

INFORMACIÓN MENSUAL SOBRE LO MÁS DESTACADO DEL ATLETISMO CANARIO

REVISTA DIGITAL

ATLETISMO CANARIO

**LA GOMERA,
EPICENTRO DEL
ATLETISMO.**

San Sebastián acogió 23 años
después un regional de
campo a través.

COMPETICIONES

RESULTADOS
Y PRÓXIMAS
CITAS.

Noticias sobre **FLASH**
nuestros atletas. **NEWS**

ENTREVISTA
YASIEL SOTERO

Un campeón a base de récords.



FEBRERO 2019



NÚMERO 2 | ATLETISMOCANARIO



Gobierno de Canarias

CONTENIDO

"Créeme. La recompensa no es tan grande sin la lucha" - *Wilma Rudolph*

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



02 COMPETICIONES CELEBRADAS.



03

ENTREVISTAS

Yasiel Sotero.
José Francisco Ríos.
Ramón Domínguez.
Crisanto Martín Pérez.



04

FLASH NEWS!

Repasamos la actualidad del atletismo canario en nuestras noticias breves.

05 PRÓXIMAS COMPETICIONES.

Conoce el calendario de pruebas para el mes de marzo.

06 RANKING Y ESTADÍSTICAS.

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

07 CONSEJOS DEPORTIVOS.

Correr sin riesgos para tu suelo pélvico.

08 INFORMACIÓN DESTACADA.

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



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





bierno
Canarias



2 DE FEBRERO

CAMPEONATO DE CANARIAS DE LANZAMIENTOS LARGOS SUB'16, SUB'18, SUB'20, SUB'23, SENIOR Y MÁSTER.

SANTA CRUZ DE LA PALMA.

El recién renovado Estadio Rosendo Hernández se vistió de gala para el regional de lanzamientos. El recinto de la capital palmera acogió el Campeonato de Canarias de Lanzamientos Largos en el que participaron más de un centenar de atletas. Las pruebas de lanzamiento de jabalina, lanzamiento de disco y lanzamiento de martillo fueron las celebradas durante el primer fin de semana de febrero. Los atletas más destacados fueron los siguientes: Naycaren Barrera (Maxoathlon) en lanzamiento de disco Sub16, Emma García (Tenerife CajaCanarias) en lanzamiento de disco absoluto y Sub20, Nicole Toro (CAI Gran Canaria) en lanzamiento de disco Sub18, Paula Jubera (Tenerife CajaCanarias) en lanzamiento de disco Sub23, Luna Marquez (CC Tenerife Santa Cruz) en lanzamiento de martillo Sub16, Arianna Pernice (Trotamundos Candelaria) en lanzamiento de martillo Sub18, Andrea Muela (Tenerife CajaCanarias) en lanzamiento de martillo absoluto y sub23, Elvira Luis (Clator Orotava) en lanzamiento de jabalina Sub16, María Pérez (CEA Tenerife 1984) en lanzamiento de jabalina Sub18, Josefina Da Silva (Tenerife CajaCanarias) en lanzamiento de jabalina absoluto, Brenda Valeria Ramírez (EAMJ Fuerteventura) en lanzamiento de jabalina Sub20, Dennis Hernández (Maxoathlon) en lanzamiento de disco Sub16, Francisco Gómez (CD UAVA) en lanzamiento de disco Sub18, Yasiel Sotero (CD UAVA) en lanzamiento de disco Sub20, Deylor Nixon Hernández (CA Milla Chicharrera 2007) en lanzamiento de disco absoluto y Sub23, José Darío Vázquez (CD UAVA) en lanzamiento de martillo Sub16, Esteban Budroni (Atletismo Arona) en lanzamiento de martillo Sub18, Gregorio Mesa (Trotamundos de Candelaria) en lanzamiento de martillo Sub20, Rayco Herrera (Tenerife CajaCanarias) en lanzamiento de martillo absoluto y Sub23, Gabriel Suárez (CD UAVA) en lanzamiento de jabalina Sub16, Francisco Gómez (CD UAVA) en lanzamiento de jabalina Sub18, Jesús Crossa (Tenerife CajaCanarias) en lanzamiento de jabalina absoluto, Óscar Monzón (Chikill@s de Vecindario) en lanzamiento de jabalina Sub20 y Carlos Daniel Dorta (CC Tenerife Santa Cruz) en lanzamiento de jabalina Sub23. Las entregas de medallas contaron con la presencia de la Consejera de Deportes del Cabildo de La Palma, Ascensión Rodríguez y el Presidente de la Federación Insular de Atletismo de La Palma, Galfir Sánchez.



3 DE FEBRERO

CAMPEONATO DE CANARIAS DE CAMPO A TRAVÉS EN EDAD ESCOLAR.

BREÑA ALTA, LA PALMA

La Consejería de Turismo, Cultura y Deportes, a través de la Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias, junto con el Cabildo de La Palma y la Federación Canaria de Atletismo, celebró, en La Palma, la XXXVII edición de los Campeonatos de Canarias en Edad Escolar de Campo a Través que contó con la participación de un total de 127 deportistas de todas las islas.

La competición se inició el sábado 2 de febrero con la llegada de los atletas por la mañana y los entrenamientos por la tarde, para el domingo empezar la competición a las 10:00 horas con los 4.500 metros de Sub 16 masculino; seguido, a las 10:30 horas, de los 2.500 metros de Sub 16 femenino. Finalmente, el turno fue para los sub 18 masculino y femenino que recorrieron 5.500 metros y 3.500 metros respectivamente. Pasado el mediodía dio comienzo la entrega de premios. En la categoría sub'16 femenino, la isla de Tenerife lideró la clasificación mientras que en la sub'18 del mismo género el triunfo fue para Gran Canaria. Por otro lado, en la categoría masculina, triunfos para Gran Canaria y La Palma, en categoría sub'16 y sub'18 respectivamente.





9 DE FEBRERO

XVI CAMPEONATO DE CANARIAS ABSOLUTO EN PISTA DE INVIERNO

ARRECIFE, LANZAROTE



La Ciudad Deportiva de Lanzarote acogió con éxito el XVI Campeonato de Canarias Absoluto de Pista de Invierno organizado por la Federación Canaria de Atletismo en colaboración con el Cabildo de Lanzarote.

El evento celebrado por primera vez en la Isla contó con la participación de alrededor de 200 atletas procedentes de todo el Archipiélago, siendo la cita más importante del calendario invernal de pista en Canarias. Además la competición sirvió para estrenar la homologación de la pista de atletismo, en la que se batieron varias marcas personales así como marcas mínimas para participar en los Campeonatos de España de Pista Cubierta.

El Presidente del Cabildo de Lanzarote Pedro San Ginés, el Consejero de Deportes, Lorenzo Reyes, el Consejero de Turismo, Echedey Eugenio Felipe, el atleta olímpico, José Carlos Hernández y el Presidente de la Federación Canaria de Atletismo, Alberto Hernández se encargaron de realizar las entregas de medallas a los flamantes campeones de Canarias.





10 DE FEBRERO.

XXXIII CAMPEONATO DE CANARIAS DE CAMPO A TRAVÉS SUB'16, SUB'18, SUB'20, SUB'23 Y SENIOR

SAN SEBASTIÁN DE LA GOMERA.

La Villa de San Sebastián de La Gomera acogió hoy, 23 años después, un regional de campo a través, el último celebrado fue en 1996 en el Parque de La Torre del Conde. La Finca de los Tajinastes congregó a 315 corredores y corredoras de categoría Sub16, Sub18, Sub20, Sub23 y Absoluta. El circuito habilitado para el evento con una cuerda de 1.500 metros dobló su dureza debido a las condiciones climatológicas, ya que el calor se hizo notar en los ritmos de carrera marcados. Las plazas para acudir con la Selección Canaria, que competirá en Cáceres el 10 de marzo, estaban en juego lo que obligó a los corredores a dar lo mejor de sí durante las carreras que se celebraron desde las 11 de la mañana. El Campeonato también fue valedero para conseguir plaza para el Campeonato de España de Clubes, dado que los primeros conjuntos clasificados obtuvieron billete directo para el Nacional que se celebrará el 24 de febrero en Jaén. Los campeones por categoría fueron los siguientes; Sub 16 Xun Felipe (UAVA) y Cristina Cabrera (CCT Santa Cruz), Sub 18 Moana Lilly (Independiente) y Raúl González (CA Milla Chicharrera 2007), Sub 20 Aday Salas (Tenerife CajaCanarias) y Mia Leadbeater (Independiente), Sub 23 Susana Prieto (Clator Orotava) y Marcos Riera (Tenerife CajaCanarias) y en Absoluto Johanna Ardel (CEA Tenerife 1984) y Francisco Cabrera (HPS Triatlón).



16 DE FEBRERO

CAMPEONATO DE CANARIAS DE MEDIA MARATÓN DE MONTAÑA

ARICO, TENERIFE.

El municipio de Arico, en el sur de Tenerife, fue escenario de la Arico Trail 'Senda de Titanes', prueba incluida dentro del calendario de la Federación Canaria de Atletismo ya que, la modalidad de media maratón de montaña, decidiría a los campeones de Canarias en las categorías absoluta, veterana y promesa.

Glendor Rodríguez y Kerstin Engelmann fueron los grandes destacados de un evento que vuelve a dejar inmejorables sensaciones entre los asistentes.

La prueba estuvo organizada por el Ilustre Ayuntamiento de La Villa de Arico y el Club Titanes de Arico.

21 km masculino

Glendor Rodríguez (01:50:39)

Raúl Díaz (01:52:11)

Javier Padrón (01:57:05)

Juan Méndez (01:58:02)

José Manuel León (01:58:09)

21 km femenino

Kerstin Engelmann-Pilger (02:22:29)

Patricia Domínguez (02:39:21)

Diana De la Rosa (02:41:09)

Lucía Funes (02:47:08)

Margarita Díaz (02:52:05)

11 km masculino

Carlos Jesús Hernández (00:54:18)

Antonio Manuel Martín (00:55:55)

Aythami Fernández (00:56:18)

11 km femenino

Lucía Pérez (01:11:26)

Ángela Morales (01:13:56)

Bibi Gerlag (01:21:16)



24 DE FEBRERO

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

PÁJARA, FUERTEVENTURA.

El último fin de semana de febrero se celebró en el municipio de Pájara (Fuerteventura) el Campeonato de Canarias de Campo a Través de Categorías Menores, concretamente en el Barranco de La Novia que congregó numeroso público durante la jornada, aproximadamente 1.000 personas en algunos momentos de la mañana. La organización, exquisita como siempre en este ya tradicional circuito de Fuerteventura, estuvo a cargo del Ayuntamiento de Pájara, la Federación Canaria de Atletismo y la Federación Insular de Atletismo de Fuerteventura con la colaboración del Cabildo de Fuerteventura. Destacaron Teresa Armas (Avutarda FTV) y Borja Acosta (UAVA) en Sub8, Keily García (Llanos de Acero) y Miguel López (UAVA) en Sub 10, María Camacho (Brisas El Paso) y Diego Camacho (Brisas El Paso) en Sub12 y Deriman Santos (UAVA) e Isabel Werknesh (Arona) en Sub14-. La entrega de premios contó con el Presidente de la FCA, Alberto Hernández, la FIAF con Gabriel Aldao, el Concejal de Servicios Sociales, Medio Ambiente y Turismo de Pájara, Farés Roque Sosa y el Concejal de Obras Municipales, Parques, Jardines y Parque Móvil, Alexis Alonso.





YASIEL SOTERO

Talento en la jaula. Una promesa de gran campeón llamado a marcar una época.

(Pregunta): ¿Cuándo comenzaste en el atletismo y por qué?

Respuesta (R): Hace tres años y por casualidad. Llegue a la pista de atletismo preguntando por la práctica del fútbol. Entonces, un entrenador, me indicó dónde tenía que ir, pero, también me dijo que si no entraba en el equipo, siempre podría volver y probar en el atletismo. Y eso ocurrió. Ese entrenador sigue siéndolo hoy en día.

(P): ¿Tu primer reto conseguido en el atletismo? ¿Qué supuso?

(R): Mi primer reto fue el Campeonato Nacional Escolar donde fui Campeón de Jabalina. Con tan sólo tres meses de entrenamiento, supuso el inicio de todo y la "chispa" para querer seguir.

(P): ¿Cómo es el día a día que llevas?

(R): Levantarme, estudiar, ir a entrenar, volver a estudiar y descansar. Así de lunes a sábado. El domingo intento dedicarlo para mí y la familia, siempre y cuando no coincida con viajes de competición.

(P): ¿Cuándo elegiste empezar a lanzar disco? ¿Qué otras modalidades has probado?

(R): Hace dos temporadas decidimos quedarnos en el disco. Empecé con el lanzamiento de jabalina. Ese año competí en ambas: disco y jabalina. Pero pienso y se que en el disco está mi vida. Es a lo que quiero dedicarme.



"Comencé por casualidad. Mi actual entrenador me dijo: "Yasiel, si no encuentras plaza en el fútbol y quieres aprender atletismo, aquí estaré"



(P): ¿Cómo te sentiste la primera vez que fuiste convocado para competir representando a España?

(R): Muy feliz por lo que había trabajado y logrado. Era algo que me motivaba. Además tuve mi mejor actuación y logré el records de España sub 18. Luego en mi segunda competición con la Selección Española, conseguí ser campeón de Europa en Hungría Son momentos únicos y sólo tengo ganas de seguir en ese camino.

(P): ¿Qué nos puedes contar de tu entrenador?

(R): Mi entrenador es quien confía en mi. En los buenos y en los malos momentos. A veces parece que no se alegra por mis logros, pero lo lleva por dentro y siempre me recuerda que las buenas competiciones están por llegar. Que ahora es momento de aprender y disfrutar. Así es Ríos. Quien lea estas palabras sabe de lo que hablo. Primero el atleta y luego el resultado.

(P): ¿Cuales son los objetivos de esta temporada?

(R): Me gustaría llegar a los 65 metros y lograr una buena actuación en el Campeonato de Europa.

(P): ¿Hasta donde quieres llegar? ¿Cuál es tu límite?

(R): Me gustaría disputar unos Juegos Olímpicos y coronar el lanzamiento de disco. Los límites no existen en mi cabeza ni en mis pensamientos. Yo soy mi propio límite.

"Me gustaría disputar unos JJOO. Los límites no existen. Yo soy mi propio límite."

@yasiel_sotero

JOSÉ FRANCISCO RÍOS



Hablar de Ríos es hablar de atletismo. Una forma única de vivir y entender el deporte con un denominador común: la felicidad.

Pregunta (P): ¿Cuándo comenzaste en el mundo del atletismo y por qué?

Respuesta (R): Mis comienzos fueron como atleta a los 8 años en el colegio, luego las escuelas municipales y termine en mi club. Después, por lo vivido y experimentado con cada uno de mis entrenadores, vi que lo que me gustaba era ser entrenador. ¡Y hasta el día de hoy!

(P): ¿Qué significa para ti ser entrenador?

(R): Ser entrenador, significa, sacrificio, dedicación y ganas de trabajar por y para los atletas y en mi caso, mucha FELICIDAD.

(P): ¿Qué destacarías del atletismo respecto a otros deportes?

(R): Pienso que el atletismo es el deporte por excelencia, el deporte que engloba toda la formación para el desarrollo físico y mental de un deportista, de cualquier deportista.

(P): ¿Cómo es la dinámica de sus entrenamientos?

(R): La dinámica de cualquier entrenamiento va en función de la disciplina y del atleta, principalmente en el desarrollo físico y mental de cada uno de ellos, luego llegan los resultados que siempre son los que cada uno trabaja y se gana.

@maravilloso_josefrioss

"El atletismo es el deporte por excelencia, el deporte que engloba toda la formación para el desarrollo físico y mental de un deportista, de cualquier deportista."

(P): ¿Qué estrategias utiliza un entrenador para que sus deportistas rindan más? ¿Cómo les motivas?

(R): Las estrategias son simples y naturales, el entrenamiento, tiene que ser dinámico y atractivo para que no sea monótono, y el propio aprendizaje y mejora hace que el atleta siga entrenando con ganas y a tope.

(P): ¿Qué supone para un ti entrenar atletas que hayan participado con la Selección Canaria y Española?

(R): Tener atletas que lleguen a esos niveles es un síntoma de que ellos hacen su trabajo muy bien y los deberes que les mando tienen sus resultados en esos exámenes finales. Me siento orgulloso de cada uno de mis atletas , los que he tenido y los que tengo, ¡SON MIS MARYS!



"Todos los atletas se hacen".

"Mi reto es aprender cada día para mejorar y hacer mejorar a mis atletas".

(P): ¿Cuál es tu principal reto como entrenador?

(R): El reto que tengo siempre es el seguir aprendiendo de mis atletas, de mis compañeros entrenadores y de todo lo que puedo. Estudiar y aprender para mejorar y hacer mejorar a mis atletas . ¡Cada día!

(P): El atleta, ¿nace o se hace?

(R): Todos los atletas se hacen. Eso no quita que alguno nazca para serlo, luego hay que trabajarlo.

(P): Algún consejo para quienes quieran empezar a practicar atletismo.

(R): Siempre lo defino de la misma manera: ¡Sólo tenemos un cuerpo!. Hagamos que sea atleta, que sea atletismo, ¡qué sea VIDA!





(P): Cuéntanos cómo fueron tus inicios en el atletismo.

(R): Desde siempre, desde mi adolescencia siempre me gustó el atletismo, me atraía su práctica, y algo hice en el instituto allá por los setenta, y anteriormente, en el colegio, corrí un cross escolar. Cuando estudiaba Magisterio, el “profe” de Educación Física Silvestre Cabrera y el juez provincial Rafael Pardo, nos dieron unas charlas sobre el atletismo y el reglamento, muy breve, pero bastante instructiva, pues hacían falta jueces para los primeros campeonatos de Canarias de atletismo escolar, hablamos del curso 82-83, yo al principio “ni caso”, seguí con mi vida y mis rutinas, pero fue mi compañero Pedro Cano quien me animó, y en febrero de 1983 hice mi primera actuación, un sábado por la mañana en Martín Freire, nunca me olvidaré realicé con Pedro longitud, midiendo y alisando el foso, y desde ese día 35 años.

En octubre del 83 nos examinamos, con mi amigo y gran juez, y mejor persona, Leandro Brito, algunos compañeros y compañeras de Magisterio de juez provincial en el colegio García Lorca de Escaleritas, nos evaluó Juan Miguel Sánchez, Jota, secretario del CNJ, fueros años increíbles. En 1985, ya trabajando de maestro en la privada, nos examinamos, por primera vez de juez nacional en Cádiz, Pedro Cano, Leandro, el desaparecido Pepe Castro y yo, los cuatro suspendimos, pagamos la novata; pero fue en 1987, en Madrid, cuando los cuatro aprobamos de juez nacional, después en diciembre de 1991, en la Valladolid, superé la prueba de Juez Árbitro, por medio punto no fui el primero de la promoción, honor que me arrebató el gallego Jorge Blanco, gran profesional y buen compañero. Durante estos años fui presidente del comité de jueces gran canario, de la provincia, de Canarias, presidente de la gestora de la nueva federación canaria en el año 1994, convocando las primeras elecciones en la que salió elegido Andrés Torres como primer presidente de la recién creada FCA. Fueron años de lucha, de innovación, de muchos cursos a nivel nacional, de asistencias a grandes competiciones como la Olimpiada, el campeonato del mundo de pista cubierta en Sevilla, y en la misma ciudad el de aire libre de 1999. Trabajé de gratis, sin ningún tipo de reconocimiento laboral en la FIAGC, formando jueces, realizando más de setenta competiciones al año, creando los primeros Juegos Insulares, elaborando normativas, viajando por todas las islas y por la Península, fui feliz con el atletismo, pero sacrifiqué familia, estudios, vida laboral,...Hasta que mi profesión me trajo a Fuerteventura, seguí con el atletismo, atendiendo a Gran Canaria, al CCJ y por supuesto ayudando a Pepe Espino con el incipiente atletismo majorero, hablamos del año 1994, desde ahí hasta ahora, con muchos altibajos, malos y maravillosos momentos, por un tiempo te crees el “Rey del Mambo”, pero la vida, las envidias y las ingratitudes te colocan en tu lugar, han sido 35 años inolvidables, de los cuales me siento muy orgullosos y satisfechos, pero más que yo hablar de mí, deberían ser los que me han conocido los que tienen que hacerlo...¡Gracias a todos y a todas por estos años inolvidables!



(P): En tu faceta de juez, has acudido a unos Juegos Olímpicos, la cita deportiva más importante que existe ¿Qué supuso para ti?

(R): Deportivamente casi nada es comparable a estar en una Olimpiada, saben cuánta gente ha dedicado su vida entera al deporte, y jamás de los jamases estarán en una Olimpiada, por ello les digo que es un hito en la carrera de cualquier deportista. Acudimos a Barcelona Leandro Brito, Francisco Celso Rodríguez, Federico Armas y yo por Canarias, compartimos una apartamento con Mateo Cañellas de Baleares y otro juez de Extremadura, que ahora mismo no recuerdo su nombre, en un complejo de viviendas, cerca de la cárcel de mujeres de la Ciudad Condal, rodeados de policías y donde desarrollábamos la vida en el parque interior del edificio, allí comíamos, teníamos servicio de lavandería, actuaciones,...tuve mis momentos de gloria, pero sacar "Al hijo del viento" a la pista a realizar la calificación de salto de longitud, donde yo era el juez jefe fue memorable, Carl Lewis iba justo detrás de mí cuando salimos del túnel de la cámara de llamada, los flases de todo el Estadio se lo comían, creo que fui al día siguiente la portada de El Periódico de Cataluña, yo caminado con mi sombrero de paja y el velocista estadounidense detrás de mí. En esa ocasión Carl Lewis solamente participó en la longitud y en el relevo, efecto de las exigentes pruebas de selección norteamericanas;

"El Hijo del Viento" saltó en su primer salto 8,65 metros, clasificándose directamente para la final. Pero yo tuve el honor de medirle un estratosférico salto a uno de los más grandes atletas de todos los tiempos. También estuve en la caída de martillo, fui juez de listón en la final de salto con pértiga, en la que Sergei Bubka, acostumbrado a disponer de todo el tiempo del mundo en los grandes mítines, fue eliminado por nulos por tiempo; estuve de cuentavueeltas en la marcha, en la maratón...Estuve presente en el oro de Fermín Cacho en el milquí,... Sin embargo lo que uno saca de todo esto son los amigos, los recuerdos, los momento inolvidables, las largas madrugadas de conversaciones donde íbamos a arreglar el mundo, y por supuesto tener algo que contar a mis hijos y a las personas que me quieran escuchar.

No obstante, como decíamos en Barcelona, después de esto, de la Olimpiada, seguirá habiendo atletismo por todos los rincones de España, y por supuesto de Canarias, porque en algunos momentos tuvimos la sensación que con la Olimpiada se acaba el mundo, y no fue así, fue el despegue del atletismo, del juzgamiento, de la valoración de los jueces españoles que nos pusimos en la élite mundial, como se ha demostrado en los años posteriores donde se han seguido celebrando competiciones de nivel.

(P): La Federación Insular de Atletismo de Fuerteventura, se ha creado recientemente desde que se inició el proceso de creación en el primer semestre del 2016, ¿Qué supone para ti ser el primer presidente de esta entidad?

(R): Supone todo un honor, mucha más responsabilidad y bastante más trabajo; pero lo afronto con ilusión, desde el atletismo majorero llevamos años intentando hacer ver a las autoridades que Fuerteventura no podía seguir siendo una delegación, que la realidad del año 1991 cuando el decreto de federaciones creaba las federaciones canarias no es, afortunadamente, el del año 2010, 2011, o del 2019.

Es un reto poner en marcha una federación insular, crear las estructuras federativas para que el atletismo majorero sobreviva a Pepe Espino, a Ramón Domínguez y a los que llevan años en esta Isla trabajando y dedicando tiempo a este deporte que tantos nos ha dado. Sinceramente ya somos mayores de edad para gobernar y dirigir, mejor o peor, nuestro destino y era de justicia, después de nuestra trayectoria de los últimos tiempos, que fuéramos federación insular con personalidad jurídica. Cuando me decidí a lanzarme a esta aventura lo hice un poco por inercia, llevaba muchas temporadas de delegado, un poco por el apoyo y el empuje del atletismo majorero, y un mucho quizás por compromiso, había luchado y peleado tanto por ser federación que ahora era mi responsabilidad.

"Es un reto poner en marcha una Federación insular, crear las estructuras federativas para que el atletismo mayorero sobreviva".



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

(R): Al atletismo en Fuerteventura se llega por tres caminos, uno a través de las Escuelas de Atletismo de Iniciación como lo hicieron Yanira Soto, Paola Sarabia, Solange Pereira; otro por el Torneo de Institutos como sucedió con Darwin Echeverry y Adrián Pérez Souto; y el tercero para los adultos que se incorporan ya de mayores, bien sea porque empiezan a participar en populares, trail,...o porque te acercas a centros de entrenamientos como Maxiroga o Esencia, o a clubes como el Trodadunas que levantan a la gente del sofá.

Desde mi llegada a la isla de Fuerteventura, allá por octubre de 1994, y comenzar a colaborar con Pepe Espino, mi intención fue, lo que nunca me dejaron hacer en Gran Canaria, extender el atletismo por todos los rincones de la Maxorata, creando escuelas en las diferentes localidades de la Isla, lo que poco a poco hemos conseguido, una vez con mayor éxito, y otras con estrepitosos fracasos, pero la realidad es que tenemos escuelas por casi toda la geografía mayorera: Corralejo, Puerto del Rosario, Antigua, Gran Tarajal y Morro Jable. De las escuelas de atletismo hasta la élite han salido en Fuerteventura atletas como Yanira Soto y Paola Sarabia, hoy entre los mejorcito de España en combinadas, sin olvidar a Solange Pereira fruto del trabajo en el colegio de La Lajita en horario escolar. De las escuelas de atletismo suelen surgir clubes como el Maxoathlón en Corralejo, en Puerto del Rosario el Avutarda, en Morro Jable la EAMj y en Gran Tarajal el Breñamén.

Pero el trabajo en las escuelas de atletismo, que en Fuerteventura los ayuntamientos tienen asumido que es su responsabilidad fomentar, pagar y organizar, es un muy lento, costoso y sin garantías de éxito deportivo, su mérito es de otra índole: social, educativo,...Si queríamos extender la práctica del atletismo teníamos que "meternos" en los Institutos, es el alumnado de 13, 14, 15 años el que nos interesa, el que ya puede soportar cargas de trabajo, el que decide elegir este o aquel deporte, y el que puede ya completar la alineación de un club en las ligas, un benjamín, un alevín e incluso un infantil de poco le vale a un club para competir en campeonatos por equipos, en cambio un cadete, un juvenil lo puede hacer desde las primeras semanas, meses, de entrenamiento, es ahí donde hay que incidir y poner todos nuestros esfuerzos.

En Fuerteventura llevamos dieciséis años organizando el popular Torneo de Institutos, competición que el Cabildo Insular ha asumido como propia, dedicando personal, tiempo y dinero para que el atletismo entre en los centros de secundaria con dos modalidades, una de cross y otra de pista, con fases zonales (norte, y centro-sur) y una gran final por equipos. La competición de pista, que comenzó con siete jornadas, luego pasó a cinco y actualmente se limita a tres, fase zona Norte, IES de Puerto del Rosario y La Oliva, y fase zona Centro-Sur, para los institutos de Antigua, Tuineje y Pájara; para concluir en una gran final con los seis mejores equipos tanto en masculino como en femenino. La filosofía del Torneo de Institutos de Fuerteventura es muy simple, abrir la competición a todo el alumnado, desde primero de la ESO hasta primero de Bachiller, con pruebas cadetes.

El tercer medio de acceder a la práctica del atletismo es el que habitualmente usan los adultos, te inscribes en una prueba popular o comienzan a entrenar, en un centro deportivo, para bajar kilos o ponerte en forma, y así poco a poco te incorporas al mundo del atletismo, participando en las más de 25 pruebas de trail, crosses, millas, obstáculos, populares que a lo largo de la temporada organizamos y controlamos en la Maxorata. La asignatura pendiente es cómo federar a todos esos populares, animarlos y convencerlos para que hagan licencia por la FCA y no por la Fecamon, actualmente la oferta económica y de servicios es más atractiva en la federación de montañismo que en la de atletismo, y la realidad es que nosotros ciframos, en este momento, en cinco clubes y en más de cien las licencias que Fuerteventura tramita con montañismo.

También habría que buscar una solución barata y ágil, para que los participantes en el Torneo de Institutos hagan licencia escolar, por un día o en la opción que se nos ocurra, sin que resulte gravosa para nadie, pero que dé a ese alumnado la posibilidad de que sus marcas tengan validez y aumente nuestro número de federados.

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

Como ya comenté las instituciones mayoreras están implicadas con el atletismo mayorero, bien sea organizando pruebas (crosses, trail, millas,...), bien sea poniendo en funcionamiento y sufragando las escuelas de atletismo, o dando subvenciones a los clubes deportivos, o construyendo instalaciones.

Actualmente Fuerteventura dispone de tres pista de atletismo, dos homologadas con zonas de lanzamientos: Gran Tarajal y Risco Prieto en Puerto del Rosario; y una en proceso de mejora, Antigua, pero donde el atletismo está en marcha con una escuela de atletismo que abarca desde menores hasta adultos y que el ayuntamiento asume en su totalidad. Tenemos en proyecto una instalación, que se prevé modélica, en Corralejo y un módulo en Costa Calma, aunque la gran asignatura pendiente sigue siendo Morro Jable, donde Pepe Espino empezó con esta locura hace 30 años, en 1988 puso en marcha la primera escuela de atletismo de Fuerteventura, que en 1990 dio lugar a la EAMj, pero que la falta de suelo impide la construcción de una pista de atletismo.

Otra de las materias pendientes en Fuerteventura es como subvencionar a los deportistas de alto rendimiento, sin que ello suponga exceso de burocracia para ayudas testimoniales.

(P): ¿Cuáles son los retos presentes y futuros para el atletismo en la isla?

Poner en funcionamiento la FIAF en el ámbito administrativo. crear la primera Copa de Trail de Fuerteventura, puesta en marcha de escuela de atletismo en localidades donde aún no hay como Costa Calma, La Lajita, La Oliva, aumentar el número de jueces con un curso en Puerto del Rosario, incentivar a las familias y al ayuntamiento para crear un club en Antigua, mejorar la zona de lanzamientos de la Ciudad Deportiva de Gran Tarajal, colaborar con el Ayuntamiento de Pájara en buscar una zona en Morro Jable para una pista o módulo de atletismo, planificar un calendario de pruebas de lanzamientos regionales en Gran Tarajal., colaborar con el proyecto de la futura pista de Corralejo, aumentar la participación en los crosses y millas de Fuerteventura, mejorar la zona de lanzamientos de Risco Prieto, dotar a la FIAF de su propio material de control, así como tener una sede, animar a todos los técnicos para que hagan licencia, convencer a los atletas y clubes que actualmente tienen licencia por la Fecamon a que la hagan por la FCA, ofreciéndole un calendario y unas prestaciones acorde a sus necesidades, crear los campeonatos insulares federados y potenciar el Torneo de Institutos.

(P): ¿Cuáles son tus retos presentes y futuros para el atletismo?

Mi primer reto personal es seguir disfrutando con el atletismo, así como crear en los demás las mismas ilusiones que yo tengo. Pero mi principal preocupación es derogar y/o anular la normativa, absurda y obsoleta, que me impide actuar como juez de atletismo, lo que más me gusta, porque soy presidente de una federación insular, es decir, si fuera delegado si puedo actuar, si soy presidente no, se puede ser entrenador, directivo de un club y juez, pero si eres presidente o vicepresidente de un federación NO puedes ser juez ¿qué alguien me lo explique? Otro de mis retos atléticos es que tenemos que poner las bases para que todos los atletas con licencia por la Fecamon la hagan por la FCA, pero debemos ofrecerles unas cuotas adecuadas y un calendario competitivo, interesante y variado por todo el Archipiélago, hoy por hoy no podemos competir con los precios de la Fecamon ni con su Copa Canaria de Montaña.



"Mi reto personal es seguir disfrutando con el atletismo, así como crear en los demás las mismas ilusiones que yo tengo."

CRISANTO MARTIN

JUEZ NACIONAL Y ESTADÍSTICO DE LA AEEA

(P): ¿Cuándo y cómo se inició en el atletismo?
¿Cómo te decantaste por desempeñar la faceta de juez?

(R): Me inicié en 1980, tomando parte en algunas carreras populares y pasando ese mismo año a formar parte del club de mi ciudad. Pronto me decanté por las carreras de velocidad. Desde 1988 siendo ya monitor nacional, he desarrollado labores de formación de atletas en el norte de Tenerife. Hice el curso de juez territorial en el 2002, un poco motivado por ampliar conocimientos de reglamento sobre este deporte, pero por entonces con poco interés por actuar como tal.

Desde el año 2011 en el que obtuve el Nivel 1 de juez nacional, me he ido involucrando cada vez más en el juzgamiento atlético, logrando en el 2017 ascender al Nivel 2 del Comité Nacional de Jueces y el acceso a tres Paneles de nivel B, también de la RFEA.

(P): ¿Crees que un cambio en la normativa de competición podría ayudar a aumentar la popularidad de nuestro deporte?

(R): Nuestro deporte, aun siendo de los mal llamados minoritarios, goza de buena popularidad y respeto, al menos en los años olímpicos, donde todos los españoles son expertos en atletismo, gimnasia y natación. Cambios en normativas para atraer más público ya se han producido, pero sin obtener el objetivo deseado.

Está claro que nunca llegaremos a la popularidad del fútbol, ni lo pretendo y creo que tampoco me gustaría, pero sí querría que nuestro deporte tuviera un tratamiento informativo más constante y sobre todo de mayor calidad, que contribuyera a mejorar la cultura deportiva de este país.



(P): En 2018, fuiste elegido mejor juez del 2017 en Canarias. ¿Qué significó para ti dicha mención?

(R): Para mí significó mucho, la primera placa "Alberto Fernández" al mejor juez de Canarias del 2017, uno de los premios que guardo con más cariño. Por el recuerdo del gran compañero desaparecido y por el reconocimiento a los logros obtenidos por mí durante el 2017.

Pero este premio también es el reconocimiento a la figura del juez de atletismo, pieza clave en el atletismo, con nombres como los de Celso, Federico, Ramón, Ángel Reguero, Gonzalo, Rosa, Alberto o Soraya entre otros. Todos jueces canarios y que han estado presentes en competiciones del más alto nivel, Juegos olímpicos, Campeonatos del Mundo o de Área.

(P): ¿De qué competición guardas un mejor recuerdo y por qué? ¿Tienes alguna anécdota que recuerdes especialmente de estos años?

(R): Siempre guardas mejor recuerdo de aquellas que salen bien, con buen trabajo en equipo, sin incidencias y terminadas en hora, aunque estemos reventados, la satisfacción lo compensa. Bien sea alguna de carácter nacional o internacional de las que hemos controlado en Canarias, o una final de niños en Los Juegos del Cabildo, en las que puedes ver el disfrute de la cantera que empieza. Anécdotas como juez, pocas que recuerde, pero en treinta y ocho años de atletismo, muchas. Desde la suspensión de una competición por niebla y visibilidad nula en el Francisco Peraza, o en el polideportivo de La Universidad, porque el personal de mantenimiento no marcó con cal las calles de la pista de tierra, también en los viajes, por ejemplo: Las odiseas para el transporte de pértigas en taxi, a pie o hasta en el metro de Madrid; Tener que ir un sábado a comprar camisetas blancas de asillas en una mercería de San Sebastián, para que la Selección Canaria corriera con la misma equipación al día siguiente en un Campeonato de España de Cross y un largo etc.

(P): ¿Cuál crees que es el estado de salud del atletismo canario en estos momentos y en qué aspectos crees que se puede mejorar en los próximos años?

(R): Desde mi punto de vista, creo que en algunos aspectos se goza de buena salud y en otros no tanto. A nivel de organización de campeonatos, tanto regionales, como nacionales o internacionales, la Federación Canaria (sigue)



"EL PREMIO A MEJOR JUEZ DE 2017 TAMBIÉN ES EL RECONOCIMIENTO A LA FIGURA DEL JUEZ DE ATLETISMO".



mantiene un nivel muy alto en los últimos años, sin nada que desmerecer con otras comunidades autónomas de primer nivel, pese a los graves inconvenientes derivados de la insularidad y movilidad entre islas menores. A nivel de promoción, igual. Se realiza una buena promoción en todas las islas, con muchos clubes que realizan una gran labor social. En cuanto a la tecnificación y el largo camino hacia el alto rendimiento, estamos en peor estado. La situación no es crítica, pero no se ha avanzado mucho en los últimos 10 años y aquí los culpables somos todos. Desde los propios atletas, que los hay con muchas cualidades y ambiciones, pero luego su dedicación es insuficiente para llegar a cotas de alto nivel; la Inexistencia de un plan regional de captación de talentos; instalaciones carentes del material necesario; pocas o inexistentes ayudas de las administraciones publicas canarias en forma de becas hacia los atletas destacados y sus entrenadores. Pocas facilidades para compatibilizar estudios y deporte, etc.

(P): Actualmente eres miembro de la AEEA (Asociación Española de Estadísticos de Atletismo). ¿Qué función realizas? ¿Por qué es importante la labor estadística dentro del atletismo?

La estadística atlética siempre me ha gustado y pertenezco a dicha Asociación desde el año 1995. La AEEA está formada por más de 100 miembros, siendo su principal actividad la reconstrucción histórica y estadística atlética, en el ámbito nacional e internacional, con más de 100 boletines y libros ya publicados. Estando entre las más reconocidas a nivel mundial.

Mi función principal se centra en el ámbito del atletismo canario desde sus inicios, listas de todos los tiempos, récords, historiales, etc., aunque también he colaborado en trabajos de nivel nacional de algunos compañeros y otros proyectos colectivos. En la actualidad estamos preparando varios libros para los años 2020 y 2021. El atletismo es un deporte de emociones, sentimientos, superaciones... Pero también de muchas estadísticas! Medallas, récords, ránkings, historiales, biografías...Son palabras presentes en nuestro deporte.

(P): En los últimos años se ha producido un desarrollo importante de la tecnología en nuestro deporte, con la incorporación de la medición indirecta, los chips en pruebas en ruta y también en algunas en pista... ¿Cómo llevan los jueces la coexistencia con las nuevas tecnologías? ¿Crees que en algunos casos puede suplir la labor del juez?

(R): La coexistencia la llevamos bien, todos los avances tecnológicos han supuesto una ayuda para el control de las competiciones de atletismo y no creo que puedan suplir la labor del juez. En Canarias y salvo en competiciones nacionales o internacionales que se disputan muy de vez en cuando, no disponemos de tantos medios tecnológicos. Hay equipos de video finish, chips en muchas pruebas importantes de ruta y trail, pero en la mayoría de instalaciones canarias hay muchas carencias de material para realizar competiciones y no me refiero a sistemas de medición indirecta. Muchas veces carecemos hasta de un alisador de la arena del foso, listones para saltos de altura o pértiga, de vallas en buenas condiciones y un largo etc. Los cabildos o ayuntamientos propietarios de las instalaciones no están a la altura de las necesidades de nuestro deporte y es un problema que hay que solucionar.



"EL ATLETISMO ES UN DEPORTE DE EMOCIONES, SENTIMIENTOS, SUPERACIONES... PERO TAMBIÉN DE MUCHAS ESTADÍSTICAS, MEDALLAS, RÉCORDS, RÁNKINGS, HISTORIALES, BIOGRAFÍAS... SON PALABAS PRESENTES EN NUESTRO DEPORTE".



FLASH NEWS

REPASAMOS LA ACTUALIDAD DEL ATLETISMO CANARIO.



La selección Canaria de Trail, dirigida por el palmero Omar Hernández, que competirá el próximo 23 de marzo en Murcia, ya tiene convocatoria definitiva. Juan José Rodríguez, Efrén Segundo, Alberto González, Glendor Rodríguez, Alejandro Mayor, Dominique Van Mechgelen, Mónica Zofio, Amaia Ramos, Yasmina Castro y Elena Rodríguez son los atletas elegidos.

Villamanrique de la Condesa (Sevilla), albergará el Campeonato de España del CSD de Campo a Través Sub18 y Sub16 por Federaciones Autonómicas. La convocatoria de los atletas que representarán a Canarias podrás consultarla en la web oficial de la Federación Canaria de Atletismo.



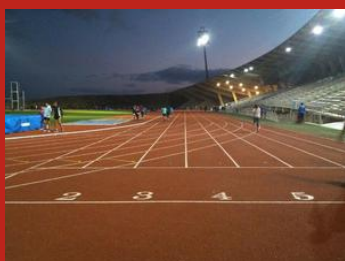
El combinado de atletas masculino y femenino que representarán a Canarias en el Cto de España por Federaciones Autonómicas del próximo 10 de marzo en Cáceres tendrá como seleccionadores a Vicente Betancor y Pedro Dorta, respectivamente. La convocatoria final está disponible en la web. de la Federación.

Agoney Díaz y Carlota González en diez kilómetros; y Francisco Cabrera y Patricia Domínguez en cinco kilómetros ganaron la IX Carrera Nocturna Ciudad de La Laguna, que se celebró este sábado por las calles del casco histórico de Agüere.



El pasado 17 de febrero se disputó la única media maratón de asfalto que se celebra en la Isla de La Palma, la II Media Maraton Spar La Palma. En una mañana muy agradable con más de 160 inscritos, los municipios de Breña Baja, Breña Alta y Santa Cruz de La Palma cogieron dicha prueba con éxito de participación y organización.

Quince años de atletismo en la edad escolar en Fuerteventura. Gran Tarajal acogió el XV Torneo de Campo a través de Institutos, una competición atlética escolar que permite conocer al alumnado el mundo del cross, así como la competición como puerta de entrada el deporte federado.

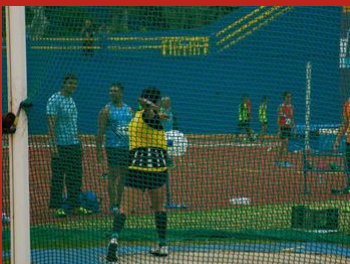


El pasado sábado día 23 de Febrero, en el Centro Insular de Atletismo de Tenerife (CIAT Tíncer), se celebró el I Gran Premio Jomeca Telecomunicaciones, control de marcas celebrado por el CCT Santa Cruz., con una destacada participación de atletas..



Yasiel Sotero volvió a batir el récord de España de lanzamiento de disco Sub20 con un lanzamiento de 61,43 metros durante el transcurso del IV Campeonato de España de Lanzamientos Largos de Menores que se celebró en Castellón. El atleta del UAVA logró proclamarse Campeón de España con el lanzamiento que le convirtió en recordman.

Enebie Franco, atleta del Chikillos de Vecindario consiguió establecer un nuevo récord de Canarias sub'14 en lanzamiento de martillo.



Carlos Basilio García (CAI Gran Canaria), Campeón de España en el II Campeonato de España de Invierno de Lanzamientos Máster, Juan Luis Bacallado (EAMJ-Fuerteventura) y José Ignacio Ruiz también subieron a podio.

El Campeonato de España de Clubes de Campo a Través (Jaén) contó con la participación de clubes de Tenerife y Gran Canaria. El C.A. Milla Chicharrera fue el conjunto canario más destacado, compitiendo en la categoría juvenil y logrando la 5ª posición por equipos con la participación de Raúl González (19°), Oliver Baeza (27°), Aythami Brito (32°), Juan Rocha (77°), Adrián Illada (181°) y Víctor Marrero (229°).



El LV Cto de España Absoluto de Atletismo en Pista Cubierta, celebrado en Antequera (Málaga), contó con la participación de 10 atletas de Tenerife, Fuerteventura y Gran Canaria. Jonay Jordán (Tenerife CajaCanarias) logró colgarse el oro en el Heptathlon. Javier Pérez (Tenerife CajaCanarias), subió al podium en tercer lugar. En la prueba de salto de altura, Simón Siverio (Tenerife CajaCanarias), consiguió medalla de bronce con un salto de 2,15m.

El Vendrell acogió el 24º Campeonato de España Máster de Marcha en ruta que tuvo como principales protagonistas al gran canario Rubén Piñera (R.C. Celta) que se proclamó Subcampeón de España en 20 Km Marcha M40 con un crono de 1:40:48, la tinerfeña María Isabel Pérez (Tenerife CajaCanarias) logró también la medalla de plata en 10 Km F35 registrando un tiempo de 54:09 y la tercera medalla de bronce la consiguió el gran canario José Osvaldo Fernández (CEA Tenerife 1984) en los 20 Km M45 cruzando la línea de meta en 1:49:28 batiendo el récord de Canarias Máster M45.





La Selección Canaria de Marcha cumple con creces en Vendrell. Yanira Deana (EAMJ Fuerteventura), batió el récord de Canarias sub'16. La Sub 16 femenina logró clasificarse en 7ª posición de las 15 comunidades participantes. En la categoría Sub 20-18 femenina, lograron la 11ª posición de las 14 participantes. Por último la Selección Sub 20-18 masculina alcanzó la 8ª posición de las 9 Comunidades participantes

Medalla de oro para Adrián Pérez (Pértiga) y Paola Sarabia (Pentatlón), plata para Eduardo Romero (800 m.l) y bronce para Nixón Hernández (lanzamiento de peso), en el Campeonato de España sub'23 disputado en Salamanca.



El Club de Atletismo Tenerife CajaCanarias logró superar un nuevo hito en su historia al finalizar como quinto mejor equipo nacional del 'Campeonato de España de Clubes' que se celebró el 2 de febrero en el Velódromo de Anoeta. Con un global de 45 puntos el equipo tinerfeño mejoró su mejor clasificación en todas sus anteriores participaciones en la competición anteriormente denominada 'Copa del Rey'.



La Transgrancanaria HG terminó su vigésima edición con la satisfacción del trabajo bien hecho, después de cinco días intensos en los que más de 4.500 corredores participaron en las seis modalidades competitivas de la prueba, la Family Trans y la Transgrancanaria Kids. Una cita que consolida su crecimiento, como referente deportivo en la isla y con un reconocimiento en el calendario internacional de carreras de montaña. No en vano, este año Transgrancanaria HG ha estrenado categoría Series Bonus, que da a la prueba una mayor puntuación en el ranking de la Ultra Trail World Tour. Honor que comparte en exclusiva con la legendaria UTMB. Prueba que no sería posible sin el apoyo de las instituciones y de los patrocinadores privados. La organización de la Transgrancanaria HG desea agradecer a todos los ayuntamientos de la isla, al Cabildo de Gran Canaria y al Gobierno de Canarias por su implicación y colaboración para que esta cita sea posible, así como a todas las marcas que confían en la prueba con su patrocinio para que la prueba haya sido un nuevo éxito.

PROGRAMA ATLETISMO GRAN CANARIA.

EL CABILDO DE GRAN CANARIA Y LA FEDERACION FOMENTAN EL ATLETISMO.

El consejero de Deportes del Cabildo de Gran Canaria, Ángel Víctor Torres, junto con Raúl Chapado, presidente de la RFEA, David Rodríguez y Alberto Hernández presidentes de la Federación Insular y Federación Canaria, respectivamente, presentaron el contenido del acuerdo alcanzado entre ambos organismos para fomentar, impulsar y organizar eventos encaminados a la práctica de este deporte en Gran Canaria.

En este sentido, el consejero aseguró que “Gran Canaria se ha convertido en una potencia mundial, no solo porque acoge más de 41 pruebas atléticas sino también por la calidad organizativa de todas ellas. Prueba de ello está en la Transgrancanaria, que engloba a toda la Isla y que cuenta con un importante apoyo por parte del Cabildo.”



Es por ello que este acuerdo, que cuenta con un presupuesto de 180.000 euros, engloba acciones orientadas al fomento del atletismo, que abarcan desde proyectos de iniciación hasta de tecnificación. Ángel Víctor Torres añadió que “estos datos nos han empujado a crear vías de colaboración y sinergias con la Federación Insular de Atletismo a fin de, entre otras cosas, impulsar la celebración de eventos deportivos con el claro objetivo de poner en valor la práctica de este deporte que cada vez mueve a más personas.”

Torres aprovechó la ocasión para exponer al Presidente de la Federación Española y a los numerosos representantes de clubes y asociaciones deportivas congregadas en el Gran Canaria Arena, que “la Isla es un enclave idóneo para ser sede de un campeonato de ámbito internacional. Lo tenemos todo para que pueda salir bien en los próximos años. Ya hemos demostrado nuestra capacidad para ello con otras modalidades deportivas, algo que queda patente con la celebración de los más de 20 eventos internacionales que acogemos al año.”

RAÚL CHÁPADO

Presidente de la Real Federación Española de Atletismo

"ESTE DEPORTE HA IDO GANANDO ADEPTOS A MEDIDA QUE TAMBIÉN SE HAN IDO INCREMENTADO EL NÚMERO DE PRUEBAS. GRAN CANARIA TIENE UNA GRAN VINCULACIÓN CON EL ATLETISMO."

El acuerdo alcanzado entre la Consejería de Deportes y la Federación Insular de Atletismo incluye la celebración de 4 concentraciones anuales con atletas de las categorías Sub 16 y Sub 18 con el objetivo la mejora su rendimiento y la organización de jornadas de formación de nuevos técnicos, entrenadores y jueces, así como jornadas de actualización para los ya existentes.



Además contempla la promoción y divulgación del atletismo entre los centros de Educación Secundaria a través del Torneo de Institutos, la organización de tres pruebas para personas mayores con el fin de fomentar los hábitos deportivos y de vida saludable entre este sector de población, así como la organización de carreras dirigidas a personas con diversidad funcional, aunque abiertas a todos y que tendrán como objetivo fomentar los hábitos deportivos y la inclusión en la sociedad a este sector de población.

Fuente: www.iusport.com

PRÓXIMAS COMPETICIONES



MARZO

**1
MAR**

96° ANIVERSARIO CAMPO LA MANZANILLA
San Cristóbal de La Laguna.

CAMPEONATO DE CANARIAS MÁSTER DE PISTA
DE INVIERNO Y LANZAMIENTOS LARGOS

Santa Cruz de Tenerife.

**2
MAR**

**16
MAR**

CANARIAS INFINITYXTREME
Los Realejos, Tenerife

CAMPEONATO DE CANARIAS DE PRUEBAS
COMBINADAS DE INVIERNO PARA MENORES

Las Palmas de Gran Canaria,

**16
MAR**

**17
MAR**

VI CARRERA POPULAR DE TACO
San Cristóbal de La Laguna.

REVENTON TRAIL "EL PASO".

El Paso, La Palma.

**30
MAR**

REVENTÓN TRAIL

EL PASO 2019

30 · 03 · 19

ORGANIZA



COLABORA





Infinity Xtreme

LOS REALEJOS
16 MARZO 2019

4 km / 8 km

Los Realejos
con el deporte



16 DE MARZO 2019

CANARIAS Los Realejos
INFINITYXTREME 4km - 8km



MOTOR
7 ISLAS



la Espiritu triabona

1 JUNIO

2019

7ª EDICIÓN

5 Y 10 KM

GRANADILLA DE ABONA

DESDE LAS 18 30H

¡¡INSCRIBETE ANTES DEL 28 DE MAYO!!

CIRCUITO
HOMOLOGADO
POR LA RFEA

INSCRIPCIONES:

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

Disponibles en:

▷ triabona.com

▷ laespiritutriabona.com

▷ **Tiendas Base Deportes Salud:**

Los Cristianos, Las Chafiras, La Salud y
Puerto de La Cruz

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

ORGANIZA:

triabona

A BENEFICIO DE:



niños con cáncer

CONTROLA:



COLABORA:



TRIBONA.COM



VII
CARRERA POPULAR
TACO

17 de marzo de 2019



Organismo Autónomo de Deportes
deporte lagunero



AYUNTAMIENTO DE
LA LAGUNA

PATROCINADORES:



COLABORA:



DISCO NIGHT URBAN RACE

5K/10K

CIUDAD DE ARRECIFE

11 MAY | 2019 | 21:00 HRS

By Jose Carlos Hernandez



Registrate en: WWW.DISCONIGHTURBANRACE.COM

NRS

NEONRUNSPAIN

“LA CARRERA MÁS
DIVERTIDA DEL MUNDO”

*somos
neón*



INSCRÍBETE EN:
www.neonrunspain.com

NRS KIDS (GRATUITA)
NRS 10 KM (CTO. DE CANARIAS)
NRS 5 KM (CARRERA POPULAR)

13 ABRIL 2019

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



Crisanto Martín Pérez (AEEA)
Última actualización: 10-03-19

RÉCORDS Y MEJORES MARCAS DE CANARIAS MEJORADOS EN 2.018 - 2.019

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

HOMBRES

60 ml	6.95	0,0	Marcos	Díaz Alonso	27/02/1994	TF	CA Tenerife	Arona	02/02/2019
100 ml	11.31	0,0	Raúl	Martín González	06/02/1997	TF	CA Tenerife	La Laguna	01/03/2019
200 ml	22.00	2,0	Aristote	Mote Hernández	17/06/2000	GC	CA Tenerife	Arrecife	09/02/2019
Con viento N.R.	21.91	3,4	Aristote	Mote Hernández	17/06/2000	GC	CA Tenerife	Las Palmas de G.C.	20/01/2019
300 ml	37.91		Pedro J.	Padilla Ramírez	07/06/2004	LZ	ADA Lanzarote	Arrecife	16/01/2019
400 ml	49.18		Jesús David	Delgado Pérez	17/06/1999	TF	CA Tenerife	Las Palmas de G.C.	12/01/2019
500 ml	1.13.1 m		Guillermo	Aguilera Pérez	01/06/2000	LP	CA Chirizo	Santa Cruz de la Palma	13/02/2019
600 ml	1.32.20		Gabriel	Suárez González	19/05/2004	GC	CD UAVA	Las Palmas de G.C.	11/01/2019
800 ml	1.50.11		Eduardo	Romero Pérez	27/01/1999	GC	FC Barcelona	Las Palmas de G.C.	21/12/2018
1.000 ml	2.42.00		Juan José	de la Rosa Rodríguez	05/07/2002	TF	CA Tenerife	La Laguna	11/01/2019
1.500 ml	3.59.96		Alejandro	Santana González	16/12/1995	GC	CA Tenerife	Las Palmas de G.C.	21/12/2018
1 Milla									
2.000 ml	6.35.40		Deriman	Santos Santana	18/01/2006	GC	CD UAVA	Santa Cruz de Tenerife	15/12/2018
3.000 ml	8.31.40		Alejandro	Santana González	16/12/1995	GC	CA Tenerife	Las Palmas de G.C.	12/01/2019
5.000 ml									
10.000 ml									
5 km ruta	15.10 +		Francisco	Cabrera Galindo	03/02/1990	GC	HPS Triatlón	Valencia	02/12/2018
10 km ruta	30.42		Francisco	Cabrera Galindo	03/02/1990	GC	HPS Triatlón	Valencia	02/12/2018
Media Maratón	1h.08.08		Rubén	Palomeque Barrera	M-35 14/08/1980	GC	3COM Squad	Las Palmas de G.C.	27/01/2019
Maratón	2h.24.11		Rubén	Palomeque Barrera	M-35 14/08/1980	GC	3COM Squad	Barcelona	10/03/2019
6 horas en pista	75,18 kms		Marcos	Monzón Pérez	21/03/1990		CA Santa Cruz	Barcelona-CD	16/12/2018
60 mv	8.19	-1,9	Jonay R.	Jordán Shafer	12/05/1991	TF	CA Tenerife	Santa Cruz de Tenerife	23/12/2018
	8.19	1,9	Ignacio	de Esquiroz Martínez	25/10/1989	TF	CA Tenerife	Arrecife	09/02/2019
110 mv									
400 mv									
3.000 m obst.									
Longitud	7.06	1,5	Ángel	Acosta Padrón	20/07/1992	LP	CEA Tenerife 1984	Arrecife	09/02/2019
Triple	14.39	1,1	Alberto Simó	García de La Torre	13/05/1992	TF	CA Tenerife	Arrecife	09/02/2019
Con viento N.R.	14.48	3,5	Alberto Simó	García de La Torre	13/05/1992	TF	CA Tenerife	Arrecife	09/02/2019
Altura	1,91		Pablo	Gámez Bermúdez	10/07/2001	TF	CA Tenerife	Arona	02/02/2019
	1,91		Diego	Almeida Toledo	05/10/2000	LZ	ADA Lanzarote	Arrecife	09/02/2019
Pértiga	5.20		Adrián	Pérez Suárez	06/08/1998	TF	CA Tenerife	Las Palmas de G.C.	21/12/2018
Peso	15.68		Jonay R.	Jordán Shafer	12/05/1991	TF	CA Tenerife	Santa Cruz de Tenerife	22/12/2018
Disco	53.20		Yasiel Brayón	Sotero Salazar	01/01/2001	GC	CD UAVA	Jaén	02/03/2019
Jabalina	62.26		Jesús	Crossa Lorenzo	18/07/1989	LP	CA Tenerife	Santa Cruz de la Palma	02/02/2019
Martillo	50.15		Vicente Damián	González Hernández	M-45 22/09/1970	TF	CLATOR	Puerto del Rosario	16/02/2019
Heptatlón	5.624 p		Jonay R.	Jordán Shafer	12/05/1991	TF	CA Tenerife	Santa Cruz de Tenerife	23/12/2018
									7.05(-0,8) - 6,82 - 15,68 - 1,96 - 8.19(-1,9) - 4,40 - 2.54.15
Decatlón									
3.000 m marcha	12.58.1 m		Aythamy	Afonso González	07/03/2001	TF	CA Arona	Arona	02/02/2019
5.000 m marcha	23.38.3 m		Aythamy	Afonso González	07/03/2001	TF	CA Arona	Toledo	17/11/2018
10.000 m marcha									
3 km marcha	17.13		Pablo	González Villares	03/05/2006	GC	At ADASAT-GC	La Laguna	26/01/2019
5 km marcha	23.27 +		Aythamy	Afonso González	07/03/2001	TF	CA Arona	La Laguna	26/01/2019
10 km marcha	46.27		Aythamy	Afonso González	07/03/2001	TF	CA Arona	El Vendrell	10/02/2019
20 km marcha	1h.33.39		David	Reyes Afonso	19/03/1993	TF	CA Tenerife	La Laguna	26/01/2019
50 km marcha	4h.22.34		David	Reyes Afonso	19/03/1993	TF	CA Tenerife	El Vendrell	10/02/2019
4 x 100 ml									
4 x 200 ml	1.34.59		CEA Tenerife 1984					Arona	02/02/2019
									(Oscar Carrillo - Álvaro Santiago - Roberto Cruz - Rubén Hernández)
4 x 400 ml									

MUJERES

60 ml	7.68	1,2	Sheila	Cubas Guedes	01/10/1989	GC	CA Tenerife	Arrecife	09/02/2019
Con viento N.R.	7.66	3,1	Sheila	Cubas Guedes	01/10/1989	GC	CA Tenerife	Las Palmas de G.C.	20/01/2019
100 ml	13.23	0,0	Ainara	Quintana Deniz	16/12/2003	GC	CD-UAVA	Las Palmas de G.C.	08/02/2019
200 ml	25.84	0,5	Sheila	Cubas Guedes	01/10/1989	GC	CA Tenerife	Arrecife	09/02/2019
Con viento N.R.	25.56	2,3	Sheila	Cubas Guedes	01/10/1989	GC	CA Tenerife	Las Palmas de G.C.	20/01/2019
300 ml	42.79		Daniela	Betancort Artiles	09/05/2005	GC	CD UAVA	Las Palmas de G.C.	23/02/2019
400 ml	58.67		Kelly Johanna	Benítez Muñoz	24/05/1982	LZ	CA Tenerife	Arrecife	09/02/2019
500 ml	1.26.52		Andrea	Monroy Sosa	18/05/2007	GC	CD Chiquillos Vecin.	Las Palmas de G.C.	19/01/2019
600 ml	1.43.56		Daniela	Betancort Artiles	09/05/2005	GC	CD UAVA	Las Palmas de G.C.	11/01/2019
800 ml	2.17.82		Lucía Paula	Esparza González	29/06/2002	TF	CA Milla Chicharrera	Santa Cruz de Tenerife	23/02/2019
1.000 ml	3.07.46		Carla	Salazar Rodríguez	03/04/2004	TF	CLATOR	La Laguna	11/01/2019
1.500 ml	4.47.62		Lucía Paula	Esparza González	29/06/2002	TF	CA Milla Chicharrera	Santa Cruz de Tenerife	22/12/2018
1 Milla									
3.000 ml	10.23.32		Karina	Díaz Martín	26/02/2001	TF	CA Tenerife	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	Valencia	02/12/2018
10 km ruta	34.19		Aroa	Merino Betancor	F-35 27/05/1979	LZ	Trivalle	Valencia	02/12/2018
Media Maratón	1h.23.42		Gloria	Cuéllar Marcos	F-40 06/11/1973	LZ	CAVELANZ	Sevilla	27/01/2019
Maratón	3h.15.42		Ana Begoña	González Francisco	M-35 25/09/1982	TF	CD Vallivana	Las Palmas de G.C.	27/01/2019

RÉCORDS Y RÉCORDS Y MEJORES MARCAS DE CANARIAS

Mejorados del 1 de noviembre de 2018 al 10 de marzo de 2019

Hombres

Categoría Absoluta

Pértiga	5,20	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	Monzón Pérez	21/03/1990	TF	CA Santa Cruz	2		Barcelona-CD	16/12/2018

Categoría Sub-23

Pértiga	5,20	Adrián	Pérez Suárez	06/08/1998	TF	CA Tenerife	1	Cnt	Las Palmas de G.C.	21/12/2018
---------	------	--------	--------------	------------	----	-------------	---	-----	--------------------	------------

Categoría Sub-20

Disco (1,750kg)	59,55	i1	Yasiel Brayón	Sotero Salazar	01/01/2001	GC	CD UAVA	1	Cbl	Las Palmas de G.C.	16/02/2019
Disco (1,750kg)	60,05	i6	Yasiel Brayón	Sotero Salazar	01/01/2001	GC	CD UAVA	1	Cnt	Las Palmas de G.C.	16/02/2019
				(59,55 - 57,67 - 58,53 - X - 57,60 - 60,05)							
Disco (1,750kg)	61,43		Yasiel Brayón	Sotero Salazar	01/01/2001	GC	CD UAVA	1	CELanzL-s20	Castellón-MGH	24/02/2019
				(61,43 - 59,22 - 58,27 - X - X - 57,48)							

* Los tres récords mejorados, también lo son de España (Anterior: Víctor Faus 59,15)

Categoría Sub-14

Martillo (3kg)	30,93	Eneble	Franco Guedes	26/08/2006	GC	CD Chiquillos Vecin.	1	J-esc	Las Palmas de G.C.	22/02/2019
----------------	-------	--------	---------------	------------	----	----------------------	---	-------	--------------------	------------

Categoría Máster

100 ml M-60	13,23	1,1	Juan	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	TF	CEA Tenerife 1984	2c1	AnivManz	La Laguna	01/03/2019
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
200 ml M-60	27,24	-0,1	Juan	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	TF	CEA Tenerife 1984	3c4	Jomeca	Santa Cruz de Tenerife	23/02/2019
200 ml M-60	27,20	0,0	Juan	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	TF	CEA Tenerife 1984	1	CCnr-inv-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
M. Maratón M-60	1h.19.29		Elias Rafael	Estévez González	M-55	24/06/1963	LZ	Cavelanz	106	GChMar	Las Palmas de G.C.	27/01/2019
Maratón M-60	3h.06.41		Miguel A.	García Gutiérrez	M-60	15/12/1958	TF	CD Traveitiro	1040		Sevilla	17/02/2019
Pértiga M-55	2,40		Fernando	Menéndez Lacruz	M-55	18/10/1963	TF	EAMJ-FV	6	CTF-inv	Arona	02/02/2019
Peso M-50 (6kg)	13,75		Gabriel	Pedroso Ferrer	M-50	12/01/1968	TF	Fent Cami Mislata	-	MStGuiz	Santa Cruz de Tenerife	19/01/2019
Peso M-50 (6kg)	13,92		Gabriel	Pedroso Ferrer	M-50	12/01/1968	TF	Fent Cami Mislata	1	MStGuiz	Santa Cruz de Tenerife	19/01/2019
				(13,75 - 13,92 - X - X - X - X)								
Peso M-50 (6kg)	15,93	(*)	Gabriel	Pedroso Ferrer	M-50	12/01/1968	TF	Fent Cami Mislata	1	CTF-inv	Arona	02/02/2019
				(15,93 - 14,62 - 14,87 - X - X - X)								
				<i>Récord de España Máster M-50</i>								
Peso M-65 (5kg)	10,83		Raafael	Mateu Tropel	M-65	11/03/1949	TF	CA Arona	1	Cnt	Santa Cruz de Tenerife	16/02/2019
Disco M-50(1,5kg)	47,64		Carlos Basilio	García Rodríguez	M-50	27/09/1966	GC	CAI-GC	1	CELanzL-m	Madrid-MTZ	23/02/2019
Disco M-50(1,5kg)	54,85	(*)	Gabriel	Pedroso Ferrer	M-50	12/01/1968	TF	Fent Cami Mislata	1	CCnrLanzL-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Disco M-50 (1,5kg)	59,32	(*)	Gabriel	Pedroso Ferrer	M-50	12/01/1968	TF	Fent Cami Mislata	1	CCnrLanzL-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
				(X - X - 54,85 - 59,32 - X - p)								
				<i>Récord de España Máster M-50</i>								
Martillo pesado M-40	10,97		Juan A.	Sosa Regalado	M-40	18/09/1973	TF	CAI-GC	1	CCnrLanzL-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Martillo pesado M-50	11,93		Antonio	Jiménez Hidalgo	M-55	15/11/1963	TF	CEA Tenerife 1984	1	CCnrLanzL-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
20 km Mcha 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	27/05/1979	LZ	Trivalle	pas	10kmVal	Valencia	02/12/2018
10 km ruta	34.19	Aroa	Merino Betancor	F-35	27/05/1979	LZ	Trivalle	11	10kmVal	Valencia	02/12/2018
6 h. en pista	45,35 kms	Irene Mora	Gómez Rodríguez		05/10/1991	TF	Travertoro	5		Barcelona-CD	16/12/2018

Categoría Sub-18

Martillo (3kg)	52,08	Arianna	Pernice Santana	12/12/2002	TF	Trotamundos	1	LanzTuneje		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	CCnrLanzL-s16		Santa Cruz de la Palma	02/02/2019
			(X - 45,92 - X - X - X - 52,85)								

Categoría Sub-16

5 km Marcha	26,45	Yanira	Deana	18/10/2004	FV	EAMJ-FV	8	CE-s16		El Vendrell	10/02/2019
-------------	-------	--------	-------	------------	----	---------	---	--------	--	-------------	------------

Categoría Máster

3.000 ml F-50	11.11.91	Amada de J.	Sáchez Rivero	F-50	21/12/1967	TF	CD Vallivana	3	CTF-inv	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
Martillo F-40	30,56	Elena	Saavedra Kemppi	F-40	18/09/1976	TF	CLATOR	1	CCnrLanzL-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Martillo pesado F-40	9,93	Elena	Saavedra Kemppi	F-40	18/09/1976	TF	CLATOR	1	CCnrLanzL-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019

RÉCORDS Y RÉCORDS Y MEJORES MARCAS DE CANARIAS

Mejorados del 1 de noviembre de 2018 al 10 de marzo de 2019

06

FEBRERO 2019 | ATLETISMO

Hombres

Categoría Absoluta

800 ml	1.49.52	Eduardo	Romero Pérez	27/01/1999	GC	FC Barcelona	2s3	CE	Antequera	16/02/2019
5.000 ml	14.31.49	Julián	Sánchez-Pinto Barrera	07/07/1996	GO	CA Tenerife	6	Vanderbilt's	Nashville-Tennessee (USA)	08/02/2019
Pértiga	5,05	Adrián	Pérez Suárez	06/08/1998	TF	CA Tenerife	1s4	CE-s23	Salamanca	09/02/2019
Heptathlon	5.749 p	Jonay R.	Jordán Shafer	12/05/1991	TF	CA Tenerife	2		Cardiff, (GBR)	27/01/2019
4 x 400 ml	3.24.80	CA Tenerife					3c1	CpCl	San Sebastián	02/01/2019
Jonay R. Jordán - Aistote Mote - Juan Auseró - Jesús David Delgado										

Categoría Sub-23

800 ml	1.49.52	Eduardo	Romero Pérez	27/01/1999	GC	FC Barcelona	2s3	CE	Antequera	16/02/2019
Pértiga	4,70 =	Adrián	Pérez Suárez	06/08/1998	TF	CA Tenerife	-	CpCl	San Sebastián	02/01/2019
Pértiga	4,80	Adrián	Pérez Suárez	06/08/1998	TF	CA Tenerife	-	CpCl	San Sebastián	02/01/2019
Pértiga	4,90	Adrián	Pérez Suárez	06/08/1998	TF	CA Tenerife	5	CpCl	San Sebastián	02/01/2019
										4,60-1 / 4,70-1 / 4,80-1 / 4,90-2 / 5,00-xxx
Pértiga	4,95	Adrián	Pérez Suárez	06/08/1998	TF	CA Tenerife	-	CE-s23	Salamanca	09/02/2019
Pértiga	5,05	Adrián	Pérez Suárez	06/08/1998	TF	CA Tenerife	1	CE-s23	Salamanca	09/02/2019
										4,65-3 / 4,80-2 / 4,95-1 / 5,05-2 / 5,15-xxx

Categoría Máster

60 ml M-60	8.44	Juar	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	TF	CEA Tenerife 1984	1s2	CE-m	Orense	09/03/2019	
60 ml M-60	8.35	Juan	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	TF	CEA Tenerife 1984	2	CE-m	Orense	09/03/2019	
200 ml M-60	27.78	Juan	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	TF	CEA Tenerife 1984	2s1	CE-m	Orense	08/03/2019	
200 ml M-60	27.20	Juar	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	TF	CEA Tenerife 1984	3	CE-m	Orense	10/03/2019	
400 ml M-45	54.31	Francisco José	Pérez González	M-45	15/03/1973	TF	CA Santa Cruz	4c3 (3)	CE-m	Orense	09/03/2019	
3.000 ml M-60	10.48.99	Xosé Antón	Fernández Villanueva	M-60	20/05/1958	GC	Ind	5	CE-m	Orense	09/03/2019	
59 mv M-55	11.22	Fernando	Menéndez Lacruz	M-55	18/10/1963	TF	EAMJ-FV	2	CE-m	Orense	09/03/2019	
60 mv M-60	10.54	Juan	Ramírez Silva	M-60	10/05/1958	TF	CEA Tenerife 1984	3	CE-m	Orense	09/03/2019	
Triple M-40	11,22	i1	Gustavo	Castillo Lorenzo	M-40	01/04/1975	TF	A. A. Moratalaz	-	CCni-inv-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Triple M-40	11,59	i2	Gustavo	Castillo Lorenzo	M-40	01/04/1975	TF	A. A. Moratalaz	1	CCni-inv-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
										(11,22 - 11,59 - X - X - p - p)		
Pértiga M-45	3,30 =	José Ramón	Malvar Pérez	M-45	07/03/1972	TF	CA Avona	-	CCni-inv-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019	
Pértiga M-45	3,40	José Ramón	Malvar Pérez	M-45	07/03/1972	TF	CA Arona	1	CCni-inv-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019	
Pértiga M-55	2,50	Fernando	Menéndez Lacruz	M-55	18/10/1963	TF	EAMJ-FV	1	CCni-inv-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019	
Peso M-40	12,26	i1	Miguel A.	Viera Ruiz	M-40	29/04/1975	GC	CD UAVA	3	CE-m	Orense	09/03/2019
Peso M-40	12,41	i3	Miguel A.	Viera Ruiz	M-40	29/04/1975	GC	CD UAVA	3	CE-m	Orense	09/03/2019
										(12,26 - 11,26 - 12,41 - 11,96 - 11,70 - 12,23)		
3.000 m mch. M-55	15.23.19	Valentín J.	Cabrera Armas	M-55	25/10/1963	TF	CEA Tenerife 1984	2	CE-m	Orense	08/03/2019	

Mujeres

Categoría Sub-20

1.500 ml	4.43.94	Lucía Paula	Esparza González	29/06/2002	TF	CA Milla Chicharrera	2c1	Cbl	Madrid-GALL	26/01/2019
1.500 ml	4.42.50	Lucía Paula	Esparza González	29/06/2002	TF	CA Milla Chicharrera	2s1	CE-s18	Valencia	09/03/2019

Categoría Sub-18

1.500 ml	4.43.94	Lucía Paula	Esparza González	29/06/2002	TF	CA Milla Chicharrera	2c1	Cbl	Madrid-GALL	26/01/2019
1.500 ml	4.42.50	Lucía Paula	Esparza González	29/06/2002	TF	CA Milla Chicharrera	2s1	CE-s18	Valencia	09/03/2019

Categoría Máster

60 mv F-44	12.83	i1	Nieves Y.	Concepción González de Armas Miranda	F-45	25/11/1973	TF	CEA Tenerife 1984	5	CE-m	Orense	09/03/2019
Longitud F-45	3,37	i1	Pilar	de Armas Miranda	F-45	05/12/1970	FV	EAMJ-FV	-	CCni-inv-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Longitud F-45	3,38	i2	Pilar	de Armas Miranda	F-45	05/12/1970	FV	EAMJ-FV	-	CCni-inv-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Longitud F-45	3,76	i3	Pilar	de Armas Miranda	F-45	05/12/1970	FV	EAMJ-FV	-	CCni-inv-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Longitud F-45	3,80	i4	Pilar	de Armas Miranda	F-45	05/12/1970	FV	EAMJ-FV	-	CCni-inv-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Longitud F-45	3,91	i5	Pilar	de Armas Miranda	F-45	05/12/1970	FV	EAMJ-FV	-	CCni-inv-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Longitud F-45	4,05	i6	Pilar	de Armas Miranda	F-45	05/12/1970	FV	EAMJ-FV	1	CCni-inv-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
										(3,37 - 3,38 - 3,76 - 3,80 - 3,91 - 4,05)		
Triple F-40	8,09	i2	Eugenia	Ortega Ballester	F-40	30/09/1976	TF	CEA Tenerife 1984	-	CCni-inv-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Triple F-40	8,14	i3	Eugenia	Ortega Ballester	F-40	30/09/1976	TF	CEA Tenerife 1984	-	CCni-inv-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Triple F-40	8,33	i4	Eugenia	Ortega Ballester	F-40	30/09/1976	TF	CEA Tenerife 1984	-	CCni-inv-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
Triple F-40	8,37	i5	Eugenia	Ortega Ballester	F-40	30/09/1976	TF	CEA Tenerife 1984	1	CCni-inv-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019
										(7,92 - 8,09 - 8,14 - 8,33 - 8,37 - X)		
Pértiga F-45	2,00	Elena	Perera Diego	F-45	28/07/1971	TF	CA Tenerife	1	CCni-inv-m	Santa Cruz de Tenerife	02/03/2019	
Peso F-40	9,84	Elena	Saavedra Kemppi	F-40	18/09/1976	TF	CLATOR	3	CE-m	Orense	09/03/2019	
3.000 m mch. M-55	15.15.96	Maira Isabel	Pérez Belloch	F-35	04/07/1979	TF	CA Tenerife	1	CE-m	Orense	08/03/2019	



#CONSEJOSDEPORTIVOS

Mónica Vargas Roca
Fisioterapeuta
colegiada nº 834



**Colegio Oficial
de Fisioterapeutas
de Canarias**

CORRER SIN RIESGOS PARA TU SUELO PELVICO.

"El trabajo preventivo, clave para evitar la dolencia."

El suelo pélvico conforma una pared de músculos que tapiza la parte inferior de la pelvis y actúa, conjuntamente con el abdomen, el diafragma y los músculos profundos de la espalda, formando una especie de corsé y estabilizando el tronco durante todos los movimientos de nuestra vida diaria. Al realizar ejercicio físico, el suelo pélvico debe activarse y responder correctamente a los cambios de presión que se producen en el interior del abdomen, al correr, al saltar o al realizar cualquier tipo de gesto deportivo. Practicar deporte sin tener en cuenta el estado de tu suelo pélvico puede ocasionar trastornos importantes como la incontinencia urinaria, los prolapsos o el dolor pélvico, llegando a ser un motivo importante de abandono de la práctica deportiva para muchas mujeres y también para algunos hombres.

RECOMENDACIONES DE FISIOTERAPIA PARA AYUDARTE A PREVENIR ESTAS LESIONES.

- 1** Al practicar un deporte de impacto: protege tu suelo pélvico para prevenir lesiones que puedan mermar tu rendimiento o incluso forzarte a abandonar tu deporte favorito. Acude al fisioterapeuta que valorará y establecerá un plan de prevención.
- 2** La mayoría de las modalidades del atletismo comprometen en mayor o menor medida tu suelo pélvico, tanto aquellas en las que se ejecutan saltos importantes (altura, longitud, pértiga) como otras en las que se realizan pequeños impactos constantes e irregulares como las maratones o las carreras de montaña.
- 3** Fortalece tu suelo pélvico y desarrolla un buen corsé estabilizador del tronco para prevenir estas lesiones.
- 4** Si eres mujer, realiza ejercicio físico sin impacto durante las situaciones de riesgo para el Suelo Pélvico como el embarazo, el postparto o si padeces una disfunción del Suelo Pélvico ya diagnosticada, por ejemplo, la natación.
- 5** En el embarazo, realiza una preparación física específica para mantenerte en buen estado de salud y compensar mejor los cambios musculoesqueléticos que sufrirá tu cuerpo.
- 6** Realiza una buena reeducación posparto con un Fisioterapeuta especializado en Suelo Pélvico para recuperarte cuanto antes del parto e iniciar la práctica deportiva sin riesgos para tu periné.
- 7** Si tienes síntomas como pérdidas de orina o dolor pélvico, no te resignes a padecerlos en silencio y consulta con un profesional sanitario especializado. Muchos de los trastornos o disfunciones del Suelo Pélvico tienen solución.
- 8** Además de todo esto, tener buenos hábitos de salud en general, como tener una buena postura global del cuerpo, una buena alimentación, evitar la obesidad, no beber alcohol, no fumar, un buen descanso y una buena hidratación contribuirán a mantener saludable tu suelo pélvico.

No lo olvides, ¡cuida tu suelo pélvico y saldrás ganando!

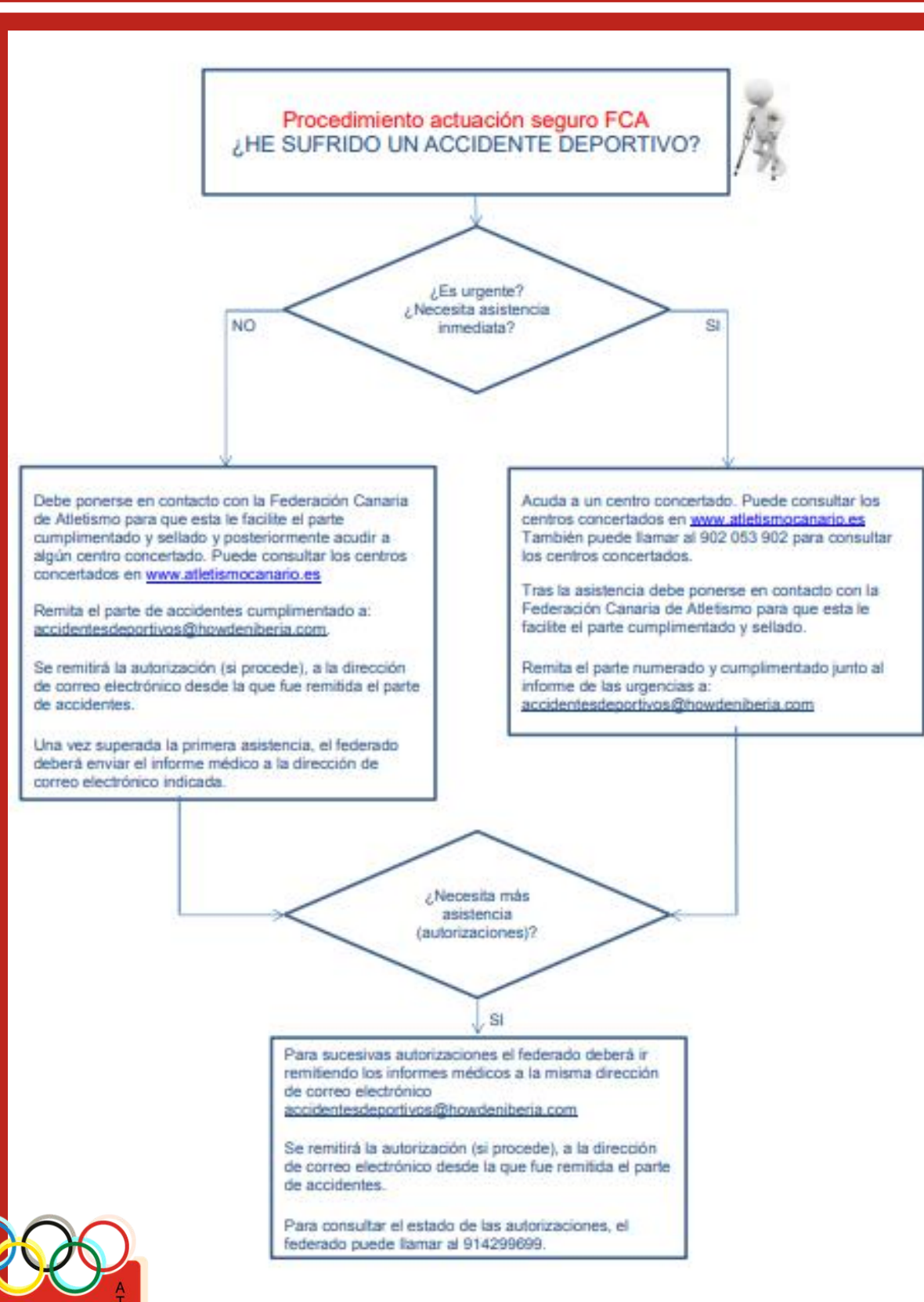
FEDÉRATE



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





CURSO DE JUEZ TERRITORIAL DE ATLETISMO

Estadio Rosendo Hernández
(Miraflores - SC de La Palma)
15, 16, 17, 22, 23 y 24 | MARZO

Más información en

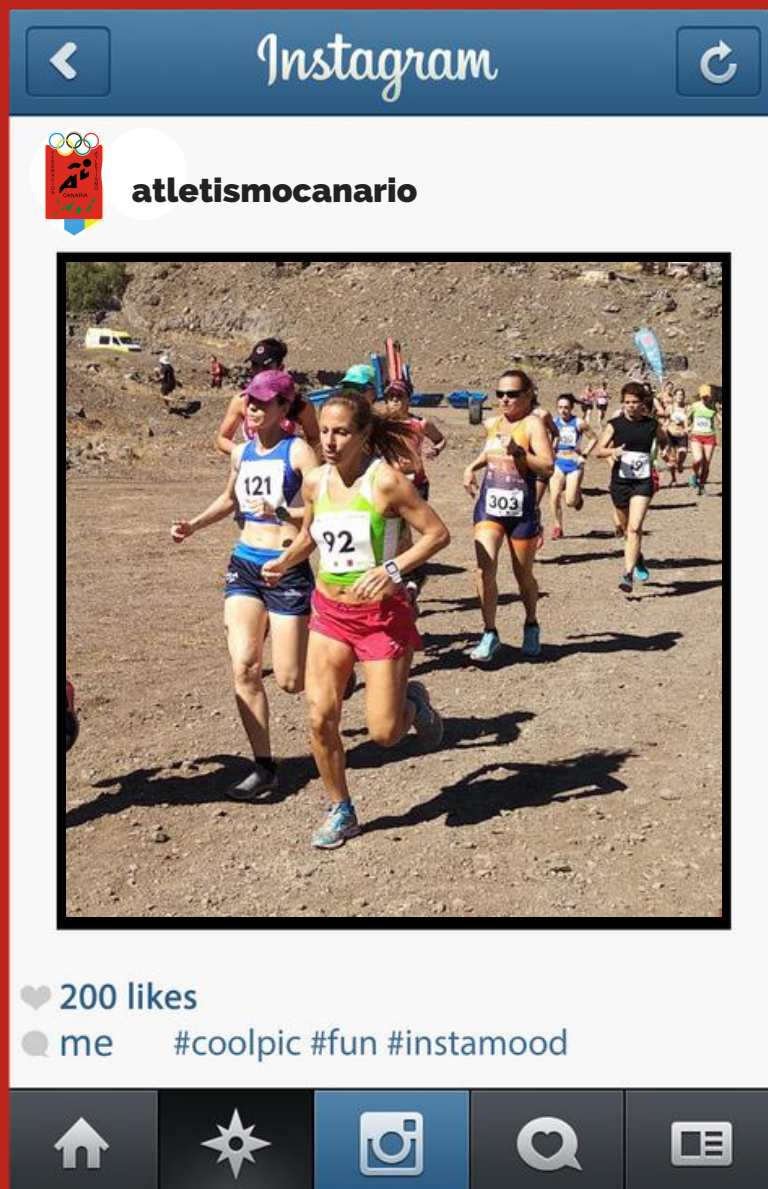
lapalma@atletismocanario.es



ORGANIZA

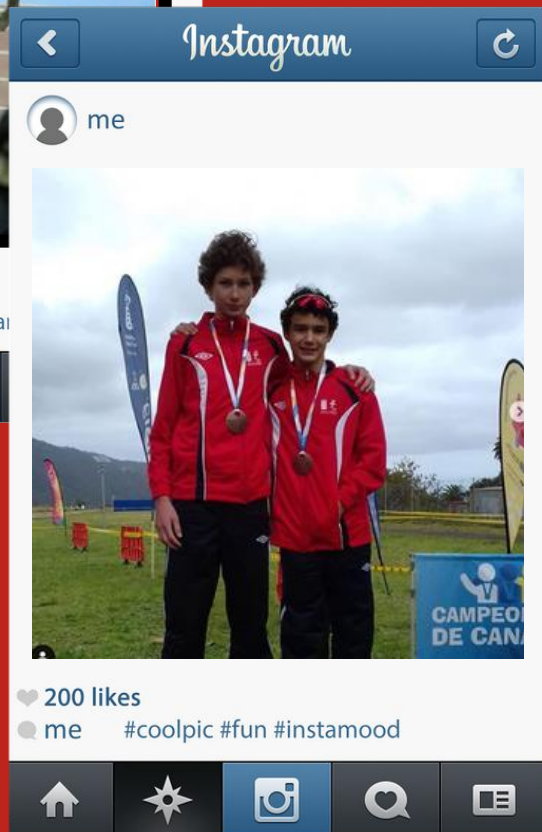
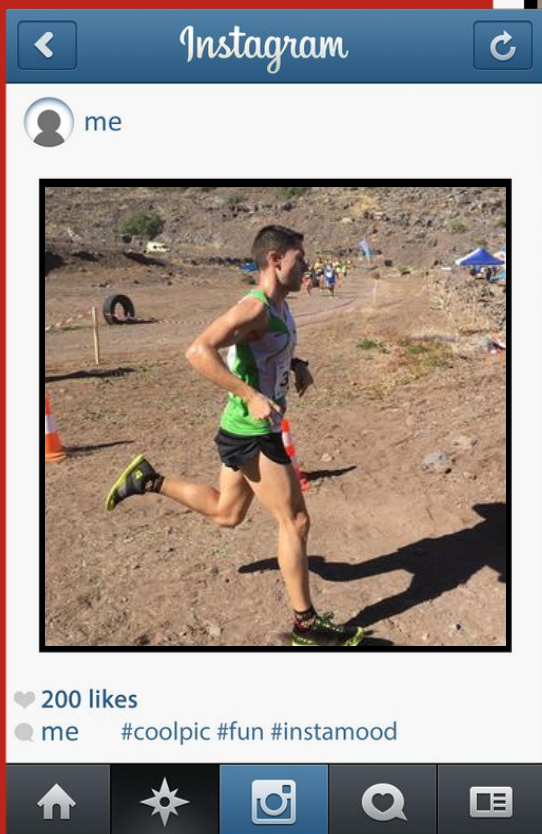
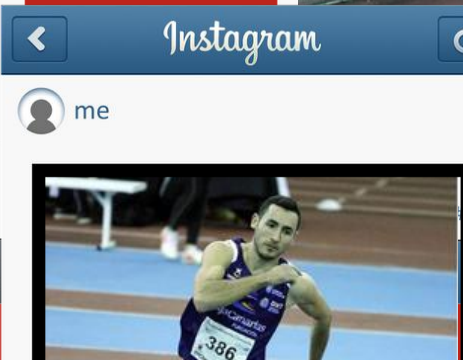
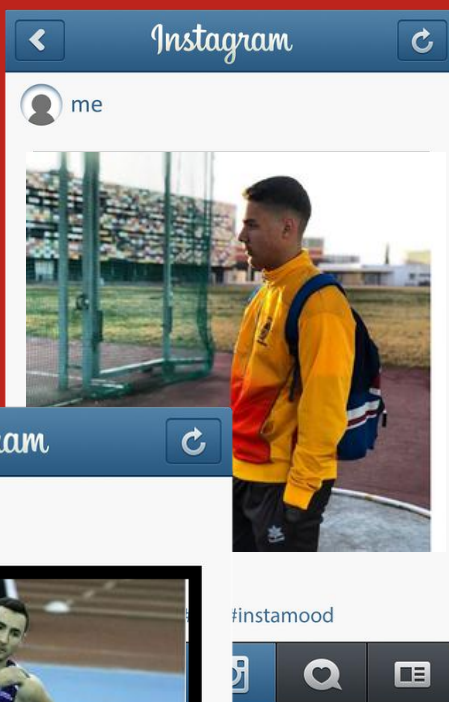
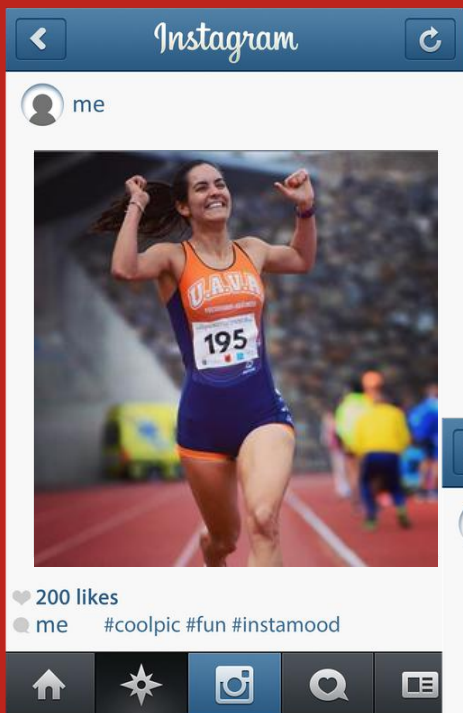
PATROCINA

Usa el hashtag #ATLETISMOCANARIO



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





 **howden**
bróker de seguros especializados