



CLUB DE ATLETISMO
SAN FERNANDO DE HENARES

El club y su gente



GIMNASIOS A NUESTRO SERVICIO.

Los socios del Club tenemos a nuestra disposición las instalaciones del Camino de la Huerta, el gimnasio de las pistas de atletismo en el polideportivo del Paseo de los Pinos s/n y las pistas de atletismo.

Basta con presentar el carne de sócio e incluso con el DNI es suficiente ya que las personas a cargo de esas instalaciones tienen el listado de todos los sócios.

Los aparatos del gimnasio de la instalación del Camino de la Huerta son todos nuevos y en el gimnasio no hay aglomeraciones.

Los horarios:

Camino de la Huerta:
Lunes, Miércoles y
Viernes por las
mañanas.
Tfno: 91.669.44.53

Pistas de atletismo:
Lunes, Miércoles y
viernes por las
tardes.
Teléfono: 91.671.99.11



*Maribel
y familia*

Maribel Del Val y José Manuel

Lleva en el Club desde que se fundó, de la mano de Santi, Silvia y Antonio el cocinero. Tiene tres peques de 3,7 y 9 años y entrena lo que la dejan. Como cuando entrena no tiene con quien dejarles, se los lleva con ella, los mayores en bicis y la pequeña en su carro (desde que tenía mesecitos). Intenta salir tres días en semana, aunque depende de las circunstancias. Empezó a correr hace doce años y siempre la ha gustado hacer deporte (bici, senderismo,...). Dice que correr la levanta el ánimo y que la hace sentir mejor, es

como un tiempo que se regala al lado de su familia y la encanta charlar con su pareja mientras corre. Su carrera más especial fue la de Morata de Tajuña en 2.009 ya que fue la primera en la que participaron con su benjamina en el carro celebrando lo estupenda que estaba tras su operación. Del Club le gustaría que siguiese adelante la idea de una carrera para el 31 Diciembre. Espera que el Club siga creciendo y fomentando el deporte entre los sanfernandinos, formar parte de él y celebrar las victorias de sus miembros de élite que más que correr parece que vuelan. Contar con buenos consejos, ánimos en las carreras y buenos amigos entre sus miembros. Le gustaría participar en las actividades de entrenamiento de piscina, quedadas con las bicis,... porque cree que son una forma de encuentro muy buena pero su situación personal no se lo permite. Entra habitualmente en la página del Club, a veces a diario, a veces, cada quince días. Es una forma de ponerse al día. Participa en el foro cuando tiene oportunidad con el apodo de **Maviai**.

Jorge Freire



Jorge lleva en el Club desde que se creo. Sale 4 ó 5 días a la semana, un día de rodaje largo y otro intenta que sea de series. Va también un par de días al gimnasio. Empezó a correr hace cinco años y cree que corre para mantenerse en forma y para competir consigo mismo dándose la oportunidad de mejorar. Su objetivo es no estancarse y seguir progresando intentando no obsesionarse con los tiempos. Le gusta correr la carrera de Paracuellos, la de San Fernando, la de Arganda y la San Silvestre. También prepara la media de Madrid y Coslada.

Del Club le gustaría que siguiese consolidándose y que pueda ayudar a elaborar nuestras tablas de entrenamiento, que en un futuro tenga cantera y un entrador que lo lleve. A la página le echa un vistazo de vez en cuando pero al foro no suele entrar.

Maraton de Nueva York de la mano de Javier Teba.

Su crónica en la página principal en la sección "Crónicas"

XIV Jornadas saludables

Nuestro municipio está reconocido como una ciudad saludable y este año han elegido a nuestro alcalde entre 8.000 alcaldes para ser el presidente de la organización.

La directora del centro de salud, Dolores Jeres, ha dado prioridad al Club de entre las demás asociaciones deportivas de la localidad para intervenir en estas jornadas, tomando nota de nuestras preocupaciones y peticiones.

El pasado Martes 15 de Noviembre, tuvieron lugar estas jornadas en el Ayuntamiento de San Fernando. El Club estuvo representado por Silvia que acudió junto con Luis, Pedro y Yoli. Presentó lo que era el Club, nuestras inquietudes y necesidades así como nuestra colaboración en la marcha saludable del año pasado. Se comentó el tema de las luces en los chopos y la carrera que el Club desea organizar.



Silvia en la XIV Jornada saludable celebrada en el Ayuntamiento.

Socios 2.011 -2.012

Este año nos hemos apuntado al Club, 75 socios, de los cuales, 14 son mujeres.

Hay 13 socios nuevos.

Se han federados 10 socios de los cuales 2 son nuevos y sólo 1 es mujer.

Hay 1 niño. Alberto.

COLABORA

Si quieres redactar algo sobre alguna carrera, algo que quieras comentar sobre cualquier tema, alguna fotografía,.. lo que se te ocurra, escribe a la siguiente dirección:

Correo electrónico:
bb.sagra97@hotmail.com

www.clubatletismosanfernando.com

VISITA EL FORO

También estamos en el tablón de anuncios del Polideportivo del Paseo de los Pinos s/n.

Actividad del mes.

Este mes, tocaba senderismo por Navacerrada. Elegimos el día 20 de Noviembre para realizar la ruta pero la climatología lluviosa nos obligó a cambiar el destino de la ruta y nos fuimos a la Pedriza.

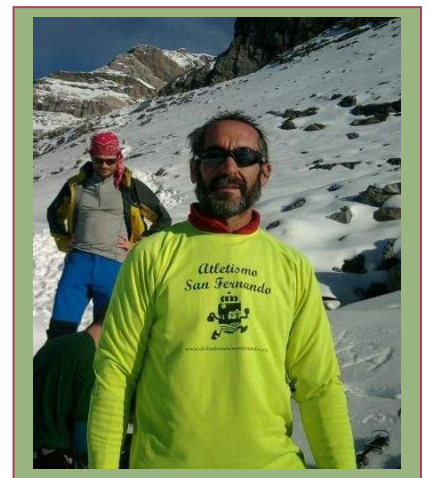
Buen ambiente y un paisaje precioso de la mano de nuestro guía Mario.
(foto al pie del boletín).

Próxima actividad propuesta:
Natación.

*El éxito es un viaje, no un destino.
La mitad de la diversión consiste en llegar.
Gita Bellen.*

Pedro y su primer tres mil

El primer tres mil de Pedro, una via ferrata en los Pirineos. La segunda vez que pisaba terreno de montaña. Todo un campeón. Con el Club de montaña de **Geographica** y su guía Miguel Angel.



Boletín Noviembre-Diciembre 2011

Actividad del mes: Senderismo en La Pedriza. Día 20 de Noviembre.



Mis Agradecimientos a:

*Maribel Del Val
Jorge Freire
Silvia*