernal siendo 8ª en el Campeonato de España en 1.500 metros.

Los más pequeños han formado también un buen equipo, y sus progresos pudieron verse en el cross de Navidad de Zuera, donde obtuvieron varios triunfos y puestos de podio. Es una pena que no existan más pruebas para ellos. De momento, a la vuelta de la esquina nos espera el Cross de Andorra, el Promesas y la jornada de atletismo en pista de Teruel.



Magnífico estilo de Carmen Palacios, 3ª en el campeonato de Aragón de pista cubierta en 300m



Esfuerzo final en Andorra de David Martínez, subcampeón de Aragón de Campo a Través



Antonio Izquierdo marchó siempre en cabeza en el Campeonato de



Marta Silvestre en León, con la camiseta de la selección de Aragón. Fue 15ª en el Campeonato de España.

## Resultados

### Campo a través y ruta

#### Cross de Navidad de Zuera (20 de diciembre de 1998)

AGUILUCHO FEMENINO : 1.- **Julia Ponce Tornero (La Salle)** 2.- Valentina Melero (Maratón) 3.- **Ester María Rabanaque (La Salle)** 4.- **Natalia Silvestre (La Salle)** 5.- Fátima Torre (J. Zurita) AGUILUCHO MASCULINO : 1.- Mariano Marcén (C. Británico) 2.- David Campos (C.A. Zuera) 3.- **David María Rabanaque (La Salle)** 4.- Ángel Rodrigo (Olimpo) 5.- **César Santafé (La Salle)** ... 8.- **Arturo Santafé (La Salle)** 9.- **Guillermo Martín de Miguel (La Salle)** BENJAMÍN FEMENINO : 1.- Alicia Abadías (Lanaja) 2.- Isabel Pérez (C. Británico) 3.- Estela Álvarez (J. Zurita) 4.- Laura Salazar (Estrella) 5.- Ariadna Codina (Olivar) ... 7.- **Cristina Ponce (La Salle)** 10.- **Ana Polo Villarroya (La Salle)** BENJAMÍN MASCULINO : 1.- Víctor Elipe (Olivar) 2.- Ismael Bonache (Graus) 3.- Iván Suelves (Bujaraloz) 4.- Jesús Imaz (Zuera) 5.- Eduardo Gurau (Olivar) ALEVÍN FEMENINO : 1.-Alba Cebrián (Maluenda) 2.- Mónica Vidal (Graus) 3.- Inés Fernández (EMA) 4.- Virginia Sanromán (Sabiñánigo) 5.- Estíbaliz Esdinar (Utebo) 6.- **Elena Galindo (La Salle)** ... 11.- **Elena Silvestre (La Salle)** ALEVÍN MASCULINO : 1.- **Luis Torrijo López (La Salle)** 2.- Ismael Ligorred (Zuera) 3.- Eduardo González (Lanaja) 4.- Javier Tenas (Zuera) 5.- Enrique Morales (J. Zurita) ... 9.- **Alex Ferrer (La Salle)** 10.- **Pablo Mora (La Salle)** 12.- **Ignacio Galindo (La Salle)** INFANTIL FEMENINO : 1.- Raquel Miró (Scorpio) 2.- Lorena García (Maluenda) 3.- Mónica Martínez (J. Zurita) 4.- María Ruiz (Pedrola) 5.- Lidia Trasovares (Utebo) ... 18.- **María Brumos (La Salle)** INFANTIL MASCULINO : 1.- Daniel Garín (Scorpio) 2.- **Juan Romero Abad (La Salle)** 3.- Jesús Morcillo (Helios) 4.- Manuel ancho (J. Zurita) 5.- David Lobera (Scorpio) ... 18.- **Luis Pascual (La Salle)** 22.- **Alejandro Ponce (La Salle)** 23.- **Alejandro Velamazán (La Salle)** CADETE FEMENINO : 1.- Patricia Pastor (Scorpio) 2.- **Raquel Cavero Casas (La Salle)** 3.- **Silvia Casas Cañada (La Salle)** 4.- **Mª Pilar Catalán Royo (La Salle)** 5.- **Carmen Palacios Gracia (La Salle)** CADETE MASCULINO : 1.- **David Martínez Guillén (La Salle)** 2.- Mohamed Bouzkri (Scorpio) 3.- Pablo Hernández (J. Zurita) 4.- Guillermo Romeo (Scorpio) 5.- Víctor Alcay (San José) ... 12.- **José Joaquín Arnau (La Salle)** 16.- **Jorge Velamazán (La Salle)** 18.- **Juan José Pérez (La Salle)** JUVENIL FEMENINO : 1.- Ana Belén Ezquerro (Scorpio) 2.- **Marta Silvestre Soriano (La Salle)** 3.- Belinda Baquero (Scorpio) 4.- **Ana Martín Rabaza (La Salle)** JUVENIL MASCULINO : 1.- Alberto Obón (Scorpio) 2.- Francisco Romeo (Utebo) 3.- Jorge Morales (J. Zurita) 4.- **Arturo Tena Herráiz (La Salle)** 5.- Daniel Berdejo (Utebo) JUNIOR MASCULINO : 1.- **Jorge Casas Cañada (La Salle)** 2.- César Español (Monzón) 3.- Raúl Felices (Scorpio) 4.- Raúl Betoz (Monzón) 5.- Javier Calzón (Scorpio) SENIOR MASCULINO : 1.- Juis J. Alonso (Pamplona A.) 2.- **Lázaro Vicente Pérez (Móstoles)** 3.- José Luis Lucas (Scorpio) 4.- Miguel Planas (El Corvo) 5.- Fernando Fañanas (Sabiñánigo).



Muy buena actuación de nuestros atletas en el Cross de Navidad de Zuera



Elena Galindo, llegando a la meta en Zuera

#### San Silvestre de Teruel (31 de diciembre de 1998)

RESULTADOS DE NUESTROS ATLETAS : ABSOLUTO FEMENINO : 1.- Marta Silvestre ABSOLUTO MASCULINO : 1º Lázaro Vivente JUNIOR MASCULINO : 1º Jorge Casas (2º absoluto) 2.- Arturo Tena (4º absoluto) CADETE FEMENINO : 1.- Raquel Cavero 2.- Silvia Casas CADETE MASCULINO : 1.- David Martínez INFANTIL MASCULINO : 2º Alberto Rodrigo.

#### Cross Internacional de Castellón (31 enero 1999)

Marta Silvestre Soriano quedó en tercera posición en la categoría juvenil femenina.

#### Final provincial de Campo a Través alevín, infantil y cadete (Montalbán, 7 de febrero de 1999)

RESULTADOS : ALEVÍN FEMENINO : 1.- Sara Capilla (A.Maestrazgo) 2.- Clara Ruiz Moreno (AA Turolense) 3.- Fátima Martí (A. Maestrazgo) 4.- Judit Moliner (Fuenfresca) 5.- **Elena Galindo (La Salle)** 6.- Arancha Perpiñán (AA Turolense) 7.- Estefanía Monforte (A Maestrazgo) 8.- Inés Lecha (A Maestrazgo) 9.- Esther Bielsa (P. Andorra) 10.- Mónica Ortín (Montalbán) ... 17.- **Elena Silvestre (La Salle)** 19.- **Sara Marqués (La Salle)** ALEVÍN MASCULINO : 1.- Javier Royo (P. Andorra) 2.- **Luis Torrijo (La Salle)** 3.- David Alegre (AA Turolense) 4.- Ismael Castillo (A. Maestrazgo) 5.- Víctor Bágüena (AA Turolense) 6.- José A. del Campo (Montalbán) 7.- **Javier Abril (La Salle)** 8.- Santiago Villarroya (Calanda) 9.- Antonio Allueva (Monreal) 10.- Carlos Bielsa (P. Andorra) ... 17.-

**Alejandro Ferrer (La Salle) 20.- Pablo Mora (La Salle) 22.- Ignacio Galindo (La Salle).** Equipos : 1.- AA Turolense (38 puntos) **2.- La Salle (46 puntos)** 3.- Monreal (63 puntos) **INFANTIL FEMENINO** : 1.- María Royo (P. Andorra) 2.- M<sup>a</sup> Pilar Pellicer (P. Andorra) 3.- Inés Lasala (P. Andorra) 4.- Ana Blasco (AA Turolense) 5.- Yasmina Galve (P. Andorra) 6.- Marta Romero (AA Turolense) 7.- Adriana Galve (P. Andorra) 8.- Raquel Monzón (P. Andorra) 9.- Sonia Bielsa (P. Andorra) 10.- Marta García (P. Andorra) **11.- Inmaculada Rebollo (La Salle) ... 20.- María Brumos (La Salle) 22.- Andrea Rubio (La Salle) 27.- Lucía Gimeno (La Salle).** Por equipos : 1.- P. Andorra C (23 puntos) 2.- P. Andorra A (42 puntos) 3.- P. Andorra B (54 puntos) **4.- La Salle (80 puntos)** 5.- Montalbán (109 puntos) **INFANTIL MASCULINO** : **1.- Juan Romero (La Salle)** 2.- Erik García (Montalbán) 3.- Cristian López (Maestrazgo) 4.- Jorge Muñoz (AA Turolense) 5.- Ricardo Benito (Monreal) **6.- Alberto Rodrigo (La Salle)** 7.- Diego Calvo (Puebla de Híjar) 8.- Miguel Alquézar (P. Andorra) 9.- Alberto Sanz (Monreal) 10.- Félix López (Monreal) ... **23.- Luis Pascual (La Salle) 27.- Alejandro Ponce (La Salle) 29.- Alejandro Velamazán (La Salle).** Por equipos : 1.- Monreal (37 puntos) 2.- AA Turolense (55 puntos) 3.- La Salle (57 puntos) 4.- Montalbán (61 puntos) 5.- P. Andorra (73 puntos) **CADETE FEMENINO** : **1.- Raquel caveró (La Salle) 2.- Silvia Casas (La Salle) 3.- Pilar Catalán (La Salle) 4.- Carmen Palacios (La Salle)** 5.- Inés Gascón (AA Turolense) 6.- Áurea Pérez (AA Turolense) 7.- Ana Martínez (AA Turolense) 8.- Beatriz Tío (AA Turolense). Por equipos : **1.- La Salle (10 puntos)** 2.- AA Turolense (26 puntos) **CADETE MASCULINO** : **1.- David Martínez (La Salle)** 2.- Patricio Barrera (AA Turolense) **3.- Antonio Izquierdo (La Salle) 4.- Jesús Royo (La Salle) 5.- J. Joaquín Arnau (La Salle)** 6.- Alberto Romero (Montalbán) 7.- Javier Agorreta (La Puebla de Híjar) 8.- Carlos Lasala (P. Andorra) 9.- Francisco Tortajada (Monreal) 10.- Carlos López (P. Andorra) **11.- Jorge Velamazán (La Salle).** Por equipos : **1.- La Salle (19 puntos)** 2.- Monreal (49 puntos).

## Campeonato de Aragón de Campo a Través infantil y cadete Andorra, 7 de marzo de 1999

**RESULTADOS : INFANTIL FEMENINO** : 1.- Raquel Miró (Scorpio) 2.- Inés Lasala (P. Andorra) 3.- Lorena Vera (Jiloca) 4.- María Royo (P. Andorra) 5.- Adela Lancis (Tarazona) 6.- Silvia Pérez (San José) 7.- Sonia Pola (J. Zurita) 8.- Sara Benedí (S. Casablanca) 9.- Ana Sanz (Binaced) 10.- Noelia de Marcos (Helios) ... **26.- Inmaculada Rebollo (La Salle) ...** hasta 58 clasificadas. Por equipos : 1.- P. Andorra (39 puntos) 2.- Olivar (78 puntos) 3.- C.A. Jaca (129 puntos) **INFANTIL MASCULINO** : 1.- Daniel Garín (Scorpio) **2.- Juan Romero (La Salle)** 3.- Alberto Blasco (R.I. Ebro) 4.- Óscar Castro (Barbastro) 5.- Alejandro Mazón (San José) 6.- Alberto Gan (Scorpio) 7.- Cristian López (Maestrazgo) 8.- Víctor Giménez (Oroel Jaca) 9.- Jorge Muñoz (AA Turolense) 10.- Alberto Puyuelo (Oroel Jaca) ... **29.- Alberto Rodrigo (La Salle) ...** hasta 57 clasificados. Por equipos : 1.- Scorpio (69 puntos) 2.- Oroel (70 puntos) 3.- San José (104 puntos). **CADETE FEMENINO** : 1.- Isabel Macías (Helios) 2.- M<sup>a</sup> Jesús Gil (Scorpio) 3.- Ana Jiménez (CA Jaca) **4.- Raquel Caveró (La Salle)** 5.- Beatriz Martínez (J. Zurita) 6.- Sonia Arruti (Scorpio) **7.- M<sup>a</sup> Pilar Catalán (La Salle)** 8.- Lidia Borrueal (Monzón) 9.- Lara Giménez (Olivar) 10.- Natalia Escar (Sabiñánigo) ... **17.- Silvia Casas (La Salle) 21.- Carmen Palacios (La Salle)** hasta 30 clasificadas. Por equipos : 1.- Scorpio (31 puntos) **2.- La Salle (49 puntos)** 3.- San José (68 puntos) **CADETE MASCULINO** : 1.- David García (Sabiñánigo) **2.- David Martínez (La Salle)** 3.- Felipe Carnicer (Zoití) 4.- Jonathan Ruiz (Helios) 5.- Guillermo Romeo (Scorpio) 6.- Víctor Alcay (San José) 7.- Pablo Hernández (J. Zurita) 8.- Javier Matíño (Oroel) 9.- Pablo Rubio (J. Zurita) 10.- Roberto Sola (Zuera) ... **34.- J. Joaquín Arnau (La Salle) 42.- Miguel Montón (La Salle) 43.- Jesús Royo (La Salle) 47.- Julián Esteban (La Salle)** hasta 56 clasificados. Por equipos : 1.- J. Zurita (93 puntos) 2.- Oroel (98 puntos) 3.- Sabiñánigo (123 puntos) **4.- La Salle (134 puntos)** 5.- Ebro (151 puntos) 6.- Monreal (167 puntos)

## Campeonato de Aragón de Campo a Través juvenil- junior- promesa Graus, 14 de febrero de 1999

**RESULTADOS DE NUESTROS ATLETAS** : JUVENIL FEMENINO : 2<sup>a</sup> y subcampeona de Aragón : Marta Silvestre; 10.- Clara García 12.- Ana Martín JUVENIL MASCULINO : 3<sup>o</sup>: Arturo Tena. JUNIOR MASCULINO : 6<sup>o</sup>.- Jorge Casas 14<sup>o</sup>.- José Saura PROMESA MASCULINO : 1<sup>o</sup> y campeón de Aragón : Lázaro Vicente (AA Móstoles).

## Campeonato de España de Campo a Través juvenil - junior - promesa San Miguel del Camino, 14 de marzo de 1999

**RESULTADOS DE NUESTROS ATLETAS** : PROMESA MASCULINO : 30.- Lázaro Vicente (p) ARA 38:37 JUVENIL MASCULINO (6.600 m) : 68. Arturo Tena ARA 21:07 JUVENIL FEMENINO (5.000 m) : 15. Marta Silvestre ARA 20:27 JUNIOR MASCULINO : Jorge Casas (abandonó).

## Campeonato de España de Campo a Través cadete (Santander, 21 de marzo de 1999)

CLASIFICACIÓN DE LOS ATLETAS DE LA SELECCIÓN DE ARAGÓN : **CADETE FEMENINO** : 2.- Isabel Macías 59.- Sonia Arruti 87.- Ana Giménez 90.- M<sup>a</sup> Jesús Gil **93.- Raquel Caveró** 101.- Lidia Borrueal **102.- M<sup>a</sup> Pilar Catalán** 111.- Beatriz Martínez ... sobre 154 clasificadas. **CADETE MASCULINO** : 101.- Víctor Alcay 103.- Felipe Carnicer **116.- David Martínez** 122.- David García 130.- F. Javier Mariño 131.- Jonathan Ruiz 134.- Guillermo Romero 137.- Pablo Hernández hasta 147 clasificados.

## Pista cubierta

## Campeonato de Aragón de pista cubierta juvenil - junior (Zaragoza, 24 enero 1999)

**MEDALLAS DE NUESTROS ATLETAS** : Marta Silvestre Soriano, 1<sup>a</sup> en 1.500 metros, con una marca de 4' 59", mínima para el Campeonato de España; Arturo Tena Herráiz, 1<sup>o</sup> en 3.000 metros; Ángel Abril Ariño, 2<sup>o</sup> en 200 metros lisos; Clara García Tirado, 3<sup>a</sup> en 200 metros lisos

## Provincial de Pista cubierta (Teruel 31 de enero de 1999)

**MARCAS DE NUESTROS ATLETAS :** INFANTIL FEMENINO : 300 m lisos : 3ª Lucía Gimeno Casanova (58" 4d) 1.000 m lisos: 4ª.- María Brumos Vicente (4' 19" 0d) 2.000 m lisos : 4ª Inmaculada Rebollo Trigueros (9'10"2d) Salto de longitud : 1ª María Brumos Vicente (3m 58cm) Lanzamiento de peso : 2ª Lucía Gimeno Casanova (5m 98cm) INFANTIL MASCULINO : 60 m lisos : 1º Juan Romero Abad (8" 3d) 6º.- Alejandro Ponce Tornero (10" 2d) 300 m lisos : 2º Luis Pascual Pastor (592 1d) 3º.- Alejandro Velamazán Torralba (1' 07" 8d) 1.000 m lisos : 1º Juan Romero Abad (3'10" 2d) 3.000 m lisos : 2º Alberto Rodrigo García (12' 02" 8d) Salto de longitud : 1.- Alberto Rodrigo García (4m 10cm) Lanzamiento de peso : 2.- Alejandro Ponce Tornero (5m 93 cm) 3.- Alejandro Velamazán Torralba (5m 37 cm) CADETE FEMENINO : 60 m vallas : 1.- María Pilar Catalán Royo (12" 2d) 60 m lisos : 1.- Blanca Milla Mínguez (9" 1d) 2.- Sara Burillo Milla (9" 8d) 1.000 m lisos : 1.- Raquel Cavero Casas (3' 42" 0d) 2.- Silvia Casas Cañada (3' 44" 6d) Salto de altura : 1.- Carmen Palacios Gracia (1m 25cm) Salto de longitud : 1.- Pilar Catalán Royo (3m 63cm) 2.- Raquel Cavero Casas (3m 32cm) Lanzamiento de peso : 1.- Sara Burillo Milla (7m 92 cm) 2.- Silvia Casas Cañada (6m 38 cm) 3.- Blanca Milla Mínguez (5m 72cm) CADETE MASCULINO : 60 m vallas : 1.- Miguel Montón Martínez (12" 2d) 60 m lisos : 2.- José Joaquín Arnau García (7" 3d) 3.- Julián Esteban Alpuente (8" 0d) 300 m lisos : 1.- José Joaquín Arnau García (42" 5d) 2.- Jorge Velamazán Torralba (49" 2d) 1.000 m lisos : 1.- David Martínez Guillén (2' 55" 7d) 3.000 m lisos : 2.- Miguel Montón Martínez (12' 00" 1d) Salto de altura : 2.- Jesús Royo Matín (1m 45cm)

## Campeonato de Aragón de pista cubierta infantil y cadete (Zaragoza, 13 de febrero de 1999)

**RESULTADOS DE NUESTROS ATLETAS :** INFANTIL FEMENINO : Lanzamiento de peso : Lucía Gimeno Casanova : 5m 42 cm Salto de longitud : María Brumos Vicente : 3m 63 cm INFANTIL MASCULINO : 60 m lisos : 4ª serie : Juan Romero Abad, 1º con una marca de 8" 3d. En la final, resultó 4º de Aragón, con una marca de 8" 1d. 1.000 m lisos : 2º y subcampeón de Aragón Juan Romero Abad, con una marca de 2' 59" 6d. 3.000 m lisos : 4º Alberto Rodrigo García, con 11' 18" 0d Salto de longitud : 8º Alberto Rodrigo García, con 4m 10cm. CADETE FEMENINA: 300 m lisos : 3ª y medalla de bronce : Carmen Palacios García, con una marca de 46" 2d. 3.000 m lisos : 3ª y medalla de bronce : Raquel Cavero Casas, con una marca de 12' 12" 7d; 4ª Silvia Casas Cañada, con 12' 15" 0d 60 m vallas : En la 2ª serie, 3ª María Pilar Catalán Royo, con 11" 1d Salto de longitud : 7ª María Pilar Catalán Royo, con 4m 22cm 10ª.- Raquel Cavero Casas, con 3m 69cm Salto de altura : 3ª y medalla de bronce : Carmen Palacios Gracia, con 1m 35 cm Lanzamiento de peso : 8ª Sara Burillo Milla, con 7m 48cm CADETE MASCULINO : 60 m lisos : En la 2ª serie, 2º José Joaquín Arnau García, con 7" 8d. 300 m lisos : En la 3ª serie, 3º José Joaquín Arnau García, con 44" 7d 1.000 m lisos : 1º y Campeón de Aragón David Martínez Guillén, con 2' 48" 8d 60 m vallas : 4º Miguel Montón Martínez, con 11" 4d Salto de altura : 8º Jesús Royo Martín, con 1m 50cm



Raquel Cavero y Silvia Casas, 3ª y 4ª en 3.000 m en el Campeonato de Aragón de pista cubierta



Juan Romero, subcampeón de Aragón de 1.000 m en pista cubierta. Le vemos en Zuera

## Campeonato de España de pista cubierta juvenil Zaragoza, 7 de marzo de 1999

1500 m. MUJERES FINAL 1 | 1 07/03/99 - 18:10 Resultados Oficiales

1	DOLORES CHECA	328	CAIC	4:41.53 ( MMT )
2	ANA EZQUERRO	202	SCOZ	4:45.40 ( MMT )
3	ELSA BARTOLOME	269	ADMM	4:49.42 ( MMT )
4	CAROLINA MORENO	287	NERM	4:56.92 ( MMT )
5	P. VELASCO	275	ADMM	4:56.92
6	S. MONTESINOS	270	AAMM	4:57.39 ( MMT )
7	NEUS ESPINACH	241	TORT	5:02.86
8	<b>MARTA SILVESTRE</b>	<b>208</b>	<b>SALLE</b>	<b>5:05.03</b>
9	BEATRIZ LLAMEDO	303	ADGO	5:12.61
10	BELINDA BAQUERO	207	SCOZ	5:13.31
11	MARIA ROBLES	212	AMJB	5:16.06
	MARIA PUJOL	313	CHAC	abandono

## Pista al aire libre

### Clasificatoria infantil y cadete (Teruel, 21 de marzo de 1999)

**RESULTADOS DE NUESTROS ATLETAS** : INFANTIL FEMENINO : 80 m lisos : 5.- Ana Vª Gracia (13" 5d) 150 m lisos : 2.- Carla Barreales (23"8d) Salto de altura : 1.- Inmaculada Rebollo (1m 20cm) Salto de longitud: 3.- Tania Merenciano (2m 98cm) Lanzamiento de peso : 3.- Lucía Gimeno (6m 01cm) Relevos 4x80 : 1.- La Salle 48"0d Lanzamiento de disco : 1.- Marta Zorraquino (17m 94cm) 2.- Lucía Gimeno (16m 52cm) INFANTIL MASCULINO : 80 m lisos : 1.- Juan Romero (10"6d) Salto de longitud : 1.- Alberto Rodrigo (4m 08cm) 3.000 m lisos : 1.- Juan Romero (10"14"2d) 2.- Alberto Rodrigo (11"28"5d) CADETE FEMENINO : 1.000 m lisos : 1.- Silvia Casas (3'40"6d) Salto de altura : 1.- Carmen Palacios (1m 35cm) Salto de longitud : 1.- Sara Burillo (3m 32cm) Lanzamiento de peso : 2.- Sara Burillo (7m 60cm) Lanzamiento de disco : 1.- Silvia Casas (18m 70cm) CADETE MASCULINO : 110 m vallas: 1.- Miguel Montón (22"0d) 100 m lisos : 1.- Julián esteban (12"2d) 2.- J. Joaquín Arnau (12" 3d) 300 m lisos : 1.- J. Joaquín Arnau (41"6d) 1.000 m lisos : 1.- Miguel Montón (3'19"4d) Salto de altura : 2.- Jesús Royo (1m 45cm) Salto de longitud : 1.- Julián esteban (5m28cm) 2.- Antonio Izquierdo (5m04cm) 4.- Jesús Royo (4m 15cm) Relevos 4x100m : 1.- La Salle (50"7d). Clasificados para la final provincial los equipos infantil femenino, cadete femenino y cadete masculino.

### CD-ROM con el Boletín Informativo del Club

Hemos confeccionado un CD-Rom que contiene todos los boletines editados (hasta el número 11), así como una presentación de la Sección de Atletismo del Club e imágenes de vídeo de varios momentos emotivos. En definitiva, recoge la historia de la Sección de Atletismo desde 1995 hasta enero de 1999. Para poder navegar por él, es preciso tener instalado el navegador MS Explorer, y por supuesto, disponer de unidad lectora de CD-Rom.

Si alguien está interesado en disponerlo, puede solicitar una copia a Carlos Casas, aportando un CD grabable virgen.

Por supuesto, seguimos en Internet, en la dirección que figura en la primera página.

### Varios

- Desde las páginas de nuestro boletín volvemos una vez más a alegrarnos de la trayectoria de nuestra paisana andorrana Ana Castro. Recientemente ha disputado el Campeonato del Mundo de Campo a Través, celebrado en Belfast (UK), como componente de la selección española. La recordamos no hace tanto compitiendo contra nuestras atletas en su época cadete. Suerte y ánimo, Ana, que nos alegra que vuelas tan alto en el atletismo.
- Otro que sigue cosechando triunfos fuera de Teruel es Lázaro Vicente. En lo que va de temporada, y en el Campo a Través, su modalidad preferida, ha ganado las carreras de la Autónoma de Madrid, Universidad Europea, cross Francisco Vitoria y cross de Móstoles. Fue 2º en villaviciosa de Odón, 3º en Segovia y 4º en Comillas. Redondeó la temporada invernal siendo 1º promesa en el Campeonato de Aragón, 27º en el de España de Clubes, 30º en el de España individual y 25º en el universitario, y eso que en esta categoría es el primer año en el que milita.
- En las principales carreras de Campo a Través y ruta se está imponiendo la tecnología para el control de los atletas. A la disposición en los dorsales de código de barras (como ya se hizo en la I Media Maratón de Teruel, que organizó nuestro Club), hay que añadir la colocación de diminutos chips en las zapatillas de los atletas. En el reciente Campeonato de España de Campo a Través, celebrado en San Miguel del Camino (León), se aplicó este sistema de control. Por cierto, es importante tener en cuenta al llegar a meta que lo que cuenta es "pasar" el chip, que va en la zapatilla. En finales apretados algún atleta se ha llevado la sorpresa de verse oficialmente superado por otro que llegó unos centímetros por detrás pero introdujo antes la zapatilla en la meta.
- Un asunto de gran importancia es la colocación de los atletas en carreras de Campo a Través o ruta, teniendo en cuenta el sentido de la primera de las curvas que se van a encontrar. Al margen de que en las salidas puede haber apelonamientos, que los mejor colocados o los más rápidos en salir evitan, la distancia que recorren los atletas hasta la primera curva no es obviamente la misma según se esté más alejado de la "cuerda" en la salida. Así, en circuitos estrechos (de 20 metros de anchura), no se nota mucho esta desventaja, que puede ser de entre 0,5 metros (en rectas de salida de 400 metros) a 3,9 metros (en rectas de 50 metros hasta la primera curva). En grandes pruebas, en las que el ancho de la recta de salida es de más de 40 metros, la distancia que algunos atletas tienen que recorrer de más puede ser ya importante. Así, en rectas de salida cortas (de 50 metros hasta la curva), puede ser necesario correr hasta 14 metros más que los atletas que salieron por el interior. Esta distancia extra puede ser importante en los casos en que corren muchos atletas, debido a los inevitables apelonamientos que se producen al llegar al estrechamiento del circuito.



Luis Torrijo, en la llegada de Zuera, donde se impuso en la categoría alevín



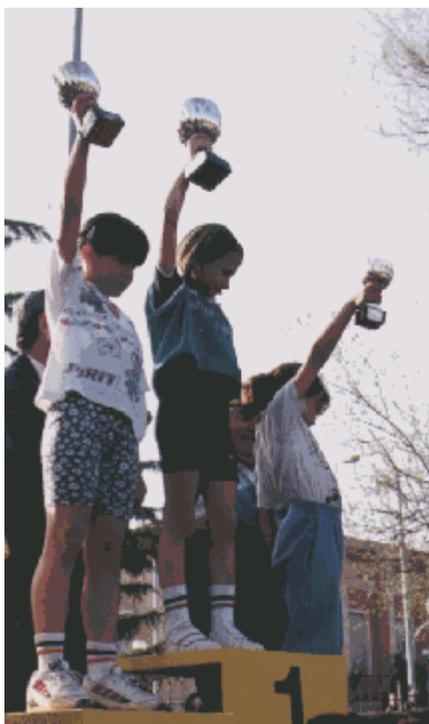
Jesús Royo y José Joaquín Arnau, componentes del equipo cadete campeón provincial de Campo a Través, en Montalbán



Calentamiento del equipo alevín masculino en Montalbán, dirigido por Lázaro Vicente

## IV CROSS “PROMESICAS”

24 de ABRIL de 1999, a partir de las 17,30 horas  
CIRCUITO del PARQUE de LOS FUEROS de TERUEL



### CATEGORÍAS :

Tanto para chicos como para chicas :

PROMESICAS B: Nacidos en 1994

PROMESICAS A: Nacidos en 1993

AGUILUCHOS B: Nacidos en 1992

AGUILUCHOS A : Nacidos en 1991

BENJAMINES B: Nacidos en 1990

BENJAMINES A: Nacidos en 1989

### DISTANCIAS:

PROMESICAS : 350 metros

AGUILUCHOS : 600 metros

BENJAMINES : 850 metros

### PREMIOS :

TROFEOS para los TRES PRIMEROS DE CADA CATEGORÍA, tanto masculina como femenina.

MEDALLAS del 4º al 10º puesto de CADA CATEGORÍA, tanto masculina como femenina.

REFRESCOS, GOLOSINAS e invitación para la FIESTA INFANTIL para todos los que lleguen a meta.

### INSCRIPCIONES :

GRATUITA, en vuestro Colegio, Centro o Club, o en el Servicio Municipal de Deportes de Teruel, antes del 15 de abril. Los dorsales se entregarán hasta media hora antes de cada prueba, en el propio circuito.

AL FINALIZAR EL CROSS, el Ayuntamiento organiza para los atletas una FIESTA INFANTIL, con chocolatada.

Organiza :  
Club Polideportivo  
LA SALLE



Patrocina :  
Excmo.  
Ayuntamiento  
TERUEL



Colabora :

**CAI** CAJA DE AHORROS  
DE LA INMACULADA

