

### **20/07/09 Jornada de Convivencia**

Como viene siendo costumbre desde que se formó el grupo de entrenamiento hace 12 años, los próximos 24 y 25 de julio se celebrará la jornada de convivencia de los deportistas del grupo. En esta actividad, se hace una lectura de la temporada además de hacer piña.

El viernes 24 se hará una acampada en la casa de campo del entrenador, en la que estarán tanto atletas como el propio entrenador, aquí se harán juegos de todo tipo además de la cena con su velada.

El sábado 25 durante todo el día se juntarán todos los deportistas y sus familiares, en busca de un ambiente distendido de charla y acercamiento entre familiares, donde se harán actividades lúdicas.

En esta actividad despediremos a uno de los que han sido miembros del grupo casi desde su fundación, como es Jorge Catalán y recibiremos con los brazos abiertos a Benita Breiter.

### **20/07/09 Resultados Campeonatos de España**

Ya han pasado los Campeonatos de España y estos han tenido resultados dispares para los componentes del grupo.

Cristina corrió en Motril en la prueba de 400 mv, la verdad es que viendo su estado de forma, todo hacía suponer que se metería a la final sin muchos problemas y una vez allí, ya se vería, pero en un día malo, no encontró el ritmo del paso entre vallas hasta que se dejó ir. Una lástima. Aun así la lectura de la temporada es muy positiva, ya que todo apunta que con el dominio del ritmo y la técnica de paso de valla la progresión de la marca actual será muy importante.

Miguel Ángel se desplazó a Córdoba y la cosa no pudo ir peor, la verdad es que la progresión de entrenamiento y rendimiento estaba siendo satisfactoria desde que se recuperó de la lesión, pero ya transcurridos 100 m de su semifinal no estaba en carrera y arrastraba unas muy malas sensaciones, por lo que se dejó ir. Esperemos que el año que viene la concentración y la suerte le acompañen toda la temporada, que ya es hora.

Rosa compitió en Mallorca. Tras una temporada un tanto difícil por la exigencia de la selectividad, llegó en buenas condiciones al nacional, tanto es así que sin forzar mucho, en semifinales hizo marca personal y en la final en una carrera que se planteó táctica, consiguió colgarse la medalla de bronce, culminando así una temporada de sacrificio con final feliz.

### **30/05/09 y 12/05/09 Campeonatos España Escolares**

Los dos deportistas del grupo en edad escolar se clasificaron para participar en el Campeonato España Escolar en sus respectivas categorías.

Por un lado Cristina Alamán viajó hasta Avilés, donde disputó el 400 ml y el 4x400 y consiguió terminar en 4ª posición en el 400 ml mejorando su marca en más de un segundo y dejándola en 59''58, en el relevo no se pudo culminar la medalla por una caída del testigo, pero tanto ella como sus compañeras hicieron una buena competición.

Por otra parte, Jose Miguel fue seleccionado para disputar la prueba de 1500 m obstáculos donde finalizó en el podium colgándose la medalla de bronce, que tiene un valor añadido, ya que se trata de un deportista de primer año.

Con ambos deportistas viajó Vicente Ávila como entrenador.

### **30/05/09 Campeonato Autonómico Escolar Infantil**

Las pequeñas del grupo disputaron su competición más importante de la temporada, el autonómico de pista. Raquel corrió el mil y en una carrera táctica quedó en segunda posición. Inma disputó el 3000 ml y se impuso en una carrera muy lenta.

Raquel ha experimentado una enorme progresión en la actual temporada, mientras que Inma

que ha estado lesionada y no ha podido entrenar en condiciones, también ha finalizado una buena temporada.

Felicidades a las dos.

### **17/4/09 Empezamos la temporada de Aire Libre.**

El próximo fin de semana empezamos la temporada de pista al aire libre con la disputa en Elche de un control de distintas categorías. La única integrante del grupo que ha iniciado ya su andadura en AL es Raquel López, que ha corrido un 500 en el que hizo marca personal y un 1000 con carrera táctica.

Las pruebas que realizaremos serán, Cris el 100, Rosa y Miguel el 400 y Josemi el 1500 obs. Todos ellos utilizarán esta primera competición para tantear su estado de forma, de hecho todos hacen pruebas diferentes a su especialidad a excepción de Josemi, que aunque si sea su prueba, es la primera vez que hace obstáculos en esa distancia.

El domingo en Valencia Cristina volverá a competir, pero esta vez hará su primer 400 mv, representando a su club, el Torrent, en la Copa President de Clubes. Seguro que hace un muy buen papel.

Mucha suerte a todos ellos.

### **2/3/09 Nacional de cross escolar y mínima Cristina.**

Desde el viernes 27 de febrero al domingo 1 e marzo, José Miguel Huete como atleta y Vicente Ávila como entrenador, se unió a la Selección de la Comunidad Valenciana para disputar el Nacional Escolar de Campo a Través.

Un campeonato sensacional en cuanto a organización, que se disputó en el complejo deportivo de La Garza (Linares-Jaén). Pero también en el que los deportistas respondieron a lo que se esperaba de ellos a nivel deportivo y humano. La convivencia entre atletas y con entrenadores fue muy reconfortante.

Todo lo anteriormente mencionado hizo que los deportistas completaran unos resultados deportivos muy buenos a nivel de selecciones destacando a nivel grupal, la medalla del equipo Juvenil masculino comandado por Alberto López, el villenero rayó a gran altura consiguió un muy buen 6º puesto que confirman el enorme trabajo que está haciendo junto a su entrenador Paco Alpañés. En esta misma categoría hay que destacar a Ximo Almela que llegó 8º y levantando la hierba del circuito. En juvenil femenino terminaron en 5ª posición, destacando el 11º puesto de Ana March que realizó una carrera valiente y n cabeza en todo momento, además fue segunda de primer año, algo a tener muy en cuenta.

Por otra parte los cadetes estuvieron más discretos destacando a nuestro Josemi en Chicos que llegó a meta en la posición 18, después de un momento de duda que pagó con muchos puestos. Cosas positivas fueron que entró primero de primer año y que parece ser que ha aprendido una importante lección de cara a años próximos. En cadete femenino corrieron muy bien Tiffany Kellaway (16ª) y Lucie Millo (18ª).

En discapacitados Jorge Abad consiguió ser 11º mientras que Alejandro Carrión llegó en 21ª posición.

Se puede valorar de un buen campeonato en el que parece apreciarse una línea ascendente en el sector de fondo a nivel escolar, además parece que vienen buenas promociones de jóvenes pisando fuerte.

Cristina Alamán por su parte compitió en un control de tiempos en Elche en busca de la mínima de participación para el Campeonato de España de PC que se celebrará próximamente en Oviedo. Cris que está preparando el 400 mv, debutaba en la distancia de la vuelta a la pista y no lo pudo hacer de mejor manera. Mínima y primer puesto. Paró el reloj en 1'00''68, lo que supone no solo mínima de PC, si no también de aire libre.

### **15/2/09 Competiciones importantes.**

El pasado fin de semana atletas del grupo disputaron algunas de las competiciones más importantes de la temporada.

Por una parte, Rosa M<sup>a</sup> Carpio se desplazó a San Sebastián para disputar el Campeonato de España Junior de PC en la distancia de 800 m. El sábado supo controlar su semifinal para clasificarse por puestos sin tener que gastar grandes energías. En la final, se encontró muy bien, pero incomprensiblemente, a falta de 130 m se vino abajo y entró dejando de ir en la 6<sup>a</sup> posición. Esperemos aprender de los errores para próximas citas, pero aun así, la experiencia se puede valorar como positiva.

Por otra parte los más pequeños del grupo compitieron en el cross de Castellón, que hacía las funciones de Autonómico de cross escolar. Inma y Raquel López participaron en la categoría infantil, Inma no corrió su mejor carrera pero aun con eso llegó al esprint disputando la carrera en la que solo puedo ser tercera, Raquel, que había corrido el día anterior el autonómico de mil metros (3<sup>a</sup>), notó el esfuerzo del día anterior, pero llegó en una buena cuarta plaza. Por su parte Jose Miguel Huete corrió la carrera cadete en la que se impuso dominando la carrera de principio a fin, aun con todo eso, hay cosas que mejorar de cara a próximas temporadas. Por último Cristina, nuestra vallista, cumplió completando equipo para clasificarse al campeonato de España de clubes de cross con el CA. Torrent, entró en meta 17<sup>a</sup>, algo por debajo de lo esperado.

Por último, Miguel Ángel Martínez y Jorge Catalán han vuelto a empezar a entrenar después de superar sus respectivas molestias físicas. A ver si ya no hay más problemas hasta el final de la temporada.

### **28/1/09 Un fin de semana muy intenso.**

Entre el sábado 24 y domingo 25 de enero se han disputado varias competiciones en las que los atletas del grupo de entrenamiento de Ayora han tomado parte. El 24 se celebró el Autonómico Junior de PC en el Palacio Luis Puig, donde Rosa M<sup>a</sup> Carpio logró imponerse en una carrera táctica obteniendo una marca muy cercana a la mínima del Nacional de su categoría. Además Jose Miguel Huete hizo su debut en la prueba de 3000 ml bajo techo, consiguiendo una marca de 9'25''22 que le posibilitan la participación en su campeonato de España que se celebrará en Oviedo de aquí a mes y medio.

El domingo 25 de enero nos desplazamos para participar en el cross de L'Alcudia, club con el que nos une una gran amistad. En un cross impecablemente organizado, los atletas del grupo rindieron bien. En infantil femenino, Inma y Raquel salieron desde atrás para ir remontando, Inma consiguió culminar la remontada con una victoria en una carrera muy buena, mientras tanto Raquel, que estaba algo indispueta, no pudo correr todo lo bien que ella sabe, pese a todo entró en meta en 4<sup>a</sup> posición. En cadete masculino compitió Jose Miguel Huete, que el día anterior había competido en pista y que en este cross no corrió en plenitud, pese a todo consiguió vencer su carrera. Después les tocó el turno a Rosa y Cristina Alamán, dos atletas que preparan pruebas más cortas. Pese a todo cumplieron con una 5<sup>a</sup> y 12<sup>a</sup> posición respectivamente.

Comentar la mala pata de uno de los atletas del grupo, Miguel Ángel Martínez, que se encontraba en una evolución muy buena, que hacía presagiar grandes actuaciones, se ha lesionado para un mes, lo cual hace que la temporada de PC esté finalizada para el.

Esperemos que la suerte vuelva pronto. Ánimo!

Fotos de la competición.

Campeonato autonómico Junior P.C Álbum 1

Campeonato autonómico Junior P.C Álbum 2

Campeonato autonómico Junior P.C Álbum 3

### **31/12/08 La mejor forma de despedir el año.**

Hoy se ha celebrado la San Silvestre Ayorina, que consiste en recorrer la distancia que separa Ayora del punto geodésico que señala la cima del Montemayor. Se trata de una marcha sin ánimo competitivo y que se puede completar corriendo, en bici o andando, pero también intercalando ambas. La dureza del camino radica en que en apenas 6 km se ascienden unos 600 m ya que la cima está situada a más de 1100 m de altitud. Se trata de una marcha de montaña.

En esta edición de 2008 ha contado con una participación importante de personas, unas 30, entre los que se encontraban los deportistas del Grupo de Entrenamiento de Ayora a excepción de las dos pequeñas (Inma y Raquel). Unos más rápido y otros más lento han completado la subida. Desde la cima hemos brindado y respirado un aire puro a la vez que frío, nos hemos recreado en las preciosas vistas y recordando a seres queridos que hoy por unas cosas o por otras nos faltan. Tras esto, vuelta con cuidado para afrontar el descenso. La iniciativa de este evento surgió de un grupo de amigos del pedal y pronto les secundamos otros amantes de la carrera, es una experiencia que por lo menos todos deberíamos de vivenciar una vez en la vida. ¡Estás invitado para la próxima edición!  
Todas las fotos están en el apartado de Fotos

### **17/12/08**

El pasado domingo se celebró en Yecla el Cross Internacional Fiestas de la Virgen, donde participaron los más pequeños del grupo. En un día muy frío en el que incluso hubo momentos en los que nevó, se celebró una jornada de cross con presencia de atletas procedentes de Comunidad Valenciana y Murciana principalmente.

En Infantil femenino participaron Inma López y Raquel Lopez que quedaron segunda y tercera respectivamente, lástima que Inma estaba algo resfriada y Raquel va consiguiendo confianza. Por su parte, Jose Miguel Huete se impuso en la carrera cadete, en la que hubo que cambiar la táctica a causa del viento.

Jornada de duro cross con la que los pequeños despiden el año, a excepción de Raquel que hará un control la semana que viene.

### **12/12/08**

Llega una cita ineludible para el grupo, el Cross Internacional Fiestas de la Virgen de Yecla, una competición que además de ser de gran nivel, disputándola algunos de los mejores corredores de España, la tenemos a tiro de piedra, ya que Yecla de Ayora está a poco más de 30' en coche, un lujo para los que vivimos en esta localidad tan apartada.

A esta competición asistirán los tres atletas jóvenes del grupo como son Jose Miguel Huete que correrá en categoría cadete y Raquel López e Inma López que lo harán en la categoría Infantil. Esperamos tengan un buen día de cross.

### **1/12/08**

Pasó la concentración de mediofondo y fondo de la FACV y el resultado fue tres días intensos de convivencia y entrenamiento. Carlos Martínez, responsable del sector agonístico, programó de forma impecable todas las actividades a desarrollar entre las que destacaron entrenamientos por zonas muy atractivas y una charla coloquio con protagonismo de Juan Carlos Esteso que es historia en activo de este sector. Las actividades fueron las siguientes:  
-Sábado mañana: Rodaje de calentamiento y sesión técnica con división de grupos de edad. En parque del río.

-Sábado tarde: batería de test jugados: velocidad, fuerza (tren superior e inferior), habilidad y resistencia a la velocidad. Todo esto se organizó mediante una competición jugada en la que

los ganadores se llevaron un premio. En la pista de atletismo.

-Domingo mañana: Entrenamiento de desarrollo aeróbico extensivo en la naturaleza. En la Marina.

Rosa y Miguel ya veteranos en concentraciones de la federación arrojaron a la compañera que se estrenaba, que en este caso se trataba de Cristina Alamán, quien por desgracia asistió con asiduidad a visitar al fisio motivado por los problemas de sobrecarga muscular que padece.

### **24/11/08**

Dentro del programa de Tecnificación deportiva que desarrolla la FACV y CVE, hay prevista una concentración del sector de fondo y mediofondo en la que se darán cita los mejores especialistas de la Comunidad Valenciana de Cadete de 2º año a Promesa. Dentro de este selecto grupo de deportistas se incluyen tres atletas de Ayora como son Miguel Ángel Martínez, Rosa Mª Carpio y Cristina Alamán.

La concentración se realizará en Elche y ocupará los días 28, 29 y 30 de Noviembre, en ella se harán entrenamientos específicos y test de análisis de aspectos cualitativos y cuantitativos. Además de tener un fin social para los corredores, ya que lo suelen pasar bien en este tipo de eventos. Como entrenador también está citado Vicente Ávila, que intentará aportar sus conocimientos a los deportistas asistentes.

### **23/11/08**

El grupo de Ayora en el cross de Utiel. Gran día de campo a través, de lo que hacía tiempo que no se veían en a estas alturas de la temporada en la Comunidad Valenciana, esperemos que el circuito de cross de autonómico de el empujón que necesita esta abandonada especialidad.

Las cosas empezaron bien con las victorias de Inma y Jose Miguel, más tarde, Rosa se retiró por primera vez en su vida por unas molestias estomacales que no le dejaron rendir en su nivel. Miguel que sufrió en la carrera larga terminó un buen entrenamiento de cara a su preparación del 800 ml. La jornada terminó con la típica comida del grupo y el partidito Ayora vs Torrent, dos grupos de entrenamiento entre los que hay muy buena sintonía.

### **16/11/08**

Primera competición para los deportista más jóvenes del grupo. La primera carrera de la temporada se ha disputado en Quintanar de la Orden, un cross de los más importantes del panorama nacional.

Los resultados han sido satisfactorios, ya que Jose Miguel, que es cadete de primer año ha luchado con algunos de los mejores crossistas de España y a conseguido ser tercero. Inma y Raquel que han disputado la carrera infantil no han podido imponerse. Inma (que ha llegado a la carrera resfriada) ha dominado la carrera desde el principio y ha terminado en tercera posición, por su parte Raquel ha corrido de menos a más y ha llegado a meta en la quinta posición. En resumen Un buen día de campo a través y una buena toma de contacto competitiva.

Mencionar que los dos de Ayora han logrado subir al podium por primera vez con el nombre de su nuevo club, el RUNNING TEAM.

Próxima cita, Cross Sierra del Negrete, uno de nuestras competiciones favoritas y en la competirán el resto de componentes del grupo, Rosa, Cristina y Miguel Ángel, aunque estos están realizando una preparación más enfocada a las competiciones de pista.

**RESULTADOS COMPLETOS - Cross Quintanar**

**14/11/08**

El grupo estrena equipaciones de entrenamiento. Los deportistas de Ayora podrán combatir mejor el frío invierno gracias a la ropa que la Asociación Deportiva Ayora ha adquirido para ellos. Esto será recibido por los atletas con los brazos abiertos, ya que en las últimas semanas las temperaturas han bajado mucho y están entrenando a una media inferior a 10°C. El material en cuestión es el siguiente: camiseta, sudadera y mallas técnicas.

**7/10/08**

Queremos dar las gracias desde esta web a la tienda especializada en atletismo ATLETES, ya que durante toda una temporada han vestido a los dos más pequeños del grupo, como son Jose Miguel Huete e Inma López. Esta temporada, como ya anunciamos días atrás, los chicos correrán en un club, ya que su evolución como deportistas, hace que correr como independientes sea inviable.

**26/10/08**

1. Cristina Alamán 5ª en el Nacional Cadete de 300 mv. Tras disputar la final y hacer marca personal, Cristina corrió en la final de un campeonato de España por primera vez y consiguió una meritoria quinta plaza si tenemos en cuenta que era su estreno en la prueba y que tan solo llevaba 4 semanas de entrenamiento de esta pretemporada.

2. Se disputó la Milla de Almansa, en la que participaron Inma López, Jose Miguel Huete y Miguel Ángel García. Consiguiendo el triunfo de sus respectivas pruebas todos ellos.

3. El día 25 se disputó en Ayora la Carrera Popular, que contó con la participación de las atletas del grupo Inma López y Raquel López. Ambas disputaron la carrera Infantil que dominaron de principio a fin y aunque se trataba de una carrera mixta, consiguieron imponerse a los chicos.

Buenas sensaciones para el grupo que no volverá a competir hasta el Cross Internacional de Quintanar de la Orden, en el que tomaran parte Jose Miguel, Inma y Raquel.

**12/10/08**

Pasaron los dos campeonatos de España de clubes que se celebraban en octubre.

Primero el cadete, en el que Cristina Alamán (C.A. Torrent) inició su andadura en las vallas de forma notable, ya que consiguió un meritorio segundo puesto además de hacer la mínima de participación en el nacional individual a celebrar en Lugo y al que Cristina, que está realizando una preparación de cara a la temporada que viene, solo acude a esta competición con la intención de ganar experiencia en esta nueva prueba.

El otro campeonato de clubes con participación de atletas del grupo se disputó en Zaragoza el día 11. Rosa María Carpio participó representando al Playas de Castellón en la distancia de 800 metros consiguiendo el primer puesto para el equipo en una carrera táctica en la supo imponer su buen final. Además la jornada fue redonda para su club, ya que este proclamó por tercera vez consecutiva campeón de España de clubes junior.

**8/10/08**

Se aproximan dos citas importantes en el calendario deportivo del grupo y llegan sin haberlas podido preparar por las alturas de la temporada en la que nos encontramos.

Una es el Nacional de Clubes Junior, en la que participará Rosa María Carpio, la atleta del Playas Castellón intentará con el resto de sus compañeras reeditar triunfo y de esta forma ganarse el derecho de volver a participar en el Campeonato de Europa de Clubes en el que ellas mismas han conseguido subir a la máxima categoría europea.

La otra cita es la Carrera Popular de Ayora, que lógicamente no tiene la importancia

competitiva de un Campeonato de España, pero a los corredores siempre les gusta correr en casa y eso es lo que harán los dos pequeños del grupo, Jose Miguel Huete e Inma López. Este es un buen fin de semana para visitar Ayora, ya que además de desarrollarse la carrera popular, también se celebra el Primer Corte de Miel, que es una feria gastronómica relacionada con la miel y que pasa por ser la más importante de España con esta temática.

### **5/10/08**

Se ha cerrado el acuerdo por el que Jose Miguel Huete e Inma López pasan a correr la próxima temporada en el club de atletismo Running Team.

Este club es muy importante a nivel de carreras de montaña, siendo uno de los equipos más importantes de España. En cross, la temporada pasada, se clasificó para participar en el nacional de clubes en categoría absoluta.

Damos las gracias al club por apoyar a estos jóvenes deportistas.

### **1/10/08**

El próximo día 4 de Octubre, se celebrará en Madrid la final del Campeonato de España de Clubes Cadete, en la que tomará parte la atleta del grupo Cristina Alamán defendiendo los colores del C.A. Torrent.

El Torrent se clasificó de forma directa a la final, ya que es el actual campeón de la competición.

Cristina tomará parte en dos pruebas, 1º en el 300 m vallas y después en el relevo de 4x300. Este será su debut en las vallas, una prueba en la que se centrará a partir de esta temporada con el paso a Juvenil.

También participaran otras dos atletas de Ayora, África Jiménez que correrá el 600 ml y Karolina Wroblewska que lanzará peso. Con ellas viajará como entrenador Vicente Ávila. Esperemos que tengan una buena competición.

### **28/09/08**

El pasado sábado día 27 de Septiembre se realizó una jornada de entrenamiento y convivencia entre grupos de entrenamiento de Villena, Elche y Ayora. Nos juntamos 22 personas para entrenar, todos deportistas, todos corredores. El fin era pasar una mañana entre amigos además de entrenar.

Pues bien, la mañana se presentaba fría y lluviosa. Pero al final la lluvia nos respetó, no así el frío ya que entrenamos a 11º. El entrenamiento lo hicimos en los alrededores del paraje natural de la Hunde a 1200 m de altitud, siendo en el objetivo del entrenamiento el desarrollo del metabolismo aeróbico. El entrenamiento nos dejó con muy buenas sensaciones a todos. Por último nos brindamos el homenaje del almuerzo.

El éxito de esta concentración de atletas ha hecho que emplacemos una nueva cita a no más de un mes vista. Será en Villena.

El grupo de Ayora allí estará.

### **22/09/08**

1. Rosa María Carpio se proclama subcampeona de Europa de Clubes con el Playas de Castellón. La atleta de Ayora realizó una buena actuación al clasificarse en 5ª posición en el 800 ml (2'24'') y 5ª en 4x400 con un parcial de 1'02'' en la segunda posta del relevo español. El Playas Castellón consigue de esta forma un doblete histórico en la máxima categoría del atletismo Europeo.

2. El próximo 27 de Septiembre se desarrollará una jornada de entrenamiento y convivencia

entre el grupo de entrenamiento de Paco Alpañés, Carlos Martínez y el Grupo de Entrenamiento Ayora. El entrenamiento se realizará en la Hunde a 1250 m de altitud. Esperemos pasar un gran día de entrenamiento.

#### **14/09/08 Campeonato Europa Clubes.**

El próximo día 20 de Septiembre se celebra en Rennes (Francia) el Campeonato Europa Clubes de categoría Junior, en el que participará Rosa M<sup>a</sup> Carpio representando al Playas de Castellón.

El Playas Castellón se clasificó para esta competición tras ser Campeón de España de equipos en pista.

La salida está prevista para el próximo jueves día 18 y el regreso para el domingo 21.

También viajará como entrenador del equipo Vicente Ávila.

Suerte para ellos.

#### **1/09/08**

El Grupo reinicia su actividad.

Una vez pasado el periodo de descanso, se inicia una nueva temporada para los deportistas del grupo. El primer entrenamiento de todo el grupo será el próximo lunes 15 de Septiembre.

Para la temporada que empieza, los deportistas que cambian de categoría son:

Rosa M<sup>a</sup> Carpio que pasa a Junior

Cristina Alamán que pasa a Juvenil

Jose Miguel Huete que pasa a Cadete

Se inicia la temporada con energías renovadas y con la idea de seguir progresando.