Club de Atletismo Membrilla

www.camembrilla.es

Folleto informativo temporada 11/12

EDITORIAL

"OJALA EN MUCHOS PUEBLOS SE HICIERA LO QUE HACEIS AQUÍ. CUANDO VEAN LO QUE HACEIS, TODO EL MUNDO QUERRA VENIR. QUE ENVIDIA VAN A PASAR MIS COMPAÑEROS DE ENTRENAMIENTO CUANDO LES CUENTE EL FIN DE SEMANA DE MEMBRILLA."

Son palabras pronunciadas una y otra vez por Kevin López y Javier Cienfuegos, los dos últimos atletas que hemos tenido la oportunidad de disfrutar durante unos días. Javier, en el año 2011 y Kevin, hace apenas unos meses.

¿Qué se hace aquí en Membrilla para que los que vienen se vayan tan ilusionados y encantados?, se estarán preguntando ustedes.

No lo vamos a desvelar en la primera página, les invito a que hojeen esta revista y lo vayan descubriendo poco a poco.

En primer lugar, si que voy a decir que se les trata como se merece un atleta de Élite y como buenos Membrillatos mostramos nuestra hospitalidad en su máximo esplendor. Pero no es a eso a lo que se refieren cuando pronuncian palabras de halago sobre nuestro club y nuestro pueblo, es algo más profundo.

APLAUSOS Y FANFARRIAS

Tras un año donde la última revista no llevaba la sección de aplauso y fanfarrias, esa revista informativa vestida de rojo, el rojo de la selección española, el rojo que vistió Ismael para participar en el campeonato del mundo. Volvemos con los colores de nuestro club y no estarían mal esos aplausos y esas fanfarrias para los que se lo merecen, porque ayudan a mejorar, o por lo menos esa es mi intención.

Aplausos > Como no para nuestra patrocinadora OPTICA DE CARMEN

Aplausos > Para nuestro colaborador principal el AYUNTAMIENTO DE MEMBRILLA.

Aplausos > Para esas dos medallas del Cto. España, El oro de Elena Moraleda y la Plata de Manuel Jiménez.

Fanfarrias > Para esas personas que se esconden en el anonimato, para hacer críticas en la página del club.

Aplausos > Para todos los atletas de nuestro club que han conseguido medallas en campeonatos provinciales y regionales.

Aplausos > Para todos los demás atletas que han luchado tanto o más que los medallistas y que no han tenido esa suerte.

Aplausos > Para la junta directiva que este año ha renovado para cuatro años más, por su labor incansable y desinteresada.

Aplausos > Para todos los patrocinadores de la carrera de S. Silvestre. Por seguir apoyando una de las carreras más bonitas de la región.

Fanfarrias > Para los que se esconden en el anonimato, para hacer criticas en la página del club. No esta repetida es que se merecen esta doble fanfarria.

Aplausos > Para los cinco atletas de Élite que ya han visitado Membrilla.

Aplausos > Para Juan Cano por ese nombramiento de Vicepresidente de la FACLM. Por su reelección de presidente del C.A Membrilla y su presencia como entrenador en la RFEA.

Aplausos > Para los maratonianos, nuestros pequeños, que son el futuro de nuestro club y para todos los populares.

Aplausos > Para Elena, Jorge, Jesús y Lidia por ser premiados en la gala del atletismo. Al igual que José Antonio Quiñones por ese reconocimiento a su trayectoria.

¿QUÉ HACEMOS EN MEMBRILLA?

Intentar hacer del atletismo una actividad que sea divertida y entretenida para poder sacar a nuestros hijos de casa con el fin de que practiquen algún deporte.

Facilitar en todo momento lo necesario para que no suponga un esfuerzo económico grande para los padres. Con aportación de vestimenta, organización de viajes a competiciones y organización de actividades dentro de nuestro municipio donde nuestros chicos pueden medirse entre si y al mismo tiempo pasarlo bien con el grupo de amigos.

De todo esto sacamos pruebas como la San Silvestre, el cross local, la jornada "divirtiendo con el atletismo", nuestra gala anual, etc.

Además, con la gala anual, nuestro club se abre al exterior. Porque con la visita de los atletas de primer nivel, nuestro club y nuestro pueblo están siendo conocidos y reconocidos a nivel nacional. La gala pretende un triple objetivo, animar a todos a seguir adelante, conocer de cerca lo más grande del atletismo nacional para infundar energías a los nuestros, y al mismo tiempo, darnos a conocer por toda España.

Aunque los que vivimos aquí y estamos cerca del club no lo apreciamos, cuando vienen de fuera se quedan encantados de que haya tanta gente practicando atletismo en un pueblo tan pequeño y en un momento de crisis deportiva como la que se vive en España, donde nuestros jóvenes se sumen en una vida sedentaria.

De todas formas vamos a ir viendo detalladamente, en las próximas páginas, nuestra labor.

Estas primeras líneas la voy a aprovechar para hacer un reconocimiento especial al trabajo que se hace desde la junta directiva. Formada por personas que voluntariamente trabajan para que una asociación de este tipo pueda desarrollar una espectacular labor educativa y cultural. Un trabajo desinteresado que tiene como recompensa la satisfacción personal de una labor social en beneficio de los demás.

Esta Junta compuesta por atletas, padres de atletas y entrenadores está abierta para tod@s aquell@s que en cualquier momento estén interesadas en formar parte de la misma, de hecho, cada cuatro años, coincidiendo con los años olímpicos, existen elecciones. Así, esta junta permanece abierta a la colaboración exterior de todo aquel que lo desee.

Como en toda asociación la junta directiva esta expuesta a críticas, y desde aquí invito a todo el mundo a realizar dichas críticas de forma constructiva no destructiva, con nombre y apellidos, porque es más fácil por parte de la junta contestarlas y sobre todo aclarar cualquier duda.
Al mismo tiempo felicito a la junta por la actitud que mantiene de escuchar y reflexionar sobre las críticas, consejos o propuestas que provienen de cualquier parte del club o fuera de él.

Este año ha habido elecciones, unos siguen, otros se van y otros empiezan con su nueva andadura, pero todos empiezan este nuevo periodo con ilusión y renovadas energías, que espero que sirva para que este querido club siga funcionando bien.

Esta es nuestra junta directiva reelegida el pasado 2 de noviembre.

PRESIDENTE: Juan Cano López-Fraile.
VICEPRESIDENTE Y DIRECTOR DEPORTIVO: Pedro Moraleda Montero.
SECRETARIO. Juan Agustín Morago Andujar.
TESORERO. Alfonso Bellón Arroyo.
VOCALES: Andrés Bellón, Javier Rodríguez, Angeles Lozano, José Antonio Quiñones, Jesús Bellón y Víctor Rodríguez.

Felicidades a todos. Os deseo lo mejor y os doy ánimos para que no decaigáis en vuestro trabajo.

COMPETICIONES Y CONSECUCIÓN DE MÍNIMAS.

Vamos a dar un repaso a las competiciones en que hemos participado a lo largo de la temporada 2011/2012. Que al final es donde se ve lo que realmente hacemos en Membrilla.

Hemos participado en 79 competiciones, de las cuales tenemos 10 campeonatos de España, 40 competiciones en carreras populares y marcha en ruta, 10 cross, y 19 pruebas en pista entre cubierta y aire libre.

Hemos organizado 2 controles federados en la pista de atletismo de manzanares, la jornada "Divirtiéndose con el Atletismo", nuestra Gala anual con la presencia de Kevin López, la San Silvestre, el tethralon, la Jornada de fomento del atletismo con la presencia de Antonio Serrano y Diana Martín, el cross local que pasará a ser cross regional pero que se disputará en nuestra localidad. ¡Ah!, y la carrera sin cronómetro, una prueba divertida y entretenida.

En ellas hemos conseguido:
Dos medallas en Campeonatos de España: un oro y una plata.
35 medallas regionales de las cuales 18 han sido de oro, 12 de plata y 5 de bronce.
53 medallas provinciales distribuidas en 20 oros, 21 platas y 12 bronces.
Y 70 podios en las carreras populares.

Además, señalar que se han corrido: 15 maratones más 4 en lo que llevamos de temporada, conseguido 4 podios importantísimos en la gala anual del circuito de carreras populares de Ciudad Real (y digo importantísimos porque se consiguen después de luchar durante todo el año en las 15 carreras que se disputan), y hemos conseguido infinidad de marcas personales, perseguidas durante mucho tiempo, al igual que batir varios records del club.

En la gala del Atletismo que hicimos en el mes de octubre, se hizo un repaso muy exhaustivo de todas las carreras en las que hemos participado, por lo que no veo conveniente volver a repasar el calendario completo, pero si que vamos a ir viendo un pequeño reportaje de lo más destacado.

Los primeros campeonatos que se celebran son los de pista cubierta, cross y marcha en ruta. Por tanto, las primeras carreras que se celebran tienen como finalidad ponerse a punto de cara a estos campeonatos y en algunos casos, como en la pista cubierta, conseguir la mínima exigida por la RFEA para poder asistir.

Las primeras medallas conseguidas en un regional fueron de oro y llegaron a cargo de Joaquín Lozano y Ascensión Cano en la prueba de la media maratón.

El 11 de diciembre llegó el primer CAMPEONATO DE ESPAÑA, en este caso de marcha de invierno para las categorías de las escuelas deportivas, ósea cadete y juvenil. Llevamos a Jorge Jiménez que fue 4º y Mª Teresa de la Cruz que tuvo que abandonar por que no llegaba con una buena preparación.

Ya por esas fechas andábamos buscando mínimas para los campeonatos de España de pista cubierta, desplazando a Elena y Víctor Quiñones a Córdoba. Pero no sería hasta el 18 de diciembre en el control que organizamos desde el club Atletismo Membrilla, cuando llegaron las dos primeras marcas mínimas a cargo de Elena Moraleda en triple Salto e Ismael Quiñones en 3.000 m.l.

El 14 de enero, a pesar de periodo navideño y sus excesos, la racha de consecución de mínimas no se resintió, en este caso a cargo de Víctor Quiñones saltando el 1,90 m., marca que superaría el 5 de febrero con un salto de 1,96 m., lo que suponía nuevo record del club.

El 29 de enero Ramón Arias conseguía mínima para participar en salto de longitud.

Además, teníamos pendiente por esas fechas clasificar a nuestros equipos para el campeonato nacional de cross, lamentablemente no se pudo conseguir, como tampoco se consiguió en individuales por la ausencia por enfermedad de Ismael Quiñones.

En la marcha Laura Jiménez intentó lo propio para el campeonato de España de marcha en ruta sobre la distancia de los 20 km., pero tampoco pudo ser. Al igual que Jesús Bellón en la distancia de los 3000m.l.

CELEBRACIÓN DE LOS CAMPEONATOS DE ESPAÑA

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MARCHA EN RUTA DE PONTEVEDRA.

Jorge solamente tenía que demostrar que estaba bien físicamente para poder asistir con la selección de Castilla la Mancha a este campeonato. No en vano es uno de los mejores marchadores de nuestra región y de España. Compitió en la distancia de los 10km. y consiguió la 5ª plaza.

CAMPEONATO DE ESPAÑA JUVENIL DE PISTA CUBIERTA (Valencia)

Ramón Arias y Víctor Quiñones que acreditaban las marcas mínimas acudían a Valencia con una buena condición física, Ramón en salto de longitud quedó 6º y Víctor en salto de altura 7º.

CAMPEONATO DE ESPAÑA CADETE DE PISTA CUBIERTA (Oviedo)

Elena Moraleda, en una actuación soberbia, se colocaba 4ª en triple salto después de acudir a este campeonato con una de las mejores marcas de las inscritas.

Después de estos campeonatos se ponen en juego los campeonatos de España de pista al aire libre tanto individuales como por federaciones. Para los individuales contábamos con los atletas que antes hemos mencionado ya que su marca conseguida en el invierno les valía para el verano. Ramón Arias quiso cambiar de prueba y necesitaba acreditar marca en la disciplina del octhalon, cosa que conseguiría en una prueba programada por nuestro club exclusivamente para este objetivo y en el que tuvo la generosa colaboración de dos de sus compañeros, Jorge Jiménez y Jesús Bellón.

Por otro lado, Jorge Jiménez con la actuación y la marca conseguida en Pontevedra aseguraba también su presencia en los campeonatos individuales, otra cosa era poder representar a nuestra selección autonómica. En este caso, no era suficiente con tener la mejor marca, sino que era necesario proclamarse campeón regional de la disciplina en que pretendías competir. Sin embargo, sacamos a relucir nuestro potencial y clasificamos a 7 atletas. Aunque dos de ellos renunciaron a su participación. Aún así, nuestra participación se dejó ver en:

CAMPEONATO DE ESPAÑA JUVENIL POR FEDERACIONES AUTONOMICAS (Zaragoza)

Jorge Jiménez en 5 km marcha ocupaba la 4ª plaza a muy pocos segundos de la medalla de bronce. Por su parte, Ramón Arias, que había sido campeón regional en varias disciplinas, optó por participar en el salto de longitud consiguiendo la 7ª plaza.

CAMPEONATO DE ESPAÑA CADETE POR FEDERACIONES AUTONOMICAS (Zaragoza)

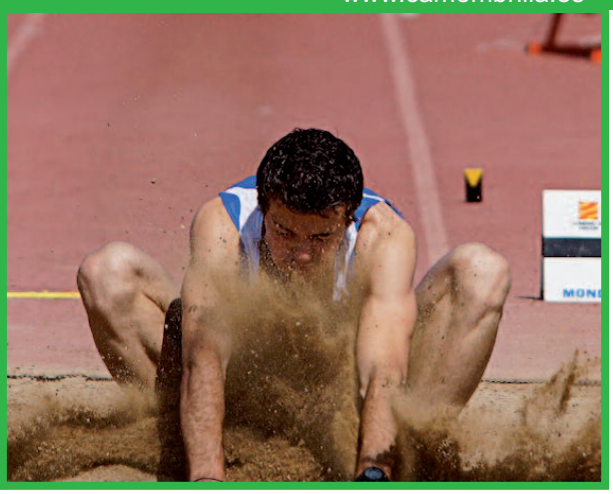
Aquí presentábamos novedades, ya que con buen criterio nuestro entrenador puso a marchar a Lidia Quiñones y Juan Carlos Jiménez Villalta y ambos se proclamaban campeones regionales, condición que le valía para participar en este campeonato. Lidia en su estreno conseguía la Undécima posición, mientras que Juan Carlos, también debutante, con algo más de sufrimiento ocupó la Decimocuarta posición.

Finalmente, la noticia más importante de este año se produjo en triple salto, bajo la atenta y esperanzada mirada de su familia, amigos y compañeros de selección. Elena Moraleda empezaba el sábado 2 de Junio su concurso en el triple salto. Todo iba de maravilla ya que ella lideraba la clasificación, hasta que en el último salto una competidora le arrebataba a Elena esa posición de privilegio. Antes de empezar el campeonato hubiésemos firmado esa plata que ya estaba segura, pero una vez en competición y con la sangre caliente nadie se conforma con lo que tiene y lucha hasta conseguir lo más alto.

Elena demostró ese día que nunca se rinde y viéndolo con perspectiva, vemos a una futura atleta de Élite. Con toda la rabia que suponía ver desaparecer el oro en el último instante, hizo su último salto con la vista puesta en esa línea imaginaria que la separaba de su objetivo y logró su marca personal, lo que la llevó a alcanzar ese oro tan preciado que había estado acariciando toda la tarde y, por tanto, a proclamarse CAMPEONA DE ESPAÑA.

Dos semanas después, Elena, al ser la mejor triplista de nuestra región, tuvo su recompensa siendo seleccionada con la selección absoluta de Castilla la Mancha.

Mientras tanto nuestros populares corrían carreras una cada 15 días y nuestros pequeños participaban en los cross y pruebas de pista aire libre, todos ellos con unos resultados increíbles. Muchos podios para los populares y muchas medallas para nuestros pequeños.



ÚLTIMOS CAMPEONATOS

CAMPEONATO DE ESPAÑA P.A.L CADETE (Castellón)

Solamente pudimos meter a Elena. Esta acudía algo nerviosa por la responsabilidad de verse la atleta a batir por todas las demás competidoras. Esos nervios pasaron factura a Elena y no pudo meterse en la mejora, al final ocupo la 9ª plaza. Eso son cosas que los campeones, o aquellos que pretendan serlo, deben aprender poco a poco.

CAMPEONATO DE ESPAÑA P.A.L. JUVENIL (Aranjuez)

Trío de ases para este campeonato, representando nuestros colores. Jorge Jiménez que en los 10km marcha ocupo la 4ª posición, nos volvió a dejar con la miel en los labios.
Ramón Arias, aunque experimentado en los campeonatos, debutaba en su disciplina del Octhalon, y pago los nervios del novato teniendo que conformarse con la Duodécima posición.
Víctor Quiñones que había pasado unas cuantas lesiones y por tanto un bache en los éntrenos, tuvo que conformarse con la Decimotercera posición.

CAMPEONATO DE ESPAÑA P.A.L VETERANOS (Águilas)

Manuel Jiménez participaba el 29 de junio en la prueba de 5000 m. aunque no estaba en su mejor momento, consiguiendo la 9ª posición con una buena marca.
Dos días después se le unía Joaquín Lozano en la prueba de los 1500m. Joaquín en un ataque de alergia brutal ocupó la 7ª posición de su serie y Manuel Jiménez que 36 horas antes había corrido los 5000. Ganaba su serie y presagiaba algo bueno.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MILLA EN RUTA VETERANOS (O Barco de Valdeorras)

Tras el paso del verano, el 16 de septiembre se celebraba en O barco el campeonato de España de Milla. Tras el verano, Manuel se despidió de la categoría M-40, en la que había corrido en Águilas, pasando a formar parte de la categoría M-45, circunstancia que había tenido a Manuel Jiménez todo el verano entrenando como loco, ya que, después de conseguir la victoria de su serie en el 1500 siendo el atleta más viejo, algo podría hacer en la milla siendo el atleta más joven.
En este sentido, Manuel Jiménez no decepcionó a nadie y se proclamaba SUBCAMPEON DE ESPAÑA de Milla en ruta en la categoría M-45, con una marca muy buena a tan solo 7 segundos del record del campeonato en esta categoría.

Con la consecución de esta medalla que suponía la segunda de esta temporada para nuestro club y la séptima de su historia a nivel individual, pero la primera conseguida por un veterano, surgió una pequeña polémica y quiero reflejar mi opinión.
Esta medalla no tiene ni más mérito ni menos que otra, porque el mérito lo da el deportista, la persona, y eso no se puede medir. Donde puede haber diferencias es en la transcendencia de esas medallas. Y estaremos todos de acuerdo en que las medallas conseguidas por Ismael, Isabel y Elena tienen más transcendencia que la de un veterano, porque marcan el futuro de un atleta que en su día puede llegar a la élite. Por ello, las medallas no saben de importancias ni de merecimientos, no son ni más ni menos unas que otras, el esfuerzo y el sacrificio para conseguirlas sí.

Con esto pasamos a la siguiente hoja bajo el título CAMPEONATO DEL MUNDO……

CAMPEONATO DEL MUNDO DE SACRIFICIOS

No me he olvidado de los populares, ¡claro que no! Estos son los protagonistas que han disputado este particular campeonato que se celebra cada año en las localidades donde hay corredores populares.

En nuestras filas contamos con aproximadamente 30 atletas y todos ellos han conseguido la mínima para participar en este campeonato, no renunciando nadie a su participación. Una participación que se prolonga a lo largo de todo el año, no es una competición de un fin de semana, no, es la competición del día a día.

Vemos como Padres y Madres trabajadores/as, buscan un hueco en su apretada agenda diaria para participar en el campeonato mundial, donde curiosamente solamente se reparte la medalla de oro. Un oro que todos merecen y que todos al final del campeonato consiguen.

El ponerse las zapatillas de correr después de un duro día de trabajo, supone un gran sacrificio que solamente puede ser superado por la ilusión de acudir a la próxima carrera con posibilidades de hacer marca personal o como mínimo acompañar a ese grupo que se forma con más o menos tu mismo nivel y que no puedes defraudar ni abandonar. Con el gusanillo de la ilusión que todos llevamos dentro van pasando los días y nos vamos dando cuenta que nuestra forma atlética va mejorando y empezamos a proponernos metas más altas. Con esto llegamos a un año como el pasado donde nuestros integrantes de la selección consiguen cosas como:

Correr 15 maratones, más 4 en lo que llevamos de temporada hasta que esta revista ha salido a la luz. Con dos debutantes que merecen una mención especial. ROSALIA BELLÓN Y FRANCISCO ARIAS.
El senior Pedro Román bate el record del club y lo sitúa en 2h.43´40”. Joaquín Lozano, Narciso Arroyo, Ascensión Cano, Antonio Martín baten sus marcas personales, Ángel Pardilla, Pedro Moraleda, Ángeles Lozano y Mª Teresa Ballesteros que suman otra participación más en esta distancia.

Por otro lado, tenemos a Manoli Ruiz que ha hecho marca personal en la media y en los 10km, Pedro Moraleda con casi diez años practicando atletismo ha conseguido marca personal también en estas distancias. El propio Manuel Jiménez que en su día corría 100km ha probado todas las distancias consiguiendo marcas de ensueño. José Lozano, Manoli Morales, Mª Rosa Villahermosa, Alfonso Navas debutantes con nosotros y con unas marcas estupendas. Mateo Paz, Andrés Bellón, Alfonso Bellón, Mª José Cano, Juan Cano, Sonia Pérez, Francisco Muñoz, Paco Quiñones, Antonio Moraleda, Blas Rodríguez, Juan Carlos Luna, Antonio Villalta, Joaquín Tercero, Manuel Martín, son un sinfín de ejemplos que ocuparía unas cuantas hojas.

PRIMEROS ESLABONES DE LA CADENA

Ahora hacemos referencia a nuestros pequeños, que empiezan con la ilusión que les inculcan sus padres a una edad temprana, pero que con el paso de los años ese entusiasmo de los padres por ver correr a sus hijos, se convierte en un entusiasmo propio de cada uno de l@s niñ@s que componen esos primeros eslabones de la cadena de nuestro club.

Ellos son el reflejo del trabajo de nuestro club, empiezan a formarse como personas, se les enseña a comportarse, a ser puntuales, a tener respeto por sus compañeros y todas las personas, a compartir, a competir en equipo, a ser humildes, a divertirse y a saber sufrir.

Empiezan la temporada mezclándose con nuestros mayores, corriendo los cross, y en muchos casos, son ellos los que salvan al equipo con sus triunfos.

Esperan con mucha ansiedad la llegada de la S. Silvestre, para ellos esa carrera es su campeonato de España, su Olimpiada Anual, porque es donde están todos sus familiares viéndolos y animándolos. Primos, hermanos, tíos, abuelos, amigos, todo su entorno, y es para ellos un día inolvidable.

Luego cuando termina la temporada de cross, la Diputación les organiza unas pruebas de pista que sirven para que continúen con su actividad atlética, prácticamente hasta el verano, al mismo tiempo ellos y sus entrenadores descubren cualidades y modalidades atléticas que se adaptan a sus capacidades.

En este momento, los chicos y las chicas descubren que el atletismo es algo más que correr, descubren que son muy buenos con la marcha, con el peso, con el disco, con el salto, etc. De este modo, descubren lo bueno de un deporte que cuenta con infinidad de modalidades, abriendo un amplio abanico de posibilidades, de las cuales una será, sin duda, donde se vea reflejado, con la que disfrute de este deporte.

Es cierto que cada vez tenemos menos chicos y estos primeros eslabones de nuestra cadena se van debilitando y son cada vez más delgados, curiosamente cuando deben ser los más fuertes. Ellos son la base, un seguro de futuro.

Por ello desde la junta directiva de nuestro club se trabaja incansablemente para mejorar esta situación. Quizás estemos en una selección de un proceso natural como dice nuestro presidente, y lo más fácil es que lleve razón, porque ocurre en todo el mundo. Pero ello no nos debe conformar y de hecho es nuestra junta directiva la que busca fórmulas de las más variadas para cambiar esta situación.

Ojala pronto encontremos la solución y se vuelva a ver nuestros primeros eslabones reforzados, como en otros tiempos.

Todos debemos colaborar, no nos quedemos con los brazos cruzados esperando que las instituciones públicas, o los dirigentes de nuestro club solucionen este problema. Hagamos de este problema algo nuestro, algo propio y trabajemos juntos, en equipo, para solucionarlo.

ENTREVISTA A ELENA MORALEDA Y MANUEL JIMÉNEZ

En esta revista aunque no es habitual, hemos querido hacer una entrevista a nuestros dos medallistas, por un lado el reflejo de la juventud con la veteranía de un adulto y con todo por delante y por el otro la veteranía con la ilusión de un joven. Aquí tenemos sus impresiones:

ELENA MORALEDA

¿Cuándo empezaste a practicar atletismo?
-Hace 8 años, cuando estaba en segundo de primaria. Mi padre me llevó a participar en la San Silvestre, me gustó la experiencia y en ese momento decidí practicar el atletismo.
¿Por qué y cuándo te decidiste por el triple salto, siendo una disciplina tan dura y tan lesiva?
-Al principio hacía cross y carreras más largas, pero para mi eran mas divertidos los saltos y las pruebas de pista, por lo que en la categoría cadete probé con el triple salto, me gustó y me salió bastante bien.
Ya lo creo que te salió bien. **¿En algún momento viste claro que algún día podrías ser campeona de España de esta disciplina?**
-La verdad que no, al empezar con esta prueba vi que podría estar entre las mejores de mi categoría y aunque fui progresando nunca imaginé que podría ser campeona de España.
¿Qué encuentras más duro correr o el triple salto?
-Para mi es mucho más duro correr por que me es más aburrido, el triple salto es lo que más me gusta y entrenarlo se me hace más llevadero y divertido.
¿Qué sentiste o qué te pasó por la cabeza cuando en ese último salto te viste que habías conseguido la victoria?
-La verdad es que no me lo creía, me emocione mucho. Se me paso por la cabeza todo el esfuerzo que me había llevado a conseguirlo, los buenos y los malos momentos, y sobre todo la gente que me había apoyado; tanto mi familia, amigos y compañeros de atletismo como mi entrenador Juan.
¿Le dedicaste el premio a alguien en especial, si no, a quién se lo dedicas?
-Como he dicho antes, me acorde de todos los que me habían apoyado, pero el premio en especial se lo dedico a mis padres y a mi entrenador Juan, porque sé que sin ellos no habría podido conseguirlo.

¿Te sientes arropada convenientemente por tu familia y el club?
-Por supuesto, muchísimo. Mis padres siempre me han apoyado y me facilitan mucho las cosas, me llevan a las competiciones y me animan a seguir adelante, al igual que el club.
¿Cuánta culpa de este triunfo es de tu entrenador?
-Casi toda la culpa es suya. Además de enseñarme a hacer bien las cosas y ayudarme a progresar en la técnica; me apoya psicológicamente y encuentro en el una confianza que me facilita y me hace más llevaderos los entrenamientos y las competiciones.
¿Has asimilado que este triunfo puede ser el principio de tu trayectoria atlética?
-La verdad es que no me he parado a pensar en esto seriamente. Yo seguiré entrenando e intentando hacer las cosas bien para llegar lo más lejos posible. Como a casi todo atleta me gustaría llegar a ser profesional, pero eso se ira viendo con el tiempo.
¿Sientes presión, responsabilidad o de momento lo llevas con tranquilidad, de cara a tu futuro?
-Al haber sido campeona de España tengo la presión de tener que hacerlo bien en las demás competiciones y campeonatos, de tomármelo en serio y conseguir buenas marcas. Pero, por otra parte, estoy tranquila porque sé que lo que he conseguido lo he hecho con trabajo y esfuerzo así que seguiré haciéndolo igual.
Muy bien Elena, muchas felicidades y que sigas así de sencilla, humilde y luchadora.

MANUEL JIMENEZ

¿Cuándo y porqué empezaste con el atletismo?
Empecé hace cuatro años, en septiembre de 2008. Porque un día escuché hablar de una carrera de 100km y dije eso es imposible, me documente y vi que realmente existían esas pruebas, y quise probar.
¿A qué se debe ese cambio tan radical del ultrafondo a las distancias cortas?
Ja, ja, buena pregunta. La razón es muy sencilla, después de correr los 100km, en los que tuve que cubrir entrenando la distancia del maratón hasta en 18 ocasiones, correr dos maratones y una carrera de 50 km con apenas tres meses de diferencia, caí lesionado de gravedad (pubalgia), estuve prácticamente 7 meses sin poder entrenar y el fisio que me trató me decía: “no hagas tantas burradas es mejor que empieces la casa por los cimientos”. Yo le hice poco caso y empecé a entrenar con el pensamiento de correr maratones, otra lesión grave (pie caído) otros 5 meses de recuperación. El mismo fisio me dijo: “como sigas así poca futuro te espera en el atletismo”. A si que este año decidí hacer caso y correr distancias cortas, sin superar en ningún caso la media maratón. Y por fin he conseguido encadenar muchos meses de entrenamiento.
¿Te imaginabas que algún día podrías conseguir alguna medalla a nivel nacional?
No, me ilusionaba pero nada más, hasta que no competí este año en Águilas, ni me lo planteaba.
¿Qué sentiste cuando conseguiste esa medalla de plata?
Al principio mucha rabia, porque no había ganado. Y encima cuando las opciones se me fueron en esos 6 giros de 180º. Me sentí impotente como cada vez que girábamos se me iba unos metros, como le dije a mi mujer, si es porque corre más me da igual pero que me gane a astucia y habilidad me cabrea.
Pero luego al paso de los minutos sentí una gran satisfacción sobre todo viendo la alegría de mi mujer. Sabedor de que había cosechado el fruto de un verano muy intenso en los entrenamientos.
¿Te sientes arropado convenientemente por tu familia y por el club?
Por mi familia por supuesto. Por el club al principio no tanto, pero después de hablar directamente con la junta directiva y exponer nuestros puntos de vista creo que en el futuro puedo contar con ellos en todo.
¿A quién le dedicaste este triunfo y si no a quién se lo quieres dedicar?
En un principio se lo dedique a mi familia, muy en especial a mi hija Esther, porque ella es la culpable de mis inicios atléticos y es a ella a la que le dedico todas y cada una de las carreras que disputo. Ahora quiero aprovechar para dedicárselo, al fisio que me trato de las dos graves lesiones y que actualmente se ha convertido desde el inicio de esta temporada en mi entrenador.
También a Juan Cano por ser el que me inicio. Y sobre todo a los que más me han apoyado desde que se enteraron que me iba a presentar en el campeonato de España de milla, quizás ellos tenían más fe que yo. (Manoli Ruiz y Joaquín Lozano).
Has dicho que este año tienes nuevo entrenador. ¿Crees que puedes rendir más?
No lo se, creo que sí, por lo menos esa es la intención.
¿Te sientes con presión de cara al futuro?
No, por supuesto que no, todo lo que consiga será extra. Lo que si se me ha abierto es una puerta muy grande a la esperanza, impulsada por mi fisio y entrenador Tomás que me dice que soy un diamante en bruto que esta al 70-80% de lo que puede llegar a ser. No se si me lo dice para animarme o es que lo siente de verdad. Pero bueno, bajo esa ilusión entrenaré todo lo que esté en mi mano y esperaremos haber que pasa.

INFLUENCIA DE NUESTRO CLUB A NIVEL NACIONAL Y REGIONAL

Como venimos desarrollando a lo largo de esta revista, hemos visto que se hace en nuestro club y como funcionamos.
Este trabajo se contempla desde otras esferas más altas a nivel regional y nacional y la valoración es buena. De hecho somos uno de los clubes mejor valorados, un club de referencia en el que fijarse.
Es por ello que este año, coincidiendo con las elecciones a la Federación de atletismo de Castilla la Mancha y la de la propia RFEA, los dirigentes de ambas instituciones han puesto el ojo en nuestro club y han pedido a nuestro presidente que forme parte de ambos proyectos para ayudar a mejorar su funcionamiento aportando ideas nuevas y frescas. Sabedores del buen trabajo realizado en Membrilla.

Por esta razón, este año nuestro presidente, Juan Cano López-Fraile, ha pasado a formar parte de la FACLM con el cargo de Vicepresidente 1º y delegado provincial. Al mismo tiempo, nuestro club ha pasado a formar parte como club con voto de la RFEA. y el propio Juan Cano a punto ha estado de ser elegido en el estamento de Entrenadores de la RFEA.
El trabajo de todos los atletas, y sobre todo de la junta directiva de nuestro club esta dando sus frutos fuera de nuestras fronteras y es bueno reseñar que es muy importante tener representación a estos niveles, porque siempre podremos sacar provecho de esta situación y mejorar en nuestro proyecto.

Hemos hablado con Juan Cano para que nos cuente sus impresiones y esto es lo que nos ha contado.

¿Cómo surgió la propuesta para desempeñar el cargo de Vicepresidente de la Federación de atletismo de CLM?
Antes de las elecciones a la presidencia de la federación, el reelegido presidente Olallo Fernández, me propuso que si quería formar parte de su proyecto y ocupar el puesto de delegado provincial y vicepresidente, ya que nos une una larga amistad surgida de los muchos años que llevamos coincidiendo en este mundillo.
¿Cuáles crees tú que son tus méritos para ocupar este puesto?
Mis méritos son el atletismo membrillato y el trabajo de la junta directiva de este club, mérito personal ninguno, tengo la suerte de estar al frente de este proyecto y por la importancia de este club dentro del atletismo castellano manchego es por la que he llegado a este puesto, si el presidente del CA Membrilla se llamara Pepito Pérez, ese sería el vicepresidente.

¿Cuáles son tus funciones dentro de la federación?
Como miembro de la Junta Directiva es proponer y tomar decisiones sobre las actuaciones de la federación y como delegado provincial intentar fomentar el atletismo dentro de la provincia.
Cuentan las malas lenguas de la mala situación de la federación.
Hombre, la situación como todos imagináis no es boyante, eso lo sabe todo el mundo, el recorte de la JCCM nos ha hecho mucho daño, aun así el presidente a sabido reconducir la situación y seguir adelante con firmeza.
Háblanos de la situación del C.A. Membrilla
Hemos tenido un descenso en el número de atletas, algo en cierta forma lógico debido al gran número de atletas que teníamos, yo siempre digo que se ha hecho la selección natural, menos atletas más calidad. De ahí que tenemos grandes atletas con medallas en campeonatos de España y otro gran número con opciones a ellas.
Por otro lado seguimos gozando de un gran número de populares que dan alegría y un gran ejemplo a los más jóvenes.

Gracias Juan y felicidades por todo.

TENGO SUERTE

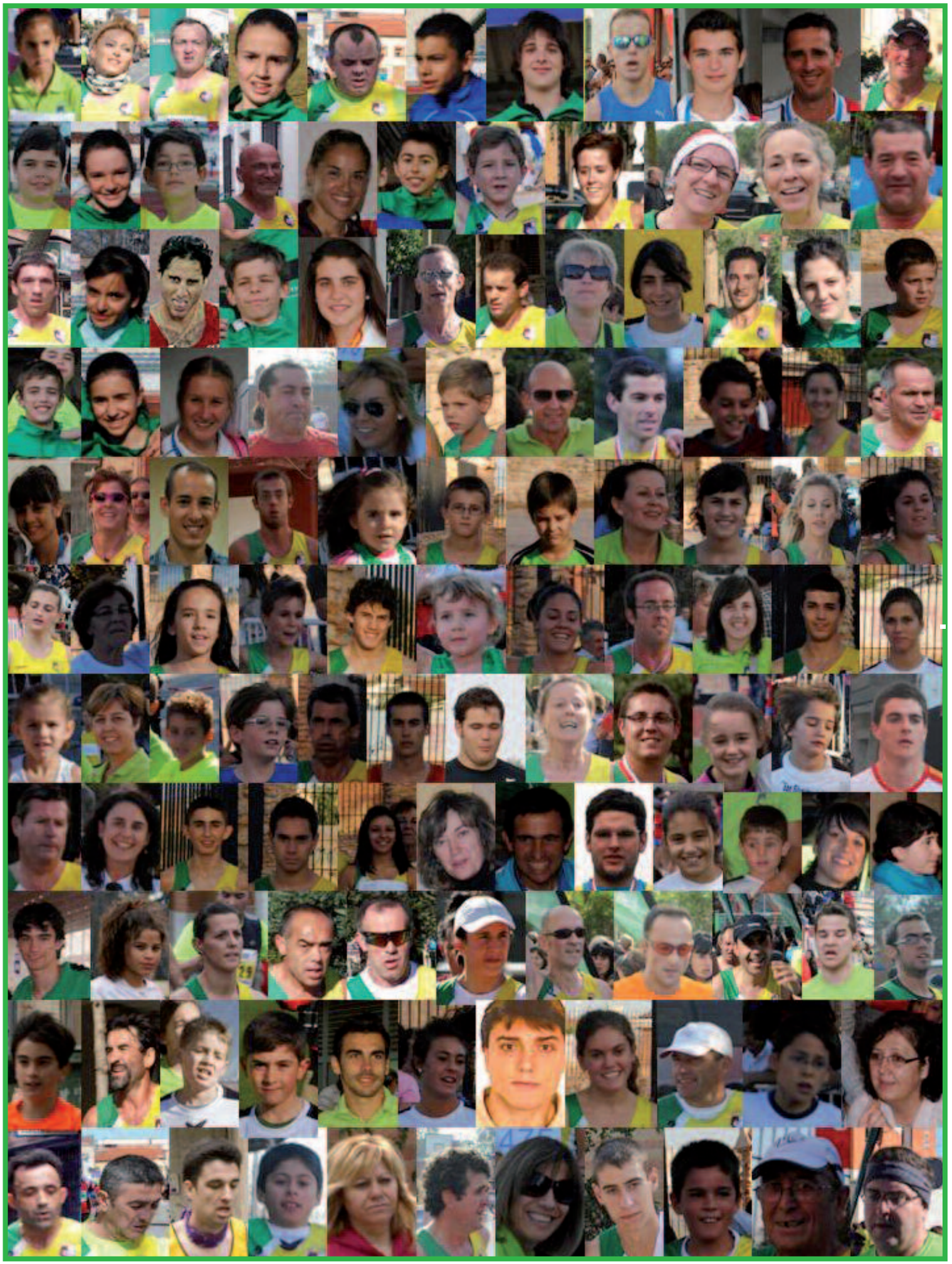
Tengo la suerte de haber nacido en un pueblo rural, pero es un pueblo, el cual, afortunadamente, esta situado estratégicamente y que ni es una aldea, pero tampoco es una gran urbe o una gran localidad, pero que tiene casi de todo, y digo casi de todo porque a pesar de ser una villa, con más de 6.500 habitantes, le faltan algunas cosas que merecen sus ciudadanos.
Tengo la suerte de poder salir a correr, por caminos y pistas de tierra sin apenas correr por asfalto, que es más lesivo, pero esos caminos o pistas de tierra, que no digo yo que esten mal, pues los que viven en grandes urbes tienen que desplazarse en coche, tren, autobús o metro para poder disfrutar de algo de naturaleza. Pero una vez puestos, estos suelen tener grandes parques en los que rodar y disfrutar corriendo y por supuesto con sus árboles, o sus circuitos medidos y con aparatos para hacer gimnasia, aunque estos sean rústicos.
Tengo la suerte de que en mi pueblo hay un club de atletismo, de los mejores de la región, con entrenador, y mucha gente dispuesta a colaborar, y que colaboran. A nivel de base es un club modelo, pues ya digo mi pueblo no tiene mas de 6.500 habitantes y este club se codea con clubes de las capitales regionales, aglutina cerca de 60 niños dispuestos a practicar este bello deporte que es el atletismo, con lo que ello conlleva, entrenamientos de diferentes categorías y modalidades atléticas, viajes a distintos pueblos o ciudades, a veces se celebran competiciones en distintas localidades con diferentes categorías su entrenador y sus colaboradores se tienen que dividir, en fin todo un ejemplo y la envidia de más de una localidad o club no solo provincial o regional, sino también nacional, pues tenemos un campeón de España y una subcampeona , también varios atletas que están entre los diez primeros nacionales de su categoría y modalidad, sin mencionar los muchos campeones regionales y por supuesto los muchísimos provinciales.
Tengo la suerte de pertenecer a un grupo de atletas populares, veteranos en su gran mayoría, que participan en el circuito de carreras populares de Ciudad Real, y que son de los más numerosos por clubes, pues han llegado a participar más de 30 corredores populares en la misma carrera y todos del mismo club. También tengo la suerte de haber participado con ellos en un par de maratones, tan importantes como Madrid y Sevilla y que sin duda, este club que lleva el nombre de mi pueblo, ha sido de los clubes más numerosos con hasta 14 atletas finalizando la distancia de Filípides.
Tengo la suerte de que en mi club se organizan cada año carreras y reuniones atléticas de gran nivel, sin duda la San Silvestre de Membrilla una de las más antiguas no solo a nivel regional, sino a nivel nacional, pues ya va por su 37 edición, agrupa desde el más pequeño al más veterano atleta de altísimo nivel que sin duda algunas localidades darían el oro y el moro por tenerlos en su pueblo o capital.
Tengo la suerte de pertenecer a un club, muy activo, participativo, organizador, con “buen rollo”, unido, con iniciativa, con ilusión, que es capaz de hacernos pasar unos días con atletas de primer nivel nacional u organizar y conseguir que 75 mujeres participen en la carrera de la mujer, siendo el pueblo que más mujeres desplaza y siendo premiado por ello, o tener su propia gala anual consiguiendo llenar el aforo de la casa de cultura, o que en estos últimos años sea el club con más galardonados o menciones especiales en la gala del deporte local…….
Pues bien, lo que no tengo suerte es de los medios que dispone mi pueblo, para la práctica de este “barato” deporte, pues a pesar de tener a tanta gente que disfruta de este deporte, no tiene donde hacerlo, pues creo yo que no sería tan difícil en un pueblo rural se habilitase un circuito abierto permanente con su aparatos de gimnasia repartidos por su recorrido, algo iluminado, y con algo de sombra o por que no, una pista de atletismo, aunque no estuviese homologada, o que alguien se preocupase de abastecer la habitación que se usa como gimnasio, con los aparatos de este club, o que alguien entendiera lo que es organizar una carrera de las más antiguas de la región sin un apoyo institucional como se merece, o que alguien viera que no solo practican este deporte los miembros de este club, sino varias personas que se ven disfrutando de este deporte, corriendo o andando, o por lo menos poder disponer del llamado recinto ferial en invierno, teniéndolo iluminado por la noche, cuando algunos salen a correr después de su jornada laboral, o cuando se organiza una carrera-marcha y se saca al exterior del pueblo y no por las calles céntricas.
Es muy difícil tenerlo todo, pero si me pongo a elegir, elijo mi situación, pues es mucho más difícil conseguir que la gente practique deporte, que los más pequeños disfruten del atletismo y los más veteranos se sientan cada vez mejor, que tener medios y que apenas haya ciudadanos que disfruten de las instalaciones, eso es tener suerte.
Seguro que hay cosas más importantes donde invertir, seguro, pero todo lo que sea practicar deporte o inculcarlo es salud y la salud es calidad de vida, entonces todo lo que sea invertir en deporte es una buena inversión pues, en definitiva, se invierte en salud y calidad de vida y máxime cuando la inversión en estos tiempos que corren no supone un gran sacrificio económico.

J.L.B.

Hay cosas que han cambiado desde que Joaquín público este articulo como por ejemplo que ya no tenemos un campeón de España sino dos, y no una subcampeona sino dos subcampeones. Algo se ha mejorado en infraestructura pero muy poco. Y sobre todo no al ritmo que los resultados de nuestro club.
De todas formas señalar que la actual corporación municipal sabemos que esta haciendo un esfuerzo sobre humano para no recortar el presupuesto que se dedica a las asociaciones deportivas, y eso es primordial para que este club que tanto ama Joaquín pueda seguir ejerciendo su labor.

Club de Atletismo Membrilla

www.camembrilla.es



LA OPTICA NOS APOYA.
APOYEMOSLA TAMBIEN NOSOTROS.

SABIAS QUE:

- Esta revista ha sido confeccionada por el club atletismo Membrilla.
- Han colaborado en su REDACION: Manuel Jiménez Ruiz de Elvira, Manuel Martín Diaz y Joaquín Lozano.
- Han colaborado con su aportación de fotos. Joaquín Lozano.
- HA SIDO DISEÑADA POR: Nuestra colaborada especial: MANUELA JIMÉNEZ RUIZ DE ELVIRA.
- Luis García Fernández sigue colaborando con el club a través de nuestra página Web.
- Toda colaboración venida desde fuera es bienvenida por parte de nuestra junta directiva.
- Este año se presenta apasionante con la incorporación de Ismael Quiñones después de superar la lesión del año anterior en la que su entrenador Juan Cano ha señalado a Ismael como posible medallista internacional.
- Elena Moraleda luchara por conseguir su primera internacionalidad.
- Jorge Jiménez esta convencido de que este año si que conseguirá medalla.
- Esta revista se emitirá solamente digitalmente, no obstante todo aquel que desee una copia impresa puede pedirla previo pago que oscilara entre 3 y 4 euros.
- Este año es el 25 aniversario de nuestro club, desde que se fundará por primera vez.
- La óptica de Carmen lleva casi 10 años colaborando con nuestro club y apoyando nuestro proyecto.