

ATLETISMO CANARIO

DICIEMBRE DE 1989

Nº 1

P. BIMESTRAL

P.V.P. 200 PTS

**B. LABRADOR:
50 KM MARCHA
CAMPEONATO
DEL MUNDO**

**J. MORERA
DECATLON:
6.700 PTOS**



EN EL TIEMPO LIBRE EL DEPORTISTA VISTE



STOCK HOUSE
AMERICANO
LA OROTAVA
33 52 58

PARQUE SANTIAGO 3
LAS AMÉRICA

Teobaldo Power, 20
S/C DE TENERIFE
Tfno: 27 89 09

Almacén: LA SALLE Nº 40
Tfno 22 53 43 / 20 06 52
Fax 22 53 43

CITY CENTER
LAS AMERICA
Tfno: 76 29 17

STOCK HOUSE
C/ Bencomo, nº 20
LA LAGUNA

ATLETISMO CANARIO

EDITORIAL



Director y editor:

Ricardo Fajardo Hernández

Corrector y operador informático:

F. Javier Ruiz González

Diseño de anagrama:

Juan Fajardo Hernández

Colaboradores:

Manuel Hernández Herrera

Angel L. Tendero Gala

Alfonso Delgado

Sandra Rguez. Vázquez

Elena Perera Diego

Javier Sabina

Romualdo García Eugenio

Enrique Segura Brito

Joaquín Vega Acosta

Carlos Espinosa Alemán

Carlos García

Coordinador de publicidad:

Ricardo Fajardo Hdez.

Maquetado y fotocomposición:

Ricardo Fajardo Hdez.

F. Javier Ruiz Glez.

Imprime:

Graficolor

c/Francisco Ramos, 75

La Cuesta, La Laguna

Tfno: 65 48 02

Depósito legal:

TF 1888/89

"Atletismo Canario" se hace responsable de las opiniones aparecidas en la misma.

Con la colaboración de la Federación Tinerfeña de Atletismo.

"ATLETISMO CANARIO" ha surgido con la idea de ser el órgano que nuestro deporte estaba demandando en las islas. Pretendemos ser el nexo de todos los practicantes del atletismo en Canarias y, al mismo tiempo, mostrar y difundir entre la población nuestras inquietudes, nuestras posibilidades y nuestros avances.

El atletismo canario se encuentra a un gran nivel actualmente, como lo demuestran las participaciones internacionales de Basilio Labrador y Javier Morera, y es fácil adivinar el desarrollo que va a experimentar en tan sólo unos años. El mismo nacimiento de una revista especializada en atletismo se nos antoja revelador.

Nuestros propósitos al crear "ATLETISMO CANARIO" han sido acogido con cierto optimismo y elogios de parte de los responsables de este deporte en Canarias, de entrenadores y atletas. No obstante no consideramos suficiente para nuestra continuidad la contemplación exterior, los aplausos ni el aliento. Conseguir una revista tan consolidada en Canarias como lo está nuestro deporte necesitará de la colaboración de muchas más personas.

Eso esperamos ansiosamente; mientras tanto disfruten de la revista.

Ricardo Fajardo

Indice:

Editorial.....	1
Un futuro esperanzador.....	3
Opinión: Enrique Segura.....	7
Bruno González: Presidente.....	9
Alimentación en el deporte.....	11
Entrenamiento de fuerza para atletas de fondo.....	15
Nuestros clubes ante el campeonato regional.....	18
Entrevista a Javier Morera.....	21
Salidas de tacos (noticias breves).....	25
Pruebas de vallas:técnica, problemas y soluciones.....	28
Clasificación individual por pruebas.....	31
Indice de anunciantes.....	38
Campeonato provincial de campo a través.....	39

José Manuel Rodríguez Calvo

TALLERES CALVO

Maquinarias de obras públicas y construcción.



TALLERES CALVO

**Calle Boca Tuerta, nº 14
Geneto - LA LAGUNA**

**Teléfono: 25 09 62
TENERIFE**

Un futuro esperanzador

Hacer un comentario resumen de nuestro atletismo resulta difícil y complicado, son tantos momentos y situaciones importantes que resumirlas llevará consigo dejar cosas sin mencionar, situaciones sin recordar y que han sido enormemente importantes en el futuro y presente del atletismo tinerfeño.

Desde una historia lejana, allá por 1934-35, en la que un grupo de aficionados (R. Ramos, J. y P. Fernández, F. Franquet, I. González, J. Prats, S. Villa y otros difíciles de recordar) comenzaron a realizar algún que otro festival atlético en el "Stadium", denominación dada al actual Heliodoro Rodríguez López en aquella época, así como en años posteriores con inicio de competiciones entre equipos del S.E.U. de Santa Cruz, Puerto de la Cruz y La Laguna, obteniendo representantes tinerfeños en campeonatos nacionales allá por 1942-43, donde atletas como F. Peña conseguía ser campeón de España universitario en Salto de Altura, con 1,76, y seguir progresando hasta los 1,83 en 1945 -plusmarca nacional del Frente de Juventudes -.

Epocas iniciales de un atletismo netamente "amateur" y durante las cuales en La Laguna, con motivo de unos campeonatos militares, se creó una cuerda de atletismo en el antiguo campo del Hespérides (actual Francisco Peraza), donde comenzaron a tenerse datos de marcas alcanzadas por aquella época y que recordamos: 100 m.l. P. H. Matos en 11"7; 200 m.l. J. Ruano 24"4; 400 m. P. H. Matos en 52"2 ; 800 m. A. González en

Por **Romualdo García Eugenio**,
presidente de la Federación Tinerfeña
de Atletismo, entrenador nacional.

2'11"; 1500 m. A. González en 4'34"; altura P. Peña en 1,83 m.; longitud P. Peña 5,95 m.; pértiga M. Morales con 3,00 m.; triple salto M. Delgado 11,69 m.; peso J. Pratz 10,33 m.; disco J. Pratz con 28,70

veces campeón de España. Ruano, ya en 1948, lograba igualar la mejor marca nacional de los 100 metros lisos con 10"9 (hoy todavía difícil para muchos); luego el doble campeonato nacional de 100 y 200 metros



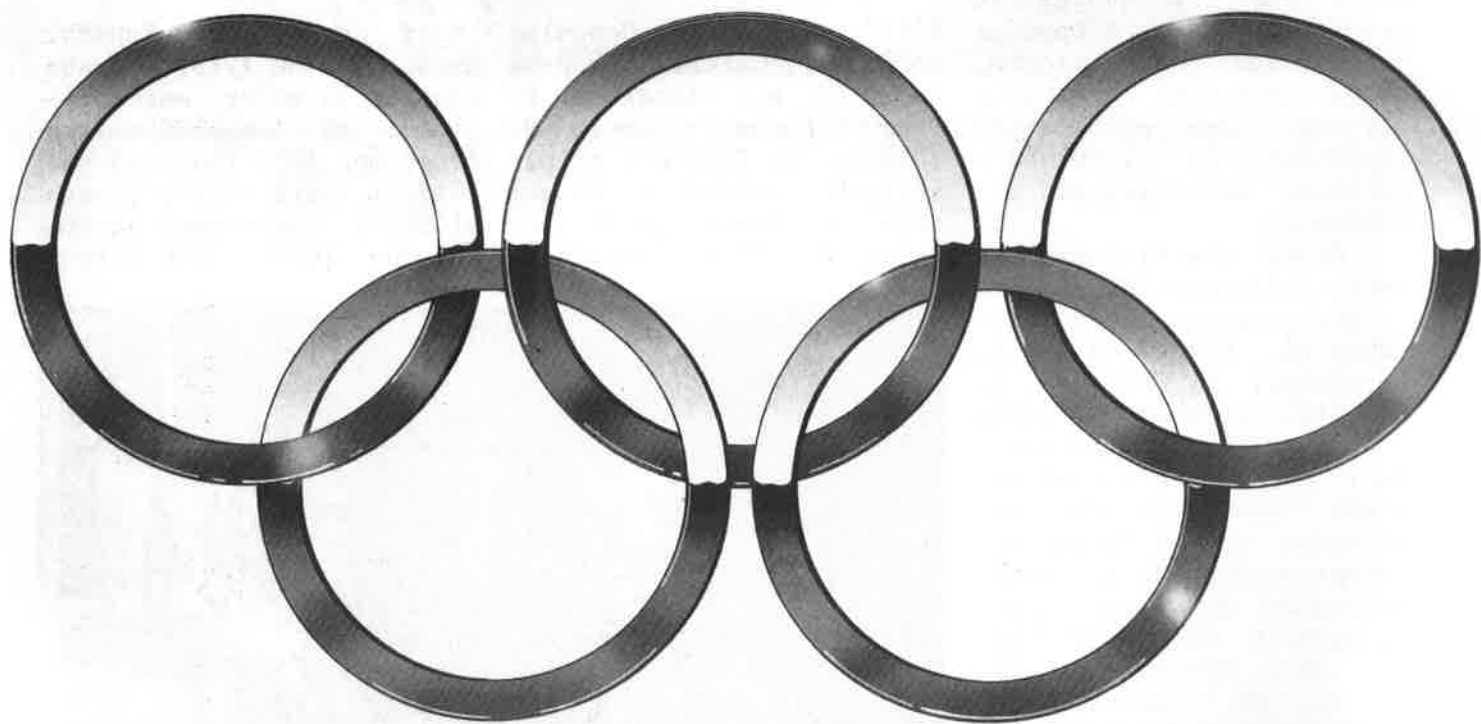
Basilio Labrador busca un lugar para la Olimpiada Barcelona 92.

m.; jabalina G. Cabrera con 40,90m.; martillo J. Castro con 26,90m., años de comienzo de un atletismo bastante serio e importante. En años posteriores una figura importante de nuestro atletismo alcanzó las mayores cotas jamás logradas por atleta canario alguno; y hoy, a pesar del desconocimiento de muchos, sigue recordado y admirado, es ni más ni menos que Juan Ruano, quién fuera ocho veces internacional y doce

lisos en 1950 con 10"9 y 22"8, hasta esos históricos 10"8 de julio de 1953, al conseguir nueva plusmarca española y ser campeón de España en Madrid, formando parte del histórico equipo lagunero Atlético Agüero Amateur.

Pido disculpas por no mencionar tantos años en éste pequeño comentario, puesto que sólo he querido exponer al menos el nacimiento de nuestro atletismo, ya que desde la celebra-

ARONIA '91



**MUNICIPIO
DEPORTIVO**

"ATLETISMO CANARIO", gracias por haber nacido.

ción del primer campeonato de Tenerife de atletismo, el 12 de septiembre de 1953

hayan vuelto a ser cluidos en selecciones nacionales. Han recogido la

participación internacional. Al mirar atrás no dejaremos de recordar a aquellos



Enilio Pérez, del CEAT Cajacanarias, actualmente rey de la velocidad en Canarias.

en el estadio municipal de La Laguna, hasta las competiciones actuales ha llovido mucho y nuestro atletismo ha navegado por enormes vicisitudes, alternándose alegrías e incomprensiones.

Hoy, nuevamente, volvemos a sentirnos orgullosos de que nuestros atletas

siembra de un trabajo difícil y esforzado de muchos. Estamos enormemente satisfechos de jóvenes atletas como Basilio Labrador y Javier Morera, que han conseguido títulos nacionales en sus pruebas específicas: la marcha atlética y las pruebas combinadas y consiguientemente su par-

atletas que en la historia de nuestro atletismo han dejado una huella imborrable, porque también ellos escribieron su nombre en lo más alto del atletismo nacional; los malogrados Alberto Alonso, Diego Alvarez, Braulio Pérez, Francisco Fera, y tantos otros que siguieron e intentaron

LA CIAMA AZUL

C. Obispo Rey Redondo, 54.
La Laguna.
TENERIFE.

TFNO: 259217.

El hoy es un homenaje al esfuerzo de ayer.

emular por nuestro atletismo el éxito del inolvidable Juan Ruano.

El hoy es un homenaje al esfuerzo de ayer y debemos estar orgullosos a pesar de seguir siendo incomprendidos y poco ayudados por las más altas autoridades locales, provinciales y regionales. Ello no es óbice para esperar un futuro esperanzador y como presidente de la federación tinerfeña debo continuar el esfuerzo de hombres que se sacrificaron por sacar adelante el atletismo tinerfeño. D. Miguel Feria, D. Eugenio Olano, D. Federico Martín, D. Alfonso LaRoche fueron un eslabón importante del atletismo actual.

Hoy, al nacer esta revista "Atletismo Canario" con ilusión irrefrenable, quiero animar y arrimar el hombro en su continuidad. Ella en su devenir resaltarán las ilusiones y esperanzas del atletismo actual, por ello este homenaje ha sido en parte para



*Elena Perera Diego.
Equipo femenino del CEAT Cajacanarias.*

los que fueron historia. Esperemos que sirva de acicate y esfuerzo para nuestros jóvenes atletas, para nuestros entrenadores y técnicos que se sacrifican por mejorar nuestro atletismo desde su saber, para cuantas personas se esfuerzan a pesar de tantos y tantos inconvenientes y obstáculos que existen y que nos pondrán, y para los clubes y delegaciones que deben ser los núcleos en donde una nueva juventud busca la ayuda ilusionada para ser un atleta y un deportista ejemplar.

Somos parte de nuestra historia actual, y asumiendo el reto que ello representa, la familia del atletismo tinerfeño se verá motivada y congratulada en esta revista creada con el esfuerzo de unos pocos (ver nota) para ser vía y camino de ilusión de muchos.

Gracias por haber nacido, que en su día será "mirar atrás" y "recuerdo de la historia".



Opinión: Enrique Segura Brito

Monitor nacional de atletismo y plusmarquista canario de 400 m. vallas.

Una pregunta obligada que aparece en las entrevistas a atletas canarios, publicada en los periódicos locales es ¿harías mejor marca si entrenaras en Madrid?, o ¿te gustaría ir a Madrid a entrenar?

Yo desde Madrid me pregunto si las mentes de todos conciben a esta ciudad como si fuera la Meca del atletismo; llegar, ver y vencer. Como si en Madrid se corriese más rápido o como si fuese un lugar mágico. No nos engañemos y enfoquemos objetivamente el problema, porque un problema ha de haber si se está descontento con el lugar donde se entrena. Sin dar nombres, en Tenerife (que es la isla que mejor conozco) hay buenos entrenadores nacionales titulados. El índice de monitores por atleta es muy elevado, bastante más alto que en Madrid. Los sistemas de entrenamiento en los últimos años no han variado mucho, y de todos es conocido, sin que haya secretos, que las grandes marcas mundiales de los últimos años son gracias a las ayudas farmacológicas; para el nivel en que entrenamos eso no cuenta ni sirve.

Las personas son todas iguales en todos lados y, salvo algún caso genético especial, todos somos aptos para el atletismo en una u otra disciplina, aquí, en Madrid y en Estados Unidos. El material en Tenerife nos permite la ventaja de estar entre los mejores de España e incluso las condiciones meteorológicas son idóneas, viniendo muchos extranjeros a Canarias para realizar concentraciones invernales. En Tenerife, en definitiva, lo tenemos todo igual o mejor que en Madrid o cualquier otra parte de España (estoy abierto al diálogo si se quiere rebatir esta opinión).

Entonces ¿qué ocurre?, ¿cuál es la diferencia y el descontento?. Básicamente creo que son dos diferencias y una va acompañada de la otra. Para empezar por una, diré que la cantera no está explotada, y así se ve la pista casi vacía desde que se abre por la mañana hasta las seis de la tarde. A partir de esa hora se ven muchos grupos e individuos dispersos, cada uno con su sistema o plan de entrenamiento, cada uno a lo suyo. Eso sí, y es lo mejor, todos nos conocemos y nos damos gritos de ánimo sea quién sea el que esté corriendo en ese momento, lo cual en Madrid no se ve.

La otra diferencia, bastante importante, radica en la concepción del atletismo. Aquí, en Madrid, no se piensa en el deporte como cultura para el cuerpo. No se trata de mejorar físicamente y encontrarse bien ni mantenerse en un estado estable de condición física. No se entrena para estar mejor y más rápido cada día. El atletismo es un deporte de competición, y en Madrid es de "alta competición". Se compite tanto en verano, en los múltiples trofeos y controles, como en los entrenamientos. La rivalidad es muy fuerte y se intenta ser mejor que "el enemigo". Los niveles de ambición son muy altos. Te dejas la piel en la pista y das lo mejor de ti en cada momento. Vas al límite de tus capacidades y te exigés, cuando el sistema lo requiere, hasta la extenuación; mariposear con las pruebas se deja para las etapas de iniciación. Un atleta que de verdad lo sea ha de especializarse y dedicarse de lleno a su prueba. Ha de ser mejor que el contrario todos los días, cada día, y así el número de atletas lesionados gravemente en Madrid es muy alto. La consigna que se usa es "si no me rompo de aquí al verano, voy a barrer".

Es la punta del iceberg que brilla con el sol a costa de los que se hunden. ¿Quieres venir? ¿o estás dispuesto a darlo todo en tu isla, sin tener que desterrar-te, dejando amigos y familia?. En Tenerife me gustaba tomarme el atletismo como un juego. El nivel de compañerismo es inmejorable. Si eres ambicioso y buscas algo más serio, te aconsejo que empieces por crear ese ambiente que te gusta de competitividad. Atletas buenos ya los hay, y no creo que mejoren mucho más viniendo a Madrid, como lo son Emilio Perez, Basilio Labrador, Javier Morera y otros.

Una última opinión, aparentemente contradictoria, es que en Canarias faltan entrenadores técnicos especialistas para determinadas pruebas. A estos determinados y minoritarios atletas que les gusten las pruebas técnicas (vallas, saltos y lanzamientos) no tienen más remedio que salir a buscarlos. Lamento que alguno se ofenda; sinceramente no tengo nada personal, y espero que con el Instituto de Educación Física de Canarias instalado en Las Palmas pronto tengamos estos especialistas por todas las islas.

Un saludo, allende los mares.



SEGUNDO MITIN INTERNACIONAL DE ATLETISMO "ISLA DE TENERIFE"

ESTADIO MUNICIPAL "FRANCISCO PERAZA"
MIÉRCOLES, 13 DE JUNIO DE 1.990.

***PRUEBAS A CELEBRARSE:**

HOMBRES

200 Metros lisos
400 Metros lisos
3000 Metros obstáculos
3000 Metros lisos
Triple salto
Salto de Altura
Lanzamiento de peso
Lanzamiento de disco

MUJERES

100 Metros lisos
400 Metros lisos
1500 Metros lisos
Lanzamiento de disco
Salto de Longitud

***COMITE TECNICO ORGANIZADOR:**

EUSEBIO MARTIN IZQUIERDO
FRANCISCO LOPEZ ALONSO
ROMUALDO GARCIA EUGENIO
ANTONIO MORENO RODRIGUEZ
F. CELSO RODRIGUEZ ACOSTA
PEDRO M. RODRIGUEZ DORTA
MANUEL HERNANDEZ HERRERA

PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES
PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES
FEDERACION TÍNERFEÑA DE ATLETISMO
FEDERACION TÍNERFEÑA DE ATLETISMO
COMITE DE JUECES PROVINCIAL
C. E. A. TENERIFE-CAJACANARIAS
PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES

***GABINETE DE PRENSA:**

LUCIANO CEDRES ARVELO
JUAN HIDALGO AYALA
RICARDO FAJARDO HERNANDEZ

***ENTIDADES PATROCINADORAS:**

EXCMO. CABILDO INSULAR DE TENERIFE
PATRONATO M. DE DEPORTES DE SAN CRISTOBAL DE LA LAGUNA
DIRECCION GENERAL DE DEPORTES DEL GOBIERNO DE CANARIAS

***FIRMAS COLABORADORAS (PROVISIONALMENTE):**

NIKE (CIDESPORT)

BRUNO GONZALEZ: PRESIDENTE

NUEVOS TIEMPOS PARA LA FEDERACION GRANCANARIA

Son tiempos de cambio los que ahora vive el atletismo grancanario, desde que ha resultado elegido presidente de la federación D. Bruno González Santana.

El acto tuvo lugar el pasado 3 de Noviembre en el número cinco de la calle León y Castillo en Las Palmas, sede de la Federación de atletismo.

En la elección tenían voto la U.D. Las Palmas, el C.A. Independiente, el colegio 20 de Enero, el C.B. Vecindario, la U.D. La Loma, el comité de jueces, D. Pablo Moreno (representante electo de los entrenadores) y cuatro representantes de los atletas, y el resultado fue de siete votos a cuatro.

El señor presidente cuenta con la colaboración de D. Benemérito Rodríguez, antiguo juez, D. José Hernández y D. Luis Báez, atletas veteranos, y los hermanos Viera, además de otros colaboradores que se encargarán de los asuntos burocráticos.



Bruno Glez Foto:Canarias 7

Es interés de esta junta directiva nombrar un secretario técnico que sería elegido por los entrenadores. Varios son los nombres que se someten a estudio aunque finalmente podría quedar el cargo repartido entre dos conocidos personajes del mundillo atlético.

En el momento de editar "Atletismo Canario" no teníamos conocimiento de quien ocuparía el cargo.

D. Bruno González, atleta

entre los años 1956 y 1964, dispone de todo el tiempo necesario para hacer despejar al atletismo provincial grancanario.

El Sr. González, con su equipo de trabajo, pretende dar un giro total a la política de la federación, potenciando las competiciones escolares y el atletismo de base, mientras se informatiza la federación.

Al mismo tiempo considera -según sus declaraciones- que se cuenta con un buen material humano, atletas, entrenadores y jueces, aunque estos se encuentran muchas veces desasistidos y criticados. Por otra parte los entrenadores y clubes desconfían de todo y de todos, según sus palabras.

Por tanto, antes de comenzar a andar, pretende llevar confianza a todos los estamentos del atletismo grancanario, unificar criterios e imponer la razón.

Joyería, Platería, Relojería, Artículos de Regalo



Hvda. Trinidad, 48
Teléfono 26 08 01



LA LAGUNA



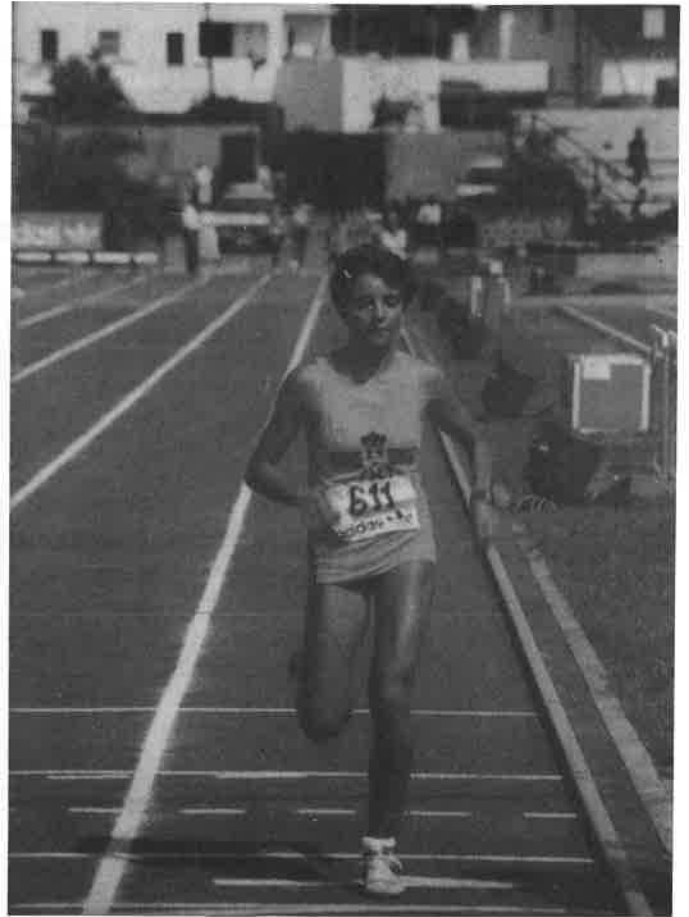
TENERIFE

Joyería
Jeann

"Hemos de potenciar el atletismo de base"

Todos los seguidores de este deporte en Canarias nos mantenemos a la expectativa de lo que puede suceder en dicha federación, la cual intenta tener algún encuentro con la tinerfeña con el fin de alcanzar acuerdos sobre competiciones de índole regional. Recordamos a nuestros lectores que esta temporada entrante el campeonato regional de clubes ha de disputarse en Gran Canaria.

Ricardo Fajardo.



Montserrat González, U.D. Las Palmas, especialista en medio fondo.



El Aguila[®]

LIBRERIA Y PAPELERIA
Amplio surtido en libros de texto y material escolar

O. Rey Redondo, 45 - Tels.: 25.97.32/25.97.37
LA LAGUNA DE TENERIFE

MUEBLES *BERNAN*

MUEBLES EN GENERAL
Y ELECTRODOMESTICOS

C/. QUINTIN BENITO, 2
TELEFONO: 25 52 48

LA LAGUNA (TENERIFE)



Raymond Rieu Fabré

AL CUIDADO DE SU VISION

Optica Rieu

FUNDADA EN 1.900

RAYMOND RIEU
OPTICO DIPLOMADO

SANTA CRUZ DE TENERIFE
CENTRAL
Castillo, 11 - Tel. 242010 - 243189
Castillo. 69 Teléfono, 28 29 14

LA LAGUNA
Obispo Rey Redondo, 43 - Tif. 25 87 19
PUERTO DE LA CRUZ
San Telmo, 18 - Teléfono, 38 49 54
SAFARI RIEU
Ob. Pérez Cáceres, 16 - Telf. 38 57 49
PLAYA LAS AMERICAS
C. Comercial Colón - Telf. 79 26 26

Alimentación en el deporte.

Por el Dr. José Luis Alvarez,
especialista en medicina deportiva,
miembro del CEREMEDE.

Uno de los aspectos que más preocupan al deportista es la fatiga, entendiendo como tal la incapacidad para mantener la fuerza esperada o deseada en una situación determinada. Con objeto de prevenir o retrasar la aparición de la fatiga, los deportistas recurren a todo tipo de maniobras, estratagemas, regímenes, etc. que varían, a tenor de modas, informaciones, recomendaciones, que recibe de colegas y preparadores, olvidando muchas veces que una alimentación adecuada y racional es fundamental para alcanzar los objetivos que persiguen.

La dieta constituye, junto con el entrenamiento, un aspecto esencial en la práctica deportiva condicionando, a la vez, la duración, tipo y cuantía de las sesiones de entrenamiento así como la intensidad y duración del ejercicio realizado por un individuo determinado durante la competición.

EJERCICIO FISICO Y SUMINISTRO DE ENERGIA

Para la realización de un ejercicio físico, de un trabajo, el organismo debe transformar una cierta cantidad de energía química en

energía mecánica. El único compuesto capaz de ser utilizado como fuente inmediata de energía, directamente utilizable, es el trifosfato de adenosina (ATP), que suministra la energía almacenada en el grupo fosfato terminal.

La cantidad de ATP gastado o utilizado por las fibras musculares guarda relación con la magnitud de la fuerza o tensión generadas y con el trabajo realizado. Se estima que, en reposo, el músculo consume cada segundo alrededor de 0,02 micromoles de ATP por gramo de tejido; en cambio, durante una contracción

UNISPORT

MATERIAL DEPORTIVO DE LAS MEJORES
MARCAS DEL MERCADO

DESCUENTOS ESPECIALES
A TODOS LOS ATLETAS

C/Cologán (esquina a Iriarte)
Tfno:381374. Puerto de la Cruz
TENERIFE

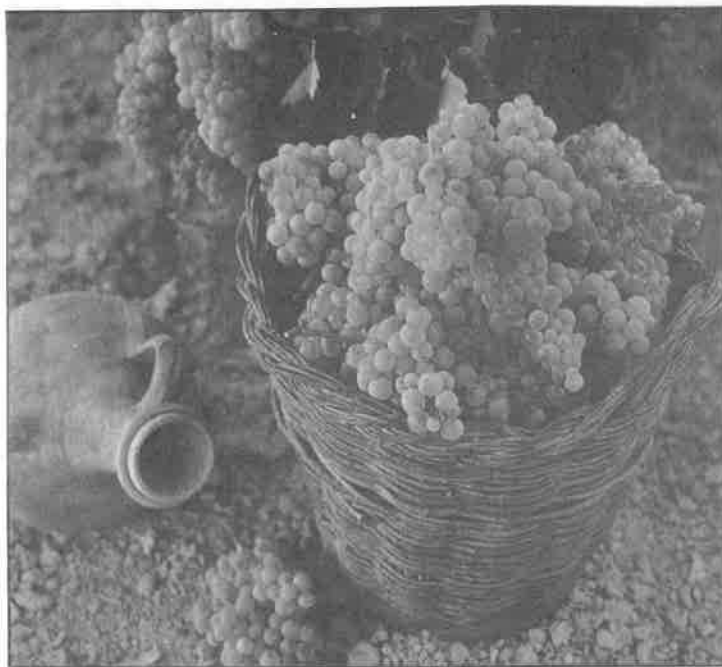


Tercer equipo clasificado en la
3ª Vuelta Atlética a Tenerife 1989

intensa el músculo gasta durante el mismo espacio de tiempo entre 3 y 7 micromoles de ATP por gramo de tejido, lo que representa un gasto energético doscientas o trescientas veces mayor que en situación de reposo.

Dado que las reservas de ATP de la célula muscular son del orden de los 5-6 micromoles por gramo de tejido fresco, el aporte de energía a partir del ATP intracelular permitiría que la actividad contráctil se mantuviera unos pocos segundos tan solo. El hecho de que el músculo sea capaz de contraerse durante un tiempo mucho más prolongado indica que el ATP es regenerado continuamente de tal manera que, en cada momento, existe un perfecto ajuste entre la cantidad de ATP consumido y la cantidad resintetizada, puesto que ningún otro tipo de compuesto puede ser utilizado directamente por célula.

Cuando el ejercicio físico es de intensidad moderada, el organismo dispone, en principio, de suficiente oxígeno, y sustratos metabólicos para proseguir su actividad durante un tiempo muy prolongado. No obstante la fatiga también hace acto de presencia



La fruta es indispensable para una dieta equilibrada.

en este caso, en relación con las disponibilidades de glucógeno, el grado de entrenamiento, la dieta seguida durante los días u horas previas a la competición, etc.

Durante una carrera de larga duración un corredor de alto nivel consume energía a un ritmo de 20 Kcal/min. aproximadamente. Esto implica que, si utiliza glucosa como único sustrato metabólico, precisa un aporte de 5 gramos de azúcar por minuto, dado que un gramo o de dicho mono-

sacárido libera alrededor de 4 kcal. cuando es oxidado por completo. Contando tan sólo con la glucosa existente en la sangre en un momento dado (unos 5 gramos en total) dicho atleta podría correr, al ritmo requerido, solamente durante un minuto, aún así, a expensas de dejar sin glucosa al sistema nervioso, los hematíes, etc., los cuales precisan, de manera obligado de un suministro ininterrumpido de glucosa a un ritmo de 180-200 mg/min. Como el

- Solarium
- Masaje
- Fisico-culturismo
- Sauna
- Mantenimiento
- Otras Actividades



GIMNASIO

TITAN

TACORONTE - TENERIFE

Teléfono, 570846

C/. Hotel Camacho, Edificio Alicia I (trasera Bar Tranvía)

espacio de la glucosa es más amplio (la glucosa difunde y se halla repartida portodo el espacio extracelular), la cantidad realmente disponible es de unos 20 gramos (5 gramos en la sangre más 15 gramos en el espacio intersticial), lo que permitiría un tiempo total de 4 minutos de carrera.

Debido a estas características, el organismo debe transferir, de manera continuada, glucosa a la sangre para evitar una grave situación de hipoglucemia. El órgano encargado de asegurar esta transferencia es el hígado, que almacena, en un individuo normal alrededor de 70-80 gramos de dicho compuesto en forma de glucógeno, la utilización del cual permitiría un tiempo adicional de carrera de 15 minutos tan sólo. Por otra parte, el hígado es capaz de sintetizar glucosa a partir de otros tipos de sustratos (lactatos, glicerol, aminoácidos) por medio de la neoglucogénesis, si bien la participación de este proceso como

suministrador de energía durante el ejercicio físico no parece ser demasiado importante.

Hasta aquí no hemos tenido en cuenta, sin embargo ,la fuente de energía más importante de que dispone, en principio, el músculo: los lípidos. Un individuo normal posee de 12 a 14 kg. de tejido adiposo en el que se almacenan, en conjunto, de 100.000 a 110.000 kcal., lo que le permitiría correr sin parar durante cuatro días, recorriendo más de 2.000 km. Sin embargo, para que dicho tipo de combustible pueda ser de utilidad para el músculo, es preciso que sea liberado de sus órganos de reserva, y transportado por la sangre hasta su lugar de destino, la fibra muscular, donde es oxidado hasta anhídrido carbónico y agua.

Así pues, los ácidos grasos a pesar de su importancia como fuente de energía y de su utilización el músculo durante el ejercicio, no aportan más que una fracción del total de la energía requerida, debido

al peculiar diseño y capacidad de los sistemas de transporte y transferencia de los mismos. Por otra parte, la fatiga sobreviene mucho antes de que se agoten las reservas de triglicéridos y, por tanto, de ácidos grasos del organismo.

Queda, por último, como única fuente de satisfacer los requerimientos energéticos de la carrera el glucógeno muscular. En un individuo que sigue una dieta mixta, la concentración de glucógeno muscular es del orden de 15 a 17 gramos por kilogramo de tejido, lo que comporta unas reservas totales de 340 a 350 gramos de glucógeno, permitiendo, por si solo, un tiempo de carrera de un poco más de una hora, actuando conjuntamente con los ácidos grasos la glucosa liberada a partir de glucógeno muscular, permitiría, en estas circunstancias un tiempo de carrera superior a las dos horas.



CALZADOS Y ORTOPEDIA

Bambi

Obispo Rey Redondo, 52 y 56
Tel. 25 81 18

LA LAGUNA (Tenerife)

CRISTALERIA SANTIAGO MARTIN S.A.

**CRISTALES - ESPEJOS - VIDRIOS ARMADOS - VIDRIOS IMPRESOS
BISELADOS - CRISTALES DE SEGURIDAD - INSTALACIONES
COMERCIALES Y PARTICULARES - LUNA PULIDA CRISTAÑOLA**

**Instalaciones en Obras incluyendo
Metalistería, Proyectos y Presupuestos**



CRISTALERIA SANTIAGO MARTIN...

...CON EL ATLETISMO CANARIO

C/Bencomo, 6 - C/Viana, 20

TFNO: 25 11 42 - 25 75 38

LA LAGUNA - TENERIFE

Entrenamiento de fuerza para atletas de fondo.

Por Manuel J. Hernández H.
Entrenador nacional.



Francisco Reyes en duro final con Domingo Báez.

Hace algún tiempo se consideraba que los entrenamientos de fuerza, hechos con pesas, podían perjudicar la preparación de los corredores de fondo. Se creía que la fuerza y la resistencia eran cualidades antagónicas e incompatibles.

La razón fundamental de tal creencia estribaba en que de los trabajos de pesas, sólo se valoraba el aspecto de fuerza máxima. Dicho error de apreciación impedía profundizar en otros aspectos de la fuerza.

En la actualidad con los

de fuerza, a través de las pesas, con ejercicios y estímulos que contengan un cierto grado de resistencia. Ya que estudios realizados en relación con la fuerza revelan que, en función de la intensidad y carga, el músculo moviliza fibras de contracción lenta. Por tanto, el entrenamiento de pesas debidamente aplicado tiene efecto sobre la resistencia. De dicho binomio (fuerza y resistencia) se extraen efectos muy útiles para la preparación del corredor de fondo.

BENEFICIOS DE LAS PESAS PARA LOS ATLETAS DE FONDO

Las pesas tienen para los fondistas los beneficios siguientes:

- Fortalecer las articulaciones, tendones y músculos.
- Captación de fibras lentas, que por efecto de la sobrecarga, tienen que intervenir para realizar el movimiento.
- Se pueden hacer trabajos localizados para fortalecer músculos débiles.
- En caso de inactividad por lesión, el músculo recupera mucho antes su funcionamiento.

- Fortalecimiento general del fondista.

PRIMERA FASE EN LAS SESIONES DE PESAS

Las sesiones de pesas se inician a principio de temporada con dos objetivos:

1º) Aprender la correcta ejecución del movimiento de todos y cada uno de los ejercicios.

2º) Acondicionar el estado general del fondista.

Las sesiones son de carácter general y abarcan a los músculos, articulaciones y tendones de todas las partes del cuerpo (piernas, espalda, pecho, hombros, brazos, abdominales, lumbares, etc.).

A continuación indicamos en un cuadro la parte del cuerpo hacia la que se dirige el trabajo, el ejercicio, las series, las repeticiones y la forma de ejecución.



GIMNASIO

E. MARQUÉS DE CELADA-21
TFNO. 262191.LA LAGUNA
HORAR. 8 a 14 Y 17 a 22



LUIS MAYATO
MONITOR TITULADO
SUBCAMPEÓN
DE EUROPA.

ÁGORA

CULTURISMO,
MANTENIMIENTO,...

PARTE DEL CUERPO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	EJECUCION
Piernas	-Sentadillas -Gemelos -Extensiones	3	10	Lenta
Espalda	Remo en Punta Poleas Altas Poleas Bajas Dominadas Remo Alterno	3	10	Lenta
Pecho	Press Banca Fondo Parale. Pull Over	3	10	Lenta
Hombros	Press Milit. Press tras N. Elev. Lateral	3	10	Lenta
Brazos	Curl Biceps Curl Alterno Press Francés P.Francés Alt.	3	10	Lenta
Abdomen	Ejs Gimnásticos	3-5	15-30	
Lumbares	Peso Muerto Ejs Gimnásticos	3 3-5	10 15-30	

En la segunda fase de la preparación de pesas, los entrenamientos se hacen en forma de sesiones de fortalecimiento o en forma de circuitos, con un 40% del peso máximo, y se aumentan las repeticiones (hasta llegar a 30 o 40) y más tarde las series (hasta 4).

A lo largo de toda la temporada, tras las sesiones de pesas, se realiza una sesión de resistencia de 10 a 20 kilómetros de carrera lenta. Con ello se pretende que los procesos contráctiles desarrollados en la sesión de pesas

interaccionen con los procesos contráctiles que se desarrollan con la carrera. De tal manera que las sustancias químicas producidas por la carrera absorban y reciclen a las sustancias químicas segregadas en las sesiones de pesas; producto de lo cual se consigue la asociación de la fuerza y la resistencia y, así, aquella queda integrada en esta. Consecuentemente se obtiene de esta manera un entrenamiento que fortalece al atleta y le dota a la vez de la resistencia muscular que necesita para desarro-

llar ritmos elevados en las carreras.

Así pues, en la actualidad en todas las disciplinas del atletismo se hace preciso aumentar la fuerza.

De modo que de los conocimientos y sensibilidad del entrenador para apreciar, conciliar y precisar el potencial y necesidades de cada sujeto, depende la eficacia del entrenamiento.

Manuel J. Hdez. Herrera

Nuestros clubes ante el campeonato de Canarias

El campeonato de Canarias por clubes es una de las competiciones más interesantes que se celebran en nuestras islas anualmente. Dicha competición se celebrará este año en las pistas grancanarias de la "Ciudad deportiva Islas Canarias".

El equipo campeón será el que tenga el honor de representar al Archipiélago en el campeonato de España, aunque podría acceder también a él un segundo equipo, siempre y cuando supere al resto de subcampeones de otras regiones.

En esta reseña pretendemos mostrar a nuestros lectores las posibilidades de nuestros clubes, y un pequeño historial:

C.E.A. TENERIFE. - Fue fundado en 1984 con la intención de unificar a todos los atletas tinerfeños y crear un club de gran potencial en el ámbito nacional. Es el actual campeón de Canarias en pruebas de pista, título que posee desde el año siguiente a su fundación.

Posee una escuela de atletismo de base con el fin de potenciar a las categorías inferiores. De hecho ha sido, en categoría junior, campeón regional desde sus comienzos.

Su mayor logro ha sido la séptima plaza en el campeonato de España de 1987 de primera división (la actual división de honor), en que se enfrentó con la élite del atletismo nacional.

La temporada pasada obtuvo el campeonato de Canarias, juniors y absolutos, superó las fases del campeonato de España de Madrid, Osuna (Sevilla) para llegar a la final de primera división en la que ocupó la octava posición. Tres de sus atletas fueron internacionales con la selección española: Basilio Labrador en 50 km marcha, Javier Morera en pruebas combinadas y Pedro Viudes, refuerzo peninsular, en lanzamiento de martillo.

Esta temporada se ha reforzado con varios atletas foráneos con la intención de ser un equipo puntero en la final de primera división.

C.A. INDEPENDIENTE. - Fundado en 1979 es, de entre los equipos fuertes canarios, el más antiguo. Actualmente es el club grancanario de mayor potencial, cuajando una buena actuación en el campeonato de Canarias la



José Carlos González triplista del CEA Tenerife Cajacanarias.

temporada pasada en las instalaciones del Francisco Peraza de La Laguna.

Posee cerca de dos centenares de atletas fichados para esta temporada, en la que pretenden potenciar al equipo masculino y

**VIDEO
CLUB**

C. JURN DE VERR N° 77
LA LAGUNA. TENERIFE.

SEMIREY.

FRENTE AL PARQUE DE LA CONSTITUCION

¡Venga a ver nuestra gama de películas!

HORARIO: DE 10 A 13 Y DE 15 A 21:30. LUNES A SABADOS.

El CEAT está dispuesto a llegar a la final de primera división.

crear una verdadera sección femenina, dependiendo de sus actuales gestiones con un posible patrocinador.

Su potencial radica especialmente en las pruebas de fondo, reuniendo un buen equipo de campo a través, pruebas a las que dedican gran interés, pues son los organizadores del conocido maratón Islas Canarias que este año cumple su noveno aniversario y se disputará el diez de diciembre.

El C.A.I. tendrá mucho que decir en el próximo campeonato regional que se disputará en el Martín Freire de Las Palmas de Gran Canaria.

C.A. PTO. CRUZ-REALEJOS. - Va a iniciar su segunda temporada el equipo del norte de Tenerife que estrena patrocinador: Golf del Sur.

Para esta temporada

cuentan con unos nuevos fichajes procedentes en su mayoría de la U.D. Las Palmas.

El CAPR Golf del Sur, que abrió la temporada el día diecisiete de noviembre,



Componentes del Pto. Cruz Realejos



Antonio Hernández Gutiérrez

VENTAS AL POR MAYOR DE MUEBLES

C/. LAS GAVIAS, 47 - CAMINO TORNERO, 8
TFNOS.: 25 16 70 - 25 39 47 - LA LAGUNA - TENERIFE



Esta temporada el campeonato regional se celebrará en Las Palmas.

comenzó con buen pie la misma pues, en circuito trizado en la ciudad turística del norte tinerfeño, clasificó a tres atletas en las tres primeras plazas del primer encuentro provincial de campo a través.

Este club, de indumentaria negra, tiene aproximadamente ciento veinte fichas, en su mayor parte de atletas junior y senior, esperando próximas fechas para ver que sucede con la sección femenina. Al margen de ello cuenta con varias secciones de categorías inferiores.

Sus objetivos principales para esta campaña entrante o son otros que acudir a alguna de las fases del campeonato de España y conseguir el campeonato regional de campo a través.

U.D.LAS PALMAS.- Parece que no anda como antaño el histórico club grancanario, dejando de ser una sección del club de fútbol de su nombre. Aún así conserva el nombre de U.D.Las Palmas y espera, de manos del señor Brito, ser potenciado en temporadas venideras.

En estos momentos no parece tener el potencial necesario para ser temido por los aspirantes al campeonato regional de este año. Son varios los atletas que se han dado de baja para marchar a otros clubes.

La Unión Deportiva quedará, probablemente, como espectador de lujo ante la disputa entre sus vecinos del Cai y los tinerfeños del Ceat-Cajacanarias, serios aspirantes al título y el remozado Golf del Sur.

CLUCOTE.- El Club de Corredores de Tenerife cuenta con un número de atletas fichados que ronda los setenta u ochenta. Su indumentaria es de color violeta, representando a la ciudad de La Laguna, donde tiene su sede social.

Al igual que el año pasado participarán, con casi total certeza, en el campeonato regional. La mayor parte de sus atletas son especialistas en fondo y campo a través, con lo que no entrarán en concurso en muchas de las pruebas a disputarse en el tartán grancanario.

Existen otros clubes en Canarias, aparte de los mencionados, pero son de categorías inferiores en su mayor parte, caso del C.B. Vecindario, C. 20 de Enero y U.D.La Loma, todos ellos de Gran Canaria, el C.A. Santa Cruz, de la capital tinerfeña y los clubes de veteranos de ambas provincias.

Ricardo Fajardo.



La U.D. Las Palmas no contará con sección femenina.

Entrevista a Javier Morera

Un atleta con futuro.

Javier Morera, a los dieciocho años de edad, se ha convertido en una de las firmes realidades del atletismo canario. Ha sido seleccionado con el equipo español de décathlon esta temporada recién finalizada, en categoría Junior, participando en un torneo cuadrangular en Italia, donde compitió con atletas franceses, italianos y sus compañeros de selección. Posteriormente consiguió la puntuación necesaria para acudir a Yugoslavia, donde se disputaban los campeonatos de Europa Junior de Pruebas Combinadas.

Morera es pues, junto con Basilio Labrador y el foráneo Pedro Viudez, uno de los tres atletas internacionales que compiten actualmente por la federación tinerfeña y concretamente defendiéndolos colores del C.E.A. Tenerife Cajacanarias.

Para la temporada venidera, Javier entrenará en Madrid, a las órdenes de José Luis Martínez, seleccionador nacional de Pruebas Combinadas, puesto que ha sido becado por la residencia para deportistas Blume. No obstante, Morera



Alfonso Delgado

seguirá vinculado al atletismo canario al haber renovado su ficha en el CEAT Cajacanarias.

Hemos visitado a nuestro plusmarquista de Pruebas Combinadas para formularle algunas preguntas cuando éste se disponía a marchar a Madrid a comenzar sus entrenamientos:



- Javier, ¿por qué el atletismo?, ¿cómo fueron tus inicios?

- De niño siempre tuve interés por el deporte, llegando a practicar kárate, balón mano, baloncesto y tenis, lo cual me ha beneficiado posteriormente, al comenzar con el atletismo de un modo más serio. En el colegio de Los Cristianos, donde estudiaba, destacaba por mi velocidad con respecto a mis compañeros. Esto hizo que me interesase por el atletismo. Allí entrenaba este deporte Eduardo Galera, quien pasó a ser mi entrenador hasta el momento, enseñándome muchas cosas.

- ¿Qué es para ti el atletismo, Javier, una diversión tan sólo, un trabajo quizás?

- Creo que guardo una línea de responsabilidad en cuanto a los entrenamientos más parecida a un trabajo que a una diversión. Me refiero a que no faltó a los entrenamientos, salvo en contadas ocasiones muy concretas, y una vez en ellos procuro cumplir con lo que mi entrenador ha establecido. No obstante también hay una parte muy importante de diversión en todo esto. No sólo en los entrenamientos sino en las competiciones, que me divierten en un alto grado, de lo contrario no sé si estaría donde estoy.

- En Tenerife los atletas suelen combinar el atletismo con el trabajo o con los estudios. ¿Qué vas a hacer con tus estudios?

- Por el momento voy a dedicarme enteramente a

los entrenamientos. Creo que a partir de los veintiocho años es tiempo de dedicarse a estudiar, siempre teniendo en cuenta la trayectoria deportiva que haya llevado. Si todo va bien a partir de estos momentos, y la evolución prevista se materializa, los estudios estarán en segundo plano.

- ¿Qué personas te han apoyado más, dentro de lo que a atletismo se refiere?

- Desde el comienzo de mi carrera deportiva el apoyo familiar ha sido escaso hasta ahora que parece que me apoyan algo más. Creo que ahora mi familia ha comprendido que tengo posibilidades en el deporte que practico y están más conmigo. El apoyo de mi entrenador de siempre,

GUZMAN SPORT

"LA TIENDA PARA CORRER"

SAUNAS - MANTENIMIENTO
PESAS - TROFEOS
PISCINA PARA HIDROTERAPIA

C/. El Juego (Galerías Agüere)

Teléfono: 25 28 26

LA LAGUNA - TENERIFE



Eduardo Galera, ha sido importante desde el principio, y a él le debo muchas cosas. Pero la persona que más apoyo me ha prestado es una amistad a la que quiero dar mis más sinceras gracias:

Gracias Sandra.

- Morera, ¿cuáles son tus metas a corto y largo plazo?

- Espero seguir evolucionando en principio, si me lo permiten las lesiones y para más largo plazo, son muchos los proyectos que te podría enumerar y me gustaría que sucediesen. Entre otras cosas, desearía seguir con la selección nacional en la categoría Senior, y por supuesto lo que más puede anhelar un atleta, que sería acudir a unas olimpiadas, aunque eso no es nada fácil.

- Desde tu experiencia, ¿Cómo son cada una de las pruebas que componen un decatlón?

100 Metros lisos:

No se suele rendir mucho por ser la primera, por realizarla a horas muy tempranas y estar aún desconectado; a pesar de ello es en la que yo obtengo más puntos.

Longitud:

Es la prueba más fuerte que yo, teóricamente, debía realizar, pero hasta el momento en los decatlón que he hecho he tenido mala suerte y no he rendido al máximo.

Peso:

Mi rendimiento en esta prueba es normal. Técnicamente soy malo y lo he de sustituir con fuerza; pero utilizando la fuerza no se llega a mucho, por ello he de mejorar la técnica.

Altura:

Es la segunda prueba en mi orden de preferencia y además obtengo en ella un rendimiento aceptable.

400 Metros lisos:

Es la última prueba de la primera jornada y es muy sufrida, muy dura, pero en ella hay que dar el resto.

110 Metros vallas:

Dentro de un decatlón nunca he mejorado mi marca en esta prueba. Se suele rendir poco porque, además de realizarse muy temprano, se nota el cansancio acumulado a lo largo de la jornada anterior. Más bien se viene a cumplir y no a hacer marca.

Disco:

Mi marca, como en el lanzamiento de peso, la realizo a base de fuerza, sin buena técnica, y esto me resta puntos; pero a pesar de todo es muy divertida.

Pertiga:

Es la prueba que más me gusta; en la que obtengo un rendimiento aceptable comparado con los demás decatleta españoles. Es la más difícil técnicamente y la que requiere más concentración.

Jabalina:

Como en el resto de lanzamientos, no suelo rendir mucho. Es la segunda prueba que menos me gusta.

1500 metros:

La peor prueba del decatlón para mí. Es en la que menos puntos obtengo, en la que



más sufro, la que más esfuerzo requiere. Es una prueba psicológica por ser la última y muchas veces te la juegas en ella. Creo que no poseo buenas condiciones de fondista.

- ¿Qué piensas del "doping"?

- En realidad tiente mu-

cho que te digan que utilizando sustancias prohibidas puedas ver realizados tus sueños deportivos, pero pienso que es una forma de engañarte a ti mismo y al atletismo en general.

- Para finalizar, Javier Morera, ¿en qué club te gustaría estar?

- Pertenzco al C.E.A. Tenerife Cajacanarias desde hace varias temporadas y me va muy bien. También me llevo perfectamente con mis compañeros y, por tanto, no veo motivos para cambiar. Seguiré en el CEAT.

Alfonso Delgado y Sandra Rodríguez.

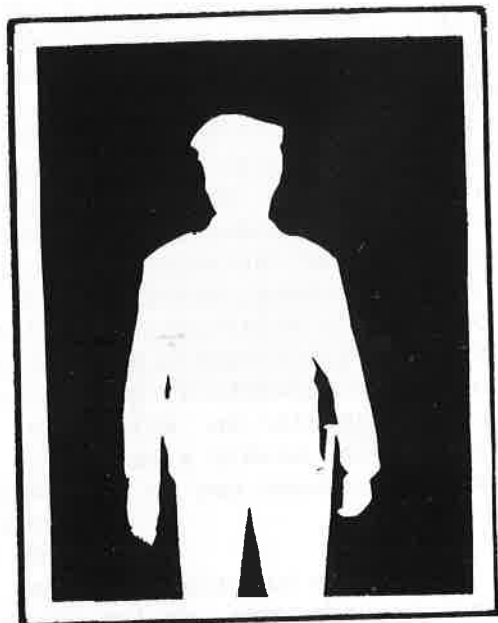
GRUPO



LA LAGUNA
HAZEL

VIGILANCIA
NOCTURNA
SEGURIDAD

ANTONIO SANZ MARTIN
(JEFE DE SERVICIOS)



Tabaiba Alta
Edif. Angélica, 6

La Laguna

☎ 61 00 60
El Rosario

SALIDAS DE TACOS

GRAN PREMIO SUPER ADIDAS

La Federación Tinerfeña de Atletismo y Adidas Tenerife presentan, para la temporada 1.989-90, el "Gran Premio Super Adidas". Dicho premio consiste en el reparto de 1.000.000 de pesetas (un millón de pesetas) en vales que podrán ser canjeados en cualquier establecimiento por material deportivo Adidas.

Una vez realizado el calendario de la temporada que ahora comienza, se darán a conocer las pruebas, tanto de cross como de pista, que se tendrán en cuenta para este "Gran Premio Super Adidas".

Este "Gran Premio Super Adidas", que será válido para Cadetes, Juniors y Absolutos, supone un importante estímulo, no sólo por el reparto de material deportivo, sino porque con él se pretende potenciar las pruebas donde la participación suele ser más escasa, creando una mayor competencia.

Javier Sabina



CELRO RODRIGUEZ:
JUEZ ARBITRO INTERNACIONAL

Que el nivel de nuestro deporte sube temporada tras temporada es de fácil demostración. Evidentemente no podemos medirlo sólo en atención a la calidad de los atletas sino que hemos de tener en cuenta la cantidad y calidad de las instalaciones (según la lista presentada por la Real Federación Española de Atletismo, en Canarias sólo existe una pista de atletismo homologada: la del estadio Francisco Peraza de La Laguna), el número de entrenadores y monitores nacionales, el funcionamiento de nuestras federaciones provinciales, etc.

Hace breves fechas que Don Celso Rodríguez, res-

ponsable del comité de jueces de Tenerife, se presentó a los exámenes correspondientes para alcanzar la graduación de juez árbitro internacional, a instancias de Don Romualdo García, presidente de la Federación Tinerfeña de Atletismo.

Dichas pruebas constaban de tres exámenes selectivos, el primero de ellos referente a reglamentación y el resto a cuestiones generales, llegando al último de ellos una veintena de jueces del medio centenar que se presentaron en Logroño, entre los que se encontraba el tinerfeño.

Anteriormente había treinta y un jueces árbitro internacionales en España, a los que se suman los diez que han salido airosos de estas pruebas; Don Celso Rodríguez es uno de ellos.

Desde ATLETISMO CANARIO felicitamos a este nuevo titulado que puede ser uno de los canarios presentes en el Estadio de Montjuich, para la celebración de los Juegos Olímpicos de Barcelona.

Ricardo Fajardo

Videos
Selección

OBISPO REY REDONDO 62
Teléfono 25 24 34

LA LAGUNA



SALIDAS DE TACOS

MITIN ISLA DE TENERIFE

Parece ser que el patronato de deportes de La Laguna ha querido confeccionar con antelación el programa de pruebas del Mitin internacional "Isla de Tenerife". Esta relación de pruebas, que aparece en ATLETISMO CANARIO, se ha realizado a conciencia para que su duración no exceda de noventa minutos. Y es que se cuenta con la certeza de que va a ser retransmitido por televisión española tan importante celebración, por lo cual se ha adaptado el horario a las necesidades de programación.

Ha suscitado algunas críticas la relación de pruebas incluidas en el mitin. Se censura, por ejemplo,

la inclusión de pruebas como el triple salto y el lanzamiento de disco en detrimento del salto de longitud y el lanzamiento de martillo, pruebas en las que habrían más representantes canarios de nivel aceptable.

Creemos que, a pesar de las críticas, el mitin "Isla de Tenerife" repetirá el éxito obtenido en la edición anterior, con el aliciente de que podrá ser contemplado en toda Canarias.

JAVIER RUIZ

FLORENCIO HERNANDEZ: NUEVOS EXITOS.

Florencio Hernández Avila, destacado deportista y presidente del Club de atletas veteranos de Tenerife (CAVT), ha sido uno de los mejores esta temporada.

Actualmente y después de treinta y un años en el atletismo, participa en pruebas de atletas veteranos, tanto en nuestra provincia como en competiciones nacionales, siendo sus especialidades las carreras de mil quinientos y cinco mil metros. Hay que destacar su participación en dos campeonatos europeos: el de Italia en 1985 y el de Suecia al año siguiente.

Pero Florencio Hernández sigue prodigando buenas actuaciones, como este año



Galerías Luciano

BAZAR-TEJIDOS

BOUTIQUE-SPORT

Tfno: 22 08 07 (oficina)

TIENDAS EN:

- * C/Güimar, 23 (Salud Alto) - Tfno:230419 -Sta. Cruz de Tenerife
- * Centro comercial Concorde, local 21 -Tfno:611253-Taco-Tenerife

SALIDAS DE TACOS

En el campeonato nacional de pista cubierta donde obtuvo el tercer puesto en 1500 m. y el quinto en 10000 m. en la categoría 60. Resaltemos también su actuación más reciente, participando en el campeonato de pruebas combinadas (200 m., jabalina, disco, salto de longitud y 1500 m.) en el que consiguió un magnífico tercer puesto.

Nada más hay que añadir a todo lo dicho anteriormente, sino esperar verle de nuevo este año, repitiendo sus buenas actuaciones, tanto en el campeonato nacional en Asturias, como en el europeo en Yugoslavia.

Elena Perera Diego.

PISTA CUBIERTA, CUBIERTA.

En Canarias se vienen celebrando las competiciones de pista cubierta al aire libre, por la escasez de las mismas en nuestro

archipiélago; de modo que los atletas que consiguen una marca para acudir a los campeonatos nacionales de invierno, se presentan a estos con una gran inexperiencia en pistas de este tipo: peraltadas, de dimensiones reducidas y con curvas muy cerradas.

Este tipo de problemas puede desaparecer en breve, al menos en Tenerife, si la Federación Tinerfeña de Atletismo culmina con éxito las conversaciones pertinentes con la dirección del colegio Casa Azul del Puerto de la Cruz. Así, es probable que este año se pueda disputar alguna de las competiciones de pista cubierta en las instalaciones de dicho colegio norteño. En la federación tinerfeña se habla de al menos la celebración de una final provincial en el tartán portuense.

Ricardo Fajardo.

RODRIGO LINARES

Esta pasada temporada, y a la par con Javier Morera, Rodrigo Linares defendió los colores del C.E.A.T. Cajacanarias, en la prueba de salto de altura. Este joven atleta sureño, entrenado por el "cazatalentos" Eduardo Galera, superó el listón situado en 1,98 metros en la semifinal del campeonato de España que su club disputó el pasado 28 de Mayo en Osuna (Sevilla).

Rodrigo, que también participó en los campeonatos de España promesas, ha sido llamado por Arturo Ortiz, responsable nacional de atletas junior y promesas, para verle entrenar y tenerle bajo control durante unos días en Madrid. No sería de extrañar que Rodrigo Linares fuera convocado nuevamente a principios de año con los mejores atletas de su categoría por el señor Ortiz; y es que el cajacanarista tiene grandes posibilidades en el salto de altura, para lo que sus más de ciento noventa centímetros de estatura se prestan, aunque tenga una de sus largas piernas en otro deporte.

Sin temor a equivocarnos predecimos que Rodrigo está llamado a ser el nuevo plusmarquista canario en la prueba de salto de altura, a poco que se dedique a ello. Siempre teniendo en cuenta que Javier Morera, antiguo compañero de entrenamiento y poseedor de la mejor marca canaria, piensa dedicarse preferentemente al decatlon. Aunque confiamos que los 2,01 de Morera no asustan en modo alguno al bueno de Rodrigo.

Ricardo Fajardo



Pruebas de vallas

Técnica, problemas y posibles soluciones.

Por Angel L. Tendero Gala, licenciado
en educación física y entrenador nacional

Las pruebas de vallas son unas de las más bellas y espectaculares del programa olímpico. Los 110 m.v. como los conocemos hoy se celebraron por primera vez en la segunda Olimpiada de la era moderna (París 1900), mientras que los 100 m.v. de mujeres no se incorporaron al programa olímpico hasta la Olimpiada de Munich en 1972.

Aunque es una prueba de origen inglés, son los americanos los que han dominado y dominan la especialidad en el sector masculino; por parte femenina son las atletas del Este de Europa las que dominan la prueba.

Entre los hombres son dignos de mención, en primer lugar, Roger Kingdom, actual poseedor del record del mundo con una marca de 12"92, Nehemiah con 12"93, Jackson con 13"10 y Greg Foster; entre los legendarios tenemos a Davenport y Milbourn. Como mejores vallistas europeos tenemos a Eddy Ottoz y sobre todos a Guy Drut, 13"0 manual y record del mundo en 1.975.

Entre las mujeres sobresalen las atletas del Este: las búlgaras Yurdanka Donkova (12"21), Zagorcheva (12"48); rusas como Grigorieva y Nardshilenko y alemanas de la RDA como Siebert y Oschenat. España tiene entre los mejores a Javier Moracho, poseedor de la mejor marca española con 13"42 y Carlos Sala con 13"44; entre las mujeres Ma José Mardomingo con 13"42 y Ana Barrenechea con 13"50.



El grancanario Perdomo sobre las vallas altas.

FACTORES QUE DETERMINAN LA MARCA EN LAS VALLAS ALTAS.

Los factores que determinan una buena marca en los 110 m.v. y en los 100 m.v. son:

REGLAMENTO.- El atleta de vallas altas ha de tener en cuenta para la mejora de su marca la distancia y la altura de las vallas.
BIOMECANICA.-Anatomía y le-

yes físicas que influyen en el movimiento de un móvil.
MORFOLOGIA DEL VALLISTA.- Estatura del atleta, peso, altura del centro de gravedad del individuo, gran longitud de piernas (horcajadura).
COORDINACION.- Gran sentido del movimiento bien realizado, equilibrio, sincronización de todos los segmentos del cuerpo (sincronización segmentaria).

VELOCIDAD.- Fuerza y potencia. Velocidad (gran aceleración) y sobre todo velocidad específica. Energía neuro-muscular.

RITMO.- En la salida (ritmo de siete u ocho zancadas), aproximación a la primera valla. Franqueo de las vallas. Carrera entre vallas (ritmo entre vallas).

RESISTENCIA.- Resistencia específica o, mejor, velocidad. Resistencia especial de vallas.

Todo ello bien mezclado configura al buen atleta en esta especialidad.

PROBLEMAS ACTUALES DE LAS VALLAS ALTAS.

1º FALTA DE ESTRUCTURA DEPORTIVA. No existe una auténtica estructura deportiva en España. La educación física en nuestros colegios e institutos es insuficiente lo que hace que el deporte en general y en el atletismo en particular no exista una

estructura piramidal cuya cúspide sea el campeón, el medallista o, mejor dicho, los campeones o medallistas.

2º ENTRENADORES NO ESPECIALIZADOS. Los entrenadores en la mayor parte de las ocasiones no entrenan a un grupo de atletas de la misma especialidad, entrenan a una gama variopinta de atletas de distintas especialidades atléticas: lanzadores, vallistas, fondistas, etc.

3º FALTA DE ENTRENADORES DEDICADOS A LAS VALLAS. Existen en España muchos entrenadores, pero la mayoría entrenan pruebas de carreras (fundamentalmente lisas), dedicándose pocos a las pruebas técnicas.

4º POCA ATENCION AL SEGUIMIENTO Y CONTROL DE LOS ATLETAS QUE EMPIEZAN A DESPUNTAR EN LA ESPECIALIDAD. Además de no tener competiciones en España ni a nivel internacional.



Juan Carlos Amaro en un 400 metros vallas.



SUPERMERCADO "ELMA"

Cl. Catedral, 7 Teléfono: 25 84 29
LA LAGUNA - TENERIFE

PIZZABOY

Cl. Antonio González, 3 Teléfono: 26 45 29
Cl. Nuñez de la Peña, 29 Teléfono: 26 49 60
Cl. Carrera, 24 Teléfono: 25 90 04
LA LAGUNA - TENERIFE

5º FALTA DE MEDIOS MATERIALES Y DE INSTALACIONES. Instalaciones como salas de pesas, gimnasios, zonas cubiertas. Medios como vallas pequeñas, cajones, plintos, tacos de salida, etc.

6º ALTURA DE LAS VALLAS. En España existe un salto excesivo entre la altura de la valla de los cadetes y los atletas de categoría junior, pasando de 91 centímetros de altura en cadete a 106,7 en la categoría junior, motivo por el cual muchos atletas de categoría cadete no dan el paso a la categoría superior.

7º FALTA DE UNOS AUTÉNTICOS JUEGOS ESCOLARES. Los colegios no participan en las competiciones; por falta de incentivos, al ser sustituidas por las de clubes, federaciones o autonomías, en detrimento de la promoción del atletismo en los centros escolares.

DEPORTES GUERRERO



DEPORTES EN GENERAL
SANTIAGO SABINA, 4-CRUZ DEL SEÑOR
SANTA CRUZ DE TENERIFE-☎ 22.30.48



E. Segura regresa del Larios al C.E.A. Tenerife.

SOLUCIONES A LOS PROBLEMAS ANTERIORES

A)... CREACION DE UNA ESTRUCTURA DEPORTIVA DE TIPO PIRAMIDAL.- Fomentando y creando escuelas de iniciación deportiva y en concreto de iniciación a las vallas, pasando los mejores atletas a Centros de Perfeccionamiento para terminar en los Centros de alta especialización deportiva; con entrenadores de iniciación en el primer nivel, entrenadores de perfeccionamiento en el segundo nivel para terminar en entrenadores especialistas en el tercer nivel.

B)... AUMENTAR EL NUMERO DE ENTRENADORES DE VALLAS, así como especializarles en dicha prueba.

C)... BUSCAR ATLETAS CON CARACTERISTICAS ESPECIALES para la prueba y después seguimiento y control de los que destaquen tanto desde el punto de vista médico como técnico (reconocimientos médicos, concentraciones, pruebas de cierto nivel nacionales e internacionales), apoyo a los entrenadores personales de estos atletas a nivel técnico y de medios materiales.

D)... MAYOR DOTACION DE MATERIAL A LAS PISTAS DE ATLETISMO, como

vallas pequeñas, tacos de salida, cajones de plintos, etc. Buscar zonas cubiertas para la práctica del atletismo y poder entrenar en los meses fríos bajo techo; no es necesario mucho dinero pero si una gran dosis de imaginación. Salas de pesas y gimnasios son hoy imprescindibles.

E)... ALTURA DE LAS VALLAS.- Es necesario buscar la continuidad y que el escalón no sea tan grande; la adaptación es más difícil por no decir imposible en algunos casos. Tratar de que las categorías tengan al menos dos años en cada una de las alturas pasando de 0,76 a 0,84 de aquí a 0,91; después a 1,00 para terminar en 1,07 metros.

Este problema no lo tienen las chicas.

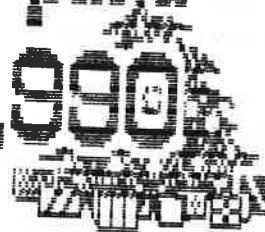
F)... VOLVER A LOS JUEGOS ESCOLARES, con la participación de los colegios y centros de enseñanza, tanto en categoría individual como por equipos (ligas colegiales provinciales, autonómicas y nacionales, campeonato nacional escolar.

**El Club de Atletismo
Puerto Cruz-Realejos
"GOLF DEL SUR"**

**felicita a toda
la familia**



**del Atletismo canario
en estas Fiestas,
deseando concordia
y muchos éxitos para
el próximo año 1990**



Clasificación individual por pruebas

Con datos de la Federación Tinerfeña de atletismo.

Era nuestro interés ofrecerles una clasificación individual por pruebas de las dos provincias canarias en conjunto, lo cual no ha sido posible debido al cambio de dirigentes en la federación grancanaria. Dicha federación se está informatizando con lo que pronto podremos ofrecerles los resultados y clasificaciones que se produzcan en dicha federación.

A su vez, la Real Federación Española de Atletismo se reserva el derecho de admitir o no las marcas realizadas sin la presencia de un anemómetro, tal como ha sucedido en gran parte de muestras competiciones. Hemos creído, por tanto, la necesidad de incluir en nuestra clasificación todas las marcas realizadas por atletas de la federación de Tenerife conseguidas aún sin anemómetro. Se han suprimido todas aquellas en las que el viento se registró por encima de dos metros por segundo, que es la fuerza de viento mayor permitida por la federación internacional.

Hemos utilizado, para la confección de esta clasificación, material cedido por la FTA a la que agradecemos su colaboración. Pero ha sido necesario confeccionarlo manualmente con lo que existen posibles erratas.

100 METROS LISOS

1. Emilio Perez	63 CEAT La Laguna	03.08	10"7
2. Javier Morera	70 CEAT La Laguna	08.04	10"8
3. Juan D. Gopar	71 CEAT La Laguna	20.05	11"0
4. Gustavo Reyes	66 CEAT Alcobendas	24.06	11"25
5. Ricardo Fajardo	65 CEAT La Laguna	03.08	11"1
6. Crisanto Martín	66 CAPR La Laguna	22.04	11"44
7. Eduardo Medina	64 CEAT La Laguna	08.04	11"2
8. Jorge Hernández	72 CEAT La Laguna	20.05	11"2
9. Antonio Luna	53 CEAT La Laguna	20.05	11"3
10. J. Carlos Cruz	72 CAPR La Laguna	08.04	11"4

200 METROS LISOS

1. Emilio Perez	63 CEAT Alcobendas	24.06	21"53
2. Javier Morera	70 CEAT La Laguna	15.04	22"6
3. Juan D. Gopar	71 CEAT Madrid	14.05	22"6
4. Eduardo Medina	64 CEAT La Laguna	21.01	22"8
5. Crisanto Martín	66 CAPR La Laguna	21.01	22"9
6. J. Carlos Cruz	72 CAPR La Laguna	21.01	23"0
7. Ricardo Fajardo	65 CEAT Madrid	23.08	23"1
8. Roque Albertos	67 CEAT La Laguna	18.03	23"2
9. Antonio Luna	55 CEAT La Laguna	25.02	23"4
10. Jorge Hernández	72 CEAT La Laguna	18.03	23"4

400 METROS LISOS

1. Emilio Perez	63 CEAT Madrid	14.05	48"4
2. Alvaro Fernández	65 CEAT Madrid	14.05	49"0
3. Javier Morera	70 CEAT Lorca	21.05	50"82
4. Humb. Vazquez	72 CEAT La Laguna	18.02	51"3
5. Eduardo Medina	65 CEAT La Laguna	28.01	51"9
6. Antonio Luna	55 CEAT La Laguna	08.07	52"1
7. Manuel Batista	65 CEAT La Laguna	29.04	52"30
8. J. Carlos Cruz	72 CAPR La Laguna	14.01	52"5
9. Gregorio Yanez	71 CAPR La Laguna	10.12	53"0
9. Miguel Alemán	58 CEAT La Laguna	25.03	53"0
9. José F. Perez	70 CASC La Laguna	17.06	53"0

800 METROS LISOS

1. Alvaro Fernández	65 CEAT Madrid	17.06	1.50.4
2. Pedro García	62 CAPR La Laguna	08.07	1.54.0
3. José Padrón	63 CEAT Osuna	28.05	1.54.4
4. Pedro Dorta	58 CEAT La Laguna	21.01	1.55.8
5. J. Jesús Casanova	67 CEAT La Laguna	17.06	1.56.0
6. José Expósito	68 CEAT La Laguna	08.07	1.57.1
7. José G. Abrante	70 CAPR La Laguna	21.01	1.57.2
8. José Mejías	56 CEAT La Laguna	21.01	1.58.3
9. Domingo Báez	67 CAPR La Laguna	30.04	1.58.66
10. Antonio Gonzalez	67 CEAT La Laguna	21.01	1.59.1

1500 METROS LISOS

1. Martínez Heredia	60 CEAT Madrid	14.05	3.48.0
2. Pedro García	62 CAPR La Laguna	14.01	3.53.1
3. Pedro Dorta	58 CEAT La Laguna	28.01	3.56.2
4. José Padrón	63 CEAT La Laguna	20.05	3.57.3
5. José Miguel Gil	70 CEAT La Laguna	29.04	3.58.1
6. J. Jesús Casanova	67 CEAT La Laguna	08.07	3.58.6
7. Domingo Báez	67 CAPR La Laguna	20.05	4.00.6
8. José Exposito	68 CEAT La Laguna	28.01	4.00.8
9. Antonio G. Alonso	67 CEAT La Laguna	28.01	4.04.1
10. M. Torronteras	67 CAPR La Laguna	15.04	4.06.0

5000 METROS LISOS

1. Pedro García	62 CAPR Las Palmas	22.04	14.35.2
2. J. Jesús Casanova	67 CEAT Las Palmas	22.04	14.37.0
3. Domingo Frías	59 CAPR Las Palmas	22.04	14.41.3
4. Cecilio Pacheco	61 CAPR La Laguna	22.04	15.15.3
5. Quintero Adrián	56 CEAT La Laguna	25.06	15.20.0
6. Hermógenes Hdez.	69 CAPR Las Palmas	22.04	15.22.3
7. José Exposito	68 CEAT Madrid	14.05	15.31.0
8. M. Torronteras	67 CAPR Las Palmas	22.04	15.33.0
9. Domingo Ledesma	71 CAPR Las Palmas	06.05	15.57.6
10. Antonio Ramos	69 CEAT La Laguna	22.04	16.07.2

10.000 METROS

1. J. Jesús Casanova	67	CEAT	La Laguna	30.04	30.44.5
2. Domingo Frias	59	CAPR	La Laguna	30.04	30.45.7
3. Cecilio Pacheco	61	CAPR	La Laguna	30.04	30.55.9
4. Quintero Adrián	56	CEAT	Madrid	14.05	31.38.0
5. José Expósito	68	CEAT	Osuna	28.05	32.31.7
6. Fernando Hdez	64	CAPR	La Laguna	08.07	32.40.5
7. Lorenzo Rguez	65	CAPR	La Laguna	18.03	33.07.0
8. Raymond Höefler	69	CAPR	La Laguna	18.03	33.26.4
9. Antonio Ramos	69	CEAT	Alcobendas	24.06	33.46.7
10. Vicente Linares	71	CAPR	La Laguna	18.03	33.53.6

400 METROS VALLAS

1. Bernard Murphy	64	CEAT	Alcobendas	25.06	56"52
2. Javier Morera	70	CEAT	La Laguna	18.03	58"9
3. Pedro García	62	CAPR	La Laguna	18.03	59"2
4. Carlos Zancajo	68	CEAT	Osuna	28.05	59"4
5. Victor Reverón	70	CEAT	Alcobendas	25.06	59"62
6. Franc. Machado	72	CAPR	Las Palmas	06.05	63"7
7. Dionisio Casañas	55	CAPR	La Laguna	30.04	65"1
8. Cecilio de Vera	59	CAPR	La Laguna	30.04	67"5
9. J. Javier Mejías	71	CEAT	La Laguna	15.04	68"8
10. Juan L. Dóniz	70	CAPR	La Laguna	18.03	70"3

3000 M. OBSTACULOS

1. Martínez Heredia	60	CEAT	Madrid		8.48.0
2. Pedro García	62	CAPR	Hospitalet		8.51.8
3. Alfredo Escuela	64	CAPR	"	30.04	9.57.18
4. Luis Ortega	70	CEAT	"	No disponible	
5. Lorenzo Rguez.	65	CAPR	"	22.04	10.11.91
6. Dámaso Afonso	61	INDE	"	25.03	10.20.5
7. Jesús Perez	67	CAPR	"	22.04	10.22.28
8. Tomás Hernández	58	CAPR	"	30.04	10.31.76
9. Juan F. Afonso	70	CAPR	"	25.03	11.02.4
10. Alexis Rodríguez	73	CEAT	"	22.04	11.11.96

SALTO DE ALTURA

1. Javier Morera	70	CEAT	Lorca	14.05	2.01
2. Rodrigo Linares	72	CEAT	Osuna	28.05	1.98
3. Fco Bethencourt	73	CAPR	La Laguna	17.06	1.86
4. Ramón L. Santos	71	CEAT	La Laguna	01.07	1.77
5. Vicente Glez.	70	CAPR	La Laguna	30.04	1.70
6. Victor Reverón	70	CEAT	La Laguna	17.06	1.70
6. Vidal Mendez	71	CEAT	La Laguna	17.06	1.70
8. Juan L. Tudela	73	CEU	La Laguna	01.04	1.65
9. Antonio Cid	74	CEAT	La Laguna	08.04	1.65
10. J. Carlos Cruz	72	CAPR	La Laguna	01.07	1.65

SALTO DE LONGITUD

1. Javier Morera	70	CEAT	La Laguna	15.04	7.40
2. Jorge Alfaro	65	CEAT	Osuna	28.05	6.85
3. Ignacio Ríos	73	CEAT	La Laguna	08.07	6.68
4. J. Carlos Cruz	72	CEAT	La Laguna	25.02	6.43
5. Ramón L. Santos	71	CEAT	La Laguna	08.07	5.35
6. Andrés Torres	59	CEAT	La Laguna	18.03	6.32
7. José C. Glez	69	CEAT	La Laguna	15.04	6.16
8. Antonio Acosta	70	CAPR	La Laguna	25.02	6.12
9. Victor Reverón	70	CEAT	La Laguna	01.07	6.06
10. Juan D. Gopar	71	CEAT	La Laguna	01.07	6.06

SALTO CON PERTIGA

1. Jorge Alfaro	60	CEAT	Alcobendas	25.06	4.70
2. Daniel Rguez	62	CEAT	Osuna	28.05	4.20
3. Tomás Lopez	68	CEAT	Madrid	14.05	3.90
4. Javier Morera	70	CEAT	Lorca	21.05	3.90
5. Victor Reverón	70	CEAT	La Laguna	01.07	3.80
6. Miguel Feria	54	CAPR	La Laguna	29.04	3.60
7. J. Carlos Cruz	72	CAPR	La Laguna	06.05	3.60
8. Roberto Hdez	70	CEAT	La Laguna	06.05	3.50
9. Nazer Ghuneim	63	CEAT	La Laguna	10.12	3.20

TRIPLE SALTO

1. Jose C. Glez	69	CEAT	La Laguna	25.03	13.40
2. Antonio Acosta	70	CAPR	La Laguna	29.04	13.10
3. Andrés Torres	59	CEAT	La Laguna	20.05	13.08
4. Ignacio Ríos	73	CEAT	"	29.04	12.75
5. Ramón L. Santos	71	CEAT	"	29.04	12.57
6. J. Carlos Cruz	72	CAPR	"	14.01	12.54
7. Rafaél Estupiñan	70	CEAT	"	17.06	12.42
8. Manuel Negrín	73	CEAT	"	20.05	12.31
9. Manuel Santana	62	CEAT	"	25.3	11.49

LANZAMIENTO DE PESO

1. Miguel R. Estrada	70	CEAT	La Laguna	18.02	13.07
2. Damián Castro	64	CEAT	Osuna	28.05	12.70
3. Santos Bethencurt	53	CEAT	La Laguna	08.07	11.73
4. José F. Gomez	70	CEAT	La Laguna	25.02	11.72
5. Javier Morera	70	CEAT	Lorca	20.05	11.35
6. Francisco Feria	51	CEAT	La Laguna	04.03	11.23
7. Eusebio Carlos	71	CEAT	"	18.02	10.43
8. Francisco Rguez	72	CAPR	"	30.04	10.20
9. Miguel Feria	54	CAPR	"	04.03	10.10
10. Victor Reverón	70	CEAT	"	22.04	9.97

LANZAMIENTO DE DISCO

1. Francisco Feria	51	CEAT	La Laguna	30.04	40.12
2. Gabriel Morales	53	CEAT	Toledo	26.06	36.78
3. Javier Morera	70	CEAT	Bressia(It)	24.06	36.72
4. Santos Betancort	53	CEAT	La Laguna	17.06	36.00
5. Eusebio Carlos	71	CEAT	La Laguna	20.05	34.06
6. Miguel Estrada	70	CEAT	La Laguna	15.04	32.74
7. Fco. Labrador	67	CAPR	"	18.03	31.62
8. Pedro Viudes	66	CEAT	"	30.04	30.22
9. Damián González	70	CAPR	"	15.04	29.60
10. Víctor Reverón	70	CEAT	"	17.06	29.52

LANZAMIENTO DE MARTILLO

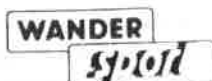
1. Pedro Viudes	66	CEAT	La Laguna	03.06	63.94
2. Francisco Feria	51	CEAT	La Laguna	30.04	42.94
3. Santos Betancort	51	CEAT	La Laguna	08.04	37.56
4. Vicente Gonzalez	60	CAPR	Las Palmas	06.05	33.38
5. Juan Gonzalez	72	CAPR	Las Palmas	06.05	28.74
6. Miguel Carballo	51	CAPR	La Laguna	30.04	27.68
7. Pedro G. Palma	70	CEAT	La Laguna	08.04	25.16
8. Jorge Gonzalez	54	INDE	La Laguna	08.04	25.00
9. Alej. Santiago	71	CEAT	La Laguna	04.03	21.44
10. Antonio Morena	58	CAPR	La Laguna	08.04	20.08



Grupo de atletas veteranos de Tenerife.

MORO Y ROBLES

C/Juan Ravina Méndez
 Edificio Moro y Robles S.L.
 Teléfonos: 21 43 22 y 21 45 22



ISOSTAR: La bebida isotónica que quita la sed y mejora el rendimiento

LANZAMIENTO DE JABALINA

1. Santos Betancort	53 CEAT La Laguna	15.07	53.10
2. Javier Morera	70 CEAT Lorca	21.05	46.60
3. Nazer Ghuneim	63 CEAT Osuna	28.05	41.68
4. Cecilio de Vera	59 CAPR La Laguna	22.04	41.54
5. Pedro Gonzalez	63 CEAT La Laguna	25.03	41.00
6. Gumersindo Hdez	72 CEAT La Laguna	15.07	39.87
7. Rafael Estupiñán	70 CEAT La Laguna	25.03	38.92
8. Antonio Moreno	58 CAPR La Laguna	29.04	37.82
9. Victor Reverón	70 CEAT La Laguna	25.03	37.28
10. Vicente Gonzalez	70 CAPR Las Palmas	06.05	34.50

RELEVOS 4x100

1. Zancajo, Morera, Gopar, Perez	CEAT La Laguna	42"9
2. Zancajo, Morera, Gopar, Medina	CEAT La Laguna	43"0
3. Zancajo, Reyes, Gopar, Medina	CEAT Alcobendas	43"72
4. Reyes, Fajardo, Luna, Medina	CEAT La Laguna	43"6
5. Gopar, Morera, Medina, Reyes	CEAT La Laguna	43"78
6. Fajardo, Morera, Gopar, Reyes	CEAT La Laguna	43"8
7. Fajardo, Gopar, Hdez, Medina	CEAT Madrid	44"2
8. Gopar, Morera, Perez, Reyes	CEAT Las Palmas	44"3
9. Fajardo, Perez, Luna, Gopar	CEAT La Laguna	44"8
10. Fajardo, Gopar, Hdez, Medina	CEAT Osuna	45"2

10 KM MARCHA

1. Basilio Labrador	67 CEAT La Laguna	29.04	44.37.2
2. Valentín Cabrera	63 CEAT La Laguna	25.03	47.39.0
3. Carmelo Brito	70 CEAT Osuna	28.05	52.01.8
4. Miguel Carballo	74 CAPR La Laguna	29.04	54.01.4
5. Jorge Déniz	74 CEAT La Laguna	29.04	58.24.7
6. Domingo Delgado	69 CAPR La Laguna	29.04	59.34.6
7. Rafael Barrios	67 CAPR La Laguna	22.04	60.10.2
8. Javier Martín	73 CEAT La Laguna	29.04	60.45.1
9. Roberto Barkal	73 CEAT La Laguna	29.04	60.53.1

DECATLON

1. Javier Morera	70 CEAT Madrid	21/22.5	6.700 p
2. Victor Reverón	70 CEAT La Laguna	01/02.7	5.200 p
3. J. Carlos Cruz	72 CAPR La Laguna	01/02.7	4.766 p
4. Eduardo R. Cano	72 CEAT La Laguna	01/02.7	4.106 p
5. Juan P. Perez	72 CAPR La Laguna	01/02.7	4.093 p
6. Rafael Estupiñán	70 CEAT La Laguna	01/02.7	3.763 p
7. Gumersindo Hdez	72 CEAT La Laguna	01/02.7	3.698 p
8. Ramón L. Santos	71 CEAT La Laguna	01/02.7	3.694 p
9. Juan D. Gopar	71 CEAT La Laguna	01/02.7	3.501 p
10. Sebast. Ledesma	71 CEAT La Laguna	01/02.7	3.315 p



Francisco Feria.



Eduardo R. Medina.

100 METROS LISOS

1. Andrea Scheithe	64	CEAT Madrid	12"5	14.05
2. Teresa Rodríguez	73	CEAT La Laguna	12"9	04.03
3. Alexandra Sánchez	73	CEAT La Laguna	12"9	01.04
4. Sandra Rodríguez	71	CEAT La Laguna	12"9	20.05
5. Virginia Fernández	74	CEAT La Laguna	13"0	08.04
6. A. Barbara Rguez.	69	CEAT La Laguna	13"2	04.03
7. Concepción Rguez.	67	CEAT La Laguna	13"2	08.05
8. M. Luisa Bello	72	CEAT La Laguna	13"3	08.05
9. Sonia Martín	71	CEAT La Laguna	13"5	04.03
10. Estibaliz Fdez.	73	CEAT La Laguna	13"7	29.04

200 METROS LISOS

1. Alexandra Sánchez	73	CEAT La Laguna	26"5	15.04
2. Sandra Rodríguez	71	CEAT La Laguna	26"8	27.05
3. A. Barbara Rguez.	69	CEAT La Laguna	26"9	27.05
4. Teresa Rodríguez	73	CEAT La Laguna	26"9	27.09
5. Sonia Martín	71	CEAT La Laguna	27"9	27.05
6. Virginia Fernández	73	CEAT La Laguna	28"2	15.04
7. M. Luisa Bello	72	CEAT Madrid	28"9	14.05
8. Nieves Anula	73	CEAT Madrid	29"2	14.05
9. Pino Ledesma	73	CEAT La Laguna	29"6	15.04
10. Marta García	74	CEAT La Laguna	30"2	15.04

400 METROS LISOS

1. Alexandra Sánchez	73	CEAT Madrid	59"91	4.05
2. Sandra Rodríguez	71	CEAT La Laguna	59"90	28.01
3. Ana Barbara	69	CEAT La Laguna	1.02"30	17.06
4. Teresa Rodríguez	73	CEAT Madrid	1.02"04	17.06
5. Sonia Martín	71	CEAT La Laguna	1.03"00	25.03
6. Pilar Ramos	72	CEAT La Laguna	1.03"08	25.03
7. Elena Perera	71	CEAT La Laguna	1.04"01	25.05
8. Milagros Abrante	73	CAPR La Laguna	1.06"83	22.04
9. M. Luisa Bello	72	CEAT La Laguna	1.08"55	22.04
10. Fátima Rodríguez	72	CASC La Laguna	1.11"06	14.01

800 METROS LISOS

1. Sandra Rodríguez	71	CEAT La Laguna	2.18"0	21.01
2. Dácil Wertch	73	CEAT Madrid	2.24"5	14.05
3. Pilar Ramos	72	CEAT La Laguna	2.24"6	27.05
4. Elena Perera	71	CEAT La Laguna	2.26"9	27.05
5. Milagros Abrante	73	CAPR La Laguna	2.28"8	08.04
6. Alexandra Sánchez	73	CEAT La Laguna	2.30"3	08.04
7. Virginia Torres	74	CEAT La Laguna	2.30"6	08.04
8. Sonia Martín	71	CEAT La Laguna	2.38"4	25.02
9. A. Bárbara Rguez.	69	CEAT La Laguna	2.44"4	25.02
10. Susana Gallardo	72	CAPR La Laguna	2.50"2	03.12

1.500 METROS LISOS

1. Pilar Ramos	72	CEAT Madrid	5.00"4	14.05
2. Victoria Torres	74	CEAT La Laguna	5.13"0	29.04
3. Adelina Castro	72	CEAT La Laguna	5.18"9	20.05
4. Elena Perera	71	CEAT Madrid	5.21"5	14.05
5. Dácil Wertch	73	CEAT La Laguna	5.43"6	15.04
6. Maximina González	73	CAPR La Laguna	5.57"0	15.04
7. Celeste Reyes	74	CEAT La Laguna	5.58"4	18.03
8. Concepción Rguez.	73	CEAT La Laguna	6.00"4	18.03
9. Desiré Lorenzo	72	CEAT La Laguna	6.07"4	28.01

3.000 METROS LISOS

1. Victoria Torres	74	CEAT Madrid	11.11"6	14.05
2. Milagros Abrante	73	CAPR La Laguna	11.27"7	01.04
3. Pilar Ramos	72	CEAT La Laguna	11.33"2	03.12
4. Adelina Castro	72	CEAT Madrid	11.46"9	14.03
5. Elena Perera	71	CEAT La Laguna	12.23"0	30.04
6. Dácil Wertch	73	Pur. La Laguna	13.33"5	11.04
7. Elisa Sacramento	74	IBB. La Laguna	13.35"6	01.04
8. Penelope Mora	73	Pur. La Laguna	13.39"7	01.04
9. Celeste Reyes	74	FPSB La Laguna	13.46"1	01.04
10. Inmaculada Delgado	73	IBB. La Laguna	16.20"4	01.04

100 METROS VALLAS

1. Isabel Jara	74	CEAT La Laguna	16"8	08.04
2. Cristina Ripoll	72	CEAT La Laguna	17"8	08.04
3. Desiré Lorenzo	72	CEAT La Laguna	17"9	08.04
4. Natividad Diaz	71	CEAT La Laguna	19"0	29.04

400 METROS VALLAS

1. A. Bárbara Rguez.	69	CEAT Madrid	1.09"5	14.05
2. Sonia Martín	71	CEAT La Laguna	1.10"3	18.03
3. Desiré Lorenzo	72	CEAT La Laguna	1.19"9	18.03

SALTO DE ALTURA

1. Crist. Bethencourt	70	CEAT La Laguna	1,53	22.04
2. Nieves Alameda	73	CEAT La Laguna	1,45	17.05
3. Sonia Delgado	70	CEAT La Laguna	1,45	15.04
4. Concepción Rguez.	67	CEAT La Laguna	1,45	08.05
5. Isabel Jara	74	CEAT La Laguna	1,40	18.03
6. Natacha Plettener	73	CEAT La Laguna	1,40	18.03
7. María Lorenzo	73	CEAT La Laguna	1,35	10.12
8. Cristina Ripoll	72	CEAT La Laguna	1,35	28.01
9. Elena González	69	CEAT La Laguna	1,35	18.03
10. María Moreno	74	CPLG La Laguna	1,30	11.03

SALTO DE LONGITUD

1. A. Bárbara Rguez.	69	CEAT La Laguna	5,26	20.05
2. Concepción Rguez.	67	CEAT La Laguna	5,22	04.03
3. Teresa Rguez.	73	CEAT La Laguna	5,10	20.05
4. Natacha Plettener	74	CEAT La Laguna	4,84	08.04
5. Saray Diaz	75	CEAT La Laguna	4,71	22.04
6. Alexandra Sánchez	73	CEAT La Laguna	4,69	20.05
7. Isabel Jara	74	CEAT La Laguna	4,50	20.05
8. Ines Melo	75	CPLC La Laguna	4,30	22.04
9. Goretti Dominguez	74	Pur. La Laguna	4,20	22.04
10. Dolores Bravo	74	CPLC La Laguna	4,19	22.04

LANZAMIENTO DE PESO

1. Gema Pérez	69	CEAT La Laguna	10,52	04.03
2. Fátima Rguez.	72	CASC La Laguna	9,90	08.04
3. A. María Rguez.	72	CAPR La Laguna	9,46	30.04
4. Elena González	69	CEAT La Laguna	9,41	25.02
5. Andrea Scheithe	64	CEAT La Laguna	9,15	08.04
6. Concepción Rguez.	67	CEAT La Laguna	8,00	21.05
7. Inmaculada Morales	70	CEAT La Laguna	7,60	21.01
8. María V. González	70	CEAT La Laguna	6,33	21.01
9. Rocio Melián	71	CEAT La Laguna	6,09	21.01

LANZAMIENTO DE DISCO

1. Gema Pérez	69	CEAT La Laguna	31,60	30.04
2. Fátima Rguez.	72	CASC La Laguna	26,14	15.04
3. Elena González.	69	CEAT La Laguna	23,80	18.03
4. Genóveva Reverón	74	CEAT La Laguna	23,54	15.04
5. Andrea Scheithe	64	CEAT La Laguna	23,26	30.04
6. Natacha Plettener	73	CEAT La Laguna	22,02	18.03
7. Alicia González	73	CPSA La Laguna	22,00	01.04
8. Irene García	73	Pur. La Laguna	22,00	01.04
9. María C. Martín	74	Pur. La Laguna	21,66	22.04
10. Katia Hernández	73	Pur. La Laguna	20,28	01.04

LANZAMIENTO DE JABALINA

1. Elena González	69	CEAT La Laguna	32,64	22.04
2. Victoria González	70	CEAT La Laguna	29,96	22.04
3. Fatima Rodríguez	72	CASC La Laguna	24,34	25.03
4. Sonia Delgado	70	CEAT La Laguna	23,62	25.03
5. Acidalia Rodríguez	61	CEAT La Laguna	21,92	22.04

RELEVOS 4 X 100 METROS

1. Fdez, Fdez, Rguez, Scheithe	CEAT La Laguna	50.91
2. Scheithe, Rguez, Rguez, Rguez	CEAT Madrid	50.09
3. Fdez, Fdez, Rguez, Rguez	CEAT La Laguna	53.09
4. Martín, Rguez, Rguez, Rguez	CEAT La Laguna	53.40
5. Anula, Ramos, Perera, Martín	CEAT La Laguna	55.50
6. Ledesma, Rguez, Reyes, Martín	CPSB La Laguna	59.90

RELEVO 4 X 400 METROS

1. Werth, Sánchez, Rguez, Martín	CEAT Madrid	4.09.50
2. Martín, Sánchez, Rguez, Werth	CEAT La Laguna	4.14.09
3. Bello, Martín, Rguez, Ramos	CEAT La Laguna	4.37.00

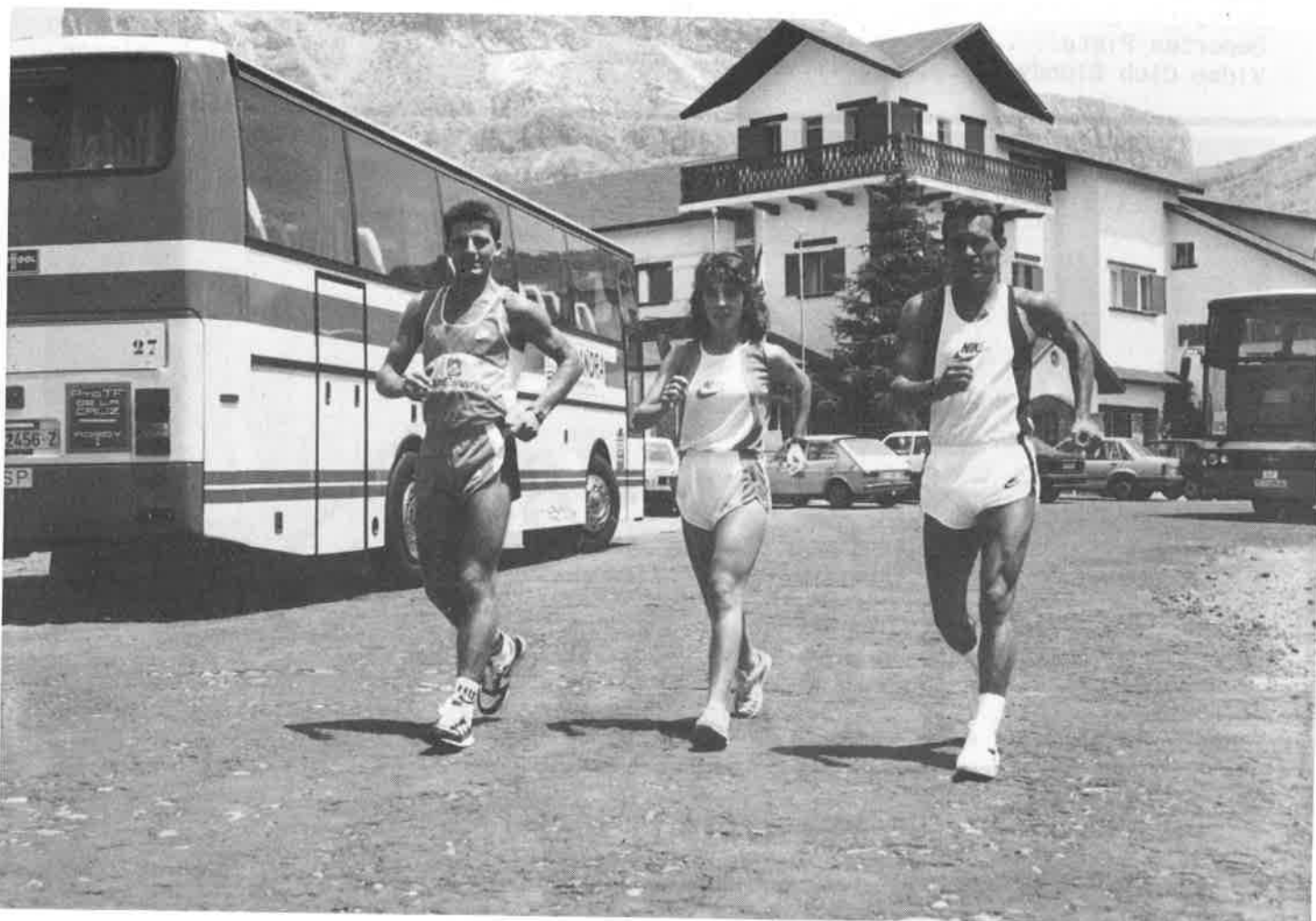
5 KM MARCHA

1. Teresa Linares	69	CEAT La Laguna	27.50.01	04.03
2. Dacil Pérez	72	CEAT Madrid	31.39.08	14.05
3. Noelia González	72	CEAT Madrid	34.11.02	14.05
4. Elena González	69	CEAT La Laguna	36.23.28	30.04

HEPTATLON

1. A. Barbara Rguez.	69	CEAT La Laguna	3.571p	02.05
2. Sonia Martín	72	CEAT La Laguna	2.818p	02.05
3. Elena González	69	CEAT La Laguna	2.732p	02.05

Teresa Linares escoltada por dos grandes marchadores: Basilio Labrador y Jordi Jopart.



Indice de anunciantes

Americanino.....	0
Talleres Calvo.....	2
Arona 91.....	4
La Llama Azul.....	5
Patronato de deportes (La Laguna).....	8
Joyería Jean.....	9
Librería El Aguila.....	10
Optica Rieu.....	10
Muebles Bernán.....	10
Unisport.....	11
Gimnasio Titán.....	12
Calzados Bambi.....	13
Cristalería Santiago Martín.....	14
Gimnasio Agora.....	16
Video Club Semirey.....	18
Mayorista de muebles Antonio Hdez.....	19
Guzmán Sport.....	22
Seguridad nocturna Hazel.....	24
Video Club Selección.....	25
Galerías Luciano.....	26
Supermercado Elma-Pizzaboy.....	29
Deportes Guerrero.....	30
Golf del Sur CAPR.....	31
Isostar.....	34
Supermercado Paraíso.....	38
Relojería-joyería Guzmán.....	40
Deportes Pista.....	41
Video Club Blondy.....	42

NOTA DE LA REDACCION.

Todas estas entidades y casas comerciales han permitido con su apoyo económico la edición de este primer número de "Atletismo Canario". Agradecemos profundamente su confianza en lo que era un proyecto y que gracias a ella se ha convertido en una realidad.

Mención aparte merece la valiosa aportación de la Federación Tinerfeña de Atletismo que esperamos reintegrar en servicio al deporte.

Bueno, y lamentamos las erratas y omisiones cometidas.

C/ San Juan, nº 51

Tfno: 25 85 46

**SUPERMERCADO
PARAISO**

La Laguna-Tenerife

Campeonato provincial de campo a través

Pedro García Estévez se impuso en el primer "cross" federado.

El pasado 19 de Noviembre se celebró en el Puerto de la Cruz el primer encuentro de campo a través, valedero para el campeonato tinerfeño, con un clima veraniego y escasa asistencia de espectadores.

Desde las diez y treinta minutos de la mañana los jueces de la FTA dieron salida a las pruebas de categorías inferiores. Es de lamentar la escasa participación de atletas femeninas en categoría cadete, en la que se impuso Silvia Martín, del Tenerife Caja-canarias, con una marca de 5'40" sobre un recorrido de 1600 metros. En cadetes masculinos, Juan F. Hernández, del Puerto Cruz Realejos Golf del Sur, venció en apretado final al representante del Tenerife Caja-canarias Jorge Dénis.

Dácil Werth no tuvo problemas para llegar a meta en solitario, seguida de Teresa Linares y Elena Gonzalez, todas ellas del C.E.A.Tenerife.

Los atletas veteranos tomaron salida junto a los juniors, en una interesante prueba donde en veteranos ganó Dionisio Trujillo a Miguel Bravo, segundo en discordia, y a José Ma Salazar. En juniors se impuso Domingo Ledesma a su compañero de equipo Jose Linares, después de que este encabezase la prueba hasta los últimos metros.

Hacia las doce de la mañana comenzó la prueba para los atletas de categoría absoluta, donde los atletas del Golf del Sur dominaron. Cecilio Pacheco y Pedro G. Estevez, seguidos de Fernando Hernández,

fueron dejando descolgados al resto de participantes en un alarde de aptitudes. Posteriormente Fernando cede terreno y es alcanzado por Hermógenes Hernández quien desarrolló una gran carrera, Francisco Padrón, Alfredo Escuela y Jose Expósito. Pedro G. Estevez dió un fuerte tirón en el último kilómetro para dejar definitivamente a Cecilio en la segunda plaza y el fuerte final de Francisco Padrón no le sirvió para arrebatar la tercera plaza a Hermógenes por unos metros.

A continuación les ofrecemos la clasificación de esta primera competición de la temporada en todas sus categorías y distancias:



CADETE FEMENINO (1.600 m.):	1ª.Silvia Martín	CEAT	5'40"
CADETE MASCULINO (4.500 m.):	1º.Juan Hernández	CAPR	14'09"
	2º.Jorge Denis	CEAT	14'10"
	3º.Jaime Gil	CASC	14'22"
JUNIOR MASCULINO (6.000 m.):	1º.Domingo Ledesma	CAPR	20'18"
	2º.Jose Linares	CAPR	20'21"
	3º.Carlos Hernández	CAPR	20'30"
VETERANOS MASC. (6.000m.):	1º.Dionisio Trujillo	CAVT	22'20"
	2º.Miguel Bravo	CAPR	23'07"
	3º.José Mª Salazar	CAPR	23'30"
ABSOLUTO FEMENINO (4.500 m.):	1ª.Dácil Werth	CEAT	16'19"
	2ª.Teresa Linares	CEAT	17'32"
	3ª.Elena Gonzalez	CEAT	18'07"
ABSOLUTO MASCULINO (9.000 m.):	1º.Pedro G.Estevez	CAPR	29'31"
	2º.Cecilio Pacheco	CAPR	29'39"
	3º.Hermógenes Hdez	CAPR	29'48"
	4º.Francisco Padrón	CEAT	29'50"
	5º.Alfredo Escuela	CAPR	29'55"

RICARDO FAJARDO

JOYERIA RELOJERIA

GUZMAN

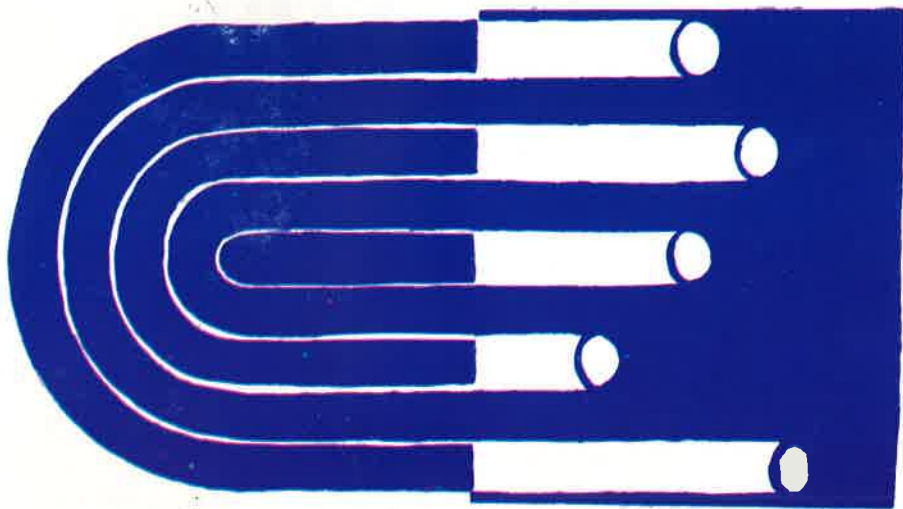
(Gemólogo)

PLATERIA Y TROFEOS

General Franco, 47 (Galerías Aguere)
Teléfonos: 25 28 26, Particular 25 85 79
LA LAGUNA - TENERIFE

PISTA *//////* Deportes

A
T
L
E
T
I
S
M
O



c. Heraclio Sanchez, n° 30. La Laguna

 **Champion**[®]



**PIMAY
SPORT S.L.**

**Si desea ver en casa
el mejor cine
VISITENOS.**

**Tenemos las
últimas novedades.
a su disposición**

**LOS MEJORES TITULOS
MULTINACIONALES DEL MERCADO**

**HAGASE SOCIO TAN SOLO
PRESENTANDO
SU DOCUMENTO NACIONAL DE IDENTIDAD**

**Blondie VIDEO
CLUB**

LE ESPERAMOS:

**C/ Barcelona esq. Heraclio Sánchez
La Laguna Tfno.: 256901**