CIRCULAR DE LA FEDERACIÓN CATALANA DE SATLETISMO



Una fase de la prueba internacional XXV Gran Premio Jean Bouin, disputada el pasado día de Año Nuevo.



Siluetas



Alberto Gurt

Se cumple ahora, precisamente, un año, de la gesta del marchador Gurt al batir el record de España de los 20.000 metros y que tan serias esperanzas hizo concebir en el numeroso grupo de aficionados a esta especialidad. No lo fueron solamente por la forma tan convincente en que se desarrolló sus intentos, sinó también porque al fin, aparecía el atleta capaz de proseguir el ca-

mino iniciado por tan meritorios marchadores, desde Meléndez a Villaplana, pasando por la figura cimera de Gerardo García.

Ignorábamos muchos que el esfuerzo de Alberto Gurt, plasmado el día 4 de febrero de 1945 y revalorado tres semanas más tarde, era el fruto de más de diez años de trabajo anónimo, de trabajo cotidiano y silencioso, puliendo defectos, machacando distancias, mejorando estilos. Conocemos atletas que se han malogrado, por un prematuro empeño en demostrar sus cualidades, sin hallarse éstas aún en sazón. Pero pocos sabrían imitar al flauerense, a su renunciación a exhibirse antes de hora, en espera de ocasión más propicia al éxito. No al éxito fugaz, sinó al imnerecedero, el que se graba en una tabla de records y en una lista de campeones.

Creemos que por ello, la carrera atlética de Gurt, tan bien conducida técnicamente, sólo se halla en sus albores. Que puede mejorar sus propias marcas en los 20 kms. y atacar con muchas probabilidades las de otras distancias que, aunque parezcan inabordables hoy día, tras de un estudio a fondo y preparación adecuada, no podrán resistírsele. Todo se puede esperar de tan buen ejemplo de perseverancia, condiciones y espíritu deportivo del atleta del G. E. y E. Gerundense.

En la actualidad, Alberto Gurt es campeón de Cataluña de 30 km., habiéndolo sido anteriormente en 1946, siendo asimismo campeón de España en pista sobre 10 km.

Editorial

Nuestros proyectos para 1946

Continúa fielmente en la memoria del aficionado, el magnifico desarrollo de la Carrera de Año Nuevo (Premio Jean Bouin), con toda su secuela de brillantes resultados. De una parte, la participación internacional, con los más calificados campeones franceses del momento, Pujazón, Lalanne y Capelle; de otra, la actuación de nuestros corredores, nada deslucida, sinó bien al contrario, confirmando los augurios y llena de promesas hacia la temporada que se inicia y, finalmente, la organización de la prueba, que satisfizo a todos, participantes y público y en la que, como es sabido, intervinieron los activos elementos del diario El Mundo Deportivo, junto con los técnicos de la Federación Catalana de Atletismo.

Después de esto, entramos ya de lleno en las pruebas de campo a traviesa y pocas semanas faltan para compulsar sus resultados y ver que darán de sí las figuras consagradas, junto con los nuevos valores de nuestro atletirmo. Los Campeonatos Provinciales y seguidamente el de Cataluña, irán formando el equipo que a mediados de marzo defenderá el preciado título de campeón de España, que tan tesoneramente venimos ostentando desde hace tantos años y confiamos que en Lasarte, nuestros representantes renovarán con

más brillantez, si cabe, su codiciado título. La clase y la preparación de nuestros corredores, nos hacen sentir confiados a este respecto.

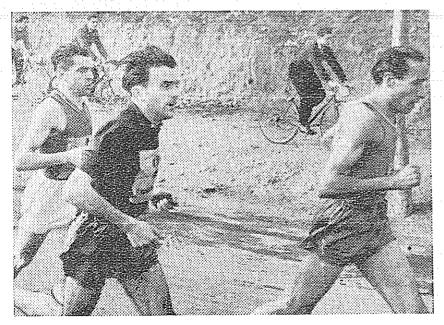
Parece ser que nuestro llamamiento a los aficionados del campo escolar y universitario, ha tenido el eco esperado; muchos son los que se interesan para que esta rama del atletísmo regional recupere su valor, que sólo circunstancias complejas han hecho disminuir. No es aventurado suponer que podran ultimarse unos pocos detalles y que en esta misma temporada veamos la reanudación de los campeonatos de esta modalidad, en sus dos categorías (debutantes y ya iniciados) con un programa definido y un control técnico oficial, del que carecía ultimamente, y que la cantera universitaria sea fomentada y veamos pronto las nuevas promociones aumentando el plantel de los practicantes activos.

También los veteranos quieren ayudar a la Federación en su tarea de reanimar y dar nueva vitalidad al deporte atlético. Alberto Maluquer, al que tanto debe el atletismo español, se distingue en la dirección del grupo y casi es innecesario desir con cuanta simpatía vemos este movimiento de los viejos aficionados y su preciada colaboración personal.

Han terminado los prolijos trabajos relacionados con el torneo de Primavera de 1946, festivales que merecen cada día más el favor de los atletas v clubs. Tanto ha sido el número de Sociedades inscritas, que ha sido forzoso distribuirlas en tres grupos, de la relación, valía y según su potencia e historial que, aparte de conservar su interés. acrecentará el estímulo de la lucha. factor muy interesante de esta competición. En el grupo "A" que comprende los clubs más potentes, se han incluído especialidades en las que estamos faltos de figuras y no dudamos que dentro de pocas temporadas, de insistir en este propósito, mucho habremos adelantado para que sea una realidad la mejora total de nuestro Deporte.

Abrigamos la esperanza de que en los próximos Campeonatos de España y en el IV encuentro España-Portugal, sean muy distintos los resultados que se logren, de los del año pasado; para ello la Federación Catalana no regateará esfuerzo alguno, que entre en sus posibilidades económicas y sabemos que sus atletas harán lo posible para confirmar este supuesto y merecer el galardón de la internacionalidad. Un éxito, nos permitiría la posibilidad de abordar en adelante nuevos adversarios y dejar en lugar más real, el valor del atletismo hispano.

DEL PASADO XXV GRAN PREMIO JEAN BOUIN



Los corredores franceses Pujazón, Lalanne y Capelle, que han dado categoría internacional a esta clásica prueba del pedestrismo español.

El lanzamiento del peso, especialidad de dominio americano

Record del mundo: Torrance 17'40 m.



Con los lanzadores entramos en la sola categoría del atletismo, en que la fuerza pura se impone sobre las otras cualidades: velocidad, resistencia, «soltura» etc. El lanzamiento del peso, ha visto en estos últimos años, el reinado de dos mastodontes americanos; Ralph Rosse y Jack Torrance.

Ralph Rosse, que a la edad de 19 años, y cuando aún cursaba sus estudios en la Universidad de Michigan, conquistó el título de campeón del mundo del lanzamiento del peso, medía 2 m. 23 cm. y pesaba 108 kilogramos. Era en los Juegos Olímpicos celebrados en St. Louis, que el campeón americano lograba el más resonante de los éxitos al vencer en los Juegos Olímpicos.

Ralph Rosse, fué una gran figura en su país, y por durante muchos años, antes que consiguiera su título de abogado, Rosse, desafió incluso a Jim Jeffries, campeón mundial de los pesos pesados. El celo paterno impidió a Rosse, medir sus fuerzas con el popular boxeador, considerado entonces como el mejor boxeador del mundo.

Coincidiendo con la campaña de la prensa, para buscar a un digno representante de la raza blanca, para conquistar el título mundial de los pesos fuertes. Rosse, fué el contrincante a quien los americanos cifraban sus esperanzas de verle triunfar sobre el nearo Johnson. Efectivamente, de envergadura mayor que el negro, y de peso superior — 108 kilogramos y 2'23 m., se confiaba en que estas cualidades unidas con la velocidad y la soltura de Rosse, le harían triunfar de la estrella negra. Quienes vieron combatir a Rosse, con los meiores amateurs del país, no se estaban de proclamar los innumerables éxitos consequidos, gracias a la fuerza de sus puños y a la velocidad de sus manos en parar los golpes.

La resistencia paterna, impidió el que Rosse, se encontrara en el cuadrilátero con Johnson.

Era en el año 1909, que Rosse, estableció con 15'54 m. el record del mundo, y que debería resistir a todos los asaltos hasta el año 1928, en que primero Hirschfeld, Kuck, Douda, Heljasz, Sexton y Lyman, después, fueron mejorando hasta 16'48 m. Era en 1934,

que el americano Torrance, lograra los 16'80. m. Los periódicos del mundo, dieron detalles de la hazaña, junto con las características del nuevo recordman. Así pudimos enterarnos que Torrance, era un atleta que medía más de 2 metros y pesaba más de 125 kilogramos.

Apesar de su peso, Torrance, tenía una soltura de movimientos bien diferente a atletas de su misma talla y peso. Así, mientras se comentaba aún su primera proeza, Torrance ofrecía un nuevo record mundial con 16'80 m. No debería pero tardar mucho tiempo en que los 17'40 m. señalaran la mayor hazaña de todos los tiempos, y por tanto record del mundo.

Han pasado más de diez años, en que el record parece inmaculado, y sin que ninguna marca se le haya aproximado. Ni el mismo Torrance que abandonara el estudio por el ring, se aproximaría más, a lo que figura aún como record del mundo del lanzamiento del peso. El mastodonte, si era capaz de llevar los golpes más violentos en los lanzamientos, fué incapaz de resistir las cuatro onzas de sus contrincantes, y abandonó pronto su carrera de boxeador.

Treinta años, después del principio de este siglo han marcado una supremacia americana, hasta que la escuela alemana se impuso, y a excepción de esta nueva estrella americana Blozis,

que en 1941 se aproximara al record del mundo, los vecinos del Rhin lograron a base de técnica, reemplazar la fuerza, por la velocidad.

De 1936 a 1940, cuatro lanzadores alemanes pasaron los 16'04 m. Lampert, que mide 1'75 y pesa 72 kgs. y que lanzaba a una velocidad extrordinaria, debió ceder su puesto a Stoeck que lanzó a 16'49 m.

Después, Woelke le sucedió con 16'20 m. distancia que le dió el título de campeón olímpico, logrando mas tarde 16'60 m. Debía sucederle Trippe.

En el lanzamiento del peso, dos estilos corresponden a dos tipos de lanzadores, que no tienen las mismas cualidades físicas y que en síntesis son:

- 1.º Estilo de gran amplitud, utilizando sobre todo la fuerza por el desplazamiento completo de todos los segmentos, por una actitud prolongada. Esta forma de lanzar, es empleada generalmente por los atletas de mucha talla y gran peso.
- 2.º Estilo u amplitud de movimiento, es disminuído en beneficio de una gran velocidad en la ejecución. Este estilo conviene más a los atletas de poco peso, con la que facicilitan un dinamismo superior. La tendencia actual, está encaminada hacia este estilo.

Es el estilo propio para los lanzadores de segmentos cortos, y que tiene que utilizar el máximo de velocidad de las piernas y de los hombros.

Con ganas de adular a un campeón, un amigo le notificó que él era muy rápido en carreras cortas y que lo había demostrado en una carrera de barriada. Se trataba de una carrera en línea recta recorriendo dos manzanas regulares del Ensanche de Barcelona (aproximadamente 240 metros). Al preguntarle sobre el tiempo empleado en el recorrido, dijo haber empleado un minuto, y al manifestar extrañeza, su respuesta fué la siguiente:

- ¿Qué tiempo empleaste?
- Pues hice el recorrido en un minuto y pico.
- ¡Hombre!
- Bueno.... máximo dos minutos.



Que los somníferos son perjudiciales, incluso las más anodinos, pueden ser tóxicos. Ellos reclaman un trabajo suplementario de pulmones y también de los riñones. Aparte de que la duración de un narcótico es variable en un sujeto u otro. Sus efectos pueden durar hasta el mismo instante de la prueba y por tanto ser perjudiciales.

Que las ostras son un alimento de primer orden, tanto como la carne de buey y los fiambres. Claro está, siempre y cuando estén bien frescas.

Que los alcoholes, los aperitivos y similares, son condenables para los atletas. El alcohol procura una excitación pasajera, pero no restaura las fuerzas. Durante algún tiempo da la impresión de mejorar la fatiga, pero más tarde sobreviene con más intensidad.

Que los calambres, vulgarmente denominados "rampas" provienen de un mal régimen alimenticio.

Que la distensión muscular, no requiere otra cosa que un descanso absoluto. Nada de masajes, sinó someterse la parte afectada a un constante calor, que puede ser artificial.

Que los 400 metros valias, se corren con valias de 0'914 metros, espaciadas cada 35 metros, que la distancia entre la salida y la primera valla es de 45 metros, y que de la última a la llegada es de 40 metros.

Que los 110 metros vallas, se corren con vallas de altura de 1'06 metros, espaciadas cada 9'14 metros, que la distancia entre la salida y la primera valla es de 13'72 metros y de 14'02 metros entre la última y la llegada.

Carreras de velocidad prolongada 400 metros

por el Dr. SALAZAR CARREIRA

Los 400 metros, es la prueba más violenta de todas las carreras; esta es la opinión unánime de aquéllos que por experiencia propia han corrido la distancia.

Una carrera de 400 metros, puede resumirse cualquier idea que pueda tenerse de ella, con cinco palabras: correr cuatro veces cien metros.

A expensa de enorme cantidad de energía se consigue terminar una de estas pruebas, por pocó reñida que sea; los últimos metros son corridos gracias a la férrea voluntad del atleta, que termina completamente extenuado.

El peso es un factor ventajoso de importancia para el corredor de esta distancia, pero es condición esencial para vencer, que aparte de la energía, ésta se traduzca en combatividad.

Los erpecialistas de la distancia, serán rápidos, por tratarse de una prueba de velocidad, pero también deberán ser resistentes porque la prolongación de la velocidad excede los límites de simple intervención nerviosa.

La mecanización del tren, es una imperiosa necesidad para esta clase de carreras.

Los corredores de 400 metros, se dividen como podrá deducirse inmediatamente, en dos grupos; los más veloces que resistentes, y los más resistentes que veloces.

Los primeros precisan aprovechar de su velocidad inicial y procurar defender hasta el fin la ventaja conseguida; el tipo de carrera para estos atletas, para un tiempo de 52 s. es el siguiente para cada 100 metros sucesivos 11, 12, 14, 15 segundos.

Los corredores rápidos se entrenan sobre distancias más largas (600 m. a tren regular lento, 500 m. lentos con enérgico embalaje al final, 450 m. empezando lento y terminando con 250 m. rápidos). A progresión en la mejora de tiempo, 200 m. intermedios a fuerte tren.

Los corredores resistentes, se entrenarán por la tabla de los especialistas de 200 metros, y que fué publicada en uno de los anteriores números de este boletín.

La táctica en una prueba de 400 m. era en tiempos pasados, un punto capital; para vencer se necesitaba tanto las piernas como la cabeza.

Hoy, que las pruebas se disputan en callejones separados, las contingencias intermediarias quedan al margen y la estrategia resumida a un esfuerzo muy puro.

Vamos pero a dar algunos consejos que siempre son útiles de rercodar y el primer factor moral de importancia y de exacto conocimiento de las facultades propias y del valor de los adversarios.

Tan error es partir despacio por exceso de confianza, perdiendo terreno, a veces irrecuperable como hacer un principio de carrera fulminante para luego no poder llegar a la meta. El corredor graduará su tren, conforme sus facultades; si tiene confianza en su fi-

nal guiará su tren hacia el corredor más avanzado para poder entrar a la recta final junto a él, si teme la última arrancada del adversario, procurará ganar sobre este desde principio un avance que procurará conservar.

En estas pruebas, disputadas sin callejones, como sucede en los relevos, se procurará salir fuerte, para lograr desembarazarse el máximo posible de adversarios, no teniendo que abandonar la cuerda, cuando un contrincante intenta pasar; nunca se procura pasarle en una curva.

El corredor debe tener una noción automática del tiempo correspondiente al tren que lleva; sucede a veces que un adversario parte rápido como el relámpago, sin esperanzas de triunfo, pero con el premeditado plan de hacer fracasar a su contrincante, que ha tenido la ingenuidad de seguir. A la inversa, también a veces es verdadera y nunca debe tomar el paso del adversario que impone un tren muy inferior a las posibilidades y la forma del otro.

La serenidad y la observación constituyen recursos bastantes para evitar estas artimañas cuyos resultados pueden ser fatales para el corredor.

El corredor de 400 metros, aprenderá la forma especial de correr su curva, inclinando para dentro el cuerpo lo suficiente para mantener el equilibrio sin perjudicar el juego de brazos que modifican su plan de oscilación, oblicuando para dentro y hacia adelante muy ligeramente.

Es indispensable conservar durante toda la carrera, el absoluto dominio de la voluntad sobre el organismo; raciocinar en todo momento de carrera, teniendo siempre la noción exacta de la posición respectiva en relación a sus competidores, para graduar o dispender en el momento oporturo la energía disponible. En una prueba de 400 m. no faltan ocasiones para emplearlas.

Régimen de entrenamiento

A las indicaciones ya descritas, vamos a transcribir la tabla de Waitzer, correspondientes también a doce días de entrenamiento para la distancia, distribuídas en sesiones ligeras y rigurosas juntamente con los restantes elementos indicados en la tabla general.

1.º día. — Una vuelta a la pista empezando rápido, moderando el tren hasta 250 metros y acelerando al final. (se entiende que una vuelta a la pista tiene 400 metros). Repetir después de un tiempo de media hora de reposo.

2.º día. — Dos veces 300 metros en un tren moderado, acelerando hacia el final y terminando con un corto sprint.

3,° día. — 500 metros a tren moderado.

4.º día. — Correr tres veces 20 metros rápidos, espaciados cada media

5.º día. — Correr 500 metros; los primeros 30 metros a tren medio regular, los 150 metros siguientes rápidos y los 50 finales lentos.

6.º día. — Correr 400 metros; 100 metros lentos, 200 metros en velocidad media y los últimos 100 rápidos, es decir en aumento gradual de velocidad.

7.º día. — Correr 450 metros rápidos en los 300 o 350 metros iniciales, concluyendo con disminución de tren.

8.º día. — Correr 400 metros, con los 100 primos muy rápidos, los 200 siguientes a tren moderado, y los 100 finales de nuevo muy rápidos.

9.º día. — Correr dos veces 400 metros, los primeros rápidos y en velocidad creciente, los otros a tren moderado y decrecente. Intervalo de media hora.

10.º día. — Correr 800 metros a paso regular con sprints de los 300 a los 500 metros.

11.º día. — Tres veces 300 metros, espaciados de media hora, cortos sprints finales.

12.º día. — Dos veces 450 metros con iniciación y terminación rápido. Una hora de pausa intermediaria.

La táctica de Jack Lovelock



por WERNER THALER

Traducción: por JOSÉ FORMICA-CORSI

 $oldsymbol{\mathcal{L}}$ a prueba de los 1.500 metros de la Olimpiada de Berlín, podría llamarse la gran carrera del siglo, el "Derby" de los juegos olímpicos. Quedamos admirados ovendo declarar al vencedor J. E. LOVELOCK sobre sus pensamientos durante esta memorable carrera que parecía contener situaciones complicadas e inextricables y era en realidad la más clara de todas. La narración es tan interesante, por contener detalles que ni el más agudo observador pudo percibir. ¡Como vería lo meramente visto de lo que en realidad ocurrió! "Me es imposible" contaba el pequeño e inteligente estudiante neozelandés "explicar las luchas que se desarrollaban en el interior de los demás participantes y menos aún analizarlas como las mías. He de limitarme pues, a mí mismo, creo haber calculado exactamente durante la carrera, las posibilidades e intenciones de mis más directos rivales. Conscientemente abandoné el último los vestuarios para no tener que guardar mucho rato la salida. Después de sacar mi número, hube de re. conocer que la fortuna no me había favorecido, pues era el dichoso poseedor del penúltimo callejón, posición que por el ángulo que forma con la curva, representa una pérdida de varios metros.

Inmediatamente comprendí entonces, que el camino más corto no era, como muchos hubieran creído por el

exterior del pelotón, porque entonces hubiera tenido que luchar duramente para conseguir en la primera curva una buena posición para el resto de la carrera, con todos las que hubiésemos tenido un mal sitio de salida, cosa que requería gran pérdida de energía. Por eso al sonar el disparo, me retrasé por una fracción de segundo hasta que el pelotón estuvo ante mí en su primer asalto, me deslicé por detrás en el barullo y entré entonces en la curva por el borde interior. Desde luego estaba rodeado por todas partes, pero en este caso era lo mejor, pues había conseguido no tener que correr con el resto por la parte exterior de la curva. Sabía que el pelotón se alargaría pronto y entonces habría llegado el momento de dedicarme a la carrera como lo considerase oportuno. Tenía entendido que mis principales oponentes, eran el americano Cunningham y Beccali el viejo campeón italiano. Me acerqué pues al americano que aún corría delante de mí; podía sentir cada movimiento de sus potentes zancadas, y comprendí claramente sus intenciones. Poco a poco fuí pasando al pelotón por la parte exterior observando atentamente a cada corredor. El ajgantesco reloj del Stadio al cual miraba cada vez que podía, me indicó junto con el conocimiento del tren que la carrera sería muy lenta hasta la última vuelta Ahora ocupaba yo el tercer puesto y

no estaba muy seguro de si debia sorprender al pelotón «sprintando» los últimos cuatrocientos metros o bien..... pero algo me dijo que debia esperar un poco en el sprint para empezarlo sin embargo antes del comienzo de la penúltima recta, porque siempre es meior aumentar la velocidad al final de la curva, que en la recta que sique. Pero lo principal era la sorpresa. ¡Adelante pues! Al pasar rápidamente a Cunningham, noté la asombrada que quedaba por lo inesperado del ataque, agarrotándose inmediatamente, con esto la carrera estaba ganada. Siempre ocurre lo mismo, entre indivíduos iguales, gana el que sale antes. y pueda mantener el tren. Pasé rápidamente la penúltima recta a la cabeza del pelotón y disminuí algo la velocidad en la curva concentrándome para un arrollador sprint final, en la recta, que le quitara las ganas de seguirme a cualquiera que la intentase. Al final pude incluso, trotar ligeramente, ya que moralmente la carrera estaba ganada desde antes de la última curva».

Así pues, la carrera de un campeón olímpico y recordman mundial (3 mn. 47'8 segundos) que reúne todas las cualidades de campeón: aparte de la máxima forma física indispensable, el instinto de descubrir los planes del contrario antes de que este los ponga en práctica, la moral enorme de no perder nunca la cabeza, y finalmente sorprender e invalidadar al contrario con acots imprevistos. De esta corta narración puede aprenderse más práctica que cien páginas de un texto.

Como dato curioso diré que en la citada carrera, los dos primeros corredores batieron el record mundial perteneciente a Bontrhom en 3,48,6, siendo el orden de llegada para los seis primeros el siguiente:

Jack LOVELOCK:	3'47''8
Cunningham	3'48''4
Beccali	3'49''2
San Romani	3′50′′
Edwars	3′50″4
Cornes	3'51"4

El Estadio en día de Campeonato. Están celebrando la prueba del salto en altura. En el graderío, el siguiente diálogo:

- Este muchacho promete; es una pena que sea bajo de estatura.
 - Pues Pons no es mucho más alto, repuso otro.

Uno de los oyentes se vuelve y tercia:

- Pons es más alto.
- ¡Que val Pons es mucho más bajo que tú.
- Me parece que te equivocas. Pons es de mi misma estatura.
 - ¡Como si no lo conociera! Te digo que no es tan alto.
 - Que sí, hombre, que sí.

En esto, el micrófono pide la presencia de Pons en la pista y el contrariado se levanta.

Era Pons...

EL CROS NO ES CONVENIENTE A LOS ESPECIALISTAS DE PISTA

por el Dr. OTTO PELTZER ex-recordman del mundo de los 800 metros

Continuamente cambian las opiniones con respecto a la forma de realizar los entrenamientos. Al igual que ocurre con la moda, puede decirse que siempre consiguen tener más preponderancia las cosas nuevas. Unas veces la efectividad del entrenamiento se busca en la fuerza, otras en el juego muscular y no pocas en el ritmo.

También se han observado ciertos progresos por lo que respecta a la apreciación de la mayor efectividad y acierto en el entrenamiento. Muchos de los puntos de vista, por mí mantenidos y combatidos por otros, durante muchos años, han conseguido imponerse rotundamente, de tal manera que sirven de norma máxima a diferentes entrenadores olímpicos.

Pero con todo y este cambio favorable, han quedado estancadas muchas cosas que afectan al entrenamiento. A Harry Voigt corresponde el mérito de haber suscitado en cierta ocasión de si era acertado o no el sistema actual de practicar el atletismo en funciones de entrenamiento en invierno. Opina el aludido que el entrenamiento sistemático de sala produce una transformación de la forma de rendimiento, muy poco recomendable y hasta perjudicial para las otras actividades deportivas del verano.

Lo que dice Voigt de los entrenamientos de sala, lo hace extensivo también a las carreras de cross-country, especialmente cuando estas últimas se llevan a cabo en forma árdua y en competición.

Toda vez que los entrenamientos de sala, con sus ejercicios gimnásticos a base de fuerza, carreras cortas y ejercicios en los diferentes aparatos de gimnasia, así como en las carreras de cross-country, constituyen todo el entrenamiento invernal de atletismo. Voigt se muestra en absoluto, contrario a este sistema. Según él, estos ejercicios durante siete u ocho meses, constituyen una pérdida irreparable para el normal desenvolvimiento corporal a base del atletismo.

Lo mismo he sostenido yo durante mucho tiempo, y comparto del todo este punto de vista de Voigt, sobre que sería conveniente que el atleta que se dedica a las carreras largas, debería limitar al invierno las carreras de crosscountry, ya que de lo contrario, dificilmente podrá competir con ventaja, en su especialidad, en las pruebas que se celebren de pista en verano. Al desgaste de la fuerza y endurecimiento y disminución de sensibilidad contínua de los músculos, como a consecuencia de las carreras de cross-country, casi siempre por caminos difíciles y con

ambiente frío, generalmente no se ha prestado a ello mucha atención. El cross-country como medio fortificador del aparato respiratorio, solamente tiene un valor efectivo para aquellos atletas faltados de condiciones suficientes en este aspecto, cosa no muy corriente entre aquellos que se dedican a las carreras de distancia.

Ello no quiere decir que los corredores de distancia tengan que abstenerse en absoluto del cross-country, pero sí que no es conveniente convertir esta especialidad en la más importante actividad deportiva del invierno. Puede ser, que le convenga más el descanso en esta época de invierno, a fin de que cuando venga la temporada de pista, tener acumuladas las fuerzas necesarias para la práctica de su especialidad. Lo más criticable de las carreras de cross, son sus recorridos excesivamente largos y siempre por terrenos difíciles.

Por lo que respecta a las actividades de sala, sus consecuencias serán más negativas cuanto más se aproximen a la gimnasia. Sabido es que un buen aimnasta raramente es un buen atleta en ejercicios libres. La formación de una musculatura robusta al entorno de su cuerpo, no solamente compromete la respiración normal, sino que dá al cuerpo una pesadez y solideza. poco propicios para la práctica del atletismo. En lugar de solidificar el cuerpo, lo que éste necesita es flexibilidad. H. Voigt, propone consequir esta flexibilidad a base de ejercicios al aire libre, en forma de juegos, sin ambición

de rendimiento máximo, teniendo en cuenta el ir abrigado para evitar el refriamiento y endurecimiento de la musculatura.

Opina que de esta forma se conseguirá mucho más bajo el punto de vista técnico y estilo del que generalmente cabe esperar del entrenamiento aburrido de la sala.

Si bien no es necesario proceder a la abolición completa, sería conveniente que las entidades deportivas adoptasen el entrenamiento de sala, en formas más positivas para la adquisición de una mayor capacidad, evitando una musculatura artificiosa y endurecida.

Conviene hacer constar que a más de las actividades del invierno, que al atleta constituyen el entrenamiento de sala y carreras de cross, muchos de ellos, especialmente jóvenes y aquellos dedicados a un oficio cualquiera, necesitan dedicarse a la gimnasia como elemento de compensación, para suprimir y rectificar posibles debilidades o insuficiencias corporales. También es necesario de tanto en tanto a una prueba los diferentes órganos, bajo el punto de vista de su rendimiento, para así obtener una guía por lo que respecta a su desenvolupamiento sucesivo.

Si bien se ha llamado al orden sobre los inconvenientes que reportan los ejercicios gimnásticos difíciles de sala, excesos de carreras de cross, no se ha de olvidar que son los mismos inconvenientes y estragos, aquellos de la consecuencia de la práctica de juegos como el baloncesto, balón a mano, hockey, y muy especialmente el futbol,

Para que nuestro equipo representativo pueda mejorar en potencia y calilidad, precisa que todos los atletas catalanes sean perseverantes en el entrenamiento y acudan con amplio espíritu deportivo a cuantas competiciones se organicen. Con la idea fija de que este verano Montjuich será escenario de reñidas luchas nacionales e internacionales, hemos de hacer cuanto esté a nuestro alcance para mejoror nuestras prometedoras posibilidades de triunfo.

Didos del mundo

Seibert, un nuevo astro de la marcha en Francia, se dispone a atacar el record de su país de la hora, que detenta el marchador Maggi, con más de 12 km. y medio. Seibert, lleva ganadas un buen número de pruebas y parece el más calificado representante francés para la marcha en los próximos juegos que han de celebrarse en Osla el verano de 1946.

En la primera reunión invernal de atletismo en Madrid, el campeón de España de lanzamiento de peso José Luis Torres, ha lanzado el disco a 42'30 metros, y el peso a 13'34. Esto viene a demostrar que Torres, se encuentra en franco progreso, y que sus marcas mejaran de día en día.

Pujazón, el conocido «as» francés de la carrera a pie, y vencedor del último Gran Premio Jean Bouin, ha hecho declaraciones a la prensa parisina, de que participará a los Campeonatos de Europa próximos en la prueba de los 3.000 metros obstáculos. Si tenemos en cuenta sus tiempos en 3.000 metros lisos y que Pujazón es campeón de Francia de cross-country, deberemos concederle muchas posibilidades para triunfar en el «steeple-chasse».

Para el próximo mes de mayo, la Federación Catalana de Atletismo, va a organizar el Trofeo Marcelino Gené, en una decathlon. A esta prueba, han demostrado su interés de participación algunos renombrados atletas, entre los que se cuentan el recordman nacional de salto de altura, Ernesto Pons.

El corredor valenciano, Francisco Juan, acaba de rebajar el record regional de Valencia, de los 2.000 metros, al lograr 6'03"4, por contra de 6'05"8, que poseía Juan A. Caparrós. Este intento fué llevado en Puerto Sagunto. Los tiempos intermedios fueron: 500 m. 1'27; 1.000 m. 2'55; y 1.500 m. 4'31.

In Madrid, se ha corrido el Trofeo Gonzalo Aguirre, que ha ganado Fernando Gómez Urtiaga. El campeón de España, su hermano Antonio, ha entrado en tercer lugar.

Mareas y elasificaciones

Trofeo Otoño

Estadio de Montjuich 14 octubre 1945 - 9 mañana

5.000 m. MARCHA — 1 Gimeno Barc. 24'13"2 - 2 Colín id. 24'39"4 - 3 Gracia id. 24'50" - 4 Garay Gerun. 25'24".

PERTIGA—1 Ralló Vich 3'20 - 2 Sagnier Esp. 3'10 - 3 Lorenzo Barc. 3'— - 4 Bonamusa Layet. 3'—.

MARTILLO—1 Massa C. N. B. 29'28 - 2 Montes id. 28'39 - 3 Jaime id. 25'85 - 4 Ruiz id. 22'—.

100 METROS—1 Codolá Lay. 11"5 - 2 Belmonte Barc. 11"6 - 3 Méndez Ger. 11"6 - 4 Pallás Barc. 11"7.

PESO—1 Fita Gerun, 11'27 - 2 Pons Lay, 11'14 - 3 Pallás Vich 10'75 - 4 Massa Barc, 10'53.

400 m. VALLAS — 1 Mercadé Barc. 59"7 - 2 Portolés id. 1'00"7 - 3 Valera id. 1'01" - 4 Juliá Gerun. 1'02".

JABALINA—1 Fita Gerun. 48'97 - 2 Vives id. 42'84 - 3 Esteve His.-Fr. 39'93.

5.000 METROS — 1 Nogueras Lay. 16'17"8 - 2 Camí His.Fr. 16'28"6 - 3 Ordeig Vich 16'51"2.

ALTURA — 1 Pons Lay. 1'85 - 2 Escolá Gerun. 1'70 - 3 Juliá id. 1'65 - 4 Reñé Esp. 1'60.

800 METROS—1 Arxé C. N. B. 2'08"2 2 Rexach His. Fr. 2'10"2 - 3 Brown id. 2'10"8.

LONGITUD — 1 Pons Lay. 6'555 - 2 Méndez Gerun. 6'275 - 3 Navarro C. N. B. 6'16 - 4 Camps His.-Fr. 5'765.

110 m. VALAS—1 Par His.-Fr. 17"7 - 2 Brillas C. N: B. 18" - 3 Vacca C. A. G. 18" - 4 Juliá Gerun. 18"4.

DISCO-1 Pons Lay. 36'45 - 2 Fita

Gerun. 33'69 - 3 Jaime C. N. B. 30'78 - 4 Pallás Vich 28'71.

400 METROS—1 Sales C. N. B. 53"6 2 Martí Esp. 55"1 - 3 Morera Barc. 55"6 4 Arxé C. N. B. 57"6.

TRIPLE SALTO—1 Pons Lay. 12'935 - 2 Navarro C. N. B. 12'88 - 3 Méndez Gerun. 12'345 - 4 Escolá id. 11'935.

1.500 METROS — 1 Fontseré Barc. 4'29"8 - 2 Cases id. 4'46"8.

RELEVOS 4x200—1 C. F. Barc. 1'36"4 (Record de Cataluña).

2 C. N. Barcelona 1'37" - 3 G. E. y E. Gerundense 1'37"6 - 4 C. A. Layetania 1'38"8 - 5 C. D. Hisp.-Francés 1'40"8.

Clasificación final:

1 C. A. Layetania	2.178	puntos
2 G. E. y E. Gerundense	1.926	77
3 C. N. Barcelona	1.811	7)
4 U. D. Vich	1.728	77
5 C. D. HispFrancés	1.611	7)
6 R. C. D. Español	1.456	29

Encuentro Inter-Club G. E. y E. Gerundense - C. A. Layetania

Gerona

28 Octubre 1945 - 12 mañana

PESO—1 Pons Lay. 11'11 - 2 Codolá id. 10'10 - 3 Nadal Gerun. 9'24 - 4 Escolá id. 9'10.

100 METROS—1 Codolá Lay. 11"5 - 2 Méndez Gerun. 11"6 - 3 Figueras id. - 4 Fernández Lay.

3.000 MEROS — 1 Nogueras Lay. 9'45"2 2 Viñals id. 9'46"3 - 3 Llopart id. 9'50"2 4 Clarés Gerun.

400 METROS — 1 Fernández Lay. 1'00"1 - 2 Nogueras id. 1'00"3 - 3 Figueras Gerun. 1'01"1 - 4 Nadal id.

ALTURA—1 Pons Lay. 1'80 - 2 Escolá Gerun. 1'75 - 3 Juliá id. 1'60 - 4 Borrás Lay. 1'50.

1.500 METROS—1 Brunet Lay. 4'40"1 2 Duarte Gerun. 4'44"3 - 3 Roig id. 4'57"4 - 4 Borrás Lay. 4'58".

LONGITUD—1 Méndez Gerun. 6'44 2 Pons Lay. 6'37 - 3 Escolá Gerun. 5'90 4 Bonamusa Lay. 5'37.

JABALINA—1 Vives Gerun. 43'07 - 2 Sais id. 34'52 - 3 Fernández Lay. 27'43 4 Bonamusa id. 22'50.

RELEVOS 4x400—1 C. A. Lay. 3'56"3 2 G. E. y E. Gerundense 3'59"

Puntuación final: 1 C. A. Layetania 47 puntos G. E. y E. Gerundense 38 »

Trofeo Engraciano Sáenz de marcha

Parque de la Ciudadela 28 octubre 1045 - 10 mañana

1 Riera Tarrasa 1 h. 14'10"4 - 2 Garay Gerun. 1 h. 17'44" - 3 Ribas Tarrasa 1 h. 17'52" - 4 Gracia Barc. 1 h. 18'37" - 5 Colín id. 1 h. 19'12" - 6 Gimeno id. -7 Redondo Júpiter - 8 Benet Tarrasa -9 Lanaspa id.

Por equipos: 1 E. y D. Tarrasa 9 puntos 2 C. F. Barcelona 12 »

Trofeo Clausura

Mataró - 1 noviembre 1945 - 4 tarde Campo C. D. Mataró

PESO—Pons Lay, 11'79 - 2 Pallás Vich 11'05 - 3 Esquerra Lay, 10'25.

100 METROS —1 Codolá Lay. 11"7 - 2 Esquerra id. 12" - 3 Sagnier Esp. 12"3.

ALTURA — 1 Pons Lay. 1'80 - 2 Esquerra id. 1'60 - 3 Rallo Vich 1'60.

2.000 MEROS—1 Viñals Lay. 6'17"6 - 2 Nogueras id. 6'17"8 - 3 Brunet id. 6'18', PERTIGA—1 Bonamusa Lay. 3'20 - 2 Rallo id. 3'10 - 3 Esteve His.-Fr. 3.

DISCO—1 Pons Lay. 36'70 - 2 Pallás Vich 32'26 - 3 Colomer Lay. 30'09.

RELEVOS 4x100 — C. A. Lay. 50"1 - 2 Equipo mixto 52"7.

Vuelta Pedestre a Gerona

Gerona

4 Noviembre 1945 - 12 mañana 1—Miranda Inf. Jaén 25 17'05" - 2 Camí H.-F. 17'27' - 3 Ribalaiga R. Al. 33 17'28" 4 Argemí Inf. Jaén 25 17'29"2 - 5 Mir Hisp.-Fr. 18'05". Hasta 23 clasificados.

Por equipos: 1 Hisp.-Fr. 20 puntos 2 G. E. y E. G. 35 puntos

Equipos Militares: 1 Rgto. Inf. Alcántara 33 27 puntos - Rgto. Inf. Jaén 25 28 puntos.

Trofeo Manuel Torres de velocidad

Categoría Debutantes Campo E. y D. Pirelli 11 noviembre 1945 - 12 mañana

100 METROS

1.º Serie — 1 Vilalta 11"8 - 2 Fradera 12".

 $2.^o{--}1$ Doménech 12"3 - 2 Geno 12"6.

3.°—1 Oliva 12"7 - 2 Pérez 12"9.

4.°—1 Campanera 12"7 - 2 Anglada 13"3.

5.°—1 Balcells 12"4 - 2 Murillo 12',5. 6.°—1 Montserrat 12"2 - 2 Murillo 12"5.

7.a-1 Baldomá 13"2 - 2 Escofet 13"4.

Trofeo Clot

Circuito Urbano - San Martín 11 noviembre 1945 - 12 mañana

1 Miranda Esp. Inf. Jaén 25 17'39" - 2 Losada Barc. 18'47"2 - 3 Cortés Esp. Art. 44 18'55" - 4 Argemí id. Inf. 25 18'59" - 5 Franch id. Hasta 52 clasificados.

Por equipos: 1 R. C. D. Esp. 19 puntos 2 C. F. Barc. 59 » 3 E. y D. Tarrasa 66 » Por categorías: Seniors 1 Miranda -Juniors 1 Planas - Neófitos 1 Losada -Debutantes 1 Quesada. Militares: 1 Miranda.

Trofeo Alberto Charlot de marcha

Circuito Urbano 18 noviembre 1945 - 10'30 mañana 1 Riera Tarrasa 54'24" - 2 Gimeno Barc. 55'28" - 3 Calvo Júpiter 56'55" -4 Lanaspa Tarrasa 57'17" - 5 Colín Barc. Hasta 10 clasificados.

IV Trofeo Federación Catalana de Atletismo

Arco del Triunfo - 1.º pueba - Fondo
18 noviembre 1945
1 Bonjorn Barc. 16'13" - 2 Losada id.
16'19" - 3 Coch Calella 16'29" - Boixaderas Vich - 5 Lafont C. G. Barcelonés
6 Nin id. - 7 Morros Barc. - 8 Sarquella
Vich - 9 Mula Martinense - 10 Dinarés
Vich. Hasta 52 clasificados

Trofeo Manuel Torres de velocidad

Campo E. y D. "Grupo Pirelli" 18 noviembre 1945 - 12 mañana 100 METROS—1 Vilalta 11"8 - 2 Jenp 13" - 3 Fradera 13"1 - 4 Doménech 13"2

Trofeo Luis Planell

Circuito Urbano 25 noviembre 1945 - 11'30 mañana 1 Miranda Esp. 35'26" - 2 Rojo Barc. 35'35" - 3 Yebra Esp. 36'02" - 4 Bernabeu Barc. 36'10" - 5 Franch Esp. 36'16" 6 Baldomá Barc. - 7 Bonjorn id. - 8 Andreu id. Hasta 20 clasificados.

Por equipos: 1 Barcelona 27 puntos 2 Español 28 »

Por categorías: Seniors 1 Miranda -Juniors 1 Yebra - Neófitos 1 Bonjorn -Debutantes 1 Martín.

Campeonato Provincial de Barcelona de marcha

Circuito Urbano - 20 kms. 2 diciembre 1945 - 10'30 mañana

1 Ribas Tarrasa 1 h. 35' 45" - 2 Gracia Barc. 1 h. 36'50" - 3 Colín id. 1 h. 39'53"2 4 Gimeno id. 1 h. 41'33" - 5 Villach Tarrasa 1 h. 43'26" - 6 Arqué Barc. 1 h. 43'35" - 7 Redondo Júpiter 1 h. 52'05" 8 Amorós Barc. 2 h. 01'12".

Por equipos: 1 Barcelona 6 puntos.

Vuelta a Tarrasa a pie

Tarrasa 2 diciembre 1945 - 11'30 mañana

1 Miranda Esp. 19'17"1 - 2 Franch id. 19'25"2 - 3 Marés Martinense 19'35"1 - 4 Guixá Esp. Tramis. 4 19'42"4 - 5 Cassart Esp. 19'47" - 6 Losada Barc. 19'47"3 7 Baró Esp. - 8 Botines Barc. - 9 Camí His.-Fr. - 10 Mestres Tarrasa - 11 Solá His.-Fr. - 12 Pozo Tarrasa - 13 Payret Esp. - 14 Vera id. - 15 Pedro id. Hasta 68 clasificados.

Por equipos: 1 Español 16 puntos
2 E. y D. Tarrasa 77 »
3 Barcelona 81 »
4 C. D. Hisp.-Francés 81 »
5 C. D. Manresa 96 »
6 C. G. Barcelonés 114 »
Equipos militares: 1 B. Trans. 4 15 p.

Por categorías: Seniors 1 Miranda -Juniors 1 Botines - Neófitos 1 Losada -Debutantes 1 Jové.

Campeón local de Tarrasa: Mestres

Il Trofeo Antonio Gracia para Neófitos y Debutantes

Alrededores del campo del R. C. D. Esp. 9 diciembre 1945 - 11 mañana 1 Cortés Esp. 9'18"3 - 2 Argemí id. 9'21" 3 Losada Barc. - 4 Sancho Esp. 5 Sarquella Vích - 6 Oller Esp. - 7 Fort Vích 8 Boixaderas id. - 9 Dinarés id. - 10 Ba-

tista id. 11 - Barberán Layet. - 12 Coch Calella - 13 Moliner Barc. - 14 Ros C. G. Bar. Hasta 45 clasificados.

Por categorías: Neófitos 1 Cortés Debutantes 1 Barberán

I Trofeo Joyería Esteve

Mataró

16 diciembre 1945 - 11'30 mañana

1 Miranda Esp. Inf. Jaén 25 24'12" - 2 Nogueras Layet. Art. 44 24'18" - 3 Llopart Lay. 24'22" - 4 Baró Esp. - 5 Solá His.-Fr. - 6 Payret Esp. - 7 Pedro id. -8 Cortés Esp. Art. 44 - 9 Sellés His.-Fr. Inf. Badajoz 26 - 10 Salvadó Lay. id. -11 López Esp. Inf. Jaén 25 - 12 Sancho Esp. - 13 Coch F. J. Calella - 14 Oller Esp. - 15 Argent id. Inf. Jaén 25. Hasta 34 clasificados.

Por equipos: 1 Español 23 puntos 2 Layetania 32 »

Po equipos militares: 1 Rgto. Inf. Jaén 25 27 puntos 2 Rgto. Artillería 44 28 »

Por categorías: Seniors 1 Miranda - Juniors 1 Nogueras Neófitos 1 Cortés - Militares 1 Miranda.

IX Copa de Navidad

Zaragoza - 23 Diciembre 1945

1 Antón Arenas S. D. 28'45"4 - 2 Romeo id. 28'49" - 3 Sierra Zaragoza 28'53" - 4 Bielsa id. 28'55" - 5 Murillo Arenas 28'57" - 6 Ordobás Belchite 29'05" - 7 Pascual Zaragoza - 8 Salavera Belchite - 9 Binaburo Arenas - 10 Martín id. - 11 García Zaragoza - 12 Gracia id. - 13 Guarinos Arenas - 14 Salvador Zaragoza - 15 Ballesteros Levante - 16 Monie Zaragoza - 17 Baquero Belchite - 18 Ostariz Arenas - 19 Boles Zaragoza - 20 Porcal id. - 21 Peiro id. - 22 Amayas id. - 23 Rodríguez Arenas - 24 Vaca Zaragoza - 25 Franco Belchite - 26 Baldrés id. - 27 Sierra id. 28 Cortés id.

Calendario

MARZO

Día 3 Tricathlon "Trofeo José Miramón" para Debutantes.

Día 10 Campeonato de España de marcha, 50 kms.

Torneo de Primavera. 1.ª Jornada. Grupo A en Barcelona. Grupo B en Reus. Grupo C en Calella.

Día 17 Torneo Universitario.

Día 19 Campeonato de España campo a través. San Sebastián.

Día 24 Campeonato de Cataluña de Gran Fondo. 30 kms.

Campeonato Regional militar de campo a través.

Torneo de Primavera. 2.ª Jornada. Grupo A en Gerona. Grupo B en Tarrasa, Grupo C. en Barcelona.

Dia 31 Torneo de Primavera. 3.ª Jornada, Grupo B en Manresa. Grupo C en Granollers

ABRIL

Día 7 IV Trofeo Federación Catalana de Atletismo. Prueba 3.000 m. lisos.

Torneo de Primavera, 4.ª Jornada. Grupo A en Mataró. Grupo B en Barcelona. Grupo C Descanso.

Día 14 Trofeo "Jueces y Cronometradores" para Neófitos y Debutantes.

Día 21 Vuelta a Manresa.

Torneo de Primavera. Promoción a la final. 5.º y 6.º clasificado del Grupo A. 1.º, 2.º y 3.º del B. 1.º del C.

Días 20 y 21 Trofeo "Marcelino Gené" de Decathlon.

Día 28 Campeonato de Cataluña Neófitos y Debutantes. Manresa.



En la cumbre

de los

licores

TARRAGONA

TARRAGONA

HIMALAYA

AGENTES
ENCLUSIVOS CIAL A TORRAS DOMENECH VALENCIA 273
BARCELONA

SASTRERIA TORSER



TRAJES Y ABRIGOS SPORT CON GENEROS DE PRIMERA CALIDAD



MANUEL TORRES



PLAZA CATALUÑA, 8, 2.° 2.°
TELÉFONO 22263

BARCELONA