

ANUARIO TEMPORADA

2015-2016



NOVIEMBRE 2015

- **COMIENZO DE LOS JUEGOS ESCOLARES Y CROSS DE CABRERIZOS.**

El pasado fin de semana domingo día 08 de noviembre, dieron comienzo los Juegos Escolares en Campo a Través, siendo la primera jornada en Vitigudino, donde 22 Atletas de la Escuela Municipal del Ayuntamiento y del Club estuvieron disfrutando del día soleado y buen ambiente en las diferentes pruebas según la categoría.

En Benjamín Masculino, **Manuel Zaballos** (24), **Mario Sánchez** (43), **Jonás Rodríguez** (54), **Yonas Mateos** (60). En Benjamín Femenina, **Vega Casas** (13), **Marwa El Himer** (51). En Alevín Femenina, **Sabrina El Himer** (2), **Julia Blázquez** (11), **María Hernández** (13), **Lola Mateos** (40). En Infantil Masculino, **Cristian Hernández** (25). En Cadete Masculino, **Jaime García** (9), **Pedro González** (11). En Juvenil Masculino, **Álvaro Coronado** (9), **Javier Sánchez** (16). **Asier Bueno** (17), **Sergio García** (25). En Cadete Femenina, **Mónica Nieto** (5), **Sara Izquierdo** (9). En Juvenil Femenina, **Ana García** (9) y **Lucía Ávila** (12).



El mismo día, en la localidad de Cabrerizos, comenzaba la primera prueba de la Liga de Cross, con un nuevo y exigente recorrido. Y donde estuvo nuestro Atleta **Hugo Tejeda**, donde finalizó 16º en la General y 5º en categoría Sénior, con un tiempo de 28:37 sobre un recorrido de 7600m.



• II DUATLON CROSS DE PROMOCION CIUDAD DE PEÑARANDA.

Hoy día 15 de noviembre, ha tenido lugar el II Duatlón Cross Ciudad de Peñaranda, organizado por el Ayuntamiento. Con objeto de seguir promocionando y fomentando el Deporte en nuestra Ciudad, y en el que han participado un total de 117 DuAtletas en la categoría Absoluta, y unos 35 en las carreras no competitivas de las categorías menores.

Un duatlón cross sprint con 3 Km. (carrera a pie) + 10 Km. (BTT) + 1,5 Km. (carrera a pie). El recorrido a pie discurría por diversas calles y plazas de la localidad, y el recorrido en bicicleta se desarrolló por caminos de los alrededores de Peñaranda, en un día soleado magnífico en cuanto a la temperatura, y ambiente y animación del público que se vivió por las calles y caminos. En el que los vencedores fueron Pedro Ramos y Josefa Ciudad.

Nuestro Club, a aportado su granito de arena colaborando en la organización de esta actividad con Atletas y Padres de Atletas, lo cual desde aquí os lo agradecemos enormemente, una pequeña familia, que con estas competiciones a modo de entrenamiento, darán lo mejor esta Temporada en las carreras que disputarán.

Participaron en las categorías menores, **Jonás Rodríguez, Yonas Mateos, Carla Terradillos, Manuel Zaballos, Manuel Cruz, María Hernández, Julia Blázquez, Lola Mateos, Sabrina El Himer, Juan P. García, Santiago Zaballos, Cristian Hernández, Jaime García, Pedro González, y Sara Izquierdo.** Destacando el 2º y 3º puesto de Juan P. y Santiago en Alevín Masculina, la enorme carrera de Sara en Infantil Femenino quedando 1ª, y el 2º y 3º puesto de Jaime y Pedro.

Ya en la Absoluta estuvieron participando, la nueva incorporación al Club de **Ignacio Comillas** finalizando en una gran carrera el 3º de la General, **Álvaro Coronado** 2º y **Miguel Delgado** 3º y **Sergio García** (8) en su categoría, **Ángel J. García** (32), **Pedro J. Pérez** (34), además de algún padre del Club como **José A. Rodríguez** 8º de su categoría. Además de numerosos Peñarandinos que practican Atletismo, Ciclismo y Natación.



: GENERAL ABSOLUTA//



: PODIUM ABSOLUTA //



: PODIUM CATEGORIAS MENORES //



[CRONICA Y FOTOS DE BICIRUN SALAMANCA.](#)

WEB DEL ORGANIZADOR: [Deportes Peñaranda](#)

[CARTEL](#) // [Recorrido Carrera a pie.](#) // [Recorrido en Btt.](#) // [CATEGORIAS Y DISTANCIAS](#) // [Recorrido Categorías Menores.](#)

También el mismo día, en Madrid, se disputaba el III Derbi de las Aficiones, 10km entre las aficiones Merengues y Colchoneros, donde nuestro Atleta **Hugo Tejeda**, estuvo del lado Merengue, finalizando en 31º de la General con un magnifico tiempo de 34:09.



- **CANILLEJAS, CABRERIZOS Y JEE DE LA ESCUELA MUNICIPAL.**

Ayer domingo día 22 de noviembre, fue un día intenso, además de por el frío y las precipitaciones, también de Atletismo en cuanto a lo que se refiere a los Atletas del Club, Ya que tuvo lugar la segunda jornada de los Juegos Escolares, la segunda prueba de la Liga de Cross de Cabrerizos y la Carrera Internacional Popular de Canillejas Trofeo José Cano.

Primeramente destacar el inicio de Temporada en competición para dos de nuestros Atletas Sénior en la Carrera Popular de Canillejas en Madrid, **Iván Carmona** y **Pilar García**. Pilar, con poco entrenamiento desde septiembre, pero retomándolo con intensidad las últimas semanas, finalizó los 10km con 40:06. E Iván, no con buenas sensaciones para él, pensando que iba a realizar una mejor carrera, finalizó con un registro de 34:55. Cronos muy buenos de los dos para comenzar la Temporada.



La segunda prueba del Cross de Cabrerizos que se disputó en Morisco, sobre un circuito muy exigente de 10.450m, y con frío y viento, nuestro Atleta **Hugo Tejeda** concluyó su participación el 12º de la General y 6º Sénior con un tiempo de 36:56.



Y ya en tercer lugar, destacar la actuación, de los Atletas de la **Escuela Municipal del Ayuntamiento de Peñaranda**, en una nueva jornada de Juegos Escolares que se realizaron en la localidad de Sancti-Spiritus. En Benjamín Masculino, **Yonas Mateos** (63), Benjamín Femenina, **Marwa El Himer** (42), Alevín Femenina, **María Hernández** (10), **Lola Mateos** (60), Cadete Femenino, **Mónica Nieto** (6), **Sara Izquierdo** (11), **María Cano** (20), **Sara Pescador** (21).



- **DIVERTIDO TALLER DE MANUALIDADES PARA NIÑ@S.**

Entretenido y Divertidísimo Taller de Manualidades para los 17 niñ@s de la Ciudad que asistieron esta tarde, día 28 de noviembre, a la actividad organizada por el Club de Atletismo "Ciudad de Peñaranda", e impartido por Azucena de la Tienda Zaleítos, un Taller titulado "Mi diario de Carreras". En el cual se trataba de realizar un Álbum para colocar sus fotos favoritas de todas las carreras en las que participen a lo largo de esta temporada.

Ayudados los más pequeños por algunos padres que se ofrecieron a colaborar y Pilar García, todos ellos cortaron, recortaron, troquelaron, pintaron, forraron, etc., su álbum personalizado a lo largo de dos horas.

Una actividad novedosa, que desde el Club se intentará realizar todos los años cuando vayan a comenzar las competiciones de Atletismo.



- **EXITO DEL CLUB EN LA PEDESTRE Y ATLETAS EN SAN SEBASTIAN Y BENIDORM.**

Éxito y mucho nivel provincial y nacional en la III Vuelta Pedestre a Salamanca, con nuevo y rapidísimo trazado, en un magnífico día soleado y algo fresco, y con un ambiente de público afable. En la que participaron más de 1000 Atletas entre todas las categorías, en las tres carreras que se organizaron, Absolutos hasta Cadete, Infantiles y Alevines, y para terminar Benjamines y PreBenjamines. Carrera ganada por Pablo Rodríguez (14:48) y Gema Martín (15:03).

El Club participó con un nutrido grupo de Atletas en todas las categorías, un total de 27 Atletas y 9 Pódiums, demostrando que los entrenamientos de los más peques hasta los veteranos, están dando sus frutos, ya que en esta carrera tan exigente han demostrado estar bien físicamente en sus categorías y estar en los distintos Pódiums. Destacar a **Iván Carmona 11º Sénior** con un tiempo de 16:08, **Ignacio Comillas 15º Sénior** con 16:17, **Ángel J. García 3º en VetA** con 16:38, **Manuel Otero 5º en Júnior** con 17:22, **Pedro J. Pérez 29º Sénior** con 17:47, **Miguel Delgado 6º en Júnior** con 17:59, **Álvaro Coronado 5º en Juvenil** con 18:02, en féminas **Pilar García 3ª Absoluta** con un tiempo de 18:23, **Jaime García 3º en Cadete** con 18:38, **Sergio García 12º Juvenil** con 21:26, **Pedro González 8º en Cadete** con 21:54 y **José Arias 33º VetB** con 22:01.

Y ya en las categorías menores, en PreBenjamín **Mario Sánchez 3º**, **Jonás Rodríguez 4º**, **Yonas Mateos 7º**, e **Izan Rodríguez 10º**. En Benjamín **Manuel Zaballos 9º**, **Manuel Cruz 21º**, **Vega Casas 6ª**, **Marwa El Himer 18ª** y **Carla Terradillos 21ª**. En Alevín **Sabrina El Himer 2ª**, **María Hernández 5ª**, **Lola Mateos 28ª** y **Ángel Zaballos 26º**. En Infantil **Cristian Hernández 18º** y **Juan P. García 23º**.



// Orycronsport:



Por otro lado, en el norte de España, se disputó la Maratón de San Sebastián, donde unos de nuestros Atletas Veteranos, entrenado por Pilar García, **José L. Hernández** se ha preparado para dar el salto a esta distancia por primera vez, realizando un magnífico y sensacional crono de 2 horas, 53 minutos y 38 segundos, quedando el 53 en VetM40, con muy buenas sensaciones y un buen final, y festejándolo con su familia en un día especial.



Y al este de la geografía española, **Mario Gibaja** se fue hasta Benidorm a correr la IV 10km Internacional. Retomando los entrenamientos después de unos años con problemas de lesiones. Y todo según lo previsto, con buenas sensaciones y disfrutando del ambiente y del recorrido, siendo esa la clave para ir hasta allí. Un circuito que picaba en subida del km2 al km6. Finalizando con un tiempo de 50:50.



DICIEMBRE 2015

- EL CLUB EN EL CROSS DE LA CONSTITUCION DE ARANDA.

Hoy sábado día 05 de diciembre, varios Atletas de nuestro Club, estuvieron participando en el XXX Cross de la Constitución de Aranda de Duero y I Cross Popular Virgen de las Viñas, en la provincia de Burgos. La expedición para ellos comenzó el viernes por la tarde con el viaje hacia la Casa Rural de Quintana del Pidio cerca de Aranda. Donde disfrutaron de su belleza, anécdotas, paseillo después de cenar, película, descanso y desayuno, antes de partir por la mañana bien prontito hacia Aranda.

Fueron 11 los Atletas que disputaron las diferentes pruebas del Cross y Cross Popular, donde a pesar del inmejorable tiempo soleado y magnífica temperatura, el circuito rompepiernas que tiene este Cross hace que sea realmente duro, y esa dureza es la que busca el Club para fortalecer las piernas de cara a la Pista Cubierta. En Alevín estuvieron **Sabrina El Himer** (15), **María Hernández** (42) y **Julia Blázquez** (50). En Infantil **Cristian Hernández** (57). En Cadete **Mónica Nieto** (32) y **Jaime García** (39). En Juvenil **Álvaro Coronado** (31) y **Sergio García** (48). En Sénior Femenino, **Pilar García** realizó la primera parte del Cross de la Constitución para después ganar el Cross Virgen de las Viñas. En Veteranos, **Ángel J. García** finalizó en 14ª posición de la General y 3º en M35. Y **Pedro J. Pérez** fue 9º en el Cross Virgen de las Viñas.



Otros dos Atletas del Club estarán el próximo martes día 08 de diciembre en el Cross de Cantimpalos. Un mes plagado de competiciones para todos nuestros Atletas, donde disputarán el día 12 en Salamanca el Campeonato Provincial de Deporte en Edad, al día siguiente la Carrera del Turrón en Villares de la Reina, el día 19 se disputará el I control en Pista (y a lo mejor Pista Cubierta) de Absolutos, Veteranos y Categorías Menores, la Milla Nocturna Solidaria en nuestra Ciudad, la San Silvestre Salmantina y para culminar la San Silvestre Arevalense.



- **IVAN Y MANU EN EL CROSS DE CANTIMPALOS.**

Ayer martes día 08 de diciembre, festividad de Nuestra Señora de la Inmaculada, se disputó el laureado Cross Nacional del Ayuntamiento de Cantimpalos, donde dos de nuestros Atletas estuvieron participando en sus diferentes categorías. Los dos, compañeros ahora de entrenos en Ávila, han demostrado en este Cross tan duro, estar en una magnífica forma física de cara a las próximas competiciones que realizarán. **Manuel Otero**, en la categoría Júnior, finalizó su recorrido en 21:06, a 3:31, quedando en el 9º puesto. E **Iván Carmona**, en la categoría Absoluta, realizó un crono de 35:05, a 3:30, finalizando en el puesto 40.



Enhorabuena a los dos!!



- **EN TOTAL 6 MEDALLAS EN EL CTO. PROVINCIAL DE DEPORTE EN EDAD.**

Esta misma mañana de sábado día 12 de diciembre, se ha disputado el Campeonato Provincial de Deporte en Edad de Invierno en Pista, en las instalaciones del Helmántico a la espera de la inauguración de la Pista Cubierta. Con niebla durante toda la mañana, y frío desde primera hora, que fue subiendo un poco el ambiente durante las últimas pruebas, 11 fueron nuestros Atletas los que se acercaron a competir en sus diferentes pruebas de carreras de velocidad, medio fondo, fondo y saltos.

En Benjamín **Manuel Zaballos** participó en 500ml con un tiempo de 1:54 (9º) y en Longitud con un salto de 2,45m (5º), **Marwa El Himer** en 500ml 15ª con 2:18.4 y en Longitud 12ª con 1,66m. En Alevín Oro para **Sabrina El Himer** 1ª en 60ml con 9.2, Bronce para **María Hernández** 3ª con 9.8, **Julia Blázquez** 6ª con 10.1 y **Lola Mateos** 14ª con 11 segundos. En 500ml Oro de nuevo para **Sabrina El Himer** 1ª con 1:41.9, **María Hernández** 4ª con 1:45.4, **Julia Blázquez** 9ª con 1:50.3 y **Lola Mateos** 29ª con 2:25.3. En cadete Plata para **Jaime García** 2º en 300ml con 39.8, **Pedro González** 11º con 45.4, **Sara Izquierdo** 4ª con 47 y **Mónica Nieto** 10ª con 48.8. En el 1000ml de nuevo Plata para **Jaime García** 2º con 3:01.1, Bronce para **Mónica Nieto** 3ª con 3:37.4 y **Sara Izquierdo** 4ª con 3:38.3. En Longitud **Pedro González** 6º con un salto de 4,19m. Y Tercer puesto en el Control para **Ana García** en 200ml con un registro de 29.7.

Destacar el global de dos Oros para Sabrina El Himer, dos Platas para Jaime García, un Bronce para María Hernández, un Bronce para Mónica Nieto, tres cuartos puestos, dos de Sara Izquierdo y uno de María Hernández, y un quinto y sexto puesto. Las primeras marcas de la Temporada para todos ellos.

Destacando también la participación de la Peñarandina Alejandra Redondo 1ª en 1000ml cadete con un tiempo de 3:11.8.

🏆 🏅 // DELEGACION: 🏅



- **PILAR GARCIA VENCE EN LA II SAN SILVESTRE UNIVERSITARIA SOLIDARIA-UPSA.**

Después de estar toda la mañana en las Pistas del Helmántico con los más pequeños del Club, **Pilar García** pudo competir esta misma tarde en la II San Silvestre organizada por la Universidad Pontificia de Salamanca con el objetivo de ofrecer una actividad alternativa a la Noche Vieja Universitaria, incorporando la actividad física y la solidaridad en la vida de toda la población.

En un circuito de 6,3km por las calles de la ciudad, en categoría femenina se hizo con la victoria nuestra Atleta **Pilar García**, finalizando con un tiempo de 23:30.

Enhorabuena!!!!

🏆 // 📷: Pódium // 📷: FOTOS POR SALAMANCA24HORAS.



- **LA CARRERA DEL TURRON.**

El pasado domingo día 13 de diciembre, en un amanecer frío que luego se tornó en agradable después de las primeras carreras, tuvo lugar el Trofeo de Navidad "La Carrera del Turrón", que todos los años organiza la Diputación de Salamanca en diferentes localidades de la provincia, en este caso, Villares de la Reina, donde se disfrutó de un ambiente prenavideño tanto Atletas, acompañantes como público en general.

Con un total de 1400 inscritos en todas las categorías, donde integrantes de nuestro Club estuvieron pasándolo genial y consiguiendo la esencia de esta carrera, la tableta de turrón que se da a todo participante que finalice la prueba. Viandas, que en estas fechas, se agradece un regalito por correr. Los Atletas participantes fueron en total 18. En Benjamín, **Vega Casas** (12), **Mario Sánchez** (43), **Jonás Rodríguez** (46), **Yonas Mateos** (63) y **Izan Rodríguez** (92). En Alevín, **María Hernández** (5ª) y **Lola Mateos** (63). En Cadete, **Mónica Nieto** (7), **Pedro González** (15) y **Jaime García** que se alzó con la 3ª posición. En Juvenil, **Álvaro Coronado** (12), **Javier Moreno** (16) y **Sergio García** (20).

Y ya en la carrera Absoluta, brillantes carreras de los componentes Sénior y Veteranos, quedando en las primeras posiciones, y realizando un gran papel de cara a sus próximas competiciones. **Ignacio Comillas** finalizó 4º, **Ángel J. García** por detrás en la 5ª posición, **Manuel Otero** en la 8ª, **Pedro J. Pérez** en 16ª posición, aguantando el sufrimiento y la rapidez de las primeras vueltas, y **José Arias** (100) con una media de carrera sensacional.



- **PRIMERAS MARCAS EN EL CONTROL DE PISTA CUBIERTA Y AIRE LIBRE.**

Disputado hoy día 19 de diciembre, en las instalaciones de Río Esgueva en Valladolid, tanto en el módulo cubierto como en la pista al aire libre, con una climatología inusual para la época del año, una temperatura agradable para competir y para disfrutar viendo la variedad de pruebas, por parte de los Atletas del club, se han registrado unas magníficas marcas en el I Control Autonómico de categorías menores, Absolutos y Veteranos.

Estas marcas sirven de referencia para comenzar la Temporada e intentar superarlas en las próximas competiciones. En Infantil, **Cristián Hernández** (9º) lanzó en Peso 3kg 5.77m, compitiendo también en 1000ml (8) con un tiempo de 4:03.74. En Cadete, **Pedro González** (5º) en Peso 4kg llegó hasta los 8.37m. En Benjamín, **Marwa El Himer** (26) en 50ml concluyó con 9.60. En 60m Alevín, **Sabrina El Himer** (2ª) y **Julia Blázquez** (15), registraron 9.22 y 10.08 respectivamente ganando sus series, compitiendo también en el 1000ml con un registro de 3:44.59 Sabrina (7) y 4:05.99 (12). En 300ml Cadete, **Jaime García** (3º) paró en crono en 39.84 y **Mónica Nieto** (13) con 47.87 segunda de su serie. En 400m Absoluto, **Miguel Delgado** (1º) realizó un tiempo de 48.95 mejor marca de todas las series y **Sergio García** (21) con 1:01.18 **Marca Personal**. En un masivo 1500ml Absoluto, con 21 Atletas, **Manuel Otero** (8º) con **Marca Personal** de 4:25.79, **Ángel J. García** (11) con 4:29.24, **Marca Personal** para **Pedro J. Pérez** (14) con 4:36.65 y **Marca Personal** para **Álvaro Coronado** (18) con 4:51.55. Y **Ana García** (8ª) **Marca Personal** en el 400ml con un crono de 1:08.52.



: Categorías Menores PC. //



: Absoluto y Categorías Menores AL. //



- **SOLIDARIDAD NAVIDEÑA EN LA I MILLA NOCTURNA.**

Ayer día 23 de diciembre, el Club de Atletismo "Ciudad de Peñaranda" y el Ayuntamiento de Peñaranda de Bracamonte, organizaron con éxito de participación, la **I Milla Nocturna Solidaria "Una zancada, una ilusión"**. El Deporte y Solidaridad unidos a favor del **Banco de Alimentos** donde todas las personas, nos demostraron su espíritu solidario.

Una prueba abierta, de carácter popular y solidaria, sin premios ni clasificaciones, la cual congregó a **230 participantes** en todas las categorías, con más de **180 en la categoría Absoluta-Veteranos**, con disfraces y mucha diversión. Donde la inscripción se realizaba con la entrega de algún producto no perecedero a la recogida del dorsal, y que tras el recuento, **SE HAN ALCANZADO LA TOTALIDAD DE 359KG/LITROS de alimentos**.

Terminadas todas las carreras se procedió a sortear numerosos premios y productos que el Ayuntamiento, la empresa Snack Gods y el Club de Atletismo quisieron dar para estas fechas navideñas. y después, todos pudieron tomar un chocolate con bizcochos para entrar un poquito más en calor.

Gracias a todos por esta llamada a la solidaridad de participantes, público y voluntarios. Y hacemos saber de qué el club de atletismo marcará esta prueba no competitiva para los próximos años.

Un saludo y Felices Fiestas.

[CARTEL](#) // [REGLAMENTO](#) //  // RECORTES DE PRENSA: [La Gaceta](#) // [El Norte de Castilla](#).



: BRACAMONTE AL DIA (Fotos).



: COPE PEÑARANDA (Fotos).



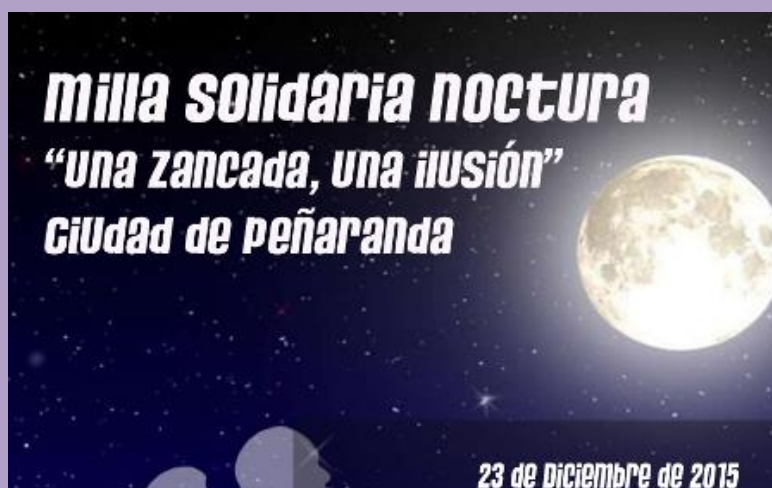
: BICI RUN SALAMANCA (Fotos).



: DEPORTES PEÑARANDA. (Fotos).

Web Deportes Ayuntamiento: <http://deportes.bracamonte.org/>

Web Snack Gods: <http://www.snackgods.com>



• NUESTROS ATLETAS EN LA SAN SILVESTRE SALMANTINA.

Adelantar primero que el sábado 26 de diciembre, nuestro Atleta **Ignacio Comillas** estuvo disputando la VI San Silvestre de Benidorm, con un clima y temperatura inusual para estas fechas, aunque sabemos que por esos lugares de costa suelen tener mejor tiempo, realizando un magnífico registro de 21:18 en los 6 km que tenía el circuito, finalizando en 6ª posición y a las puertas del Pódium, en un terrible sprint, por un segundo, quedando finalmente 4º en la categoría sénior.



Y ya el pasado domingo, un año más llegó la San Silvestre Salamantina, donde Atletas de Élite, Federados, Amateur, Populares, Deportistas, Jóvenes, Adultos, Disfrazados....., comparten esta carrera con diferentes Metas, disfrutando del recorrido, del magnífico ambiente del público y la animación, lo que sea para divertirse y finalizar el año corriendo.

Nuestros Atletas que estuvieron en la carrera fueron desde los más peques, **Izan Rodríguez, Jonás Rodríguez y Cristian Hernández**, pasando por los cadetes con mayor proyección del Club, **Jaime García** que logró subir al pódium en 2ª posición, **Sara Izquierdo** (7ª) y **Mónica Nieto** (9ª). Destacar la actuación de la Peñarandina Alejandra Redondo que finalizó en 2ª posición.

Y ya en la Absoluta, **Ángel J. García** finalizando 18º en VetA con un tiempo de 35:15, **José Arias** terminó en 47:11 en la posición 238 VetB, y **Jesús Redondo** con un crono de 49:15 en la posición 108 VetD. **Pilar García** que concluyó en 4ª posición con un registro de 38:11.

Y otros Peñarandinos como Iván González (76), Óscar González (83), Rubén Campo (101), Iván Mangado (132 VetA), JuanFlo Mesonero (146 VetA), Juan G. Clavo (164), Álvaro Bernal (172), Félix Carabias (158 VteA), José L. Sánchez (129 VetC), Juan Fco. Pérez (280 VetA), Roberto Macías (281 VetA), Gonzalo Arribas (282 VetA), José Mª. Manzano (304 VetA), Jesús Bernal (40 Promesa), Oscar Rodero (307 VetA), José A. Rodríguez (289 VetB), Javier Sánchez (430), Álvaro Fernández (51 Promesa), Juan González (120 VetD), Juan Clavo (58 VetE), Patricia Aguado (39 VetA Femenina), Alberto Jiménez (64 Promesa), Pedro Bernal (76 VetE), Ricardo Muñoz (692), Rubén Jiménez (693), Roberto García (715), Javier Mateos (729), Maximiliano Albarrán (336 VetC), Lucía García (46 VetC Femenina), Lucía Poveda (106 Femenina), José P. Quiroga ((634 VetA), Nicomedes Jiménez (427 VetC), Rocío Del Pozo (139 VetC Femenina),



- **OLIMPIADAS NAVIDEÑAS 2015.**

Ayer día 28 de diciembre tuvieron lugar las **OLIMPIADAS NAVIDEÑAS** organizadas un año más por el Club de Atletismo Ciudad de Peñaranda en colaboración con el Ayuntamiento de la Ciudad dentro de la programación deportiva de Navidad, con una treintena de niñ@s de entre 4 y 12 años, participando en esta fiesta deportiva, realizando diversos juegos y disciplinas del Atletismo, en dos rondas.

Trabajando en grupos de edades, en un circuito realizado en toda la pista del Pabellón Miguel A. Jiménez, con carreras de sacos y tira soga, ejercicios de propiocepción y equilibrio en platos, juego de bolos y lanzamiento de peso, saltos de longitud y altura, y carreras de fondos, relevos y velocidad. Todo para que los más pequeños pasen un rato agradable y se diviertan realizando ejercicios de fuerza, equilibrio, agilidad, multisaltos, aeróbico y anaeróbico, y coordinación.



• ULTIMAS SAN SILVESTRES PARA NUESTROS ATLETAS.

Ayer 31, día de San Silvestre y San Silvestres por numerosas Ciudades y pueblos para despedir uno año 2015, que en lo que se refiere a nuestro Club ha sido magnífico en cuanto a resultados y marcas, en cuanto a experiencias y metas personales, deseando que el 2016 lo sea más aún con todos nuestros Atletas.

El grueso de los Júnior-Sénior-Veteranos, estuvieron un año más en la San Silvestre Arevalense, acompañando a nuestros Atletas de Arévalo pertenecientes al Club, en un rapidísimo y agradable circuito de 5km, con un magnífico ambiente de público animando en todas las partes del pueblo. **Hugo Tejeda** finalizó 4º, 3º Sénior y Primer Arevalense con un tiempo de 16:17 con su meta marcada, bajar de 3:20, **Manuel Otero** concluyó detrás en 5ª posición, siendo 2º Júnior y 2º Arevalense con un registro de 16:19, y en un pañuelo entró también **Ángel J. García** 6º de la general y 1º en VetA con un crono de 16:20 también logrando bajar de 3:20. Seguidos de unos rapidísimos **Pedro J. Pérez** 6º Sénior con un tiempo de 17:11, **Álvaro Coronado** 5º Júnior-Juvenil con 17:25, **Miguel Delgado** 6º Júnior con 17:32, todos por debajo de 3:30, y de **Mario Gibaja** saliendo de una gran lesión y encontrándose cada vez mejor en los entrenos y carreras con un crono de 22:44.

Una gran tarde-noche para todos estos Atletas, divirtiéndose en esta carrera que será para ellos una fija en el calendario, y que les anima a comenzar el 2016 con muy buenas sensaciones en el cuerpo.



Como también fue una gran noche para **Pilar García**, la cual, pese a su forma física, no estando como los dos últimos años, y además con catarro, se fue a intentar lograr pódium, en la carrera que llevaba dos años consecutivos ganando, la **San Silvestre Vallecana Popular**. Donde al final, estuvo cerca, quedando en 4ª posición a las puertas del pódium, con un tiempo de 37:39. Merecido elogio a la Entrenadora del Club.



: EL NORTE DE CASTILLA

También **Mónica Nieto**, de las categorías menores del Club, estuvo en la San Silvestre de Vitigudino, finalizando en una magnífica 2ª posición en la categoría Cadete Femenino.



ENERO 2016

- AÑO NUEVO, CUESTAS EN DURUELO.

Esta misma mañana, día 02 de enero, para comenzar el Nuevo Año con energía, varios de nuestros Atletas se fueron hasta el Convento de Duruelo a realizar una Sesión de cuestras largas. Amaneció el día prontito con llovizna, pero ya sobre las 11 de la mañana, la agradable temperatura y el sol, fueron buenos compañeros de entreno. Comenzando con 20 minutos de calentamiento, un poco de técnica y 4 cuestras largas, de 1km nada menos, subiendo lo que llaman la cuestra de "El Mortirolo", muy conocida por los amantes de la BTT.

Entrenamiento de fortalecimiento, con ritmos diferentes para cada Atleta, acordes a su forma física, entrenamientos y edad. Los más fuertes entre 4:18 la primera serie, bajando a 3:45. Intentando no sobrecargar los músculos, ya que en los últimos días han competido en varias carreras.

Suerte este año para todos, consiguiendo Marcas Personales y Medallas en Ctos. Autonómicos y Nacionales. Ánimo integrantes del Club!!!!



- **CARRERA DEL ROSCON EN PARADINAS Y CROSS DE REYES EN AVILA.**

Ayer domingo día 03 de enero, se disputaba la IV Carrera del Roscón en la localidad de Paradinas de San Juan, cerquita de Peñaranda, donde el frío y el viento no pudieron parar a los 460 corredores, de todas las categorías, que se acercaron a competir y llevarse un Roscón para poderlo saborear en estas fechas tan señaladas.

Nuestros Atletas que se acercaron a la cita fueron, **José L. Hernández** finalizando en 8ª posición y 4º VetA con un tiempo de 39:22, **Jesús Redondo** que concluyó el 16º VetB con un tiempo de 47:33, y **Belén Tiedra** siendo 8ª VetA con un crono de 52:30. Y ya en las carreras de categorías menores, en la Infantil A, **Mónica Nieto** en 1ª posición y **Sara Izquierdo** en 2ª posición subieron al pódium demostrando fortaleza en la carrera. Y en la Infantil B, **María Hernández**, **Mario Sánchez**, **Jonás Rodríguez**, **Yonas Mateos**, **Izan Rodríguez**, y **Lola Mateos** disfrutaron de sus medallas.

  //  : Delegación Salmantina.

También el mismo domingo, nuestro Atleta Abulense **Iván Carmona**, se acercó a disputar la III Carrera de Reyes 88 Torreones, en Ávila, siendo esta a favor de UNICEF. Finalizando en una magnífica 3ª posición subiendo al Pódium detrás de José García y Borja Hernanz, en una carrera con una distancia de 6,5 kilómetros y un duro recorrido hasta el Santuario de Nuestra Señora de Sonsoles y vuelta.



- **CROSS CIUDAD DE AVILA Y CROSS DE REYES LA FUENTE DE SAN ESTEBAN.**

El pasado domingo día 10 de enero, tuvo lugar el VIII Cross Ciudad de Ávila, organizado por el Club de Atletismo EcoSport, sobre un recorrido de 8,5km de distancia total y en el cual pusieron troncos para hacer más duro todavía un Cross que discurrió por el Parque del Soto, y donde estuvieron tres de nuestros Atletas Sénior, **Iván Carmona** finalizó 7º Sénior con un tiempo de 31:21, **Hugo Tejada** terminó 15º Sénior con un crono de 32:40, sufriendo mucho por el viento que sopló durante toda la carrera, y donde **Mario Gibaja** tuvo que retirarse al notar molestias, para no volver a recaer en lesiones que le han tenido un tiempo apartado de los entrenamientos y carreras.



También el mismo domingo, nuestra Atleta de las categorías Menores **Mónica Nieto**, se fue hasta la Fuente de San Esteban a realizar el VII Cross de Reyes de la localidad, y donde en categoría cadete consiguió subir al pódium en el tercer puesto, completando el circuito de 3km en un tiempo de 12:35.



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

Ayer sábado día 16 de enero, el Club de Atletismo Ciudad de Peñaranda, con la colaboración del Ayuntamiento de la Ciudad, organizó para todos los niñ@s sean o no del Club, el primer **Taller teórico-práctico de Lanzamientos** de esta temporada, donde Toni Cortés enseñó las disciplinas de **Peso, Disco y Jabalina**. Diferentes ejercicios de técnica para aprender la mecánica de lanzamiento.

TALLER DE LANZAMIENTOS

Y después de esta actividad, se llevó a cabo el **Taller de Espalda**, que impartió Toni en la instalación del Pabellón del Polideportivo Municipal. Taller práctico de control postural, donde se aprendió a corregir y descansar la espalda con diferentes ejercicios.

TALLER DE ESPALDA



- **ATLETAS DE PEÑARANDA Y COMARCA PREMIADOS POR LA DELEGACION.**

El pasado viernes día 22 de enero, tuvo lugar la Gala de los Premios Anuales del Atletismo Salmantino 2014-2015, en el Ayuntamiento de San Cristóbal de la Cuesta, en la cual se entregaron premios, menciones y reconocimientos a los Atletas de toda la provincia más destacados durante la temporada pasada. En ella, la **Comarca Peñarandina** estuvo nombrada varias veces de la mano de nuestros Atletas del Club **Miguel Delgado** como, Promesa del Atletismo Salmantino y **Pilar García** como, Medallista con la Selección de Castilla y León. Además también de la Atleta Peñarandina **Marta Pescador** (Playas de Castellón) como, Promesa del Atletismo Salmantino, y de los Atletas de Villar de Gallimazo **Jaime García** y **Mario García** como, Medallistas en Campeonatos de España o con la Selección de Castilla y León.

Un lujo para esta comarca, que seguro esta temporada 2015-16 dará mucho más que hablar, en premios deportivos.

Enhorabuena a los premiados!!!!!!!

 // DELEGACION:  



- **HUGO EN EL CROSS DE ELGOIBAR Y TEST's PARA ATLETAS DEL CLUB.**

El pasado domingo día 24 de enero, se disputó el Cross Internacional Juan Muguerza de Elgoibar, el cual, en unas instalaciones muy buenas, con una magnífica temperatura, y con un recorrido de 10800m muy vistoso, muy duro, y con mucho público, se acercó a disputarlo nuestro Atleta **Hugo Tejeda**, con todos los grandes Atletas Internacionales y Españoles como el ganador Aweke Ayalew, Tamirat Tola, Toni Abadía entre otros. Hugo pudo completar 7620m a una media de 3:38, terminando con un sabor agridulce ya que, por ser Internacional el Cross, los corredores debían retirarse en cuanto la cabeza de carrera llegara a su altura, pero con buenas sensaciones, esfuerzo y experiencia.



También el día anterior, sábado 23, varios de nuestros Atletas se acercaron a las pistas del Helmántico a realizar varios test's de entrenamiento, consiguiendo todos Marcas Personales en las diferentes distancias que realizaron. Con estas series desde el Club se ve más claro y algunos de nuestros Atletas consigan marcas mínimas para los Campeonatos de España.



• 6 MEDALLAS EN LOS CTOS. AUT. PRUEBAS ANILLO Y LANZAMIENTOS.

El pasado sábado día 30 de enero, tuvo lugar en las Instalaciones de Río Esgueva en Valladolid, el Campeonato Absoluto, Veterano y de Categorías Menores de Pruebas de Anillos al Aire Libre y la 2ª Jornada de Lanzamientos de Invierno al Aire Libre, además de los Cto. Aut. Promesa en PC, el III Control Absoluto y Veterano en Pc y el Cto. de Pruebas Combinadas. Y donde 10 Atletas del Club han participado en las diferentes carreras, lanzamientos y categorías, que a pesar del frío y las condiciones climatológicas realizaron buenas actuaciones.

Campeonato de Castilla y León en Pista Cubierta, un año más al aire libre, ante la ansiada apertura de la Pista Cubierta de Salamanca. **Pedro González** abrió las actuaciones de los Peñarandinos, en la Jornada de Lanzamientos largos, con una Mejor Marca Personal en Disco 1kg Cadete, con 31,70m, consiguiendo la Medalla de Bronce. **Ángel J. García** conseguía el Oro en los 800ml Veterano con un tiempo de 2:11.14, con buenas sensaciones pero lejos de su mejor marca. Destacar a **Jaime García** que en su primer año en cadete, se proclamaba **Subcampeón** de Castilla y León en los 600ml, siendo esta distancia la primera vez en la que competía, con un registro de 1:30.07, y **Mínima** para poder disputar el Campeonato de España Cadete el 12-13 de marzo en Oviedo.

En la misma distancia, 600ml, la atleta **Sara Izquierdo**, cadete de primer año era cuarta, quedándose a dos segundos de la Mínima para el Campeonato de España, con 1:44.58, fantástica noticia porque apenas lleva en el Atletismo 3 meses. Y **Mónica Nieto** también participaba en 600ml algo lejos de su marca con 1:57.43.

La cuarta medalla venía de la mano del Arevalense **Manuel Otero** en la prueba de 1500ml, donde conseguía la Plata en categoría Júnior con 4:25.61, corriendo con nuestro atleta Sénior **Iván Carmona** que realizó 4:25.55 terminando en 6ª posición. En categoría Alevín, **Sabrina El Himer**, participaba en 1000ml con una marca de 3:44.61.

Miguel Delgado se proclamaba Campeón de Castilla y León Absoluto y Júnior en 400ml, el frío y el retraso no permitieron una gran marca, se quedó en 49.28, siendo el único atleta en bajar de los 50". Miguel ya tiene la mínima para el Cto. de España que será en Sabadell el 19-20 de marzo. Y para finalizar, cerraba las actuaciones **Ana García** en el 200ml con un registro de 29.81 Mejor Marca Personal en su primer año de juvenil.

Gran balance de 6 Medallas y un cuarto puesto para estos Atletas del Club. Y con la actuación también de la Peñarandina Marta Pescador en el 3000ml realizando una marca de 10:22.02, 3ª Absoluta y 1ª Júnior.

LANZAMIENTOS: 🏆 // CARRERAS: 🏆 // 📷



• **FINAL JUEGOS ESCOLARES Y CTOS. PROV. Y AUT. DE CAMPO A TRAVES.**

Y al día siguiente, domingo día 31 de enero, todos los Atletas de la **Escuela Municipal del Ayuntamiento de Peñaranda**, se acercaron hasta la localidad de Sancti-Spiritus a disputar la **Final de los Juegos Escolares de Campo a Través**, en el circuito de El Navazo, una alfombra de hierba, pero que con las últimas lluvias, quedaba parte del circuito embarrado y con agua, donde también se disputó el Campeonato Provincial Individual Absoluto y Veterano, y el Cto. Autonómico de Veteranos Individual y por Clubes de Campo a Través.

Casi 400 Escolares estuvieron en esta competición, premiando a los tres primeros de cada categoría y a los tres primeros equipos, jugándose en acceso al Cto. Regional de Campo a Través de Deporte en Edad que se celebrará el próximo 13 de febrero en la localidad de Bembibre. Y donde nuestro Ayuntamiento de la Ciudad, estará representado por el **Equipo Cadete Femenino de la Escuela Municipal**, Enhorabuena!!.

Los Atletas que participaron fueron. En Benjamín, **Mario Sánchez (24)**, **Jonás Rodríguez (25)**, **Vega Casas (7)**, **Marwa El Himer (27)**. En Alevín, **Manuel Cruz**, y el equipo Alevín Femenino que finalizó en lo más alto del Pódium en escolares, compuesto por **Sabrina El Himer (3)** con trofeo y medalla, **María Hernández (7)**, **Julia Blázquez (36)** y **Lola Mateos (40)**. En Infantil **Cristian Hernández (27)**. En Cadete, **Jaime García (3)** con medalla y trofeo, **Pedro González (20)**, y el equipo vencedor en escolares Cadete Femenino compuesto por **Mónica Nieto (4)**, **Sara Izquierdo (5)**, **María Cano (12)** y **Sara Pescador (20)**. En Juvenil, **Álvaro Coronado (8)**, **Asier Bueno (15)**, **Javier Sánchez (18)**, **Sergio García (20)** y **Lucía Ávila**.

Por otro lado, nuestro Atleta Veterano, **Ángel J. García**, Campeón Autonómico Veterano del Cto. de Invierno en Pruebas de Anillo del día anterior en el 800ml, se acercó a disputar el Cto. Autonómico y Provincial de Campo a Través, sobre un circuito de 8km rapidísimo, de hierba, aunque con barro y agua, haciéndole duro y técnico en las partes donde los pies desaparecían debajo de ese barro y agua. Finalizando en la posición 36 de la General, con un tiempo de 30:02, y 15º en la categoría VetM35 del Autonómico, y el 9º en el Provincial de Veteranos, con el **3º puesto en la categoría VetM35**. Pódium sin Pódium, ya que solo se daba medalla en la clasificación general.

[FOTO EQUIPO CAMPEON ALEVIN FEMENINO](#) // [FOTO EQUIPO CAMPEON CADETE FEMENINO](#)



// JUEGOS ESCOLARES:



// DELEGACION:



CTO. PROVINCIAL INDIVIDUAL y CTO. AUT. VETERANOS INDIVIDUAL Y CLUBES:

// DELEGACION:



FEBRERO 2016

- DE LA PISTA CUBIERTA DE LA ALDEHUELA A LOS JUEGOS DE RIO.

El pasado sábado día 06 de febrero, por fin se ha inaugurado la ansiada **Pista Cubierta del recinto de la Aldehuela en Salamanca**, donde simplemente Atletas Salmantinos han podido realizar un pequeño Control extraoficial y sin cronometraje electrónico, para probar las instalaciones, su funcionamiento, la exclusiva calle 7 única en Europa y el trabajo de los Jueces de la Delegación Salmantina, de cara a las próximas competiciones del día 14 de febrero con cronometraje electrónico y del siguiente fin de semana del 20-21 con el Encuentro Internacional Promesa (Sub23) y Júnior (Sub20) Francia-G. Bretaña-España de P. Combinadas, el Encuentro Internacional Juvenil (Sub18) Portugal-España de P. Combinadas y el Cto. España Promesa de Pruebas Combinadas. Dando así operatividad a esta ansiada Pista Cubierta que pone a Salamanca y la Provincia en lo más alto del panorama Nacional de cara a las Temporadas Invernales en Pista.

Y qué decir, nuestros mejores Atletas en Pista no podían faltar a la cita, algunos ya con mínimas para los Campeonatos de España Cadete, Júnior y Veterano, otros consiguiéndola y a punto de conseguirla en esta nueva Instalación. Muy buenas marcas para todos ellos y en general de los Salmantinos, destacando a **Miguel Delgado** en 200ml con un registro de 22.5 y en 400ml con 49.2 (Miguel ya posee mínima en 400ml para el Nacional Júnior), el cual festejó con sus compañeros el día de su 18 cumpleaños ese mismo día. **Jaime García** en 600ml con un tiempo de 1:29.9 (mínima para el Nacional Cadete). Un magnífico 1500ml con Marcas Personales para **Iván Carmona** con 4:19.8 y **Manuel Otero** con 4:24.1, y Marca de la temporada para **Ángel J. García** con 4:25.9 (con mínima para esta distancia en el Nacional Veterano y buscando la del 800ml). En Longitud **Sergio García** saltó 5,15m y en 200ml con 27.0 siendo sus Mejores Marcas Personales.

En féminas, estuvieron la Juvenil **Ana García** disputando el 200ml con un registro de 29.40 y el 400ml con 1:08.50, Marcas Personales, y las cadetes en 600ml, **Sara Izquierdo** con un tiempo de 1:42.90 a décimas de la Mínima para el Nacional Cadete y **Mónica Nieto** con 1:51.70 bajando 6 segundos su mejor marca.

Agradecer al numeroso público que se acercó a la Instalación a conocerla y ya de paso animar a los todos los Atletas que salían a esta Pista, con una gran ovación para los primeros en disfrutarla, y de los aplausos que se recibían en la recta de llegada. Habrá que verla cuando esté llena con esos más de dos mil espectadores.



// DELEGACION:



- **CTO. AUTONOMICO DE CAMPO A TRAVES DE TODAS LAS CATEGORIAS.**

Ayer domingo día 07 de febrero, tuvo lugar en el circuito de La Cañada Real en Valladolid, en una mañana fría y ventosa, el XXVIII Cross Internacional Ciudad de Valladolid conjunto con el Cto. Autonómico de Campo a Través Individual y por Clubes en todas las categorías, y el III Cross Popular. En el cual los Atletas de nuestro Club no faltaron a la cita para despedir la temporada de Croses y comenzar con los entrenamientos específicos para la Pista Cubierta.

Nuestros representantes que se acercaron a disputar esta prueba fueron, en Prebenjamín, nuestras promesas **Jonás Rodríguez** (15º) **Izan Rodríguez** (23º), en Benjamín **Marwa El Himer** (81), en Alevín **Sabrina El Himer** (14), **María Hernández** (61), **Julia Blázquez** (98) y **Lola Mateos** (135) finalizando en conjunto en el 13º puesto por equipos y 2º de la Provincia, poniendo las cuatro componentes un broche de oro a este comienzo de temporada invernal después de haber conseguido hace unos días ser Campeonas Provinciales por Equipos en Campo a Través en los Juegos Escolares con la Escuela Municipal del Ayuntamiento de Peñaranda. En Infantil **Cristian Hernández** (103). En Cadete **Mónica Nieto** (30) y **Jaime García** (28). En Juvenil **Sergio García** (68). En Júnior **Manuel Otero** (17). En Absoluto **Iván Carmona** (81) siendo el 60 en el Autonómico y **José L. Hernández** (99) siendo el 73 en el Autonómico.

Y ya en el Cross Popular, sobre un circuito de 4km, estuvieron **Ángel J. García** 7º de la General y 4º VetA con un tiempo de 13:58, y **Pedro J. Pérez** 27º con 15:12, reencontrándose así con la competición después de varias semanas parado por lesión.

Destacar la actuación de la Peñarandina Alejandra Redondo en Cadete, finalizando en 12º lugar, recuperándose de una importante anemia que ha padecido durante estas últimas semanas. Y la actuación de Marta Pescador (Playas de Castellón) en la Copa de Europa de Clubes de Campo a Través en Kastamonu (Turquía) quedando en la 11ª posición en Sub20 sobre un circuito de 4km con un tiempo de 15:55, y en 4ª posición por equipos.

Internacional y Cto. Autonómico: 🏆 // Cross Popular: 🏆 // 📷



- **ENTRE INTERCOMUNIDADES, REGIONAL DE CAMPO A TRAVES ESCOLAR Y CONTROL EN PISTA CUBIERTA ANDA EL ATLETISMO PEÑARANDINO.**

Intenso fin de semana entre los días 13 y 14 de febrero, fríos, lluviosos y ventosos, donde se han disputado varias competiciones para los Atletas de nuestro Club y de la Escuela Municipal del Ayuntamiento de Peñaranda, en los cuales se ha dejado notar el buen hacer y el esfuerzo de los Entrenadores del Club, los Monitores de la Escuela, los propios Atletas y el calor de los familiares, dejando huella y buenos resultados en la Capital, en Castilla y León, y en Zaragoza.

Primeramente competían el sábado por la mañana, el **Equipo Cadete Femenino de la Escuela Municipal de Peñaranda**, compuesto por **Mónica Nieto (8ª)**, **Sara Izquierdo (9ª)**, **María Cano (50ª)** y **Sara Pescador (55ª)**, clasificadas hace unos días por quedar en primera posición por equipos en los Juegos Escolares de la provincia de Salamanca, fueron hasta Bemibre a disputar el Cto. Regional de Centros Escolares en Campo a Través. Estas chicas, pese al cansancio de las tres horas de viaje, donde otras provincias no limítrofes con Zamora tenían Hotel pagado, estuvieron a la altura, subiendo al Pódium en 3ª posición por equipos en la clasificación de Centros Escolares y en 2ª posición por equipos en la clasificación de Selecciones Provinciales. Consiguiendo dos preciadas Medallas para ellas, en un difícil día, con un circuito completamente embarrado, acompañadas de los **Monitores de la Escuela Pedro J. Pérez y Javier Díaz**.



El mismo sábado por la tarde, una de nuestras mejores promesas del Club, con mínima ya para el Cto. de España, el Cadete **Jaime García**, que fue convocado por la Selección de Castilla y León para disputar el V Encuentro Intercomunidades Cadete en la Pista Cubierta de Zaragoza, en la prueba de 600ml, realizó un magnífico papel, quedando en 4ª posición después de una salida mala, pero sin miedo alguno, para finalizar con una **Mejor Marca Personal de 1:29.17** y dando 7 puntos a Castilla y León para quedar segundos en la clasificación de Selecciones por detrás de la Federación de Madrid y por delante de Aragón, Navarra y La Rioja.



Y ya el domingo por la mañana, en la recién inaugurada Pista Cubierta de Salamanca, se disputó un Control Autonómico convocado por el Ayuntamiento de la Ciudad en colaboración con la Federación de CyL y la Delegación Salmantina, donde varios de nuestros Atletas se acercaron a disputar diferentes pruebas con muchas Marcas Personales. Como el Júnior **Miguel Delgado** con un tiempo de 49.27 MMP en PC y el Juvenil **Sergio García** con 1:02.43 MMP en PC en el 400ml. La Juvenil **Ana García** con un crono de 2:57.57 MMP en Pc siendo la primera vez que prueba el 800ml. El Veterano **Ángel J. García** 2:06.29 MMP en PC y mínima para el Cto. España de Veteranos y el Sénior **Pedro J. Pérez** con 2:11.20 MMP dejándose la piel y leyendo muy bien la carrera ganando su serie, en el 800ml. Y el Sénior **Iván Carmona** con un crono de 9:23.68 MMP y el Júnior **Manuel Otero** con 9:54.57 MMP en el 3000ml.



// Por la Delegación:



- **CARRERA PRESENTACION PC, CTO. CLUBES CADETE, SOLIDADIDAD POR SIRIA, DUATLON, Y LEGUA MACOTERANA, MAS Y MEJOR NO PUEDE SER.**

Este fin de semana 20-21 de febrero han tenido lugar varias actuaciones de algunos de nuestros Atletas, comenzando el sábado por la mañana en una carrera de 1000ml Inaugural en la Pista Cubierta, no competitiva, en la que participaron dos componentes Infantiles de cada uno de los Clubes Salmantinos. Y que por parte de nuestro Club estuvieron **Cristian Hernández** y **Sabrina El Himer**.

El mismo sábado por la tarde, nuestro Atleta **Jaime García**, estuvo participando en el Cto. Autonómico de Clubes Cadete, con el Club de Vino de Toro, Club al que el CIUDAD DE PEÑARANDA está asociado para que algunos de nuestros Atletas puedan competir más de cara a su preparación, en Ligas y Ctos. de Clubes. Disputando la prueba de 300ml Cadete, finalizando en 2ª posición, con un registro de 39.31, su Mejor Marca Personal y consiguiendo el Primer puesto en categoría Cadete con nuestro Club Asociado.



El domingo bien prontito por la mañana, con la fresca, tuvo lugar la carrera en Solidaridad con el pueblo Sirio, "Corre por Siria" en el Paseo de la Castellana de Madrid, donde nuestra Atleta **Pilar García** se acercó como siempre para apoyar y respaldar este tipo de carreras a favor de los más desfavorecidos y por una buena causa. Un circuito de 10km donde fue la **Vencedora** de la Carrera con un tiempo de 39:17.



// [NOTICIA BICIRUN](#) // [RADIO MADRID](#)

Un poquito más tarde, ya con sol y buena temperatura, nuestro Atleta **Ignacio Comillas**, gran Atleta, Duetleta y Triatleta, se acercó a la localidad de Santa Marta de Tormes, donde tenía lugar el Duatlón Cross de la localidad, sobre un circuito de 4km de carrera + 10km BTT + 2km de carrera, finalizando en 2ª posición en un apasionante sprint final con Pedro Ramos, donde no pudo lograr la victoria por un segundo de diferencia. Magnífico inicio de temporada que está realizando Ignacio en su planificación para el Campeonato de España en Alcobendas. También estuvieron numerosos Peñarandinos disputando esta prueba del Club Triatlón 37300 Peñaranda, y otros duatletas de la Ciudad.



// : OrycronSport.

Y para finalizar, a mediodía del domingo, con una magnífica temperatura propia del verano, tuvo lugar en la localidad de Macotera, la III Legua Macoterana, donde cinco de nuestros Atletas Sénior-Veteranos se acercaron a la vecina Villa, para disfrutar de la carrera, corta y rápida, con una cuesta larga y pronunciada a mitad de recorrido, donde se puede marcar diferencias con los demás corredores ó hundirte si te has pasado de ritmo en los primeros 3km. **Ángel J. García** finalizó 4º de la General y 1º en categoría Sénior, **José L. Hernández** 6º de la general y 3º en VetA, **Manuel Otero** 11º de la general y 1º en categoría Promesa, **Pedro J. Pérez** 18º y 4º Sénior, y **Lorena Redondo** 21ª Sénior Femenina.



// : Delegación Atletismo.

También desde nuestro Club damos la Enhorabuena a la Atleta Peñarandina **Marta Pescador** y a **Mario García** de Villar de Gallimazo por su gran actuación en el Cto. de España de Campo a Través de Deporte en Edad disputado en Burgos, finalizando 2ª y 3º respectivamente en categoría Juvenil, colaborando a que Castilla y León, tanto en masculino como en femenino, logran el Oro por Selecciones. Y recibiendo por parte de la Federación Española la confirmación para viajar con España al Cto. del Mundo Escolar de Campo a Través que se disputará en Budapest (Hungría) del 21 al 26 de abril.

OS DEJAMOS LAS **FOTOS** DE TODOS PARA QUE LAS DISFRUTEIS:



- **CTO. AUT. CADETE PISTA CUBIERTA Y FINAL PROVINCIAL JJEE EN PISTA CUBIERTA.**

El sábado 27 por la mañana, uno de nuestros Atletas Cadete clasificado con mínima para el Cto. Autonómico en Pista Cubierta, **Pedro González**, se acercó al módulo cubierto de las instalaciones de Río Esqueva en Valladolid, para competir en Peso 4kg, modalidad de lanzamiento en la que nuestro Atleta se está especializando conjuntamente con la Jabalina y Disco, siendo estas dos últimas pruebas en las que destacará en las competiciones de Aire Libre. Finalizó en 10ª posición con un lanzamiento de 8.66, Mejor Marca Personal para él, aún sin ser una especialidad que le guste mucho. Las pocas competiciones que ha podido haber de Disco y Jabalina, y que no a podido realizarlas, sin poder conseguir marca mínima exigida, le han dejado fuera del Cto. de España de Lanzamientos.



Ya el domingo 28 por la mañana, con la nueva Pista Cubierta de Salamanca como telón de fondo, el Ayuntamiento de la Ciudad y la Diputación de Salamanca organizaron una Final Provincial de los Juegos Escolares en Pista Cubierta para las categorías Alevín y Cadete. Una jornada que deparó grandes triunfos para nuestros componentes del Club y de la Escuela Municipal del Ayuntamiento de Peñaranda. Una ilusión y nueva experiencia para todos los niño@s que fueron a disputar las diferentes pruebas que se realizaron, 60ml, 1000ml y Longitud.

Destacar la actuación de las Alevines **Sabrina el Himer** 1ª de todas las series en 60ml con un registro de 9.10 su Mejor Marca Personal, **Julia Blázquez** fue 4ª en 60ml con 9.80 Mejor Marca Personal y **Lola Mateos** 20ª con 10.70 MMP, y ya en la Final de 60ml Julia finalizó en 6ª posición y Sabrina consiguió el **Oro** con nueva MMP de 9.00, éxito que repitió en la prueba de 1000ml con otro **Oro** y nueva MMP con un tiempo de 3:33.40. **María Hernández** fue 10ª con 4:07.70 en los 1000ml siendo su MMP, consiguiendo el **Oro** en Longitud con un salto de 3,38m también su MMP, donde fue acompañada en el Pódium por **Julia Blázquez** que finalizó 2ª con un salto de 3,35m consiguiendo la **Plata**.

En Cadetes más de lo mismo. **Jaime García** y **Pedro González** finalizaron 2º y 8º en las series de 60ml clasificándose para la Final con unos registros de 7.60 MMP y 8.10 MMP respectivamente, y ya en la Final Jaime se llevó la **Plata** mejorando su MMP realizando 7.40 y Pedro 7º con 8.40. **Jaime García** se desquitó de esa segunda posición consiguiendo el **Oro** en los 1000ml con un registro de 2:55.00 pulverizando su MMP. **Pedro González** disputó la Longitud, 9º con un salto de 4,20m.

Y las en las féminas Cadetes participaron **María Cano** en 60ml clasificándose con un tiempo de 8.60 MMP en la 8ª posición para la Final en la cual finalizó 7ª con 9.00, completando su actuación en Longitud con un salto de 3,48m en 11ª posición. En los 1000ml la participación corrió a cargo de **Sara Izquierdo Plata** a escasas 4 décimas de la primera posición, pulverizando en 19 segundos su MMP con 3:19.80 y **Mónica Nieto** 6ª con 3:37.30, posición que igualó en Longitud con un salto de 4,01m MMP.

ENHORABUENA por esos 4 Oros y 3 Platas conseguidas, y esas numerosas y fulminantes Marcas Personales de todos vosotros.



//



//

DELEGACION:



MARZO 2016

- **BECAS DEPORTIVAS PARA LOS ATLETAS DEL CLUB.**

Ayer martes día 01 de marzo, el **Club de Atletismo "Ciudad de Peñaranda"** reunió a todos sus Atletas para realizar la entrega de las **Becas Deportivas** correspondientes a la Temporada pasada 2014-2015 por la participación de ellos en los diferentes Campeonatos Autonómicos de Cross y Pista, y Campeonatos Nacionales en Pista, gracias a la Subvención que el **Ayuntamiento de Peñaranda** a aportado al Club de 2000€, de los cuales se repartieron 1500€ en dichas Becas Deportivas, donde los Atletas ven reflejado el esfuerzo de sus entrenamientos y competiciones de toda la temporada.

También se entregaron a cada Atleta una camiseta de Kelme, cortesía de la **Clínica Dental Rubio** de Peñaranda, la cual estos últimos años a aportado un gran apoyo al Club en Material Deportivo.

Y aprovechando la ocasión, se hizo presentación de las Categorías Menores, realizando fotos de las diferentes categorías y del grupo en conjunto, Club y Escuela Municipal.

Desde la Junta Directiva, Entrenadores y Monitores, seguimos fomentado y divulgando el ejercicio físico y del deporte en general, formando desde la etapa de iniciación a la de perfeccionamiento a sus Atletas, y por eso os damos la enhorabuena por vuestro esfuerzo, sacrificio, entrega y participación, animando a seguir disfrutando del Atletismo en sus diferentes modalidades y llevando el nombre del Club y la Ciudad a las competiciones Provinciales, Territoriales y Nacionales.



- **CTO. ESPAÑA JUVENIL, MM SALAMANCA Y CONTROL CADETE-JUNIOR.**

En primer lugar, nuestro Club quiere dar la enhorabuena y destacar su actuación en el Campeonato de España Juvenil disputado en la Pista Cubierta de Salamanca, durante todo este fin de semana 05-06 de marzo, con un gran ambiente de público y numerosos Atletas, a la Atleta Peñarandina **Marta Pescador** que ha logrado ser **SUBCAMPEONA** de España en la prueba de 3000ml con un registro de 10:15.19, y de **Mario García** de Villar de Gallimazo que también consiguió ser **SUBCAMPEON** de España en la misma prueba con un tiempo de 8:55.57.



Ya hoy domingo 06 por la mañana, se disputaba también en la Capital, el Medio Maratón Ciudad de Salamanca, en su quinta edición, y donde nuestra Atleta **Pilar García** se acercó simplemente a probar esa distancia en asfalto no habitual en ella, disfrutar y ver sensaciones, ya que los pocos entrenamientos que lleva realizados por motivos de trabajo, no se pueden igualar la magnífica forma física de la temporada pasada. Aun así logro ser 5ª de la general y 4ª Sénior con un tiempo de 1:25:55 **Mejor Marca Personal**. Prueba que fue ganada por Antonio Cuadrado con un registro de 1:09:31 y Gema Martín con 1:18:03, y donde también estuvieron **José L. Hernández**, con 1:25:53 como preparatoria para el Cto. Aut. de Medio Maratón de veteranos que se disputará en Zamora y acompañando a Pilar, **Belén Tiedra** con 1:50:51 cerca de su **MMP** y **Roberto Arias** con 1:51:24 Atleta del Grupo de Mantenimiento del Club que ve reflejado así los duros trabajos de sus Monitores y el calor de sus compañeros. A parte de otros Peñarandinos que acudieron a esta cita.



Y después el mismo domingo a mediodía, tuvo lugar un Control Autonómico Cadete-Júnior, al finalizar todas las pruebas del Campeonato de España Juvenil disputado en la Pista Cubierta de Salamanca, donde tres de nuestros Atletas se acercaron a disputar diferentes pruebas como entrenamientos de calidad o buscando mínima para los Ctos. de España que se disputarán a partir del próximo fin de semana, y donde nuestro Club ha logrado meter a 4 Atletas, tanto en el Cto. de España Cadete que será **Jaime García** y a la espera de **Sara Izquierdo**, en el Cto. de España Júnior **Miguel Delgado**, "El Expreso Peñarandino" y en el Cto. de España Veterano **Ángel J. García**.

Miguel Delgado compitió en 200ml con un registro de 22.45 **MMP**, en 300ml **Mónica Nieto** realizó un tiempo de 47.71 **MMP**, y en 600ml **Sara Izquierdo**, en una carrera rara por los constantes cambios de ritmo y colocación, terminó con un crono de 1:44.77, a la espera de si su mejor marca de 1:42.90 la valdrá para entrar en el Cto. de España Cadete de la próxima semana.



: Fotos y Videos.



• ATLETISMO PEÑARANDINO, TROFEOS, MEDALLAS Y MARCAS PERSONALES.

Un fin de semana para no olvidar en el **Deporte Peñarandino**, la mayor parte de nuestros Atletas del Club y Escuela Municipal, en total 18 Atletas, estuvieron compitiendo en todo tipo de modalidades en Pista al Aire Libre, Pista Cubierta, Cto. de España cadete y Cto. Autonómico de Veteranos, carreras en Ruta y Duatlón, en Oviedo, Zamora, Gijón, Morcín en Asturias y por supuesto en Salamanca en la Pista Cubierta y al Aire Libre.

Primeramente hablar de dos de nuestras promesas del Club, **Jaime García** y **Sara Izquierdo**, que viajaron con la expedición de la Federación de Castilla y León hasta Oviedo, ya que realizaron la marca mínima en la prueba de 600ml para poder disputar el **Cto. de España Cadete en Pista Cubierta**. Donde en sus semifinales finalizaron en 5ª posición los dos Atletas, sin poder pasar a la ansiada Final en una Pista tan difícil, Jaime realizó un tiempo de 1:32.45 siendo la décimo séptima marca de todas las semis, y Sara paró el crono en 1:43.96 siendo la décimo segunda marca de todas las semis. Para acceder a la final debían mejorar su Mejor Marca Personal, y están para ello, así que, volverán a llevar el nombre del Club y la Ciudad a los Ctos. de España al Aire Libre.



Seguidamente el mismo sábado día 12 por la tarde, tuvo lugar en la Pista Cubierta de Salamanca, la **Final de los Juegos Escolares Infantil y Juvenil**, donde estuvieron participando el Infantil **Cristian Hernández** en 60ml con un tiempo de 10.10 MMP y en Longitud con un salto de 2,86m MMP. En Juvenil, **Javier Sánchez** en su primer 1500ml, y una prueba tan exigente, realizó 5:14.44 MMP y en Longitud se hizo con la **Medalla de Bronce** con un salto de 5,08m. En Juvenil Femenino, **Ana García**, con su MMP de 8.60 en la semifinal de los 60ml, logró meterse en la Final, finalizando 5ª con un tiempo de 8.70, participando también en Longitud con su salto de 4,28m MMP a 5 centímetros del bronce, y **Lucía Ávila** realizó en 60ml su MMP con 9.20 y en Longitud consiguió saltar 3,42 MMP en su último intento.



Ya el domingo día 13, se disputó en las Pistas de Atletismo del Helmántico en Salamanca, la **1ª Jornada de Juegos Escolares al Aire Libre Alevín y Cadete**, donde estuvieron participando, en Alevín, en 60ml **Sabrina El Himer** 2ª con un tiempo de 9.30, **María Hernández** 5ª con 9.50 MMP, **Paula Hernández** con 9.70 MMP, **Julia Blázquez** con 9.90 MMP y **Lola Mateos** con 11.30. Repitiendo en Longitud, **Julia** 5ª con un salto de 3,02m, **María** con 3,01m MMP, **Sabrina** con 2,85m MMT, **Paula** con 2,63m MMP y **Lola** con 2,42m MMP. También repitieron en Pelota Lastrada **Lola Mateos** 4ª con un lanzamiento de 16,42m, **Sabrina** con 15,43m, **Julia** con 14,47m, **María** 14,23m y **Paula** con 13,92m. Y este equipo Alevín puso la guinda siendo primeras en el 4x60ml con un registro de 38.50. En Cadete, **Pedro González** realizó los 100ml con 13.00 MMP y Lanzamiento de Disco 1kg realizando MMP con 31,75m. Y **María Cano** en 100ml con 13.70 MMP y **Mónica Nieto** con 14.40, repitiendo las dos en Longitud, **Mónica** con 3,90m MMP y **María** con 3,49m MMP.



// Fotos Delegación:



Un poquito después, comenzó la XXXII edición del Medio Maratón Ciudad de Zamora, disputándose paralelamente el **Cto. Autonómico de Medio Maratón de Veteranos**, donde nuestro Atleta **José L. Hernández** realizó un tiempo de 1:18:15 finalizando **Subcampeón Autonómico VetB**, 4º en categoría VetB y en 14ª posición de la General, tras una magnífica preparación.



Aprovechando la cercanía de Gijón con Oviedo, donde **Pilar García** y **Pedro J. Pérez**, estuvieron con Jaime y Sara en el Cto. de España, se acercaron a disputar "**Los 10km del Grupo**", donde Pilar consiguió ser la **Vencedora** de la carrera con un tiempo de 38:42, con la compañía de Pedro realizando el mismo tiempo siendo su MMP. Esta carrera fue de carácter solidario hacia la Asociación [Síndrome de Noonan](#).



// : Deporte Gijón. //



: BiciRunSalamanca. //



Y nuestro Atleta **Ignacio Comillas**, participó en el IV Duatlón de Morcín en Asturias, clasificatorio para el Cto. de España de Duatlón Elite, donde finalizó en magnífica 8ª posición con un tiempo de 1:08:25, sobre un recorrido de 5km carrera / 20km bici / 2,5km carrera.



Todas las fotos que nos han enviado de las diferentes pruebas las podréis ver aquí:



- **MIGUEL DELGADO SUBCAMPEON DE ESPAÑA JUNIOR EN 400ml.**

El pasado fin de semana 19 y 20 de marzo, finalizaron las competiciones de los **Campeonatos de España en Pista Cubierta**, con los Ctos. de la categoría Júnior y la de Veteranos, donde estuvieron dos de nuestros Atletas representando a nuestro Club, nuestra Ciudad, nuestro Deporte y dejando el nombre de Peñaranda en el ámbito Nacional..

Nuestro Atleta **Miguel Delgado**, "El Expreso Peñarandino", compitió en el **XLIII Cto. de España Júnior en Pista Cubierta** en la localidad de Sabadell, en 400ml. Llevando la 3ª Mejor Marca del Ranking Nacional, ya dejó claro en las semifinales, clasificándose en primera posición con el segundo mejor tiempo de 49.87, de que era un claro favorito para las Medallas, aunque los seis clasificados estaban entre el 49.86 del primero y el 50.08 del sexto, 21 centésimas de margen. Y al día siguiente, en una final reñida, Miguel logró ser **SUBCAMPEÓN DE ESPAÑA Júnior** en 400ml, con un registro de 48.55 su **Mejor Marca Personal**, demostrando su gran estado de forma, y completando una magnífica temporada invernal a las órdenes de su entrenadora **Pilar García**.



//



//



//

[ENTREVISTA DE A.J.G.D.](#)

También nuestro Atleta **Ángel J. García**, un fijo en los Ctos. de España desde que entró en la categoría M35, se fue hasta la localidad de Antequera a disputar el **XXVII Cto. de España de Veteranos en Pista Cubierta**, donde realizó las pruebas del medio fondo que tanto le gustan, el 800ml el sábado por la noche, realizando un tiempo de 2:07.07, finalizando en la 14ª posición, 5º de la Final B y el 1500ml el domingo por la mañana, parando el crono en 4:26.01, finalizando 15º y 5º de la Final B, con buenas sensaciones en ambas carreras, pero no pudiendo mejorar sus Marcas Personales.



A esta competición, también asistió un gran amigo de los Ctos. de España, Andrés Vaquero del Embutidos Montemayor, donde logró ser **CAMPEON DE ESPAÑA** en la prueba de 400ml y **SUBCAMPEON DE ESPAÑA** en la prueba de 200ml, en categoría M50.

También nuestro Atleta **Iván Carmona**, aprovechando su estancia en casa, en la Islas Canarias, estuvo disputando el sábado la Urban Night Run Neon que se celebraba en Los Llanos de Aridane, municipio de la Isla de La Palma, y donde finalizó en 2ª posición de la General con un tiempo de 15:56, a cinco segundos de la victoria. Iván estuvo en cabeza de carrera toda la prueba e incluso el último km realizó un cambio donde se fue solo, pero a escasos 300m fue de nuevo adelantado por el vencedor de la prueba.



Y destacar la actuación de nuestro Atleta **Ignacio Comillas**, el cual estuvo disputando el I Duatlón Villa de Lumbrales, bajo una granizada en el momento de la prueba, haciéndole más duro y difícil, en el cual logró subirse al Pódium siendo el Vencedor con un tiempo de 55:45 sobre un circuito de 4km carrera + 16km BTT + 2km carrera.



: Fotos de todas las competiciones.



ABRIL 2016

• GRAN IV EDICION DE LA CARRERA DEL HORNAZO CIUDAD DE PEÑARANDA.

Ayer sábado día 02 de abril tuvo lugar la IV edición de nuestra **Carrera del Hornazo Ciudad de Peñaranda** organizada por el Ayuntamiento de Peñaranda en colaboración con la Diputación y la Delegación de Atletismo de Salamanca, además de varias asociaciones o clubes como el CD BTT Peñarandina, CA Ciudad de Peñaranda, Salandar, Radio Ayuda, Acufope, Voluntarios desinteresados, Policía Local y numerosas empresas que se han sumado al proyecto de este año.

Carrera que comenzaba con un sustancial cambio, ya que se realizó por la tarde y comenzando por primera vez con las carreras de las categorías menores en las que participaron 118 niñ@s antes de que se disputara la carrera Absoluta con 212 participantes, sobre un circuito de 10km rápido y prácticamente urbano, de dos vueltas, en el que el molesto aire hizo un poco más duro el esfuerzo de los Atletas en la bajada de la Plaza de Toros y en las calles del centro de la Ciudad y Paseo de la Estación.

Los vencedores de esta edición fueron el Peñarandino Víctor Sánchez con un tiempo de 35:29, siendo primer Peñarandino, e Isabel Almaraz con un tiempo de 44:50. Detrás de ellos estuvieron otros corredores locales como nuestro Atleta veterano **Ángel J. García** que pasó primero por la Meta Volante en el km4, cediendo ante Víctor en el km8 y finalizando 2º Absoluto y 1º VetA en las clasificaciones con Premios No Acumulables.

Los componentes de nuestro Club que participaron fueron, **Hugo Tejeda** 4º de la general con un tiempo de 36:30, **José L. Hernández** 6º de la general y 2º VetA con 37:27, **Álvaro Coronado** 1º en Juvenil con 41:45, y **José Arias**. En las categorías menores, En PreBenjamín, **Mario Sánchez, Jonás Rodríguez, Izan Rodríguez** y **Yonas Mateos**. En Benjamín **Vega Casas** (8ª). En Alevín **Sabrina El Himer** (3ª) y **Lola Mateos** (5ª). En Infantil **Juan P. García** (2º) y **Cristian Hernández** (3º). En Cadete **Jaime García** finalizaba (1º) y **Sara Izquierdo** (2ª).

Todos los participantes y voluntarios del evento recibieron su Bolsa de Corredor con un Mini Hornazo. Finalizando con la entrega de Premios de los Sorteos y Clasificaciones en el Parque Infantil de la Huerta, donde también como novedad, tuvo lugar un Concierto a cargo del grupo de Rock Hook.

 //   : Por Delegación. //  : Por ACUFOPE. //  : Por Lillo.

 : Por José A. Orduña. //  : Por Julián Gómez.

 : BiciRunSalamanca.

 : Pelota Charra.

 : Salamanca24Horas.

 : Radio Peñaranda.

 : Cope Peñaranda.

 : Bracamonte Al Día.



- **1ª JORNADA EN PISTA AL AIRE LIBRE PARA LOS ESCOLARES.**

Este domingo día 10 de Abril, tras el parón de las vacaciones de Semana Santa y con el merecido descanso de la temporada invernal, los Atletas Infantiles y Juveniles de la Escuela Municipal del Ayuntamiento de Peñaranda, y pertenecientes a nuestro Club, han disputado la 1ª Jornada de Pista al Aire Libre de los Juegos Escolares organizados por la Diputación de Salamanca en las Pistas Municipales del Helmántico en Salamanca. Con un día soleado, fresco y ventoso, perjudicial para algunas de las pruebas que se han disputado a lo largo de toda la mañana, pero estando en varias pruebas, en las primeras posiciones.

Los Atletas que participaron fueron, en Infantil, **Juan P. García** en 80ml (17º) con un registro de 13.6 **MMP** y en Peso 3kg (1º) con un lanzamiento de 7,08m **MMP**, **Santiago Zaballos** (9º) en 1000ml con 3:54.5 **MMP** y en Longitud (5º) con un salto de 3,56m **MMP**, **Cristian Hernández** en 1000ml (14º) con 4:07.6 y en Peso 3kg (2º) con 6,25m **MMP**. En Juvenil, **Sergio García** en 100ml (6º) con un tiempo de 13.3 y en Longitud (3º) con un salto de 4,99m, **Javier Sánchez** (12º) en 400ml con 1:05.3 **MMP** y en Altura (6º) con un salto de 1,50m **MMP**, **Ana García** en 100ml (6ª) con 14.5 y en Altura (1ª) con 1,47m **MMP**, y **Lucía Ávila** en 100ml (9ª) con 15.4 **MMP** y en Longitud (3ª) con un salto de 3,95m **MMP**.



También el sábado 09 de abril, nuestro Atleta Cadete **Jaime García**, estuvo participando en el Cto. Autonómico de Clubes, con nuestro Club Asociado el Vino de Toro, en la prueba de 600ml, finalizando en primer lugar con un tiempo de 1:34.11, aportando 7 puntos al Club, que conseguiría la 3ª plaza por equipo masculino.



- **¿POR QUE NO ADELGAZAS? POR TONI CORTES.**

Ayer día 15 de abril tuvo lugar la Presentación del Libro "**¿Sabes por qué no adelgazas?**" escrito por Toni Cortes, en el Espacio Botejara de la Calle Buen Pastor 2. Un apasionado del Deporte y la Salud, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Entrenador de Atletismo y Fundador de La Escuela de Espalda en Salamanca desde el 2006 dedicada a la corrección postural para la prevención de los problemas físicos del día a día.

A la presentación asistieron 25 personas, donde Toni les preparó para cambiar la mentalidad de todo lo que pudiesen saber sobre perder peso. De esas dietas milagrosas que nos venden y que al final nos hacen engordar más a largo plazo o hacen que nuestro cuerpo carezca de todos los nutrientes que necesita, perjudicando así a nuestros órganos.

Exponiendo los 6 errores que nos impiden perder peso demostraba que no hay que contar las calorías, que no todos los ejercicios deportivos adelgazan igual, que siempre hay que exigirse un poquito más cada día en ese deporte que se realice (andar, correr,...), que se asimile bien todo lo que se digiere, que por qué el cuerpo de la mujer es diferente al del hombre y tiende más a engordar, etc...

Una magnífica exposición, donde Toni, concluye en su Libro de que "proporcione argumentos para explicar que no se puede dejar de comer o saltarse comidas o alimentarse sólo de productos bajos en calorías si se quiere adelgazar, porque el cuerpo necesita los nutrientes y la energía de una buena dieta".

El coste del Libro es de 10€. y podréis encontrarlo en el Espacio Botejara, en Víctor Jara y Hydra en Salamanca, en Amazon en formato ebook por 3€, o enviándonos un mensaje a nuestro [Buzón del Atleta](#) para cualquier pedido.

[CARTEL](#) //



- **VARIAS COMPETICIONES PARA NUESTROS ATLETAS DEL CLUB.**

Ayer sábado día 16, nuestro Atleta **Miguel Delgado**, inmerso ya en la Pista para el Cto. de España al Aire Libre, disputó el Campeonato Autonómico de Clubes Absoluto, con la camiseta de nuestro Club Asociado el Vino de ToroCRural Softoro, acercándose a Burgos para competir en 200ml con una marca de 22.71, siendo el segundo mejor tiempo y ganando su serie, dando 21 puntos al equipo y finalizando en 2ª posición por Clubes.



También nuestro Atleta **Hugo Tejeda** viajó hasta Azcoitia (Guipúzcoa) para competir en el XXIII Medio Maratón Azcoitia-Azpeitia, realizando una buena primera parte de la carrera hasta el km14, donde comenzó con problemas en los pies por ampollas, teniendo que parar varias veces. Aun así logró finalizar con un tiempo de 1 hora y 26 minutos.



Y ya hoy domingo día 17, comenzando con la 2ª Jornada en Pista al Aire Libre de los Juegos Escolares en categorías Alevín y Cadete realizada en Béjar, nuestros Atletas de la Escuela Municipal del Ayuntamiento de Peñaranda que estuvieron fueron, en Alevín, **Julia Blázquez** (7ª) en 60ml con un tiempo de 9.8 **MMP** y en Pelota Lastrada (6ª) con un lanzamiento de 15,14m, **Paula Hernández** (8ª) en 60ml con 9.8 y en Longitud (6ª) con un salto de 2,94m **MMP**, **Sabrina El Himer** (2ª) en 1000ml con 3:52.7 y en Longitud (8ª) con 2,87m, quedando Primeras en el Relevé 4x60ml con un registro de 38.2. En Cadete, **Jaime García** (2º) en 100ml con 11.9 **MMP** y en 1000ml (3º) con 3:02.6, **Pedro González** (1º) en Salto de Altura con un salto de 1,50m y en Disco 1kg (1º) con un lanzamiento de 33,85m **MMP**, **Sara Izquierdo** (4ª) en 1000ml con 3:21 **MMP** y en Longitud (6ª) con 3,88m **MMP**.



Una hora más tarde, comenzó la primera carrera del II Circuito del VIII Centenario de la Universidad de Salamanca, donde estuvieron nuestros Atletas **Iván Carmona** que finalizó 6º de la general y 5º Sénior con un tiempo de 34:23, y **Ángel J. García** 11º de la general y 4º VetM35 con un registro de 35:50, sobre un recorrido de 10km en dos vueltas exigente por las constantes subidas y bajadas del centro de la Ciudad.



• MARCAS PERSONALES EN EL PRIMER CONTROL EN PISTA AL AIRE LIBRE.

El sábado día 23 de abril, Festividad de la Comunidad, ha tenido lugar el primer Control en Pista al Aire Libre organizado por la Delegación de Atletismo de Salamanca con la colaboración de Hospes Palacio de San Esteban en las Pistas del Helmántico en Salamanca, con un total de 18 pruebas diferentes, congregando a 175 Atletas de la Provincia y fuera de ella, en un día muy agradable que se tornó a última hora con la presencia de la lluvia.

Aunque el cronometraje fuera manual, este primer contacto con la Pista al Aire Libre, a los Atletas les ha servido como referencia en las marcas y como entrenamiento de calidad, disputando en algunos casos varias pruebas a un nivel exigente. Numerosas Marcas Personales para los componentes de nuestro Club, 11 Atletas, 20 pruebas, 16 Marcas Personales y 1 Marca de Temporada, MAGNIFICO!!!!

Nuestros Atletas que estuvieron disputando este Control fueron, los Cadetes **Jaime García** en Longitud con 5,27m **Mejor Marca Personal** y en 300ml con 39.00 **MMP**, **Pedro González** en Jabalina 600g con 26,55m **MMP** y 300ml con 42.60 **MMP**, **Mónica Nieto** en 300mv con 54.20 **MMP** y en Altura con 1,10m, **Sara Izquierdo** en 300mv con 52.50 **MMP** y en Altura con 1,42m **MMP**. Los Juveniles **Álvaro Coronado** en 300ml con 43.50 **MMP** y 800ml con 2:28.80 **MMP**, y **Sergio García** en 300ml con 41.80 **MMP** y 200ml con 25.90 **MMP**. Los Júnior **Miguel Delgado** en 300ml con 34.50 **MMP** y **Manuel Otero** en 300ml con 40.50 **MMP** y 800ml que no pudo completar por no tener buenas sensaciones. Los Sénior **Pedro J. Pérez** en 300ml con 40.90 **MMP** y 800ml con 2:24.40 **MMT**, e **Iván Carmona** en 3000ml con 9:30.60 **MMP**. Y el Veterano **Ángel J. García** en 300ml con 41.10 **MMP** y 800ml con 2:11.30.

El grueso de nuestro grupo fue en la prueba de 300ml con un total de 8 corredores, en una prueba que no es habitual para Absolutos, siendo el medio fondo de las categorías menores cadete e infantil. También en la prueba del 800ml hubo 5 corredores, que después de haber participado en el 300ml y con 25 minutos entre las dos pruebas, no pudieron realizar buenas marcas, y se tomó como un entrenamiento de calidad, viendo esas sensaciones de llevar el índice de lactato hasta el límite.



//



: Por Delegación.

Ya el domingo día 24, se disputó la 2ª Jornada de Atletismo en Pista de los Juegos Escolares en las categorías Infantil, Juvenil y Júnior, con el mismo telón de fondo, las Pistas del Helmántico, los Atletas de la **Escuela Municipal del Ayuntamiento de Peñaranda** estuvieron a un gran nivel. En infantil **Cristian Hernández** realizó 3:52.40 en los 1000ml (16º) **Mejor Marca Personal** y un lanzamiento de 6,12m en Peso 3kg (3º). En Juvenil, **Javier Sánchez** en 100ml con 12.90 **MMP** (9º) y Longitud (1º) con 5,51m **MMP**. **Sergio García** en 400ml 1:00.50 **MMP** (11º) y Longitud (2º) con 5,29m **MMP**. **Álvaro Coronado** en 1500ml con 4:56.00 (3º) notándosele el cansancio de las dos pruebas tan exigentes del día anterior y en Peso 5kg con un lanzamiento de 8,98m **MMP**.



//



: Por Delegación.



• MEDALLAS Y MARCAS PERSONALES EN CTO. PROV. DEPORTE EDAD Y MAS....

El pasado sábado día 30 de abril, se disputó en las Pistas del Helmántico de Salamanca, en un día soleado pero fresco y con algo de viento, y con más de 300 pequeños Atletas, el **Campeonato Provincial de Deporte en Edad**, donde las categorías menores de nuestro Club estuvieron representándonos en numerosas y variadas pruebas, desde Benjamín hasta Cadete.

Participaron en esta competición, en Benjamín **Marwa El Himer** en 50ml (7ª) con un tiempo de 9.00 **Mejor Marca Personal** y en peso 2kg (7ª) con un lanzamiento de 3,23m **MMP**. En Alevín, **Sabrina El Himer** **Campeona Provincial** en 500ml (1ª) con un registro de 1:33.80**MMP** y en Altura (6ª) con un salto de 1.05m **MMP**, **María Hernández** en 500ml (9ª) con 1:48.20 y en Altura (9ª) con 0,95m **MMP**, **Julia Blázquez** en 500ml (10ª) con 1:51.50 y en Peso 2kg (5ª) con 5,19m, **Lola Mateos** en 500ml (16ª) con 2:15.30 **MMP** y en Peso 2kg (6ª) con 4,56 **MMP**. En Infantil, **Cristian Hernández** en 500ml (17º) con 1:42.50 **MMP** y en Disco 800g (8º) con un lanzamiento de 9,25m. En Cadete, **María Cano** en 300ml (7ª) con 52.20 **MMP** y en Jabalina 500g (9ª) con 7,65m **MMP**, **Jaime García** **Campeón Provincial** en 500ml (1º) con 1:28.50, **Pedro González** en 500ml (7º) 1:47.70 y en Jabalina 600g (3º) con 28,71m **MMP**, **Sara Izquierdo** **Subcampeona Provincial** en 600ml (2ª) con 1:42.60 **MMP** y **Subcampeona Provincial en Jabalina 500g** (2ª) con 17,89m **MMP**, **Mónica Nieto** en 600ml (7ª) con 1:58.90 y **Campeona Provincial** en Jabalina 500g (1ª) con 19,06m **MMP**.

En total tres Campeones Provinciales, una Atletas Doble Subcampeona Provincial y 14 Marcas Personales, un muy buen balance para estos 11 Atletas de nuestro Club.

Además se dieron las **Medallas** a los componentes de los tres primeros Equipos del **Campeonato Provincial de Deporte en Edad de Campo a Través para equipos Federados** que se disputó en Enero, y donde 4 de nuestros equipos subieron al Pódium. El equipo **Benjamín Masculino**, el Equipo **Benjamín Femenino**, el Equipo **Alevín Femenino** y el Equipo **Infantil Masculino**. Un total de 16 Medallas.



//

: Por Delegación.

Destacar también la **Marca Personal** de nuestro Atleta **Iván Carmona**, pulverizando su anterior registro, disputando el mismo sábado día 30 de abril, el VI Medio Maratón de Gijón Villa de Jovellanos, finalizando en el puesto 26º de la General y 12º en Categoría Sénior con un tiempo de 1:14.21. Lleno de alegría y orgullo, haciendo sacar todo el sufrimiento de sus entrenamientos a las órdenes de su entrenadora Pilar García.



También nuestro Atleta **Ignacio Comillas** estuvo disputando este sábado el Duatlón de Pedrosa del Príncipe en Burgos, siendo también el Cto. de Castilla y León de Duatlón, concluyendo en 6º lugar de la General y 5º de su categoría con un registro de 1:02.02. Realizando unos parciales de 16:07 en la carrera a pie (5km), 37:56 en bici (21km) y 07:59 en la carrera a pie (2,5km), con mucho viento en contra.



MAYO 2016

• XXIV CARRERA POPULAR PEÑARANDINA HIJOS, PADRES Y ABUELOS.

Ayer domingo día 01 de mayo, [Festividad del Día Internacional de los Trabajadores](#), y como es habitual y tradicional en nuestra Ciudad de Peñaranda de Bracamonte, tuvo lugar la **XXIV edición de la Carrera Popular Peñarandina Hijos, Padres y Abuelos**, una de las carreras más longevas de la Provincia y del Circuito Provincial de Carreras Populares, organizada por el **AMPA del Colegio Severiano Montero** y la Diputación de Salamanca, con la colaboración de la Delegación Salmantina de Atletismo y nuestro Club de Atletismo, demostrando uno año más el apoyo que todos dan al Deporte Base en la Ciudad, planificando y preparando detenidamente y con todos los detalles esta actividad para su buen desarrollo, intentando llegar a todos los componentes de las familias, sin ánimo de molestar lo más mínimo a nadie, y por supuesto, siguiendo en la línea de la gratuidad para esta carrera, sin ánimo de lucro, en la que muchas Empresas, Madres y Padres del AMPA, Asociaciones, Clubes y Voluntarios desinteresados colaboran para poder dar todos los servicios, sorteos y premios a los participantes.

Con una participación de más de 500 Atletas entre todas las categorías y con una mañana espléndida, con buena temperatura para disfrutar de las carreras, de la animación, del ambiente, del circuito, etc., en la prueba Absoluta, con un recorrido de 5km, se llevó la victoria nuestro Atleta y Peñarandino **Ignacio Comillas**, el cual venía del día anterior de disputar el Cto. de Castilla y León de Duatlón, y que desde el primer momento dejó claro que quería la primera posición, terminando con un registro de 16:22, seguido de Juan A. Jiménez a 13 segundos, vencedor de la anterior edición, y de nuestro Atleta Veterano **Ángel J. García** con un tiempo de 16:54 finalizando **1º en VetA**. Y en féminas, la Peñarandina Marta Pescador se hizo con el triunfo en un recorrido de 1666m (1 vuelta) con un tiempo de 5:44, seguida de Yaiza Sánchez y la Peñarandina M^a. Nieves Hoya.

La participación por parte de nuestro Club fue muy amplia en todas las categorías. comenzando las carreras no competitivas de los Chupetines y PreBenjamines con **Mario Sánchez, Jonás Rodríguez, Yonas Mateos e Izan Rodríguez**, Y ya en Benjamín, **Manuel Zaballos (2º), Manuel Cruz (3º), Marwa El Himer (2ª) y Carla Terradillos (8ª)**. En Alevín, **Sabrina El Himer (1ª), Julia Blázquez (4ª) y Lola Mateos (11ª)**. En Infantil-Cadete, **Jaime García (2º), Pedro González (5º), Sara Izquierdo (2ª) y Cristian Hernández (3º)**. Y en la Absoluta, **Ignacio Comillas (1º) Sénior, Ángel J. García (1º) VetA, Manuel Otero (1º) Promesa, Álvaro Coronado (3º) Promesa, Javier Sánchez (9º) Promesa, José Arias (36º) VetA, Jesús Redondo (21º) VetB, Pilar Díaz (1ª) VetC, y Lorena Redondo (15ª) Sénior**.

Y destacar la actuación del **Grupo de Mantenimiento PEÑARANDA CORRE** de nuestro Club, animándose a disfrutar de una carrerita, **Agustín Arias (21º) en Sénior, Ainhoa González (11ª) Sénior, Belén Tiedra (2ª) VetA, Sonia García (8ª) VetA, M^a. Carmen Tiedra (3ª) VetB, y Antonia Caballero (9ª) VetB**.

Un total de 14 Pódium para el Club. Siendo los Premios no acumulativos, en Primer Peñarandino pasó a **Rubén Campo** y Primera Peñarandina **Marta Pescador**.



//



:

Por la Delegación. //



:

ACUFOPE. // [AMPA CEIP Severiano Montero](#)



: Salamanca24Horas. (Fotos).



: BiciRunSalamanca.



: SalamancaRTValDia.



: PelotaCharra.



• CONCENTRACION RELEVOS, CIENCIA, IBERSNACKS Y EDADES DEL HOMBRE.

Podemos comenzar hablando de lo acontecido el pasado viernes día 13 de mayo donde tuvo lugar la concentración de relevos 4x400 de la **Federación Española de Atletismo** que se realizó en Madrid durante todo el fin de semana en las Pistas del CAR de la Residencia Joaquín Blume y donde nuestro Atleta **Miguel Delgado** estuvo seleccionado por la misma Federación para realizar 4 entrenos de dicha modalidad.



También el viernes se disputó la VIII Carrera de la Ciencia en Valladolid, donde nuestro Atleta Arevalense **Hugo Tejeda** finalizó en 4ª posición de la General, subiendo al Pódium en 1ª posición en la categoría Sénior, con un registro de 44:04 sobre un circuito de 12km, llevándose un lote de mermeladas.



Al día siguiente, sábado 14 por la tarde, nuestro Atleta **Hugo Tejeda** dobló por segundo día consecutivo, en la carrera que tuvo lugar en la localidad de Medina del Campo del Grupo IberSnacks, sobre un trazado de 5800m mixto de caminos y asfalto con un par de subidas fuertes, finalizando en 7ª posición de la General y 5º Sénior con un tiempo de 18:49.



Y casi seguidamente, en la localidad de Toro (ZA) se disputó La Carrera de Las Edades del Hombre, donde hubo dos carreras, una de 5km y otra de 10km (2 vueltas) en un circuito rápido y llano, aunque en alguna avenida se notaba una subida ligera que con el aire en contra hacía que fuese más duro el recorrido. Nuestros Atletas que estuvieron allí disputando los 10k fueron **Iván Carmona** realizando una magnífica carrera parando el crono en 33:19 MMP finalizando en 9ª posición de la General y 3º en categoría Sénior, **Ángel J. García**, ya metido en entrenamientos de Pista de cara a los Campeonatos Autonómico y de España Veteranos, se le quedó algo larga la distancia, pero finalizando con un tiempo de 35:04, 9º VetA y **Manuel Otero** el cual a vuelta a la rutina normal de los entrenos y pese a encontrarse mal toda la carrera, terminó en 1ª posición en la categoría Júnior con un tiempo de 38:39, y la fémina **Belén Tiedra** que disputó el 5k finalizando en lo más alto del Pódium en la categoría única de Veteranas con un tiempo de 23:11.



: 10k. //



:5k.



- **MEDALLAS PARA LOS ATLETAS DE LA ESCUELA MUNICIPAL Y LA MM DE VITORIA.**

El pasado domingo día 15 de mayo, tuvo lugar en las Pistas del Helmántico la Final del Cto. Provincial de los Juegos Escolares en Pista al Aire Libre organizados por la Diputación de Salamanca para las categorías Alevín, Infantil, Cadete, Juvenil y Júnior, donde numerosos componentes de la Escuela Municipal de Atletismo del Ayuntamiento pertenecientes la mayoría al Club de Atletismo estuvieron disputando las diferentes pruebas consiguiendo Pódium y Marcas Personales.

Los Atletas que se clasificaron para esta Final fueron, en Alevín **Sabrina El Himer** fue **Campeona Provincial** en los 60ml con un tiempo de 8.90 su **Mejor Marca Personal** y 4ª en los 1000ml con 3:43.90, **Paula Hernández** 9ª en 60ml con 10.10, **Julia Blázquez** 6ª en Longitud con un salto de 3,09m **MMP**, y **Lola Mateos** subiendo al Pódium como 3ª en Lanzamiento de Pelota Lastrada con 17,80m **MMP**. Siendo este Equipo **Subcampeonas Provinciales** en Relevos 4x60ml con un registro de 38.20. En Infantil, doblete en Peso 3kg, **Juan P. García** **Campeón Provincial** con un lanzamiento de 7,14m y **Cristian Hernández** 3º con 5,75m.

En cadete, doblete también para **Jaime García** **Subcampeón Provincial** en los 100ml con 11.70 **MMP** y **Campeón Provincial** en 1000ml con 2:52 **MMP**, **Pedro González** fue 5º en Salto de Altura con 1,40m, no dejándole saltar más por coincidir con el Lanzamiento de Disco, pudiendo haber sido medalla, aunque después en una de sus modalidades preferidas como el Disco 1kg logró finalizar **Campeón Provincial** con un lanzamiento de 32,28m. **María Cano**, en su primer año en el Atletismo logró ser 5ª en los 100ml con un crono de 13.80, **Sara Izquierdo** fue 4ª en los 1000ml con 3:18.40 **MMP**. Y ya en Juvenil, **Álvaro Coronado** terminó 8º en el 1500ml con 4:43.90 **MMP** y 6º en Peso 5kg, **Sergio García** logró subirse al cajón como 3º en Longitud con 5,47m **MMP**, **Javier Sánchez** fue 5º en Longitud con 5,17m y 4º en Altura con 1,55m **MMP**, **Lucía Ávila** también en su primer año en el Atletismo consiguió ser 5ª en Longitud con 3,73m, y finalizando **Ana García** como **Campeona Provincial** en Altura con 1,50m **MMP**.

En total 15 Atletas que estaban clasificados habiendo realizado los 8 mejores registros de cada una de sus pruebas en las dos jornadas anteriores, con un balance de **13 Medallas**. 5 Campeones Provinciales, 1 Subcampeón Provincial, 3 Medallas de Bronce, 3 cuartos puestos y 10 Marcas Personales. Además del Subcampeonato por Relevos 4x60ml.

De todos ellos, **Jaime García** en 1000ml, **Pedro González** en Disco 1kg y **Juan P. García** en Peso 3kg, estarán este sábado día 21 seleccionados con Salamanca para disputar el Cto. Autonómico de Centros Escolares en Palencia.



También tuvo lugar el mismo día el Medio Maratón de Vitoria-Gasteiz Martín Fiz, donde Atletas de nuestro Club y del Grupo de Mantenimiento "**PEÑARANDA CORRE**", estuvieron disputándolo en su primera competición de 21,097km. dos hermanos que fueron juntos durante todo el recorrido, disfrutando del ambiente, la animación, llegando muy contentos a Meta, **Agustín** y **José Arias**, finalizándolo en un tiempo de 1:56:53 y 1:53:54 respectivamente **Mejor Marca Personal** para ellos.



• **FANTASTICA I JORNADA DE DEPORTE ADAPTADO EN PEÑARANDA.**

Esta misma mañana de sábado día 21 de mayo, ha tenido lugar la **I Jornada de Deporte Adaptado** en el Pabellón Miguel A. Jiménez de Peñaranda de Bracamonte, organizada por la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de la Ciudad y la Fundación AVIVA de Salamanca, donde se han podido practicar diferentes disciplinas deportivas adaptadas a personas con cualquier tipo de discapacidad como el Baloncesto en silla de ruedas, Hockey interior, Boccia, Voleibol sentados, Atletismo para ciegos, y las magníficas charlas de los deportistas discapacitados de la Fundación AVIVA para dar a conocer su labor y que cualquier persona puede hacer deporte.

Tuvo lugar también una exhibición de goalball, deporte que se practica de rodillas, con los ojos tapados y con una bola que en su interior tiene cascabeles para que cuando un jugador lo lance, el equipo contrario pueda parar el balón tirándose hacia un lado o hacia el otro para evitar que les metan un gol. Tod@s los asistentes pudieron practicarlo y sentir las sensaciones de una persona ciega.

En esta actividad tuvieron cabida todos los niñ@s y adultos a partir de los 6 años, destacando los grupos de Acopedis, del C.A. Ciudad de Peñaranda, del C.D. Peñaranda y de los componentes de la Escuela Municipal de Baloncesto, y un grupo realizando el curso de Monitor de Tiempo Libre de la Asociación B-612 de Salamanca, además de niños y niñas de forma individual. En total cerca de 100 personas estuvieron disfrutando de una mañana deportiva al lado de personas especiales y excepcionales, y de sus Monitores.

Aunque es algo decepcionante el que la Ciudad tenga más de 1000 niñ@s y más de 7000 empadronados y familias que viven en Peñaranda y que hayan asistido como participantes y público el 10% o algo menos, habiéndose difundido entre los Clubes, Asociaciones, Colegios e Institutos de la localidad y su comarca por parte de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento.

A pesar de ello, todos los que estuvimos allí pudimos, practicar Deportes de una forma diferente y ponernos en el sitio de esas personas especiales que tienen alguna discapacidad y poder divertirnos en una mañana instructiva para todos, ambientado con música por parte del Club de Atletismo "Ciudad de Peñaranda"

[CARTEL // ESTRUCTURA DE LA JORNADA](#)

[ENTREVISTA RADIO PEÑARANDA](#) a Eugenio Sánchez Coordinador Deportes Fundación AVIVA.



- **ATLETAS SELECCIONADOS PARA EL CTO. REGIONAL DE CENTROS ESCOLARES.**

El pasado viernes día 20 de mayo, un grupo de las categorías menores y sénior del Club, se acercaron hasta las Pistas de Atletismo de Salamanca para realizar un grupo, entrenamientos de calidad en carrera, y de técnica de lanzamientos y saltos otros dos grupos, con Entrenadores Especializados, de cara a la puesta a punto de los próximos controles en pista y Campeonatos Autonómicos para poder realizar las marcas mínimas y poder disputar los Campeonatos de España, o de estar en lo más alto a nivel Regional.



Ya hoy sábado día 21 por la mañana, se ha disputado el Campeonato de Castilla y León de Centros Escolares, donde, por parte de la Selección de la Delegación Salmantina, estuvieron disputando diferentes pruebas nuestros Atletas Cadetes y representantes de la Escuela Municipal del Ayuntamiento, **Jaime García** en 1000ml que finalizó 6º con un tiempo de 2:53.04, **Pedro González** en Disco 1kg que concluyó con un lanzamiento de 31,68m en la 5ª posición, ellos dos lograron Medalla con sus compañeros de Selección de Salamanca siendo 2º por Provincias. Y el Infantil **Juan P. García** en Peso 3kg que terminó 9º con un lanzamiento de 6,74m lejos de su Mejor Marca, y cerca de la Medalla siendo 4º por Provincias.



Enhorabuena a estos tres Atletas por la clasificación en la Final de los Juegos Escolares que les ha dado la oportunidad de competir con la Selección por la Provincia de Salamanca.



- **DOBLE PODIUM DE NUESTROS ATLETAS EN MONTERRUBIO DE LA ARMUÑA.**

El pasado domingo día 22 de mayo, se disputó la IX Carrera Urbana de Monterrubio de la Armuña, con gran éxito de participación y numeroso público animando, con un recorrido de 5km sobre un circuito de un kilómetro rapidísimo, en el cual debían dar cinco vueltas, y donde el intenso viento de esa mañana lo hizo más duro, además del ritmo que impusieron Diego Alberto Cuesta vencedor de la prueba con un tiempo de 15:55 y nuestros dos Atletas Sénior **Ignacio Comillas** finalizando 2º con un crono de 16:06 y de **Hugo Tejeda** 3º en un maravilloso sprint con un tiempo de 16:25.

Sensacional temporada que están realizando estos dos Atletas en las carreras que disputan por la provincia, por Castilla y León y fuera de ella, demostrando su nivel y su fortaleza, mejorando día a día y representando a nuestro Club.



- **BUENAS MARCAS EN EL II CONTROL DE AYUNTAMIENTO DE SALAMANCA.**

Ayer miércoles día 25 de mayo, en las Pistas de Atletismo del Helmántico en Salamanca, tuvo lugar el II Control de Pista al Aire Libre del Ayuntamiento de Salamanca, organizado por la Delegación de Atletismo, con más de 180 Atletas de las Categorías Cadete hasta Veterano de la Provincia y fuera de ella, donde pudieron seguir poniéndose a punto de cara a los Ctos. Autonómicos y buscando las mínimas para los Ctos. de España.

Y donde nuestros Atletas estuvieron a un gran nivel, como los cadetes **Jaime García** en 100ml con 12.20 y en 300ml realizando **Mejor Marca Personal** con 38.78, **Pedro González** en 300ml con 43.88 y en Disco 1kg con un lanzamiento de 37,33m **MMP**, **Sara Izquierdo** en 600ml con su **MMP** de 1:41.08 valedera seguramente para el **Cto. de España Cadete** ya que se pide 1:41.00, y **Mónica Nieto** en el 3000ml con 12:24.93. Los juveniles **Sergio García** en 100ml con 12.75 y en Longitud con 5,41m, y **Ana García** en 400mv con 1:17.77**MMP**.

Los Junior **Miguel Delgado** en 800ml con un tiempo de 2:00.48 **MMP** y **Manuel Otero** en 800ml con 2:06.91 **MMP**, los Séniors **Pedro J. Pérez** en 800ml con 2:17.11, **Hugo Tejeda** en el 5000ml con un registro de 16:52.10 **MMP** e **Iván Carmona** también en el 5000ml con 17:00.87 **MMP**, y el Veterano **Ángel J. García** en 800ml con 2:06.31 su **MMT** y mínima para el **Cto. de España de Veteranos**.



- **MONICA NIETO BRONCE EN EL CTO. AUT. CADETE DE OBSTACULOS.**

Mañana fresca, desapacible, lluviosa, con viento y tormentas de este sábado día 28 de Mayo la que ha tenido lugar en las Pistas de Atletismo de Río Esgueva de Valladolid en el Campeonato Autonómico de Obstáculos, y donde nuestra Atleta Cadete **Mónica Nieto** ha conseguido la **Medalla de BRONCE** en el 1500 Obstáculos con un tiempo de 6:11.40 la **Mejor Marca de la Temporada**.



JUNIO 2016

- **FINALIZAN LOS ENTRENAMIENTOS DEL GRUPO "PEÑARANDA CORRE".**

El pasado martes día 31 de mayo, finalizaron los Entrenamientos del Grupo de Mantenimiento de Mujeres y Hombres **"PEÑARANDA CORRE"** de nuestro Club. Agradecer a todos los que han estado participando en esta actividad a lo largo de toda la temporada desde octubre hasta mayo, donde se ha llegado a una **treintena** de Runners de todas las edades y niveles.

Ellos han demostrado su capacidad de adaptación a un deporte como el Atletismo, comenzando muchos desde cero y realizando ejercicios donde se trabajaba la carrera y su técnica, circuitos de Abdominales, Lumbares y de fuerza con un buen control postural, exigiendo un poquito más por los magníficos Monitores Pedro y Javi para que no decayese la intensidad, pero siempre dentro del nivel de cada persona y con una alegría y un magnífico ambiente, soportando en invierno temperaturas muy bajas y lluvia, como también unos días inmejorables para la práctica del deporte.

Deseamos buen verano desde la Directiva del Club y vuestro regreso para la temporada que viene en Octubre de 2016, donde os esperamos a tod@s con los brazos abiertos, y animaros a difundir nuestro trabajo en este Grupo de Mantenimiento, para comenzar un año más con esta actividad deportiva saludable para cualquier persona.



- **CONCLUYEN LAS ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES DE LA TEMPORADA.**

Ayer miércoles día 01 de Junio tuvo lugar en el Polideportivo Municipal de Peñaranda de Bracamonte, un encuentro como despedida, de todas las **Escuelas Deportivas Municipales del Ayuntamiento de Peñaranda**, Escuela de Fútbol, Escuela de Atletismo, Escuela de Baloncesto, Escuela de Gimnasia Rítmica, Escuela de Tenis, Escuela de Patinaje y Escuela de Escalada. Comenzando con una exhibición de la Escuela de Gimnasia Rítmica.

Con el fin de que todos los niñ@s, que estuvieron en la actividad, y que superaron los **150 participantes**, practicasen cada uno de los deportes de las diferentes Escuelas y alguno más, y gracias a todos los Monitores de cada una de ellas que se encargaban de enseñarles mediante juegos la práctica de su Deporte, fueron rotando por grupos cada 8 minutos por todas las postas donde se podían aprender y tener contacto con Fútbol, Baloncesto, Salto de Longitud, Gimnasia Rítmica, Escalada, Tenis de Mesa, Calva, Bolos, Rana, Tenis y Atletismo.

Una magnífica jornada con una temperatura agradable, y con ambiente musical gracias al Club de Atletismo, siendo la primera vez que se realiza en Peñaranda mediante la **Concejalía de Deportes**, donde Padres, Madres, Monitores y Niñ@s disfrutaron y se divirtieron hasta más no poder, finalizando con la entrega de la ficha de Preinscripción para el próximo curso.

Y desde nuestro Club, ya que nuestra filosofía es trabajar con la base (niños y niñas), formando Atletas y apostando por una cultura deportiva y saludable para las personas, mediante el Atletismo Divertido, Multideporte, Seguimiento y Tecnificación de los Atletas, hacemos un llamamiento a todos los Padres para que sus hij@s practiquen un **Deporte**, el que sea, ya que 150 ó 300 niños nos parecen pocos para una Ciudad que albergará más de 1000 en edades comprendidas entre 6 y 16 años.

Nuestro Club de Atletismo, seguirá todavía con las competiciones, ya que en estos dos meses de Junio y Julio se disputarán los diferentes Campeonatos Provinciales, Autonómicos y Campeonatos de España donde varios de nuestros Atletas intentarán mejorar sus Marcas Personales y conseguir alguna Medalla.



- **MILLA DE ARROYO DE LA ENCOMIENDA Y TROFEO CIUDAD SALAMANCA.**

Ayer sábado día 04 de junio, nuestros dos Atletas **Iván Carmona** y **Ángel J. García**, una vez que no fueron admitidos en el Trofeo Internacional en Pista Ciudad de Salamanca en la prueba del 1500ml, se acercaron hasta Arroyo de la Encomienda en Valladolid a disputar la XX Milla Popular San Antonio de la localidad, inmersa en sus Fiestas Patronales. Prueba parecida en distancia, 1609m, a la que tenían en su planificación de entrenamientos, pero que al ser en Ruta, los giros de 180° y la subida y bajada de la Avenida donde se disputaba la carrera, para completar un total de 4 vueltas, hacía más dura la competición, añadiendo ya el calor del verano. Los dos Atletas constantemente en cabeza de carrera para finalizar en 2ª posición Iván y en 3ª posición Ángel con un tiempo de 6:06 y 6:12 respectivamente. Como anécdota y el tiempo lo acredita, terminaron muy justos de fuerzas ya que la distancia de la prueba no estaba homologada y eran en total 1980m de distancia.



//

: BiciRunSalamanca.

El que sí pudo participar en el XIX Trofeo Internacional de Atletismo Ciudad de Salamanca, fue nuestro rapidísimo Atleta **Miguel Delgado** en la prueba de 400ml, realizando un magnífico crono de 49.84 a pesar del retraso que acumularon en las pruebas. Gran Test de calidad para Miguel como preparación al próximo Cto. de España que disputará el 2-3 de Junio en Castellón. Corriendo hoy domingo en el 200ml del Cto. Autonómico de Castilla y León.



- **CTO. DEL MUNDO DE DUATLON, CARRERA FFAA, Y CTO. AUT. CADETE-JUNIOR.**

Primeramente decir que esta misma mañana domingo 05 de junio, nuestro Atleta **Ignacio Comillas**, se ha proclamado **SUBCAMPEON** en el **Mundial de Duatlón** en la categoría de 25 a 29 años que se ha disputado en Avilés. Merecido premio a su duro esfuerzo en los entrenamientos llevados por Pilar García en el ámbito del Atletismo. Ignacio a conseguido colgarse la Plata en su categoría y 8º de la General. **Ignacio**: "A tope. He salido enchufado y he llegado en la reserva". El primer 5km en carrera volando, los 20km en Bici con la compañía de un mexicano se quedaron a 10 segundos de los 6 de cabeza, y en la segunda transición a tope para los 2,5km últimos, controlando su grupo de edad para a posterior subir al Pódium como 2º clasificado con un tiempo de 1:00:49.



// : BiciRunSalamanca.

Todo el Club le da la Enhorabuena, y por llevar el Logotipo del Club en el pecho, llevando el nombre de la Ciudad a un Mundial.

También esta misma mañana, nuestro Atleta Arevalense **Hugo Tejeda** se acercó hasta Madrid a disputar la III edición de la carrera de las Fuerzas Armadas, Corre con todas tus Fuerzas 2016. Finalizando en una magnífica 3ª posición con un tiempo de 17.10. En un recorrido de 5km en la Castellana, homologado por la Federación Española, comenzando con 2.5km para arriba y la vuelta dándolo todo hacia abajo.



Ya por la tarde se disputaba el Cto. Autonómico en las Categorías Cadete-Juvenil-Júnior en Pista al Aire Libre en las Pistas de Río Esgueva en Valladolid, con un calor sofocante, donde nuestros Atletas han cosechado magníficos resultados y algunas medallas para la expedición del Club. En Cadete **Jaime García CAMPEON** Autonómico en 600ml con un tiempo de 1:31.07, con valentía tirando en la carrera de principio a fin, y con billete al **Cto. de España de Selecciones Cadete** en Cartagena que se disputará el 18-19 de junio, **Sara Izquierdo SUBCAMPEONA** Autonómica en 600ml en una gran carrera finalizando con un registro de 1:41.52, **Pedro González 4º** en Disco 1kg con un lanzamiento de 37,30m, arrebatándole el bronce en el último lanzamiento y 10º en Jabalina 600g con 31,31m y **Mónica Nieto 4ª** en 300mv con 53.01 **MMP**, con el percance de una atleta que se cayó en su calle, teniendo que parar, y mermando la lucha por las Medallas.

En Juvenil **Sergio García** en Longitud con un salto de 5,28m y **Ana García** en Altura 7ª con un salto de 1,45m y coincidiéndola con el 400mv realizó un tiempo de 1:17.19 **MMP**. Y en Júnior **Miguel Delgado Bronce** en 200ml con un tiempo de 22.53, buscando la chispa para el Cto. de España Júnior, y **Manuel Otero 7º** en el 800ml con un crono de 2:08.28.



- **CTO. AUTONOMICO PARA NUESTRAS BENJAMINES Y ALEVINES.**

Esta misma mañana de sábado día 11 de junio, a las 9 de la mañana, con una buena temperatura todavía, el cual se tornó caluroso a lo largo de la mañana, partía la expedición hacia las Pistas de Atletismo de Palencia, de nuestras representantes Benjamines y Alevines que consiguieron marcas mínimas para disputar el Cto. Autonómico de Pista al Aire Libre y de Relevos.

Buen ambiente y compañerismo entre las Atletas y sus rivales a lo largo de toda la jornada, disfrutando del Atletismo y de las diversas pruebas que disputaron. En 60m **Sabrina El Himer** realizó un tiempo en su semifinal de 9.14 clasificándose para la final en la cual terminó 7ª con 9.46, **Julia Blázquez** con un crono de 9.80 fue 2ª de su serie igualando su Mejor Marca, y **María Hernández** no fue aceptada, ya que se llegó justo cuando comenzaba la primera serie y era en la que participaba, pena grande de toda la expedición porque seguramente hubiese estado también clasificada para la Final. **Sabrina El Himer** en Altura llegó hasta el 1,01m concluyendo en 14ª posición. En Jabalina Vortex **Lola Mateos** mejoraba su Marca Personal de 17,80m en cada uno de los lanzamientos primeros que realizaba, 17,81m, 18,43m y 19,14m **MMP**, pasando a la mejora y realizando un último lanzamiento de 16,48 para finalizar en 6ª posición. Y en Benjamín, **Marwa El Himer** participaba en la prueba de 50m finalizando 4ª de su serie con un registro de 8.90 **MMP**.

Y ya en Relevos 4x60 Alevín Femenino en el que participaban **María Hernández, Lola Mateos, Julia Blázquez y Sabrina El Himer**, pararon el crono en 38.43 cerca de su Mejor Marca, finalizando en una magnífica 8ª posición.



También nuestro Atleta Sénior **Hugo Tejeda** estuvo disputando el XXXVIII Cross de San Juan en Medina de Rioseco, donde finalizaba en la 2ª posición del Pódium con un crono de 18:37 sobre un circuito de 5,8km. Magníficos resultados en Ruta que está manteniendo nuestro compañero.



- **MILLA URBANA BARRIO DEL OESTE Y 5K MAYTE MARTINEZ.**

Ayer domingo día 12 de junio, festividad en Salamanca por San Juan de Sahagún, se disputó en IV Milla urbana del "Barrio del Oeste", donde varios de nuestros Atletas Sénior se acercaron a disputar, algunos como calentamiento la Milla Absoluta, que primeramente se realizaba después de las carreras de las categorías menores y de la Milla Familiar, para después competir todos en la Triple Milla, organizada por el Comercio de Wences Moreno y Plaza del Oeste junto con la Asociación Vecinal ZOES, con cerca de 450 participantes en total.

Y donde nuestros Atletas **Iván Carmona**, después de una semana dura de entrenamientos, finalizaba en 2ª posición con un crono de 16:36 por detrás de Alejandro Codesal vencedor de la prueba y **Pedro J. Pérez** 5º Sénior y 11º de la General con un tiempo de 18:05, encontrándose de nuevo en un estado de forma muy bueno, mejorando día a día. Y en féminas nuestra Atleta y Entrenadora del Club retomaba de nuevo la competición, **Pilar García**, que a pesar de no poder entrenar lo suficiente para competir más a menudo, finalizó en 2ª posición con un tiempo de 19:09, disfrutando del gran ambiente que se vivió durante toda la mañana. Trayéndose también una Paletilla (Pedro) y un Menú Degustación (Iván) de los sorteos que tuvieron lugar.



Repetía por día consecutivo nuestro Atleta Arevalense **Hugo Tejeda**, ya que se fue hasta Santovenia a disputar la 10k/5k Carrera Mayte Martínez, donde compitió en los 5km finalizando en 3ª posición de la General y demostrando su fuerza y recuperación en las competiciones.



- **PREMIO PROMESA A JAIME GARCIA Y MIGUEL DELGADO EN EL CTO. DE ESPAÑA DE FEDERACIONES AUTONOMICAS.**

El pasado jueves día 16 de junio, tuvo lugar en el Auditorio del Centro Internacional de Tecnologías Avanzadas de Peñaranda, la Gala de los Premios al Deporte 2016 de la Ciudad y Comarca, organizado por Cope con la colaboración del Ayuntamiento de Peñaranda, y donde se concentró lo mejor del Deporte Federado y Amateur. Entre otros se premió a **Ignacio Comillas**, Atleta de nuestro Club, como deportista del año por su reciente Subcampeonato del Mundo de Duatlón en categoría de 25 a 29 años, y como Joven Promesa recogió el Premio nuestro Atleta Cadete **Jaime García**. Los dos Atletas entrenados por Pilar García.



Les damos la Enhorabuena, para que sigan cosechando estos éxitos, que dan a conocerles a ellos, al Club y a la Ciudad.

Por otro lado, nuestro Atleta Júnior **Miguel Delgado**, se ha desplazado hoy sábado día 18 de junio, con la concentración de la Federación Autonómica de Castilla y León hasta Alcobendas, para participar en el **XLI Campeonato de España de Federaciones Autonómicas** para participar por la noche en el relevo 4x400 realizando la tercera posta y finalizando segundos de su serie por detrás de Cataluña y segundos en el cómputo global de los relevos con un tiempo de 3:15.18, y consiguiendo el **BRONCE** por federaciones, aunque primeramente a las 13:20 horas compitió en una serie extra de los 400m realizando un tiempo de 49.11, tercero de su serie, finalizando de forma inmejorable y contento una semana con preparación para la Selectividad y varios entrenos de carga en Pista para su próximo Cto. de España a disputar el 2-3 de Julio.



- **MIGUEL DELGADO CAMINO DEL CTO. ESPAÑA EN EL GP DE LEÓN.**

Hoy mismo, miércoles 22 de junio, nuestro Atleta Júnior **Miguel Delgado**, se fue hasta León a disputar el Gran Premio Deportes Kamariny Ciudad de León 2016, en su distancia, la de 400ml, de cara a acumular alguna competición más antes de presentarse en el Cto. de España Júnior del fin de semana del 02-03 de julio, con su **Mejor Marca Personal** registrada esta tarde con un tiempo de **48.66**, colocándose 5º en el Ranking Nacional Júnior, donde seguirá representando a la Ciudad y a nuestro Club.



- **ATLETAS DEL CLUB EN LAS PRUEBAS OPEN DEL MEETING DE MORATALAZ.**

Ayer por la tarde jueves día 23 de junio, un grupo de nuestros Atletas Cadetes y Sénior, se acercaron hasta Moratalaz a disputar el Meeting de Madrid en Pista al Aire Libre en las Pruebas Open, donde disputaron la prueba de los 1000ml en categoría Federada, y registrando unas magníficas Marcas Personales de cara a los próximos eventos de Ctos. de España, Millas y Ruta que disputarán estas semanas, afinando así su entrenamiento de calidad dirigido por Pilar García.

En la **Final A Federada** de Hombres estuvieron nuestros tres representantes, **Iván Carmona** 6º con un registro de 2:44.07 **MMP**, el Cadete **Jaime García** 15º con un tiempo de 2:56.03 y **Pedro J. Pérez** 16º con un crono de 2:57.63 **MMP**. Y en féminas, en la Final Federada de Mujeres, **Sara Izquierdo** realizó 3:21.13.

Destacar la actuación de la Peñarandina Alejandra Redondo que realizó un magnífico tiempo de 3:12.89.

Con un calor sofocante en las Pistas del Centro Deportivo Municipal de Moratalaz, supieron regular, con buena hidratación y un calentamiento justo. Este domingo nuestros dos cadetes, Jaime y Sara, en estas mismas instalaciones, intentarán conseguir la Mínima para el Cto. de España Cadete en la prueba de 600ml.



- **CTO. DE ESPAÑA DE VETERANOS Y MINIMAS DE LOS CADETES PARA CTO. ESPAÑA.**

Este fin de semana del 25 y 26 de junio, varios de nuestros Atletas han competido en varias carreras a lo largo del territorio Nacional. Comenzando por las carreras populares del sábado donde nuestros Atletas Arevalenses **Borja García**, recientemente llegado de EE.UU., después de un año dando clases, y **Hugo Tejeda**, estuvieron en la IV Carrera Popular de Martiherrero, consiguiendo sobre un recorrido de 6km mixto la 3ª y 11ª posición con un tiempo de 19:48 y 21:00 respectivamente.



Hugo Tejeda volvió a doblar al día siguiente en la II Legua de la Sidra, finalizando 5º de la general, 2º Sénior y subiendo al Pódium como 1º por Premios no Acumulativos, sobre un recorrido de 6km con un crono de 21:03.



Ya en plena competición Federada, nuestro Atleta Veterano, **Ángel J. García**, volvió a otro Cto. de España de Veteranos más, en categoría M35, esta vez en las Pistas de Atletismo de Elche, donde viajó para disputar la Final B del 1500ml el sábado por la noche finalizando 6º con un tiempo de 4:23.63 cerca de su Mejor Marca y en el 17º puesto del Cto. Y ya el domingo por la mañana disputó la Final B del 800ml repitiendo 6ª posición con un crono de 2:07.37 y 15º puesto en el Cto. Un buen balance ya que estos últimos años los Veteranos están más fuertes en estos Campeonatos de España.



Y como colofón al fin de semana, nuestros Atletas Cadetes, **Jaime García** y **Sara Izquierdo**, buscando la Mínima para disputar el **Cto. de España Cadete** en Granollers el próximo 9-10 de Julio en la prueba de 600ml, se acercaron gracias a la colaboración de los Padres, hasta las Pistas de Atletismo de Moratalaz en Madrid, donde hacía unos días realizaban el 1000ml en las Pruebas Open. A disputar el Cto. Aut. en Pista al Aire Libre Cadete de Madrid, y que en esta ocasión conseguían realizar sus **Mejores Marcas Personales**, Jaime 3º con 1:27.84 y Sara 4ª con 1:40.21, que son las mínimas buscadas.



Destacar la actuación de la Peñarandina Marta Pescador que se proclamó CAMPEONA de España Juvenil en 2000 Obstáculos y con plaza para el Europeo.



JULIO 2016

- **MIGUEL DELGADO A LAS PUERTAS DE LAS MEDALLAS EN EL CTO. ESPAÑA JUNIOR.**

Este pasado fin de semana, en Castellón tuvo lugar el **LXIII Campeonato de España Junior** en Pista al Aire Libre, donde nuestro Atleta más Medallista de los últimos años, **Miguel Delgado**, el Expreso Peñarandino, sigue sumando Ctos. de España. En esa ocasión iba con su Mejor Marca Personal en el 400ml de 48.66 conseguida una semana antes, y por supuesto en los puestos más altos del Ranking Nacional, en el cuarto puesto.

En la Semifinal que se disputaba el sábado por la tarde, Miguel quedó segundo, controlando a los demás ya que se clasificaban los dos primeros de cada serie y los dos mejores tiempos, realizando un crono de 49.40, y dejándose llevar para la Final que tuvo lugar al día siguiente, con lo mejor de los 400ml en la categoría Júnior. Y en esta ocasión tocó apretar mucho, pero nuestro Atleta no pudo colgarse la Medalla de Bronce por 33 centésimas, finalizando 4º con un registro de 48.75, estando los 4 primeros en una diferencia de 83 centésimas, un pañuelo!!!!



- **ATLETAS DEL CLUB EN LA MILLA DE ELITE DE AREVALO.**

Ayer día 05 de julio, por la tarde-noche, tuvo lugar la **I Milla Urbana Ciudad de Arévalo Trofeo de Ferias**, organizado por el CD Arévalo CF en plenas Fiestas de la localidad y con muchas categorías, habiendo 180 participantes. Y donde varios de nuestros Atletas estuvieron participando en la Milla de Elite, dando frescura, color, ambiente y espectáculo, siendo animados por numeroso público, ya que dos de los corredores corrían en casa y el Club está presente en las últimas carreras que se disputan en la Ciudad.

Iván Carmona consiguió subirse al Pódium siendo 5º con 4:42 **MMP**, detrás estuvieron los Arevalenses **Hugo Tejeda** en 6º lugar con 4:45**MMP** y **Manuel Otero** 7º con 4:47 **MMP**, **Ángel J. García** fue 9º con 4:51 **MMP**, **Pedro J. Pérez** 11º con 5:06 **MMP**, y siendo esta Milla mixta, donde estuvo también **Pilar García**, a pesar de no tener entrenamientos en el cuerpo, finalizando en 2ª posición con un tiempo de 5:29.



- **JAIME GARCIA Y SARA IZQUIERDO EN LAS SEMIS DEL CTO. ESPAÑA CADETE.**

Este pasado fin de semana del 9-10 de julio tuvo lugar el **XV Campeonato de España Cadete de Pista al Aire Libre** en la localidad de Granollers, donde dos de nuestros Atletas se clasificaron realizando semanas antes la marca mínima que exigía la Federación Española para poder disputar los 600ml.

Nuestros dos grandes Atletas, que vienen pisando fuerte, y en su primer año en la categoría e incluso en uno de ellos el primer año en el Atletismo, compitieron el sábado por la tarde en las Semifinales de los 600ml, donde se clasificaban dos por serie y los dos mejores tiempos. Con mucho calor durante todo el día y en el momento de la carrera, **Jaime García** finalizó 5º de su serie con un tiempo de 1:28.72, siendo cerrado en el último 150m, obligado a salir por las calles centrales de la recta de llegada y a poco más de un segundo para meterse en la final. Y **Sara Izquierdo** que concluyó en 6ª posición de su serie con un crono de 1:42.87, pasando el 400 a 1:06, en tiempo para clasificarse para la final, pero el último 200 no le pudo mantener.

Un brillante papel de estos dos Atletas, clasificándose para los Ctos. de España tanto de Pista Cubierta como al Aire Libre de esta temporada, y siendo Campeón Autonómico y Subcampeona Autonómica respectivamente en la misma distancia. Un orgullo para el Club y para la Ciudad verles competir con el nombre de **CIUDAD DE PEÑARANDA**.

Destacar también la actuación de la Peñarandina Alejandra Redondo que el mismo sábado por la tarde se clasificó directamente siendo 3ª en su serie de 1000ml con un tiempo de 3:04.51, saliendo y finalizando con mucha garra y pundonor. Y en la final del domingo finalizó en 11ª posición con un crono de 3:09.49, pesándole la actuación del día anterior, pero un gran Premio final para su temporada.



Nuestro Atleta **Miguel Delgado**, alargando un poco más la temporada después del 4º puesto en el Cto. de España Júnior, estuvo el sábado disputando el Cto. Autonómico Absoluto en la distancia de 200ml, donde realizó su Mejor Marca Personal de 22.40, 2º de su serie y el 11º de todas las series disputadas.



- **BRILLANTE TARDE DE BALONCESTO CON EL 3X3 GIRABASKET EN PEÑARANDA.**

Ayer sábado día 16 de julio tuvo lugar la competición **3x3 Girabasket 2016** en el Parque Infantil de la Huerta desde las 17 a 24, 7 horas ininterrumpidas de baloncesto de calle, organizado por la Federación de Baloncesto de Castilla y León, y el Ayuntamiento de Peñaranda, con la colaboración de la Diputación de Salamanca, la Delegación Salmantina de Baloncesto y el Centro Integral Deportivo.

Desde la categoría Mini hasta la Sénior, disfrutaron del magnífico ambiente del Básquet urbano, con cuatro canchas de juego, disputándose partidos de 3x3, Concursos de tiros por parejas, con Premios obsequiados por el Ayuntamiento para los ganadores de las Finales Mini, Infantil-Cadete, Júnior, Femenina y Sénior, todo ello ambientado con música, e hinchable con canasta. El Ayuntamiento incluyó actividades culturales y gastronómicas por la Ciudad, y en colaboración con el CID, los participantes pudieron entrar de forma gratuita a las Piscinas Municipales, y los acompañantes por 1€, que con el intenso calor de la tarde, los equipos aprovechaban para irse y darse un baño, además de tener bebida y difusores de agua para refrescarse preparado por el Ayuntamiento de la Ciudad.

Los equipos de 4 componentes masculinos, femeninos o mixtos que estuvieron, en total 23, realizaron su inscripción de forma Gratuita y recibieron una camiseta conmemorativa por parte de la Federación de Baloncesto de Castilla y León. Y con un gran ambiente, deportividad y compañerismo aguantaron la intensa tarde de Baloncesto.

Una muy buena aceptación por parte de los equipos como antesala al **IX Torneo 3x3 "Únete a la Ñ de peÑaranda" 2016** que se disputará los días 27, 28 y 29 de este mismo mes de 20 a 22 horas y en el mismo lugar, que organizará este Club con la colaboración del Ayuntamiento, siguiendo en la misma línea de los últimos años, y donde próximamente encontraréis información en esta web en la sección de Baloncesto.



DOSSIER del Girabasket. Todo lo puedes encontrar pinchando en el icono para disfrutar de **PEÑARANDA**.

[REGLAMENTO](#) // [CATEGORIAS MINI, INFANTIL Y CADETE](#) // [CATEGORIAS JUNIOR Y ABSOLUTA](#) // [HORARIOS](#).



Web de la Federación: [Basketcyl](#).

Web del Ayuntamiento: [Deportes Peñaranda](#).

Web del Club de Atletismo: [Sección de Baloncesto](#)



- **COMPAÑERISMO EN LA II QUEDADA RUNNING Y CICLISTA DE SANTIAGO.**

El pasado sábado día 16 de julio, un grupo de los Sénior del Club, como despedida a la temporada de Pista, ya que iban a participar en el Critérium de Verano de Ávila, pero el gran nivel de este año en el Gran Premio obligó a realizar un corte en las marcas donde no pudieron entrar nuestros Atletas, solamente pudo estar Miguel Delgado. Y se acercaron hasta Santiago de la Puebla a dar color, emoción y compartir una mañana maravillosa en la **II Quedada Running y Ciclista**, con Marcha para toda persona que quisiera, todo ello con un fin Solidario al recoger el dorsal depositando un kg de comida a favor de Cruz Roja Peñaranda.

Comenzó la mañana con una ruta ciclista para todo tipo de edades, desde los más peques hasta los más mayores, discurriendo por el recorrido de 6km por donde también tendría lugar la carrera Running, dos vueltas, pasando tres veces por la maravillosa plaza, y agradeciendo la sombra de la arbolada que había por el recorrido, ya que la mañana estuvo muy calurosa. Al finalizar se sortearon premios entre todos los participantes. Allí estuvieron **Manuel Otero, Ángel J. García, Hugo Tejeda, Pedro J. Pérez y Lorena Redondo.**

Dar la enhorabuena por seguir con esta iniciativa a la Juventud y al Ayuntamiento de Santiago de la Puebla, a los Promotores y Voluntarios de esta Quedada y a las Empresas que colaboraron con ellos.



Y para finalizar, el domingo día 17 por la tarde, **Miguel Delgado** estuvo compitiendo en el Gran Premio de Atletismo Ciudad de Ávila en Pista al Aire Libre, finalizando 3º en su serie con un crono de 49.01 y 6º en el cómputo de todas, finalizando así una magnífica temporada a las órdenes de **Pilar García**, en la que a conseguido ser en su primer año como Júnior **Subcampeón de España** en Pista Cubierta con su **MMP** de 48.55, logró su **MMP** al Aire Libre de 48.66 en León una semana antes de finalizar 4º en el Cto. de España Júnior al Aire Libre.



- **IX CARRERA POPULAR VILLAR DE GALLIMAZO.**

El pasado sábado día 30 de julio por la tarde, tuvo lugar en la localidad cercana de Villar de Gallimazo, con motivo de sus fiestas, la IX edición de su Carrera Popular, de índole gratuita para todos los participantes. Organizada por el Ayuntamiento y la Diputación de Salamanca sobre varios circuitos en las diferentes categorías, siendo para la absoluta 4km urbanos, donde el ambiente y la animación estuvieron presente por los acompañantes y vecinos que disfrutaron de las tres vueltas del recorrido.

Con un total de 203 corredores, la mitad de ellos de las categorías menores, es una de las carreras más rápidas de la provincia, ganando en categoría Absoluta el Macoterano Roberto Bueno y la Peñarandina Lorena Martín con un tiempo de 12:46 y 15:08 respectivamente.

Y en lo que se refiere a los integrantes del Club que fueron a disputar esta carrera, destacar los buenos resultados realizados, estando ya de vacaciones los más pequeños de sus entrenamientos, un descanso activo al entrenamiento de todo el año. En PreBenjamín, Mario Sánchez fue 1º y Yonas Mateos 5º. En Benjamín Marwa El Himer finalizó 3ª. En Alevín, Pódium para nuestras tres Atletas Sabrina El Himer (1), María Hernández (2) y Julia Blázquez (3), siendo 5ª Lola Mateos. En Infantil Cristian Hernández 1º. Y ya en la General Absoluta, Ángel J. García entraba en segunda posición de la carrera con un crono de 13:21, Pedro J. Pérez 10º con 15:03 (6º Sénior) y Jesús Redondo con 18:44 (55).



// Por la Delegación:



- **RUNNER's EN LA RUTA CIRCULAR TERESIANA.**

El pasado domingo día 31 de julio, como ya hicieran el pasado año nuestros Atletas **Pedro J. Pérez** y **Ángel J. García**, una vez finalizada la Temporada de Pista al Aire Libre, quedándoles de cara al verano alguna carrera en Ruta o Milla, colgaron los clavos y se montaron en bici de montaña, esta vez con la magnífica compañía de **Cristino** del CD BTT Peñarandina, para realizar por segundo año la "**Ruta Circular Teresiana**" **Peñaranda-Alba-Peñaranda**, Quedada en Btt abierta a cualquier persona que quisiera disfrutar de la naturaleza, el campo, los paisajes, los monumentos y del deporte.

La Quedada se realizó en la puerta del antiguo Colegio Comarcal Mixto enfrente del Cuartel de la Guardia Civil a las 8 de la mañana, haciendo primeramente un recorrido por Peñaranda pasando por la Ermita del Humilladero, el [Museo-Convento de Las Madres Carmelitas](#), la Iglesia Parroquial San Miguel Arcángel, el [Conjunto Histórico de las tres Plazas](#) y la Ermita de San Luís, para salir dirección el Camino Norte de la Ruta Teresiana hacia la Nava de Sotrobal, pasando por [Coca de Alba](#), Peñarandilla, Garcihernández, hasta [Alba de Tormes](#) y vuelta por el Camino Sur pasando por Garcihernández, La Lurda, [Tordillos](#), [Macotera](#), [Mancera de Abajo](#), y Bóveda del Río Almar hasta [PEÑARANDA](#).

Un día agradable, con buena temperatura hasta media mañana, y algo de viento en el primer tramo hasta Alba de Tormes, estaba encaminada a disfrutar del camino, con tranquilidad, visitar las iglesias y monumentos de todos los pueblos, con paradas, fotos, etc.



// [CRONICA](#)



AGOSTO 2016

- **PROGRAMA DEPORTIVO "PEÑARANDA SE MUEVE".**

El Ayuntamiento de Peñaranda de Bracamonte y la Concejalía de Deportes nos han presentado un Programa Deportivo intenso para todo el mes de agosto en nuestra Ciudad, con muchas Actividades y Deportes diferentes para todo tipo de edades, gusto y colores, para los más pequeños hasta los más mayores. Fomentando así la práctica del deporte a cualquier edad y en familia, para llevar una vida saludable y más positiva, en un mes donde el Gran elenco de las Olimpiadas de Río de Janeiro nos hace disfrutar a todos del Deporte en estado puro y al más alto nivel.

Y donde nuestro Club, en eventos como este, está presente, Organizando con el Ayuntamiento en el Parque Infantil de la Huerta el próximo viernes 12 de Agosto a las 20:00 horas, unas Mini-Olimpiadas para todas las personas mayores de 4 años y aprender la técnica de las diferentes disciplinas del Atletismo, Velocidad, Vallas, Longitud, Triple salto, Peso, Disco, Jabalina y Altura.

Os invitamos a que participéis y animéis desde dentro y fuera, de cada una de las actividades que se desarrollarán en este **Verano Olímpico**.

Para más información e inscripciones en el Ayuntamiento o en Deportes.Bracamonte.org.

PROGRAMA



- **XVII MILLA URBANA DE PEDRAJAS DE SAN ESTEBAN.**

Ayer sábado día 06 de Agosto, dos de nuestros Atletas Absolutos, se acercaron a la localidad de Pedrajas de San Esteban en Valladolid a disputar la XVII Milla Urbana de Elite. un magnífico ambiente y una gran organización donde pudieron disputar del rapidísimo circuito tanto los Atletas más peques con sus Padres hasta las categorías siguientes, los Populares, el público y la actuación de la Elite con nombres como las hermanas Fuentes-Pila en la Femenina. Cuatro vueltas al recorrido con 8 giros de 180º, en los que la fuerza de arrancada es primordial.

Con Atletas de gran nivel, **Ángel J. García** y **Pedro J. Pérez** participaron en la Milla Elite, con un tiempo de 5:11 y 5:24 respectivamente, en una de sus últimas competiciones antes de realizar el descanso del verano, que se agradecerá a buen seguro de cara a la próxima temporada.



- **PILAR GARCIA VENCE EN SAN MARTIN DEL CASTAÑAR.**

Ayer domingo día 07 de agosto se disputó la XI Carrera Popular de San Martín del Castañar, como antesala a las fiestas patronales de la localidad y sobre un circuito de algo más de 4km, pero con mucha dureza por sus cuestas hacia el Castillo Medieval y el adoquinado, nuestra Atleta **Pilar García**, aprovechando que se encontraba por la zona, se acercó a correrla y disfrutar, ya que entrenamientos son muy pocos los que esta temporada ha realizado. Pero aun así ha sabido dosificar y encontrarse con una nueva Victoria en su palmarés de carreras, realizando un tiempo de 18:06.



- **MULTITUDINARIAS MINI-OLIMPIADAS DE VERANO Y CARRERA EN CANTARACILLO.**

El pasado viernes día 12 de agosto, tuvieron lugar las **Mini-Olimpiadas de Verano** que el **Club de Atletismo Ciudad de Peñaranda** con la colaboración del Ayuntamiento de la Ciudad realizaron en el Parque Infantil de la Huerta desde las 20 hasta las 22 horas, con casi un centenar de niñ@s que estuvieron aprendiendo y practicando las carreras de velocidad, de vallas, de relevos, los lanzamientos, el salto de longitud, el salto de altura, y Multideporte con carreras de sacos, hockey, bolos, etc., en una tarde distendida, agradable, ambientada con música y numeroso público que se acercó a conocer las diferentes disciplinas del Atletismo y el trabajo de los Entrenadores, Monitores y Voluntarios del Club que diseñaron las diferentes postas con calles de atletismo, pasillo de longitud y zona de lanzamientos.



Esa misma tarde, en la localidad cercana de Cantaracillo, se realizó una carrera popular a la que la mayor parte del Club no pudo asistir por estar inmersos en la organización de las Mini-Olimpiadas, pero dos de nuestros Atletas Arevalenses si que pudieron estar, con una magnífica actuación, ya que los dos integrantes del Club, **Hugo Tejeda y Manuel Otero**, lograron subir al Pódium, junto con el Peñarandino David Casas.



- **SAN ROCADA 2016 Y POPULAR DE RASUEROS.**

Y siendo habitual en los corredores del Club por estas fechas, el sábado día 13 de Agosto, se acercaron a la localidad de Macotera a competir en la San Rocada 2016 muy cercana a sus Fiestas Patronales, donde estuvieron nuestros Atletas Yonas Mateos, Marwa El Himer, Manuel Zaballo, Ángel Zaballo, Cristian Hernández, Santiago Zaballo, Juan Pablo García, Sabrina El Himer, Julia Blázquez, María Hernández, Lola Mateos y Sara Izquierdo en las categorías menores. Y en la Absoluta Lorena Redondo.

[ENTREVISTA a Pilar García](#) Pentacampeona en esta prueba.



Esa misma tarde, algunos de nuestros Atletas Sénior-Veteranos, se acercaron a competir en la I Carrera Popular de Rasueros, con un circuito mixto, donde los 4 km del circuito, realizando dos vueltas, se hicieron muy duros por el calor, la deshidratación, los numerosos giros en la zona urbana y la inestabilidad de la zona de camino, donde se puso a prueba la fortaleza de los corredores, pero que a buen seguro estos Atletas repetirán. **Ignacio Comillas**, aunque acaba de comenzar la temporada, está ya a un nivel magnífico, incluso parando para ponerse otras zapatillas, finalizando en 5ª posición con 30:11, **Ángel J. García** fue 6º con un tiempo de 30.16 y ayudado en el tramo final por Ignacio, y **Pedro J. Pérez** 9º con 32:44. Estos dos últimos ya notan el cansancio de un buenísima temporada para los dos, y con ganas del descanso merecido después del próximo día 19 donde competirán en su última prueba en la Milla de Blascomillán.



//

: Por Orycronsport.



- **MILLA DE BLASCOMILLAN.**

Ayer viernes día 19 de agosto, tuvo lugar la VI edición de la Milla Urbana de Blascomillán, inmersos en sus Fiestas de Verano, y cerca de nuestra Ciudad, algunos de nuestros Atletas fueron a disfrutar de la última carrera antes de realizar un parón en sus entrenamientos, unas vacaciones merecidas a la temporada realizada, y a un descanso obligado para el cuerpo y la mente. Con un buen ambiente y público que animaba en todo el recorrido.

Sobre un circuito de dos vueltas, rapidísimo y con la subida a la Iglesia, que hizo que las piernas notaran mucha tensión y flojera a la vez, **Ángel J. García** logró ser 2º en la carrera, por detrás venía **Miguel Delgado** 3º como un Expreso y **Pedro J. Pérez** fue 5º. **Lorena Redondo** tuvo su premio y consiguió finalizar 3ª mujer.



SEPTIEMBRE 2016

- COMIENZA LA TEMPORADA PARA ATLETAS SENIOR-VETERANOS DEL CLUB.

Ayer domingo día 18 de septiembre, tuvo lugar en Salamanca capital, la I Carrera Contra la Violencia de Género, donde participaron más de un millar en todas las pruebas realizadas competitiva y participativa, donde alguno de nuestros Atletas después del verano, vacaciones, descanso forzado y apreciado, además de realizar otros deportes, estuvieron presentes dejando ver que alguno lleva más entrenos que otros, y demostrando un buen nivel.

Ignacio Comillas finalizó la prueba en 7º lugar de la General con un magnífico tiempo de 33:17, subiendo al Pódium por los diferentes premios no acumulativos, en categoría Sénior. **Pedro J. Pérez** realizó un tiempo de 39:02 (24º sénior) y **José Arias** con un crono de 49:20.



OCTUBRE 2016

- **PEDRO J. PEREZ EN LA HIGUERO RUNNING FESTIVAL DE ARANDA.**

El pasado 02 de Octubre, tuvo lugar en la Villa de Aranda de Duero, la III Higuero Running Festival, organizada por uno de los mejores Atletas Internacional en el medio fondo, con carácter Popular, en dos carreras de 5km y 10km, siendo también el Campeonato Autonómico Absoluto y Veterano de 10km en Ruta, y donde hubo diferentes clasificaciones en los 5km, 10km, Cto, Autonómico, Discapacitados y Categorías Menores. Una fiesta del Deporte magnífica con numerosos premios y una contundente Bolsa del Corredor.

Allí estuvo nuestro Atleta **Pedro J. Pérez**, que estando en Pretemporada, y con pocos entrenamientos, se acercó hasta la localidad para disfrutar del ambiente y de la carrera en compañía de amigos de la zona. Finalizando en el puesto 36 de la General con un tiempo de 19:06, 14º en categoría Sénior.



- **ATLETAS DEL CLUB EN LA MM SALAMANCA Y LOS 10K DE BUTARQUE.**

El pasado 16 de Octubre, se disputó la XXXIII edición del Medio Maratón de la Diputación de Salamanca entre las localidades de Babilafuente y Santa Marta de Tormes, 1200 participantes pudieron estar en esta competición, entre los cuales estaba nuestro Atleta José Arias de Santiago de la Puebla, finalizando con un magnífico tiempo para comenzar la Temporada de 1:49:42, Atleta Veterano B con ganas de darlo todo y conseguir día a día mejorar en sus competiciones, bajo las órdenes de Pilar García.



: Por la Delegación.

Y el mismo día, nuestro Atleta Arevalense realizó la IV Carrera Popular de Butarque en Madrid, donde consiguió la 7ª posición de la General y subirse al Pódium como 1º en la Categoría Sénior, con un tiempo de 36:29 en los 10km del recorrido, comenzando la Temporada con una gran confianza y apostando por nuevos retos.



: Fotos de las dos competiciones.

Enhorabuena a los dos !!!!!!!!!!!



- **MULTITUDINARIA CARRERA DE LOS 1000 PASOS EN SALAMANCA.**

Ayer domingo día 30 de octubre, tuvo lugar en Salamanca la ya conocida Carrera de los 1000 Pasos, en su VII edición, organizada por el Ayuntamiento de la Ciudad y el **Club Deportivo AVIVA** y con la colaboración de muchas Entidades y Empresas, en beneficio de la promoción del deporte en personas con discapacidad, en donde se volcó un número masivo de Clubes, Asociaciones, y todas las personas que estuvieron presentes en las dos carreras, la competitiva de 5000 pasos (6km) y la participativa de 1000 pasos (2,2km).

En la competitiva estuvieron nuestros Atletas **Ignacio Comillas** con un tiempo de 18:32 siendo 5º de la General y 2º en la categoría sénior, **Ángel J. García** con un crono de 20:20, 1º en categoría VetB, **Manuel Otero** con 21:01 (16º), **Pedro J. Pérez** con 21:34 (8º VetA), **Alberto Galán** con 23:28 (35º), **Alejandra Redondo** 1ª en categoría 2000-01 con un registro de 24:54, nueva incorporación de la Atleta Peñarandina a nuestro Club, la cual dará mucho de qué hablar este año, después de lesiones en la Temporada pasada, **Jesús Redondo** con 27:05 (42º VetD) y **Álvaro Coronado** no pudiendo finalizar el recorrido por lesión.

En la participativa estuvieron nuestros Atletas más pequeños en compañía de sus padres y Monitor de Entrenamientos, como **Darío Pérez, Izan Rodríguez, Jonás Rodríguez, Yonas Mateos, Lola Mateos, Cristian Hernández y Juan Pablo García.**



También, "**En lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme, no ha mucho tiempo que vivía un hidalgo de los de lanza en astillero, adarga antigua, rocín flaco y galgo corredor**", nuestro Atleta **Iván Carmona**, afincado ahora en Talavera de la Reina, y donde participó en la X Carrera Solidaria Avanzando Juntos ASEM Castilla la Mancha, sobre un recorrido de 6,4km finalizando el 11º de la General y 7º Sénior con un registro de 20:57.

