

INFORMACIÓN MENSUAL SOBRE LO MÁS DESTACADO DEL ATLETISMO CANARIO

REVISTA DIGITAL

# ATLETISMO CANARIO

CAJASIETE GRAN  
CANARIA MARATÓN.

Una edición de récords.

COMPETICIONES

RESULTADOS  
Y PRÓXIMAS  
CITAS.

FLASH NEWS Noticias sobre  
nuestros atletas.

ENTREVISTA  
JONAY JORDAN

Primera medalla internacional  
absoluta y récords.



ENERO 2019

NÚMERO 1 | ATLETISMOCANARIO



6 009800 461091 >

# CONTENIDO

"Todos tenemos sueños, pero para que se vuelvan realidad se necesita una gran determinación, dedicación, auto disciplina y esfuerzo" - Jesse Owens

La revista digital Atletismo Canario, pretende acercar el atletismo de las islas a todos. Aficionados, clubes, entrenadores, jueces, instituciones y deportistas. Demos la bienvenida a esta primera edición y seamos partícipes de ella. Pasen y lean.



## 02 COMPETICIONES CELEBRADAS.

## 05 PRÓXIMAS COMPETICIONES.

*Conoce el calendario de pruebas para un mes de febrero que promete ser apasionante.*

## 06 RANKING Y ESTADÍSTICAS.

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

## 07 CONSEJOS DEPORTIVOS.

*Decálogo de cómo llevar una vida deportiva saludable. Mitos y consejos deportivos.*

## 08 INFORMACIÓN DESTACADA.

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



## 03

### ENTREVISTAS

Jonay Jordán.  
Omar Hernández.  
Claudia González.  
Josefina Da Silva.



## 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*





12 Y 13 DE ENERO

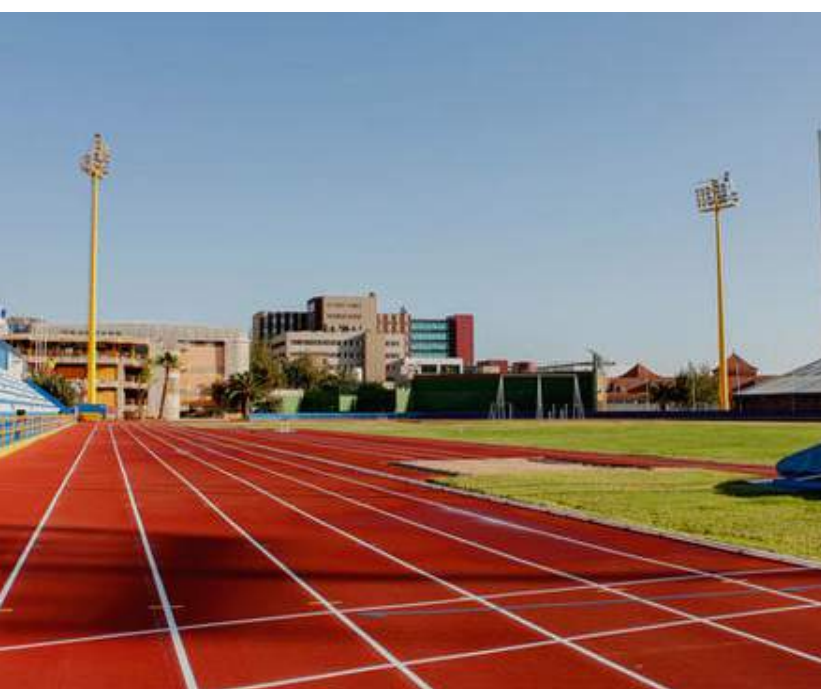
## CAMPEONATO DE CANARIAS PRUEBAS COMBINADAS DE INVIERNO

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

El título regional de categorías sub' 16, sub' 18, sub' 20, sub' 23 y absoluto se puso en juego en la Ciudad Deportiva de Gran Canaria, La jornada comenzó el sábado con la categoría sub'16 femenina. Sonya Trevisan, del Maxoathlon Fuerteventura, se impuso como vencedora del Pentathlon Sub-16. En el Pentathlon Sub-18 femenino, la atleta del TenerifeCajacanarias, Alisia Hernández consiguió el triunfo. Eloina Peña con 3.466 puntos fue la ganadora en el Pentathlon Sub-20 femenino. Por último, en la categoría sénior, la atleta del CC Tenerife Santa Cruz, Carolina Martín se alzó con el título.



En la categoría masculina, Dennis Hernández, del Maxoathlon Fuerteventura, fue el vencedor del Hexathlon Sub-16. Mismo título obtuvo el atleta tinerfeño Óscar Sánchez, del Trotamundos Candelaria. El conejero Diego Almeida, del ADAL Lanzarote, se impuso en Heptathlon Sub-20. Juan Manuel Hernández y Javier Martín hicieron lo propio en las categorías sub'23 y sénior.





20 DE ENERO

## **XVIII CAMPEONATO DE CANARIAS DE CAMPO A TRAVÉS MÁSTER I CAMPEONATO DE CANARIAS DE CAMPO A TRAVÉS POR RELEVOS MIXTOS**

TEGUESTE, TENERIFE



El circuito Finca Los Zamoranos en la localidad tinerfeña de Tegueste fue escenario de una gran jornada de atletismo. Por un lado se celebró la primera edición del Cto. de Canarias de Campo a través por Relevos Mixtos. El CEA Tenerife 1984, se alzó con el triunfo con un tiempo de 19:36. Un triunfo que clasifica al club lagunero para el Cto. de España de Campo a Través por Clubes, en la modalidad de Relevos Mixtos. La segunda plaza la ocupó el Clator Orotava (19:47), mientras que el tercer puesto fue para EAMJ Playas de Jandia, parando el crono en 20:48.



Para finalizar, se disputó el XVIII Cto. de Canarias de Campo a través Máster que contó con una nutrida participación de atletas de todo el archipiélago. CD Travertoro, Trivalle Güímar, CD Uava, CorreAyo Spar o Atletas 97 fueron los clubes más destacados obteniendo triunfos en las diferentes categorías. Justo Cerpa Baute, atleta del Club Deportivo Vallivana, con 79 años, se convirtió en el ganador de la categoría Máster M-75.



26 DE ENERO

## **CAMPEONATO DE CANARIAS DE MARCHA EN RUTA.**

### **REUNIÓN DE MARCHA CIUDAD DE LA LAGUNA.**

LA LAGUNA, TENERIFE



La calle Viana de La Laguna repitió como capital de la marcha atlética. La XII edición de la Reunión de Marcha Ciudad de La Laguna, volvió a ser Campeonato de Canarias de la especialidad. El encuentro tuvo lugar en el circuito homologado de calle Viana, en pleno centro histórico de la ciudad. Con un perímetro de mil metros totalmente llano, la competición arrancó a las 15.00 horas con los benjamines, mientras que la carrera reina masculina se disputó a las 16:50 horas, con 20 kilómetros de recorrido.



La organización de la prueba corrió a cargo del CEA Tenerife 1984 y el Organismo Autónomo de Deportes La Laguna. Además La prueba formó parte del Circuito Nacional de la Asociación Española de Marcha Atlética, siendo prueba puntuable para la X Challenge AEMA - Trofeo Fundación José Serna.



27 DE ENERO

## X CAJASIETE GRAN CANARIA MARATÓN.

### CAMPEONATO DE CANARIAS MARATÓN ABSOLUTO.

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA.

La décima edición del Cajasiete Gran Canaria Maratón tuvo un brillante broche final con numerosos récords en los registros y una participación, entre todas las competiciones, que rondó a los 11.000 participantes de 39 países. Shelmith Nyawira Muriuki, 2:32:55, y Julius Kiprono Tarus, 2:12:03, pulverizaron todos los registros. En la categoría femenina, .Los etíopes Michael Kapchebusha y Amare Meskerem se proclaman campeones de la Media Maratón, El atleta etíope logró un tiempo de 1:02:24, mientras que la medio fondista africana paró el crono en 1:11:53. Mientras que en lo que se refiere a la categoría femenina, fue una copia de la masculina. Amare Meskerem se impuso en solitario y firmó un extraordinario 1:11:53, que le permitió ganar la prueba. En la carrera corta, distancia de 10 kilómetros, Francisco Cabrera Galindo se impuso con un tiempo de 30:56, Mientras que en féminas, Aroa Merino Betancort volvió a imponerse con facilidad gracias a un tiempo de 36:10.





27 DE ENERO

## XI CARRERA DE LA MUJER

LA LAGUNA, TENERIFE.

La Plaza del Cristo y las calles de La Laguna se vieron inundadas por una 'Marea Rosa', formada por los 2.500 participantes que tomaron la salida en la XI edición de la Carrera Solidaria de la Mujer. La cita, organizada por el Cea Tenerife 1984, en colaboración con el Organismo Autónomo de Deportes (OAD) del Ayuntamiento de La Laguna, respondió a las expectativas y superó la participación ediciones anteriores. La prueba comenzó a partir de las 11:00 horas, desde la Plaza del Cristo, pero antes, se realizaron actividades de calentamiento para la multitud de corredores.

Los beneficios de esta carrera solidaria se destinó a la Asociación Española Contra el Cáncer, Amate (Asociación de Mujeres Con Cáncer de Mama de Tenerife) y a las asociaciones Montaña para Todos y Pequeño Valiente. La carrera se desarrolló en el mismo recorrido de ediciones anteriores, de un total de 2.400 metros, que comenzarán y acabarán en la Plaza del Santísimo Cristo de La Laguna.





# JONAY JORDAN

"No me pongo límites. Mi sueño es participar en algún campeonato absoluto grande: Mundial, Europeo o unos Juegos Olímpicos y creo que es posible.

Jonay Jordan Schärer (12/05/1991, La Laguna) ha comenzado el año demostrando su ambición. Su reciente convocatoria con el combinado nacional unido a dos nuevos récords, personal y de Canarias elevan las expectativas de que el atleta del Tenerife CajaCanarias, afrontará un 2019 cargado de éxito.

**Pregunta (P): Cuéntanos cómo fueron tus inicios en el atletismo y cómo y por qué te decidiste por una especialidad tan dura como las pruebas combinadas.**

Respuesta (R): Me inicié en el atletismo hace unos 16 años. En el colegio, un buen amigo mío practicaba atletismo y me invitó a probar, me gustó, y tras probar otros deportes, me quedé con el atletismo. Al principio hacía un poco de todo hasta que me empecé a especializar en vallas y saltos. Tras 1 año, mi entrenador me comentó que tenía buenas posibilidades en las pruebas combinadas y decidí probar. Empecé a obtener buenos resultados y, desde ese momento, hace aproximadamente 11 años, practico esta prueba.

**(P): El 2019 ha comenzado de manera exitosa. Convocatoria con la selección española, récord personal y de Canarias. ¿Qué se siente?**

(R): Esta temporada ha empezado muy bien, me encuentro muy en forma y tanto los entrenamientos como las competiciones están saliendo muy bien. Estamos trabajando mucho la psicología y la nutrición, además de los entrenamientos físicos y creo que este trabajo está saliendo a la luz. Me siento muy contento y con muchas ganas de seguir entrenando y mejorando.



(P): Hablemos de planes a corto plazo, ¿qué objetivos tienes para esta temporada, tanto individualmente como en tu club?

(R): Ya he cumplido algunos objetivos de la temporada, que eran mejorar marca y estar con el equipo nacional en el encuentro internacional de Cardiff. A corto plazo me gustaría repetir el oro de la temporada pasada en el campeonato de España de pista cubierta e intentar meterme en el campeonato de Europa, es muy complicado porque únicamente entran 6 por ranking de pista cubierta, pero creo que no es imposible.

Para la temporada de aire libre, quiero mejorar marca y poder estar con la selección española en la copa de Europa de pruebas combinadas que se celebra en Ucrania.

(P): ¿Cuál es el límite de Jonay Jordan? ¿A dónde aspiras a llegar en el mundo del atletismo?

(R): Creo que no hay que ponerse límites, si uno mismo se limita, no pasarás de ahí, por lo que siempre quiero ir a por más. Un sueño que tengo es pasar de 8000 puntos en el decatón y participar en algún campeonato absoluto grande (mundial, europeo y JJOO), pienso que es posible, por lo que lo intentaremos con todo.

(P): Las pértigas, una auténtica odisea en cada desplazamiento. Cuéntanos alguna anécdota que te haya sucedido.

(R): Lo de las pértigas y los viajes es una pesadilla. Muchas compañías de vuelo no las quieren llevar o no se hacen responsables de lo que les pase, hay que pagar mucho dinero para que las lleven y aún así, a veces deciden no llevarlas. Anécdotas hay muchas, como estar en la puerta de embarque en Italia en una copa de Europa y tener que esperar por fuera porque no querían meter las pértigas en el avión, hasta que conseguimos, saliendo con retraso, que las subieran. En otra ocasión llegamos a Tenerife de una liga de clubes y una compañía decidió cortarnos 4 pértigas porque no cabían en la bodega y nos quedamos sin ellas...

"A corto plazo me gustaría repetir el oro de la temporada pasada en el campeonato de España de pista cubierta e intentar meterme en el campeonato de Europa"

@JONAYJORDAN

(P): A parte de la exigencia del entrenamiento, ¿cómo enfoca un atleta de tu disciplina otros factores como la alimentación o el descanso? ¿Es importante?

(R): En el deporte en general, es muy importante cuidar todos estos aspectos, lo que se llama el entrenamiento invisible. En mi prueba en concreto, esa importancia crece ya que es una prueba que lleva tu cuerpo al límite y hay que estar preparado. Para mi es muy importante descansar bien por las noches, alimentarme adecuadamente, tomar suplementos alimenticios... Toda energía que puedas acumular y que no gastes en vano, te será útil a la hora de entrenar y competir.

Está claro que lo mejor es dedicarte a descansar, comer y entrenar para lograr los mejores resultados, pero yo lo compagino con la labor de docente en el colegio y, por el momento me va bien, ya que también me sirve para desconectar un poco del atletismo.

(P): Para un maestro de educación primaria, como es tu caso, ¿Crees que la inclusión y el fomento del atletismo en la escuela ayuda a la educación en valores?

(R): Yo creo que es primordial. El fomento del deporte en general y del atletismo en particular es clave para que el alumnado se desarrolle en valores. Por medio del deporte se trabaja el compañerismo, la superación, los hábitos de vida saludables, la realización de actividades al aire libre, la constancia...

En mi opinión se debería de trabajar la educación física a diario, 45 minutos al día ayudan en gran manera a la mejora de la calidad de vida del alumnado.



"Se debería de trabajar la educación física a diario, 45 minutos al día ayudan en gran manera a la mejora de la calidad de vida del alumnado."

@JONAYJORDAN

# CLAUDIA GONZALEZ



Claudia María González, secretaria del Comité y responsable de la Dirección Técnica de Canarias.

**Pregunta (P): ¿Cómo ha evolucionado el Comité Canario de Jueces (CCJ) en los últimos años?**

**Respuesta (R):** El Comité Canario de Jueces está intentando renovarse en los últimos de años. Esto se ve reflejado en el considerable aumento de licencias totales de juezas y jueces en las Islas. Por ejemplo, en la Delegación de la Gomera, donde antes no había presencia de jueces y juezas ahora son 10 licencias activas. Ya no solo se ha conseguido en esto dos años aumentar el número de licencias, sino que además los jueces y las juezas adquieran la licencia Nivel 1.

**(P): ¿Qué aspectos destacarías de esta evolución?**

**(R):** Los aspectos por destacar de esta evolución son el número de mujeres que ejercemos como juezas. Hace 20 años el trabajo del juzgamiento en las competiciones era solo para hombres, ahora las mujeres comenzamos a venir a más competiciones y se nos respeta, aunque a veces se cuestionen nuestras decisiones. Nuestra Junta Directiva es paritaria y me siento orgullosa al decir que no lo es por obligación, sino porque las personas que estamos en la Junta somos las más válidas para estar ahí, estamos formadas y asumimos responsabilidades.

**(P): ¿Qué funciones desempeñan los jueces y las juezas?**

**(R):** Las funciones van desde controlar el anemómetro en las carreras o concursos de saltos horizontales hasta resolver las reclamaciones. Es toda una maquinaria que está bien engrasada, desde el primero como el último. Desempeñamos funciones sumamente importantes, y aunque no se reconozca, si no tenemos a un juez en el anemómetro midiendo el viento, las marcas de los atletas y las atletas no sabríamos si son válidas o no, si no hubiera juezas tirando de una cinta o rastrillando el foso de arena tampoco sabríamos si esas marcas son válidas o si donde la atleta o el atleta ha caído donde deja su huella. Se cree que la función del juez o jueza árbitro es la más importante, pero creo sin la persona que se ocupa de esas funciones que se consideran menos importante la competición no saldría como deberían salir.

(P): ¿Cómo está trabajando desde el Comité para mejorar la formación de los jueces y las juezas con mayor trayectoria?

(R): El Comité está trabajando en dos objetivos: mejorar la calidad de las actuaciones que tengamos en las competiciones y mejorar las condiciones y materiales para trabajar. Para ello estamos llevando a cabo un plan de formación para jueces y juezas con cursos territoriales (uno en la Palma, la Gomera y Fuerteventura, tres en Gran Canaria y cuatro en Tenerife), dos exámenes de acceso al Nivel 1 para todas las personas con licencia territorial y cursos de especializaciones.



"Hace 20 años el trabajo del juzgamiento en las competiciones era solo para hombres, ahora las mujeres comenzamos a venir a más competiciones y se nos respeta."

(P): ¿Cómo se trabaja en las especializaciones?

(R): Respecto a las especializaciones dentro del Comité Canario de Jueces se ha conseguido celebrar en las Islas los paneles de Marcha (con 8 aptos y aptas al panel), Dirección Técnica (con 11 aptas y aptos al panel) y Fotofinish (con 7 aptas y aptos al panel). Aún nos queda pendiente para este primer trimestre realizar uno de Medición de Circuito en Ruta.

(P): En el año 2020 se celebrará en Tenerife el Campeonato Iberoamericano, ¿cómo afronta este evento el CCJ?

(R): Para afrontar este evento internacional, el Comité estará en coordinación con el Comité Nacional de Jueces, por lo que se prepararán varios seminarios específicos para la competición y así la actuación de los jueces y las juezas canarias esté a la altura de este evento.





## OMAR HERNÁNDEZ

DIRECTOR DE REVENTÓN TRAIL EL PASO

### “Vamos a trabajar muy duro para intentar organizar el campeonato del mundo”

Omar Hernández, confirma que la carrera palmera ya ha mantenido diversas reuniones con los dirigentes de la Real Federación Española de Atletismo con la finalidad de preguntar por los criterios organizativos para acoger el mundial de trail en el año 2020, año en que Reventón cumplirá su décimo aniversario.

**(P): Recientemente la organización informó del cierre de plazas en la modalidad reina, la Maratón, y de que próximamente igualmente se agotarán los dorsales en el resto de modalidades. Es la primera vez en la historia de Reventón Trail que sucede esto. ¿Qué reflexión le merece esta noticia tan positiva?**

**(R):** “Inevitablemente mi reflexión me lleva a pensar que las cosas no se han hecho mal y que los protagonistas de Reventón Trail, que son los corredores, han observado que llevamos año tras año encaminados a conseguir unos altos objetivos de calidad en el servicio, en cuestiones de prevención, seguridad y emergencia, pero sobre todo en el trato personalizado que le intentamos dar a cada uno de nuestros corredores. Entiendo que este ha sido el motivo y, aunque soy muy crítico con el trabajo que realizamos, si es verdad que hay cosas que mantener porque han salido bien y porque, además, los corredores, el público y los seguidores le dan una valoración positiva. Soy de los que dicen que los cambios hay que hacerlos para corregir errores, o para algunos detalles en lo que ya funciona”.

**(P): Reventón Trail 2019 ya está en marcha, ¿qué novedades se pueden desvelar a estas alturas?**

“Vamos a incorporar numerosos detalles para dar un mayor servicio al corredor, ya que quiero que se sientan verdaderos deportistas tanto los que portan el primer dorsal como el último. Pretendemos que la práctica deportiva, que para unos será de alta competición y para otros una práctica saludable en el medio natural, sea ese día una experiencia inolvidable. Por lo que muy pronto iremos desvelando esos detalles que hacen protagonistas a los creadores de Reventón Trail: los corredores. Una de las novedades que incorporamos y que puedo desvelar es que cada una de las modalidades dispondrá de una cuantía económica que entregarán nuestros sponsor, para aquellos corredores y corredoras que logren bajar el tiempo récord de cada modalidad, algo que le dará mayor atractivo a la competición y un incentivo para esos corredores que, con esfuerzo y dedicación, luchan por obtener los mejores resultados en un calendario tan apretado de trail”.



(P): Con la novena edición ya en marcha, la organización ya incluso piensa en la décima, que será en 2020. En este sentido Raúl Chapado, presidente de la Real Federación Española de Atletismo, ha desvelado que Reventón Trail ya ha preguntado por los criterios de organización para acoger ese año el mundial de la especialidad. ¿Que nos puede contar sobre esto?

(R): Así es. El pasado mes de noviembre mantuvimos diversas reuniones en Madrid, en las que tratamos diferentes consultas y debatimos otros asuntos relacionados con el calendario internacional. Es en esa reunión donde entregamos a la RFEA un dossier donde les explicamos nuestro objetivo. Reventón Trail ha venido experimentando y madurando diferentes aspectos. Uno está relacionado con la parte técnica y deportiva, mientras que el otro con asuntos más relacionados con el compromiso social, la sostenibilidad, el turismo y la promoción del municipio de El Paso y, por supuesto, de la Isla de La Palma. En la aspecto técnico y deportivo se han desarrollado diferentes campeonatos federativos. El primer campeonato de Canarias de carreras de montaña, el campeonato de Canarias de maratón de montaña y el primer campeonato de España de trail que organizó Reventón Trail por la RFEA.

La experiencia adquirida por todo el equipo y la validación que nos otorga haber pasado por todos los rangos autonómico y nacional, me hacen girar el timón y pensar en una evolución natural. Nos corresponde trabajar muy duro para intentar presentar nuestra candidatura al Campeonato del mundo, siempre a expensas de los criterios internacionales. Nuestro objetivo está claro”.

(P): ¿También cabe la posibilidad de acoger el europeo?

“Es cierto que si hablamos de una evolución natural, después de haber realizado un campeonato de España en el año 2016, Reventón Trail debería presentar su candidatura para realizar la cita continental, para así continuar de forma escalonada su ascenso uniforme. No obstante, los resultados de los europeos celebrados en años anteriores no han demostrado una gran aceptación por parte de los atletas de alta competición. Para paliar esta circunstancia la IAAF prevé hacer cambios que irán por el mismo camino que los realizados en los mundiales de trail y que, a la vista está, han sido todo un éxito de participación y por la repercusión deportiva que se está obteniendo”.

(P): Para el trail español, canario y palmero albergar alguna de estas pruebas supondría contar con un impulso muy destacado para la industria turística y económica. ¿Que se necesita para hacer realidad este sueño?

“Sin duda cuando planteé este proyecto al Ayuntamiento de El Paso, administración que organiza la prueba, entendieron que es un proyecto de alcance y que necesita del apoyo institucional, empresarial y, por supuesto, del apoyo federativo. Hay que entender que este tipo de eventos internacionales captan la mirada de diferentes sectores que dan servicio a los corredores de cada país y que van dejando una estela de beneficios para muchos y muy diversos sectores. Es por este motivo por el que también necesitamos el apoyo de los canarios, de los palmeros y de los habitantes de El Paso. Si algo nos identifica con el deporte del trail es que tenemos a un pueblo que se vuelca con este deporte. Nosotros contamos con el sentimiento y la pasión de nuestra tierra. Hay cuestiones que ya se han estudiado, especialmente las que están relacionadas con las capacidades logísticas y estamos convencidos de que podemos. Tenemos un aeropuerto que cuenta con conexiones directas a Alemania, Reino Unido, Suiza y Países Bajos, mientras que vía Madrid y Tenerife se amplían al resto de Europa y del mundo. 12.000 plazas alojativas en hoteles, casas rurales, apartamentos etc. Una completa red de senderos y fácil acceso a zonas montañosas de más de 2.000 metros de altitud. Tenemos el sueño, las bondades que de la Isla Bonita y a los hospitalarios palmeros. Ahora hay que esperar a los criterios internacionales para presentar nuestra candidatura”

# JOSEFINA DA SILVA



Josefina Da Silva, formadora en el club Adal Lanzarote.

**(P): ¿Cómo fueron sus inicios en el atletismo?**

(R): Me inicié en el atletismo en el 2001 con 12 años recién llegada a España. Llegué y antes de los 2 meses ya estaba haciendo atletismo, apenas hablando español. La verdad que el atletismo como deporte no ha sido mi primera ni mi segunda opción, sino la tercera y me terminó de convencer el horario de práctica. Y desde entonces hasta hoy en día he seguido en este mundo tan maravilloso aunque he tenido parones intermitentes de tres años por motivos ajenos a mi voluntad.

**(P): ¿Por qué decidió pasar a la faceta de formadora?**

(R): Mi faceta como entrenadora al igual que mi introducción como atleta ha sido por el impulso de una persona, en este caso de la que era mi entrenadora, Gabi. En el otro de caso de atleta, fue el que era mi profesor de deporte en el instituto, quién también era entrenador y cofundador del primer equipo de atletismo en Lanzarote, conocido como Don Guillermo. La verdad los dos marcaron mucho el rumbo de mi vida y hoy en día les estoy muy agradecida porque si no fuese por ellos no conocería este deporte que ya es mi vida.

**(P): ¿Cuántos atletas entrena y de qué edades?**

(R): Hoy en día, titulada como monitora y en mi séptimo año como formadora en el club Adal Lanzarote estoy agradecida de poder mostrar a los chicos toda mi experiencia y conocimiento de muchos años como atleta. En este momento llevo dos grupos en horario diferente. Un primer grupo de entre 20 y 25 infantiles en horario de 17:00 a 18:30 horas y un segundo grupo de igual número de cadetes y principiantes de 18:30 a 20:00 horas. Ambos grupos con la ayuda de otro monitor más.



(P): ¿En que instalaciones entrena? ¿Dispone de todos los medios necesarios?

(R): Los entrenos se realizan en la Ciudad Deportiva de Lanzarote los lunes, miércoles y viernes. Nuestra lucha por este deporte ha empezado desde hace muchos años y gracias a personas como Salvador (Presidente) y Gabi (entrenadora) del Club Adal Lanzarote, quienes por su gran lucha y enorme esfuerzo han conseguido mejoras en muchos aspectos como en las instalaciones, materiales necesarios, etc. Contamos con una pista homologada desde el verano del año pasado y cámara de videofinish y aunque hoy en día no disponemos de un sector para realizar lanzamientos largos y una colchoneta pértiga a punto de llegarnos, hemos dado un paso gigantesco para el atletismo en Lanzarote y eso influye en una mejor formación deportiva de los atletas. Aunque para otras personas ésta mejora ha sido poca después de tantos años, para mí que he vivido el atletismo desde el 2001 hasta hoy en día, esto es una maravilla y estoy muy contenta de que los chicos puedan hacer una marca que les sea válida sin tener que hacer el gasto de viajar a otra isla.

(P): ¿Qué aspectos considera fundamentales para la formación deportiva de los jóvenes?

(R): Desde mi punto de vista como formadora y después de estos años viendo a todas las personalidades de chicos y más por mi experiencia formando a principiantes, considero un aspecto muy importante es el de divertir a los chicos en los entrenos. Esto significa hacer los entrenos variados y divertidos para engancharles y hacerles el entreno más ameno haciendo muchos juegos, circuitos, técnicas, etc. Me gusta poner el ejemplo de un niño que empezó conmigo en mi primer año como monitora que hoy en día hace mínima de España. Era un niño poco coordinado y en su caso hemos hecho mucho hincapié en la técnica de carrera, fortalecimiento general, ejercicios de coordinación variados, gimnasio, etc). En cuanto al aspecto atlético, es importante que los chicos prueben todas las disciplinas antes de especializarse a una disciplina, ya sé que esto es un cliché pero las condiciones y estado físico de cada niño lo debe ver y percibir un buen formador para aprovechar el máximo rendimiento de cada niño, y cómo lo puede aprovechar? Haciéndole probar todas las disciplinas para desarrollar su capacidad atlética.

(P): ¿A que edad considera que debe especializarse un joven atleta?

(R): Considero que la mejor edad para que los chicos se especializan es a partir de junior en adelante y que en edades inferiores los niños deben disfrutar de todas las disciplinas del atletismo y así desarrollar sus habilidades y capacidades. Para mí es fundamental probar de todo y divertirse.

(P): ¿Como enfoca la competición en sus atletas?

(R): Me considero una persona aplicada y me gusta ver eso en los chicos, si veo eso en un atleta voy con él hasta el fin. Todos los años intento que los chicos fijen su objetivo y me digan que tienen ganas de luchar por él y entonces yo de una forma personal y particular lucho con ellos para llegar a esos objetivos.



**(P): Actualmente es atleta en activo, ¿como lo combina?**

(R): Actualmente soy atleta en activo y esto lo compagino con mi trabajo de 40 horas semanales, más mi papel de formadora. Es una cosa que no me paro a pensar. ¿Cómo hago para compaginarlo todo? Simplemente lo hago. Hay una frase que siempre me digo para darme un empujón cuando tengo uno de mis momentos de bajones y es “para estar en otro nivel hay que trabajar a otro nivel”. Me anima y ayuda mucho. Considero que el hecho de ser formadora y atleta es un aspecto muy positivo. Todo es muy recíproco porque no sólo yo les transmito mi conocimiento a los chicos también ellos me ayudan mucho tanto en el aspecto técnico (en el sentido de que soy más consciente viendo cosas como la postura, las colocaciones, etc) y en la motivación. Mi especialidad son los lanzamientos, excepto el martillo he hecho los otros tres, aunque también he tenido mi época de probar todas las disciplinas haciendo combinadas en el 2007 y 2008. Actualmente, estoy más centrada en la Jabalina y en el Peso. A nivel de España he hecho mi mejor participación en el año 2008 quedando 4 en Peso y 6 en Disco. He estado con tres clubs en mi trayectoria como atleta. Empecé con el Adal Lanzarote desde 2001. Continué con el CAI Gran Canaria durante la temporada 2012/2013. Desde la temporada 2013/2014 hasta la actualidad estoy fichada con el Tenerife CajaCanarias. Mi club lleva participando desde la temporada 2007/2008 en la categoría de mayor prestigio a nivel nacional tanto en mujeres como en hombres, la División de Honor. Y yo estoy desde entonces formando parte de esa lucha a nivel nacional con los mejores de España. Entreno con José Ignacio Ciller Ruiz desde la temporada pasada y nuestro objetivo para este año es conseguir la mínima de España y de allí en adelante lo que venga. ¡A por todas siempre!

**(P): ¿Objetivos para esta temporada con sus atletas?**

(R): Ahora tenemos enfocados con los chicos infantiles varios campeonatos que serían terminar la temporada invernal con un Cross en Fuerteventura y el Campeonato de Combinadas en Las Palmas el próximo mes y después seguir con el calendario de aire libre. Y lo mismo enfocamos para los cadetes y juveniles. Mi sueño como monitora es llegar a sacar a un Campeón de España y sobre todo en categoría absoluta. He tenido la oportunidad de entrenar a chicos que han llegado al Campeonato de España de su categoría. Me gusta más decir un Campeón de España que un Campeón Europeo o Olímpico porque considero que lo más bonito es coger a un niño desde su inicio y recorrer ese camino con él y llevarlo hasta proclamarse campeón de su país. Y después el camino hacia el Europeo y Olimpiada es otro camino también bonito y sacrificado.





REPASAMOS LA ACTUALIDAD DEL ATLETISMO CANARIO.



El grancañario Eduardo Romero, convocado con la Selección Española sub'23 para la disputa del Campeonato Unión Mediterráneo que se celebró el pasado 19 de enero, en la localidad francesa de Miramas.

El tinerfeño Jonay Jordan fue convocado con la Selección Española, para el encuentro internacional de Pruebas Combinadas en Pista Cubierta que se celebró en Cardiff. El atleta logró récord de Canarias y récord personal en la prueba obteniendo de esta forma la medalla de bronce.



Arianna Pernice, atleta del Trotamundos de Candelaria obtuvo un nuevo récord de Canarias sub-18 en la prueba de lanzamiento de martillo con una marca de 52.08 metros.

Lucía Esparza, atleta del Club Atletismo Milla Chicharrera batió el 26 de enero, en Gallur, el récord de Canarias de 1500 m.l. (4'43"94) en las categorías sub'18 y sub'20 en pista cubierta.



Con la quinta mayor puntuación de entre los equipos participantes, el mejor puesto en su historia tras una brillante temporada 2017/18, el Club de Atletismo Tenerife CajaCanarias participó el día 2 de febrero en Anoeta, San Sebastián, en la '38ª Copa SM el Rey' absoluta en pista cubierta de categoría masculina.

Canarias ya cuenta con una nueva Ley del Deporte. El Parlamento de Canarias aprobó por unanimidad un texto que fomenta la igualdad y promueve la práctica deportiva entre todas las personas.



El sábado 19 de enero se celebró la primera jornada del XI Mitin Santa Cruz de Tenerife en el Centro Insular de Atletismo de Tenerife (CIAT). Este evento, organizado por CCT Santa Cruz se posiciona como uno de los mejores eventos de atletismo en la isla de Tenerife y de Canarias.



# PRÓXIMAS COMPETICIONES

# FEBRERO

**2  
FEB**

CAMPEONATO DE CANARIAS DE  
LANZAMIENTOS LARGOS SUB'16, SUB'18,  
SUB'20, SUB'23, SENIOR Y MÁSTER  
Santa Cruz de La Palma

CAMPEONATO DE CANARIAS DE CAMPO  
A TRAVÉS EN EDAD ESCOLAR  
Breña Alta, La Palma

**3  
FEB**

**9  
FEB**

XVI CAMPEONATO DE CANARIAS ABSOLUTO  
EN PISTA DE INVIERNO  
Arrecife, Lanzarote

XXXIII CAMPEONATO DE CANARIAS DE  
CAMPO A TRAVÉS SUB'16, SUB'18,  
SUB'20, SUB'23 Y SENIOR  
San Sebastián de La Gomera

**9  
FEB**

**16  
FEB**

CAMPEONATO DE CANARIAS DE MEDIA  
MARATÓN DE MONTAÑA  
Arico, Tenerife

CAMPEONATO DE CANARIAS DE CAMPO  
A TRAVÉS CATEGORÍAS MENORES  
SUB'8, SUB'10, SUB'12 Y SUB'14  
Fuerteventura

**24  
FEB**



**Binter**  
**NIGHTRUN**  
*SERIES*

**SANTA CRUZ DE TENERIFE /// 18 MAY**

**PALMA DE MALLORCA /// 28 SEPT**

**LAS PALMAS DE GRAN CANARIA /// *POR DETERMINAR***

**WWW.BINTERNIGHTRUN.COM**

# RÉCORDS Y MEJORES MARCAS DE CANARIAS MEJORADOS EN 2.018 - 2.019



Crisanto Martín Pérez (AEEA)  
Última actualización: 10-02-19

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



# RÉCORDS Y MEJORES MARCAS DE CANARIAS MEJORADOS EN 2.018 - 2.019

## Hombres

### Categoría Absoluta

Pértiga	6,20	Adrián	Pérez Suárez	06/08/1998	TF	CA Tenerife	1	Cnt	Las Palmas de G.C.	21/12/2018
6 h. en pista	75,18 kms	Marcos	4,60-2 / 5,00-1 / 5,20-1 / 5,25-xxxx Monzón Pérez	21/03/1980		CA Santa Cruz	2		Barcelona-CD	16/12/2018

### Categoría Sub-23

Pértiga	6,20	Adrián	Pérez Suárez	06/08/1998	TF	CA Tenerife	1	Cnt	Las Palmas de G.C.	21/12/2018
			4,60-2 / 5,00-1 / 5,20-1 / 5,25-xxxx							

### Categoría Sub-20

10 km Marcha	46,27	Aythamy	Afonso González	07/03/2001	TF	CA Arona	8	CE-4-20	El Vendrell	10/02/2019
--------------	-------	---------	-----------------	------------	----	----------	---	---------	-------------	------------

### Categoría Máster

100 ml M-60	13,48	0,6	Juan	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	TF	CEA Tenerife 1984	1c1	CE-m	La Laguna	14/12/2018
200 ml M-60	27,52	0,0	Juan	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	TF	CEA Tenerife 1984	3c1	CoPCLLag	La Laguna	11/01/2019
Media Maratón M-60	1h.19.29		Eliás Rafael	Estévez González	M-55	24/06/1963	LZ	Cavelanz	106	GCMMar	Las Palmas de G.C.	27/01/2019
Pértiga M-55	2,40		Fernando	Menéndez Lacruz	M-55	18/10/1963	TF	EAMJ-FV	6	CTHiv	Arona	02/02/2019
Peso M-50 (8kg)	13,75		Gabriel	Pedroso Ferrer	M-50	12/01/1968	TF	Fent Camí Mislata	-	MStCrz	Santa Cruz de Tenerife	19/01/2019
	13,92		Gabriel	Pedroso Ferrer	M-50	12/01/1968	TF	Fent Camí Mislata	1	MStCrz	Santa Cruz de Tenerife	19/01/2019
	15,93	(*)	Gabriel	Pedroso Ferrer	M-50	12/01/1968	TF	Fent Camí Mislata	1	Cnt	Arona	02/02/2019
		(*)	<i>Récord de España Máster M-50</i>									
20 km Marcha M-45	1h.49.28		José O.	Fernández Álvarez	M-45	01/02/1972	GC	CEA Tenerife 1984	3	CE-m	El Vendrell	10/02/2019

## Mujeres

### Categoría Absoluta

5 km ruta	17,02 +	Aroa	Merino Betancor	F-35	29002	LZ	Trivalle	pas	10kmVal	Valencia	02/12/2018
10 km ruta	34,19	Aroa	Merino Betancor	F-35	29002	LZ	Trivalle	11	10kmVal	Valencia	02/12/2018
6 h. en pista	45,35 kms	Irene Mora	Gómez Rodríguez		05/10/1991	TF	Travertoro	8		Barcelona-CD	16/12/2018

### Categoría Sub-18

Martillo (3kg)	52,08	Arianna	Pernice Santana	12/12/2002	TF	Trotamundos	1	LanzTUnjaj	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	TF	Trotamundos	1	CCN-IanzL-41	Santa Cruz de la Palma	02/02/2019
			(X - 46,92 - X - X - X - 52,85)							

### Categoría Sub-16

5 km Marcha	28,45	Yanira	Deana	18/10/2004	FV	EAMJ-FV	8	CE-616	El Vendrell	10/02/2019
-------------	-------	--------	-------	------------	----	---------	---	--------	-------------	------------

### Categoría Máster

3.000 ml F-50	11.11.91	Amada de Jesús	Sánchez Rivero	F-50	21/12/1987	TF	CD Vallivana	3	CTHiv	Arona	02/02/2019
5 km F-35	17,02 +	Aroa	Merino Betancor	F-35	27/05/1979	LZ	Trivalle	pas	10kmVal	Valencia	02/12/2018
10 km F-35	34,19	Aroa	Merino Betancor	F-35	27/05/1979	LZ	Trivalle	11	10kmVal	Valencia	02/12/2018



Longitud	7,06	1,5	Ángel	Acosta Padrón	20/07/1992	LP	CEA Tenerife 1984	1	CCN-Inv	Arrecife	09/02/2019	
Triple	14,39	1,1	Alberto Simó	García de La Torre	13/05/1992	TF	CA Tenerife	-	CCN-Inv	Arrecife	09/02/2019	
Con viento N.R.	14,48	3,5	Alberto Simó	García de La Torre	13/05/1992	TF	CA Tenerife	1	CCN-Inv	Arrecife	09/02/2019	
Altura	1,91		Pablo	Gómez Bermúdez	10/07/2001	TF	CA Tenerife	1	CTN-Inv	Arona	02/02/2019	
Pértiga	1,91		Diego	Almeida Toledo	05/10/2000	LZ	ADA Lanzarote	1	CCN-Inv	Arrecife	09/02/2019	
Peso	5,20		Adrián	Pérez Suárez	08/08/1998	TF	CA Tenerife	1	CTN	Las Palmas de G.C.	21/12/2018	
Disco	15,68		Jonay R.	Jordán Shafer	12/05/1991	TF	CA Tenerife	1H	CTN-Inv	Santa Cruz de Tenerife	22/12/2018	
Jabalina	50,07		Yasiel Brayón	Sotero Salazar	01/11/2001	GC	CD UAVA	1	CCPCLLg	La Laguna	11/01/2019	
Martillo	62,26		Jesús	Crossa Lorenzo	18/07/1989	LP	CA Tenerife	1	CCN-Inv	Santa Cruz de la Palma	02/02/2019	
Heptatlón	49,49		Vicente Damián	González Hernández	M-45	22/09/1970	TF	CLATOR	1	CTN	Tuineje -Gran Tarajal-ZL	20/01/2019
	5.624 p		Jonay R.	Jordán Shafer	12/05/1991	TF	CA Tenerife	1	CTN-Inv	Santa Cruz de Tenerife	23/12/2018	
					7,05(-0,8) - 8,82 - 15,68 - 1,96 - 8,19(-1,9) - 4,40 - 2,54,15							
Decehlón												
3.000 m marcha	12.58.1 m		Aythamy	Afonso González	07/03/2001	TF	CA Arona	1	CTN	Arona	02/02/2019	
5.000 m marcha	23.38.3 m		Aythamy	Afonso González	07/03/2001	TF	CA Arona	5	CE-Mch-Inv-620	Toledo	17/11/2018	
10.000 m marcha												
3 km marcha	17.13		Pablo	González Villares	03/05/2006	GC	At ADASAT-GC	1	CCN-814	La Laguna	26/01/2019	
5 km marcha	23.27 +		Aythamy	Afonso González	07/03/2001	TF	CA Arona	1	CCN-820	La Laguna	26/01/2019	
10 km marcha	46.27		Aythamy	Afonso González	07/03/2001	TF	CA Arona	8	CE-s-20	El Vendrell	10/02/2019	
20 km marcha	1h.33.39		David	Reyes Afonso	19/03/1993	TF	CA Tenerife	1	CCN	La Laguna	26/01/2019	
50 km marcha	4h.22.34		David	Reyes Afonso	19/03/1993	TF	CA Tenerife	6	CE	El Vendrell	10/02/2019	
4 x 100 ml												
4 x 200 ml	1.34.59		CEA Tenerife 1984					1	CTN-Inv	Arona	02/02/2019	
			(Oscar Carrillo - Álvaro Santiago - Roberto Cruz - Rubén Hernández)									
4 x 400 ml												
<b>MUJERES</b>												
60 ml	7,68	1,2	Sheila	Cubas Guedes	01/10/1989	GC	CA Tenerife	1	CCN-Inv	Arrecife	09/02/2019	
Con viento N.R.	7,68	3,1	Sheila	Cubas Guedes	01/10/1989	GC	CA Tenerife	1a3	CCN-Inv	Las Palmas de G.C.	20/01/2019	
100 ml	15,78	1,5	Rosa María	Rodríguez Mederos	F-50	14/12/1987	TF	CA Santa Cruz	1o1		La Laguna	14/12/2018
200 ml	25,84	0,5	Sheila	Cubas Guedes	01/10/1989	GC	CA Tenerife	1o1	CCN-Inv	Arrecife	09/02/2019	
Con viento N.R.	25,86	2,3	Sheila	Cubas Guedes	01/10/1989	GC	CA Tenerife	1o1	CCN-Inv	Las Palmas de G.C.	20/01/2019	
300 ml	45,50		Luana	Delgado Costa	18/04/2005	TF	CA Arona	1o5	CTN	Las Palmas de G.C.	21/12/2018	
Atleta extranjera:	45,67		Sonya	Trvisan	ITA	12/10/2004	FV	CD Maxoathlón	1	CTN	Tuineje -Gran Tarajal	30/12/2018
400 ml	58,67		Kelly Johanna	Benítez Muñoz	24/05/1982	LZ	CA Tenerife	1o1	CCN-Inv	Arrecife	09/02/2019	
600 ml	1.43.56		Daniela	Betancor Artiles	09/05/2005	GC	CD UAVA	1	CCN-Inv-816	Las Palmas de G.C.	11/01/2019	
800 ml	2.18.57		Lucía Paula	Espaza González	29/08/2002	TF	CA Milla Chicharrera	1	CTN-Inv	Arona	02/02/2019	
1.000 ml	3.07.46		Carla	Salazar Rodríguez	03/04/2004	TF	CLATOR	1	CCPCLLg	La Laguna	11/01/2019	
1.500 ml	4.47.62		Lucía Paula	Espaza González	29/08/2002	TF	CA Milla Chicharrera	1	CTN	Santa Cruz de Tenerife	22/12/2018	
1 Mila												
3.000 ml	10.23.32		Karina	Díaz Martín	28/02/2001	TF	CA Tenerife	1	CTN-Inv	Arona	02/02/2019	
5.000 ml												
10.000 ml												
5 km ruta	17.02 +		Aroa	Merino Betancor	F-35	27/05/1979	LZ	Trivalle	pas	10kmVai	Valencia	02/12/2018
10 km ruta	34.19		Aroa	Merino Betancor	F-35	27/05/1979	LZ	Trivalle	11	10kmVai	Valencia	02/12/2018
Media Maratón	1h.23.42		Gloria	Cuñillar Marcos	F-40	08/11/1973	LZ	CAVELANZ	9		Sevilla	27/01/2019
Maratón	3h.15.42		Ana Begoña	González Francisco	M-35	25/09/1982	TF	CD Vallivana	7	GCMMar	Las Palmas de G.C.	27/01/2019
8 horas en pista	45.35 kms		Irene Mora	Gómez Rodríguez	05/10/1991	TF	Travertoro	5			Barcelona-CD	18/12/2018
60 mv	9.12	0,0	Paola	Sarabia Bocos	22/05/1998	FV	CA Tenerife	1	CTN-Inv	Arona	02/02/2019	
100 mv												
400 mv												
Longitud	5,52	1,2	Lucía	Camacho Domínguez	14/02/2002	GC	At ADASAT-GC	1	CCN-Inv	Arrecife	09/02/2019	
Triple	11,51	0,0	Ines	García García	27/03/2001	TF	CA Tenerife	1	CTN-Inv	Arona	02/02/2019	
Altura	1,66		Paola	Sarabia Bocos	22/05/1998	FV	CA Tenerife	1 fc	CTN-Inv	Arona	02/02/2019	
Pértiga	3,30		Marta	Casanova Velasco	10/01/1989	LP	CA Tenerife	1	CCN-Inv	Arrecife	09/02/2019	
Peso	10,75		Xenia Dolores	Aguiar Santana	14/04/2000	GC	CD UAVA	1	CTN	Las Palmas de G.C.	12/01/2019	
Atleta extranjera:	11,12		Josefina	Da Silva	25/11/1989	LZ	CA Tenerife	1	CCN-Inv	Arrecife	09/02/2019	
Disco	36,40		Emma	García Roca	11/11/2001	TF	CEA Tenerife 1984	1	CTN	Santa Cruz de Tenerife	22/12/2018	
Jabalina	27,68		Ilenia Del Carmen	Rodríguez Pulido	23/07/2001	GC	CD Chiquillos Vecin.	1	CTN	Las Palmas de G.C.	15/12/2018	
Atleta extranjera:	40,14		Josefina	Da Silva	25/11/1989	LZ	CA Tenerife	1	CCN-Inv	Santa Cruz de la Palma	02/02/2019	
Martillo	38,51		Acorayda	González Báez	24/03/1999	TF	CA Santa Cruz	1 fc	CCN-Inv	Las Palmas de G.C.	20/01/2019	
Pentatlón	3.436 p		Paola	Sarabia Bocos	22/05/1998	FV	CEAT	1 fc	CTN-Inv	Santa Cruz de Tenerife	22/12/2018	
					9,22(+0,4) - 1,70 - 10,61 - 5,23 - 2,44,35							
Heptatlón												
3.000 m marcha	15.17.9 m		María Isabel	Pérez Belloch	F-35	04/07/1979	TF	CA Tenerife	1	CTN	Arona	02/02/2019
5.000 m marcha												
10.000 m marcha												
3 km marcha	17.44		Alba	Araña Santana	29/01/2006	GC	CD Chiquillos Vecin.	1	CCN-814	La Laguna	26/01/2019	
5 km marcha	26.21		María Isabel	Pérez Belloch	F-35	04/07/1979	TF	CA Tenerife	2	CE-m	Getafe	16/12/2018
10 km marcha	54.09		María Isabel	Pérez Belloch	F-35	04/07/1979	TF	CA Tenerife	2	CE-m	El Vendrell	10/02/2019
20 km marcha												
4 x 100 ml												
4 x 200 ml	1.53.39		C.A.Milla Chicharrera					1	CTN-Inv	Arona	02/02/2019	
			(Zaida Machin - Eloina Peña - Lucía Espaza - Giselle Díaz)									
4 x 400 ml												

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

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

## HOMBRES

60 ml	6,95	Adrián	Pérez Souto	27/03/1994	FV	CA Tenerife	4	CpCl	San Sebastián	02/01/2019
200 ml	22,44	Aristote	Mote Hernández	17/06/2000	GC	CA Tenerife	4c1	CpCl	San Sebastián	02/01/2019
300 ml	39,00	Pedro Manuel	Alayón Pimienta	07/02/1998	TF	CG Tarragona	1c10	Ctl	Sabadell	16/12/2018
400 ml	49,68	Jesús David	Delgado Pérez	17/06/1999	TF	CA Tenerife	3c2	CpCl	San Sebastián	02/01/2019
800 ml	1.49,81	Eduardo	Romero Pérez	27/01/1999	GC	FC Barcelona	2	CE-423	Salamanca	10/02/2019
1.000 ml	2.49,72	Javier	Pérez Rasines	09/01/1988	GC	CA Tenerife	10H	Epreu-comb	Aubiére, (FRA)	13/01/2019
1.500 ml	4.02,94	Antonio Jesús	González García	17/03/1998	LZ	CA Tenerife	8	CpCl	San Sebastián	02/01/2019
3.000 ml	8.34,82	Julián	Sánchez-Pinto Barrera	07/07/1998	GO	CA Tenerife	1	Jaguarinv	Birmingham-Alaba. (USA)	03/02/2019
5.000 ml	14.31,49	Julián	Sánchez-Pinto Barrera	07/07/1998	GO	CA Tenerife	8	Vanderzitts	Nashville-Tennessee (USA)	08/02/2019
60 mv	8,01	Jonay R.	Jordán Shafer	12/05/1991	TF	CA Tenerife	1H2	5N	Cardiff, (GBR)	27/01/2019
Longitud	7,00	Javier	Pérez Rasines	09/01/1988	GC	CA Tenerife	4	CpCl	San Sebastián	02/01/2019
Triple										
Altura	2,10	Simón	Siverio Dorta	02/08/1988	TF	CA Tenerife	1	CpCl	San Sebastián	02/01/2019
Pértiga	5,05	Eduardo	Romero Pérez	27/01/1999	GC	FC Barcelona	1	CE-423	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	TF	CA Tenerife	1H	5N	Cardiff, (GBR)	28/01/2019
Heptatlón	5.749 p	Jonay R.	Jordán Shafer	12/05/1991	TF	CA Tenerife	2	5N	Cardiff, (GBR)	27/01/2019
			7,00 - 6,91 - 15,70 - 1,93 - 8,01 - 4,55 - 2,51,70							
3.000 m marcha										
5.000 m marcha										
4 x 400 ml	3,24,80	CA Tenerife					3c1	CpCl	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	GC	CA Tenerife	1	Ctl	Madrid-GALL	02/02/2019	
200 ml											
Atleta extranjera:	27,18	Nicole M.	Barrios González	VEN	31/05/2003	FV	EAMJ-FV	3c8	Ctl	Madrid-GALL	12/01/2018
300 ml											
400 ml											
800 ml	2.33,27	Paola	Sarabia Bocos	22/05/1998	FV	CA Tenerife	3H	CE-423	Salamanca	09/02/2019	
1.000 ml											
1.500 ml	4.43,94	Lucía Paula	Esperza González	29/06/2002	TF	CA Milia Chichamera	2c1	Ctl	Madrid-GALL	28/01/2019	
3.000 ml											
60 mv	8,96	Paola	Sarabia Bocos	22/05/1998	FV	CA Tenerife	1H	CE-423	Salamanca	09/02/2019	
Longitud	5,73	Paola	Sarabia Bocos	22/05/1998	FV	CA Tenerife	1H	CE-423	Salamanca	09/02/2019	
Triple											
Altura	1,70	Paola	Sarabia Bocos	22/05/1998	FV	CA Tenerife	1Pfc	CTH-Inv	Santa Cruz de Tenerife	22/12/2018	
Pértiga											
Peso	13,14	Valentina	Marzari Martens	15/09/1991	TF	CA Tenerife	6	CVel	Valencia	18/01/2019	
Pentathlon	3.606 p	Paola	Sarabia Bocos	22/05/1998	FV	CA Tenerife	1	CE-423	Salamanca	09/02/2019	
			8,96 - 1,69 - 11,47 - 5,73 - 2,33,27								
3.000 m marcha											
4 x 400 ml											





# #CONSEJOSDEPORTIVOS

**D. Francisco Javier Trujillo Hernández,**  
colegiado nº 1245,



Colegio Oficial  
de Fisioterapeutas  
de Canarias

En los últimos años, la práctica deportiva se ha instaurado en nuestra sociedad de manera creciente. La preocupación por la salud, la estética o simplemente la necesidad de “desconectar” hacen del deporte un activo de valor incalculable. La afirmación “el deporte es sano” es parcialmente cierta. Siendo precisos, diríamos que la buena práctica deportiva es beneficiosa para la salud. De hecho, las consultas de los fisioterapeutas son frecuentemente visitadas por deportistas que podían haber evitado lesionarse con unas sencillas normas de salud deportiva. Aunque las investigaciones científicas avalan la práctica de ejercicio físico como una inversión en salud, la interpretación arbitraria de esta afirmación puede ser contraproducente y resultar en un deterioro físico, perjudicando así tanto nuestra calidad de vida como nuestro desarrollo personal y profesional.

## NORMAS BÁSICAS

Para una práctica deportiva saludable es necesario conocer ciertas normas básicas, sencillas, eficaces y útiles que nos proporcionarán las garantías necesarias para hacer deporte invirtiendo en salud y no al contrario. Para ello nos basaremos en dos pilares fundamentales:

**Desterrar mitos:** en cuestiones de salud, recurrir a la sabiduría popular no es aconsejable.

**Asesoramiento profesional:** los profesionales de la salud nos pueden proporcionar el tratamiento más eficaz, y este no es otro sino la prevención.

## MITOS:

- Para que funcione tiene que doler.
- Ante una lesión, reposo.
- Beber durante el ejercicio produce dolor de barriga.
- Los suplementos dietéticos no tienen contraindicaciones.
- Paños calientes para las lesiones.
- Usar ropa impermeable para sudar adelgaza.

## VERDADES:

- El dolor es un mecanismo de protección del cuerpo; saber interpretarlo es fundamental.
- Las lesiones deben ser valoradas y tratadas precozmente por un profesional para evitar su instauración y agravamiento.
- Es necesario reponer los líquidos y electrolitos eliminados al sudar.
- Consulte siempre a su médico antes de tomar cualquier suplemento y piense: ¿de verdad lo necesita?
- Evitar el autotratamiento, acudir a los profesionales de la salud en caso de lesión.
- Produce deshidratación aumentando el riesgo de calambres, fatiga muscular y “golpe de calor”.

## DECÁLOGO PARA UNA PRÁCTICA DEPORTIVA SALUDABLE

1. Realizar una actividad física acorde con nuestro estado físico actual: debemos ser conscientes de nuestras capacidades y no entrenar por encima de éstas, ya que puede ser un riesgo potencial de lesión. Si tenemos dudas sobre nuestras capacidades podemos recurrir a un profesional de la actividad física para que nos valore, asesore e, incluso, planifique nuestra puesta en forma. Si padecemos algún problema físico consultemos con nuestro fisioterapeuta, algunos deportes no son adecuados cuando se padecen ciertas patologías.

2. Utilizar ropa y calzado deportivo adecuado, y en buen estado: cada deporte requiere un equipamiento concreto que tiene como finalidad optimizar la práctica, así como minimizar el riesgo de lesión. Si practicas un deporte de riesgo nunca olvides las protecciones (casco, rodilleras, coderas, etc.).

3. Calentar siempre previamente: el calentamiento prepara al organismo para la actividad deportiva minimizando el riesgo de lesión, preferiblemente debe ser específico para cada deporte.
4. Reponer el líquido y los electrolitos perdidos durante y después de la práctica deportiva: se debe evitar la deshidratación que puede generar desde síntomas leves, como la fatiga y los calambres musculares, hasta cuadros graves, como pérdida de conciencia y delirios.
5. Control regular por parte de su fisioterapeuta: la prevención es la mejor medicina, identificar factores de riesgo y lesiones potenciales es fundamental para que nuestra ilusión, practicar deporte, no se vea interrumpida indefinidamente por lesiones que pueden afectar, incluso, a nuestra vida laboral y personal.
6. Realizar ejercicios de estiramiento al finalizar la actividad deportiva: reducen el dolor posejercicio (agujetas) favorecen la recuperación muscular y ayudan al mantenimiento de la flexibilidad.
7. Alimentación equilibrada: favorece la recuperación y nos mantiene sanos.
8. Descanso adecuado: es lo que se conoce como entrenamiento invisible, es tan importante un buen entrenamiento como un buen descanso que nos permita una correcta recuperación para afrontar con garantías la siguiente sesión deportiva.
9. Concentración durante la actividad deportiva: nos permite centrarnos en la actividad ayudándonos a desconectar del mundo externo, y nos ayuda a realizar los gestos deportivos correctamente con menor riesgo de sufrir un accidente deportivo. Si tiene en cuenta todos estos aspectos tendrá asegurado el punto número 10.
10. Disfrute del deporte, la mejor medicina.

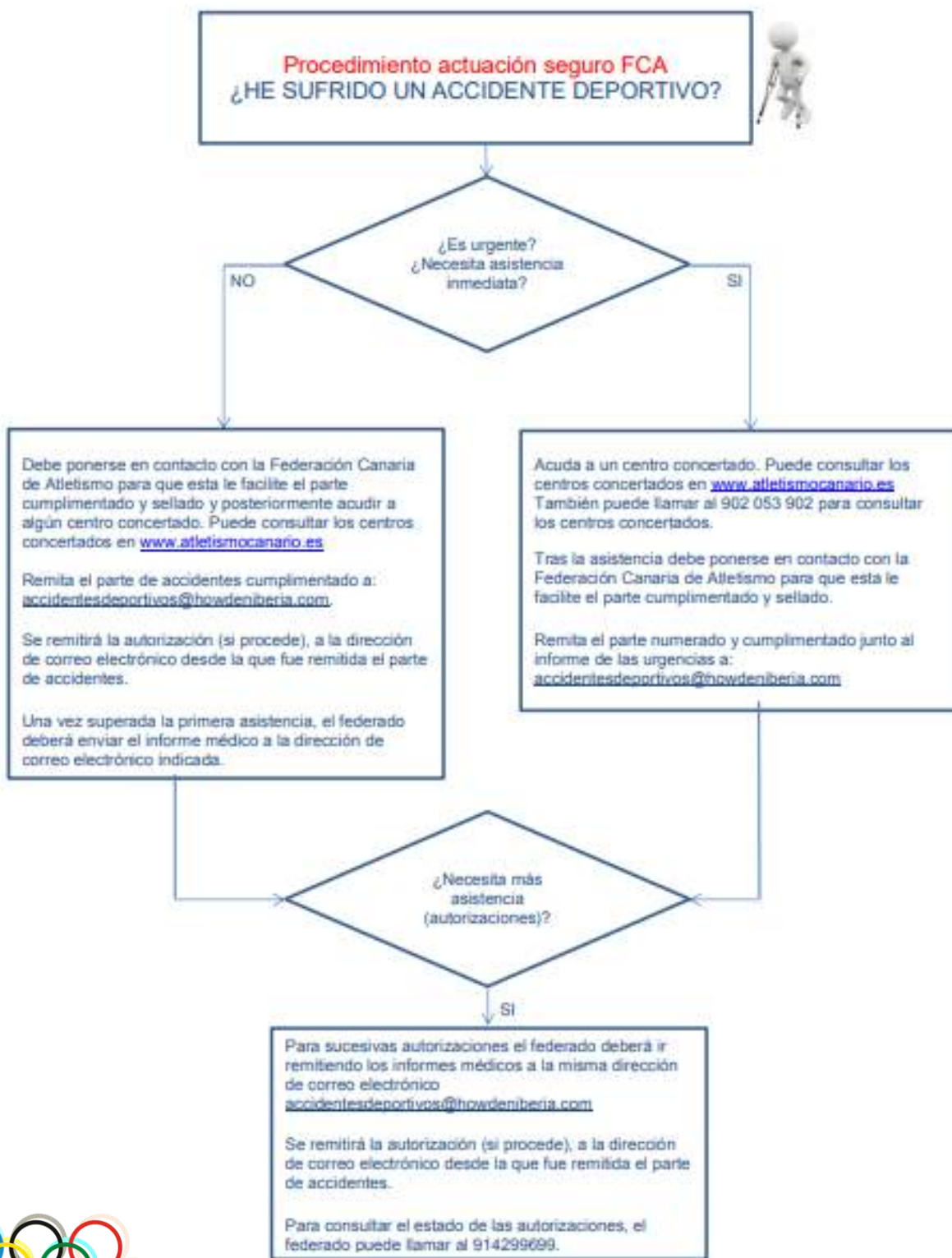
# FEDÉRATE



## APROVÉCHATE DE MÚLTIPLES VENTAJAS

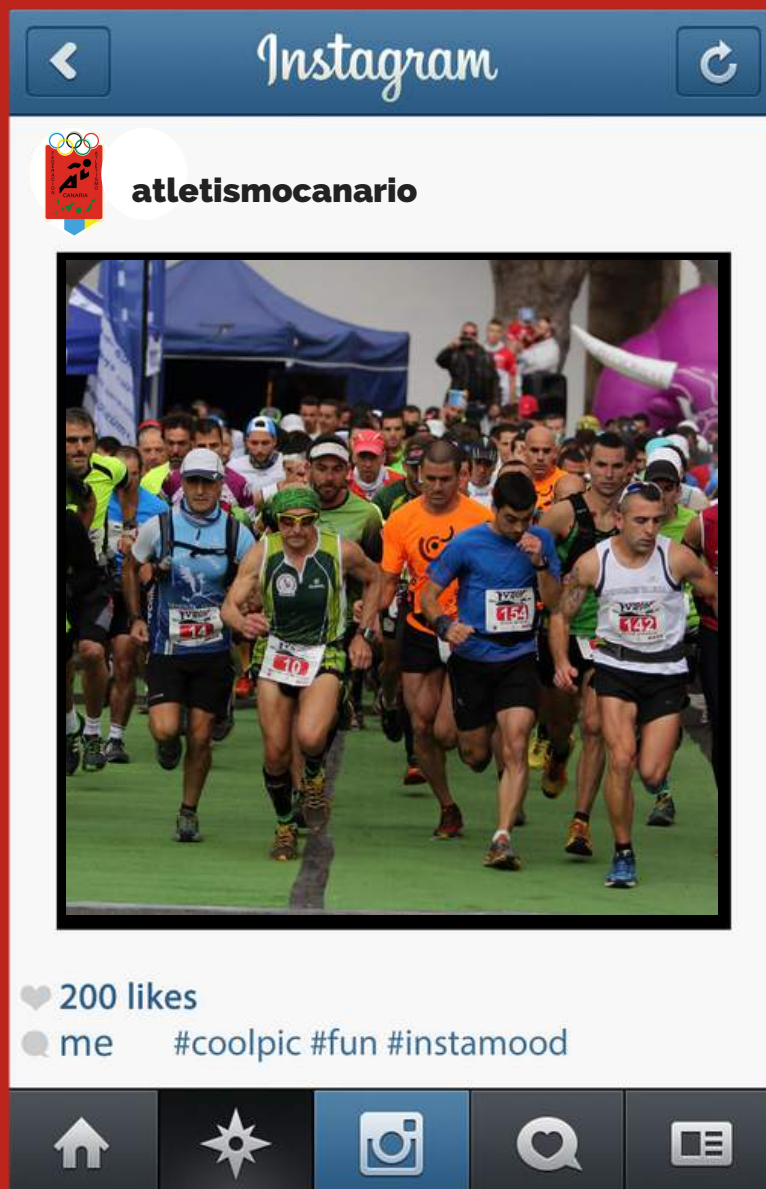
- Seguro deportivo en competición y entrenamiento
- Descuentos en inscripciones
- Más de 60 competiciones exclusivas para federados.

# PROCEDIMIENTO EN CASO DE ACCIDENTE





# Usa el hashtag #ATLETISMOCANARIO



**Y comparte con nosotros  
tu pasión por el atletismo.**

