

# El Club y su Gente

Boletín de Mayo del año 2.012

## Ramón Santos Guiza



Ramón es el socio honorífico del Club de Atletismo.

Ramón comenzó a correr allá por el año 1.985 cuando contaba con aproximadamente 40 años. Por aquél entonces, acompañaba a sus tres chicos pequeños a las carreras y mientras les veía se le ocurrió la idea de calzarse las zapatillas y correr también. Aprendió a base de golpes, se ha llegado a caer de golpe en una Media de Moratalaz. Dice que hay que verse, conocerse y comprobarse uno mismo. Piensa que ahora hay mucha información, revistas, ropa, zapatillas,... pero antes no se disponía de ella. Ahora intenta dar experiencia.

Antes de que se formara el Club de Atletismo, la gente que corría estaban dentro del "Club de Baloncesto San Fernando". Ahí llegaron a ser entre ocho y diez y entre ellos estaban Fernando y Antonio. El formar el actual Club, se lo insinuó Antonio. Él siempre lo había pensado pero nunca se ha recibido el suficiente apoyo por parte de la dirección de deportes del Ayuntamiento, patrocinando más otros deportes como fútbol, baloncesto,... e inaugurando espacios; pero al atletismo no se le ha apoyado tanto, de hecho las pistas de atletismo están aún sin inaugurar.

Está encantado con la formación del Club, piensa que era necesario hacerlo por amistad, sin interés económico, es necesario juntarnos y no ir solos, es peligroso, es necesario salir acompañado. Hace tiempo se quedó sólo en Vicalvaro al lesionarse y sin podérselo comunicar a nadie. Antes de que existiese el Club, siempre ha juntado a 15 ó 20 personas en los chopos o en la Plaza de Ondarreta para correr. Allí siempre estaba él como persona de referencia. Ahora espera que la gente se anime viéndole.

Para él un entrenamiento es como una carrera y es por ello que intenta distanciar las carreras. Entrena 4 días entre 60-70 km. Le gusta correr con Ana, Sara y Montse y con alguno más. Ha participado en 22 maratones, 8 por debajo de las tres horas. El año pasado corrió cuatro medias, una de ellas acompañando a Ana y Antonio a lograr sus objetivos.

Del Club tiene la idea de que se tiene que tratar de un hobby, sin demasiadas complicaciones, no siendo necesario la federación del Club y tampoco la creación de una escuela para niños, son muchos gastos. Piensa que es necesario colaborar con las cuotas anuales para el mantenimiento del Club. Piensa que es necesaria una Asamblea General al año y las ideas claras por parte de la Junta Directiva de la que cree necesario la renovación y el cambio cada cierto tiempo. Ve imprescindible que por la Junta Directiva pase todo el mundo y no dejar en la misma a nadie de forma permanente, dice que además, el poder corrompe. No hay que ser cómodo y es necesario que todo el mundo forme parte de la misma.



# El Club y su gente

## Eusebio García Gradilla



Use en la Sierra Cebollera en La Rioja.

Use comenzó a correr hace cuatro años para seguir manteniéndose en forma y así poder seguir practicando fútbol, también para superar algunos problemas personales. Gracias a ello ha conocido a gente y a su pareja y eso lo ha de agradecer a empezar a correr.

Entrena cuatro días a la semana entre una hora y hora media. Le gusta entrenar solo. Hace series y kilómetros. Practica también fútbol, gimnasio, bicicleta y senderismo.

Le gustaría haber podido correr la maratón de Sevilla y la de Madrid pero su actual trabajo se lo ha impedido. Ahora entrena en París, Lyon y Milán, haciendo al Club también internacional.

Está en el Club por una apuesta que perdió con Luis, el presidente. Lleva apuntado desde Octubre del año pasado.

Del Club espera que invite a comer en Navidad y que siga habiendo gente maja.

*En la jornada real de la vida, tu propia intuición es tu único maestro.*

*Osho.*

## Actividad mensual

### Senderismo en Navacerrada

Domingo 17 de Junio a las 08.30 en el Recinto Ferial de San Fernando de Henares.



**Ruta de aproximadamente 4 horas de duración.**

#### **Recorrido:**

Alto telégrafo-Senda Herreros-Pradera Navarrulaque-Senda Alevines-Collado Ventoso-Camino Smicht.

Más información en la página del Club o en la Dirección de correo [bb.sagra97@hotmail.com](mailto:bb.sagra97@hotmail.com). También en el tño 647.717.691

# El Club y su gente

## David Gamez

Este es el primer año para David en el Club. Se apuntó para poder ir acompañado en las carreras que sean fuera de Coslada y San Fernando y para apuntarse a alguna excursión. Suele correr unas cuatro veces por semana pero también juega al padel, va al gimnasio, esporádicamente al squash y cuando hace calor, coge la bici.

Corre para poder mantener un fondo físico y porque le gusta y le llena y corre desde hace unos dos años. Este año ha conseguido correr su primera maratón, la de Madrid, con un tiempo de 3.37 horas. Ha entrenado durante los últimos dos meses, los domingos por la mañana, con gente del Club para hacer mas llevaderos los entrenamientos largos y para aprender de los que tienen más experiencia.

El año pasado corrió casi todas las carreras de San Fernando y Coslada (cross de navidad de Sanfer, carrera de primavera, la del barrio de la estación, la Fleming y la M.M. de Coslada). Este año también le gustaría repetirlas y hacer alguna que vea interesante fuera.



David en la San Silvestre Vicalvareña el pasado mes de Diciembre.

Entrena solo y no tiene horario concreto de entrenamiento, puede ser por la mañana, por la tarde, tirando a la noche.

Al tener tres turnos de trabajo, tiene que adaptar sus entrenamientos a esos turnos.

Le gustaría que en el Club se organizase una carrera y se hiciesen excursiones de senderismo.

Espera que el Club siga creciendo, pueda tener cantera y hacer hincapie en las excursiones y en el senderismo.

Entra en la página de inicio para ver si hay alguna novedad. Al foro entra muy poco.

# El Club y su gente

## Media Maratón de Madrid 1 Abril del 2.012



Pedro, Yoli, Silvia, Jesús, Juan,  
Mario v Luis



Pedro, Jose Gargallo, Jesús,  
Luis, Julio, dos amigos de  
Santi, Santi v Juan.

Después de varios días escuchando la previsiones meteorológicas, todos pensábamos que no nos librábamos de una buena chupa de agua. Pues no, las previsiones no se cumplieron y lució una mañana esplendorosa. No hubo viento y la temperatura fué extremadamente agradable. Todo fué favorable para que nuestras máquinas hicieran un trabajo impecable en esta preciosa carrera.

La participación popular a pesar de los precios fué masiva, la panorámica de la salida apabullante, 18.000 dorsales.

Personalmente lo que más me impactó fué la entereza y la zancada al correr del ganador. Una vez más nueva mejor marca.

Fotos y texto de Silvia  
Lopez. Silori.



El Club de Atletismo participó  
en las XV Jornadas de San  
Fernando Saludable el  
pasado Sábado 14 de Abril.