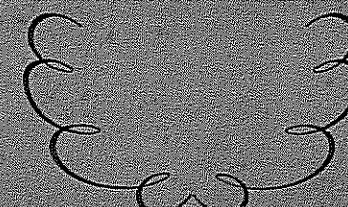


Atletismo

CIRCULAR DE LA FEDERACIÓN CATALANA DE ATLETISMO



LA TEMPORADA DE CROSS EN PLENO AUGE



Siluetas



Manuel Suárez
Molezún

Hablamos en esta ocasión de Molezún, el estudiado vallista castellano que por cuarta vez desde 1942 y por tercera vez consecutiva, conquistó el título nacional en la prueba de 110 metros,

igualando su propia máxima en condiciones regulares, en cuanto a reglamentación e incluso desfavorables teniendo en cuenta la fuerte brisa contraria en el momento de la carrera final.

Aunque nacido en La Coruña, en 1920, se formó deportivamente en la capital de España y dentro de la organización juvenil y del S. E. U. Sus comienzos fueron orientados hacia los concursos y lleva ya conseguidas marcas estimables en saltos de altura, longitud y pértiga. En 1948, consiguió el Campeonato nacional del salto de altura, con 1 m. 79, su mejor registro en la prueba; en longitud tiene 6 m. 76 y en pértiga marcas superiores a los 3 metros.

Sin reunir excepcionales condiciones físicas, Molezún es un estudiado del atletismo, y su hegemonía en la difícil especialidad de vallas, fué resultado de su dominio en la mecánica de la prueba. Estas condiciones, unidas a su doctorado en Medicina y su título de profesor de Educación Física, aconsejaron su inclusión en el equipo olímpico de 1948, para aprovechar sus conocimientos pedagógicos. Cuando los directivos se interesaban por los detalles de los modernos medidores de saltos de longitud y triple; de las variaciones en los postes de saltos, de los «starting-blocks», etc., era Molezún quien, desde la pista, saciaba este afán de conocimientos. E igualmente cuando se trataba de estilos de los grandes campeones que hicieron acto de presencia en Wembley.

Molezún, es ya un veterano en el atletismo español y su presencia en las pistas es siempre acogida con simpatía. Vencedor o vencido, da siempre su máximo esfuerzo, practicando este deporte por el sencillo placer de cultivarlo y ejercitarse su espíritu de lucha.

Editorial

Por fin ha quedado constituida la Federación Española, de la que esperamos y deseamos una actuación fructífera. Las distintas Comisiones de organización, médico-deportiva y de relaciones internacionales, tienen buena labor ante sí para llevar adelante el atletismo hispano, en cuyo cometido ni qué decir tiene la Federación Catalana, que se pone incondicionalmente a la disposición de aquella.

En el ámbito regional y tras el Campeonato de cross catalán a celebrar en Mataró, organizado por los entusiastas elementos del C. A. Layetania, de aquella localidad, entrámos ya de lleno en el III Campeonato de Cataluña interclubs, en el que este año hay que lamentar la ausencia del R. C. D. Español, cuya equipo de pista —de rancia solera atlética— jamás había faltado a la palestra. Esperamos que este «forfait» será momentáneo y que para próximas actuaciones el club blanquiazul aportará nuevamente su concurso. Es mucha la labor realizada por el Español en la historia del atletismo catalán para que nos resignemos a su desaparición, pues a pesar de mantener sus atletas de fondo, creemos que su categoría y su bien ganado prestigio exigen la presentación de su cuadro completo, tanto en carreras como en saltos y lanzamientos.

Por el contrario, resaltamos la nota simpática de la inscripción de nuevos clubs, como el B. U. C., Granollers «B»; Montjuich, Natación Barcelona «D», A. D. Antorcha, C. D. Tarrasa, J. A. Sabadell y A. A. San Fernando, de cuyas filas habrán de surgir elementos idóneos para nuestro atletismo, pues no hay que olvidar que siempre fué el Torneo Primavera y ahora este Campeonato interclubs, la cantera de donde salen cada temporada los nuevos atletas que vienen a remozar todos los años nuestro atletismo regional con nueva savia. Este año se organiza, salvo ligeras variantes, como el anterior, y esperamos ver las marcas de las próximas jornadas para aquilar desde un principio las posibilidades técnicas con que puede contar Cataluña, a pesar de la amputación de sus mejores corredores de fondo.

LAS MEJORES MARCAS MUNDIALES EN CARRERAS DEL AÑO 1950

Nuevamente al terminar el año de 1950, se han confeccionado las listas que sitúan a los atletas de todo el mundo en su especialidad por la marca obtenida a través de los doce meses de enero a diciembre.

Quisiéramos poder hacer unos comentarios, pero la extensión de estas relaciones nos lo impiden.

Digamos que en 100, 200 y 5.000 metros, los promedios no varian gran cosa, pero si en los 400, 800, 1.500 y 10.000 metros, donde los atletas clasificados en los últimos lugares de estas relaciones, tienen mejores marcas que los mismos en el año anterior.

Obsérvese la pérdida de puestos de los EE. UU. en los 100 metros, pues mientras en 1949 este país tenía a seis corredores dentro los 10"4, en 1951 el primero va en octavo puesto con 10"5. Los diez mejores 200 metros de 1950 señalan mejores promedios que en 1951, equilibrando, no obstante, en los restantes puestos.

Señalemos la excelencia de las marcas en 400 metros.

A destacar los 800 metros; donde el noruego Boysen ha saltado al primer puesto de la clasificación mundial, proclamándose como el mejor ochocentista mundial, y favorito para el título olímpico en Helsinki.

En los 10.000 metros, España ha conseguido unos puestos en relación al año anterior, ya que en 36 puesto Rojo en 1950, Coll consigue el 29 en 1951, pasando Rojo, en el presente, a 45.

100 METROS

1. LaBeach (Pan.), 10"1
2. McDonald-Bailey (Tr.), 10"3
- Fernández (Ec.), 10"3
- Rhoden (Jam.), 10"3
- Bragg (EE. UU.), 10"4
- Sukharjev (EE. UU.), 10"4
- Fortun-Chacon (Cuba), 10"5
- Pérez (Urug.), 10"5
- Kaplan (EE. UU.), 10"5
- Tyler (EE. UU.), 10"5
- Golliday (EE. UU.), 10"5
- Saadze (EE. UU.), 10"5
- Karakulov (URSS), 10"5
- Bally (Fr.), 10"5
- Szebeni (Hung.), 10"5
- Kiszka (Pol.), 10"5
- Kolev (Bulg.), 10"5
- Coutinho da Silva (Por.), 10"5
- Bester (Sud.Afr.), 10"6
- Saison (Sud.Afr.), 10"6
- Bjarnasson (Isl.), 10"6
- Zandt (Ale.), 10"6
- Muraviev (URSS), 10"6
- Stawczyek (Pol.), 10"6
- Pustoch (Fr.), 10"6
- Golubjev (URSS), 10"6
- Suchenski (Pol.), 10"6
- Paquete (Por.), 10"6
- Kaijajev (URSS), 10"6
- Lupsa (Rum.), 10"6
- Leccese (It.), 10"6
- Goldovanyi (Hung.), 10"6
- Sobrero (Il.), 10"6
- Csmithov (URSS), 10"6
- Siddi (It.), 10"6
- Salinas (Chile), 10"6
- Campbell (EE. UU.), 10"6
- Dwyer (EE. UU.), 10"6
- Attlesey (EE. UU.), 10"6
- Bibbs (EE. UU.), 10"6
- Peiers (EE. UU.), 10"6
- Lerma (Chile), 10"6

200 METROS

1. LaBeach (Pan.), 20"5
2. Mac Kenley (Jam.), 20"6
- Bienz (EE. UU.), 20"6
4. Stanfield (EE. UU.), 20"8
- Anderson (EE. UU.), 20"8
- Campbell (EE. UU.), 20"9
- Szebeni (Hung.), 20"9
- McDonald-Bailey (Tr.), 20"9
- Thomas (EE. UU.), 20"9
- Carty (EE. UU.), 20"9
- Stolpe (EE. UU.), 20"9
12. Simmons (EE. UU.), 21"
- Parker (EE. UU.), 21"
- Remigino (EE. UU.), 21"
- Peters (EE. UU.), 21"
- Weisman (EE. UU.), 21"
- Goldovanyi (Hung.), 21"
18. Johnson (EE. UU.), 21"1
- MacKibbon (EE. UU.), 21"1
- Bróome (EE. UU.), 21"1
- Hilton (EE. UU.), 21"1
- Wells (EE. UU.), 21"1
- Childress (EE. UU.), 21"1
- Kaplan (EE. UU.), 21"1
- Lancaster (EE. UU.), 21"1
- Caffey (EE. UU.), 21"1
- Ulrich (EE. UU.), 21"1
- Fell (EE. UU.), 21"1
- Wyeth (Afr. Sud), 21"1
- Tyler (EE. UU.), 21"1
34. Fortun-Chacon (Cuba), 21"2
- Csanyi (Hung.), 21"2
- Bragg (EE. UU.), 21"2
- Treloar (Austr.), 21"2
- Balten (Nuev. Zel.), 21"2
- Williams (EE. UU.), 21"2
- Stowers (EE. UU.), 21"2
- Preston (EE. UU.), 21"2
- Schroeder (EE. UU.), 21"2
- Posey (EE. UU.), 21"2
- Schulze (EE. UU.), 21"2
- Golliday (EE. UU.), 21"2
- Turner (EE. UU.), 21"2
- Dixon (EE. UU.), 21"2
45. Clausen (Isl.), 21"3
- Leccese (It.), 21"3
- Laing (Jam.), 21"3
- Mason (EE. UU.), 21"3
- Renfro (EE. UU.), 21"3
- Peek (EE. UU.), 21"3
- Sutton (EE. UU.), 21"3

- Parker (EE. UU.), 21"3
Woods (EE. UU.), 21"3
Wilson (EE. UU.), 21"3
Gould (EE. UU.), 21"3
Zabojnik (EE. UU.), 21"3
Bibbs (EE. UU.), 21"3
Blackburn (EE. UU.), 21"3
Green (EE. UU.), 21"3
Miller (EE. UU.), 21"3

400 METROS

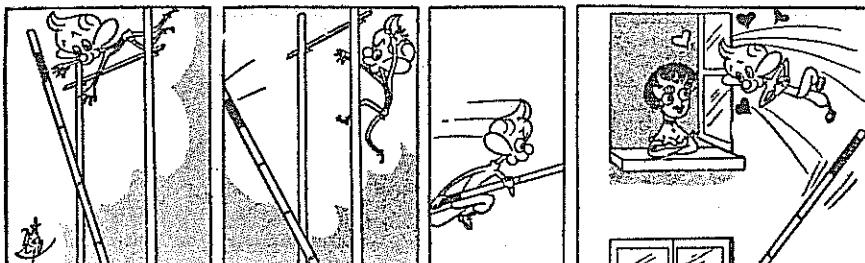
1. Rhoden (Jam.), 45"8
2. Mac Kenley (Jam.), 46"
3. Whitfield (EE. UU.), 46"7
4. Cox (EE. UU.), 46"9
- Parker (EE. UU.), 46"9
- Macon (EE. UU.), 46"9
7. Moore (EE. UU.), 47"3
- Maiocco (EE. UU.), 47"3
- Miller (EE. UU.), 47"3
- Pugh (G. B.), 47"3
11. Voight (EE. UU.), 47"4
- Huppertz (Ale.), 47"4
- Geister (Ale.), 47"4
14. Noll (EE. UU.), 47"5
- Mac Farlane (Can.), 47"5
- Haas (Ale.), 47"5
- Siddi (It.), 47"5
18. Biljon (Afr. Sud), 47"6
- Lunis (Fr.), 47"6
- Audorf (Ale.), 47"6
21. Stolpe (EE. UU.), 47"7
- Pearman (EE. UU.), 47"7
- Moore (EE. UU.), 47"7
- Wint (Jam.), 47"7
- Bally (Fr.), 47"7
26. Carr (Austr.), 47"8
- Marlin du Gard (Fr.), 47"8
- Porto (It.), 47"8
29. Price (Austr.), 47"9
- Wolfbrandt (Suec.), 47"9
- Lewis (G. B.), 47"9
32. Price (EE. UU.), 48"
- Maiocco (EE. UU.), 48"
- Cunningham (EE. UU.), 48"
- Brown (EE. UU.), 48"
- Larsson (Isl.), 48"
37. Collins (EE. UU.), 48"1
- Stocks (EE. UU.), 48"1
- Camus (Fr.), 48"1
40. Barnes (EE. UU.), 48"2
- Coleman (EE. UU.), 48"2

Covington (EE. UU.), 48"2	Sauer (Alem.), 1'52"8	38. Lamers (Alem.), 3'53"8	36. Ashenfelter (EE. UU.), 4'14"3
Stowers (EE. UU.), 48"2	Bonah (Alem.), 1'52"8	Laufer (Alem.), 3'53"8	37. Hart (EE. UU.), 4'14"5
Filiput (It.), 48"2	Wolfbrandt (Suec.), 1'52"8	Adamsson (Suec.), 3'53"8	38. Marks (Austr.), 4'14"8
Back (Finl.), 48"2	44. Peppard (EE. UU.), 1'52"9	Karnes (EE. UU.), 3'53"8	Bannister (G. B.), 4'14"8
40. Johnson (EE. UU.), 48"3	Studzinski (EE. UU.), 1'52"9	42. Imfeld (Suiza), 3'54"3	40. Beckett (G. B.), 4'15"2
Chambers (EE. UU.), 48"3	Thigpen (EE. UU.), 1'52"9	43. Hanc (Yug.), 3'54"4	41. Mac Millan (Austr.), 4'15"4
Booysen (Afr. Sud), 48"3	El Mabrouk (Fr.), 1'52"9	Anderko (Alem.), 3'54"4	Wilson (G. B.), 4'15"4
Shore (Afr. Sud), 48"3	Demin (URSS), 1'52"9	Albertsson (Suec.), 3'54"4	43. Lamb (EE. UU.), 4'15"5
Leroux (Fr.), 48"3	49. Matielski (EE. UU.), 1'53"	Janssens (Belg.), 3'54"4	44. Vernier (Fr.), 4'15"8
Paterlini (It.), 48"3	Hutchins (Can.), 1'53"	Lueg (Alem.), 3'54"4	45. Ashenfelter (EE. UU.), 4'15"9
800 METROS		48. Tikkkanen (Finl.), 3'54"6	46. Hutchins (Can.), 4'16"
1. Boysen (Nor.), 1'48"7	Amj (Checoes.), 1'53"	Kirwan (EE. UU.), 3'54"4	47. Wilson (EE. UU.), 4'16"1
2. Whitfield (EE. UU.), 1'49"2	Aberg (Suec.), 1'53"	Vefling (Norv.), 3'54"6	48. Egefur (Suec.), 4'16"2
3. Chambers (EE. UU.), 1'50"2	Fracassi (It.), 1'53"	Delany (EE. UU.), 3'54"6	Brenden (Nor.), 4'16"2
4. Parlett (G. B.), 1'50"5	1500 METROS	Bolzhauser (Alem.), 3'54"6	Sijkhuis (Hol.), 4'16"2
Bengtsson (Suec.), 1'50"5	1. Reiff (Belg.), 3'46"6	1 MILLA	
6. Gehrmann (EE. UU.), 1'50"7	2. Strand (Suec.), 3'47"	1. Reiff (Belg.), 4'06"2	1. Zalopek (Checo.), 14'03"
Hansenne (Fr.), 1'50"7	3. Eriksson (Suec.), 3'47"2	2. Strand (Suec.), 4'07"2	2. Mäkelä (Finl.), 14'20"2
Bannister (G. B.), 1'50"7	Slijkhuis (Hol.), 3'47"2	3. Newcomb (EE. UU.), 4'07"7	3. Posti (Finl.), 14'20"4
9. Steines (Ale.), 1'50"9	5. Mabrouk (Fr.), 3'47"8	4. Mac Millen (EE. UU.), 4'07"8	4. Schade (Ale.), 14'22"8
Linden (Suec.), 1'50"9	6. Nankeville (G. B.), 3'48"	5. Persson (Suec.), 4'08"4	5. Koskela (Finl.), 14'24"6
11. Barnes (EE. UU.), 1'51"1	7. Gottfridsson (Suec.), 3'48"8	6. El Mabrouk (Fr.), 4'09"2	6. Mimoun (Fr.), 14'26"
Lindgard (Suec.), 1'51"1	8. Hansenne (Fr.), 3'48"8	Karlsson (Suec.), 4'09"2	7. Albertsson (Suec.), 14'26"2
Sten (Suec.), 1'51"1	Karlsson (Suec.), 3'49"8	8. Taipale (Finl.), 4'09"4	Reiff (Belg.), 14'26"2
14. Brown (EE. UU.), 1'51"2	Garay (Hung.), 3'49"8	9. Twomey (EE. UU.), 4'09"8	9. Will (EE. UU.), 14'26"8
15. Clare (Fr.), 1'51"4	11. Johansson (Finl.), 3'50"	10. Aberg (Suec.), 4'10"	10. Popov (URSS), 14'27"8
Cleve (Ale.), 1'51"4	Persson (Suec.), 3'50"	Gottfridsson (Suec.), 4'10"	11. Stokken (Nor.), 14'28"2
Ulzheimer (Ale.), 1'51"4	13. Landqvist (Suec.), 3'50"2	12. Gehrmann (EE. UU.), 4'10"2	12. Eberlein (Ale.), 14'28"4
18. Truex (EE. UU.), 1'51"5	Twomey (EE. UU.), 3'50"2	13. Wade (EE. UU.), 4'10"3	13. Kazancev (URSS), 14'29"
19. Wint (Jam.), 1'51"6	15. Vernier (Fr.), 3'50"4	14. Mac Guire (EE. UU.), 4'10"7	14. Heino (Finl.), 14'29"4
20. Barthel (Lux.), 1'51"7	Veetjousme (URSS), 3'50"4	15. Karnes (EE. UU.), 4'10"9	Taipale (Finl.), 14'29"4
Csevgun (URSS), 1'51"7	Taipale (Finl.), 3'50"4	16. Parnell (Can.), 4'11"	16. Ceraj (Yug.), 14'30"6
22. Deady (EE. UU.), 1'51"8	18. Eyre (G. B.), 3'50"6	17. Hansenne (Fr.), 4'11"2	17. Pozidajev (URSS), 14'31"
23. Modoj (URSS), 1'51"9	Bengtsson (Suec.), 3'50"8	18. Truex (EE. UU.), 4'11"5	18. Karlsson (Suec.), 14'31"6
24. Pruitt (EE. UU.), 1'52"	Cenova (Checoes.), 3'50"8	19. Will (EE. UU.), 4'11"7	19. Durkfeldt (Suec.), 14'31"8
Walters (EE. UU.), 1'52"	21. Druetzler (EE. UU.), 3'51"4	21. Eyre (G. B.), 4'11"8	20. Pavlovic (Yug.), 14'33"
Wilson (EE. UU.), 1'52" .	22. Wilson (G. B.), 3'51"6	Vernier (Fr.), 4'11"8	21. Eitel (Ale.), 14'34"8
27. Wade (EE. UU.), 1'52"1	23. Aberg (Suec.), 3'51"8	23. Mac Ewen (Can.), 4'12"	Szemjenov (URSS), 14'34"8
28. Parnell (Can.), 1'52"2	24. Mäkelä (Finl.), 3'52"2	24. Mack (EE. UU.), 4'12"1	23. Jevszcejew (URSS), 14'35"
Svensson (Suec.), 1'52"2	Herman (Belg.), 3'52"2	25. Nankeville (G. B.), 4'12"2	24. Wredling (Suec.), 14'35"6
30. Bowers (EE. UU.), 1'52"3	Bjelokurov (URSS), 3'52"2	26. Holmberg (Suec.), 4'12"4	Blömster (Finl.), 14'35"6
Strand (Suec.), 1'52"3	28. Beres (Hung.), 3'52"4	27. Druetzler (EE. UU.), 4'12"6	Nystrom (Suec.), 14'36"2
32. Mealey (EE. UU.), 1'52"4	29. Egefur (Suec.), 3'52"6	28. Pieper (EE. UU.), 4'13"2	Nyberg (Suec.), 14'37"
33. Bellegarde (Fr.), 1'52"5	Langenus (Belg.), 3'52"6	Weaver (EE. UU.), 4'13"2	28. Segedin (Yug.), 14'37"6
Taipale (Finl.), 1'52"5	Gustafsson (Suec.), 3'52"6	Marshall (N. Zel.), 4'13"2	29. Aleksejev (URSS), 14'39"2
Archarov (URSS), 1'52"5	32. Vernier (Fr.), 3'52"8	31. Sinclair (N. Zel.), 4'13"5	30. Salonen (Finl.), 14'39"8
36. Hensey (EE. UU.), 1'52"6	33. Geraj (Yug.), 3'53"	32. Mello (EE. UU.), 4'13"7	31. Duraskovic (Yug.), 14'41"2
Cogswell (EE. UU.), 1'52"6	34. Holmberg (Suec.), 3'53"2	33. Kirwan (EE. UU.), 4'14"	32. Böhm (Suec.), 14'41"8
Talja (Finl.), 1'52"6	Othenhajmer (Yug.), 3'53"2	Parker (G. B.), 4'14"	33. Westin (Suec.), 14'42"
39. Stoltman (EE. UU.), 1'52"8	36. Tuomaala (Finl.), 3'53"4	Herman (Belg.), 4'14"2	34. Theys (Belg.), 14'42"4
Jacobs (EE. UU.), 1'52"8	Harting (Hol.), 3'53"4	35. Herman (Belg.), 4'14"2	35. Anufrijev (URSS), 14'42"6

36. Sundin (Suec.), 14'43"
 37. Stefanovic (Yug.), 14'44"8
 38. Svaigr (Checo.), 14'46"
 39. Szegedi (Hung.), 14'46"4
 Vartiainen (Finl.), 14'46"4
 41. Olnay (G. B.), 14'48"
 42. Mihalic (Yug.), 14'48"8
 43. Nilsson (Suec.), 14'49"2
 44. Poulsen (Din.), 14'49"4
 45. Haikkola (Finl.), 14'50"
 46. Vanin (URSS), 14'50"6
 Basic (Yug.), 14'50"6
 48. Engqvist (Suec.), 14'51"6
 49. Simanainen (Finl.), 14'52"4
 Slavicek (Checo.), 14'52"4

10.000 METROS

1. Zatopek (Checo.), 29'02"6
 2. Szemjenov (URSS), 30'07"
 3. Vanin (URSS), 30'09"6
 4. Schade (Ale.), 30'10"6
 5. Nyström (Suec.), 30'11"
 6. Stokken (Nor.), 30'14"4
 7. Kazancev (URSS), 30'20"
 8. Mimoun (Fr.), 30'21"
 9. Popov (URSS), 30'23"8
 10. Koskela (Finl.), 30'28"
 11. Albertsson (Suec.), 30'28"6
 12. Aaron (G. B.), 30'31"6
 13. Perälä (Finl.), 30'33"
 14. Salonen (Finl.), 30'34"8
 15. Reiff (Bélg.), 30'40"
 16. Eberlein (Ale.), 30'41"3



Rigores y belleza del cross-country

Por AUGUSTO VAN SCHOORE

Reglamentar bien la temporada.

Por la misma razón que el cross es rudo y exigente, es necesario guardarse de todo exceso, tanto en el entrenamiento como en la competición. Su práctica desgasta rápidamente; es por esto que el crossman debe pre-establecerse un plan ante las competiciones, escogiendo aquellas que más le interesen, dejando, por lo menos un espacio de quince días para recuperar fuerzas.

Es por lo que es recomendable no empezar demasiado pronto las competiciones — nos referimos a principios de temporada — y lo ideal es el ejemplo que nos ofrecen los ingleses al no alinearse en carrera «abierta» por lo menos hasta el mes de enero.

La preparación física. — Como cualquiera especialidad del atletismo, el crossman debe practicar la cultura física. Movimientos que nosotros calificaremos de interés general, es decir, aquellos propios que tiendan a una mayor capacidad respiratoria, añadiendo aquellos ejercicios que sirvan para reforzar los músculos de la región abdominal, que juegan un importante papel en el crossman.

Trabajo de calentamiento. — Al igual que cualquier atleta de pista, el crossman efectuará, antes de la competición y también del entrenamiento, una ligera sesión de «calentamiento» que servirá para pre-disponer al músculo al esfuerzo, así como corazón y pulmones.

Es condición indispensable para el atleta no entrar a la competición en «frio»; debe evitarse toda brusquedad que pudiera acarrear graves consecuencias. Es conve-

niente para el atleta crear esta fase de transición antes de librarse el esfuerzo y preparar su organismo. Lo que en términos atléticos se llama «calentamiento».

Por este motivo, el atleta deberá, ya sea en entrenamiento o bien en la competición —con tiempo suficiente— ponerse en acción, sin forzar ni cansarse; es aconsejable efectuar algunos movimientos de cultura física para calentar los músculos de una parte, y para preparar corazón y pulmones de otra, siguiendo un pequeño trozo del recorrido descontracturado, con el bien entendido que este trabajo deberá efectuarse con ropa de abrigo (mono).

Así el corredor se calentará progresivamente, preparando la transición de la normalidad a la competición.

Entrenamiento y puesta a punto. — El entrenamiento del crossman puede variar según la concepción de cada entrenador, así como las características fisiológicas y aptitudes particulares de cada elemento.

Nosotros no podemos dar otro consejo que sobre aquellos puntos que hemos desarrollado, y cada uno deberá aplicárselo según su criterio. A título documental, copiamos un párrafo del artículo del entrenador francés M. Baquet, quien resume su idea del entrenamiento del crossman de la siguiente manera:

«Es preferible que al principio de la temporada, el crossman se entrene solo, igual sea su valor. Durante un primer periodo que debe comprender de cinco o seis sesiones, sólo debe preocuparle una co-

sa: poner a punto su organismo, sin preocuparse de seguir a sus camaradas.

Bajo el pretexto de que el cross es un deporte de equipo, se comete muchas veces el error de agrupar, desde principios de entrenamiento, a corredores de valor distinto, cuya preparación no tienen el mismo punto. Nada más nefasto que forzar el organismo en las primeras sesiones.

El primer periodo debe comprender dos sesiones por semana, una el miércoles o jueves, y la otra el domingo. La sesión del jueves, de ordinario se efectúa en pista. En este día, el crossman correrá sólo la distancia de 1 a 3 km. El tren debe ser regular. La atención del corredor debe fijarse en el ritmo respiratorio, principalmente en un tren sostenido.

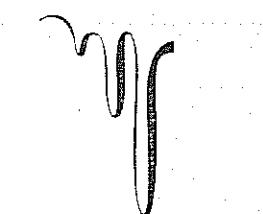
El entrenamiento del domingo se efectúa sobre un recorrido verdadero de cross. En las primeras sesiones debe buscarse un recorrido llano y poco accidentado. El kilometraje importa poco, corriendose 10, 15 ó 20 minutos. Cuando este entrenamiento sea efectuado solo, puede relajarse si se nota fatiga, como también aumentar la velocidad de tren durante unos cien metros, para volver a la normalidad más tarde. Nada de forzar prematuramente. Bien es verdad que existen otros sistemas

de ponerse en forma más rápidamente, pero los procedimientos son otros. No somos partidarios de ello, ya que de la misma forma que se ha llegado al máximo, puede venir el descenso. Paciencia y mucha confianza, principalmente en el neófito, he aquí nuestra recomendación.

Cuando el corredor se siente seguro y cuando sus piernas y su «caja» están preparados, es cuando el crossman podrá buscar recorridos más difíciles, con suaves cuestas y descensos, paso de obstáculos (vallas o fosas), con el fin de seguir la carrera y acostumbrar la respiración. La mayor dificultad consiste en recuperar y mantener el paso inicial y la respiración regular.

En este primer periodo, es conveniente de controlar su paso en los recorridos de 1, 2 ó 3 km., cronometrados en pista. Con ello puede obtenerse una orientación sobre lo hecho y lo que debe hacerse todavía en trabajo de preparación: resistencia, velocidad, tren, etcétera. Se verá si debe relajarse el tren inicial o si por el contrario la resistencia va adquiriendo consistencia. Cada insuficiencia reclama un trabajo especial, debiendo recurrir al corredor amigo o al consejero, para remediar su punto débil.

(Continuará)



Una carrera de «cross»

Técnica de especialidades

SALTO EN ALTURA

(Continuación)

máximo cuando en este momento tenemos que atender, además, a un esfuerzo muscular óptimo. Serían precisos para ello dotes superiores de coordinación.

El estilo de «rodillo» consta de un número menor de movimientos y, por ello es más fácil de controlar.

Según las condiciones del individuo se usará de tales o cuales movimientos. Todo lo que a continuación se explica está basado en elementos separados de los diferentes estilos considerados como eficaces. Del estudio de todos ellos, sacamos la conclusión que el más fácil bajo el punto de vista científico y de aprendizaje es el de «Horine».

CARRERA

La longitud y velocidad de la carrera, varía según los individuos; pero la carrera media recomendable es la de ocho pasos de velocidad progresiva. Se entiende por tal, el que el primer paso tenga una longitud aproximada de dos pies, el segundo, cerca de tres y así sucesivamente ir aumentando su longitud hasta la batida. El saltador de altura debe buscar su justa velocidad para el momento de batir. Existe una tendencia a usar esta velocidad mínima que tiene por objeto el garantizar la perfecta ejecución del salto. Por ejemplo, Melvin Walker, campeón del mundo y habiendo superado en el año

1937 de un modo regular los 2,09 metros, camina casi durante toda la carrera y concluye haciendo solamente tres pasos de verdadera carrera. Larsen, ex-campeón americano, acostumbraba a usar en cambio la velocidad de un «sprinter». Mas, en general, el saltador tendrá en cuenta:

1.º La acción de batida o mejor dicho la extensión del cuerpo, es lo que produce el salto, pudiendo considerar a la carrera como un elemento secundario que contribuye a su realización.

2.º La carrera será natural y progresiva; hecha a velocidad creciente y con una longitud de paso que aumente gradualmente.

3.º La carrera será hecha en línea recta.

4.º La velocidad será acentuada en el penúltimo paso, en tal forma, que se note continuidad entre el último paso y el salto.

La mayor parte de los principiantes, tienen una gran tendencia a hacer la carrera demasiado rápida. Lo mismo que en el salto de longitud con carrera; el problema radica simplemente en obtener una correcta combinación de las dos consabidas fuerzas: la inercia de la carrera y la extensión del cuerpo. Consecuentemente, hay que evitar toda pausa y hacer la carrera a un ritmo lo más natural posible. Lo más eficiente para elaborar una carrera tipo, consiste en mecanizarla, es decir, en dejar descansar la mente del saltador, el cual debe pensar solamente en el salto propiamente dicho. Jonhson, el campeón olímpico, posee una rara habilidad para batir siempre y con precisión en el mismo sitio a pesar de no poseer esa carrera mecánica, mas es preciso reconocer que esto es un defecto, pues obliga a variar constantemente la carrera; lo cual no es recomendable. Dotti, lo mismo cuando usaba Lewden que con el rodillo, ha usado siem-



pre una carrera muy especial, dando saltitos sobre la punta del pie elevando la rodilla con las piernas rígidas y haciéndola intermitente, debido a esto y a pesar de su gran elasticidad de saltador nato, llegaba siempre a la batida en pésima posición.

Por esto todo saltador se atenderá a las siguientes recomendaciones:

1.º Procurará elaborar en el adiestramiento una carrera mecánica, haciendo los pasos de la misma longitud y en el mismo número.

2.º Usará un mínimo de seis pasos y un máximo de ocho, partiendo de la inmovilidad absoluta. También es recomendable partir con las piernas ligeramente separadas al frente, en tal forma que parezca una salida lanzada. Esta salida puede hacerse a dos o tres pasos de la señal verdadera, pero, aún en este caso, es preciso que esos pasos previos sean siempre los mismos. En general, se tendrá en cuenta que una carrera demasiado larga confunde al saltador y le hace perder mecanicidad. Por el contrario, si aquélla es corta, el esfuerzo es demasiado intenso, lo que se traduce generalmente en una contracción prematura de los músculos. Una carrera demasiado veloz da longitud en perjuicio de la elevación. Y una carrera corta, aunque tiende a acelerar la elevación, no permite la suficiente tracción hacia adelante.

3.º La carrera será ligera, fácil, manteniendo el cuerpo relajado y aumentando en tensión progresivamente.

POSICIÓN DEL CUERPO DURANTE LA CARRERA Y LA BATIDA

El cuerpo debe ir derecho durante la carrera y se inclina ligeramente hacia atrás en el momento de batir. Lo mismo que ocurre en toda fase atlética en la cual el

atleta corre, la carrera para el salto debe considerarse al cuerpo como una sola unidad con una cierta tensión mínima para mantenerlo en la posición ereta.

ACCIÓN DE LOS BRAZOS DURANTE LA CARRERA

El saltador parte con los brazos naturalmente caídos a ambos costados. Vamos a suponer que el primer paso lo hace con el derecho. Cuando éste se alza del suelo se balancea la mano izquierda hacia adelante y al mismo tiempo la derecha va suavemente atrás. Es importantísimo que el saltador tenga mecanizada la acción de los brazos. Gran parte de los saltadores descuidan este principio fundamental. La acción debe ser tan natural como cuando se camina o corre; el brazo se mueve hacia adelante simultáneamente con la pierna opuesta. El corredor hace esto por instinto, pero la mayor parte de los saltadores no poseen esa acción mecánica de los primeros y su tendencia es a mantener los brazos rígidos o bien oscilarlos en exceso. Como consecuencia se produce una falta de ritmo en el salto. Algunos saltadores mantienen una acción de brazos natural hasta los dos o tres últimos pasos y luego, o añaden ulteriores movimientos extraños, o eliminan los que serían naturales y necesarios. Si el saltador bate con el pie izquierdo, este brazo deberá oscilar todo el tiempo con naturalidad y al batir, si la batida es correcta, deberá alzarse simultáneamente con la pierna derecha.

Al mismo tiempo el brazo derecho habrá seguido una acción natural hasta el momento de efectuar el salto. En este momento dicho brazo deberá, por tendencia natural, ir hacia atrás, dado que la pierna derecha se alza para iniciar el salto. Es necesario que esta ten-

dencia sea controlada de tal forma que al ir hacia atrás—ese brazo—lo haga según un movimiento circular atrás y al lado, para que ascendiendo nuevamente coadyuve con el izquierdo a la elevación. Y de esta forma en el momento de ascender ambos brazos estarán arriba. Esto es fácil de realizar, bien comprendido.

Los diversos campeones en la historia del salto de altura han usado varios tipos de acción de brazos. Algunos solían ir en la carrera con los brazos rigidamente pegados al cuerpo. Otros efectuaban los movimientos del velocista y otros los empleaban muy poco.

El estilo más recomendable consiste en alzar las manos en los primeros pasos de forma que el antebrazo quede paralelo al suelo. La oscilación es producida por el hombro y sobre todo por el codo. En esta primera parte los brazos se mueven poco. En los pasos efectivos, concluyentes (sobre todo los dos últimos) los músculos de los brazos se pondrán algo en tensión, a fin de que sus movimientos puedan sincronizarse con la mayor velocidad de las piernas en ese momento. Es muy difícil controlar el movimiento de los brazos en la carrera y aún más en el salto; por ello se deberá ensayar mucho con el listón a 60 cm., que llevará a una acción intuitiva y mecánica. No hay que decir cómo la velocidad de los brazos aumenta durante los últimos pasos, dado que si se llevan estos correctamente (esto es, con el ángulo justo de plegamiento del codo) la velocidad aumentará automáticamente de acuerdo con el aumento de longitud de las zancadas, siendo evidente que si los brazos son tenidos bajos y distendidos esto no podrá suceder.

DIRECCIÓN DE LA CARRERA

Este es un argumento del todo individual; el atleta hará multi-

ples ensayos hasta que encuentre el ángulo que mejor se le adapte.

En general y bajo el punto de vista científico el saltador de rodillo deberá correr según un ángulo de 45 grados.

La carrera mejor es la que se efectúa en línea recta desde el primero al último paso. Este precede al ataque y por eso debe colocarse rigurosamente orientado en la dirección de la carrera. Una regla fija no se puede dar y recalcamos que la dirección preferida es buscada a través de experimentación. Y siempre teniendo en cuenta el factor psicológico, que juega un papel de gran importancia. Es inútil obligar a un atleta a usar una dirección científicamente buena si él no se encuentra con ella a completa satisfacción.

LA BATIDA

La base de cada paso y de todo el salto consiste en proyectar el cuerpo en la dirección que marca el pie que bate. La acción definitiva y suprema del salto radica en la terminación de la carrera, es decir, en el último paso. Es preciso que este paso sea un poco más largo que los otros, de modo que cuando el saltador asuma la posición final de batida, el pie y la rodilla de la pierna impulsora estén adelantadas con respecto al cuerpo, el cual deberá estar *evidentemente inclinado hacia atrás*. Esta inclinación es necesaria para poder mejor transformar la inercia de la carrera horizontal en fuerza de elevación. Son muchos los sistemas que hay para llegar a esta posición, pero el que consideramos mejor es aquella especial ejecución de los tres últimos pasos llamada en el campo atlético *«doble impulso»*.

El atleta, llegado al antepenúltimo paso, debe de hacer una ligerísima pausa, la cual sirve como preparación para efectuar el pen-

último paso. Hecha esta ligera suspensión el atleta deberá dar un pequeño salto y caer sobre el talón del otro pie (en general el derecho), el cual rodará de talón a punta. Sobre este pie el atleta se agachará ligeramente y proyectará entonces suave y dulcemente el cuerpo sobre el pie izquierdo (en su caso) que, rodando del mismo modo, efectuará la batida propiamente dicha o extensión.

El objeto de esta triple acción en el momento de batir es obtener una mayor velocidad de abajo arriba en el momento en que el cuerpo debe abandonar el suelo. Y esta velocidad se desarrolla más cómodamente en dos impulsos que en uno. Además de esto ayuda a eliminar muchos defectos, entre otros, el excesivo plegamiento de la pierna de batida y el golpear con el pie fuerte y ruidosamente sobre el saltadero, que traería como consecuencia una pérdida de sotura y elasticidad. Para efectuar bien el «doble impulso» es preciso atender a varios elementos, sobre todo a la perfecta colocación de la pierna que bate, es decir, que mientras se efectúa el segundo desarrollo del pie (el definitivo) la rodilla correspondiente debe de mantenerse en el grado de flexión que tenía en el momento en que el talón tocaba a tierra. No debe flexionarse más.

El objeto de no permitir un relajamiento y descenso de las caderas es debido a que tal posición desequilibra al atleta siéndole después muy difícil batir de forma eficiente. La carrera, como sabemos, será recta; no se debe, al hacer el último paso, desviar el pie al lado, sino mantenerse en la linea inicial. No es preciso hacer los dos últimos pasos excesivamente largos, pues de lo contrario no se encontrará el cuerpo en buena posición al batir. El desarrollo del pie es preciso efectuarlo en forma progresiva y dulce. Es preciso que el

pie ruede de talón a punta, apoyando la parte central con el suelo. El tobillo tendrá una cierta tensión.

ACCIÓN DEL PIE EN EL MOMENTO DE BATIR

Repetimos que la vieja idea de batir fuertemente en el suelo, hoy en día, está plenamente descartada. Cuanto más alto es el salto, mayor es la necesidad de una batida ligeramente dulce. Cualquier golpe, al repercutir en el tobillo y rodilla, obstaculizaría el salto. Cuando se hace un paso normal de carrera la rodilla va hacia adelante mientras el talón desciende a tierra, pero teniendo en cuenta que aquí el último paso debe ser más largo que lo normal se usa una zancada de tipo pendular. Por los diversos campeones han sido usados todos los tipos existentes de batida. Una de las maneras peores, y que debe evitarse, es la de caer sobre el talón batiendo fuertemente. Es ésta una extensión desastrosa porque sofoca el movimiento resflejo de la pierna oscilante, que tan importante es para la elevación. Algunos siguen el sistema recomendado, llegando con el talón suavemente, pero luego terminan brusca en lugar de dulcemente. Otros todavía han usado el poner el pie de plano, lo que suprime toda elasticidad al salto.

El saltador debe, pues, procurar el vencer por todos los medios la tendencia a batir con fuerza, y cada vez más, cuanto más alto esté el listón.

La acción recomendable, en una palabra, es: el llegar a tierra ligeramente con el talón, apoyar toda la planta del pie y dar el último impulso con la punta, aprovechando el golpe del metatarso. Para hacerse una idea de esto pensar en la acción del secante de escritorio (secafirmas).

(Continuará)

BRILLANTE PROGRESO DEL ATLETISMO CATALAN

Por F. MARIANA DE LA PRESA

Si en el deporte asociación, cuando entra en liza el conjunto, es difícil comparar calidades de juego, situándolas en épocas distintas, por no existir un factor común que permita la mensurabilidad de dichas calidades, en los deportes individuales es posible analizar si ha existido progreso en relación a pasados períodos, por existir el común denominador en tiempo y espacio: el cronógrafo y la cinta métrica. Y siendo el atletismo un deporte puramente individual en cuanto al esfuerzo se refiere, podemos, por tanto, analizar la suma de progreso, si ha existido éste.

Dificultades de todo orden, psicológicas, económicas —las de mayor volumen— escasez de contacto internacional, falta de coordinación nacional de pruebas importantes, crisis en los puestos de mando en las esferas directivas de nuestro deporte y otros factores de menor cuantía, no han sido óbice para que el atletismo catalán señale la más alta cima, el céñit de su progreso, en la última temporada 1949-1950.

Cabe atribuir la mayor parte del éxito en este progreso al Campeonato de Cataluña por equipos, verdadera movilización de todo el atletismo, no sólo en cuanto a atletas, sino también de directivos de Sociedades, organizaciones, elementos técnicos, pues todo ello es necesario en esta gran movilización, que en 1951, reunirá la respetable cantidad, para nuestros medios atléticos, de 27 Entidades que integrarán las tres categorías del Campeonato regional por equipos. Y este hecho nos mueve a considerar

la urgente necesidad de llevar a la práctica el tantas veces suspendido Campeonato Nacional por equipos de Sociedad, en la seguridad de que su disputa rentará numerosos beneficios en el ámbito nacional. Pero con la condición precisa de arbitrar fórmulas económicas más viables, con subvenciones que permitan la participación. De no ser así, es previsible un tercer fracaso, que se sumará a los dos intentos anteriores. Aténgase a la experiencia, quienes estén llamados a legislar sobre este particular. Y el rendimiento a obtener, obliga a dedicar buen número de horas a esta competición.

Como dato demostrativo del gran progreso obtenido en la última temporada, dalo breve, porque los números cansan por su aridez, veamos los siguientes: Hasta 1949, confeccionamos las estadísticas a base de los 6 mejores especialistas, pero ante el incremento de atletas, desde 1950 tomamos los datos de los 10 mejores y al comparar los registros de ambos años, observamos que en las pruebas de 100, 400 y 10.000 metros lisos, 110 metros vallas y triple salto, las marcas obtenidas por el décimo clasificado de 1950, son iguales o mejores que las del sexto clasificado de 1949. Otro dato eloquente: El promedio de todas las especialidades a base de 6 atletas, en 1949, y según la tabla finlandesa, era de 681 puntos. En 1950, aumentando el número de atletas a 10, se eleva a 702 puntos. El comentario no es preciso. Dejemos paso a la estadística con los siguientes datos:

PRUEBA	ATLETA	MARCA	Promedio general	Promedio puntos
100 METROS LISOS	Sebastián Junqueras	11"1		
	Vicente López	11"2		
	Jorge Gaspar	11"3		
	José Baró	11"3		
	Ricardo Cararoch	11"4	11"4	735
	Jorge Bardolet	11"4		
	Enrique Ichasmendi	11"4		
	Javier Antón	11"4		
	Jesús Tello	11"4		
	Luis Bertrán	11"5		
200 METROS LISOS	Sebastián Junqueras	22"7		
	José Fórmica	22"9		
	Jorge Gaspar	23"4		
	Helios Portolés	23"4		
	Juan Gimeno	23"4	23"5	700
	Manuel Sainz	23"5		
	Pedro Garriga Nogués	23"7		
	Jorge Bardolet	23"8		
	José Baró	23"8		
	Vicente Alfonso	23"8		
400 METROS LISOS	José Fórmica	49"5		
	Sebastián Junqueras	50"9		
	Manuel Sainz	51"8		
	Jesús Tello	51"9		
	Enrique Sales	52"1	51"9	770
	Guillermo Ros	52"3		
	Juan Gimeno	52"3		
	Manuel Macías	52"4		
	Juan M.º Tarruella	52"5		
	Jorge Gaspar	52"7		
800 METROS LISOS	Manuel Macías	1'56"7		
	José Fórmica	1'58"2		
	José Abad	1'58"8		
	Tomás Barris	1'58"9		
	Guillermo Ros	1'59"1	2'00"3	791
	Antonio Casajoana	1'59"8		
	José M.º Rexach	2'00"		
	Agustín Arxé	2'03"2		
	Buenaventura Brunet	2'03"8		
	Tomás Barris	4'02"6		
1.500 METROS LISOS	Manuel Macías	4'04"		
	Ricardo Yebra	4'04"4		
	Gregorio Rojo	4'04"8		
	Antonio Ayala	4'08"2		
	José Abad	4'08"4	4'09"5	814
	José Quesada	4'10"4		
	Antonio Casajoana	4'14"4		
	Luis Sarquella	4'17"6		
	Ricardo Roselló	4'19"8		

PRUEBA	ATLETA	MARCA	Promedio general	Promedio puntos
5.000 METROS LISOS	José Coll	14'56"4		
	Gregorio Rojo	15'03"4		
	Buenaventura Baldomá	15'05"8		
	Ricardo Yebra	15'27"2		
	José Quesada	15'35"2	13'50"5	852
	Benito Losada	15'37"4		
	Luis García	15'46"8		
	Constantino Miranda	15'49"		
	Jaime Guixá	15'51"		
	Manuel Santos	15'52"8		
10.000 METROS LISOS	José Coll	31'03"8		
	Gregorio Rojo	31'27"6		
	Ricardo Yebra	31'49"		
	Benito Losada	31'49"4		
	Constantino Miranda	31'54"6	32'14"9	860
	Buenaventura Baldomá	31'58"		
	José Quesada	32'36"8		
	Jaime Guixá	32'38"2		
	Luis García	33'32"8		
	Manuel Ribolaga	33'38"6		
110 METROS VALLAS	Sebastián Junqueras	15"9		
	José Baró	16"2		
	José J. Parellada	16"3		
	Juan M.º Tarruella	17"1		
	Jorge Bonamusa	17"2	16"3	662
	Pedro Martínez	17"2		
	Antonio Casajoana	17"2		
	Octavio Gratacós	17"3		
	Helios Portolés	17"4		
	Manuel Baró	17"4		
400 METROS VALLAS	José Fórmica	55"6		
	Sebastián Junqueras	55"7		
	Antonio Casajoana	57"6		
	Juan M.º Tarruella	58"3		
	Helios Portolés	58"9	58"7	751
	Octavio Gratacós	59"3		
	Amable Portolés	1'00"1		
	Antonio Brillàs	1'00"1		
	Salvador Mercadé	1'00"5		
	Alfredo Estarlich	1'00"7		
LANZAMIENTO DEL PESO	Antonio Foz	12,60 m.		
	Luis Miracle	12,05 m.		
	Ricardo Sánchez	12,04 m.		
	José Montserrat	11,98 m.		
	Luis Aliberch	11,85 m.		
	Manuel Correro	11,80 m.		
	Buenaventura Cardó	11,78 m.		
	José Córdoba	11,70 m.		
	Salvador Sallent	11,52 m.		
	José J. Parellada	11,50 m.		

PRUEBA	ATLETA	MARCA	Promedio general	Promedio puntos
LANZAMIENTO DEL DISCO	Salvador Torrella	39,77 m.		
	Ricardo Sánchez	38,40 m.		
	Alfonso García	36,99 m.		
	José J. Parellada	35,87 m.		
	Manuel Corroto	35,72 m.	36,24 m.	603
	Silvio del Arco	35,61 m.		
	José Montserrat	35,40 m.		
	Manuel Clavero	35,04 m.		
	Juan Estrada	35,02 m.		
	Gaspárt Amorós	34,56 m.		
LANZAMIENTO DE LA JABALINA	José Vives	48,93 m.		
	Manuel Clavero	48,45 m.		
	José Córdoba	48,06 m.		
	Agustín Serra	47,63 m.		
	José Baró	47,33 m.		
	Joaquín Roca	47,15 m.	47,12 m.	535
	Enrique Sannicolás	46,60 m.		
	Vicente López	46,12 m.		
	Francisco Fernández	45,59 m.		
	Miguel Nogueras	45,31 m.		
LANZAMIENTO DEL MARTILLO	Ramón Montes	41,60 m.		
	Diego Aliaga	41,27 m.		
	Tomás Bestit	39,68 m.		
	Agustín Iglesia	36,95 m.		
	Francisco Colomar	36,75 m.	36,68 m.	588
	Martín Burch	35,50 m.		
	Fernando Jaime	34,76 m.		
	Juon Estrada	33,88 m.		
	José M. Mateu	33,52 m.		
	Jaime Buiñas	32,87 m.		
SALTO DE ALTURA	Pedrò Martínez	1,88 m.		
	Salvador Martínez	1,82 m.		
	Francisco Ecolá	1,82 m.		
	Agustín Margarit	1,80 m.		
	José J. Parellada	1,76 m.	1,75 m.	727
	José A. Cid	1,72 m.		
	Sebastián Junqueras	1,70 m.		
	Ricardo Torras	1,68 m.		
	Ernesto Noguera	1,67 m.		
	Alberto Ferrer	1,66 m.		
SALTO DE LONGITUD	Sebastián Junqueras	6,77 m.		
	Angel Badía	6,52 m.		
	José J. Parellada	6,49 m.		
	Raúl Navarro	6,45 m.		
	Juan A. Ballester	6,38 m.		
	Juan M.ª Torruella	6,35 m.		
	Agustín Margarit	6,34 m.		
	Pedro Martínez	6,32 m.		
	Salvador Torrella	6,32 m.		
	Ricardo Cararach	6,22 m.		

PRUEBA	ATLETA	MARCA	Promedio general	Promedio puntos
TRIPLE SALTO	José J. Parellada	13,98 m.		
	Raúl Navarro	13,96 m.		
	Jaime Sabatés	13,18 m.		
	Enrique Sannicolás	13,17 m.		
	Juan M.ª Torruella	13,04 m.		
	Salvador Torrella	12,90 m.		
	Agustín Margarit	12,88 m.		
	Juan A. Ballester	12,83 m.		
	Francisco Dosrius	12,74 m.		
	Jorge Bonamusa	12,71 m.		
SALTO CON PÉRTIGA	Juan Cano	3,60 m.		
	Joaquín Ralló	3,60 m.		
	Salvador Torrella	3,40 m.		
	Antonio Bonamusa	3,36 m.		
	Lorenzo Llach	3,30 m.		
	Francisco Lorenzo	3,30 m.		
	Jorge Bonamusa	3,25 m.		
	José Baró	3,25 m.		
	Juan Ovejero	3,22 m.		
	Joaquín Roca	3,15 m.		

PROMEDIOS POR DIEZ HOMBRES	NIVEL MEDIO DEL ATLETISMO CATALÁN
CARRERAS	770 PUNTOS
LANZAMIENTOS	584 PUNTOS
SALTOS	668 PUNTOS
	702 PUNTOS

Marcas y clasificaciones

CAMPEONATO DE CATALUÑA POR EQUIPOS

Primera categoría

Encuentro:

C. A. Layetania-C. D. Granollers

Mataró

21 Mayo 1950 - 11 mañana

5.000 metros marcha:

- 1. Doménech, Layet., 27'42"6. - 2. Ibern, id., 27'47"4. - 3. Pi, id., 29'25"3. - 4. Antoni, Gran., 31'35"6. - 5. Illa, id. - 6. Radrigo, id.

Lanzamiento del peso:

- 1. López, Layet., 11,43 m. - 2. Llobet, Gran., 10,90 m. - 3. Bellavista, Layet., 10,72 m. - 4. Baró, Gran., 10,70 m. - 5. Colomer, Layet., 10,31 m. - 6. Jucglá, Gran., 10,27 m.

Salto de altura:

- 1. Margarit, Gran., 1,80 m. - 2. Martínez, id., 1,75 m. - 3. Bonamusa, Layet., 1,65 m. - 4. Baró, Gran., 1,60 m. - 5. Esquerro, Layet., 1,60 m. - 6. Ovejero, id., 1,45 m.

200 metros lisos:

- 1. López, Layet., 24"4. - 2. Baró, Gran., 24"6. - 3. Ruiz, Layet., 25"5. - 4. Parera, id., 26"2. - 5. Cabrera, Gran., 26"4. - 6. Sentís, id., 27"5.

1.500 metros lisos:

- 1. Casajoana, Gran., 4'18"4. - 2. Brunet, Layet., 4'20"2. - 3. Arnau, id., 4'22"9. - 4. Cabot, id., 4'26"6. - 5. Roselló, Gran., 4'28"2. - 6. Egea, id.

Lanzamiento del disco:

- 1. Colomer, Layet., 31,67 m. - 2. López, id., 31,63 m. - 3. Llobet, Gran., 27,94 m. - 4. Cladellos, id., 27'22 m. - 5. Baró, id., 26,95 m. - 6. Esquerro, Layet., 25,75 m.

Triple salto:

- 1. Margarit, Gran., 12,88 m. - 2. Bonamusa, Layet., 12,71 m. - 3. Sabetes, Gran., 12,68 m. - 4. Cladellos, id., 11,88 m. - 5.

Bonamusa, Layet., 11,57 m. - 6. Esquerro, id., 11,33 m.

400 metros lisos:

- 1. López, Layet., 55"8. - 2. Casajuana, Gran., 56"3. - 3. Bonamusa, Layet., 57"7. - 4. Corral, id., 58"2. - 5. Baró, Gran., 59"4. - 6. Gimeno, id., 59"6.

5.000 metros lisos:

- 1. Fernández, Layet., 18'09"8. - 2. Arnau, id., 18'10". - 3. Martí, Gran., 18'11"6. - 4. Llanch, id., 18'16"8. - 5. Salvador, Layet., 18'56"6. - 6. Pueyo, Gran.

Lanzamiento de la jabalina:

- 1. López, Layet., 46,12 m. - 2. Baró, Gran., 44,95 m. - 3. Suari, Layet., 37,69 m. - 4. Jucglá, Gran., 35,96 m. - 5. Cladellos, id., 35,32 m. - 6. Sánchez, Layet., 26,66 m.

Relevos 4 x 400 metros lisos:

- 1. Layet., (Corral, Parera, Ovejero y Bonamusa), 3'53"4. - 2. Gran., (Baró, Gimeno, Roselló y Casajuana), 4'02"6. - 3. Montserrat, id., 4'02"6. - 4. Torrella, id., 4'02"6. - 5. Cladellos, id., 4'02"6. - 6. Sánchez, id., 4'02"6.
- 1. C. A. Layetania, 122 puntos.
- 2. C. D. Granollers, 97 puntos.

Encuentro:

C. de F. Barcelona "A"

R. C. D. Español

Estadio de Montjuich

21 Mayo 1950 - 9:30 mañana

4.500 metros marcha:

- 1. Coll, Barc., 24'07"8. - 2. Catalá, id., 24'47"6. - 3. Punsola, Esp., 25'56"8. - 4. Puig, id., 26'13"2.

Lanzamiento del peso:

- 1. Miracle, Barc., 12,05 m. - 2. Sánchez, Esp., 12,03 m. - 3. Córdoba, id., 11,70 m. - 4. Parellada, Barc., 11,04 m. - 5. Brillas, Esp., 10,19 m. - 6. Mateo, Barc., 10,11 m.

200 metros lisos:

- 1. Soiz, Esp., 23"5. - 2. Gimeno, Barc., 23"8. - 3. Belmonte, id., 23"9. - 4. Portolés, id. - 5. Galilea, Esp. - 6. Anglada, id.

1.500 metros lisos:

- 1. Macías, Esp., 4'06"8. - 2. Barris, id., 4'07"8. - 3. Quesada, id., 4'10"4. - 4. Abad, Barc., 4'10"8. - 5. Losada, id. - 6. Artigas, id.

Salto de altura:

- 1. Escolà, id., 1,82 m. - 2. Martínez, id., 1,82 m. - 3. Parellada, id., 1,73 m. - 4. Dalmau, Esp., 1,65 m. - 5. Torres, id., 1,60 m. - 6. Brillas, id., 1,35 m.

400 metros lisos:

- 1. Soiz, Esp., 52"3. - 2. Gimeno, Barc., 53". - 3. Rovira, id., 53"8. - 4. Galilea, Esp. - 5. Víctor, id. - 6. Portolés, Barc.

Triple salto:

- 1. Parellada, Barc., 13,04 m. - 2. Dalmau, Esp., 12,53 m. - 3. Martínez, Barc., 12,04 m. - 4. Escolà, id., 11,82 m. - 5. Torres, Esp., 11,77 m. - 6. Brillas, id., 11,39 m.

5.000 metros lisos:

- 1. Coll, Esp., 14'56"4. - 2. Rojo, Barc., 15'03"4. - 3. Baldomá, id., 15'05"8. - 4. Yebra, Esp., 15'27"2. - 5. Quesada, id., 15'45"2. - 6. Sallés, Barc., 16'36"6.

Lanzamiento de la jabalina:

- 1. Córdoba, Esp., 45,01 m. - 2. Serra, Barc., 43,10 m. - 3. Salem, id., 41,17 m. - 4. Miracle, id., 37,87 m. - 5. Brillas, Esp., 31,71 m. - 6. Dalmau, id., 25,51 m.

Lanzamiento del disco:

- 1. Sánchez, Esp., 36,45 m. - 2. Parellada, Barc., 35,87 m. - 3. Miracle, id., 31,66 m. - 4. Mateo, id., 31,18 m. - 5. Torres, Esp., 27,86 m. - 6. Córdoba, id., 27,70 m.

Relevos 4 x 400 metros lisos:

- 1. Esp., (Brillas, Barris, Macías y Soiz), 3'40"4. - 2. Barc., (Rafols, Gimeno, Portolés y Rovira), 3'46"6.
- 1. C. de F. Barcelona "A", 114 puntos.
- 2. R. C. D. Español, 102 puntos.

Encuentro:

C. D. Manresa-C. N. Barcelona "A"

Manresa

21 Mayo 1950 - 10 mañana

5.000 metros marcha:

- 1. Cabries, Man., 27'42"8. - 2. Escuer, 28'16"6. - 3. Belmonte, C. N. Barc. - 4. Pa-

- la, Man. - 5. Torragó, C. N. Barc. - 6. Ruiz, id.

Lanzamiento del peso:

- 1. Montserrat, C. N. Barc., 11,98 m. - 2. Torrella, id., 11,07 m. - 3. Torras, Man., 10,57 m. - 4. Cararach, C. N. Barc., 10,46 m. - 5. Oliveras, Man., 10,37 m. - 6. San Nicolás, id., 10,17 m.

Salto de altura:

- 1. Junqueras, C. N. Barc., 1,68 m. - 2. Torras, Man., 1,68 m. - 3. Fòrmica, C. N. Barc., 1,57 m. - 4. Juanola, Man., 1,57 m. - 5. Obradors, id., 1,57 m. - 6. Cercós, C. N. Barc., 1,51 m.

200 metros lisos:

- 1. Junqueras, C. N. Barc., 24"2. - 2. Sales, id., 24"5. - 3. Garriga Nogués, id., 24"5. - 4. Clotet, Man. - 5. Forn, id.

1.500 metros lisos:

- 1. Reixach, C. N. Barc., 4'24"7. - 2. Figueroa, Man., 4'25"7. - 3. Brown, C. N. Barc. - 4. Juníquet, id. - 5. Serra, Man. - 6. Malverde, id.

Lanzamiento del disco:

- 1. Torrella, C. N. Barc., 37,43 m. - 2. Montserrat, id., 35,40 m. - 3. Viger, id., 32,34 m. - 4. San Nicolás, Man., 29,91 m. - 5. Pujol, id., 28,90 m. - 6. Torras, id., 27,09 m.

Triple salto:

- 1. San Nicolás, Man., 12,69 m. - 2. Torrella, C. N. Barc., 12,67 m. - 3. Obradors, Man., 12,15 m. - 4. Juanola, id., 11,91 m. - 5. Junqueras, C. N. Barc., 11,91 m. - 6. Cararach, id., 11,63 m.

400 metros lisos:

- 1. Fòrmica, C. N. Barc., 53"1. - 2. Clotet, Man., 54"4. - 3. Cararach, C. N. Barc. - 4. Juníquet, id. - 5. Obradors, Man. - 6. Claret, id.

Lanzamiento de la jabalina:

- 1. San Nicolás, Man., 40,32 m. - 2. Junqueras, C. N. Barc., 38,32 m. - 3. Fòrmica, id., 37,43 m. - 4. Ubach, Man., 37,02 m. - 5. Fornells, id., 33,65 m. - 6. Viger, C. N. Barc., 32,34 m.

5.000 metros lisos:

- 1. Masana, C. N. Barc., 17'27"8. - 2. Ricart, Man., 17'59"1. - 3. Malverde, id. - 4. Mercadal, id. - 5. Basté, C. N. Barc.

Relevos 4 x 400 metros lisos:

1. C. N. Barc., (Cararach, Sales, Junquerias y Fórmica), 3'41". - 2. Man., (Figueroa, Serra, Juanola y Clofet).

Puntuación por equipos:

1. C. N. Barcelona "A", 120 puntos.
2. C. de D. Manresa, 97 puntos.

Segunda categoría

Encuentro:

G. E. y E. Gerundense-C. N. Reus

Reus

21 Mayo 1950 - 11 mañana

Lanzamiento del peso:

1. Foz, Reus, 12,68 m. - 2. Bestit, Ger., 11,46 m. - 3. Colomar, Reus, 9,51 m. - 4. Fort, Ger., 8,37 m.

1.500 metros lisos:

1. Jové, Reus, 4'25"2. - 2. Virgili, id., 4'26"7. - 3. Claverol, Ger., 4'32"3. - 4. Casas, id., 4'42"2.

Triple salto:

1. Méndez, Ger., 11,90 m. - 2. Gallissá, Reus, 11,72 m. - 3. Rodríguez, Ger., 11,49 m. - 4. Casanova, Reus, 10,88 m.

Lanzamiento de la jabalina:

1. Colomar, Reus, 37,34 m. - 2. Casanova, id., 36,80 m. - 3. Gratacós, Ger., 34,54 m. - 4. Bestit, Ger., 33,45 m.

Salto de altura:

1. Gratacós, Ger., 1,65 m. - 2. Casanova, Reus, 1,60 m. - 3. Rodríguez, Ger., 1,45 m. - Gallissá, Reus, 1,45 m.

Lanzamiento del disco:

1. Foz, Reus, 30,94 m. - 2. Pujol, id., 29,68 m. - 3. Bestit, Ger., 27,07 m. - 4. Fort, id., 21,15 m.

400 metros lisos:

1. Gratacós, Ger., 55"7. - 2. Fort, id., 56". - 3. Virgili, Reus, 56"6. - 4. Farrés, id., 1'01"1.

5.000 metros lisos:

1. Virgili, Reus, 17'55". - 2. Jové, id., 18'41". - 3. Casas, Ger., 18'51". - 4. Claverol, id., 19'21".

Puntuación por equipos:

1. C. N. Reus, 45 puntos.
2. G. E. y E. Gerundense, 30 puntos.

NOTA.—Al G. E. y E. G. se le han restado 5 puntos, por presentar solamente 7 atletas en este encuentro.

Encuentro:

U. D. Vich - C. N. Barcelona "B"

Vich

21 Mayo, 1950 - 10'30 mañana

Lanzamiento del peso:

1. Colom, Vich, 10,93 m. - 2. Pallás, id., 10,91 m. - 3. García, C. N. Barc., 10,45 m. - 4. Herbolzheimer, id., 10,28 m.

Salto de altura:

1. Vila, Vich, 1,65 m. - 2. Pla, id., 1,60 m. - 3. Ferrer, C. N. Barc., 1,55 m. - 4. Calcagno, id., 1,45 m.

1.500 metros lisos:

1. Sarquella, Vich, 4'29"8. - 2. Carbó, id., 4'33"6. - 3. Carreras, C. N. Barc., 4'48"1. - 4. Pujol, id., 4'54"2.

Lanzamiento del disco:

1. Del Arco, C. N. Barc., 35,61 m. - 2. Jaime, id., 31,50 m. - 3. Pallás, Vich, 30,71 m. - 4. Colom, id., 30,53 m.

Triple salto:

1. Dosrius, Vich, 12,74 m. - Calcagno, C. N. Barc., 12,61 m. - 3. Rallo, Vich, 12,57 m. - 4. Ferrer, C. N. Barc., 11,89 m.

400 metros lisos:

1. Subirà, Vich, 55"4. - 2. Bellot, C. N. Barc., 56"2. - 3. Pla, id., 58"1. - 4. Sarquella, Vich.

Lanzamiento de la jabalina:

1. Herbolzheimer, C. N. Barc., 40,60 m. - 2. Del Arco, id., 36,41 m. - 3. Molas, Vich, 34,52 m. - 4. Rallo, id., 33,10 m.

5.000 metros lisos:

1. Serrat, Vich, 17'13"8. - 2. Font, id., 17'32"8. - 3. Pujol, C. N. Barc., 20'15". - 4. Aguilar, id., 22'07"4.

Salto con pértiga:

1. Rallo, 3,60 m.

Puntuación por equipos:

1. U. D. de Vich, 45 puntos.
2. C. N. Barcelona "B", 35 puntos.



NARISOL

DE VENTA EN TODAS LAS FARMACIAS

LABORATORIO FARMACÉUTICO
LUIS JIMÉNEZ CORRAL
BARCELONA

PERO USANDO NARISOL
QUE ES ALGO PIRAMIDAL
ES AHORA CAMPEÓN
CON UN "RECORD" COLOSAL

PEÑARROYA.

**TABLEROS
Y
CHAPAS, S.A.
TACHASA**

Exclusivos de venta para Cataluña
y Baleares de los famosos

**TABLEROS
CONTRACHAPEADOS**

de
La Aeronáutica, S. A.
de BILBAO

DEPÓSITO en BARCELONA:
PLAZA REAL, 16