

ANUARIO TEMPORADA 2013-2014



NOVIEMBRE 2013

• X CROSS INTERNACIONAL DE ATAPUERCA.

Domingo día 17 de noviembre marcado por el frío, el viento, la lluvia, el barro, y el gran ambiente que hubo en el magnífico Circuito de Cross realizado por la Diputación de Burgos en el Parque Arqueológico de Atapuerca en Burgos, donde se dieron cita los mejores Atletas Internacionales y Nacionales buscando la selección para el Europeo de Cross.

El Club de Atletismo "CIUDAD DE PEÑARANDA" estuvo representado por Julia Blázquez (70) en Benjamín Femenino, Cristian Hernández (65) y Juan Pablo García (141) en Alevín, Jaime García (39), Irene Sánchez (142) y Mónica Nieto (23) en Infantil, Sergio García (138) en Cadete, Miguel Delgado (40) en Juvenil, Ángel J. García en Veteranos, Víctor Sánchez (125), Paco Medina (38) y Pilar García (62) en Absoluta, y Lorena Redondo (76), Pedro J. Pérez (126) y José J. Casas (107) en la Popular.

Cabe destacar la valentía de nuestros corredores para finalizar cada una de sus carreras ante el día de viento y lluvia que no dejó de caer en toda la mañana y que hizo más memorables sus resultados personales, esforzándose al máximo y disfrutando de un recorrido de barro y troncos, y con la mirada de los hombres de la Prehistoria a su paso por el Parque.

Acompañados por Atletas que también estuvieron presentes de Macotera como Toñi y Miguel, y Atletas del Club de Veteranos de Salamanca. Y de Peñarandinos como Alejandra Redondo (1) en Infantil, Marta Pescador (1) en Cadete y Lorena Martín (12) en Junior.

ATAPUERCA, UN CROSS PARA VALIENTES



www.crossatapuerca.com



- **PRESENTACION DEL CLUB PARA LA TEMPORADA 2013-14.**

Ayer jueves 21 de noviembre tuvo lugar en el Auditorio del CITA la Presentación de la nueva Temporada 2013-14 del Club. Donde se comenzó con una foto con las autoridades que estarían presentes en el Acto, D. José A. Jiménez Barcala Alcalde de Peñaranda, D. Moisés Muñoz Macías Presidente de la Delegación de Atletismo de Salamanca y Juan M. Martínez Director Manager de Marketing de la marca deportiva KELME.

Comenzada la Temporada, Pilar García, Entrenadora y Coordinadora de las Categorías Menores del Club y de la Escuela Municipal de Atletismo dio comienzo al acto cediendo la palabra a los invitados y resumiendo que la nueva Temporada 2013-2014, en lo que será nuestro 4º año como Club, se sigue con la misma ilusión y ganas, para seguir desarrollando nuestros proyectos, aunando el trabajo con la base y las categorías menores, con la tecnificación, el atletismo federado y el atletismo popular.

Aprovechando la ocasión también para presentar la nueva equipación de la mano del responsable Team de la marca Kelme, y agradeciendo su apoyo con los patrocinios individuales.

[PRESENTACION](#) //



[TRIBUNA SALAMANCA](#)



- **MIGUEL DELGADO PREMIADO POR LA FEDERACION DE CASTILLA Y LEON.**

Celebrada ayer viernes 22 de noviembre la XXIII Gala del Atletismo de Castilla y León en el Salón de Actos del Centro Cívico Zona Sur en Valladolid, donde se entregaron los premios al Atletismo de la Temporada 2012-2013, MIGUEL DELGADO recibió el reconocimiento de la Federación por sus CAMPEONATOS DE ESPAÑA Cadete de 600ml tanto en Pista Cubierta como al Aire Libre, acompañado de su familia.

Miguel: "Me encuentro mejor compitiendo en Pista Cubierta".

Merecido premio a su Gran Temporada 2012-13 y que desde el Club le damos la ENHORABUENA!!

Además fueron premiados también Atletas Peñarandinas como Marta Pescador y Lorena Martín, y Salmantinos como Jaime García, Álvaro de Arriba y Dani Sanz.



// [FOTOS DE LA FEDERACION](#)



- **PILAR GARCIA 2ª EN EL CROSS CANGURO DE MADRID.**

En la 49 edición del Cross Canguro 2013 disputado en el Pinar Alto de la Casa de Campo de Madrid, el domingo 24 de noviembre, Pilar García disputó esta prueba obteniendo la segunda plaza en la clasificación femenina en un día frío pero soleado. Domingo de Running familiar con carreras para niños y mayores en un ambiente inmejorable, y popular.

Pilar: "La carrera absoluta femenina daba la salida a las 11.25 junto a junior y veteranos masculino. Por delante 6km, por la casa de campo, giros, subidas y varias alpacas como obstáculos en el recorrido. Salí a buen ritmo junto con Penélope Baños, atleta de 3000m obstáculos, lucha que seguiría durante toda la carrera y al final la victoria se la llevó Penélope Baños".

Buen entreno de Pilar tras una semana dura después del Cross de Atapuerca y haber realizado sus series largas el día anterior a la prueba.

ENHORABUENA!!!!.

<http://criscanguro.blogspot.com.es/2013/11/49-edicion-cross-canguro-2013.html>



DICIEMBRE 2013

- **POPULARES, SENIOR Y VETERANOS EN LA CARRERA PEDESTRE.**

El domingo 01 de diciembre se disputó la I Carrera Peditre de Salamanca S.XXI, recordando la tradicional carrera de los años 60 que discurría por el centro de la Ciudad, desde la Gran Vía, Rector Esperabé, Cuesta San Vicente, Puerta Zamora, Plaza de España hasta terminar de nuevo en la Gran Vía en una terminación de bajada y subida hasta la meta, con una distancia de 5km.

Más de 500 deportistas se dieron cita en la salida en una día despejado y muy frío, donde calentar servía de poco para entrar en calor, pero donde nuestros Atletas Populares como Lucía García (7ª VetB), Mª Carmen Tiedra (8ª VetB), Jesús Zaballos (54 VetB), Mª Belén Tiedra (7ª VetA), Lorena Redondo (38 Sen) y Loli (11 VetB) disfrutaron de sus magníficos resultados dentro de sus categorías y en una distancia asequible a sus posibilidades.

Con un nivel alto y marcas espectaculares de los Atletas en esta carrera, también estuvieron Pedrito (53 Sen) con un tiempo de 19 minutos, Pilar García (3ª Sen) con 18:04, Chelis (8 VteB) con 17:56 arrojando a Pilar, Viti (21 Sen) con 16:44 y Ángel (3º VetA) con una marca de 16:32. Obteniendo premios todos ellos ya que había hasta los 100 primeros Atletas de la General y cada 50 puestos hasta el final.

Un recorrido muy rápido, comenzando en ligera bajada pero donde los de cabeza iban por debajo de 2:50 el primer km. Después de 1,5km se comienza a subir la cuesta de los Hospitales como la llaman, y donde pegaba el viento de cara que hacía que los Atletas sufrieran más sobre todo si no iban en grupo, y al llegar a la Plaza de España de nuevo a recorrer la Gran Vía bajando y subiendo, donde se impuso Ignacio García con un tiempo de 14:59, por debajo de 3 minutos el km. En Fémimas a falta de 500m estaba todo por decidir ya que las separaban 5m, al final victoria de Gema Martín con un tiempo de 17:39.

Enhorabuena a todos!!!!



- **ATLETAS DEL CLUB EN EL CROSS NACIONAL DE CANTIMPALOS.**

Este domingo día 08 de diciembre se disputó el XLII Cross Nacional Ayuntamiento de Cantimpalos, donde nuestro Club estuvo presente con 16 Atletas en las diferentes Categorías.

Un Cross clásico en el Calendario organizado por el Ayuntamiento, siendo uno de los más importantes en el ámbito Nacional con la participación de muchos Atletas y numeroso público, en un día, el de hoy fresco pero que a lo largo de la mañana y con ayuda del Sol se pudo disfrutar corriendo en un circuito rápido pero a su vez duro.

Nuestros Atletas han podido divertirse y animar a sus compañeros de fatigas y entrenamientos. En Benjamín María Hernández (29) y Julia Blázquez (40), Cristian Hernández en Alevín, Mónica Nieto (14), Alba de la Iglesia (30) e Irene Sánchez (40) y Jaime García (10) en Infantil, Francisca López y Sergio García Seco en Cadete, Miguel Delgado en Juvenil, Pilar García (11) y Víctor Sánchez, Ángel J. García, Paco Medina y Pedro J. Pérez en Absoluto con muy buenos registros y sensaciones en la carrera, de cara a las Carreras del Turrón y a las San Silvestres Vallecana y Salmantina.

Los acompañaros los Atletas de Macotera Toñi Hernández y Miguel A. Nieto.

Destacar la actuación de otros Peñarandinos que estuvieron en Cantimpalos, Jaime Blázquez (2) y Manuel Pescador (13) en Alevín, Alejandra Redondo (1) en Infantil, Marta Pescador (1) en Cadete, Lorena Martín (1) en Juvenil.

ENHORABUENA!!!!!!



- **8 MEDALLAS EN EL CTO. PROVINCIAL DE DEPORTE EN EDAD.**

El sábado 14 de diciembre se disputó en las Pistas Municipales de Atletismo del Helmántico de Salamanca el Campeonato Provincial de Deporte en Edad organizado por la Delegación de Salamanca, en el cual los Atletas de las Categorías Menores del Club y Escuela Municipal tuvieron su primer encuentro de invierno con la Pista, en las diferentes pruebas de velocidad, fondo, saltos y lanzamientos con muy buenos resultados.

En Benjamín Femenino **Julia Blázquez** obtuvo dos medallas de Plata en las competiciones de 50ml con una marca de 8,4 segundos y en Longitud con 2,78m. Los chicos Alevines obtuvieron un pleno en el Pódium al obtener las tres primeras posiciones en Peso, **Juan Pablo García** 1º con 5,46m, **Cristian Hernández** 2º con 4,82m y **Yeray Pérez** 3º con 4,80m. También compitieron en 500ml a puntito de conseguir una segunda medalla Cristian Hernández 4º con una marca de 1:46.5 y Juan Pablo García 10º con 1:59.3. En la categoría Infantil Femenino **Alba de la Iglesia** se colgó la medalla de bronce en 1000ml con un tiempo de 3:56.1, además de saltar 2,27m en Longitud, donde Irene Gómez saltó 2,55m y participando también en 60ml con 10,4 como marca. En Infantil Masculino Enrique Muñoz terminó con 10,2 en 60ml, en 1000ml Pedro González 5º con un resultado de 3:38,3 y **Jaime García** se colgó la Medalla de Oro con un registro de 3:17,5. El mismo metal obtuvo también **Jaime García** en Longitud con 4,45m donde a punto estuvo Pedro González (4º) de subir al pódium con 3,57m y Enrique Muñoz 2,49m. En Cadete Masculino y Femenino buenas marcas en 300ml para Sergio García 47,1 Ana García 48,7 (9ª) y Francisca López con 54,2.

Paralelamente se disputó el I Control Autonómico de Categorías Menores, Absoluto y Veteranos de Pista Cubierta y Aire Libre en las Pistas de Río Esgueva de Valladolid, donde en un primer contacto con la Pista, **Miguel Delgado**, compitiendo en una nueva distancia, obtuvo su Mejor Marca Personal en 800ml con un registro de 2:03.79.

ENHORABUENA!!!!

CTO. PROV. DEPORTE EDAD: 🏆 📷

I CONTROL AUTONOMICO: 🏆



- **TROFEO DE NAVIDAD “CARRERA DEL TURRÓN 2013” EN LA ALBERCA**

El domingo 15 se disputó el Trofeo de Navidad "Carrera del Turrón" organizado por la Diputación de Salamanca en La Alberca y repartiendo turrón a todo el que entraba en la Meta.

Los Atletas del Club que estuvieron en la Carrera disfrutaron de un día soleado y con buena temperatura en una espléndida Villa de la Sierra de Francia convertida en Monumento Histórico-Artístico. Julia Blázquez en Benjamín Femenino (5), Cristian Hernández (9) en Alevín, Jaime García (2) en Infantil, Alba de la Iglesia (11) e Irene Sánchez (15) en Infantil, Francisca López (21) en Cadete, Jesús Redondo y José J. Casas (17) en Absoluto y al cual le tocó una cesta de Navidad que disfrutará por el merecido esfuerzo.

ENHORABUENA!!!!

También destacar la actuación de los Peñarandinos Marcos Blázquez (2) en Benjamín, Jaime Blázquez (1) y Manuel Pescador (5) en Alevín, Alejandra Redondo (1) en Infantil, Marta Pescador (1) en Cadete y Lorena Martín (1) en Absoluta



- **DESPEDIDA NAVIDEÑA DE LA ESCUELA MUNICIPAL Y CLUB.**

El Viernes 21 de diciembre en las Instalaciones del Polideportivo Municipal, tuvo lugar la despedida Navideña de los entrenamientos de la Escuela Baby-Run, la Escuela Municipal de Atletismo y el Club.

Realizando un Peke-Cross para los más pequeños y diversos juegos durante la hora de entrenamiento, con la compañía de los demás Atletas de las Categorías Menores de la Escuela Municipal y el Club, los cuales también disfrutaron de un pequeño calentamiento y juegos con las promesas más pequeñas, y de premios y trofeos.

Al finalizar tuvo lugar una pequeña merienda para Felicitar las Fiestas y despedir el Año hasta el día 08 de enero en que se comenzarán de nuevo los entrenamientos de las Escuelas.



- **SAN SILVESTRE SALMANTINA PARA DESPEDIR EL 2013.**

Como es habitual, el último domingo de Diciembre, día 29, se disputó la XXX San Silvestre Salmantina, con récord de participación de Atletas y de Público, que estuvo sensacional apoyando a todos los corredores en cada esquina del duro recorrido homologado de 10km, y con un tiempo apacible y soleado, aunque fresco y que no dejaba calentar el cuerpo a los Atletas.

Primeros kilómetros rapidísimos por el Paseo Canalejas, Calle Zamora y San Pablo hasta el Puente Romano. Y después varias duras subidas en el resto del recorrido como la Cuesta de Oviedo, el Parque San Francisco y la Peña de Francia, que entonaban el cuerpo para la recta final de la Avenida de Portugal y Comuneros donde se hacía notar el esfuerzo de cada uno de los corredores.

Atletas de nuestro Club (Ángel J. García 34:43, José L. Hernández 35:13, Manuel González 43:49, Fernando J. Ramos 47:26, Alejandro Nieto 51:09, Juan F. Mesonero 56:35, Lucía García 56:40 y Jesús Redondo 57:42) y otros Peñarandinos (Iván González, Rubén Campo, David Casas, Félix Carabias, Juan González, Pedro Hernández, Iván García, David Sánchez, César Corral, Roberto Pérez, Javier Casas, José M. Manzano, Nieves Hernández, Carlos Galán, Javier García, Oscar Molina, Javier Mateos, Francisco Sánchez, Rubén Familiar, Manuel Familiar, Maximiliano Albarrán, Nieves García, Sara Martín, María Hernández, Florencio Jiménez, Rocío del Pozo, Manuel Hernández y un numeroso grupo de Atletas Populares) estuvieron un año más disfrutándola a su modo, algunos intentando mejorar sus tiempos, otros disfrazados o en compañía de amigos. Darlos la ENHORABUENA a todos ellos.

Destacar la actuación de las Peñarandinas Alejandra Redondo y Marta Pescador que consiguieron el primer puesto cada una en su categoría.



FOTOS DEL CLUB.



FOTOS DE LILLOMAN.



VIDEO CONTROL DE PASO.



- **CON UN PAVO BAJO EL BRAZO.**

Ultimo día del año 2013, para comenzar 2014 con un Pavo debajo del brazo en la XXVII Carrera Popular del Pavo en Ávila, organizada por la Asociación de Vecinos Zona Norte-El Seminario y patrocinada por el Ayuntamiento de Ávila, donde participaron casi 500 Atletas disfrutando en las diferentes categorías.

Maravilloso día para correr, aunque como es habitual, es difícil que los Atletas entren en calor por el fresquito de estos días. Un circuito urbano de 2km por el cual la Categoría Absoluta debería dar 3 vueltas, donde Pedro J. Pérez, a pesar de las series de 600ml del día anterior, terminó en buena posición, Manuel González también estuvo a su altura pese arrastrar desde tiempo una lesión en el piramidal que no le permite entrenar, y Ángel J. García que obtuvo premio con un noveno puesto.

Y qué decir del apodado "Expreso Peñarandino", MIGUEL DELGADO, doble Campeón de España Cadete en 600ml, 2º en su categoría a tres metros del vencedor, y que se trajo a la Ciudad UN PAVO!!!!, de más de 5kg, y que disfrutará con su familia. Merecida recompensa también de las series del día anterior que realizó con Pedro.

ENHORABUENA!!!!!!



- **PILAR GARCIA VENCE EN LA SAN SILVESTRE VALLECANA POPULAR.**

Tradición en el último día del año de una de las carreras más populares en el ámbito Nacional e Internacional, hablamos de la San Silvestre Vallecana, donde compitieron 1000 Atletas en la prueba de Elite y 39000 Atletas en la Carrera Popular por las calles del centro de Madrid.

Pilar García, estuvo presente, para rematar un final de año, con una Pretemporada sensacional, de cara al comienzo de la Pista, y ganar la San Silvestre Popular de 10 km con su MMP de 36:35

ENHORABUENA!!!!!!

[SALAMANCA24HORAS](#) // [TRIBUNASALAMANCA](#) // [ENTREVISTA COPE PEÑARANDA](#) //

 // : DIFERENTES PERIODICOS PROVINCIALES, REGIONALES Y NACIONALES.

[EL PRECIO DE LA SAN SILVESTRE](#)



ENERO 2014

- ATLETISMO DIVERTIDO EN NAVIDAD.

En estas Navidades y como en años anteriores, el Ayuntamiento de Peñaranda y el Club de Atletismo "CIUDAD DE PEÑARANDA", organizaron para todos los niños de edades comprendidas entre los 3 y 14 años, una jornada de Atletismo Divertido el 02 de enero por la tarde en el Pabellón Cubierto Miguel A. Jiménez.

Los 32 participantes disfrutaron realizando juegos, carreras y modalidades de salto en las diferentes estaciones que el Club programó para realizar en grupos de niños con las mismas edades.

Dos estaciones de juegos colectivos, una de ellas con carrera, otra de salto de altura practicando su técnica, también hubo una estación de velocidad, otra de Propiocepción y equilibrio, además de la de coordinación y juegos de pies con la escalera terminando en salto de longitud.

Terminada la jornada se realizó la foto de grupo y se hizo entrega de bebida y fruta gracias al Ayuntamiento y al Club, y agradecimiento a todas las Empresas que apoyan el Atletismo.



- **ENCUENTRO NAVIDEÑO ENTRE ESCUELAS DE BALONCESTO.**

Toda la mañana del sábado 04 de enero, desapacible por el mal tiempo, con fuerte viento y lluvia, aunque eso no fue suficiente para que se desanimaran los niñ@s, padres y madres, y público en general, tuvo lugar en el Pabellón Cubierto de la Ciudad un Encuentro Navideño entre Escuelas de Baloncesto organizado por el Ayuntamiento de Peñaranda y el Club de Atletismo mediante su Escuela de Baloncesto.

Disputándose un doble triangular en las Categorías Alevín e Infantil entre las Escuelas del C.B. Tormes, C.D. Promesas de Villoria y E.B. Ciudad de Peñaranda. Dio comienzo a las 10:00 horas de la mañana con una foto de las Escuelas y de grupo, para después comenzar los partidos de 10 minutos donde los niñ@s pudieron disfrutar y tener un primer contacto después del parón Navideño en los entrenamientos.

En el transcurso de los partidos se ofreció fruta y bebida a todos los participantes gracias al Ayuntamiento de Peñaranda.

Los organizadores dan las gracias por la asistencia de las tres Escuelas que disputaron el Encuentro, deseando se repita el próximo año. Y el agradecimiento a los colaboradores y a las Empresas que apoyan al Club en sus dos modalidades.



- **MARCAS PERSONALES PARA PEDRO J. PEREZ Y MIGUEL DELGADO.**

En la mañana del sábado 11 de enero tuvo lugar el II Control Autonómico en Pista al Aire Libre en las Pistas de Río Esgueva en Valladolid, donde estuvieron presentes nuestros Atletas del Club Pedro J. Pérez y Miguel Delgado. Día perfecto para realizar buenas Marcas, sin frío, sin viento y con sol. Donde estos dos Atletas, obtuvieron su recompensa en las pruebas que disputaron.

Pedro realizó su MMP en el primer contacto con la Pista esta Temporada, y realizó un tiempo de 2:18.47 en el 800m, rebajando así su anterior marca en 6 segundos. En la pista se encontró muy a gusto, teniendo un cambio en los últimos 100m, a pesar de algún problema en un abductor por los entrenamientos ya específicos.

Miguel también realizó su MMP, en una prueba que no había disputado todavía, el 400m, con un tiempo de 50.63. Sus parciales en los 100m (12 segundos), en 200m (24 segundos) y en 300m (36") fueron muy buenos, perdiendo algo en el último 100, pero con unas sensaciones geniales.

ENHORABUENA!!!!



- **CTO. PROVINCIAL DE INVIERNO EN PISTA CON NUEVAS MMP.**

En las Pistas de Atletismo del Helmántico ha tenido lugar en la mañana del sábado 18 de enero el Cto. Provincial de Invierno en Pista al Aire Libre organizado por la Delegación de Atletismo de Salamanca.

Muchos Atletas de la Provincia se acercaron a disputar las diferentes pruebas y realizar sus mejores marcas. Nuestro Club no pudo contar con la presencia de Pilar García, José L. Hernández y Juan F. Medina por lesión. Pero allí estuvieron Ángel J. García, Pedro J. Pérez y Miguel Delgado en una mañana agradable pero que se complicó un poco por el acto de presencia de la lluvia, aunque duró poco.

Ángel J. García realizó Mejor Marca de la Temporada en el 3000ml con un registro de 9:56.45.

Pedro J. Pérez de nuevo obtuvo su Mejor Marca Personal en el 1500ml con 4:57.87.

Y Miguel Delgado mejoró su Marca Personal en el 800ml con 2:01.95, y además obtuvo el Galardón de Mejor Promesa del Atletismo Salmantino en la entrega de los Premios Anuales 2012-13 de la Delegación Salmantina de Atletismo, que tuvo lugar en Villamayor el sábado por la tarde, junto a también las Peñarandinas Lorena Martín y Marta Pescador, y los hermanos Mario y Jaime García Atletas de la Comarca.

Atletas Peñarandinos como Lorena Martín en el 800ml, y de la Comarca como Mario García en el 3000ml también estuvieron presentes en el Cto. Provincial.

ENHORABUENA!!!!



- **EL CLUB EN EL CTO. AUTONOMICO DE INVIERNO EN PISTA.**

La mañana y la tarde del sábado 25 de enero se pudo disfrutar del Atletismo en las Pistas Río Esgueva de Valladolid en la disputa del Campeonato Autonómico de Invierno de Pista Cubierta Absoluto y Categorías Menores de Pruebas de Anillo, en el que un año más la gran ausente fue la Pista Cubierta. Las pruebas se disputan al Aire Libre como de costumbre desde hace unos años, con viento molesto para los Atletas, y a la espera de la ansiada Pista Cubierta de Salamanca.

Parte de nuestros Atletas disputaron las diferentes pruebas en un primer contacto con la Pista de cara a la Temporada. Destacando la nueva **MMP de Miguel Delgado** en el 400ml con un registro de 50.41, ganando y proclamándose **Campeón Autonómico Juvenil** en la distancia. Y la **MMT de Pilar García** con un tiempo de 4:49.00 en el 1500ml que le valió para ser **Subcampeona Autonómica Absoluta**.

También estuvieron en las carreras Jaime García en el 500ml Infantil que con mucha garra y pundonor luchó hasta la línea de meta por la tercera posición, aunque no pudo ser, con un tiempo de 1:22.73. Ana García en el 300ml Cadete con un tiempo de 48.39. Mónica Nieto y Alba de la Iglesia en el 500ml Cadete con 1:33.00 y 1:42.30 respectivamente. Sergio García en el 300ml Cadete con una marca de 46.79. Y Ángel J. García en el 1500ml con un tiempo de 4:28.33.

Destacar la actuación de las Peñarandinas Alejandra Pescador en el 1000ml Infantil con una marca de 3:06.72 y Marta Pescador en el 3000ml con 10:21.48.

ENHORABUENA!!!!



- **CTO. AUT. DE VETERANOS Y PROVINCIAL DE CAMPO A TRAVES.**

Un año más, el 27 de enero, la localidad de Sancti-Spiritus, acogió el Campeonato Autonómico de Veteranos y el Provincial Absoluto de Campo a Través en el circuito del Navazo, perfecto para la práctica de los Croses. En esta ocasión no fue tan pesado como otras veces donde, si hay lluvia días antes, deja zonas encharcadas, pero que hace muy bonito la práctica del Cross.

Destacar a nuestros Atletas que estuvieron disputando estos Campeonatos como es el caso de Ángel J. García, que quedó a las puertas del pódium en el Cto. Aut. de Veteranos en categoría M35, clasificándose en cuarta posición y décimo en el Provincial, detrás estuvo Juan F. Medina en la decimo primera posición del Provincial y Pedro J. Pérez en vigésimo segunda posición.

Penúltimo Cross, para finalizar la Temporada de Croses el próximo domingo en Valladolid disputando el Cto. Aut. Absoluto y de Categorías Menores de Campo a Través donde el Club estará con todos sus representantes en las diferentes categorías.

ENHORABUENA!!!!



- **MARATON Y 10K DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIAS.**

Dos de nuestros Atletas disputaron este fin de semana 26 de enero las diferentes pruebas que ha organizado la Consejería de Deportes del Cabildo de Gran Canaria y de la Concejalía de la misma área del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria.

En la V DISA Gran Canaria Maratón 2014 estuvo **José J. Casas** realizando su **MMP**, completando el recorrido de 42,195km en 3 horas, 27 minutos y 55 segundos, rebajando 8 minutos su marca.

En la Carrera DISA Gran Canaria 10km, y todavía con problemillas de lesiones, que esperemos solucione lo antes posible, participó **Víctor Sánchez**, realizando un tiempo de 36 minutos y 20 segundos.

ENHORABUENA a los dos por vuestra participación y llevar el nombre de la Ciudad hasta las Islas!!!!



// [CRONICA.](#)



FEBRERO 2014

- **TECNICA DE LANZAMIENTO Y TALLER DE ESPALDA.**

El Club de Atletismo Organizó, dentro de sus Actividades programadas, el día 01 de febrero, un Aula Activa de Lanzamientos, impartida por Toni Cortés, para todos los niños interesados, a partir de los años 2005-2006, en la que pudieron aprender la técnica de los diferentes lanzamientos que hay dentro del Atletismo como son el Disco, el Peso y la Jabalina.

La actividad se realizó, por el mal tiempo del sábado por la tarde, dentro del Pabellón del Polideportivo Municipal, comenzando con un pequeño calentamiento y estiramientos, y acto seguido se comenzó con el aprendizaje de la técnica del Lanzamiento de Disco. Después, en la zona de la pista de vóley-playa, por un corto periodo de tiempo debido al frío intenso, se realizó la técnica de Lanzamiento de Peso y Jabalina, terminando con juegos relacionados con los lanzamientos dentro del Pabellón.

Después de esta Actividad, el mismo Toni, realizó un Taller de Espalda para Adultos, donde desarrolló ejercicios prácticos para adquirir hábitos posturales saludables, prevenir problemas u otras lesiones, corregir y fortalecer nuestra columna, de los movimientos repetitivos, de los grandes esfuerzos o malas posturas, que son los principales factores de riesgo para la aparición de lesiones en la espalda.

GRACIAS POR VUESTRA ASISTENCIA, Y OS ESPERAMOS EN PROXIMAS ACTIVIDADES.



[AULA ACTIVA LANZAMIENTOS // TALLER DE ESPALDA //](#)

AULA ACTIVA DE LANZAMIENTOS Sábado 1 de Febrero



HORA: 16.30 horas hasta las 18
LUGAR: Polideportivo Municipal
DIRIGIDO A: niños a partir de 8 años
IMPARTIDO por TONI CORTÉS

Organizado por el Club de Atletismo Ciudad de Peñaranda



- **ATLETAS DEL CLUB EN EL CTO. AUTONOMICO DE CAMPO A TRAVES.**

Con el Campeonato Autonómico de Campo a Través Absoluto y Categorías Menores, en el Cross Internacional Ciudad de Valladolid, disputado este domingo 02 de febrero, en el Circuito de la Cañada Real de Puente Duero, los Atletas del Club dan por finalizada la Temporada de Croses, para seguir sus entrenamientos más específicos de cara a las competiciones de Pista que irán teniendo lugar a partir de ahora.

11 Atletas estuvieron disputando sus diferentes pruebas en un escenario espléndido para la carrera, una alfombra de hierba que dejaba correr con rapidez, por la ausencia de barro, a excepción de todos los montículos y giros del circuito, dándole la dureza de un Cross, donde se sufre, se disfruta y se crece como Atleta, obteniendo la fuerza de cara a los entrenamientos y competiciones de la Pista.

Una vez más dar la ENHORABUENA a nuestros Atletas por su tenacidad en los Croses, y a los Sponsors por el apoyo al Club y a los mismos Atletas, que se ve reflejado en la Publicidad en nuestra Carpa allá donde vayamos.

Dar la Enhorabuena también a las Peñarandinas Marta Pescador y Alejandra Redondo que se proclamaron Campeonas Autonómicas en sus respectivas Categorías, como también hizo Mario García de Villar de Gallimazo.



- **MMP PARA PILAR EN EL CTO. DE INVIERNO EN PISTA DE CANTABRIA**

Nuestra Atleta Pilar García se tuvo que desplazar el 08 de febrero hasta Los Corrales de Buelna, Cantabria, y competir en XX Campeonato de Cantabria en Pista Aire Libre, para poder realizar alguna competición y marca, de cara a la Pista Cubierta.

Pocos son los controles y competiciones que hay para poder realizar las marcas mínimas y poder disputar el Campeonato de España de Pista Cubierta, el cual es uno de los objetivos de esta Atleta.

El sábado por la tarde disputó la prueba de 3000ml, obteniendo su MMP con un registro de 10:05.48. Una carrera que junto a Pilar Alonso, que se disputaba el Cto. Cántabro, estuvieron ayudándose para obtener los mejores resultados para ellas.

ENHORABUENA!!!!



- **CTO. AUT. BENJAMIN-ALEVIN Y CTO. ABSOLUTO DE MADRID PC.**

El sábado 15 de febrero por la mañana fue un intenso día de Atletismo para los más pequeños en las Pistas del Río Esgueva de Valladolid con el Campeonato Autonómico Benjamín y Alevín, y donde también se disputaron el Cto. Aut. Infantil y Cadete de Clubes, el Cto. Absoluto de Pista Cubierta y un Control en Pista al Aire Libre.

En Benjamín estuvo nuestra Atleta Julia Blázquez compitiendo en 50ml con un registro de 8.91 y en la prueba de Longitud saltando 2.58m. En Alevín disputó la prueba de 60ml nuestro Atleta Cristian Hernández con un tiempo de 10.46. Dos pequeños Atletas con ganas de disputar más pruebas en Pista y disfrutando de cada competición.

Por otro lado, en el mismo lugar, Ángel J. García, disputó el Control Absoluto en la prueba de 800ml de cara a conseguir una marca que le ayude a entrar en la Final A en el próximo Campeonato de España de Veteranos en Pista Cubierta que se disputará en Zaragoza el 08-09 de marzo, pero por un error en el ordenador de cronometraje no se obtuvieron tiempos en esa prueba, rondando la Marca Personal de 2:07 que posee.

También destacar la marca Mínima conseguida por Pilar García en el Cto. Aut. Absoluto de la Comunidad de Madrid en los 1500ml con un registro de 4:41.1, que le da derecho a disputar el Campeonato de España Absoluto de Pista Cubierta el próximo fin de semana, 22-23 de marzo en Sabadell, después de varios años sin poder estar en estos campeonatos, y con una gran ilusión de realizarlo lo mejor posible.

ENHORABUENA!!!!

RESULTADOS CTO. AUT. BENJAMIN-ALEVIN:



RESULTADOS CTO. AU. ABSOLUTO MADRID:



- **CTO. ESPAÑA ABSOLUTO E INTERCOMUNIDADES JUVENIL PC.**

El 50 Campeonato de España Absoluto de Pista Cubierta se disputó el fin de semana 22 y 23 de Febrero en la “Pista Cubierta de Catalunya” de Sabadell (Barcelona) con los mejores Atletas del País.

Nuestra Atleta **Pilar García**, representando al Club y a la Ciudad de Peñaranda, no pudo conseguir colarse en la Final de los 1500ml, con un registro de 4:47.93. Para poder entrar en la final tendría que haber mejorado su Mejor Marca Personal de la Temporada, ya que por puestos entraban las tres primeras de cada serie y los 6 mejores tiempos, siendo el corte en 4:35.

Un muy buen resultado, con sabor amargo, pero que después de varios años sin poder disputar Pista Cubierta, se ha visto recompensado por el duro trabajo y esfuerzo que realiza en sus entrenamientos diarios, aún no teniendo sponsors y Patrocinadores para afrontar estas competiciones de Élite, que conllevan unos gastos extras para el deportista, y así estar al lado de las mejores y poder disputar las Medallas.



// [ENTREVISTA QueDeportista.es](http://ENTREVISTA.QueDeportista.es) //

EN EL RECUERDO: I CAMPEONATO DE ESPAÑA EN PISTA CUBIERTA

Por otro lado, nuestro Atleta **Miguel Delgado**, disputó en la Pista Cubierta de Zaragoza, el III Encuentro Intercomunidades en Pista Cubierta Cadete y Juvenil, donde fue seleccionado por la Federación de Castilla y León para competir en 400ml. Miguel ganó su Final D con un tiempo de 51.48, el tercer mejor tiempo de las cuatro Finales que se disputaron, ya que en cada serie corrían tres Atletas.



ENHORABUENA!!!!!!



- **SENIOR Y VETERANOS DEL CLUB EN LA I LEGUA MACOTENARA.**

El domingo 23 de febrero se disputó en la cercana localidad de Macotera la I Legua Macoterana. Un circuito mixto de 5825m entre zona urbana y caminos, en el cual los 320 Atletas que participaron estuvieron arropados por numeroso público, y disfrutaron del recorrido y del magnífico día que se presentó para realizar una buena carrera. Y sobre todo de esa cuesta a mitad de recorrido que resultó ser un rompepiernas de cara al final, ya que la primera parte del circuito iba en pequeño descenso, y ya se sabe: Todo lo que se baja se tiene que subir.

7 de nuestros Atletas se acercaron a la Villa para correr en esta prueba, buscando sensaciones y ritmos de cara a las siguientes Competiciones y materializando lo realizado en los entrenamientos que acumulan cada semana.

Marta Vázquez y Ángel J. García quedaron cuartos en sus categorías, aunque subieron al pódium como 2ª y 3º por los premios no acumulativos que había. Pero también estuvieron Pedro J. Pérez, José J. Casas, José L. Hernández, Lucía García y Lorena Redondo que con su constancia ven reflejado la mejora que obtienen en cada carrera que realizan.

Destacar a José L. Hernández, que el entreno de ese día eran 17km de rodaje, salió de Peñaranda corriendo para llegar a Macotera y realizar la prueba, pero se le fue la distancia y no llegó a tiempo de la salida, habiéndose disputado casi 1km.



. // FOTOS LILLO:



MARZO 2014

- MARCAS PERSONALES EN EL MEDIO MARATON DE SALAMANCA.

El domingo 02 de marzo se disputó en la Capital la III Edición de el Medio Maratón Ciudad de Salamanca. Agotados los dorsales desde hacía tiempo, se manifestó en la carrera el buen ambiente que existe ahora en la Provincia por parte de todos los Atletas, unos luchando por la Victoria, como fue el caso de Rafa Iglesias (Padrino de nuestro Club) y amigos Juan y Roberto Bueno de Macotera, otros intentado mejorar sus tiempos, o acompañando a amigos y compañeros, y disfrutando del circuito y del ambiente que se vive.

No salió un buen día pero por lo menos respetó el cielo, y a pesar del molesto viento (unas veces de cara y otras a favor) por lo menos no llovió y dejó que los Atletas realizaran la carrera en mejores condiciones.

Tres de nuestros Atletas, Marta Vázquez y Jesús Redondo mejoraron sus Marcas Personales, Marta con 1:43.04 y Jesús con 1:54.03. Y Fernando Ramos, que no estando entrenando como le gustaría, realizó 1:36 ([Crónica](#)). Les damos la ENHORABUENA!!!!!! y que sigan pasito a pasito bajando sus tiempos y disfrutando de los entrenamientos, que suelen ser más pesados, y de las carreras que es donde se disfruta.



: FOTOS DE MARTASEVILLA.COM //



: FOTOS DE LILLOMAN.



- **VICTOR SANCHEZ EN EL MUSIC MARATHON FESTIVAL.**

El día 01 de marzo se disputó en la localidad de Puerto del Carmen, el Music Marathon Festival de Lanzarote, en las Islas Canarias, donde se encuentra nuestro Atleta Víctor Sánchez. Evento que combina diferentes distancias a lo largo de la Avenida de las Playas con actuaciones de grupos musicales durante todo el recorrido.

Víctor compitió en 1/4 Maratón, 10.550m de distancia, donde logró subir al Pódium en primer lugar con un tiempo de 37:53. Recuperándose de su lesión de rodilla, deseamos que siga compitiendo por las Islas y llevando el nombre del Club de Atletismo "CIUDAD DE PEÑARANDA" a la espalda y que lo dé a conocer por esas magníficas Islas.

[CRONICA](#)

ENHORABUENA!!!!!!!!!!



- **CTOS. DE ESPAÑA JUVENIL Y VETERANO, JEE Y CANICROSS.**

A lo largo del fin de semana del 08 y 09 de marzo, Atletas de nuestro Club estuvieron disputando los diferentes Campeonatos y Competiciones que había en Valencia, Zaragoza, Salamanca y Santa Marta de Tormes.

En Valencia tuvo lugar el **Campeonato de España Juvenil Pista Cubierta** en el Velódromo Luis Puig, donde **Miguel Delgado**, segundo de su Semifinal, se clasificó por tiempos para la Final del 400ml con un registro de **50.63 mejorando su MMP**. Ya el domingo, Miguel consiguió ser 5º en el Cto. de España con un tiempo de 50.80. Importante resultado para nuestro Atleta en su primer año en la categoría Juvenil.

También estuvieron en el Campeonato los Salmantinos Inés Panadero (Atlético Salamanca) se coló por tiempos (7.92) en la Final de 60ml donde realizó un tiempo de 7:96 quedando en 8ª posición, Fermín J. Sánchez (Rincón Oeste) en 400ml con un tiempo de 52.41, David Cuadrado (Rincón Oeste) 8º en Peso con 13.99, y Mariana Montalvo (CA Valladolid) en 800ml que tuvo lamentablemente que abandonar.



En Zaragoza, **Ángel J. García** estuvo en el **Campeonato de España de Veteranos en la Pista Cubierta** del Palacio de Deportes. Una pista difícil por su radio de 180m la vuelta, pero en la que se adaptó perfectamente después de haber competido también el año pasado en esta misma pista. El sábado disputó el 800ml M35, donde, por el corte de las dos Semifinales que se realizaron llevaba la mejor marca de todos los participantes en la Final B, consiguiendo **ganarla con su MMP con 2:08,39**. Quedando 7º en el Cto. de España y con una espina clavada por no haber podido entrar en la Final A y haber podido dar más de sí mismo. Al día siguiente, disputaba la Final 1500ml M35 donde volvió a realizar **MMP con un registro de 4:22,91** quedando 8º en el Cto. de España, con muy buenas sensaciones.



// 800:



// 1500:



El domingo, en Salamanca, los Atletas de la **Escuela Municipal de Atletismo del Ayuntamiento de Peñaranda**, en las categorías Infantil y Juvenil, estuvieron en las Pistas del Helmántico disputando la primera Jornada de Atletismo en Pista de los Juegos Escolares organizada por la Diputación de Salamanca, en la cual los Infantiles estuvieron sensacionales en sus diferentes pruebas, **Jaime García** fue 1º en 80ml con un tiempo de 10.8, y 1º en Longitud con un salto de 4,09m. **Pedro González** y **Diego Elvira** realizaron unos buenos tiempos tanto en 80ml con 11.6 y 14.5 respectivamente, como en Peso, Pedro 1º con un lanzamiento de 6,89m y Diego 2º lanzando 5,68m. Además en el relevo de 4x80 se hicieron con el 2º puesto con un tiempo de 49.3. En féminas, **Alba de la Iglesia** con 12.5 e **Irene Sánchez** con 13,1 disputaron el 80ml, y Longitud con un salto de 3,04 Irene y 2,74 Alba. Además fueron sextas en el relevo 4x80 con 50.04.



En el III Canicross organizado por el Club de Canicross de Salamanca en las localidades de Santa Marta y Pelabravo, nuestros Atletas **Pedro J. Pérez** con su perra Tula se proclamó 6º de la General y 1º en Sénior, y **Marta Vázquez**, con su perro Robin se proclamó 1ª Veterana y 1ª de Castilla y León habiendo puntuado en dos pruebas.

[WEB CLUB CANICROSS](#)

- **PACO MEDINA EN LA TRAGAMILLAS DE VILLALBA.**

Nunca es tarde si lo dicho es bueno, porque nuestro Atleta Paco Medina disputó el día 02 de marzo el VIII Medio Maratón de Collado Villalba en Madrid, con un tiempo de 1:23.01 llegando a la meta en la 11ª posición Sénior y 30 de la General. Una prueba con muchos cambios de terreno 40% arena 60% asfalto, y paisaje muy bonito de la sierra madrileña. Además tuvo tiempo de realizarse una foto con el Gran Antonio Ledesma, "El Tragamillas".



ENHORABUENA!!!!!!



- **JOSE J. CASAS MMT EN EL MM NAVALCARNERO AL LIMITE.**

El 16 de marzo se disputó en la localidad de Navalcarnero, una de las pruebas que ofrece dos días dedicados al deporte del Running y la Bicicleta de Montaña, donde existen diferentes modalidades para cualquier persona que quiera realizar Deporte, en un circuito circular, ya sea Marcha 10km, Carrera 10km, Especial 10km, ó Medio Maratón, ó pruebas de MTB de Marcha 52km, Marcha 75km ó Maratón 75km. Todo dentro de una ruta entre pinares donde su olor, el entorno, la emoción y el público te lleva a disfrutar de tus grandes esfuerzos y sensaciones.

Nuestro Atleta José J. Casas disputó esta prueba realizando MMT con 1:35.07.

[CRONICA](#) // 🏆 📷

ENHORABUENA!!!!!!



- **JORNADAS DE ATLETISMO A FAVOR DE UNICEF.**

En la mañana del sábado día 22 de marzo, tuvo lugar en las Instalaciones del Colegio Miguel Hernández de Santa Marta, la I Competición de Atletismo a favor de UNICEF organizada por el Club VelSalamanca, el Colegio, el AMPA y la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de la localidad.

Nuestros más pequeños Atletas se acercaron a estas Jornadas para disfrutar de las diferentes pruebas que se realizaron, donde entre prueba y prueba los Monitores animaron la mañana con diversos juegos.

Consiguiendo varios Diplomas en las diferentes carreras: María Hernández 1ª en 60ml y 60mv, y 2ª en 500ml. Sabrina El Himer 2ª en 60ml y 60mv y 3ª en 750m. Manuel Zaballos 3º en 60ml y 500ml. Y también destacar la participación de Mario Sánchez, Carlota Martín, Alba Elvira y Julia Blázquez.

ENHORABUENA A TODOS!!!!!!



- **CTO. INTERDELEGACIONES INFANTIL DE INVIERNO.**

El sábado día 22 de marzo por la mañana también tuvo lugar el Campeonato Autonómico Interdelegaciones Infantil de Invierno en las Pistas de la Ciudad Deportiva Municipal de Zamora. La Delegación Salmantina de Atletismo convocó a cuatro de nuestros Atletas Infantiles para representar a la Delegación de Salamanca junto a otros Atletas de la Provincia. Quedando la Selección Masculina en 5º lugar y la Femenina en 6º lugar.

Jaime García quedó 8º en Longitud con un salto de 4,19 y 1º en el Relevé 4x80 con una marca de 45.99. En Peso **Pedro González** 10º con 6,39 y **Diego Elvira** 11º con 6,12. **Mónica Nieto** 10ª en 500ml con un tiempo de 1:37.39 y 3ª con el Relevé 4x80 con un registro de 46.28.

Destacar la actuación de la Peñarandina Alejandra Redondo en 1000ml con un tiempo de 3:11.58.

ENHORABUENA A TODOS!!!!!!



- **AULA ACTIVA DE LANZAMIENTOS Y TALLER DE ESPALDA.**

El Club de Atletismo "CIUDAD DE PEÑARANDA" Organizó el sábado día 22 de marzo por la tarde, de nuevo, dos de sus Actividades programadas para la Temporada. Impartidas por Toni Cortés, y que seguirá realizando cada mes, si es posible, para la diversión y aprendizaje de los más pequeños y para mejorar la salud de los adultos.

AULA ACTIVA DE LANZAMIENTOS

Dirigida a niñ@s a partir de 8 años, para Atletas del Club y abierto para otros niñ@s. Trabajaron diferentes Lanzamientos en Nivel iniciación y Técnica básica en Peso, Disco y Jabalina en la zona de voley-playa del POLIDEPORTIVO MUNICIPAL.

TALLER DE ESPALDA

Dirigido a todas aquellas personas a partir de 14 años. Socios del Club gratis. Madres, padres y personas interesadas 5 euros. Se trabajó el control postural y hábitos saludables a través de ejercicios para la espalda, nivel iniciación para cualquier persona. Esta actividad se cambió de ubicación gracias a la colaboración del Centro Integral Deportivo, que nos pudo dejar una sala en sus Instalaciones.

[AULA ACTIVA DE LANZAMIENTOS // TALLER DE ESPALDA](#) //



- **1ª JORNADA EN PISTA ALEVIN-CADETE DE LA ESCUELA MUNICIPAL.**

El domingo día 23 de marzo tuvo lugar la 1ª Jornada de Atletismo en Pista organizada por la Diputación de Salamanca en la Pista de Atletismo de Palomares en Béjar. Si el día anterior compitieron los más pequeños del Club en Santa Marta y los Infantiles en el Interdelegaciones, ahora tocaba a las Categorías Alevín y Cadete de la **Escuela Municipal de Atletismo** el comenzar las competiciones de Pista en esta ciudad textil. Donde hay que destacar la gran actuación de los Atletas de Peñaranda en las diferentes pruebas que se disputaron.

Santiago Zaballos fue 1º en Longitud con un salto de 3,76 y 3º en 60ml con una marca de 9.4. **Juan Pablo García** 4º en Longitud con un salto de 3,36 y con un tiempo de 10.4 en el 60ml. **Yeray Pérez** con marcas en 60ml con 13.2 y en Pelota lastrada con 11,19. **Cristian Hernández** en 60ml obtuvo un tiempo de 10.2. Este equipo Alevín en Relevos 4x60ml quedaron en 5º lugar con un registro de 42.3. En Cadete **Ana García** fue 6ª en Longitud con un salto de 3,99 y en el 100ml realizó una marca de 15.2 y **Francisca López** 2ª en Peso con un lanzamiento de 8,58 y en el 100ml marcó 16.5. Y Sergio García 8º en 100ml con un tiempo de 13.8 y 6º en Longitud con un salto de 4,42.

ENHORABUENA!!!!



- **JOSE L. HERNANDEZ EN LA MM DE ZAMORA.**

La XXX Medio Maratón Ciudad de Zamora se disputó el domingo 23 de marzo con más de 600 Atletas, con un nuevo recorrido por el centro de la Ciudad y disfrutando de las vistas del Río Duero, con salida en la Plaza Mayor. En esta ocasión estuvo disputando la prueba nuestro Atleta **José L. Hernández**, en la cual registró un tiempo de 1:17.56, cerca de su MMP.

ENHORABUENA CHELIS!!!!



(Imágenes de Alejandro de Atletismo Zamora).



ABRIL 2014

- **ATLETAS DEL CLUB RECIBEN DEL AYUNTAMIENTO SU PREMIO POR LOS CAMPEONATOS DISPUTADOS.**

Gracias al Ayuntamiento de Peñaranda, los Atletas de nuestro Club recibieron el sábado 05 de abril, las Gratificaciones económicas por su esfuerzo y actuación en los diferentes Campeonatos Nacionales y Autonómicos que han disputado a lo largo de la Temporada pasada 2012-13, llevando el nombre de la Ciudad en la camiseta a las competiciones realizadas tanto en la Comunidad de Castilla y León como en otras ciudades a nivel Nacional y por supuesto a nivel Provincial mediante la Escuela Municipal de Atletismo. Y así ofrecer un apoyo más al Turismo de nuestra localidad.

En total el Ayuntamiento repartió 1950€ entre los diferentes Atletas de las Categorías Inferiores del Club y Escuela Municipal, y entre los Atletas Sénior y Veteranos. Agradeciendo estos mismos el apoyo de esta Institución al Atletismo y en especial al Club, viendo reflejado el trabajo que deben realizar durante toda la Temporada los Entrenadores, Monitores, Atletas y Familiares.

MUCHAS GRACIAS!!!!!!



- **CARRERA DEL HORNAZO 2014 EN PEÑARANDA.**

Disputada este domingo día 06 de Abril la II Carrera del Hornazo en Peñaranda, en un espléndido día soleado y caluroso que animó a los Atletas de los diferentes lugares de nuestra geografía a disputarla en unas magníficas condiciones. Agradecer al Público de la Ciudad y acompañantes de los Atletas que animaron a lo largo de toda la Carrera.

Organizado por la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Peñaranda, con la colaboración de la Excma. Diputación de Salamanca, del Club Deportivo Salandar y el Grupo de Radio Ayuda y demás Voluntarios. En un circuito muy rápido de 2 vueltas para completar los 10km, donde la salida, como es de costumbre en todas las carreras, salió con un ritmo bastante alto, por debajo de 3:20 el km, pero donde los kilómetros le van poniendo a cada uno en su sitio. Las leves subidas a la Plaza de Toros y de las dos Plazas de la Ciudad hicieron selección entre los corredores, sobre todo cuando se va a unos ritmos muy fuertes. Ganando la Carrera Luís A. Miguel Maldonado con un registro de 32:44. Todos los participantes obtuvieron un pequeño Hornazo para deleite de la gastronomía de la Ciudad y Provincia.

Destacar la actuación de nuestros Atletas: **Pilar García** donde se impuso en la Clasificación General Femenina con un tiempo de 37:20 y también subió al Pódium como la Mejor Peñarandina. **Ángel García** fue primer Atleta Peñarandino con un registro de 35:21. **Manuel González** 2º en VetB con una marca de 42:36. **José L. Hernández** con 37:09. **Fernando J Ramos** con 42:30. **Marta Vázquez** 4ª VetA 46:02. **Jesús Redondo** con 51:46. Y **Lucía García** con 52:33.

ENHORABUENA!!!!!!!!!!!!



: POR ASOCIACION CULTURAL FOTOGRAFOS PEÑARANDINOS.



: POR ORYCRONSPORT.



: POR LA DELEGACION.

[WEB DE LA CARRERA](#)



- **AULA ACTIVA DE LANZAMIENTOS Y TALLER DE ESPALDA.**

A pesar de las inclemencias meteorológicas del sábado día 26 de abril por la tarde, donde al final aguantó el chaparrón, el Club de Atletismo Organizó una nueva Aula Activa de Lanzamientos, impartida por Toni Cortés, y abierta para todos los niñ@s interesados, de cualquier localidad, a partir de los años 2005-2006, en la que siguieron aprendiendo la técnica de los diferentes lanzamientos que hay dentro del Atletismo como son el Disco, el Peso y la Jabalina.

Acto seguido, el mismo Toni, realizó un nuevo Taller de Espalda para Adultos, donde desarrolló nuevos ejercicios prácticos para adquirir hábitos posturales saludables, prevenir problemas u otras lesiones, corregir y fortalecer nuestra columna, de los movimientos repetitivos, de los grandes esfuerzos o malas posturas, que son los principales factores de riesgo para la aparición de lesiones en la espalda.



[AULA ACTIVA LANZAMIENTOS](#) // [TALLER DE ESPALDA](#) //



- **PRIMER PUESTO EN LA MM DE RELEVOS DE LOS SENIOR-VETERANOS**

Disputado hoy domingo día 27 de abril el IX Medio Maratón de Ciudad Rodrigo, en un día soleado, con buena temperatura, poco viento (aunque a veces soplaba de cara y con record de inscritos, 636 Atletas, donde los ganadores fueron Juan Bueno del Club Atletismo Macotera con un registro de 1:07.59, imponiéndose a su hermano Roberto Bueno en el tramo final de la carrera y Gema Martín con un tiempo de 1:17.36, batiendo el record de la prueba en ambos casos. Y donde estuvieron también participando otros Peñarandinos del Club de Atletas Populares.

También se desarrollo el **IV Medio Maratón por Relevos**, donde los cuatro componentes del Club de Atletismo "CIUDAD DE PEÑARANDA", lograron imponerse y subir al Pódium como primeros en la Clasificación de los Relevos. Una salida fuerte donde nuestro Atleta **Fco. Medina** no quiso despegarse de las primeras posiciones, sin perder de vista al primer relevo del equipo de Rincón Oeste. Después de 5km pasó el testigo a **Fco. Santamaría** donde fue recortando tiempo al segundo relevo del Rincón Oeste. En el km 10 pasó el testigo a **Antonio R. Benito**, el cual siguió recortando tiempo para darles alcance en el km 13 y seguir hacia delante para poder sacarles el máximo tiempo posible. Ya en el km 15 **Ángel J. García** disponía de una pequeña ventaja con el segundo equipo clasificado la cual fue incrementando hasta llegar a meta en un tiempo de 1 hora, 13 minutos y 11 segundos.

ENHORABUENA!!!!



- **PILAR GARCIA 4ª EN LOS 10KM ROCK'N ROLL DE MADRID.**

El domingo día 27 de abril, al amanecer, se disputaron los 10km de la Maratón Rock'n Roll de Madrid, en un horario poco habitual para las carreras, las 08:30 horas, y donde nuestra Atleta **Pilar García**, obtuvo la cuarta posición con un registro de 38:02, por encima de su marca personal, debido a los problemas que arrastraba debido a un virus, y por detrás de Atletas como Isabel Macías que ganaba su primer diez mil con un tiempo de 36:02, Jimena Martín y Sonia Ruíz.

Hoy en día, el Rock 'n' Roll Marathon Series desde la salida, hasta la llegada, lo ambientan con bandas de música a lo largo de todo el recorrido, equipos de animación y puestos de avituallamiento divertidos. La fiesta al aire libre de los 42,195km eclipsa totalmente las ciudades por las que pasa y termina con un festival en la línea de meta con algunos de los mejores actos musicales del momento.

ENHORABUENA!!!!



- **TALLER DE SALUD BUCO-DENTAL.**

Este mismo martes día 29 de abril, la **Clínica Dental Rubio** y el Club de Atletismo "CIUDAD DE PEÑARANDA" organizaron una charla de Salud Buco-Dental, impartida por Rafa, responsable de la Clínica, para todos los niños y niñas del Club, y abierta a todos los demás niñ@s que se acercaron a las Instalaciones del CITA en Peñaranda, y a los Atletas adultos del Club. En ella Rafa comenzó con una explicación sobre las partes que forman el diente, los problemas que puede acarrear la placa bacteriana en ellos, dando consejos para mejorar la higiene dental, aprender a cepillarse correctamente los dientes, etc. Charla interactiva, que culminó con una serie de preguntas por parte de los asistentes.

Después de la Charla se procedió a la entrega de un Zapatillero que la **Clínica Dental Rubio** ofrece esta Temporada a todos los Socios del Club, como también una Gorra que la Marca **KELME** nos obsequia en esta Temporada. Todo Socio-Atleta que no pudo asistir rogamos se ponga en contacto con la Junta Directiva del Club para hacerle entrega de este Material en el Aula que el Club, gracias al Ayuntamiento de Peñaranda, tiene en el Comarcas Mixto.

Agradecer a la Clínica Dental Rubio la colaboración que está llevando a cabo con el Club de Atletismo entregando Material Deportivo y realizando esta charla para los más pequeños y sus padres, esperando con gratitud la siguiente presentación.



MAYO 2014

• HIJOS, PADRES Y ABUELOS DISFRUTANDO DE UN DIA DE CARRERA.

Esta misma mañana, como sigue siendo habitual en el calendario de Competiciones Familiares durante 22 años, el día 01 de mayo, día Festivo en toda España, e incluida en el Calendario de Carreras Populares de la Diputación y Delegación, tuvo lugar la **Carrera Popular Hijos, Padres y Abuelos** que Organiza el AMPA San Lázaro del Colegio Público Severiano Montero y la Diputación de Salamanca, con un esfuerzo grandísimo, como siempre han realizado, de los Padres y Madres del Centro educativo y Voluntarios, con la colaboración de la Delegación Salmantina de Atletismo, con Moisés a la cabeza, no faltando nunca a una Carrera que es especial para él, el Ayuntamiento de Peñaranda y Voluntarios de nuestro Club y otros de forma desinteresada.

Esta Carrera totalmente gratuita, desde que comenzó su andadura, está abierta a todo tipo de Atleta mayor de 3 años, gracias a que las Empresas de la Ciudad siguen colaborando y poniendo su granito de arena a esta labor que realiza el Ampa, dando continuidad a la Carrera.

Fueron muchos los ganadores en las diferentes carreras, recibiendo sus correspondientes premios, y repartiéndolos lo máximo posible sin ser acumulativos. Pero realmente los ganadores fueron todos, Atletas, Niñ@s, y Público que animaron con su presencia en la Ciudad, para disfrutar en familia de un deporte como el Atletismo, e inculcar valores, deportividad y respeto a todas las personas, desde los más Chiquitines.

Record de participación, donde no faltaron a la cita Clubes de la Ciudad como Atletas Populares, de la comarca como CA Macotera, CD Villoruela, y de la provincia como Campo Charro, VelSalamanca, Escuela de Atletismo de Alba de Tormes, Atlético Salamanca, Cazabaches, CD La Armuña, Vino de Toro, Solorunners, CA Valladolid, Triatlón Salamanca, Correcaminos Carbajosa, etc, y sobre todo los niños de los Colegios de la Ciudad.

CRONICA DELEGACION SALMANTINA DE ATLETISMO



//



:

FOTOS ASOCIACION CULTURAL FOTOGRAFOS PEÑARANDINOS.

PRENSA:

<http://www.salamanca24horas.com/deportes/109841-nuevo-exito-en-la-fiesta-del-atletismo-popular-de-penaranda-de-bracamonte>

<http://www.tribunasalamanca.com/noticias/nacho-sanchez-y-lorena-martin-ganan-la-xxii-carrera-popular-penarandina/1398978188>

<http://salamancartvaldia.es/not/43761/padres-hijos-y-abuelos-unidos-por-el-running-un-ano-mas/>

<http://www.eldigitaldesalamanca.com/noticias/atletismo/625-atletas-en-la-xxii-carrera-popular-penarandina-hijos-padres-y-abuelos>

WEB DEL AMPA



- **FINALIZA LA PISTA PARA LA ESCUELA MUNICIPAL.**

Ayer domingo día 02 de mayo, en las Pistas de Atletismo de El Helmántico en Salamanca, finalizaron los Juegos Escolares de Atletismo en Pista al Aire Libre organizados por la Diputación de Salamanca, en una espléndida jornada soleada y con buena temperatura para los 400 participantes que disputaron las diferentes modalidades del Atletismo y el numeroso público que asistió para animar y arropar a todos los niños y niñas que estuvieron participando en cada una de las categorías.

Los Atletas más destacados de estas finales participarán el 17 de mayo en el Campeonato Autonómico de Centros Escolares que se disputará en Valladolid.

Por parte de la **Escuela Municipal de Atletismo del AYUNTAMIENTO DE PEÑARANDA**, se clasificaron para estas finales, **Juan P. García** que disputó Longitud quedando 6º con un salto de 3,37m. **Pedro González** en 1000ml 6º con un tiempo de 3:35,5. **Sergio García** 8º en Longitud con 4,53m. **Ana García** 5ª en 100mv con 18,7 y 6ª en Longitud con 4,10. Destacando la actuación de **Jaime García** que subió al pódium como primer clasificado en 80ml y en Longitud, el Primer puesto de **Francisca López** en Peso de 3kg con un lanzamiento de 6,45 y el Tercer puesto de **Pedro González** en Peso de 3kg con 6,91. Una pena que otros Atletas clasificados y con opciones a Medallas no pudieran asistir a esta jornada por diversas razones.

También estuvieron otros Peñarandinos como Manuel Pescador y Alejandra Redondo, que se subió al pódium en dos ocasiones como 1ª en 1000ml y 2ª en 80ml.

ENHORABUENA A TODOS !!!!!!!!!!!



- **FIESTA FIN DE TEMPORADA DE LA ESCUELA DE BALONCESTO.**

Día festivo el 09 de mayo para los jugadores de la Escuela y para los Padres y Madres que estuvieron acompañándoles en la Pista Cubierta del Severiano Montero, en una sesión con un pequeño Calentamiento de entradas a canasta, un Circuito de intensidad, un Circuito de Habilidad con competición donde **Diego** (Alevín) y **Carlos** (Infantil) se hicieron con el Trofeo siendo los más rápidos en el circuito. También hubo un concurso de Triples donde **Juan Pablo** (Alevín) y **José** (Infantil) obtuvieron su trofeo como mejores lanzadores. Después se realizó una merienda para todos los asistentes y con el gusanillo todavía en el cuerpo, jugaron Alevines e Infantiles juntos un partido, apuntándose algún padre.

Finalizados los Juegos Escolares de Baloncesto organizados por la Diputación de Salamanca, los equipos Alevín Mixto y el Infantil Masculino de la Escuela de Baloncesto Municipal concluyeron con éxito la Temporada.

El equipo **Alevín Mixto**, comenzando desde cero en la práctica del Baloncesto la mayoría de los jugadores, pudo disfrutar de los entrenamientos y de los partidos disputados, aprendiendo los Conceptos y Fundamentos tanto individuales como en equipo, mediante la Mecánica de tiro, Agarre, control y dominio del balón, Coordinación, Posiciones básicas, Desplazamientos, Cooperación y trabajo de equipo, Disciplina, Respeto y Deportividad, y quedando en tercera posición del Grupo I.

Por su parte los jugadores del equipo **Infantil Masculino**, pudieron seguir aprendiendo tanto los fundamentos y los conceptos del Baloncesto, trabajando la capacidad motriz con desarrollos específicos para el físico y ejercicios de Tecnificación y mejora de los movimientos, desarrollando el concepto de Equipo. Quedando en **Primera posición del Grupo**, sin perder ningún partido, pero no pudiéndose clasificar para las Semifinales y Final, por la normativa de la Diputación de no poder jugar estas fases equipos que no lleven el nombre de un Colegio o Instituto. Equipos de **Ayuntamientos** (injustamente) no pueden acceder a ello.



- **11 MEDALLAS EN EL CTO. PROVINCIAL DE DEPORTE EN EDAD.**

Magníficos resultados de los Atletas de las Categorías Inferiores del C.A. "CIUDAD DE PEÑARANDA" en el Campeonato Provincial de Deporte en Edad en Pista al Aire Libre disputado este mismo sábado en las Pistas de Atletismo del Helmántico en Salamanca durante toda la mañana, organizado por la Delegación de Atletismo con 450 participantes en las diferentes categorías de Benjamín, Alevín, Infantil y Cadete, y homenajeando con un minuto de silencio al Saltador de Longitud Yago Lamela y por los 5 niños de un equipo de fútbol fallecidos en un accidente de microbús en Badajoz.

Los Atletas del Club consiguieron 11 medallas, 3 de oro, 3 de plata y 5 de bronce en total.

En Benjamín Femenino, en la prueba de 50ml, las chicas coparon el pódium, con un primer puesto de **Sabrina El Himer** (7,9), segundo puesto **Julia Blázquez** (8,5) y con el mismo tiempo **María Hernández** en tercera posición, **Alba Elvira** 9ª (9,2). Y en lanzamiento de Peso de 2kg, casi consiguen lo mismo cambiando el orden y de Atletas, **Julia Blázquez** se hizo con la 1ª posición con un lanzamiento de 4,85m, **Alba Elvira** 3ª (4,18m), **Sabrina El Himer** 4ª (3,76m) y **María Hernández** 9ª (2,24m).

En Alevín Masculino, **Cristian Hernández** realizó en Peso de 2kg un lanzamiento de 5,57m que le sirvió para colgarse la medalla de Bronce.

En Infantil Femenino, en la prueba de 80mv, **Mónica Nieto** subió al pódium en 3ª posición con un tiempo de 17,7. También obtuvo una 8ª posición en 500ml con 1:35,6 y estuvieron en la misma prueba **Alba de la Iglesia** con 1:44,3 e **Irene Sánchez** con 1:49. En la prueba de Disco 800g **Irene Sánchez** obtuvo la medalla de Bronce con un lanzamiento de 9,46m.

En Infantil Masculino, **Jaime García** se quedó a las puertas de colgarse dos medallas de oro, quedando en 2ª posición en las pruebas de 80mv con un tiempo de 15,8 y en 500ml con 1:25,1, donde también estuvo **Diego Elvira** con 1:59. En Disco 800g la medalla de oro la obtuvo **Pedro González** con 21,59m y quedándose a las puertas del pódium **Diego Elvira** con 14,03m.

En Cadete Femenino, **Ana García** no pudo subir al cajón, quedando en 4ª posición en los 300mv con un tiempo de 54,6. Como también estuvo a punto **Sergio García** en 600ml con la 5ª posición y un registro de 1:56,8.

ENHORABUENA A TODOS POR VUESTRA DEDICACION. A los Padres y a la Monitora Marta.



- **MARTA VAZQUEZ EN LA I CARRERA DE LAS QUILAMAS.**

Carrera disputada en San Miguel de Valero el domingo día 11 de mayo y organizada por el Ayuntamiento y la Diputación en su primera edición con más de 200 corredores los cuales pudieron disfrutar del paisaje de esta zona de Sierra, y de su circuito de subidas y bajadas por caminos y entre zonas boscosas. Y donde estuvo nuestra Atleta Marta Vázquez quedando Tercera de la General y en Veteranas.

Marta: "No llevaba grandes expectativas porque ando resentida del tibial y no he entrenado muy bien estas dos últimas semanas, además me había hecho a la idea de que iba a ser una ruta bastante llana, nada más lejos de la verdad, y el nivel de las contrincantes era de respetar. Un entorno precioso de monte y bosque, aunque durante la carrera no pudimos apreciar mucho el paisaje, porque, como se suele decir los árboles no nos dejaban ver el bosque. Empezamos subiendo, seguimos subiendo y casi acabamos subiendo, una cuesta detrás de otra, con bajadas buenas entre medias, pero las subidas largas, se hacían eternas, y calor, mucho calor. El caso es que, para mi sorpresa, entré 3ª en meta, esprintando aunque estaba al límite, contenta no, lo siguiente. Y luego comidita cortesía del pueblo y café con los compañeros de fatigas. Una mañana estupenda".

ENHORABUENA!!!!!!!!!!



- **32 KM DE MONTAÑA EN LA CARRERA PENCONA.**

El domingo 18 de mayo se disputó la VII edición de la Carrera de Montaña PENCONA de Aldeanueva de la Vera en Extremadura, "Para los que no hincan nunca la rodilla", donde desde las 08:00 horas de la mañana se disputaron los 32km de la competición con un desnivel acumulado de 4000m, subiendo a La Panera (1808m) y Al Collado de las Yeguas (1470m) aumentando así su dureza y leyenda de Carrera muy dura.

Y nuestra "Tragamillas" del Club, MARTA VAZQUEZ, se levantó prontito para poder disputarla y disfrutarla, terminándola en 5 horas y 12 minutos.

ENHORABUENA!!!!!!!!!!



. [CRONICA](#)



- **JOSE L. HERNANDEZ EN LOS 10 KM DE DONOSTI.**

También el domingo día 18 de mayo tuvo lugar en Donosti el Medio Maratón de la Ciudad, en la que conjuntamente se disputó la prueba de 10km y donde estuvo nuestro Atleta **José L. Hernández**, realizando un tiempo de 37:59, quedando en la posición 11 de la General y 6º en la Categoría de VetA, realizando un primer 5000 a muy buen ritmo, 17:19.

ENHORABUENA!!!!!!!!!!



- **MMP PARA JUAN F. MEDINA.**

En las Pistas de Atletismo del Helmántico, tuvo lugar el miércoles 21 de mayo, el II Control de Primavera en Pista Trofeo Carlos Gil. Una tarde desapacible y con mucho viento, en la que por lo menos la lluvia respetó y descargó antes de comenzar las pruebas a las 19:30 horas. Buena participación con 167 Atletas de la provincia y de Extremadura, estando presentes todos los Clubes de la provincia.

Por parte del Club, nuestro Atleta representante fue **Juan F. Medina**, que en su primer contacto en las competiciones de Pista realizó un buen papel en el 1500ml con un registro de 4:46.64, con buenas sensaciones y animado para el Cto. Provincial a disputar el 01 de Junio.

ENHORABUENA!!!!!!!!!!



- **ATLETAS DEL CLUB EN EL CTO. PROVINCIAL EN PISTA DE ZAMORA.**

Mañana soleada y espléndida para la práctica del Deporte la del 24 de mayo, donde se celebró el Campeonato Provincial de Deporte en Edad de la provincia de Zamora y un Control de pruebas en las instalaciones de la Ciudad Deportiva, a pesar del poco apoyo que la Delegación de Atletismo de Zamora obtiene, teniendo que eliminar de la competición los saltos, los lanzamientos y la velocidad. Realmente una pena, porque por parte del Club hubieran podido viajar más Atletas.

10 de nuestros Atletas fueron para mejorar sus marcas y realizar alguna mínima de cara al Campeonato Autonómico de Categorías Menores que se disputará en Palencia el próximo 14 de Junio en dos jornadas de mañana y tarde.

La competición se realizó con Cronometraje Manual, **Santiago Zaballos** obtuvo la Tercera posición con un tiempo de 1:35 en 500ml Alevín. **Jaime García** consiguió la 2ª posición con un registro de 3:22 en 1000ml Infantil. En la prueba de 500ml Benjamín Femenino **Sabrina El Himer** con un crono de 1:45 obtuvo la 2ª posición, y **María Hernández** con 1:58 y **Julia Blázquez** con 1:59 fueron 4ª y 5ª. El grupo de las Infantiles Femeninas disputaron el 1000ml consiguiendo 2ª posición **Mónica Nieto** con 3:43, 3ª posición **Alba de la Iglesia** con 3:51 y 8ª **Irene Sánchez** con 4:38.

Ángel J. García y **Marta Vázquez** obtuvieron la 1ª posición en el 1500ml Absoluto con Mejores Marcas Personales para los dos. Ángel obtuvo un tiempo de 4:27 y Marta 6:02.

ENHORABUENA!!!!!!!!!!



- **MARTA DOBLA EN EL CROSS DE VILLAMAYOR-ASPACE.**

Nuestra Atleta más incombustible no se cansa de realizar kilómetros y kilómetros. Después de enfrentarse a su MMP en 1500ml por la mañana en las Pistas de Zamora y ayudando a los chicos del Club, el mismo sábado 24 de mayo, después de comer y descansar un poquito, se fue a disputar o a rodar mejor dicho, el II Cross Solidario de Villamayor-Aspace, con un recorrido muy agradable por el margen del río Tormes, pasando por el Campo de golf y el Hotel con alguna subida fuerte, con un ambiente genial y mucha gente conocida.

Marta obtuvo la tercera posición en su Categoría, VetA con un tiempo de 49:26 en los 10,600 metros que tenía el recorrido de la prueba.

ENHORABUENA!!!!!!!!!! Y mereces un descansito.



. FOTOS DE LA DELEGACION:



- **FINALIZA LA TEMPORADA PARA LAS ESCUELAS DE ATLETISMO.**

El viernes 29 de mayo concluyeron los Entrenamientos y la Temporada de la **Escuela Municipal de Atletismo** del Ayuntamiento de Peñaranda y la Escuela Baby-Run del Club de Atletismo. Se organizó un Mini-Duatlón en dos categorías, dando una vuelta a la Pista de Atletismo corriendo, una vuelta por el Paseo con la bici, y otra vuelta a la Pista del Polideportivo, donde los niñ@s disfrutaron de una nueva prueba para ellos. Después se realizaron juegos y pruebas deportivas Atléticas, Además de disfrutar de una sesión de aprendizaje a la Escalada en el Rocódromo del Pabellón impartida por Enrique González.

Para finalizar, niñ@s y padres dispusieron de una pequeña merienda y dar por concluida la Temporada 2013-14 de las Escuelas. Dentro del Club, las categorías menores seguirán entrenando de cara al Campeonato Autonómico en Pista que se realizará en Palencia el día 14 de Junio, y de forma individual hasta finalización de los Campeonatos de España.



JUNIO 2014

- MARCAS PERSONALES EN EL CTO. PROVINCIAL EN PISTA.

En la mañana del 01 de Junio, se ha disputado el Campeonato Provincial de Pista al Aire Libre en las Pistas del Helmántico en Salamanca desde las 10:00 horas. Un espléndido día soleado, donde al principio de la mañana no soplaba el viento, pero que después apareció durante toda la jornada, aunque eso no impidió buenas marcas de los participantes, obteniendo mínimas para los diferentes Ctos. de España y Autonómicos, y un Record de España en los 100ml de Pedro P. Nolet en categoría M40.

Nuestros Atletas Sénior-Veteranos obtuvieron todos ellos sus **Mejores Marcas Personales** en las pruebas que realizaron. Por una parte, **José L. Hernández** y **Juan F. Medina**, compitieron en la prueba de 3000ml, realizando sus MMP con un tiempo de 9:56.72 y 10:15.87 respectivamente, en sus primeros contactos en las competiciones de Pista. Y por otro lado, **Ángel J. García** mejoró su Marca Personal en el 800ml parando el crono en 2:06.17, y con buenas sensaciones para el Cto. Autonómico de la próxima semana.

ENHORABUENA!!!!!!!!!!!!!!



- **ANGEL J. GARCIA DOBLE CAMPEON AUTONOMICO M35 EN PISTA.**

El sábado 07 de junio por la tarde en las Pistas de Atletismo Río Esgueva de Valladolid, se disputó el Cto. Autonómico de Veteranos en Pista al Aire Libre, en un día con buena temperatura pero con un molesto viento que no permitió realizar Marcas Personales, ya que soplaban con una alta intensidad en la contra recta y una de las curvas.

Nuestro Atleta **Ángel J. García**, se proclamó **Doble Campeón Autonómico M35** en las pruebas de 800ml y 1500ml, con una diferencia entre las pruebas de 25 minutos. Dos carreras tácticas, no pensando en las marcas que se pudiesen realizar, para poder estar en el Pódium de las dos pruebas que disputaba. En 800ml 2:16.34, ganando la serie, lejos de su Mejor Marca Personal realizada la semana anterior en el Provincial con 2:06.17. Y en 1500ml 4:33.75, sexto de la serie, se acercó algo más a su Mejor Marca de la Temporada 4:27 conseguida en Zamora hace quince días y con muy buenas sensaciones para poder bajar su Marca Personal de 4:24.78 en el 1500ml que se disputará el próximo jueves 12 de junio en el Trofeo Internacional Ciudad de Salamanca Memorial "Carlos Gil Pérez".

ENHORABUENA!!!!

CRONICA



- **TROFEO INTERNACIONAL CIUDAD DE SALAMANCA.**

El jueves 12 de junio, Fiesta de San Juan de Sahagún en Salamanca, tuvo lugar en las Pistas del Helmántico, un emocionante XVII Trofeo Internacional Ciudad de Salamanca "Memorial Carlos Gil Pérez". Donde se pudo disfrutar de grandes Atletas como Jackson Quiñones, Borja Vivas, Ana Peleteiro, Ángel David Rodríguez, y un largo etcétera de participantes españoles e internacionales. Con grandes marcas en todas las disciplinas del Atletismo que se disputaron en toda la tarde, que fue muy calurosa y seca. Y al final se entregó el Trofeo Carlos Gil Pérez a los Atletas masculino y femenino según la tabla IAAF, a Borja Vivas por su actuación en la modalidad de Peso y en féminas estuvo compartida por Ana Peleteiro en Triple Salto y la portuguesa Carla Tavares en los 100ml.

Al principio de la tarde hubo una serie de competiciones de promoción en Categorías Menores, donde los Atletas de la provincia disfrutarían de una tarde frente a su público, en casa, y en un Gran Trofeo, conociendo a Atletas de renombre y realizándose fotos con ellos.

Por parte de nuestro Club, estuvieron disputando pruebas, **Jaime García, Santiago Zaballos, Juan P. García y Cristian Hernández** en categoría Infantil-Alevín en la prueba de 500ml, obteniendo una gran actuación. Jaime García obtuvo la primera posición con un registro de 1:25.18 en Infantil, y en Alevín Santiago Zaballos también quedó en la primera posición con un tiempo de 1:37.66 en Alevín. **Mónica Nieto** en 500ml Infantil fue 6ª con un tiempo de 1:30.75, ganando la carrera la Peñarandina Alejandra Redondo con 1:18.66. En 600ml Cadete, **Sergio García** obtuvo un registro de 1:51.33.

Y ya dentro del Trofeo Internacional Ciudad de Salamanca, disputando el masivo 1500ml con 29 Atletas en una única serie, y con un ritmo grandísimo, en donde ya en los primeros 200m todos los Atletas iban en fila de 1, nuestro Atleta **Ángel J. García** disputó la prueba intentando mejorar su Mejor Marca Personal de cara al próximo Campeonato de España que se disputa el 21 y 22 de Junio, no pudo ser, con un tiempo de 4:28.95. El fuerte ritmo de la salida, 1:05 el 400 y los primeros 1000m, resultaron ser decisivos para el último 300.

ENHORABUENA A TODOS!!!!



- **MARCAS PERSONALES EN EL CTO. AUT. DE CATEGORIAS MENORES.**

El fin de semana del 14 de junio, nuestros Atletas del Club estuvieron disputando en dos tandas, el Campeonato Autonómico Benjamín-Alevín por la mañana e Infantil-Cadete por la tarde. Disputado en las Pistas del Campo de la Juventud en Palencia, y con un calor extenuante y un fuerte viento molesto, hubo un gran ambiente de participación, casi novecientos niñ@s y de público acompañando a los Atletas, donde consiguieron sus mejores Marcas Personales.

Por la mañana estuvieron participando el grupo Benjamín Femenino, disputaron varias pruebas, en 50ml **Julia Blázquez** fue tercera de su serie con un tiempo de 8.82 y **María Hernández** con un tiempo de 8.51 logró la primera posición de su serie y se coló en la Final, quedando en una merecida 8ª posición. **Sabrina El Himer** disputó el 500ml con un tiempo de 1:47.79. En Longitud **María** y **Sabrina** saltaron 2.94 y 2.05 respectivamente. Y en Peso de 1kg **Julia** lanzó 6.58 quedando en 6ª posición. Y en el grupo Alevín Masculino, compitieron **Juan Pablo García** en 60ml con un tiempo de 10.10. **Santiago Zaballos** en 500ml con una marca de 1:41.07. En Longitud repitieron estos dos Atletas con un salto de 3.55 para **Santiago** y de 3.20 para **Juan P.** En Peso de 2kg estuvo **Cristian Hernández**, lanzando 5.07.

Y ya por la tarde, tocaba el turno a los Infantiles Masculinos y Femeninos, **Jaime García** en Longitud con un salto de 4.23 y en 500ml con Mejor Marca Personal de 1:20.66 se quedó a una centésima de la tercera plaza. **Mónica Nieto** en 500ml con 1:26.43 y Marca Personal quedó también en 4ª posición cerca de las medallas, compitiendo también en Longitud con un salto de 3.81 y **Pedro González** en Disco con Mejor Marca Personal de 21.58 pasó a la mejora quedando en 4ª posición, disputando también la prueba de 1000ml. En Cadete **Ana García** en 300mv con Mejor Marca Personal de 53.82 quedó 4ª de su serie.

Destacar también la actuación de las Peñarandinas Marta Pescador en 1000ml con un tiempo de 3:01.04, y de Alejandra Redondo también en los 1000ml con un registro de 3:02.90, quedando Campeonas Autonómicas.

ENHORABUENA A TODOS!!!!



:BENJAMIN-ALEVIN.



: INFANTIL-CADETE.



- **CARRERA URBANA DE MONTERRUBIO DE LA ARMUÑA.**

El sábado 21 de junio por la tarde, se disputó la VII Edición de la Carrera Urbana de Monterrubio de la Armuña, donde se dieron cita Atletas de mucha calidad, celebrándose pruebas hasta en 24 categorías y con casi 500 inscritos, que disfrutaron de la animación del público que se concentró en el recorrido de la prueba.

Los Atletas de nuestro Club, casi en su totalidad, consiguieron subirse al Pódium, y recibieron como grupo una cesta de fruta. En Cadete Masculino **Sergio García** quedó 3º en la clasificación. En Infantil Femenino **Mónica Nieto** y **Alba de la Iglesia** se subieron al 1º y 2º puesto respectivamente. En Infantil Masculina **Jaime García** también consiguió el 1º puesto. Nuestro grupo de Benjamín Femenino copó el Pódium de su categoría, **Sabrina El Himer** (1), **María Hernández** (2) y **Julia Blázquez** (3) en un apretado final para las tres, completándolo con **Lola Mateos** (14). 4ª quedo **Marwa El Himer** en Pre-benjamín Femenina y 7º **Yonas Mateos** en Chupetín Masculina.

Ya en categoría Absoluta **Pilar García** venció la carrera en Fémias con un tiempo de 18:12 en los 5km del recorrido urbano, Y en Masculino, **Pedro J. Pérez** quedó en el puesto 27 con un registro de 19:08

ENHORABUENA A TODOS!!!!



- **CTO. DE ESPAÑA DE VETERANOS EN PISTA AIRE LIBRE.**

Disputado el fin de semana del 21 y 22 de junio el **XLIX Campeonato de España de Veteranos** en Pista al Aire Libre en el Estadio de Atletismo de Huelva. Participaron más de 1500 Atletas de todas las Delegaciones, desde M35 hasta M90, disfrutando del gran ambiente de estos campeonatos y de las diferentes modalidades del Atletismo, aunque con un viento molesto en todas las jornadas de tarde.

Muchas categorías, y muchas edades para que cada Atleta, disfrutara e intentara conseguir nuevas marcas dentro de sus posibilidades, ya que Veteranos y Veteranas Federados también dan mucho de qué hablar, ya que a veces no se les tiene en cuenta, y es de alabar la dedicación y el esfuerzo cada año que pasa, "El Deporte es Sano, No te quedes parado, No importa la Edad, Disfruta".

Los Salmantinos que disputaron este Campeonato fueron pocos pero con un magnífico resultado en pruebas de Velocidad y Medio Fondo. Ya que Jesús Boada Caño del VelSalam.-Solorunners disputó los 100ml clasificándose para la Final M50, y los 200ml donde también entró en la Final M50, no pudiendo disputar ninguna de las dos finales. Francisco Aparicio Gómez y Andrés Vaquero Moreno del Embutidos Montemayor estuvieron en las pruebas de 200ml y 400ml M45, donde Francisco no pudo clasificarse para las Finales, y Andrés terminó 6º en 200 y 8º en 400. En Fémias Monserrat Martín Frade del Embutidos Montemayor quedó en 7ª posición en 100ml F45. Juan M. García Márquez del AMA Caja de Burgos estuvo en 100ml y 400ml M40 no pudiéndose clasificar para las Finales, disputando también el 4x100. Y Javier Sanz Sanfructuoso del VinoToro en 3000 Obstáculos obtuvo la mejor clasificación de la expedición salmantina, subiéndose al Pódium y colgándose la Medalla de Bronce.

Y también destacar a nuestro Atleta **Doble Campeón Autonómico** en 800ml y 1500ml al Aire Libre en 2014, **Ángel J. García** que disputó el 800ml el sábado por la tarde, con un molesto viento, pero consiguiendo entrar en la Final A M35 e intentar realizar Mejor Marca Personal, quedándose al final a 8 centésimas con 2:06.25 en un 8º puesto, y 9º en el Campeonato. Y la prueba de 1500ml el domingo por la mañana, espléndida para hacer Marca, aunque también se quedó a 22 centésimas de su Marca Personal, quedando 4º de la Final B y 14º en el Campeonato.

ENHORABUENA A TODOS!!!!



- **PILAR GARCIA GANA LA I CARRERA CONTRA EL CANCER.**

Nuestra Atleta **Pilar García** ganó la I edición de la Carrera Contra el Cáncer realizada en Salamanca el 22 de junio, donde más de 800 participantes se solidarizaron contra la enfermedad el pasado domingo, en la cual también hubo 1200 personas que se unieron en la prueba participativa de un kilómetro y medio, destinándose la recaudación de forma íntegra a la lucha contra el Cáncer.

El pódium masculino fue Enrique Merchán en primera posición, seguido de Casimiro Blanco y Manuel V. Tejedor. Y en féminas **Pilar García** completó el circuito de 9km en 35:24, seguida de Ruth Gómez y Coral López.

También nuestro Atleta **Pedro J. Pérez** disfrutó junto a Pilar de esta Carrera completando un fin de semana de carreras para ellos y para otros Atletas del Club.



- **MARTA VAZQUEZ EN LA BABIA SHERPA TOUR.**

Marta Vázquez, Atleta incansable y consumiendo cada vez más kilómetros, disputó el fin de semana del 21 y 22 de junio la Babia Sherpa Tour 2014. Una Aventura mental y física que se realizó en una comarca al norte de la provincia de León, Babia, en la Cordillera Cantábrica. Donde pudo disfrutar de una experiencia diferente, el competir por parejas en una dura prueba, y disfrutar de los parajes y bello paisaje de la zona con Juan Carlos, compañero de la aventura.

ENHORABUENA A LOS DOS!!!! Y no dejéis de leer la Crónica de Marta que lo ha vivido en sus piernas.

[CRONICA](#)



[WEB ORGANIZADOR](#)



- **PILAR GARCIA EN SU PRIMER MEDIO MARATON.**

El 29 de junio se disputó la V edición del Medio Maratón de la Reserva de Cuatro Calzadas. Día soleado, y con algo de fresquito para que los Atletas pudiesen disfrutar de la carrera sin agobiarse por el calor. Un circuito exigente por caminos donde la mirada no podía estar en el paisaje, ya que en el recorrido la mirada debía ir al suelo intentando buscar el buen apoyo. Con casi 300 participantes entre las dos carreras conjuntas, el Medio Maratón y la Carrera Popular de 8km.

En la Carrera Popular el más rápido fue Ricardo Adrados del CA Macotera, y en Fémimas Fátima de Diego. Y en el Medio Maratón Daniel Sanz acompañado de Enrique Merchán y Casimiro Blanco, y Gema Martín acompañada de **Pilar García** y Lidia Pereira.

Sí, nuestra Atleta **Pilar García** en su **Primer Medio Maratón**, con 1:29.23, un buen registro para una carrera de tal calibre para ella, acompañada de **Ángel J. García** y Francisco Santamaría en todo momento, y así no quedarse sola por los parajes de Martinamor y Buenavista, alentándola en las constantes subidas y bajadas que había en el circuito. Consiguiendo así un meritorio 2º puesto en la clasificación general. Ángel J. García También obtuvo su premio en categoría VetA siendo Tercero. No pudiendo completar una gran actuación en la clasificación por equipos Federados al no poder contar con el tercer compañero que puntuaba al surgir un imprevisto.

Después de la carrera se pudo disfrutar de las instalaciones y la piscina, y de una paella realizada para todos los corredores y acompañantes.

ENHORABUENA!!!!!!

CRONICA



JULIO 2014

- **MIGUEL DELGADO CAMPEON AUTONOMICO JUVENIL EN 400 ML.**

El sábado 05 de julio por la tarde se disputó el Campeonato Autonómico Juvenil en Pista al Aire Libre en las Pistas de Río Esgueva en Valladolid. Donde nuestro Atleta **Miguel Delgado**, recuperado de una lesión que no se pudo curar en un periodo breve, por temas burocráticos entre Federación y Médicos, demostró que se encuentra casi a pleno rendimiento, ya que se proclamó **CAMPEON AUTONOMICO** Juvenil en la prueba de 400ml realizando una marca de 50.58, cerca de su Mejor Marca Personal. La salida de tacos no fue muy buena, ya que Miguel tardó en arrancar, pero mejorando a partir del 300 la velocidad terminando el último 100 muy fuerte. En el Pódium le acompañaron los también salmantinos Álvaro García (Embutidos Montemayor) y Fermín J. Sánchez (Rincón Oeste).

Gran prueba referente para el **CAMPEONATO DE ESPAÑA** que se disputará en el mismo escenario el próximo 19-20 de Julio.

En total la expedición salmantina consiguió 16 Medallas: Alba Valverde (Caja Rural) Oro en Triple Salto, Plata para David Cuadrado (Rincón Oeste) en Peso 5kg y en Disco 2kg e Inés Panadero (Caja Rural) en 100ml y 200ml, Pablo González (Caja Rural) en 2000 Obstáculos y Bronce Jorge Martínez (Rincón Oeste) en Longitud, Ana M^a. Cortés (Condado de Haza) en 1500ml, David de la Fuente (Caja Rural) en 800ml, Mariana Montalvo (CA Valladolid) en 400ml, Patricia Santos (CA Valladolid) en 1500ml y el relevo de 4x100 del Rincón Oeste.

ENHORABUENA!!!!!!!



: GENTILEZA DE 82Pedrito.



- **ATLETAS DEL CLUB EN LA CARRERA POPULAR DE VILLORUELA.**

El sábado 12 de julio por la tarde se disputó la VII Carrera Popular de Villoruela, localidad de la Comarca y cerquita de Peñaranda para poder disfrutarla entre los amantes a las Carreras. Con 407 participantes esta carrera se afianza en la provincia, con un circuito urbano de 10km, completando las 3 vueltas para las categorías desde Juvenil. Y con un magnífico ambiente y organización por parte del Club de Atletismo Las Mimbreras y de los Voluntarios.

Los Atletas del Club que pudieron estar allí fueron: en categoría Infantil Femenina **Mónica Nieto** obtuvo la 2ª posición. Y en categoría Absoluta **José J. Casas** (23), **Pedro J. Pérez** (24), **Marta Vázquez** (3ª Veterana) y **Lucía García** (9) aprovecharon para competir en una tarde calurosa cerca de casa.

ENHORABUENA!!!!!!!



: FOTOS DE LA DELEGACION DE ATLETISMO..



- **GRAN PREMIO CIUDAD DE AVILA EN PISTA AIRE LIBRE.**

El domingo 13 de julio, y en su preparación para el **CAMPEONATO DE ESPAÑA**, que se disputará este mismo fin de semana del 19 y 20 en las Pistas Río Esgueva de Valladolid, **Miguel Delgado** se acercó al Critérium Autonómico de Verano Gran Premio Ciudad de Ávila a disputar la prueba de 200ml, ganando su serie con una Marca Personal de 22.69.

Décima mejor marca en el Ranking Nacional en 400ml, lo dará todo este fin de semana y nosotros estaremos con él animándole para que consiga subir al Pódium en su primer año en la categoría Juvenil.

SUERTE!!!!!!!!!!



- **CAMPEONATO DE ESPAÑA JUVENIL EN PISTA AIRE LIBRE.**

A lo largo de este fin de semana se ha estado disputando el **LXIII CAMPEONATO DE ESPAÑA JUVENIL** al Aire Libre, en las Pistas de Atletismo de Río Esgueva de la ciudad de Valladolid. Y en la Jornada del sábado muchos fueron los Atletas que disputaron durante todo el día las diferentes pruebas que engloban a este Deporte, con numeroso público que animaba incesantemente y un buen ambiente, con buena temperatura, hasta que una tormenta por la tarde hizo que se paralizara la competición durante 20 minutos, reanudándose de nuevo y recuperando el tiempo perdido.

Nuestro Atleta **MIGUEL DELGADO**, justo después de la tromba de agua, disputó una de las 4 semifinales del 400ml, donde iba con la 9ª mejor marca de los participantes, y con la intención de clasificarse para la final del domingo. Y así lo hizo, con una muy buena salida de tacos y una carrera perfecta, realizó su Mejor Marca Personal, 49.80, quedando 2º y clasificándose por tiempos. Registro, que al final de todas las series, era el Tercero mejor y con claras opciones a medalla.

Otros Atletas Salmantinos como David de la Fuente (Atlético Salamanca) en 800ml también se clasificó por tiempos para la final, Ana Mª Cortes (Condado de Haza) quedó 9ª en 3000ml, David Cuadrado (Rincón Oeste) 8º en Peso, Sonia Martínez (CA Valladolid) no pudo clasificarse para la final de 400ml quedando 4ª de su serie, al igual que Mariana Montalvo (CA Valladolid) 5ª de su serie, Inés Panadero (Atlético Salamanca) 4ª de su serie en 100ml tampoco pudo meterse en la final. Álvaro García (Embutidos Montemayor) 6º de su serie en 400ml, Daniel Rodríguez (Embutidos Montemayor) 6º de su serie de 100ml y Jorge Sánchez (VelSalam.-Solorunners) 7º de su serie de 200ml tampoco pudieron pasar a la final.

Ya en la jornada del domingo, **MIGUEL DELGADO** disputaba la Final del 400ml con ilusión, pero la distribución de calles no le benefició, ya que colocaron a los Atletas según sus marcas de inscripción y no las que realizaron en las Semifinales el día anterior, y eso provocó que Miguel saliera en la Calle 8, sin ninguna referencia. Buena salida y misma carrera que la del día anterior, realizando una marca similar de 49.87 y obteniendo la 5ª posición en el Campeonato, en una carrera rapidísima, consiguiendo el primero Récord del Campeonato.

ENHORABUENA!!!!!!!

En esta misma jornada estuvieron los salmantinos Marina Sillero (Atlanuarius Salamanca) en 5000m marcha obteniendo la 12ª posición, David de la Fuente (Atlético Salamanca) 7º en la Final de 800ml, y David Cuadrado (Rincón Oeste) 10º en Disco.



- **FINALIZA EL VII TORNEO 3X3 UNETE A LA Ñ DE peÑaranda.**

Finalizó el VII Torneo 3x3 "Únete a la Ñ de peÑaranda", organizado por el **Club de Atletismo CIUDAD DE PEÑARANDA** los días 23, 24 y 25 de Julio, en colaboración con el **Ayuntamiento** de la Ciudad, disputado a lo largo del miércoles y jueves en dos jornadas intensas para los 8 equipos inscritos, realizándose en una liguilla todos contra todos, en las que se decidirían quienes serían los 4 equipos que disputarían las Semifinales del Viernes.

Los equipos participantes fueron: Los calvos del pro, Lo que diga mi mujer, Peñaranda Basket, Los 6 pesetas, Los achos basketball team, All star, Pelusas del ombligo y Cangrejeros, actuales campeones del Torneo.

Después de estas dos jornadas ambientadas con música y un buen ambiente por parte de los participantes y público, los equipos que se metieron en la Final fueron: Lo que diga mi mujer que se enfrentó contra Peñaranda Basket (2-0), y Los calvos del Pro que compitieron contra Cangrejeros (1-2). Pasando a la vibrante final Cangrejeros y Lo que diga mi mujer, disputándose al mejor de 3 partidos.

CAMPEÓN DEL TORNEO: Lo que diga mi mujer.

SUBCAMPEON: Cangrejeros.

Acto seguido, se realizó la entrega de premios, gracias a las Empresas **Jamones y embutidos Várez Barroso** de Salvadiós (Ávila) y **DULCA** de Peñaranda, con la presencia de Guillermo Concejal del Ayuntamiento. Del 5º al 8º obtuvieron productos de la Empresa Dulca, el 3º y 4º se llevaron productos de Dulca y un salchichón, el Subcampeón obtuvo productos de Dulca y medio queso y chorizo, y el Campeón del Torneo productos de Dulca y un queso y lomo de Jamones y embutidos Várez Barroso.

Agradecer la participación de los equipos y esperamos veros el próximo año.



- **JUAN F. MEDINA EN EL CROSS DEL BOSQUE DE LA HONFRÍA.**

El domingo 27 de julio tuvo lugar el VI Cross de Linares Bosque de la Honfría, en un Circuito nuevo de aproximadamente 7500m entre caminos y asfalto, con un perfil de intensa subida la primera parte e intensa bajada la parte final, donde se hace sufrir las piernas de los Atletas no acostumbrados a este tipo de carreras.

Paco Medina se acercó a realizar esta bonita carrera, después de un pequeño parón, pero dejando claro su buena progresión de la Temporada, a las órdenes de Pilar García, terminando 9º en Sénior con un tiempo de 29:38.

ENHORABUENA!!!!!!!!!!!!!!



AGOSTO 2014

- **ATLETAS DEL CLUB EN LA POPULAR DEL VILLAR DE GALLIMAZO.**

El fin de semana del 02 de Agosto se ha disputado en la vecina localidad de **Villar de Gallimazo**, la VII Carrera Popular, donde Atletas de nuestro Club han querido siempre participar por la proximidad y el buen ambiente, y donde año tras año la organización, con una carrera gratuita y en la que se vuelcan el Ayuntamiento, Atletas y Voluntarios del Pueblo, demuestran que todos los participantes pueden pasárselo bien, consiguiendo trofeos los primeros clasificados, medallas para los más pequeños, sorteos de premios y un pequeño lunch para finalizar.

El equipo Benjamín de las SuperChicas no pudo realizar más pleno, ya que **Sabrina El Himer**, **María Hernández** y **Julia Blázquez** coparon el pódium, la pena que no hubiese premio para **Lola** en 4ª posición, pero estas pequeñas Atletas darán de que hablar las próximas Temporadas. **Juan Pablo García** 5º en Alevín. **Mónica Nieto** 2ª en Infantil.

En Absolutos, **Ángel J. García**, **José J. Casas**, **Pedro J. Sánchez**, y **Jesús Redondo**, completaron la carrera con diferentes valoraciones, sensaciones, mejorar tiempos, y disfrutar. Al igual que las Fémimas, donde **Pilar García** se subió a lo más alto del Pódium. **Belén Tiedra** y **Lorena Redondo** también disfrutaron de los 4km del recorrido.

ENHORABUENA!!!!!!!!!!!!



- **II LEGUA CASTELLANA DE MONLERAS.**

El domingo día 03 de agosto se disputó la II Legua Castellana de Monleras, con un buen circuito de 5572m y casi 250 Atletas participando, donde la localidad se volcó con la carrera, ya que hubo 77 participantes locales, todo un lujo para la localidad y el buen ambiente familiar. Muchas categorías y premios no acumulativos, animando y motivando a los corredores

Marta M. Vázquez, con un tiempo de 26:02 logró meterse en 4ª posición de la General y 2ª en la Categoría Veterana, recibiendo su merecido premio de final de Temporada, aunque algún km más caerá.

MARTA: "Recorrido de una vuelta saliendo del pueblo, por caminos rurales de tierra, unas cuantas cuestas aunque no demasiado duras, y vuelta al pueblo con la llegada cuesta abajo, Carrera recomendable, aunque pilla un poco lejos y así de paso hacemos turismo".

ENHORABUENA!!!!!!!!!!!!



- **EL CLUB EN LA SAN ROCADA MACOTERANA.**

Un año más, el día 09 de agosto tuvo lugar, como es costumbre en los últimos años, antes de las fiestas del pueblo, la San Roca de Macotera, donde niñ@s, Atletas y público pudieron divertirse y disfrutar del ambiente de esta Carrera Popular de casi 9km, en un circuito de 3 vueltas para deleite de los acompañantes, que pudieron ver y animar a sus familiares y amigos correr.

Los Atletas del Club que pudieron acercarse a la localidad para competir estuvieron a buen nivel para finalizar la Temporada. En las Categorías Menores, En Benjamín, nuestro equipo Femenino copó de nuevo el pódium, con **Sabrina El Himer** en 1ª posición, **Julia Blázquez** en 2ª posición y **María Hernández**, completando la actuación **Lola Mateos**. En Alevín Masculino, **Santiago Zaballos** consiguió la 2ª posición completando la categoría **Juan Pablo García**. En Infantil Femenino, **Mónica Nieto** también obtuvo la 2ª posición por detrás de la Peñarandina Alejandra Redondo. En Infantil Masculino, **Jaime García** repitiendo también la 2ª posición. En la categoría para los más pequeños estuvieron Manuel Zaballos, Yonas Mateos, Marwa El Himer, Vega Casas y Lucía Sacristán.

En Absolutos, la actuación de **Pilar García** fue espléndida, subiéndose al Pódium en Primer lugar, siendo Campeona de la categoría Femenina, con una clara ventaja sobre su perseguidora, un buen estado de forma en el final de la Temporada que le está dejando unas magníficas sensaciones incluso doblando en los entrenamientos. **Ángel J. García**, **Pedro J. Pérez**, **Jesús Redondo**, **Lucia García**, **Belén Tiedra** y **Lorena Redondo** también disfrutaron de la carrera realizando buenos tiempos.

ENHORABUENA A TODOS!!!!!!



- **II MILLA TAURINA “VILLA DE TUDELA DE DUERO”.**

Disputada el domingo 10 de agosto por la tarde en la localidad de Tudela de Duero la II Milla Taurina como antesala a sus Fiestas, y donde **Pilar García** y **Ángel J. García** quisieron estar para finalizar una magnífica Temporada en cuanto a entrenamientos, sensaciones, objetivos y Mejores Marcas Personales que a buen seguro mejorarán en la próxima Temporada y que darán comienzo en septiembre.

Un circuito rápido pero exigente, saliendo de los Toriles en el centro de la Villa, realizando una pequeña bajada hasta el río y para finalizar unos últimos 300 metros de subida pronunciada y unos 150m de camino, que se hacen algo pesados por la inestabilidad, antes de entrar a la Plaza de toros donde concluían los cinco minutos de sufrimiento, a unos ritmos muy altos, y al día siguiente de disputar la San Roca.

Ángel J. García logró su Mejor Marca Personal en esta distancia de 1.609m con 4:54 terminando en 10º lugar (realizando el primer km a 2:58). Y **Pilar García**, consiguió subirse al 2º puesto del Pódium también con su Mejor Marca Personal, 5:13 a tres segundos de Nuria Lugueros, siendo valiente el día después de Ganar la San Roca Macoterana, e imponiendo un ritmo fuerte (a 3:05 el primer km). Seguida de Pilar, en la tercera posición, llegó la también Peñarandina **Lorena Martín**, donde obtuvo también su premio para finalizar la Temporada y comenzar su nueva etapa por Estados Unidos.

En la Plaza de toros pudieron cambiar impresiones con **Juan Carlos Higuero** y poder también hablar de la Carrera Popular de Las Edades del Hombre que organiza, y que se disputará en Aranda de Duero, sobre unas distancias de 10k y 5k, con categorías para niños, el 27 de septiembre y retransmitido por TVE, donde el Club quiere estar con un número notable de sus Atletas.

[Enlace a la carrera](#)

ENHORABUENA!!!!!!!!!!



- **CELEBRADA CON ÉXITO LA VIII CAMPESTRE DE VALDEMIERQUE.**

El sábado 16 de agosto por la tarde, se disputó la VIII Carrera de 10k de Valdemierque, sobre un circuito de caminos exigente por las constantes subidas y bajadas a lo largo del recorrido, y por el intenso calor que hace de esta prueba, por las fechas en las que se disputa, en una de las más duras de la provincia. Destacar que la organización entrega parte de lo recaudado en la carrera a la Asociación ALCER de Salamanca, teniendo así un carácter solidario.

Por parte de nuestro Club, destacar la actuación de nuestra Atleta **Marta M. Vázquez**, quien subió al Pódium de Veterana B en 1ª posición.

MARTA: "Ha sido una carrera dura, como se ve por los tiempos, pero por suerte el calor no era excesivo y se ha llevado mejor. Quedé 5ª femenina, muy bien para mí, sobre todo por ir detrás de cuatro grandes corredoras, y aún conseguí subir al pódium como 1ª Veterana B, así que bastante satisfecha, aunque en las subidas, al ser tan largas bajé bastante el ritmo, recuperando un poco en la bajada final hasta la meta. 131 corredores llegados a meta y sólo 14 de ellos mujeres, pero muy bien el ambiente y la organización. Muchos sorteos (yo me traje un tarrito de miel) y muchos premios (el chorizo muy rico, pero el caldo de la bolsa del corredor me ha sentado de maravilla al llegar a casa). En fin, una buena tarde de competición con un recorrido exigente, pero agradecido, por cierto, que tuve oportunidad ya de recorrerlo la semana pasada gracias a mi sentido del despiste. Ahora unos días sin competir para entrenar un poquito más la montaña de cara al Pico del Águila el 14 de Septiembre, con esa y otras dos después completo el cupo para la liga provincial de carreras populares, en la que tengo confianza en quedar entre las 10 primeras, lo cual me hace mucha ilusión".



: FOTOS DE LA DELEGACION



- **JUAN F. MEDINA GANA LA TOROMARATON.**

El domingo 17 de agosto se disputó en la localidad de Lumbrales la I Carrera Popular "Toromaratón". Una carrera con ambiente Taurino en la Plaza, convertida en Plaza de Toros, y coincidiendo parte del recorrido con el de los encierros de las Fiestas, se realizó sobre un circuito de dos vueltas para completar los 9842m entre las calles del pueblo y caminos, de dificultad alta, con arena y piedras, los cuales seleccionaron a los corredores que estuvieron en cabeza.

Así, nuestro Atleta **Paco Medina**, de Cerralbo, obtuvo su primera victoria en una Carrera Popular, finalizando así una Temporada magnífica a las órdenes de Pilar García, obteniendo unos resultados que seguro que superará las próxima Temporada.

ENHORABUENA!!!!!!!!!!



: FOTOS DE LA DELEGACION



- **MARTA VAZQUEZ EN EL I CROSS VILLA DE HUERTA.**

El 24 de agosto tuvo lugar en la vecina localidad de Huerta, a orillas del Tormes, se disputó el I Cross Villa de Huerta, donde nuestra Atletas Marta Vázquez estuvo participando, dejándonos su visión de la carrera en las siguientes palabras:

MARTA: El sábado en Huerta corrimos el Cross de San Bartolo. Fueron 8800m muy variados, con unos 2km de asfalto, la mayor parte de caminos de tierra y un agradable final por el sendero que sigue el río Tormes hasta Huerta. La salida fue a las 8 de la tarde, ya con el sol bajo, además el paso por los caminos entre los sembrados de regadío y la cercanía del río a la vuelta, proporcionaban una agradable humedad al aire, haciendo menos fatigosa la carrera, que de por sí ya era rápida porque no tenía prácticamente desnivel alguno.

El resultado, dentro de lo esperado, con un tiempo de 40'36", en 4ª posición detrás de Ruth Gómez, Isabel Almaraz y Rosa Cuadrado en la general femenina, y 1ª posición, al no ser los premios acumulativos, en veteranas.

En la bolsa del corredor nos obsequiaron con camiseta, fruta y un tiesto con una plantita, muy original. En cuanto a premios, medalla o trofeo y cena/comida gratis en el Albergue La Rivera, que espero poder aprovechar pronto.

ENHORABUENA!!!!!!!!!!



: FOTOS DE LA DELEGACION



SEPTIEMBRE 2014

- PILAR GARCIA ACEPTA EL RETO DEL CUBO HELADO.

El día 02 de septiembre, dentro de la cadena solidaria comenzada por el Diario digital Salamanca24horas, que consiste en echarse un cubo de agua helada por encima, para apoyar con su imagen y una aportación económica a favor de la Esclerosis Lateral Amiotrófica, la nominación hacia nuestra Atleta Pilar García llegó a cargo de José L. Mateos, y aceptó por una buena causa como es la investigación a favor de esta enfermedad. Por su parte también retó a tres personas, el Atleta Vicente Martín, corredor en silla de ruedas y un ejemplo a seguir, la Atleta Peñarandina Lorena Martín campeona de España en 1500ml, y Alberto Miranda Entrenador del Perfumerías Avenida.



- **PILAR Y ANGEL GARCIA EN LA MILLA ISAAC VICIOSA.**

Después del merecido descanso de verano en agosto para los Atletas del Club, en septiembre algunos retomaron los entrenamientos, y el sábado 13 de septiembre se disputaba la VIII edición de la Milla Urbana Isaac Viciosa en la Plaza de Colón de Valladolid. Para ir cogiendo sensaciones y algo de ritmo vivo **Pilar y Ángel J. García** se acercaron a disputar la Milla de Elite Femenina y la Milla Popular, con grandes Atletas y de un buen nivel, incluso en la Popular (compitiendo en esta también personas con discapacidad).

Sobre un nuevo circuito, en el cual se realizaban dos giros muy bruscos, de 180 grados, para completar 5 vueltas. **Ángel J. García** se impuso en la Milla Popular con un tiempo de 5:12, aguantando los primeros tirones, no dejándose descolgar de un pequeño grupo, para realizar una última vuelta aumentando el ritmo.

En la Milla de Elite, **Pilar García**, realizó una sensacional carrera, con unas muy buenas sensaciones, tirando desde el primer momento de todo el grupo, imponiendo un ritmo muy alto, poniendo al grupo en fila e incluso adelantándose en solitario y realizando un tiempo de 5:28. Ya en la última recta solo pudo ser adelantada por la Atleta Margarita Fuentes-Pila, una de las favoritas, quedando Pilar en segunda posición, terminando con fuerzas, pero sin tener ese plus todavía de velocidad con dos semanas de entrenamientos.

Enhorabuena!!!!!!



- **III CARRERA AVILA SOLIDARIA.**

El sábado día 20 de septiembre, tuvo lugar la III edición de la Carrera Ávila Solidaria Moisés Martín, que con 900 Atletas participantes, fue un éxito a favor de Adema, la Asociación de Esclerosis Múltiple de Ávila. Con dos recorridos urbanos de 5km y de 10km por las calles más emblemáticas de la Ciudad, donde las subidas y el adoquinado, a parte de las inclemencias meteorológicas, fueron lo más duro, pero con las actuaciones musicales a lo largo del recorrido se hizo más amena la participación a una bonita carrera.

Dos de nuestras nuevas incorporaciones al Club, la de Alfredo Herrero y Manuel Otero, pudieron disfrutar de la prueba, llevándose su merecido premio a la dedicación y esfuerzo que conlleva este deporte. Alfredo finalizó en 5ª posición de la General y Manuel en 3ª posición en la categoría Juvenil.

Enhorabuena!!!!!!

10km: 🏆 . 5km: 🏆

<http://carreraavilasolidaria.com/>



- **CARRERA POPULAR “LAS EDADES DEL HOMBRE”.**

El sábado 27 por la tarde en la localidad de Aranda de Duero, se realizó la I Carrera Popular de las Edades del Hombre, promovida por el Atleta Internacional Juan Carlos Higuero y con una aceptación de 2500 personas entre la participación de las dos carreras que se disputaron, 10km y 5km.

Sobre un circuito urbano totalmente llano con una ligera subida, recorriendo las céntricas calles de Aranda, pasando por las algunas zonas que se podían visitar, con la inscripción de la carrera, de la Exposición de las Edades del Hombre y con una bolsa del corredor bastante llamativa, cuatro de nuestros Atletas se fueron hasta allí para seguir preparando la Nueva Temporada 2014-15, realizando la carrera corta, el 5000m, y llevando el nombre de la Ciudad hasta allí, aunque alguno los confundiera con la Hermanada Peñaranda de Duero, pero encontrándose con compañeros del Campo Charro, Villoruela y la Armuña.

En una salida masificada, con empujones, colocándose con 15 minutos de antelación y no pudiendo calentar del todo bien. Nuestros cuatro Atletas salieron a buen ritmo, 3:25 el primer km. Pilar y Ángel se adelantaron un poco más después de ese km, siguiendo a un ritmo medio de 3:30km y controlando a las féminas que iban por delante para que Pilar pudiese entrar en el Pódium. Pedro y Miguel seguían por detrás a ritmo de 3:40km con muy buenas sensaciones.

Ya en la llegada, y dejando a un lado a los que competían en el 10km que deberían dar otra vuelta al circuito, **Pedro J. Pérez** terminó 13º en la categoría sénior con un tiempo de 18:33 acabando por detrás de **Miguel Delgado** que concluyó 11º en la categoría Cadete-Junior con 18:32, una magnífica media para los dos de 3:42 el km. **Ángel J. García** quedó 4º Veterano mayor de 35 años, no pudiendo subir al pódium por 12 segundos con un registro de 17:34 a 3:30km, y **Pilar García**, apretando en el último 800m para descolgar a la Atleta Sonia Plaza que se les unió, terminó 2ª con un registro de 17:27 a 3:29km.

ENHORABUENA a todos!!!!!!



OCTUBRE 2014

- **COMENZARON LOS ENTRENAMIENTOS DE ESCUELA Y CLUB.**

El día 01 de Octubre, dieron comienzo los Entrenamientos de la Escuela Municipal de Atletismo del Ayuntamiento de Peñaranda en las categorías de Benjamín-Alevín y de Infantil-Cadete en el Polideportivo de la Ciudad, con un buen ambiente y espléndido día para que los más peques vayan desengrasando el cuerpo. Y también comenzó el Grupo de Mantenimiento del Club para personas mayores de 16 años donde su meta es realizar algo de ejercicio con un entrenamiento guiado, fuera de las carreras, al que también pueden acudir los Atletas del Club para realizar Circuitos de Abdominales-Lumbares, Isométricos, etc...

Todo aquel que quiera probar, en cualquiera de las categorías, podéis acercaros en los siguientes horarios:

<http://www.clubdeatletismociudaddepenaranda.com/documentos/HorariosEscuelaMunicipalYClubTemporada2014-15.pdf>

Y cualquier información que necesitéis se encuentra en la web: <http://www.clubdeatletismociudaddepenaranda.com/index.php>, o con cualquiera de los Monitores responsables de la Escuela Municipal o el Club.



- **VÍCTOR SANCHEZ 2º EN LA II CARRERA EL SEBADAL.**

El domingo 05 de octubre, se disputó la II Carrera El Sebadal, en Las Palmas de Gran Canarias, donde se encuentra nuestro Atleta **Víctor Sánchez**. Una Carrera que organiza la Asociación de Empresarios de El Sebadal, promocionando la zona para mantener unidas a las Empresas. Un evento lúdico-deportivo Solidario con la Salud y a favor de la Fundación Yrichen, en la que atienden a personas para superar su problema con las drogas.

Víctor, realizó una magnífica carrera de 10,5km en la cual su resultado fue fantástico, 36:40, Segundo puesto en la General Absoluta.

ENHORABUENA!!!!!!



- **ALFREDO HERRERO 3º M35 EN EL MM AVILA MONUMENTAL.**

También el domingo 05 de octubre, se disputó el II Medio Maratón Ávila Monumental, pasando por algunos de los monumentos más emblemáticos de la Ciudad, pudiendo disfrutar de ellos en carrera, dentro del esfuerzo de cada Atleta, o al finalizar la misma visitándolos después. El vencedor masculino fue nuestro padrino Rafa Iglesias con un tiempo de 1:09.44, quedando también Campeón Autonómico de la distancia. Desde el Club le deseamos lo mejor para esta Temporada.

Destacar la actuación de nuestro nuevo Atleta para la Temporada 2014-15, que comienza en noviembre, **Alfredo Herrero** con un registro de 1:18.57 y un sensacional Tercer puesto en Veteranos M35, como preparación para la Maratón Internacional de San Sebastián y Cto. de España Absoluto y Veterano a disputar el próximo 30 de noviembre, en la nueva Temporada con el Club.

ENHORABUENA!!!!!!



• ATLETAS DEL CLUB EN LA XXI MILLA CIUDAD DE AVILA.

En la mañana de este domingo 12 de octubre, se disputó la XXI Milla Urbana y Campeonato Autonómico Absoluto de Ávila en la Plaza Santa Ana. Donde se disputaron desde las 11:50 horas, con un retraso de 20 minutos a causa de la incesante lluvia que caía desde las 11 de la mañana, las diferentes pruebas desde las categorías Benjamín hasta Elite donde estaba lo mejor de lo mejorcito.

Los Atletas de nuestro Club que pudieron acercarse a este evento, representando a la Ciudad, del cual estamos agradecidos, ya que hay mucha gente que nos conoce y nos animan, y al que siempre hemos querido acercarnos a disputar como primer contacto de la Temporada. En Benjamín estuvieron **Sabrina El Himer, María Hernández y Julia Blázquez**, las cuales realizaron una gran carrera habiendo comenzado los entrenamientos hace 10 días después del parón veraniego. En Infantil **Jaime García** con 2:49 y **Mónica Nieto** con 3:07. En Cadete **Sergio García** con 6:38. Y en Juvenil **Miguel Delgado** con 5:25, completaron sus pruebas con diferentes sensaciones y buenos tiempos.

Ya en la carrera Absoluta Masculina Abierta, **Ángel J. García** no pudo mejorar su tiempo de pasadas ediciones, pero terminó en 4ª posición con un tiempo de 5:07 y **Pedro J. Pérez**, comenzando una Temporada que se torna espléndida, y siempre en constante evolución, rebajó en 20 segundos su marca de la pasada edición, con un registro de 5:17, quedando en 5ª posición.

En la Milla de Elite, nuestra atleta **Pilar García** disputó la carrera al lado de Solagne Pereira, Nuria Lugueros, la Internacional Natalia Rodríguez, y la salmantina Marta Romo, en la cual terminó en 3ª posición con un crono de 5:15 y **Subcampeona Autonómica** de Milla a un segundo de la segunda clasificada Nuria, la cual se proclamó Campeona Autonómica por detrás, en la carrera absoluta de la Portuguesa Solagne, y tercera del Autonómico otra salmantina, Marta Romo.

Destacar la actuación de la joven promesa Peñarandina Marta Pescador, que estuvo disputando esta Milla de Elite al lado de estas Atletas. Y de Alejandra Redondo en Infantil y Manuel Pescador en Alevín.

ENHORABUENA!!!!!!

En la vibrante Milla de Elite Masculina estuvieron Manuel Olmedo Campeón de España de 1500ml, alzándose con la victoria con un tiempo de 4:22 por delante de Jesús España y Álvaro Rodríguez. Por detrás el Abulense Alberto Sánchez el cual impuso un ritmo duro en toda la prueba.



- **MEDIO MARATON DE LA DIPUTACION DE SALAMANCA.**

El domingo día 19 de octubre, tuvo lugar la XXXI edición del Medio Maratón de la Diputación de Salamanca en un día caluroso y con nuevo trazado, con salida en Alba de Tormes y llegada en Santa Marta de Tormes, generando expectación en los Atletas por el duro recorrido, donde los más rápidos fueron dos salmantinos, Alexis Rodríguez con 1:08.03 y Gema Martín con 1:21.41.

El Club estuvo representado por un equipo que finalizó en 11ª posición, siendo los componentes el arevaléense **Alfredo Herrero**, que realizó un tiempo de 1:17.57, siendo el 8º en VetA, **José L. Hernández** con un registro de 1:20.39, terminando 11º VetB, **Marta Vázquez** que finalizó 3ª VetB y **Campeona Provincial** en Veteranas en 1:40.29 y **Jesús Redondo** con 1:46.11 en el puesto 58 en VetD.

ENHORABUENA a todos por representar al Club y a Peñaranda llevando su nombre en la camiseta!!!!!!

Destacar la actuación de otros Atletas Peñarandinos que estuvieron disputando este Medio Maratón.



: Fotos de Salamanca24horas y Orycronsport.

