INFORMACIÓN MENSUAL SOBRE LO MÁS DESTACADO DEL ATLETISMO CANARIO

REVISTA DIGITAL

ATLETISMO CANARIO

LA RUTA, PROTAGONISTA EN LA PALMA.

La Isla bonita, albergó dos de los regionales más destacados de la temporada.

COMPETICIONES

RESULTADOS Y PRÓXIMAS CITAS.

Noticias sobre nuestros atletas.

FLASH NEWS

ENTREVISTA JOHANNA ARDEL

Talento puro desde Estonia.

FEDERACION ATLETISMO CANARIA

ABRIL 2019

6 009800 461091 >

Gobierno de Canarias

ATLETISMO CANARIO

CONTENIDO

"Todo depende del viaje, no del resultado." - Carl Lewis.

La revista digital Atletismo Canario, pretende acercar el atletismo de las islas a todos. Aficionados, clubes, entrenadores, jueces, instituciones y deportistas. Pasen y lean.

02 COMPETICIONES CELEBRADAS.

05 PRÓXIMAS COMPETICIONES.

Conoce el calendario de pruebas para el mes de marzo.

06 RANKING Y ESTADÍSTICAS.

Te traemos en exclusiva los líderes del año y un avance de récords mejorados durante esta temporada.

07 CONSEJOS DEPORTIVOS.

Correr sin riesgos para tu suelo pélvico.

08 INFORMACIÓN DESTACADA.

Beneficios de la licencia deportiva, cómo actuar en caso de accidente, contactos...

03 ENTREVISTAS

Johanna Ardel.
José Luis Brito.
Juan Carlos Alonso.
Eduardo del Corral.

04 FLASH NEWS!

Repasamos la actualidad del atletismo canario en nuestras noticias breves.

EDIFICIO LAS PALMERAS, CALLE SAN ANTONIO, 30, 38201 SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA, SANTA CRUZ DE TENERIFE
MARKETING@ATLETISMOCANARIO.ES

WWW.ATLETISMOCANARIO.ES

base:

top sport shops

6 DE ABRIL.

XVII MILLA DE BREÑA BAJA - CTO. DE CANARIAS MILLA PARA MENORES

BREÑA BAJA, LA PALMA.

La tarde en Los Cancajos contó con un gran ambiente desde su inicio, toda vez que la XVII Milla Urbana acogía también el Campeonato de Canarias de Categorías Menores, lo que llenó de colorido e ilusión el asfalto breñusco, con atletas llegados de todo el archipiélago. En la categoría Sub 8, los ganadores resultaron Rodrigo González y Carmen Martín, ambos del Clator La Orotava. En Sub 10, se proclamaron campeones Miguel López (CD UAVA) y Sofía Rodríguez (Brisas El Paso). En categoría sub 12, María Camacho, también de Brisas El Paso, y Ruymán Delgado, del Atletismo La Manzanilla, resultaron ganadores. Finalmente, en categoría sub 14, los campeones de Canarias fueron Elena Tabares (Brisas El Paso) y Deriman Santos (CD UAVA). La XVII Milla Urbana Breña Baja Mágica deparó un récord de participación, al superarse los 650 corredores y corredoras en el Circuito de Los Cancajos. Además, los aledaños se llenaron de espectadores que alentaron y empujaron a atletas tanto federados como populares. La Categoría Reina masculina regaló la carrera más igualada de la tarde, con sprint final y victoria de Tinguaro Quintero (4' 32'' 50), corredor del Cateca, que superó prácticamente en el último metro, y por solo medio segundo, a Agoney Díaz. Con mayor solvencia se impuso en la Categoría Reina femenina Johanna Ardel, del Ceat, que lideró durante toda la carrera y detuvo el tiempo en 5' 40''. Completaron el podio Beatriz Rodríguez, del Adasat GC, y Linette Volkaert, atleta del Atalaya Tejina.

6 DE ABRIL.

V CARRERA NOCTURNA DXT SANTA URSULA.

SANTA ÚRSULA, TENERIFE.

Deporte y solidaridad se volvieron a dar la mano en el norte de Tenerife, una cita cuya recaudación irá este año a beneficio de la Asociación Española Contra el Cáncer (Aecc). La prueba, que contó con casi un centenar de corredores quedó integrada en el programa de la XXI Semana de la Salud y el Deporte que organiza el Ayuntamiento de Santa Úrsula con el fin de promover hábitos saludables entre la población de todas las edades.

La carrera discurrió por un circuito urbano de 2,5 kilómetros, al que habrá que dar dos vueltas en la carrera de 5 kilómetros, y 4 vueltas en la de 10 kilómetros. Los tres primeros corredores en cruzar la meta fueron Juanfra Martínez (16'01"), Raúl García de la Rosa (16'16") y Santiago Sosa Expósito (17'04") en la distancia de 5km. En la distancia de 10km, Airam Domínguez Hernández (34'09"), seguido de Yacomar García Martín (34'32") y Alberto García Luis (34'39").

El evento deportivo estuvo organizado por la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Santa Úrsula y Hara Sport Center, además den la colaboración del Club Atletismo Orotava (Clator) y JaviSport.

7 DE ABRIL

XXIII MEDIO MARATÓN DE LAS GALLETAS.

ARONA, TENERIFE.

La salida tanto de los 5 km como la de 10,8 y 21 kilómetros se realizó conjuntamente. El evento que reunió a mil trescientos atletas y transcurrió por un circuito urbano en Las Galletas – Arona. Norberto López Herrera con un tiempo de 16:07 fue el ganador de la distancia de 5km. En femenino la primera en cruzar la meta fue Beatriz de La Rosa Díaz con un tiempo de 19:28.
En cuanto a la distancia de 10,8 Km, la carrera fue muy rápida y competida, llegando a meta en primer lugar Yeray Sierra Barroso que paró el crono en 36:20. En el apartado femenino Nicola Lyons fue la ganadora de la prueba con un tiempo de 42:38.
La prueba más larga registró un importante número de corredores, que le dieron dos vueltas al circuito urbano de las Galletas, completando los veintiún kilómetros del medio maratón. Una carrera donde desde el principio un grupo de cuatro corredores se desmarco del resto. Youness Ait Hadi con un tiempo de 1:08:39 en masculino y Aroa Merino Betancor 1:19:18 fueron los vencedores de esta dura prueba. El pódium lo completaron Jaquad El Bissis 1:09:02 y Hicham Olalla 1:10:50 en masculino y Marta Arnay con un tiempo 1:19:18 seguida de Sonia Prieto García 1:28:30 en la categoría de fémina.

Fuente: soldelsurtenerife.com

13 DE ABRIL

V NEON RUN - CTO DE CANARIAS DE 10KM ABSOLUTO Y MÁSTER INDIVIDUAL Y POR EQUIPOS.

LOS LLANOS DE ARIDANE, LA PALMA.

El casco urbano de Los Llanos de Aridane se convirtió el sábado, 13 de abril, en “una gran pista de atletismo al aire libre para acoger la quinta edición de la Neon Run Spain 2019. Una carrera única en su estilo que fusiona deporte, solidaridad, ocio y diversión. Además, el evento. incluyó el Campeonato Absoluto de Canarias en la modalidad de 10 kilómetros en ruta”.
En la categoría de 5km, el palmero Joel Garcia (Clator Orotava) se impuso con un tiempo de 15:07. Mismo puesto obtuvo la joven palmera, Irene Lorenzo que se alzó con la victoria deteniendo el crono en 18:55. En la distancia de 10km, el atleta del Tenerife Cajacanarias, Tinguaro Quintero, cruzó la línea en primer lugar con un tiempo de 31:33. Por otro lado, Johana Ardel completó el circuito con un tiempo de 37:38, obteniendo así el primer puesto.

13 DE ABRIL

II SKY GRAN CANARIA 2019

MOGÁN GRAN CANARIA.

La prueba se ha desarrolló en mitad de una jornada de cielos despejados, calor y ambiente de público inmejorable durante todo el recorrido. Fulminando el cronómetro, con más de media hora por debajo del tiempo conseguido en la pasada edición en la prueba reina, la ULTRASKY AM72, Jordi Gamito (7:25:41) llegaba a la playa de Mogán, punto de meta, en primera posición. Tras él, el guipuzcoano Jon Aizpuru(7:56:34) y el canario Daniel Pérez Alonso (8:41:00). El podio femenino lo han conformado Davinia Déniz Ortega (10:56:56), Simone Matos (11:15:44) y la francesa Sandrine Freudenreich (11:24:31).
Los ganadores de la distancia media, la TRAILSKY TM36, fueron los canarios Carmelo González (3:03:34) y Javier Sosa (3:03:36), que llegaban juntos a meta, seguidos por Peter Arnoldsen (3:12:36). Entre ellas, venció la canaria María José Guillén (3:43:26). En segunda posición, Rebecca Ferry (3:54:06) y cerraba el podio Silvia León (4:30:46). En la distancia más corta, la MINISKY SM18, se hacían con el podio un trío de canarios, Francisco Rodríguez (1:33:58), Borja Sosa (1:38:15) y Ernesto Ramos Santana (1:38:41). En categoría femenina lograba el oro la alemana residente en Gran Canaria Lina Brendle(2:14:27), seguida de Onny Heo Córdoba (2:17:46) y Cristina Sánchez (2:24:08).
Fuente: runealo.es

13 DE ABRIL.

IV VUELTA TRAIL LA LAGUNA

LA LAGUNA, TENERIFE.

Dailos Runners, Las Piratillas, Map Trail Espacio Salud y Correayo Spar Tenerife A, han sido los grandes vencedores de la IV Vuelta Trail a La Laguna por equipos, en la categoría sénior (masculino y femenino), veterano y mixto, respectivamente.

La prueba organizada por el Organismo Autónomo de Deportes (OAD) del Ayuntamiento de La Laguna, con la colaboración de Intersport Canarias, Volkswagen Canarias y Coca-Cola, arrancaba a las 8:30 en la Plaza del Adelantado, donde 38 equipos tomarían la salida y en torno a 200 atletas participarían a lo largo de las seis etapas que componen la carrera.

Al equipo vencedor en categoría mixta, el Correayo Spar Tenerife A, le acompañaron en el pódium Union Trail y C.T. Candetlon Mixto. Mientras, en veteranos masculino, subieron a lo más alto el equipo Map Trail. Espacio Salud, en segundo lugar terminaron el Trail Shop-Los Chi@s del Norte y en tercera posición el Voy Yooo Trail Team.

Fuente: eldorsal.com

13 DE ABRIL

V 8KM GARACHICO VITALDENT

GARACHICO, TENERIFE.

La Asociación deportiva +KM ORORUN, con el apoyo del Excmo. Ayuntamiento de Garachico y Vitaldent Tenerife llevaron a cabo la V Carrera Popular Nocturna de Garachico "8KMGARACHICO VITALDENT, con un recorrido total aproximado de 8 km (2 vueltas de 4 km).

Los favoritos cumplieron con su papel en la quinta edición del evento. Dailos García (27:49) y Sonia Prieto (32:44) inscribieron su nombre al palmarés de la popular prueba norteña donde participaron 400 corredores, con las luces del pueblo apagadas y con la única iluminación de los frontales que portaban.

Antes de la prueba de los mayores se había disputado la siempre entretenida Carrera Infantil Nocturna Hospiten con un enorme número de participantes, familiares y aficionados que se dieron cita en el centro del casco histórico de Garachico para animar a unos corredores tan noveles como entusiastas en una prueba no competitiva donde hubo premio final para todos, la medalla de los finishers.

19 DE ABRIL.

VERTICAL TRAIL SAN MARCOS - CTO DE CANARIAS DE SUBIDA EN VERTICAL

AGULO, LA GOMERA.

Alicia González (Puerto Cruz Realejos) y José Manuel León (Trivalle de Güimar) se proclamaron campeones de Canarias de Subida Vertical en Agulo

El municipio de Agulo acogió una nueva edición del Campeonato de Canarias de Subida Vertical en categoría absoluta, Sub23 y máster. Destacaron, además de los ganadores absolutos, Eleazar Hernández que se proclamó Campeón de Canarias Sub23, Germán Peña (CD Vallivana) fue el Campeón en M50, Fernando Siverio (CD Vallivana) se impuso en M35, Ralf Raúl Zinke (C.E.A. Almogrote) logró subir a lo más alto del podio en M55, Arturo Pérez fue el mejor en M70 y en féminas Amada Sánchez (CD Vallivana) fue la Campeona de Canarias en W50 y Mª Rosa Rodríguez en W55.

27 DE ABRIL.

X MITIN DE SANTA CRUZ DE TENERIFE "FESTIVAL CRISTINA DEL VAL"

SANTA RUZ DE TENERIFE.

Un nuevo espectáculo atlético tuvo lugar en el CIAT con motivo del Mitin que anualmente, desde 2008, organiza el Club Corredores Tenerife Santa Cruz. En 2018 la RFEA clasificó a este Mitin tinerfeño en la posición décimo novena. En el evento participaron algo más de cuatrocientas atletas en las diferentes pruebas. En el disco masculino destacaron atletas del nivel de Juan Caicedo, de Ecuador, y el grancanario Sotero, de origen cubano. En jabalina de mujeres otra medallista internacional ecuatoriana como es Yulexia Ángulo para completar la lista del país suramericano Valeria Chjiliquinga en el martillo. Nuevamente pudimos ver pruebas explosivas con los 100 metros lisos o los 400 metros. Fue especial, por el numero de inscritos, el 1.500, y disfrutamos de saltos de longitud y altura a un gran nivel. Cada año el Mitin lleva el nombre de algún deportista destacado, especialmente algun atleta que haya militado en el CCT Santa Cruz. En esta ocasión fue denominado Festival Cristina del Val, atleta muy destacada en el historial que ha logrado medallas máster nacionales e internacionales.

27 DE ABRIL.

VI PINOLERE TRAIL.

LA OROTAVA, TENERIFE.

Manuel Alexis Martín (Top Trail Canarias) y Gema del Valle de Lema (CD Crater) fueron los vencedores de la categoría estrella (42 kilómetros) de la VI edición de la carrera de montaña Pinolere Trail, desarrollado este sábado por las zonas más rurales y forestales de La Orotava, con una participación de unos 600 atletas, repartidos en tres distancias; 42, 27 y 11kilómetros. Bajo la organización del Club Atletismo Orotava-Clator y el Ayuntamiento de la Villa de La Orotava, con la colaboración del Cabildo de Tenerife y el patrocinio de las empresas Intersport y Clínica Vida, tanto la salida como la meta estuvieron ubicadas en el emblemático Museo y Parque Etnográfico de Pinolere.
En la categoría masculina el ganador Manuel Alexis Martín (Top Trail Canarias) invirtió un tiempo de 3:52:06. En féminas la gran vencedora en esta distancia de los 42 Kilómetros fue Gema del Valle de Lema (CD Crater) con un tiempo de 5:06:39. La modalidad intermedia con 27 kilómetros, el triunfo fue para Ruyman Martín Morales (Oleaje Sport Team) con 2:27:31 y Juani Marrero Rodríguez (Club Atletismo Puerto Cruz-Realejos) con un tiempo de 3:27:58. En esta distancia de 11 kilómetros el corredor de nacionalidad francesa Thierry Mignot (Ronning 66) fue el ganador, parando su reloj en 1:00:14, En la categoría femenina la ganadora fue la atleta de La Palma Idoia Pérez Rodríguez (Aldake Extreme) con un tiempo 1:22:02.

Fuente: rtvc.es

JOSÉ LUIS BRITO

PRESIDENTE DEL CLUB ATLETISMO PRINCESA TESEIDA Y DELEGADO DE LA FCA EN EL HIERRO.

(P): Coméntanos tus inicios en el atletismo.
(R): Como atleta federado, fue en el año 1979, en el club Círculo Mercantil de Las Palmas de Gran Canaria, que pronto desapareció e ingresé en el CAUEI que posteriormente se convirtió en la Unión Deportiva Las Palmas, todo ello en la década de los años 80. Unos años económicamente muy difíciles para nuestro deporte, pero muy bonitos, con la inauguración del material sintético de la Ciudad Deportiva Gran Canaria (antes Martín Freire) o la del Francisco Peraza en La Laguna unos años después. En el año 94 me trasladé a vivir a la isla de El Hierro, y desde entonces intento contribuir con el atletismo desde aquí, a través del Club Princesa Teseida y la Delegación Insular.

(P): ¿Cómo empezó el atletismo en la isla?
(R): En los primeros años sólo se participaba en las actividades de deporte escolar; la estructura deportiva de la isla también era muy endeble, se practicaba fútbol federado y algo de lucha canaria. Luego surgió la figura de Francis Pérez y ya se sabe. Fútbol y lucha canaria. Al principio entrenábamos en las instalaciones del Colegio de Tigaday, con mis alumnos y alguna que otra alumna, casi preparando en exclusiva las competiciones escolares, pero esa semillita fue creciendo y fuimos ampliando el grupo de entrenamiento, también en El Pinar de El Hierro, y eso nos llevó a crear dos clubes en la isla, masculino y femenino, uno en cada municipio, para intentar recibir ayudas. En aquel tiempo los ayuntamientos tampoco tenían mucha cultura deportiva, y el atletismo federado era una novedad que traía “el maestro de El Pinar”. En 1997 creamos el club y comenzamos a participar en algunos Campeonatos de Canarias y en la liga canaria de clubes; quizás ese sea el secreto, el planteamiento de la práctica del atletismo tenía que ser colectiva, club, porque de haber pensado más en las individualidades tal vez no habríamos crecido tanto en cantidad. En estos años hemos organizado varios campeonatos de Canarias de campo a través, siempre en la Hoya del Morcillo, tanto en categorías menores como de edad escolar y dos de categoría absoluta, y eso nos ha proporcionado un prestigio organizativo en la isla que hace que muchas entidades nos tengan en cuenta para organizar carreras. En el año 2017 organizamos el Campeonato de España de marcha atlética en ruta, nuestro mayor proyecto hasta ahora, y ello nos sirvió para darnos a conocer como destino deportivo en la península.

(P): La labor deportiva, la vida saludable y la educación son tres pilares fundamentales en la trayectoria del club, muy importantes para la sociedad, ¿podrías contarnos como es el trabajo diario del club?

(R): Cuando subimos a primera división de la liga canaria de clubes femenina en el año 98, sin instalaciones, sin casi materiales y con poca experiencia competitiva nos puso los pies en el suelo; El Hierro es una isla con poca población donde los jóvenes, además, se ven forzados a salir para continuar sus estudios, y no siempre les resulta fácil compaginar deporte y estudios fuera de casa.

Y aunque a todos nos hacía ilusión estrenarnos en primera división, era consciente que había que construir una base sólida. No podemos aspirar a crecer de manera exponencial, además en una isla con pocos medios, nuestra fuerza consiste en las categorías menores, hasta los sub 18 y a partir de ahí, de la capacidad que tengamos "fuera de la isla" manteniendo a los estudiantes que salen, o procurándoles que puedan continuar con el atletismo en otros clubes de Gran Canaria o Tenerife.

Además, nuestro origen es "escolar", por lo que nuestra filosofía de trabajo es educar en los valores deportivos del atletismo, esfuerzo, respeto a todos, disciplina y organización personal, y a ello añadimos que en la isla es fácil caer en otras distracciones menos sanas, por lo que llevamos en el ADN del club la salud personal, la educación y el orgullo de ser herreño, como factores de pertenencia al grupo.

Te puedo decir con mucho orgullo el "rescate" de algunas personas y el premio que nos concedió la Delegación del Gobierno en Canarias por nuestra labor en contra de la Violencia de Género y a favor de la igualdad en 2014.

Estimo que somos un club muy insertado en la sociedad herreña.

"Nuestro origen es "escolar", por lo que nuestra filosofía de trabajo es educar en los valores deportivos del atletismo, esfuerzo, respeto a todos, disciplina y organización personal."

(P) ¿De qué manera organizan la actividad sin una instalación para la práctica del atletismo?

(R): Afortunadamente, desde 2008, contamos con los conocimientos técnicos de Gustavo Castrillo, que en verdad lleva la mayor parte del peso deportivo, lo cual nos ha permitido ampliar nuestra actividad deportiva. En la actualidad tenemos tres puntos de entrenamiento, en El Pinar entreno en el campo de fútbol y en la Hoya del Morcillo, en La Frontera donde usamos el campo de fútbol o el canal, para poder entrenar en llano, donde el Ayuntamiento nos ha construido un pequeño foso para los saltos, y en Valverde también utilizamos el campo de fútbol donde el Cabildo Insular nos construyó otro foso. La mayoría de los materiales los hemos ido consiguiendo poco a poco, vallas, artefactos de lanzamientos, material técnico, etc. con financiación propia y con la ayuda del Cabildo Insular y los tres ayuntamientos de la isla.

La prueba de altura la practicamos en los colegios de Valverde y El Pinar, y la pértiga en los fosos de arena. Para el campo a través contamos con varios circuitos, a distintas altitudes, pero sin duda alguna nuestra estrella es la Hoya del Morcillo cerca de El Pinar de El Hierro.

(P) ¿Cómo se fomenta la práctica del atletismo entre los más jóvenes en El Hierro?

(R): Aunque no es atletismo tal como lo concebimos, en verano hacemos muchas pruebas de atletismo en familia en las fiestas de los pueblos en colaboración con distintas Asociaciones de Vecinos y nos vamos dando a conocer entre los vecinos y jóvenes; además, en los colegios organizamos torneos internos y pruebas, aunque no podamos llegar a todos dada la dispersión de los pueblos.

Entre los adolescentes, la organización del torneo de Institutos nos ha servido para fomentar el atletismo y darnos a conocer.

También organizamos otras pruebas de carácter popular y solidario, Cruz Roja, Violencia de Género, ... y eso contribuye a nuestra presencia en la sociedad insular.

Orgullosamente somos un referente deportivo, cerca de cien licencias, segundo deporte en la isla después del fútbol.

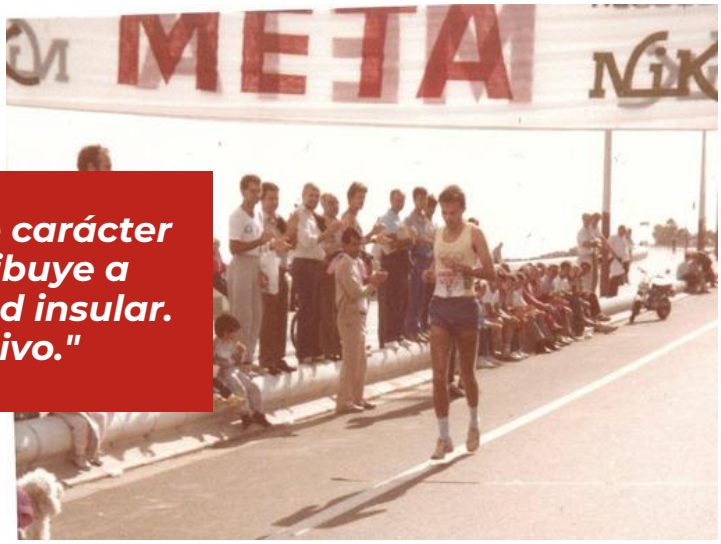
(P): ¿Existen ayudas suficientes de las entidades públicas en la Isla para realizar la actividad ordinaria de nuestro deporte?

(R): Como todo, afortunadamente también hemos crecido en este aspecto. En los comienzos casi que teníamos que mendigar las ayudas, convencer a los políticos de la labor que se hacíamos y esperar un poco al criterio personal.

En la actualidad, la estructura de las Instituciones públicas en deportes también ha cambiado mucho, con lo que podemos contar con las ayudas económicas del Cabildo Insular y de los Ayuntamientos de La Frontera y de El Pinar de El Hierro, y con la aportación material del Ayuntamiento de Valverde. Además, los padres y madres de nuestros atletas contribuyen como socios anualmente y hace poco hemos firmado un acuerdo de colaboración con la Fundación Cajacanarias a nivel material y técnico.

Todo ello nos aporta una gran estabilidad económica lo que nos ha permitido dotarnos de equipaciones y chándal. Ya damos otra imagen.

Por fortuna, el ir siempre de la mano Delegación Insular y Club, nos posibilita dar una imagen única, actuamos con una sola voz y eso nos allana mucho el camino.



"Organizamos otras pruebas de carácter popular y solidario. Eso contribuye a nuestra presencia en la sociedad insular. Somos un referente deportivo."

(P) ¿Cómo se encuentra el atletismo herreño en la actualidad?

(R): Yo creo que estamos en un momento crucial para el atletismo insular, y lo es porque estamos en el momento más saludable y de mayor crecimiento; aunque después de 25 años continuemos sin pista de atletismo, ya se oyen voces políticas reivindicando su construcción o escuchándonos en esta reivindicación, cosa que periodos anteriores no ocurría. Participamos con regularidad y cantidad en distintos campeonatos de Canarias, de todas las categorías de formación, por ejemplo en el último Campeonato de campo a través de menores en Fuerteventura viajamos con cuarenta atletas, yo te diría que uno de los clubes con mayor presencia en la competición. En la liga de clubes, procuramos que nuestra participación sea amplia, en perjuicio incluso de la puntuación, porque actualmente estamos en la idea de ser MÁS, que ya habrá tiempo de ser MEJOR. Respecto a campo a través y marcha atlética son puntos débiles, pese a contar con buenos circuitos incluso homologados, pero la falta de competitividad nos lastra mucho, en muchas categorías tenemos niños que participan solos. También somos más personas para la organización de las actividades, a la ayuda de Gustavo se han incorporado mis hijos, Carla, Iris y Álvaro que son un buen soporte.

(P): Retos presentes y futuros.

(R): Nuestro gran reto es crecer, en categorías superiores contar con atletas sub 23, absolutos y veteranos y en las categorías menores sobre todo en aquellas en las que tenemos menos deportistas. Para ello estamos trabajando en tres aspectos de vital importancia. El primero de ellos es, como no, la construcción de la tan ansiada pista de atletismo; hemos organizado una recogida de firmas en change.org y en poco tiempo casi tenemos las firmas del 10% de los habitantes de El Hierro, y varias publicaciones se han hecho eco de nuestra petición. De otro lado, con el objetivo principal de incrementar nuestra competitividad, hemos llegado a un acuerdo con la Escuela de Atletismo de La Gomera, para realizar intercambios técnicos y deportivos, tres en cada isla, para lo que estamos buscando financiación, y cuyo primer encuentro será en el Campeonato de La Gomera y el primer campeonato insular de pista de El Hierro, aunque sea fuera. El tercer aspecto es el de la tecnificación, estamos tratando de que en la isla de imparta el ciclo de formación de técnicos de atletismo, pero es muy difícil porque los y las estudiantes quieren salir de la isla a realizar sus estudios y eso hace insuficiente el número de alumnos y contar con más jueces, para lo que queremos enganchar a padres y madres, pero esa cultura de la participación aún está muy verde. También queremos profundizar en la organización de pruebas a nivel canario y estatal, pero nos encontramos con dos problemas, de un lado las reticencias de acudir de muchos atletas y clubes, pues las comunicaciones con la isla no son fáciles por su horario, digamos que la puerta de entrada a la isla es muy estrecha, tres o cuatro vuelos según el día, y las comunicaciones marítimas no son cómodas, y de otro lado el resto de las islas no se acostumbra a que los herreños salimos muchas veces al año, y sólo pedimos el esfuerzo de venir a El Hierro de vez en cuando. Si se desplazan a cualquier isla, el reto es de un día, pero para acudir a la isla casi seguro que el desplazamiento es de fin de semana completo, como nos pasa a nosotros cuando salimos. Finalmente, por la orografía insular, podemos convertirnos en un referente importante para las carreras de montaña y trail; se disputa en la isla la prueba del maratón del Meridiano con un notable éxito de participación, en este aspecto debemos convencer a los organizadores y practicantes de las bondades de hacerlo a través de la Federación de Atletismo, por su seguridad y garantía, pero ese es un trabajo por hacer. Colaboramos en su control técnico, en las pruebas de Herovulcan pero poco más. Tal vez nos lancemos a organizar algún campeonato de trail.

JOHANNA ARDEL

Johanna Ardel (18/12/1996). Atleta del CEA Tenerife 1984.

Pregunta (P): Cuéntanos cómo empezaste en el atletismo y por qué.
Respuesta (R): Me inicie en el atletismo gracias a mi familia. Ellos siempre han estado vinculados al deporte. Cuando yo era pequeña, mi padre entrenaba a un grupo de atletismo en el que estaba también mi hermana, todos tenían alrededor de 15 años. Por aquel entonces yo era muy pequeña para entrenar con ellos, pero muchas veces acompañaba a mi padre y los veía entrenar y competir. A partir de ahí empecé a participar en algunas competiciones y me enganche al atletismo.
(P): ¿Cuál fue tu primer reto conseguido en el atletismo?
(R): Si no recuerdo mal, el primer reto que conseguí fue cuando quede por primera vez campeona de Estonia de 1500 obstáculos en categoría cadete. Todavía recuerdo ese día, fue muy emocionante.
(P): ¿Cómo es el día a día que llevas?
(R): Actualmente la mayor parte de mis días giran en torno a mi trabajo, estudios y entrenamiento. Soy dietista y por ahora trabajo por mi cuenta. Por ello, tengo la posibilidad de organizarme el tiempo de la mejor manera posible para poder entrenar bien y además seguir dedicándole tiempo a mis estudios.

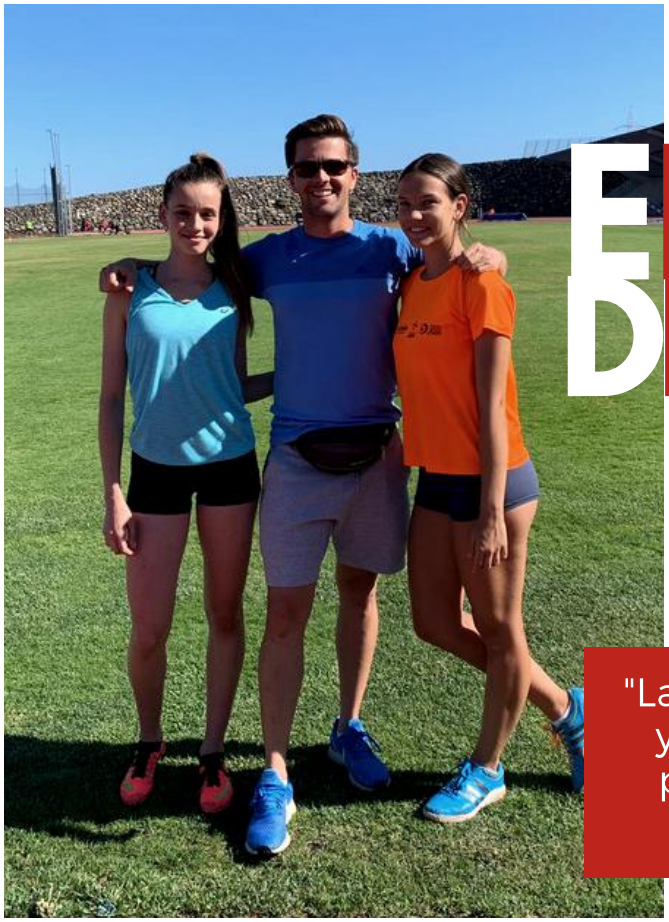
"En categoría cadete, quedé campeona de Estonia en 1500 m obstáculos. Fue un día muy emocionante."

(P): ¿Qué trabajo hay detrás de esos primeros puestos que consigues en las grandes citas en ruta de las Islas?
(R): Hay mucha ilusión y ganas. Entreno en torno a 6-8 entrenamientos semanales y le dedico bastante tiempo. Desde que empecé a hacer atletismo, este ha sido para mí una manera de divertirme, superarme, sentirme bien y de vivir en definitiva, por ello, a pesar del tiempo que le dedico, no considero que sea un trabajo ni me supone ningún esfuerzo.
(P): ¿Qué destacarías de los logros conseguidos hasta el momento? ¿Por qué?
(R): Destacaría en especial la mejora de mis marcas personales, ya que al inicio de cada temporada, mi entrenadora y yo, planificamos con mucha ilusión mis objetivos y es muy reconfortante ver como se van cumpliendo.
(P): ¿Cuáles son tus objetivos esta temporada?
(R): Este es mi primer año en categoría absoluta y por ello me lo he de tomar como un aprendizaje e intentaré mejorar mis marcas personales para en un futuro poder competir con las mejores. Aunque, en mi país esta temporada tengo la posibilidad de disputar el título de campeona de Estonia en 3000 metros obstáculos, que ha sido mi sueño desde hace años.

"El atletismo me permite divertirme, superarme y sentirme bien. Tengo mucha ilusión y ganas"

@johannaardel

(P): ¿Qué retos tienes para el futuro?
(R): Mi reto para el futuro es ser una de las mejores corredoras de mi país para poder cumplir mi sueño de representar a Estonia en unos campeonatos importantes, como unos europeos, mundial u ojalá, unos juegos olímpicos.
(P): ¿Qué consejos darías a las personas que se inician en el atletismo?
(R): Que tenga paciencia ya que la mejora no se consigue de un día para otro. Que sea constante en sus entrenamientos. Que tenga ganas de superarse en cada entrenamiento. Y lo más importante, que disfrute de lo que hace.



EDUARDO DEL CORRAL

Entrenador y Presidente C.A. Milla Chicharrera 2007

"La capacidad de sacrificio, la tolerancia y la resiliencia son los factores claves para lograr un buen rendimiento en este deporte.

(P): ¿Cómo fueron tus comienzos en el atletismo?

(R): Mi comienzo en atletismo fue motivado por Alberto Hernández Barrera, compañero del Colegio Cisneros Alter dónde estudiábamos, hoy en día ostenta el cargo de Presidente de la Federación Canaria de Atletismo. Comencé a practicar el atletismo en los primeros años de la ESO, compartiendo la práctica con otros deportes como el futbol y el karate, éstos deportes fueron quedando atrás al comprobar que el atletismo era el que más me satisfacía, además de ser el más acorde a mis condiciones físicas.

Mi primer entrenador fue Pedro Rodríguez Dorta, en ese momento entrenador y Presidente del CEA Tenerife 1984. Me inició y orientó en la andadura del atletismo y desde esa fecha no he dejado de practicarlo, primero como atleta y desde hace años como entrenador. El atletismo colmó todas mis expectativas de futuro, de manera que me llevó a enfocar mis estudios a ese campo, cursando entre otros, Magisterio de Educación Física en la Facultad de Educación de la Universidad de La Laguna, Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, el título de Entrenador Nacional a través de la Federación Española de Atletismo, el Máster en Alto Rendimiento Deportivo organizado por la Universidad Autónoma de Madrid conjuntamente con el Comité Olímpico Español, etc.

(P): ¿Cómo surgió el C.A. Milla Chicharrera 2007 y por qué?

(R): El Club de Atletismo Milla Chicharrera surge una vez terminada mi especialidad de Maestro Especialista de Educación Física en el año 2007. Al principio fue por la necesidad de formar un Club de Atletismo que tuviese sede en la capital de Santa Cruz de Tenerife, otro de los motivos fue por la demanda de muchos padres y madres ante la dificultad de trasladar a sus hijos/as al Estadio Francisco Peraza (La Manzanilla).

Los entrenamientos se llevaban a cabo en las canchas del CEIP El Chapatal por medio de un convenio de colaboración y posteriormente se fueron introduciendo entrenamientos también en el Parque La Granja de la capital tinerfeña. Muchos de los atletas que se iniciaron con nosotros en el año 2007 siendo aún niños, siguen formando parte del Club Atletismo Milla Chicharrera 2007, entrenando diariamente en el Centro Insular de Atletismo de Tenerife. El entusiasmo, la dedicación, la motivación y la disciplina han imperado desde los inicios y hoy algunos de esos niños y niñas con doce años de experiencia, se han convertido en grandes atletas consiguiendo resultados importantes dentro del atletismo canario y nacional.

(P): ¿Qué es lo más importante para ti en el atletismo?

(R): Lo más importante en el atletismo es cómo en cualquier deporte, si tu objetivo es el máximo rendimiento independientemente del nivel que alcances, en mi opinión lo más importante es la capacidad de sacrificio, la tolerancia y la resiliencia considerándolos factores claves para lograr un buen rendimiento.

(P): También has sido juez, ¿qué importancia tiene para ti el papel de este estamento en nuestro deporte?

(R): Es cierto que durante algunas temporadas estuve como juez y la recuerdo como una bonita experiencia. En mi opinión es de suma importancia la formación inicial que se reciben los jueces para la obtención de la licencia, se adquieren conocimientos de organización, de reglamentos y técnicos de todas las disciplinas atléticas, si bien esa formación es continua y para siempre, un juez tiene que mantenerse al día en todos los cambios reglamentarios, de organización, de innovaciones y nuevas tecnologías, pero para mí hay un aspecto más importante y especial, que es la experiencia práctica que se adquiere en el desarrollo de las pruebas en las competiciones y campeonatos, esa "vidilla" y "aurea" especial que despliegan las pruebas de atletismo en su ambiente.

(P): ¿Cuál ha sido tu mayor logro como entrenador?

(R): Supongo que la pregunta se refiere a la cuestión personal emotiva y no a los logros técnicos. Modestia aparte, creo que como todo docente tengo capacidad de organización, de dirección, de gestión y de información y enseñanza, por lo menos para eso me he preparado concienzudamente, pero por encima de todo ello mi mayor logro (compartido con mis atletas de siempre, los que comenzaron por el año 2007 y aún continúan en el Club), es la de saber relacionarme con ellos y haber creado un clima positivo en el equipo.

(P): ¿Y el club? ¿Cuáles son los méritos deportivos que ha logrado durante su historia?

(R): Me gustaría destacar que hemos pasado de las 15 licencias federativas en la Temporada 2007/2008 a las casi 200 en la actual Temporada. El Club desde su fundación ha crecido año tras año consiguiendo multitud de méritos deportivos tanto a nivel insular como regional. Si tuviéramos que destacar alguno durante dos años consecutivos se ha conseguido un quinto y sexto puesto en el Campeonato de España de Clubes de campo a través en la categoría Sub 18. También desde hace dos años con atletas en formación conseguimos ascender a la primera categoría de la Liga Canaria.

"En la temporada 2007/2008, contábamos con 15 licencias. Esta temporada rozamos las 200. Hemos crecido año tras año."

(P): ¿Qué atletas destacarías de los que has entrenado? ¿Por qué?

(R): Desde 2007 hasta la actualidad he entrenado a muchos atletas y sería injusto destacar solo a unos pocos. Si bien por rendimiento alcanzado destacaría a Lucía Esparza González, Nixon Hernández Gil, Eloína Peña Handschke, Raúl González Del Toro y Jeroban Jhonson que han conseguido multitud de Récords de Canarias en sus respectivas categorías así como medallas en los Campeonatos de España.

(P): ¿Cuáles son los retos presentes y futuros del Club?.

Nos encontramos en el tramo final de Temporada y tenemos muchos frentes abiertos. En principio acudiremos a todos los Campeonatos de Canarias de las diferentes categorías así como a los Campeonatos de España con los/as atletas que han conseguido mínimas nacionales en las categorías Sub 16, Sub 18, Sub 20, Sub 23 y Máster.

En cuanto a la Liga Canaria el objetivo del Club es permanecer un año más en primera categoría para que los/as atletas jóvenes sigan fogueándose.

(P): ¿Cree que hacen falta más instalaciones para la práctica del atletismo en Santa Cruz de Tenerife?

(R): La respuesta es SI. Actualmente contamos con una sola pista (Centro Insular de Atletismo de Tenerife gestionada por el Cabildo insular) para una población de más de 200.000 personas en el municipio de Santa Cruz. Si bien por ubicuidad es difícil la construcción de una pista en la capital sería conveniente la creación de pequeños módulos cubiertos aprovechando las instalaciones deportivas ya existentes para la iniciación de nuestro deporte.

"Lucía Esparza González, Nixon Hernández Gil, Eloína Peña Handschke, Raúl González Del Toro y Jeroban Jhonson que han conseguido multitud de Récords de Canarias en sus respectivas categorías así como medallas en los Campeonatos de España."

JUAN CARLOS ALONSO

JUEZ NACIONAL DE ATLETISMO.

(P): ¿Cómo te iniciaste en el atletismo?
(R): Comencé como atleta en el año 1997 en mi isla, cuanto contaba con 14 años, y con 16 años, simultaneaba entre correr y ayudar a Ramón Domínguez Valerón como auxiliar de juez como lo llamábamos entonces, ya que en Fuerteventura en aquellos años no creo que hubiera más de cuatro jueces. Ya con 18 años, me examiné de Juez Territorial, y comencé a recorrer todas las islas para participar como Juez en los diferentes Campeonatos de Canarias, es importante reseñar que en Canarias tampoco había la gran cantidad de jueces que hay hoy en día, y por lo tanto prácticamente siempre acudíamos las mismas personas a las diferentes citas, pienso que al conocernos muy bien, éramos más que un colectivo, una familia. Posteriormente, en el año 2005, Ramón Domínguez me convenció para presentarme en Tenerife al examen de Juez Nacional (ahora Juez nivel II), ya que él consideraba que había muy pocos jueces árbitros y jueces nacionales, conseguí aprobar. Desde mis inicios, ya llevo actuando de juez 20 años ininterrumpidos, siempre he tenido licencia en vigor, aunque es cierto que por motivos laborales, desde hace más de 11 años, salgo menos de Fuerteventura y por consiguiente actúo muy poco como juez en las restantes islas, no así en Fuerteventura, ya que tenemos un calendario atlético bastante importante, siendo la media de competiciones entre ruta, cross y pista, de unas 50 anuales.
(P): ¿Cuál es la labor del juez de atletismo?
(R): Un juez de atletismo, tiene como labor principal y posiblemente la más importante cumplir el reglamento, aplicar las normas a todos por igual, lo que no debe estar reñido con usar el sentido común y ser equitativo.

"Desde mis inicios, ya llevo actuando de juez 20 años ininterrumpidos".

"La labor de juez no debe estar reñida con usar el sentido común y ser equitativo."

Con esto quiero explicarme; por ejemplo en el salto de longitud, si nos cerramos en banda y decimos que debe haber igualdad y que por ello colocamos la tabla de batida a tres metros, seguramente algunos niños no llegaran a la arena, con esta medida conseguimos la tan nombrada igualdad pero creo que no es lo suficiente, puede haber niños que necesiten que su tabla de batida esté a tres metros, otros a dos metros, y otros a un metro, lo que hay que intentar es que exista equidad, o sea darle la oportunidad a otros niños a poder saltar desde la tabla de un metro por ejemplo, sin necesidad de que se puedan frustrar por no llegar a la arena y poder contabilizarle sus saltos, ya que esta medida no repercute en detrimento de los demás atletas.

(P): ¿En cuántas competiciones ha actuado como juez? ¿Alguna anécdota? ¿Recuerda alguna en especial?

(R): Uf… no soy capaz de contabilizarlas, nunca he apuntado nada, son muchos años, si cuento solo las competiciones en Fuerteventura, posiblemente más de 700.

En cuento a anécdotas, muchas, pero voy a centrarme en una en especial, que hoy desvelo y posiblemente no le haga ninguna gracia a determinadas personas.

No recuerdo el año, pero en un Campeonato de Canarias de Campo a Través en la isla de El Hierro, nos quedamos en una especie de albergue -Aula de la Naturaleza. Había mucho frío, y el encargado de la instalación, nos llevó a su casa para coger un garrafón de vino de su bodega, allí su mujer nos dio unas quesadillas y nos volvimos al Albergue. Nos pusimos a hablar, contar vivencias, etc., y nos lo bebimos todo, nos dio por ir a ver el circuito para conocer el sitio donde se desarrollaría el campeonato, creo que sobre las 22:00 horas aproximadamente, una vez en el lugar, nos dio por hacer la carrera en pareja, agarrados de las manos sin soltarnos, recuerdo que nos caímos varios, nos fuimos y al día siguiente por la mañana cuando llegamos habían algunas vallas caídas y todos los jueces nos miramos y nerviosos nos pusimos a colocarlas y les dijimos a los empleados municipales que ellos no hicieran nada que ya nos encargábamos nosotros, mientras ellos decían que seguramente habrían sido animales o incluso algún grupo de jóvenes que habrían estado durante la noche, respondiendo nosotros que posiblemente, pero que no pasaba nada, que eran cosas normales, jajaja, hoy me río, pero éramos gente joven de entre dieciocho y veinti pocos años, y no había maldad. Hoy en día ya los jueces no hacemos esas cosas, que quede claro.

(P): ¿Qué cualidades cree que son necesarias para ser juez de atletismo?

(R): Primeramente quiero resaltar que los jueces no debemos lucirnos, no somos los protagonistas, y si en algún momento lo somos, posiblemente será por ejercer mal nuestros cometidos, los jueces estrellas no deben existir. Los Jueces tenemos que estar en este mundo por vocación, porque nos guste, hay que ser humilde, servicial, hay que estar preparados, actualizados, aunque también hay que entender que esto no es una profesión y que nuestro tiempo posiblemente es limitado. No obstante, el atleta, que es lo más importante en este deporte, no merece fallos en las competiciones que no se puedan subsanar sobre la marcha, no cuesta nada pedir perdón, agachar la cabeza y seguir, esta circunstancia la he aprendido de Ramón Domínguez, quien desde que comencé en este mundo, me enseñó a dar las gracias, decir lo siento y pedir perdón.

Hay que fijarse, ver las virtudes de los demás y aprender de todos, desde el que comienza hasta el que lleva muchos años, de la experiencia. Yo por ejemplo me fijo mucho y tengo como algunos compañeros como referentes, como se han dado cuenta en esta entrevista, ya que lo he nombrado mucho, uno de ellos es Ramón Domínguez, Juez Árbitro (nivel III) y actual Presidente de la Federación Insular de Atletismo de Fuerteventura, por su saber estar, su conocimiento y su dedicación, el reglamento personificado, de Miguel Ángel Almeida, Juez Árbitro (nivel III) un juez súper completo, maneja todos los aspectos del juzgamiento, Rosa García, Juez Nacional (Nivel II), para mí la mejor jueza que conozco en llegadas y cuentavueltas, una fuera de serie, no existe nadie igual que ella. No quisiera terminar de responder esta pregunta, sin darle las gracias a los restantes jueces que actualmente desarrollan sus funciones en Fuerteventura, ya que día a día, me hacen más fácil, mi labor como Juez Árbitro en las competiciones en la isla, gracias por las ganas y el esfuerzo, además de por la confianza y respeto que siento, sentimientos que quiero que sepan, son recíprocos. Sin ustedes no sería lo mismo.

(P): Se habla sobre hacer el atletismo un deporte más popular, ¿Qué crees que los jueces pueden aportar sobre este debate? ¿Algunos cambios del reglamento de competición podrían ayudar a popularizar el atletismo?

(R): Pienso que posiblemente las carreras en ruta, campo a través y trail, sí que se han popularizado, posiblemente por la no obligatoriedad de estar federado para participar en prácticamente todas. En pista, la cosa cambia, allí sí que es necesario estar federado, o sea tener licencia en vigor y no todo el mundo está dispuesto a pagar las cantidades que actualmente están aprobadas, y con ello también me quiere referir a los jueces, mucha gente hace el curso, pero cuando tienen que pagar más de 100 euros en algún caso para la licencia, desisten. Posiblemente el rebajar esas cantidades haría posible que más personas participen.

(P): Desde que empezaste a la actualidad, ¿cómo ha sido la evolución en competiciones y juzgamiento en Canarias? ¿Y en Fuerteventura?

(R): En Canarias y en Fuerteventura en particular, ha sido similar, ha evolucionado el conocimiento que las personas, los empleados y cargos públicos tienen del atletismo. Hace 20 años se tenía el concepto que el atletismo era sólo correr, hoy en día prácticamente todo el mundo sabe la totalidad de las pruebas atléticas que existen, aunque aún queda pendiente la divulgación y promoción de una de ellas, la marcha, la desconocida y olvidada.

En cuanto a las competiciones ha aumentado el nivel organizativo. Los Jueces nos hemos actualizado, reciclado y especializado incluyéndonos en los diferentes paneles de la RFEA, lo que no ha cambiado son las ganas que en su conjunto ponemos en todas las competiciones. Como nombré anteriormente, hace 20 años éramos pocos, ahora hay muchos más, y nos podemos turnar. Este mundo gusta mucho pero en determinados momentos cansa, y se necesita relevo de gente más joven que por inercia nos hagan volver a ilusionarnos para continuar.

(P): ¿Cree que las nuevas tecnologías pueden sustituir jueces en algunos puestos en concreto?

(R): No lo creo, nos pueden ayudar, pero sustituir nunca. Un aspecto que ha cambiado y que nos hemos tenido que acostumbrar a ello, es el chip, otro la medición indirecta, la video-fínish, etc, pero en ninguna de ellas se puede prescindir de los jueces, pero eso sí, es un avance.

"Las nuevas tecnologías deben ayudar la labor del juez, pero nunca sustituirla."

"Hace 20 años se tenía el concepto que el atletismo era sólo correr, hoy en día prácticamente todo el mundo sabe la totalidad de las pruebas atléticas que existen".

FLASH NEWS

REPASAMOS LA ACTUALIDAD DEL ATLETISMO CANARIO.

El tinerfeño Aday Salas (Tenerife CajaCanarias) se proclamó subcampeón de España de 5.000 m.l. en el Campeonato de España de Fondo en Pista – Trofeo Ibérico celebrado en Burjassot. El joven atleta consiguió completar la prueba en 15:11.77 que le dieron acceso al segundo puesto en el podio. También participaron en esta importante cita nacional Raúl González (C.A. Milla Chicharrera 2007) que logró un meritorio 4° puesto en el 5.000 m.l. Sub18 con un crono de 15:34.35 y el lanzaroteño Antonio Jesús González García (Tenerife CajaCanarias) que participó en el 10.000 m.l. logrando la 6ª posición en la Final B con un tiempo de 31:34.61.

El X Campeonato de España de Milla en Ruta Absoluto y Máster celebrado en Sagunto (Valencia) tuvo el protagonismo del grancanario Eduardo Romero (F.C. Barcelona) que logró la medalla de bronce absoluta tras recorrer los 1.609 metros en 4:16

El I.E.S. Mazo en categoría masculina y el I.E.S. Puntagorda en femenina fueron los vencedores del Torneo de Atletismo para Institutos de la isla de La Palma

La Consejería de Turismo, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias, a través de la Dirección General de Deportes, organizó el pasado jueves en Tenerife una reunión con las federaciones española, canaria e insular de Atletismo, el Cabildo de Tenerife, así como con los ayuntamientos de La Laguna y Santa Cruz de Tenerife con el fin de seguir trabajando en la preparación de la XIX edición de los Campeonatos Iberoamericanos de Tenerife 2020. Tenerife fue elegida en 2016 por unanimidad de los miembros de la Asociación Iberoamericana de Atletismo (AIA) para convertirse en la sede de la XIX edición de este campeonato, convirtiéndose así en el quinto enclave español en albergar este evento de carácter internacional.

REVENTÓN TRAIL EL PASO, PROPUESTA POR LA RFEA PARA ACOGER EL CAMPEONATO DE EUROPA DE CARRERAS DE MONTAÑA EN 2020

Reventón Trail El Paso es ya candidato oficial para acoger el Campeonato de Europa de carreras de montaña en el año 2020. La Real Federación Española de Atletismo ha presentado la candidatura de la prueba palmera, que aspira a acoger la vigesimosexta edición de los European Mountain Running Championship, organizados por la Asociación Europea de Atletismo.D Esta competición, en la que participan selecciones nacionales, tiene carácter anual y se viene celebrando desde el año 1995 ininterrumpidamente. Suiza, el próximo 7 de julio, acogerá la 25° edición de unos campeonatos que históricamente han estado dominados por Italia. El país transalpino ha ganado el certamen en categoría masculina en 20 ocasiones y otras 13 en el apartado femenino. El último país en acoger este evento deportivo fue Macedonia el año pasado, mientras que en 2017 se disputaron en Kamnik (Eslovenia). No sería la primera vez que Reventón Trail es elegida para acoger un certamen de primer nivel. Cabe recordar que ya en el año 2016 fue sede del segundo Campeonato de España de trail de la RFEA. Entonces ya demostró una altísima preparación que fue muy bien valorada tanto por los atletas federados que ese día compitieron, como por los regidores del ente federativo nacional, quienes han seguido de cerca la impresionante evolución de esta carrera. De ahí que ahora la RFEA, presidida por Raúl Chapado, vuelva a confiar en Reventón Trail para que sea el candidato español para celebrar el campeonato continental del próximo año.

"Reventón Trail es una apuesta segura para organizar el campeonato de Europa. El entorno es maravilloso, y por supuesto también el nivel organizativo y la experiencia acumulada a lo largo de los años, además del compromiso de las administraciones públicas con la organización de esta competición. Estoy plenamente convencido que será un éxito organizativo y un éxito deportivo. Todos los aficionados podrán disfrutar de una experiencia inolvidable con un gran impacto económico y mediático para la Isla", asegura Chapado, recientemente elegido miembro del Consejo de la Federación Europea de Atletismo. Si Reventón Trail, que anunció recientemente su próxima edición para el 04 de abril de 2020, fuese designada para acoger la cita más destacada del trail continental, podría tener que cambiar de fecha en función de la decisión de la Federación Europea. En caso de ser así, la organización ofrecerá la opción de dejar esa plaza libre y la devolución del coste de la inscripción. Lo que no variará son los recorridos ya tradicionales de la prueba de El Paso, que el venidero año celebra su décimo aniversario. El campeonato de Europa se disputaría en el marco de Reventón Trail, pero con recorridos independientes y en ellos participarían las selecciones nacionales.

PRÓXIMAS COMPETICIONES

MAYO

4 MAY

1º JORNADA XXV LIGA CANARIA DE CLUBES
La Laguna, Tenerife.

I CONTROL DE MARCAS FCA
La Laguna, Tenerife.

4 MAY

4/5 MAY

III CTO DE CANARIAS DE ENSEÑANZAS MEDIAS
La Laguna, Tenerife.

II CONTROL DE MARCAS FCA
Santa Cruz de La Palma.

4 MAY

5 MAY

XX MEDIA MARATÓN CIUDAD DE LA LAGUNA
La Laguna, Tenerife.

CTO DE CANARIAS DE PRUEBAS COMBINADAS AIRE LIBRES CATEGORÍAS MENORES
Puerto del Rosario, Fuerteventura.

11/12 MAY

11 MAY

DISCO NIGHT URBAN RACE
Arrecife, Lanzarote.

IV BINTER NIGHT RUN
Santa Cruz de Tenerife.

18 MAY

18 MAY

2º JORNADA XXV LIGA CANARIA DE CLUBES
Las Palmas de Gran Canaria.

III CTO DE CANARIAS SUB'14 POR EQUIPOS
Las Palmas de Gran Canaria.

19 MAY

24 MAY

XXV MILLA DE PRIMAVERA.
CTO DE CANARIAS DE MILLA SUB'16, SUB'18, SUB'20, SUB'23, ABSOLUTA Y MÁSTER
Santa Cruz de Tenerife.

ENCUENTRO DE INSTITUTOS VILLA DE MAZO
Mazo, La Palma.

24 MAY

24/25 MAY

CTO DE CANARIAS EN EDAD ESCOLAR (DGD)
Santa Cruz de Tenerife.

XI MITIN DE SANTA CRUZ DE TENERIFE
FESTIVAL MARILUZ FAJARDO
Santa Cruz de Tenerife.

25 MAY

WWW.BINTERNIGHTRUN.COM

la espíritu triabona

1 JUNIO

2019

7ª EDICIÓN

5 Y 10 KM

GRANADILLA DE ABONA

DESDE LAS 18 30H

¡INSCRÍBETE ANTES DEL 28 DE MAYO!

CIRCUITO HOMOLOGADO POR LA RFEA

INSCRIPCIONES:
Antes del 28 de mayo
5 Km 12€ / 10 Km 15€

Disponibles en:
- triabona.com
- laespiritutriabona.com
- **Tiendas Base Deportes Salud:** Los Cristianos, Las Chafiras, La Salud y Puerto de La Cruz

Tendremos también La Baby Run (16.30h) y Los Pequeños Solidarios (-16 años) (17.00h) donde todo lo recaudado irá destinado a la Asociación Pequeño Valiente y Cáritas.

ORGANIZA:

A BENEFICIO DE:

CONTROLA:

COLABORA:

TRIRBONA.COM

DISCO NIGHT URBAN RACE

5K / 10K

CIUDAD DE ARRECIFE

11 MAY | 2019 | 21:00 HRS

By Jose Carlos Hernández

Registrate en: WWW.DISCONIGHTURBANRACE.COM

XX MEDIA MARATÓN CIUDAD DE LA LAGUNA

5 DE MAYO
PLAZA DE LA CATEDRAL
9.00 H.
5 KM | 10 KM | 21 KM

Organismo Autónomo de Deportes
deporte lagunero
LA LAGUNA

PATROCINADORES:

DeLaLaguna
Coca-Cola
INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE
FRED. OLSEN Express

LIDERES DEL AÑO EN CANARIAS. CATEGORÍA ABSOLUTA PISTA AIRE LIBRE Y RUTA

Crisanto Martín Pérez (AEEA)
Última actualización: 19-04-19

RÉCORDS Y MEJORES MARCAS DE CANARIAS MEJORADOS EN 2.018 - 2.019

LIDERES DEL AÑO EN CANARIAS. CATEGORÍA ABSOLUTA PISTA AIRE LIBRE Y RUTA

HOMBRES

60 ml	6.95	0,0	Marcos	Díaz Alonso	TF	CA Tenerife	Arona	02/02/2019
100 ml	10.89	1,8	Javier	Ruiz García	GC	CAI-GC	Las Palmas de G.C.	18/05/2019
200 ml	22.00	2,0	Aristote	Mote Hernández	GC	CA Tenerife	Arrecife	09/02/2019
Con viento N.R.	20.94	2,8	Samuel	García Cabrera	LP	CA Tenerife	Rieti, (ITA)	24/05/2019
300 ml	37.91		Pedro J.	Padilla Ramírez	LZ	ADA Lanzarote	Arrecife	16/01/2019
400 ml	46.77		Samuel	García Cabrera	LP	CA Tenerife	Sabadell	11/05/2019
500 ml	1.03.45		Samuel	García Cabrera	LP	CA Tenerife	Santa Cruz de la Palma	04/05/2019
600 ml	1.29.63		Gabriel	Suárez González	GC	CD UAVA	La Laguna	04/05/2019
800 ml	1.48.36		Eduardo	Romero Pérez	GC	FC Barcelona	Oordegem, (BEL)	25/05/2019
1.000 ml	2.21.52		Eduardo	Romero Pérez	GC	FC Barcelona	Ibiza	18/05/2019
1.500 ml	3.52.55		Julián	Sánchez-Pinto Barrera	GO	CA Tenerife	Memphis,Tennessee(USA)	26/04/2019
1 Milla	4.29.58		Raúl	González Del Toro	TF	CA Milla Chicharrera	La Laguna	30/04/2019
2.000 ml	6.35.40		Deriman	Santos Santana	GC	CD UAVA	Santa Cruz de Tenerife	15/12/2018
3.000 ml	8.31.40		Alejandro	Santana González	GC	CA Tenerife	Las Palmas de G.C.	12/01/2019
5.000 ml	14.24.67		Julián	Sánchez-Pinto Barrera	GO	CA Tenerife	St Louis, Misuri (USA)	29/03/2019
10.000 ml	31.34.61		Antonio Jesús	González García	LZ	CA Tenerife	Burjassot	13/04/2019
60 mv	8.19	-1,9	Jonay R.	Jordán Shafer	TF	CA Tenerife	Santa Cruz de Tenerife	23/12/2018
	8.19	1,9	Ignacio	de Esquiroz Martínez	TF	CA Tenerife	Arrecife	09/02/2019
110 mv	14.79	0,0	Javier	Pérez Rasines	GC	CA Tenerife	Alhama de Murcia	19/05/2019
400 mv	51.53		Jesús David	Delgado Pérez	TF	CA Tenerife	Sabadell	11/05/2019
3.000 m obst.	8.46.49		Julián	Sánchez-Pinto Barrera	GO	CA Tenerife	Jacksonville, Florida (USA)	24/05/2019
1 Milla ruta	4.16		Eduardo	Romero Pérez	GC	FC Barcelona	Sagunto	13/04/2019
5 km ruta	14.52 +		Francisco	Cabrera Galindo	GC	HPS Triatlón	Laredo	17/03/2019
10 km ruta	29.49		Francisco	Cabrera Galindo	GC	HPS Triatlón	Laredo	17/03/2019
Media Maratón	1h.08.08		Rubén	Palomeque Barrera	GC	3COM Squad	Las Palmas de G.C.	27/01/2019
Maratón	2h.24.11		Rubén	Palomeque Barrera	GC	3COM Squad	Barcelona	10/03/2019
6 horas en pista	75,18 kms		Marcos	Monzón Pérez	TF	CA Santa Cruz	Barcelona-CD	16/12/2018
Longitud	7,21	0,1	Javier	Pérez Rasines	GC	CA Tenerife	Alhama de Murcia	18/05/2019
Triple	14,39	1,1	Alberto Simó	García de La Torre	TF	CA Tenerife	Arrecife	09/02/2019
Con viento N.R.	14,48	3,5	Alberto Simó	García de La Torre	TF	CA Tenerife	Arrecife	09/02/2019
Altura	2,10		Simón	Siverio Dorta	TF	CA Tenerife	Sabadell	11/05/2019
Pértiga	5,20		Adrián	Pérez Suárez	TF	CA Tenerife	Las Palmas de G.C.	21/12/2018
Peso	17,04		Joaquín	Millán Díaz	TF	CA Tenerife	Sabadell	11/05/2019
Disco	53,95		Yasiel Brayón	Sotero Salazar	GC	CD UAVA	Sabadell	11/05/2019
Jabalina	62,26		Jesús	Crossa Lorenzo	LP	CA Tenerife	Santa Cruz de la Palma	02/02/2019
Martillo	52,34		Rayco	Herrera Fariña	TF	CA Tenerife	Sabadell	11/05/2019
Heptathlón	5.624 p		Jonay R.	Jordán Shafer	TF	CA Tenerife	Santa Cruz de Tenerife	23/12/2018
			7.05(-0,8) - 6,82 - 15,68 - 1,96 - 8.19(-1,9) - 4,40 - 2.54.15					
Decthión	6.896 p		Javier	Pérez Rasines	GC	CA Tenerife	Alhama de Murcia	19/05/2019
			11.45/+1,2 - 7,21/+0,1 - 12,49 - 1,74 - 53.04 - 14.79/+0,0 - 32,43 - 4,55 - 49,90 - 4.48.64					
3.000 m marcha	12.58.1 m		Aythamy	Afonso González	TF	CA Arona	Arona	02/02/2019
5.000 m marcha	23.38.3 m		Aythamy	Afonso González	TF	CA Arona	Toledo	17/11/2018
10.000 m marcha								
3 km marcha	17.13		Pablo	González Villares	GC	At ADASAT-GC	La Laguna	26/01/2019
5 km marcha	23.27 +		Aythamy	Afonso González	TF	CA Arona	La Laguna	26/01/2019
10 km marcha	46.27		Aythamy	Afonso González	TF	CA Arona	El Vendrell	10/02/2019
20 km marcha	1h.33.39		David	Reyes Afonso	TF	CA Tenerife	La Laguna	26/01/2019
50 km marcha	4h.22.34		David	Reyes Afonso	TF	CA Tenerife	El Vendrell	10/02/2019
4 x 100 ml	41.46		CA Tenerife				Sabadell	11/05/2019
			(Marcos Díaz - Adrián Pérez - Raúl Martín - Aristote Mote)					
4 x 200 ml	1.34.59		CEA Tenerife 1984				Arona	02/02/2019
			(Oscar Carrillo - Alvaro Santiago - Roberto Cruz - Rubén Hernández)					
4 x 400 ml	3.17.29		CA Tenerife				Sabadell	11/05/2019
			(Samuel García - Juan Auserón - Darwin Andrés Echeverry - Tinguaro Quintero)					

MUJERES

60 ml	7.68	1,2	Sheila	Cubas Guedes	GC	CA Tenerife	Arrecife	09/02/2019
Con viento N.R.	7.66	3,1	Sheila	Cubas Guedes	GC	CA Tenerife	Las Palmas de G.C.	20/01/2019
100 ml	12.28	1,8	Africa	Sánchez Quintela	GC	CD UAVA	Las Palmas de G.C.	13/04/2019
Con viento N.R.	12.19	3,5	Africa	Sánchez Quintela	GC	CD UAVA	Las Palmas de G.C.	13/04/2019
200 ml	25.65	0,1	Paola	Sarabia Bocos	FV	CA Tenerife	Alhama de Murcia	18/05/2019
Con viento N.R.	25.56	2,3	Sheila	Cubas Guedes	GC	CA Tenerife	Las Palmas de G.C.	20/01/2019
300 ml	41.8 m		María	Galisteo Peters	TF	CLATOR	Santa Cruz de Tenerife	11/05/2019
	42.15		María	Galisteo Peters	TF	CLATOR	Santa Cruz de Tenerife	11/05/2019
400 ml	55.92		Nana	Jacob Russo	TF	CA Tenerife	Hospitalet de Llobregat	11/05/2019
500 ml	1.26.52		Andrea	Monroy Sosa	GC	CD Chiquillos Vecin.	Las Palmas de G.C.	19/01/2019
600 ml	1.38.92		Daniela	Betancort Artiles	GC	CD UAVA	Las Palmas de G.C.	10/05/2019
800 ml	2.14.06		Kelly Johanna	Benítez Muñoz	LZ	CA Tenerife	Hospitalet de Llobregat	11/05/2019
1.000 ml	3.07.46		Carla	Salazar Rodríguez	TF	CLATOR	La Laguna	11/01/2019
1.500 ml	4.47.62		Lucia Paula	Esparza González	TF	CA Milla Chicharrera	Santa Cruz de Tenerife	22/12/2018
1 Milla	5.39.54		Raquel	Rodríguez Negrón	TF	CEA Tenerife 1984	La Laguna	30/04/2019
3.000 ml	10.23.32		Karina	Díaz Martín	TF	CA Tenerife	Arona	02/02/2019
5.000 ml	19.55.12		Amada de Jesús	Sánchez Rivero	TF	CD Vallivana	Santa Cruz de Tenerife	25/05/2019
10.000 ml								
60 mv	9.12	0,0	Paola	Sarabia Bocos	FV	CA Tenerife	Arona	02/02/2019
100 mv	14.59	0,1	Paola	Sarabia Bocos	FV	CA Tenerife	Alhama de Murcia	18/05/2019
400 mv	1.06.80		Alba	García Rodríguez	GC	CA Tenerife	Hospitalet de Llobregat	11/05/2019
3.000 m obst.	11.03.96		Karina	Díaz Martín	TF	CA Tenerife	Gijón	25/05/2019
1 Milla ruta	5.26		Marta	Arnay Bethencourt	TF	CEA Tenerife 1984	Santa Cruz de Tenerife	24/05/2019
Atleta extranjera:	5.25		Joahnna	Ardel	TF	CEA Tenerife 1984	Santa Cruz de Tenerife	24/05/2019
5 km ruta	17.02 +		Aroa	Merino Betancor	LZ	Trivalle	Valencia	02/12/2018
10 km ruta	34.19		Aroa	Merino Betancor	LZ	Trivalle	Valencia	02/12/2018
Media Maratón	1h.19.17		Aroa	Merino Betancor	LZ	Trivalle	Arona	07/04/2019
Maratón	3h.15.42		Ana Begoña	González Francisco	TF	CD Vallivana	Las Palmas de G.C.	27/01/2019
6 horas en pista	45,35 kms		Irene Mora	Gómez Rodríguez	TF	Travertoro	Barcelona-CD	16/12/2018
Longitud	5,94	1,8	Lucia	Morera López	TF	CA Tenerife	Santa Cruz de Tenerife	25/05/2019
Triple	11,51	0,0	Inés	García	TF	CA Tenerife	Arona	02/02/2019
Altura	1,72		Paola	Sarabia Bocos	FV	CA Tenerife	Hospitalet de Llobregat	11/05/2019
Pértiga	3,30		Marta	Casanova Velasco	LP	CA Tenerife	Arrecife	09/02/2019
Peso	13,41		Valentina	Marzari Martens	TF	CA Tenerife	Castellón-MGH	04/05/2019

Atleta extranjera:	11,12	Josefina	Da Silva	LZ	CA Tenerife	Arrecife	09/02/2019
Disco	45,25	Alice	Matejková Houhova	GC	CAI-GC	Las Palmas de G.C.	13/04/2019
Jabalina	36,82	María	Pérez López	TF	CEA Tenerife 1984	Santa Cruz de Tenerife	27/04/2019
Atleta extranjera:	41,75	Josefina	Da Silva	LZ	CA Tenerife	Santa Cruz de Tenerife	27/04/2019
Martillo	50,54	Andrea	Muela Geay	TF	CA Tenerife	Hospitalet de Llobregat	11/05/2019
Pentathlón	3.436 p	Paola	Sarabia Bocos	FV	CEAT	Santa Cruz de Tenerife	22/12/2018
			9.22(-0,4) - 1,70 - 10,61 - 5,23 - 2.44.35				
Heptathlon	5.127 p	Paola	Sarabia Bocos	FV	CA Tenerife	Alhama de Murcia	19/05/2019
			14.59/+0,1 - 1,60 - 10,72 - 25.65/+0,1 - 5,74/+2,0 - 33,16 - 2.23.20				
3.000 m marcha	15.17.9 m	María Isabel	Pérez Belloch	TF	CA Tenerife	Arona	02/02/2019
5.000 m marcha	25.49.56	María Isabel	Pérez Belloch	TF	CA Tenerife	Hospitalet de Llobregat	11/05/2019
10.000 m marcha							
3 km marcha	17.44	Alba	Araña Santana	GC	CD Chiquillos Vecin.	La Laguna	26/01/2019
5 km marcha	26.21	María Isabel	Pérez Belloch	TF	CA Tenerife	Getafe	16/12/2018
10 km marcha	54.09	María Isabel	Pérez Belloch	TF	CA Tenerife	El Vendrell	10/02/2019
20 km marcha							
4 x 100 ml	48.74	CA Tenerife				Hospitalet de Llobregat	11/05/2019
		(Julia Fierros - Lucía Morera - Estefanía Hernández - Nana Jacob)					
4 x 200 ml	1.53.39	C.A.Milla Chicharrera				Arona	02/02/2019
		(Zaida Machin - Eloina Peña - Lucia Esparza - Giselle Díaz)					
4 x 400 ml	4.07.09	CA Tenerife				Hospitalet de Llobregat	11/05/2019
		(Kelly Johanna Benítez - Alba García - María Correa - Naiara Hernández)					

LIDERES DEL AÑO EN CANARIAS. CATEGORÍA ABSOLUTA PISTA CUBIERTA.

HOMBRES

60 ml	6.89		Adrián	Pérez Souto	27/03/1994	CA Tenerife	Antequera	16/02/2019
200 ml	22.15		Aristote	Mote Hernández	17/06/2000	CA Tenerife	Madrid-GALL	03/03/2019
300 ml	39.00		Pedro Manuel	Alayón Pimienta	07/02/1998	CG Tarragona	Sabadell	16/12/2018
400 ml	49.68		Jesús David	Delgado Pérez	17/06/1999	CA Tenerife	San Sebastián	02/01/2019
600 ml	1.25.13+		Eduardo	Romero Pérez	27/01/1999	FC Barcelona	Antequera	16/02/2019
800 ml	1.49.52		Eduardo	Romero Pérez	27/01/1999	FC Barcelona	Antequera	16/02/2019
1.000 ml	2.48.39		Javier	Pérez Rasines	09/01/1988	CA Tenerife	Antequera	17/02/2019
1.500 ml	4.02.94		Antonio Jesús	González García	17/03/1998	CA Tenerife	San Sebastián	02/01/2019
3.000 ml	8.34.82		Julián	Sánchez-Pinto Barrera	07/07/1996	CA Tenerife	Birmingham-Alaba. (USA)	03/02/2019
5.000 ml	14.41.23		Julián	Sánchez-Pinto Barrera	07/07/1996	CA Tenerife	Birmingham-Alaba. (USA)	22/02/2019
	14.31.49	(*)	Julián	Sánchez-Pinto Barrera	07/07/1996	CA Tenerife	Nashville-Tennessee (USA)	08/02/2019
		(*)	Pista sobre medida, 300 m de cuerda (El máximo permitido para pistan indoor es de 200 m)					
60 mv	8.01		Jonay R.	Jordán Shafer	12/05/1991	CA Tenerife	Cardiff, (GBR)	27/01/2019
Longitud	7,25		Javier	Pérez Rasines	09/01/1988	CA Tenerife	Antequera	16/02/2019
Triple	13,04		Asier	Amondarain Fernández	07/02/2004	CAI-GC	Sabadell	17/03/2019
Altura	2,15		Simón	Siverio Dorta	02/08/1988	CA Tenerife	Antequera	16/02/2019
Pértiga	5,05		Eduardo	Romero Pérez	27/01/1999	FC Barcelona	Salamanca	09/02/2019
			4,65-3 / 4,80-2 / 4,95-1 / **5,05-2** / 5,15-xxx					
Peso	15,70		Jonay R.	Jordán Shafer	12/05/1991	CA Tenerife	Cardiff, (GBR)	26/01/2019
Heptathlón	5.749 p		Jonay R.	Jordán Shafer	12/05/1991	CA Tenerife	Cardiff, (GBR)	27/01/2019
			7.00 - 6,91 - 15,70 - 1,93 - 8.01 - 4,55 - 2.51.70					
3.000 m marcha	13.02.84		Juan Rubén	Piñera Alvarez	25/07/1975	R.C. Celta	Torun, (POL)	25/03/2019
5.000 m marcha								
4 x 400 ml	3.24.80		CA Tenerife				San Sebastián	02/01/2019
			Jonay R. Jordán - Aristote Mote - Juan Auserón - Jesús David Delgado					

MUJERES

60 ml	7.76	Sheila	Cubas Guedes	01/10/1989	CA Tenerife	Madrid-GALL	02/02/2019
200 ml							
Atleta extranjera:	27.18	Nicole M.	Barrios González	31/05/2003	EAMJ-FV	Madrid-GALL	12/01/2018
300 ml							
400 ml	1.12.21	Pilar	de Armas Miranda	05/12/1970	EAMJ-FV	Torun, (POL)	25/03/2019
600 ml	1.48.64	Aitana	Pérez Benítez	28/03/2005	CD UAVA	Sabadell	16/03/2019
800 ml	2.18.53	Alba	García Rodríguez	23/02/2001	CA Tenerife	Madrid-GALL	02/03/2019
1.000 ml	3.11.51	Carla	Salazar Rodríguez	03/04/2004	CLATOR	Sabadell	16/03/2019
1.500 ml	4.42.50	Lucia Paula	Esparza González	29/06/2002	CA Milla Chicharrera	Valencia	09/03/2019
3.000 ml	10.35.88	Karina	Díaz Martín	26/02/2001	CA Tenerife	Madrid-GALL	02/03/2019
60 mv	8.96	Paola	Sarabia Bocos	22/05/1998	CA Tenerife	Salamanca	09/02/2019
Longitud	5,73	Paola	Sarabia Bocos	22/05/1998	CA Tenerife	Salamanca	09/02/2019
Triple	10,12	Elia	Santana Bedia	06/07/2003	CEA Tenerife 1984	Santa Cruz de Tenerife	16/02/2019
Altura	1,70	Paola	Sarabia Bocos	22/05/1998	CA Tenerife	Santa Cruz de Tenerife	22/12/2018
Pértiga	2,00	Elena	Perera Diego	28/07/1971	CA Tenerife	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Peso	13,18	Valentina	Marzari Martens	15/09/1991	CA Tenerife	Antequera	17/02/2019
Pentathlon	3.806 p	Paola	Sarabia Bocos	22/05/1998	CA Tenerife	Salamanca	09/02/2019
			8.96 - 1,69 - 11,47 - 5,73 - 2.33.27				
3.000 m marcha	15.13.64	María Isabel	Pérez Belloch	04/07/1979	CA Tenerife	Torun, (POL)	26/03/2019
4 x 400 ml							

RÉCORDS Y RÉCORDS Y MEJORES MARCAS DE CANARIAS

Mejorados del 1 de noviembre de 2018 al 26 de mayo de 2019

Hombres

Categoría Absoluta

1.000 ml	2.21.52		Eduardo	Romero Pérez		27/01/1999	FC Barcelona	Ibiza	18/05/2019
3.000 obs.	8.46.49		Julián	Sánchez-Pinto Barrera		07/07/1996	CA Tenerife	Jacksonville, Florida (USA)	24/05/2019
Pértiga	5,20		Adrián	Pérez Suárez		06/08/1998	CA Tenerife	Las Palmas de G.C.	21/12/2018
				4,60-2 / 5,00-1 / **5,20-1** / 5,25-xxx					
6 h. en pista	75,18 kms		Marcos	Monzón Pérez		21/03/1990	CA Santa Cruz	Barcelona-CD	16/12/2018

Categoría Sub-23

1.000 ml	2.21.52		Eduardo	Romero Pérez		27/01/1999	FC Barcelona	Ibiza	18/05/2019
Pértiga	5,20		Adrián	Pérez Suárez		06/08/1998	CA Tenerife	Las Palmas de G.C.	21/12/2018
				4,60-2 / 5,00-1 / **5,20-1** / 5,25-xxx					

Categoría Sub-20

10 km ruta	31.59		Aday	Salas Lutzardo		26/07/2000	CA Tenerife	Odarzo, (ITA)	01/05/2019
Disco (1,750kg)	59,55	i1	Yasiel Brayón	Sotero Salazar		01/01/2001	CD UAVA	Las Palmas de G.C.	16/02/2019
Disco (1,750kg)	60,05	i6	Yasiel Brayón	Sotero Salazar		01/01/2001	CD UAVA	Las Palmas de G.C.	16/02/2019
				(59,55 - 57,67 - 58,53 - X - 57,60 - **60,05**)					
Disco (1,750kg)	61,43		Yasiel Brayón	Sotero Salazar		01/01/2001	CD UAVA	Castellón-MGH	24/02/2019
				(**61,43** - 59,22 - 58,27 - X - X - 57,48)					

** Los tres récords mejorados, también lo son de España (Anterior: Víctor Faus 59,16)*

Categoría Sub-18

1 Milla	4.29.58		Raúl	Gonzalez Del Toro		13/06/2002	CA Milla Chichamera	La Laguna	30/04/2019
Decathlón	6.281 p		Francisco	Gómez Luzón		23/08/2002	CD UAVA	Alhama de Murcia	19/05/2019
				(12.00/+1,0 - 5,79/+1,8 - 15,05 - 1,80 - 56.46 - 15.22/+1.3 - 44,37 - 3,75 - 48,61 - 5.23.35)					

Categoría Sub-16

Martillo (4kg)	48,65		José Darío	Vázquez Valido		23/12/2004	CD UAVA	Las Palmas de G.C.	13/04/2019
Martillo (4kg)	51,06		José Darío	Vázquez Valido		23/12/2004	CD UAVA	Las Palmas de G.C.	13/04/2019
Martillo (4kg)	55,64		José Darío	Vázquez Valido		23/12/2004	CD UAVA	Las Palmas de G.C.	13/04/2019
				(48,65 - X - 51,08 - **55,64** - X - X)					

Categoría Sub-16

Martillo (4kg)	48,65		José Darío	Vázquez Valido		23/12/2004	CD UAVA	Las Palmas de G.C.	13/04/2019
Martillo (4kg)	51,06		José Darío	Vázquez Valido		23/12/2004	CD UAVA	Las Palmas de G.C.	13/04/2019
Martillo (4kg)	55,64		José Darío	Vázquez Valido		23/12/2004	CD UAVA	Las Palmas de G.C.	13/04/2019
				(48,65 - X - 51,08 - **55,64** - X - X)					

Categoría Sub-14

Altura	1,59 =		Andrey	Rosario Panina		22/03/2006	CA Atalaya	Puerto del Rosario	12/05/2019
Altura	1,59 =		Saúl	Nolasco Del Pino		03/08/2006	CAI-GC	Las Palmas de G.C.	19/05/2019
Altura	1,59 =		Roberto	Padilla Ramírez		20/01/2006	ADA Lanzarote	Las Palmas de G.C.	19/05/2019
Altura	1,59 =		Brandon Aythami	Parra Santana		03/04/2006	CAI-GC	Las Palmas de G.C.	19/05/2019
Martillo (3kg)	30,93		Enebie	Franco Guedes		26/08/2006	CD Chiquillos Vecin.	Las Palmas de G.C.	22/02/2019
Martillo (3kg)	35,75	i1	Enebie	Franco Guedes		26/08/2006	CD Chiquillos Vecin.	Stª Lucía de Tirajana-VE	03/05/2019
Martillo (3kg)	39.16	i4	Enebie	Franco Guedes		26/08/2006	CD Chiquillos Vecin.	Stª Lucía de Tirajana-VE	03/05/2019

Categoría Máster

100 ml M-60	13.23	1,1	Juan	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	CEA Tenerife 1984	La Laguna	01/03/2019
200 ml M-60	27.52	0,0	Juan	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	CEA Tenerife 1984	La Laguna	11/01/2019
200 ml M-60	27.24	-0,1	Juan	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	CEA Tenerife 1984	Santa Cruz de Tenerife	23/02/2019
200 ml M-60	27.20	0,0	Juan	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	CEA Tenerife 1984	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
10 km M-55	35.06		Juan M.	Saavedra García	M-50	30/07/1966	HPS Triatlón	Laredo	17/03/2019
Med. Maratón M-50	1h.14.44		Francisco J.	Morales Luis		16/09/1967	CD Travertoro	La Laguna	05/05/2019
Maratón M-60	3h.06.41		Miguel A.	García Gutiérrez	M-60	15/12/1958	CD Travertoro	Sevilla	17/02/2019
400 mv (0,84) M-55	1.06.56		Eduardo	Medina Regan	M-55	09/08/1963	CAI-GC	Las Palmas de G.C.	30/03/2019
Longitud M-55	4,50 =	-2,1	Eduardo	Medina Regan	M-55	09/08/1963	CAI-GC	Las Palmas de G.C.	15/12/2018
Longitud M-55	4,55	-1,9	Eduardo	Medina Regan	M-55	09/08/1963	CAI-GC	Las Palmas de G.C.	15/12/2018
Longitud M-55	4,69	-1,4	Eduardo	Medina Regan	M-55	09/08/1963	CAI-GC	Las Palmas de G.C.	15/12/2018
				(5,50/-2,1 - 5,55/-1,9 - **4,69/-1,4**)					
Altura M-55	1,32		Eduardo	Medina Regan	M-55	09/08/1963	CAI-GC	Las Palmas de G.C.	15/12/2018
Altura M-55	1,35		Eduardo	Medina Regan	M-55	09/08/1963	CAI-GC	Las Palmas de G.C.	15/12/2018
Altura M-55	1,38		Eduardo	Medina Regan	M-55	09/08/1963	CAI-GC	Las Palmas de G.C.	15/12/2018
				(1,20-1 / 1,23-p / 1,26-1 / 1,29-1 / 1,32-2 / 1,35-3 / **1,38-1** / 1,41-xxx)					
Pértiga M-55	2,30		Fernando	Menéndez Lacruz	M-55	18/10/1963	EAMJ-FV	Arona	02/02/2019
Pértiga M-55	2,40		Fernando	Menéndez Lacruz	M-55	18/10/1963	EAMJ-FV	Arona	02/02/2019
Pértiga M-55	2,50		Fernando	Menéndez Lacruz	M-55	18/10/1963	EAMJ-FV	Arona	02/02/2019

				(2,30-1 / 2,40-1 / 2,50-2 / 2,60-xxx)					
Pértiga M-55	2,50 i =		Fernando	Menéndez Lacruz	M-55	18/10/1963	EAMJ-FV	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Peso M-50 (6kg)	13,75		Gabriel	Pedroso Ferrer	M-50	12/01/1968	Fent Camí Mislata	Santa Cruz de Tenerife	19/01/2019
Peso M-50 (6kg)	13,92		Gabriel	Pedroso Ferrer	M-50	12/01/1968	Fent Camí Mislata	Santa Cruz de Tenerife	19/01/2019
				(13,75 - **13,92** - X - X - X - X)					
Peso M-50 (6kg)	15,93	(*)	Gabriel	Pedroso Ferrer	M-50	12/01/1968	Fent Camí Mislata	Arona	02/02/2019
				(**15,93** - 14,62 - 14,87 - X - X - X)					
		(*)	*Récord de España Máster M-50*						
Peso M-70	11,17 i		Rafael	Mateu Tropel	M-70	11/03/1949	CA Arona	Torun, (POL)	28/03/2019
Disco M-50 (1,5kg)	47,64		Carlos Basilio	García Rodríguez	M-50	27/09/1966	CAI-GC	Madrid-MTZ	23/02/2019
Disco M-50 (1,5kg)	54,85	(*)	Gabriel	Pedroso Ferrer	M-50	12/01/1968	Fent Camí Mislata	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Disco M-50 (1,5kg)	59,32	(*)	Gabriel	Pedroso Ferrer	M-50	12/01/1968	Fent Camí Mislata	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
				(X - X - 54,85 - **59,32** - X - p)					
		(*)	*Récord de España Máster M-50*						
Disco M-70 (1kg)	28,42		Rafael	Mateu Tropel	M-70	11/03/1949	CA Arona	Torun, (POL)	30/03/2019
Martillo pesado M-35	12,55		José Manuel	Trillo Huerta	M-35	05/09/1980	CA Torrelavega	Madrid-MTZ	18/05/2019
Martillo pesado M-40	10,97		Juan A.	Sosa Regalado	M-40	18/09/1973	CAI-GC	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Martillo pesado M-55	11,93		Antonio	Jiménez Hidalgo	M-55	15/11/1963	CEA Tenerife 1984	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Decathlon M-45	5.006 p		Juan A.	Sosa Regalado	M-45	18/09/1973	CAI-GC	Santa Cruz de Tenerife	12/05/2019
				(13.44/0,8 - 4,98/0,0 - 11,25 - 1,46 - 1.05.29 - 21.33/-1,7 - 32,66 - 3,00 - 40,04 - 6.35.93)					
Decathlon M-50	5.113 p		Domingo	Fernández Rodríguez	M-50	23/06/1964	EAMJ-FV	Madrid-MTZ	18/05/2019
				(13.36/1,6 - 4,66/-2,0 - 9,73 - 1,44 - 1.08.22 - 18.12/0,9 - 32,94 - 3,00 - 38,80 - 7.04.16)					
Pentathlon Lanz M-35	2.499 p		José Manuel	Trillo Huerta	M-35	05/09/1980	CA Torrelavega	Madrid-MTZ	18/05/2019
				(41,51 - 11,21 - 29,87 - 28,23 - 12,55)					
Pentathlon Lanz M-50	2.913 p		Juan Luis	Bacallado Alonso	M-50	25/06/1966	EAMJ-FV	Madrid-MTZ	18/05/2019
				(35,22 - 11,30 - 32,53 - 32,44 - 14,10)					
Pentathlon Lanz M-55	3.047 p		Antonio	Jiménez Hidalgo	M-55	15/11/1963	CEA Tenerife 1984	Madrid-MTZ	18/05/2019
				(29,82 - 10,46 - 41,41 - 32,31 - 11,05)					
5 km Mcha M-55	25.05		Valentín J.	Cabrera Armas	M-55	25/10/1963	CEA Tenerife 1984	La Laguna	26/01/2019
5 km Mcha M-60	30.52		Ignacio	Darias Castilla	M-60	31/07/1955	Almogrote	La Laguna	26/01/2019
20 km Mcha M-45	1h.49.28		José O.	Fernández Álvarez	M-45	01/02/1972	CEA Tenerife 1984	El Vendrell	10/02/2019

Mujeres

Categoría Absoluta

5 km ruta	17.02 + =		Aroa	Merino Betancor	F-35	27/05/1979	Trivalle	Valencia	02/12/2018
10 km ruta	34.19		Aroa	Merino Betancor	F-35	27/05/1979	Trivalle	Valencia	02/12/2018
6 h. en pista	45,35 kms		Irene Mora	Gómez Rodríguez		05/10/1991	Travertoro	Barcelona-CD	16/12/2018

Categoría Sub-23

3.000 m obs.	11.18.54		Karina	Díaz Martín		26/02/2001	CA Tenerife	Hospitalet de Llobregat	11/05/2019
3.000 m obs.	11.03.96		Karina	Díaz Martín		26/02/2001	CA Tenerife	Gijón	25/05/2019

Categoría Sub-20

3.000 m obs.	11.18.54		Karina	Díaz Martín		26/02/2001	CA Tenerife	Hospitalet de Llobregat	11/05/2019
3.000 m obs.	11.03.96		Karina	Díaz Martín		26/02/2001	CA Tenerife	Gijón	25/05/2019

Categoría Sub-18

300 ml	41.8 m		María	Galisteo Peters		29/04/2004	CLATOR	Santa Cruz de Tenerife	11/05/2019
300 ml	42.15		María	Galisteo Peters		29/04/2004	CLATOR	Santa Cruz de Tenerife	11/05/2019
Longitud	5,94	1,8	Lucía	Morera López		16/06/2003	CA Tenerife	Santa Cruz de Tenerife	25/05/2019
Martillo (3kg)	52,08		Arianna	Pernice Santana		12/12/2002	Trotamundos	Tuineje -Gran Tarajal-ZL	27/01/2019
				(50,08 - X - 49,94 - 51,35 - X - **52,08**)					
Martillo (3kg)	52,85		Arianna	Pernice Santana		12/12/2002	Trotamundos	Santa Cruz de la Palma	02/02/2019
				(X - 45,92 - X - X - X - **52,85**)					
Martillo (4kg)	42,32		Arianna	Pernice Santana		12/12/2002	Trotamundos	Hospitalet de Llobregat	11/05/2019
				(38,99 - **42,32** - X - X - 41,74 - X)					
Martillo (4kg)	48,76		Arianna	Pernice Santana		12/12/2002	Trotamundos	Santa Cruz de Tenerife	04/05/2019
				(X - 47,41 - **48,76** - 47,11)					

Categoría Sub-16

100 ml	12.28	1,8	África	Sánchez Quintela		03/02/2004	CD UAVA	Las Palmas de G.C.	13/04/2019
300 ml	41.8 m		María	Galisteo Peters		29/04/2004	CLATOR	Santa Cruz de Tenerife	11/05/2019
300 ml	42.15		María	Galisteo Peters		29/04/2004	CLATOR	Santa Cruz de Tenerife	11/05/2019
5 km Marcha	26.45		Yanira	Deana		18/10/2004	EAMJ-FV	El Vendrell	10/02/2019

Categoría Sub-14

1.000 m Obs.	3.53.08		Irene	López Valido		11/07/2007	CD UAVA	Las Palmas de G.C.	09/02/2019
1.000 m Obs.	3.50.29		Irene	López Valido		11/07/2007	CD UAVA	Las Palmas de G.C.	23/03/2019
1.000 m Obs.	3.44.2 m		Elena	Tabares Francisco		7	CA Brisas el Paso	Santa Cruz de la Palma	23/03/2019

Categoría Máster

800 ml F-35	2.14.06		Kelly Johanna	Benítez Muñoz	F-35	24/05/1982	CA Tenerife	Hospitalet de Llobregat	11/05/2019
1 Milla	6.00.33		Violeta E.	Hernández Bautista	F-35	25/09/1983	CEA Tenerife 1984	La Laguna	30/04/2019
3.000 ml F-50	11.11.91		Amada de J.	Sánchez Rivero	F-50	21/12/1967	CD Vallivana	Arona	02/02/2019
10 km F-35	34.19		Aroa	Merino Betancor	F-35	27/05/1979	Trivalle	Valencia	02/12/2018
10 km F-50	40.09		Amada de J.	Sánchez Rivero	F-50	21/12/1967	CD Vallivana	Arona	24/03/2019
10 km F-50	39.52		Amada de J.	Sánchez Rivero	F-50	21/12/1967	CD Vallivana	Arona	24/03/2019
80 mv F-45	17.51	0,0	Nieves Yolanda	Concepción González	F-45	25/11/1973	CEA Tenerife 1984	Santa Cruz de Tenerife	11/05/2019
3.000 m Obs. F-35	13.04.04		Violeta E.	Hernández Bautista	F-35	25/09/1983	CEA Tenerife 1984	Santa Cruz de Tenerife	04/05/2019
3.000 m Obs. F-50	16.00.51		Beatriz	Pérez Martínez	F-50	17/06/1968	CA Milla Chichamera	Santa Cruz de Tenerife	04/05/2019
Disco (1kg) F-50	45,25	(*)	Alice	Matejková Houhova		11/01/1969	CAI-GC	Las Palmas de G.C.	13/04/2019
		(*)	*Récord de España Máster F-50*						
Peso (4kg) F-50	9,03		Elena	González Rodríguez	F-50	13/03/1969	CEA Tenerife 1984	Santa Cruz de Tenerife	27/04/2019
Jabalina (500ngr) F-50	16,75		María José	Marrero Morales	F-50	23/06/1966	CEA Tenerife 1984	Santa Cruz de Tenerife	16/02/2019
Jabalina (500ngr) F-50	30,01		Elena	González Rodríguez	F-50	13/03/1969	CEA Tenerife 1984	Las Palmas de G.C.	30/03/2019
Jabalina (500ngr) F-50	32,87	I1	Elena	González Rodríguez	F-50	13/03/1969	CEA Tenerife 1984	La Laguna	30/04/2019
Jabalina (500ngr) F-50	33,67	I2	Elena	González Rodríguez	F-50	13/03/1969	CEA Tenerife 1984	La Laguna	30/04/2019
Jabalina (600ngr) F-50	32,36		Elena	González Rodríguez	F-50	13/03/1969	CEA Tenerife 1984	La Laguna	30/04/2019
Martillo F-40	30,56		Elena	Saavedra Kemppi	F-40	18/09/1976	CLATOR	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Martillo pesado F-40	9,93		Elena	Saavedra Kemppi	F-40	18/09/1976	CLATOR	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Heptathlon F-45	1.524 p		Nieves Yolanda	Concepción González	F-45	25/11/1973	CEA Tenerife 1984	Santa Cruz de Tenerife	12/05/2019
				(17.51(0,0) - sm - 5.85 - rot - 3.48(0,0) - 13,85 - 3.33.11)					

RÉCORDS Y RÉCORDS Y MEJORES MARCAS DE CANARIAS

Mejorados del 1 de noviembre de 2018 al 14 de abril de 2019 - PISTA CUBIERTA

Hombres

Categoría Absoluta

800 ml	1.49.52	Eduardo	Romero Pérez	27/01/1999	FC Barcelona	Antequera	16/02/2019
Pértiga	5,05	Adrián	Pérez Suárez	06/08/1998	CA Tenerife	Salamanca	09/02/2019
			4,65-3 / 4,80-2 / 4,95-1 / **5,05-2** / 5,15-xxx				
Heptathlon	5.749 p	Jonay R.	Jordán Shafer	12/05/1991	CA Tenerife	Cardiff, (GBR)	27/01/2019
			7.00 - 6,91 - 15,70 - 1,93 - 8.01 - 4,55 - 2.51.70				
4 x 400 ml	3.24.80	CA Tenerife				San Sebastián	02/01/2019
			Jonay R. Jordán - Aristote Mote - Juan Auserón - Jesús David Delgado				

Categoría Sub-23

800 ml	1.49.52	Eduardo	Romero Pérez	27/01/1999	FC Barcelona	Antequera	16/02/2019
Pértiga	4,70 =	Adrián	Pérez Suárez	06/08/1998	CA Tenerife	San Sebastián	02/01/2019
Pértiga	4,80	Adrián	Pérez Suárez	06/08/1998	CA Tenerife	San Sebastián	02/01/2019
Pértiga	4,90	Adrián	Pérez Suárez	06/08/1998	CA Tenerife	San Sebastián	02/01/2019
			4,60-1 / 4,70-1 / 4,80-1 / **4,90-2** / 5,00-xxx				
Pértiga	4,95	Adrián	Pérez Suárez	06/08/1998	CA Tenerife	Salamanca	09/02/2019
Pértiga	5,05	Adrián	Pérez Suárez	06/08/1998	CA Tenerife	Salamanca	09/02/2019
			4,65-3 / 4,80-2 / 4,95-1 / **5,05-2** / 5,15-xxx				

Categoría Sub-18

Triple	13,04	Asier	Amondarain Fernández	07/02/2004	CAI-GC	Sabadell	17/03/2019
			(12,37 - 12,79 - 12,11 - 12,08 - 12,48 - **13,04**)				

Categoría Máster

60 ml M-60	8.44		Juan	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	CEA Tenerife 1984	Orense	09/03/2019
60 ml M-60	8.35		Juan	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	CEA Tenerife 1984	Orense	09/03/2019
200 ml M-60	27.78		Juan	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	CEA Tenerife 1984	Orense	08/03/2019
200 ml M-60	27.20		Juan	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	CEA Tenerife 1984	Orense	10/03/2019
400 ml M-45	54.31		Francisco José	Pérez González	M-45	15/03/1973	CA Santa Cruz	Orense	09/03/2019
3.000 ml M-60	10.48.99		Xosé Antón	Fernández Villanueva	M-60	20/05/1958	Ind	Orense	09/03/2019
60 mv M-55	11.22		Fernando	Menéndez Lacruz	M-55	18/10/1963	EAMJ-FV	Orense	09/03/2019
60 mv M-60	10.54		Juan	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	CEA Tenerife 1984	Orense	09/03/2019
Longitud M-40	4,90	i2	Andrés	Palenzuela López	M-50	30/11/1967	Aguere	Orense	09/03/2019
Longitud M-40	4,91	i4	Andrés	Palenzuela López	M-50	30/11/1967	Aguere	Orense	09/03/2019
Triple M-40	11,22	i1	Gustavo	Castrillo Lorenzo	M-40	01/04/1975	A. A. Moratalaz	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Triple M-40	11,59	i2	Gustavo	Castrillo Lorenzo	M-40	01/04/1975	A. A. Moratalaz	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
				(11,22 - **11,59** - X - X - p - p)					
Pértiga M-45	3,30 =		José Ramón	Malvar Pérez	M-45	07/03/1972	CA Arona	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Pértiga M-45	3,40		José Ramón	Malvar Pérez	M-45	07/03/1972	CA Arona	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Pértiga M-55	2,50		Fernando	Menéndez Lacruz	M-55	18/10/1963	EAMJ-FV	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Peso M-40	12,26	i1	Miguel A.	Viera Ruiz	M-40	29/04/1975	CD UAVA	Orense	09/03/2019
Peso M-40	12,41	i3	Miguel A.	Viera Ruiz	M-40	29/04/1975	CD UAVA	Orense	09/03/2019
				(12,26 - 11,26 - **12,41** - 11,98 - 11,70 - 12,23)					
Peso M-70	11,17		Rafael	Mateu Tropel	M-70	11/03/1949	CA Arona	Torun, (POL)	28/03/2019
3.000 m mch. M-55	15.23.19		Valentín J.	Cabrera Armas	M-55	25/10/1963	CEA Tenerife 1984	Orense	08/03/2019

Mujeres

Categoría Sub-20

1.500 ml	4.43.94		Lucía Paula	Esparza González		29/06/2002	CA Milla Chichamera	Madrid-GALL	26/01/2019
1.500 ml	4.42.50		Lucía Paula	Esparza González		29/06/2002	CA Milla Chichamera	Valencia	09/03/2019

Categoría Sub-18

1.500 ml	4.43.94		Lucía Paula	Esparza González		29/06/2002	CA Milla Chichamera	Madrid-GALL	26/01/2019
1.500 ml	4.42.50		Lucía Paula	Esparza González		29/06/2002	CA Milla Chichamera	Valencia	09/03/2019

Categoría Máster

800 mL F-35	2.22.12		Vanessa	Reina Rodríguez	F-35	17/05/1983	CD UAVA	Torun, (POL)	28/03/2019
3.000 mL F-40	11.48.03		Ana María	Hernández González	F-40	27/10/1974	CD Avutarda	Torun, (POL)	24/03/2019
60 mv F-45	12.83		Nieves Yolanda	Concepción González	F-45	25/11/1973	CEA Tenerife 1984	Orense	09/03/2019
Longitud F-45	3,37	i1	Pilar	de Armas Miranda	F-45	05/12/1970	EAMJ-FV	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Longitud F-45	3,38	i2	Pilar	de Armas Miranda	F-45	05/12/1970	EAMJ-FV	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Longitud F-45	3,76	i3	Pilar	de Armas Miranda	F-45	05/12/1970	EAMJ-FV	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Longitud F-45	3,80	i4	Pilar	de Armas Miranda	F-45	05/12/1970	EAMJ-FV	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Longitud F-45	3,91	i5	Pilar	de Armas Miranda	F-45	05/12/1970	EAMJ-FV	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Longitud F-45	4,05	i6	Pilar	de Armas Miranda	F-45	05/12/1970	EAMJ-FV	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
				(3,37 - 3,38 - 3,76 - 3,80 - 3,91- **4,05**)					
Triple F-40	8,09	i2	Eugenia	Ortega Ballester	F-40	30/09/1976	CEA Tenerife 1984	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Triple F-40	8,14	i3	Eugenia	Ortega Ballester	F-40	30/09/1976	CEA Tenerife 1984	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Triple F-40	8,33	i4	Eugenia	Ortega Ballester	F-40	30/09/1976	CEA Tenerife 1984	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Triple F-40	8,37	i5	Eugenia	Ortega Ballester	F-40	30/09/1976	CEA Tenerife 1984	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
				(7,92 - 8,09 - 8,14 - 8,33 - **8,37** - X)					
Pértiga F-45	2,00		Elena	Perera Diego	F-45	28/07/1971	CA Tenerife	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Peso F-40	9,84		Elena	Saavedra Kamppi	F-40	18/09/1976	CLATOR	Orense	09/03/2019
3.000 m mch. F-35	15.15.96		María Isabel	Pérez Balloch	F-35	04/07/1979	CA Tenerife	Orense	08/03/2019
3.000 m mch. F-35	15.13.64		María Isabel	Pérez Balloch	F-35	04/07/1979	CA Tenerife	Torun, (POL)	26/03/2019

FEDERACION CANARIA ATLETISMO

Crisanto Martín Pérez
Estadístico (AEEA)

Concepción Cardona Hernández, colegiado nº 666

Raquel Martín Velázquez, colegiado nº 388

Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Canarias

CORRER CON LOS NIÑOS, UN BUEN LEGADO PARA LOS MAS PEQUEÑOS DE LA CASA.

"Es muy importante evitar las lesiones cuando la estructura corporal está en pleno crecimiento, para prevenir alteraciones de la postura y futuras lesiones en el adulto."

El ejercicio físico es imprescindible para un crecimiento saludable, fortalece los huesos y los músculos de los pequeños y aporta estabilidad a sus articulaciones. Previene muchas enfermedades como las respiratorias, cardiovasculares y la obesidad por sedentarismo, sin contar con los beneficios psicológicos que aporta.

Que los padres corran o practiquen deporte y actividades físicas al aire libre y que se invite a los pequeños a participar, siendo estas compartidas de forma lúdica, sin presiones, es la mejor manera de ensenar hábitos de vida saludables a nuestros hijos.

La preparación para carreras infantiles, populares etc.... son una fantástica oportunidad para enganchar a los pequeños al deporte, sin olvidar, que debe ser practicado de forma saludable.

CONSEJOS BÁSICOS

1 Alternar el entrenamiento corriendo con otro tipo de actividades deportivas de menos impacto como la natación, montar en bicicleta etc.

2 Siempre que se realice el atletismo como deporte habitual es importante acudir a un licenciado colegiado en educación física como entrenador especializado para ello.

3 Con una postura correcta al sentarse y ejercicio físico frecuente el crecimiento del niño será más adecuado.

4 Hidratarse y comer adecuadamente para evitar calambres y alteraciones musculares durante la carrera. Sus músculos estarán bien hidratados y más flexibles. Se debe ir bebiendo periódicamente, no esperar a tener sed para beber, antes, durante y después del ejercicio.

5 Nunca obligar al pequeño a hacer una actividad que no quiere. Un músculo cansado es más propenso a sufrir daño o lesionar a las articulaciones que mueve o estabiliza.

6 Correr por sitios seguros y sin exceso de obstáculos (senderos, parques etc.).

7 Hacer ejercicios de calentamiento antes de la actividad, así como ejercicios de enfriamiento y estiramiento después de la actividad.

8 Cuando el niño vaya a usar plantillas y/u ortodoncia, o haya sufrido algún tipo de operación que haya dejado cicatriz en su cuerpo debe acudir a un fisioterapeuta que ayudara a su cuerpo a reajustarse a una nueva situación postural.

9 Cuando el niño vaya a usar plantillas y/u ortodoncia, o haya sufrido algún tipo de operación que haya dejado cicatriz en su cuerpo debe acudir a un fisioterapeuta que ayudara a su cuerpo a reajustarse a una nueva situación postural.

FEDÉRATE

APROVÉCHATE DE MÚLTIPLES VENTAJAS

- *Seguro deportivo en competición y entrenamiento*
- *Descuentos en inscripciones*
- *Más de 60 competiciones exclusivas para federados.*

PROCEDIMIENTO EN CASO DE ACCIDENTE

Procedimiento actuación seguro FCA
¿HE SUFRIDO UN ACCIDENTE DEPORTIVO?

¿Es urgente? ¿Necesita asistencia inmediata?

NO

Debe ponerse en contacto con la Federación Canaria de Atletismo para que esta le facilite el parte cumplimentado y sellado y posteriormente acudir a algún centro concertado. Puede consultar los centros concertados en www.atletismocanario.es

Remita el parte de accidentes cumplimentado a: accidentesdeportivos@howdeniberia.com.

Se remitirá la autorización (si procede), a la dirección de correo electrónico desde la que fue remitida el parte de accidentes.

Una vez superada la primera asistencia, el federado deberá enviar el informe médico a la dirección de correo electrónico indicada.

SI

Acuda a un centro concertado. Puede consultar los centros concertados en www.atletismocanario.es También puede llamar al 902 053 902 para consultar los centros concertados.

Tras la asistencia debe ponerse en contacto con la Federación Canaria de Atletismo para que esta le facilite el parte cumplimentado y sellado.

Remita el parte numerado y cumplimentado junto al informe de las urgencias a: accidentesdeportivos@howdeniberia.com

¿Necesita más asistencia (autorizaciones)?

SI

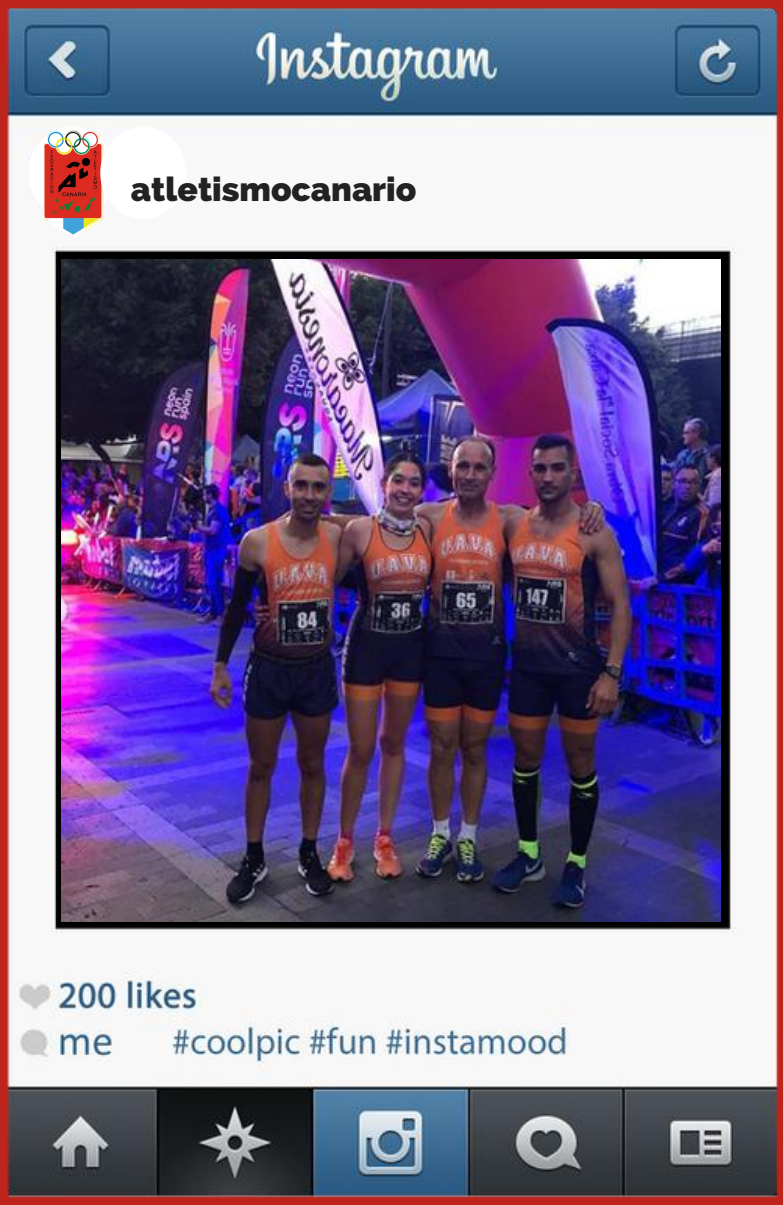
Para sucesivas autorizaciones el federado deberá ir remitiendo los informes médicos a la misma dirección de correo electrónico accidentesdeportivos@howdeniberia.com

Se remitirá la autorización (si procede), a la dirección de correo electrónico desde la que fue remitida el parte de accidentes.

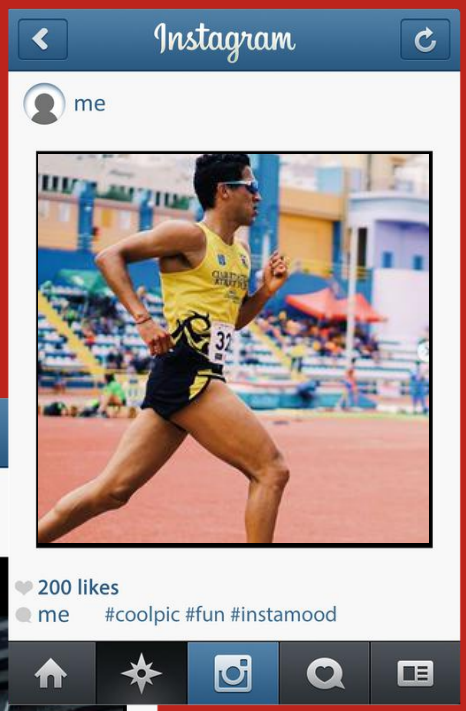
Para consultar el estado de las autorizaciones, el federado puede llamar al 914299699.

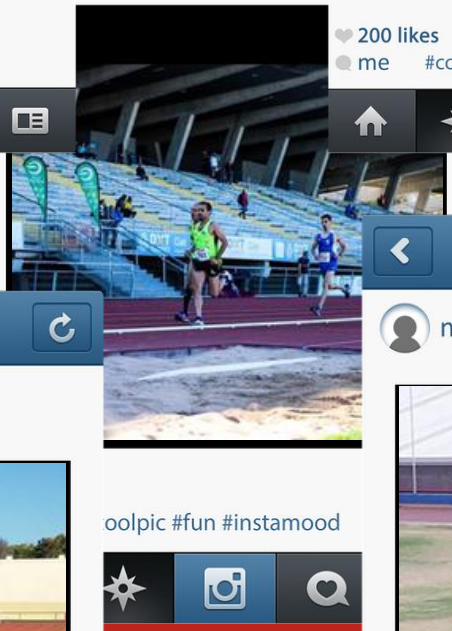
FEDERACION CANARIA ATLETISMO

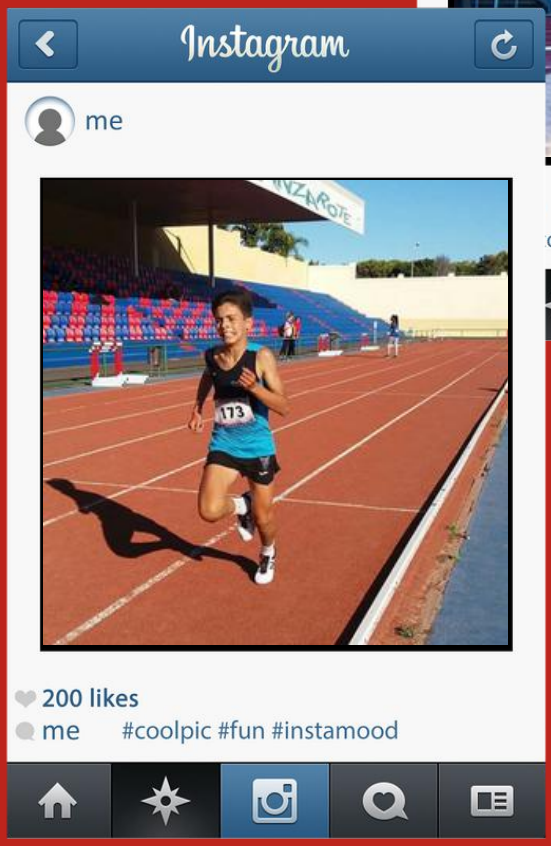
Usa el hashtag #ATLETISMOCANARIO

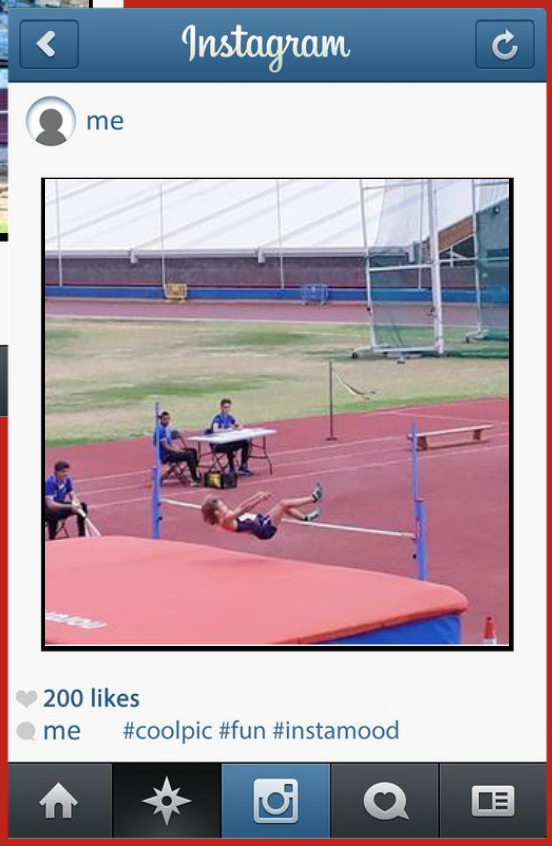


Y comparte con nosotros tu pasión por el atletismo.









howden
bróker de seguros especializados