

Atletismo

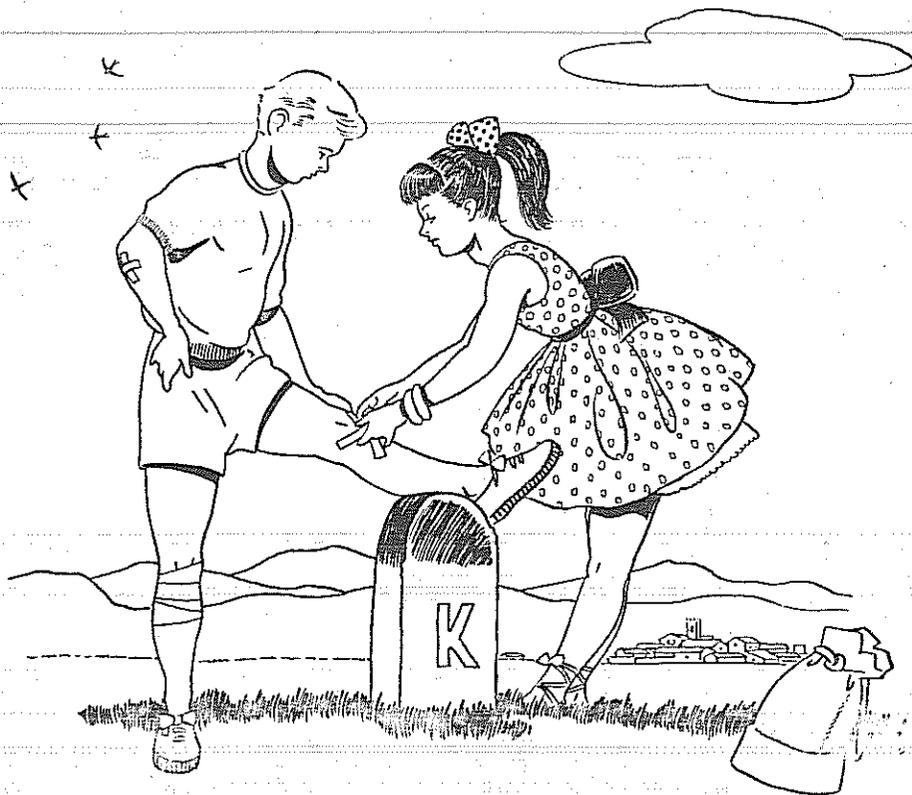
CIRCULAR DE LA FEDERACION CATALANA DE ATLETISMO



NUM.

104





NORDICA DE ADHESIVOS VENDAJES Y ESPARADRAPOS

LABORATORIO PONSATI

Farmacéutico preparador D. N. PONSATI
Tres Torres, 27 - Teléf. 27 30 66 - BARCELONA

Especialidades más destacadas

LYSAPLAST

Esparadrado adhesivo al óxido de zinc, de alta calidad.

LYSAPLAST VENDAJE

Vendaje de esparadrado adhesivo perforado con un apósito de gasa antiséptica.

FLEXOPLAST

Vendaje elástico adhesivo, con multitud de aplicaciones en ortopedia, cirugía para los que practican deportes, etc.

FLEXOPLAST VENDAJE PERFORADO

Vendaje adhesivo perforado con un apósito antiséptico. Reúne las condiciones elásticas de FLEXOPLAST y la ventaja de su rapidez de aplicación y economía.

NYLONPLAST

Esparadrado de tejido plástico, color idéntico al de la piel, con lo que se obvia uno de los defectos principales del esparadrado.

NAVECREP

Vendaje que se caracteriza, aparte de su elasticidad, por adherirse sobre sí mismo y no sobre la piel evitándose así las usuales molestias por arrancamiento de las pilosidades.

LISTOPLAST

Diferentes formas de emplastos adhesivos fabricados según forma y situación de la herida.

Nuevamente hemos empezado el año atlético con buen pie gracias a la meritísima clasificación de José Coll en la carrera de San Silvestre, en Sao Paulo, logrando un brillante quinto lugar ante un lote de dos mil corredores, entre los cuales destacan los más notables fondistas europeos, que se trasladaron al Brasil invitados a la tradicional prueba por sus organizadores, al igual que nuestro compatriota.

Y unos días más tarde celebrábase por las avenidas barcelonesas la XXX edición de nuestra "Jean Bouin", con la victoria del morito francés Abd-el-Krim, al que siguieron a escasos metros los españoles Baldomá y Quesada, aventajando a los demás extranjeros y produciéndose, en general, de manera satisfactoria el resto de nacionales. Nos referimos, naturalmente, a los posibles integrantes del equipo catalán de fondo para la presente temporada.

Precisamente en el momento de aparecer estas líneas habremos entrado de lleno en el "cross", que en 1953 debe darnos la pauta exacta de nuestras posibilidades internacionales en la especialidad atlética en que más viene brillando España en el orden internacional. Y en la hora en que va a emprenderse de manera inmediata y positiva la campaña de remozamiento del atletismo nacional, modestamente opinamos que debe empezarse por valorizar —con ser tan poco— lo que ya tenemos en marcha, o sea el fondo, para que ya este año el equipo español se produzca en París con todas las garantías en el Cross de las Naciones. En esta opinión abundan los directivos de la Real Federación Española de Atletismo, según declaraciones aparecidas en la Prensa, y por nuestra parte debemos prestarles en todo momento la máxima colaboración y el máximo apoyo, por constituir una vez más los atletas catalanes la base del equipo nacional de cross.

Finalmente, señalemos el paso por nuestra ciudad de los Presidentes Honorario y efectivo de la Real Federación Española de Atletismo, señores Agulla e Higeldo, respectivamente, a los que hemos saludado en ocasión del Gran Premio "Jean Bouin", y con los que esta Federación Catalana ha establecido contactos muy cordiales en vistas a la nueva temporada, que esperamos sea la de mayor auge de nuestro atletismo, de acuerdo con las directrices emanadas de nuestros organismos superiores, y cumpliendo las consignas de la Delegación Nacional de Deportes.

Siluetas



APARICI

Hoy asoma a nuestras páginas la figura de un campeón nacional, de los que quizá ha escalado más rápidamente la cumbre del estrellato. Debutante en 1952, había de conseguir en este mismo año el más preciado galardón de campeón de España de marcha de 50 kilómetros, en lucha contra los más destacados especialistas.

Este atleta puede decirse que debe su iniciación a la marcha al Campeonato de Cataluña Interclubs. Acuciado su club —Gimnástico Barcelonés— para lograr el máximo de puntos en sus encuentros del campeonato antes

citado, en uno de ellos, contra el Reus Deportivo, presentó por vez primera a Aparici, logrando el segundo puesto en aquella competición.

Esto animó a Aparici a proseguir en esta difícil especialidad, y comenzó sus entrenamientos de una forma racional, librándose a una severa disciplina, bajo la mirada consejera de este gran animador del Gimnástico Barcelonés, Piñol.

Su primer título lo alcanzó en el campeonato de principiantes, ya que más tarde se adjudicaría también el de Barcelona, de la misma categoría.

En la prueba Mataró-Barcelona, sobre un recorrido de 30 kilómetros, Aparici se mostró ya como un serio y difícil adversario para los hasta entonces consagrados. Se clasificó en tercer puesto detrás de Colín y Arqué.

Un quinto puesto en los campeonatos generales de Cataluña y un cuarto en los de Barcelona.

Después, ante el anuncio del campeonato nacional de gran fondo, Aparici intensificó los entrenamientos sobre grandes distancias, y debido a esta preparación y a sus condiciones, se proclamó campeón de España, con un tiempo de menos de cinco horas. Con esto queda reflejada a grandes rasgos la actuación de este marchador, en su primer año de actuación, ya que en este 1953 cuenta ya con un tercer puesto en el campeonato de Barcelona de gran fondo, celebrado en la Ciudadela.

Su ficha puede resumirse así: nació el 21 de septiembre de 1925 en Zaragoza, se inició en atletismo en 1952, bajo los colores que actualmente defiende, los del Club Gimnástico Barcelonés.

LA MILLA MAGICA

por Harold Abrahams

Una de las preguntas que más frecuentemente se me hace en trenes, recepciones con vinos de honor y, sobre todo, en mis conferencias atléticas, es sobre si será posible correr la milla en menos de cuatro minutos. Es un tiempo que atrae igualmente a novicios y expertos.

Creo firmemente, para empezar, que al finalizar la milla por debajo de los cuatro minutos es un acontecimiento que ocurrirá en un futuro no muy lejano, y una vez haya sucedido, será cosa de empezar a dirigir nuestra atención hacia la posibilidad de correrla en 3'55".

He estado revolviendo en mi mente mis diferentes reacciones, en respuesta a la serie de marcas progresivamente mejores que se han ido sucediendo, en el correr de los años, en la citada prueba desde la época en que comencé a interesarme por el atletismo. Hace unos treinta y cinco años se despertó en mí una pasión por las estadísticas atléticas. Hacia el final de la primera guerra mundial, estando todavía en el Instituto, inicié el estudio de las marcas que se daban tanto en las pistas como en los concursos.

En aquel tiempo el récord mundial de la milla estaba en 4'12"6/10, en poder del norteamericano Taber, ex-seleccionado por Oxford. El récord británico correspondiente estaba en 4 minutos 16 segundos 8/10. Es verdad que ya en 1886, el gran W. G. George había ganado una carrera profesional sobre una milla en 4'12"3/4, pero en aquellos días no habíamos llegado al extremo de hoy de pasión por el deporte cremático, y concedíamos escasas

atención a las hazañas de los que hacían de la lucha deportiva un medio de lucro.

Si en los primeros años de la postguerra mundial, alguien hubiera predicho que en la milla se tardarían cuatro minutos justos, nadie se habría recatado de tildar abiertamente la profesión de fantasía futurista.

Pero ¿qué respuesta habríase obtenido si al propio tiempo se hubiese señalado que el conseguir más de 4.70 en pérdida, y de 8 m. de longitud y de 17.50 m. en peso, amén de muchas otras marcas, cabía dentro de los límites del esfuerzo humano, para un futuro cercano? Sin duda todos habríamos ridiculizado al profeta, sin ninguna piedad. Pero en la actualidad, confieso que estoy dispuesto a escuchar y creer todo lo que se me diga en lo tocante a marcas atléticas, y concretamente el rebajar los 4 minutos en una milla, me parece una realidad que se va acercando rápidamente.

Sin embargo, es bastante sorprendente que a pesar del enorme mejoramiento global en los resultados mundiales de medio fondo, después de la segunda guerra mundial, nadie se ha acercado en menos de un segundo al récord de Hägg, aunque Strad y Lueg han igualado aquel tiempo al señalar marcas equivalentes al mismo en 1.500 metros.

Para convertir los tiempos de 1.500 metros en otros aplicables a la milla, he supuesto que el atleta seguiría el mismo ritmo de marcha que para los 1.500 m., añadiendo dos segundos más.

La historia de este récord de la mi-

lla, igual que el de los 1.500 m., aparece lleno de interés. Ya he dicho que cuando me "convertí" al atletismo de los números, el récord de la milla estaba en 4'12"6/10, mientras que el de 1.500 m., quedaba en 3'54"7/10 (alrededor de 4'14" para la milla).

Me acuerdo perfectamente de mi casi desdeñosa reacción cuando me enteré en 1921, que Alberto Hill planeaba correr la milla en 4'8", o sea a razón de correr cuatro vueltas de algo más de 400 metros a 62 segundos por vuelta. Sin embargo, la marca de 4'8" es cosa corriente en nuestros días. En 1923, Nurmi empleó 4'10"/10 en correr la distancia y pasaron ocho años antes de que se atravesase la barrera de los 4'10".

En 1926, Otto Peltzer, cuya marca mundial sobre la milla, obtenida tras vencer a Douglas Lowe en la pista de Puente Stamford, está siempre viva en mi memoria, obtuvo 3'51" en los 1.500 metros, que equivale a 4'10" en la milla. En 1932 el galgo francés Julio Ladouégué marcó 3'49"2/10, que significan unos 4'8" para la milla.

La primera hazaña francamente sensacional sobre la distancia anglosajona, corrió a cargo del imperial Lovelock, que en el Estadio de Princeton batió la máxima mundial en julio de 1933, estableciéndola en 4'7"6/10, es decir, mejorando la anterior en más de segundo y medio. La única preocupación de Lovelock antes de la carrera era la de batir a su temible rival de Princeton, el deslizante W. R. Bonthron. Consiguió su propósito e incidentalmente batió el récord mundial.

Glenn Cunningham, paralítico en la infancia y subcampeón olímpico en Berlín tras de Lovelock ha sido el primer atleta que rebajó los 4'7", al terminar la milla en 4'6"7/10 en 1934. Wooderson, mejoró todavía esa marca en unas décimas, en una carrera cuidadosamente planeada y con liebre y todo. Ello sucedía en 1937, y después vinieron cinco años de calma, hasta la

era de Hägg y Andersson, a principios de la década pasada.

El primer mordisco al récord, lo lanzó Hägg en julio de 1942, cuando con 4'6"1/10 batió a Andersson, entrado en 4'6"4/10. Nueve días más tarde el propio Andersson igualó la máxima de Hägg. En septiembre, Hägg dió un nuevo empujón a la marca máxima, llevándola a cerca de 4'5".

El año 1943, se señaló de gran esplendor para el medio fondo. Se obtuvieron 3'45" en los 1.500 metros (4 minutos 3 segundos 6/10 para la milla) y 4'2"6/10 en la milla. El 1944 fué todavía mejor, ¡en plena guerra!: Andersson corrió la milla en 4'1"6/10 y Hägg los 1.500 en 3'43", que equivalen a unos 4'1" en la milla.

Finalmente, al siguiente año, Hägg en una maravillosa carrera cubrió la milla en 4'1"3/10. Así han quedado ambas marcas máximas desde entonces. Después de más de siete años, quedan 1 segundo y 3 décimas ó 9 metros que mejorar, para rebajar los 4 minutos.

La tabla de marcas que adjuntamos, muestra a todos los atletas que han señalado 4'6"9/10 o menos para la milla o su equivalente en 1.500 metros. Existen en número de 36 y se verá que no menos de 20 estaban en activo el año pasado. Es posible que entre esos 20 esté el futuro plusmarquista, que sitúe el récord por debajo de los 4 minutos.

El lector debe recordar que hasta 1952, el R. O. de los 1.500 m. era de 3'47"8/10 y que el récord británico de la milla está todavía en 4'6"6/10, aunque espero que sea batido este año. En 1952, se mejoraron los 4'6" en ocho ocasiones y su equivalente métrico en 19. Veamos a algunos de esos superhombres.

Luegg igualó la marca mundial de 1.500 metros, con 3'43" y quedó tercero en la final olímpica. Barthel, sorprendente pero magnífico triunfador olímpico, tenía en 3'48"6/10 su mejor mar-

ca con prioridad a los juegos, pero ha demostrado que su victoria no fué un golpe único, al correr 3'46" en 1.500 metros durante 4 veces después de los Juegos.

Gastón Reiff, aunque un poco viejo, 31 años, se mantiene en primera fila, y su milla en 4'2"8/10 del año pasado, le muestran un mejor corredor contra el reloj que en pugna abierta. En este sentido es lo contrario de McMillan que es un gran luchador en la carrera real y un mal corredor en solitario. Entre los futuros candidatos no debemos olvidar a Eriksson, quien a pesar de batir el récord de Lovelock entró en octava posición en Helsinki; Nielsen, Bannister y El Mabrouk.

Bien, hagan ustedes su elección de candidato para futuro plusmarquista

Estoy seguro que si Emilio Zatopek se entrenase de cara a lograr una buena marca en la milla, nos asombraría a todos una vez más. El hecho de que hasta ahora no haya corrido la milla en menos de 4'10" no significa nada,

pues, es seguro de que si se lo propusiese rebajaría muchísimo ese tiempo.

Quizá se piense que soy un entusiasta de las posibilidades de Zatopek, pero es que un hombre que puede cubrir los últimos 400 metros de una prueba de 5.000 metros en un tiempo muy inferior al minuto, puede intentar con buenas probabilidades el asalto a los 4 minutos de la milla.

Pero si se cree que me he excedido de veras en este punto, les recordaré que Nurmi fué en un tiempo detentor de los récords mundiales de 1.500 y de la milla, aunque era un mediano corredor de 800 m., y poseía todas las marcas de fondo mundiales hasta la prueba de la hora y es seguro que "valía" en Mrathon alrededor de las 2 horas 20 minutos.

TABLA DE TIEMPOS SOBRE LA MILLA

Señala que 36 hombres han logrado menos de 4'7" en la milla, incluyendo a las marcas equivalentes de 1.500 metros, que se marcan con una (x).

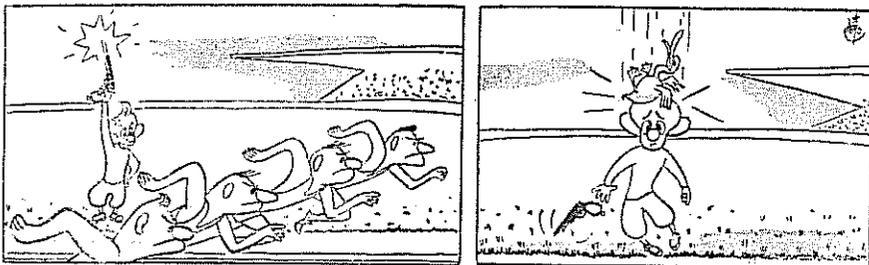
GIMNASIO
Solarium
GARCIA ALSINA

GIMNASIO EDUCATIVA-RESPIRATORIA-DEPORTIVA-BOXEO FRONTON AL SOL - HORAS ESPECIALES FEMENINAS

Diputación, 239 (R. Cataluña-Balmes) Herzegovino, 46 (Pl. Adriano) - Teléf. 21 21 66

4'01"3	HAGG	(Suecia)	1945
4'01"3 (x)	STRAND	Idem.	1947
4'01"3 (x)	LUEGG	(Alemania)	1952
4'01"6	ANDERSSON	(Suecia)	1952
4'02"2	SLIJKHUIS	(Holanda)	1949
4'02"5 (x)	BARTHEL	(Luxemburgo)	1952
4'02"8	REIFF	(Bélgica)	1952
4'02"8	ERIKSSON	(Suecia)	1952
4'03"3 (x)	LUNDQVIST	(Suecia)	1947
4'03"3 (x)	DOHROW	(Alemania)	1953
4'03"6	ERIKSSON	(Suecia)	1952
4'03"7	McMILLAN	(E. U.)	1952
4'03"8	PERSSON	(Suecia)	1945
4'03"9 (x)	ABERG	(Suecia)	1951
4'04"2	WOODERSON	(G. B.)	1945
4'04"5 (x)	BANNISTER	(G. B.)	1952
4'04"5 (x)	EL MABROUK	(Francia)	1952
4'04"6	GUSTAFSON	(Suecia)	1943
4'04"8	NIELSEN	(Dinamarca)	1952
4'05"2 (x)	BERGQVIST	(Suecia)	1947
4'05"4 (x)	LAMERS	(Alemania)	1952
4'05"6 (x)	OTENHAJMER	(Yugoeslavia)	1951
4'05"8	KARLSSON	(Suecia)	1952
4'05"9	HERMAN	(Bélgica)	1952
4'05"9 (x)	JUNGWIRTH	(Checoslovaquia)	1952
4'06"	HULSE	(E. U.)	1943
4'06"1	DODDS	(E. U.)	1943
4'06"1 (x)	JOHANSSON	(Finlandia)	1952
4'06"1 (x)	HANSENNE	(Francia)	1949
4'06"5 (x)	LOVELOCK	(N. Zelanda)	1936
4'06"5 (x)	DRUETZLER	(E. U.)	1952
4'06"6 (x)	MFHL	(E. U.)	1940
4'06"7	CUNNINGHAM	(E. U.)	1934
4'06"8	MANKEVILLE	(G. B.)	1950

En esta relación no figuran los 4'2"1 del australiano Landy, por ser marca reciente y posterior a la confección del presente artículo.



EE. UU.
PUEDE PERMI-
TIRSE ESE LUJO

por A. Posada

Recuerdo que en ocasión de los Juegos Olímpicos de 1948 había originado muchos comentarios la exclusión del negro Harrison Dillard en la prueba de 110 metros vallas, de la representación de los Estados Unidos de América, pues a la sazón era plusmarquista mundial con 13"6 y había demostrado anteriormente una forma inigualable. Produjo la misma una serie de encendidas críticas, en las que el objetivo principal era el haber negado la victoria a un atleta de raza negra para proporcionársela a uno de la blanca.

Tres cuartos de lo mismo pasó en Helsinki con el blanco Richard Attlesey, precisamente en la misma prueba, de la que es actual recordman mundial con 13"5.

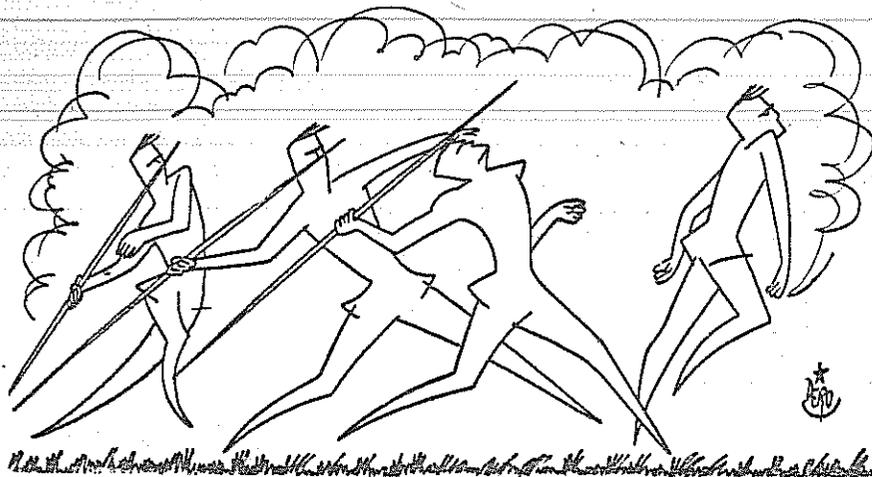
¿Por qué esas exclusiones?, será la pregunta que se formulen muchos, extrañados ante la ausencia de valores tan destacadísimos, que harían felices a los demás países del mundo. Pero a tal pregunta, tal respuesta. Y es que la honradez de la Amateur Athletic Union, organismo encargado de designar las representaciones del país del Tío Sam en los Juegos Olímpicos, obliga a una selección sin miramientos.

Como en este gran país la abundancia de atletas de igual clase es exuberante, la A. A. U. celebra, en vísperas de las Olimpiadas, unas pruebas de selección definitiva e inapelable, en las que los tres primeros clasificados de cada una quedan automáticamente designados para vestir el uniforme estadounidense en los Juegos. Así, pues, no valen ni se reconocen méritos pretéritos. Ha pasado con mismísimos plusmarquistas mundiales, como el referido Dillard y el lanzador de peso Charles Foinville en 1948, y lo mismo en el presente año con Attlesey, además de los Golliday, Gehrman, Dixon, Stanfield (100 m.), etc., que por no haberse clasificado en uno de los citados tres primeros lugares fueron descartados del equipo estadounidense. Entre éstos, conviene citar a atletas con las marcas que entonces obtuvieran: Mayer, 17 m. 26 en peso; De Vinney, 52" en 400 m. vallas; Taylor, 7 m. 60 en longitud; Anderson, 14"2 en 110 m. vallas; Bannes y Prattle, 2 m. 003 en altura, etc., y a tantos otros de similares marcas, que tendrían fácil acceso a la final olímpica en representación de otros países.

Es decir, que los méritos reales hay que demostrarlos en el preciso instante de la selección. Porque ya puede un Brown hacer sus tres intentos nulos en longitud, o un Dillard sufrir una ocasional caída en las vallas, que "ipso facto" quedarían excluidos del equipo nacional.

Pero, queridos lectores, Estados Unidos puede permitirse ese lujo. Miles de pistas, de atletas de entrenadores y Universidades que los miman, constituyen el sostén de tanto esplendor.

Y no está de más el decir, como ya han dicho, que Estados Unidos derrotaría a la mismísima selección del resto del mundo.



MEJORES MARCAS

Al hacer el cambio de imprenta donde se confeccionaba el BOLETIN, la presente estadística sufrió un traspapelamiento, por lo que no fué posible empezar este balance anual, con lo que en lógica debe ser la primera prueba —los 100 metros—. Lo hacemos, pues, hoy.

MUNDO		100 metros
1	Stanfield (EE.UU.)	10"3
	Sanadze (URSS) (1)	10"3
3	Baker (EE.UU.)	10"4
	Biffie (EE.UU.)	10"4
	Dillard (EE.UU.)	10"4
	Gathers (EE.UU.)	10"4
	Golliday (EE.UU.)	10"4
	Mc Bailey (G. B.)	10"4
	Mc Kenley (Jam.)	10"4
	Remigio (EE.UU.)	10"4
—	Smith (EE.UU.)	10"4
12	(20 corredores a 10"5).	

BALANCE

1	La Beach (Jam.) 1950	10"1
2	Paddock (EE.UU.) 1921	10"2
	Metcalfe (EE.UU.) 1932	10"2
	Owens (EE.UU.) 1936	10"2
	Davis H. (EE.UU.) 1941	10"2
	Ewell (EE.UU.) 1948	10"2
	M. D. Bailey (G.B.) 1951	10"2
	Remigino (EE.UU.) 1952	10"2
9	(30 "sprinters" a 10"3).	

Han sido acreditados también en 10"2, pero en circunstancias irregulares: Tolán (EE.UU.) 1930; De Almei-

da (Bras.) 1934; Peacock (EE.UU.) 1935; Johnson (Ben.) (EE.UU.) 1937; Joshioka (Japón) 1937; Jeffrey (EE.UU.) 1939; Ellerbe (EE.UU.) 1939; Márquez (Argentina) 1943; López Testa (Uruguay) 1943.

EUROPA

1	Sanadze (URSS)	10"3
2	M. D. Bailey (G.B.)	10"4
3	Bjarnasson (Isl.)	10"5
	Bonino (Francia)	10"5
	Csanyi (Hung.)	10"5
	Geister (Alem.)	10"5
	Jack (G.B.)	10"5
	Kiszka (Pol.)	10"5
	Petrakis (Grecia)	10"5
	Saat (Holand.)	10"5
	Soukharev (URSS)	10"5
	Zandt (Alem.)	10"5
13	(11 sprinters a 10"8).	

BALANCE

1	M. D. Bailey (G.B.) 1951	10"2
2	Koernig (Alem.) 1926	10"3
	Jonath (Alem.) 1932	10"3
	Berger (Hol.)	10"3
	Berchmeyer (Alem.) 1933	10"3

Strandberg (Suec.) 1936	10"3
Neckermann (Alem.) 1939	10"3
Soukharev (URSS) 1951	10"3
Sanadze (URSS)	10"3

400 metros

MEJORES MARCAS 1952

1	Mac Kenley (Jam.)	45"9
	Rhoden (Jam.)	45"9
3	Wint (Jam.)	46"3
4	Baker (EE.UU.)	46"4
—	Haas (Alem.)	46"4
	Whitfield (EE.UU.)	46"4
7	Mashbrun (EE.UU.)	46"5
—	Matson (EE.UU.)	46"5
9	Geister (Alem.)	46"7
—	Pearman (EE.UU.)	46"7
11	Cole (EE.UU.)	46"8
12	Macon (EE.UU.)	47"1
13	Malocco D. (EE.UU.)	47"3
14	Carroll (Can.)	47"4
—	Ignatiev (URSS)	47"4
	Miller (EE.UU.)	47"4

Balance general

1	Rhoden (Jam.) 1950	45"8
2	Mc Kenley (Jam.) 1948	45"9
3	Harbig (Alem.) 1939	46"
—	Klemer (EE.UU.) 1941	46"
5	Williams A. (EE.UU.) 1936	46"1
	Kerns (EE.UU.) 1941	46"1
	Bourland (EE.UU.) 1941	46"1
8	Carr W. (EE.UU.) 1952	46"2
—	Wint (Jam.) 1948	46"2
—	Whitfield (EE. UU.) 1949	46"2
11	Luvalle (EE.UU.) 1936	46"3
—	Harris E (EE. UU.) 1946	46"3
14	Eatsman (EE. UU.) 1932 y.	46"4
—	Smalwood (EE. UU.) 1936	46"4
	Diebolt (EE. UU.) 1941	46"4
	Haas (Alem.) 1952	46"4
—	Baker (EE. UU.) 1952	46"4

Marcas realizadas sobre 440 yardas (402 m. 34): 46"1 46" (45"7) Me. Kenley (Jan.) 1948; 46"4 Eatsman (EE. UU.) 1932; 46"6 (46"3) Maiott (EE. UU.) 1938; 46"7 (46"4) Beicher (Estados Unidos 1940, y Boden (EE. UU.) 1947.

EUROPA

1	Haas (Alem.)	46"4
2	Geister (Alem.)	46"7

3	Ignatiev (URRS)	47"4
4	Degats (Francia)	47"5
5	Eckefeldt (Suecia)	47"6
6	Martin du Grad (Franc.)	47"7
	Camus (Franc)	47"8
	Filo (Chic.)	47"8
	Lewis (G. B.)	47"8
	Wolfbrandt (Suecia)	47"8
11	Higgins L. T. (G. B.)	47"9
12	Bally (Franc.)	48"
	Bloch (Austria)	48"
	Brannstroem (Suecia)	48"
	Goudeau (Francia)	48"

Balance general

1	Harbig (Alem.) 1939	46"
2	Haas (Alem.) 1952	46"4
3	Brown (G. B.) 1936	46"7
	Lanzi (Ital.) 1939	46"7
	Geister (Alem.) 1952	46"7
6	Roberts (W.) (G. B.) 1936	46"8
7	Siddi (Ital.) 1949	47"2
8	Pennington (A.) (G. B.) 1939	47"2
	Pugh (G. B.) 1950	47"3

Si uno compara los tiempos de 46"2 de Eatsman y Cole, hace veinte años, se llegará a la conclusión de que la progresión ha sido muy relativa. De hecho esta prueba va estrechamente ligada al "sprint", aunque por sus características el entrenador juega un gran papel.

Una vez más, Kenley y Rhoden han dominado a todo el lote de cuatrocientistas, pero se señala una estrella en América, Baker, que pudiera ser el primero en 1953.

¿Cuál de los dos es mejor? ¿McKenley o Rhoden? Es una pregunta que será siempre discutida y por mucho tiempo... No obstante, consignemos el tiempo de 46" de McKenley en 440 yardas (45"7 en 400 m.), superior al record del mundo de Rhoden (45"8).

En Europa, los alemanes con Haas y Geister, dominan a todos los especialistas de la distancia, ya que no encuentran adversarios de su talla. Los ingleses, por primera vez, parece que no han hallado los elementos de categoría para sobresalir en los 400 m.

800 metros

MEJORES MARCAS MUNDIALES

1	Whitfield (EE.UU.)	1'48"
2	Boysen (Noru.) (1)	1'48"2
3	Jungwirth (Checo.) (2)	1'48"7
4	Wint (Jam.)	1'49"4
5	Steines (Alem.) (3)	1'49"5
6	Barnes (EE.UU.)	1'49"6
—	Dobrow (Alem.) (4)	1'49"6
8	Nielsen (Dinm.) (5)	1'49"7
—	Utzheimer (Alem.) (6)	1'49"7
10	Bakos (Hung.) (7)	1'49"9
—	Pearman (EE.UU.)	1'49"9
12	Cryer (EE.UU.)	1'50"
—	McMillen (EE.UU.)	1'50"
—	Wolfbrandt (Suec.) (8)	1'50"
15	Webster (G. B.) (9)	1'50"1
16	Ekfendt (Suecia) (10)	1'50"4
—	Ring (Suec.) (11)	1'50"4
—	Tchvegum (URSS) (10)	1'50"4
19	El Mabrouk (Francia) (11)	1'50"5
20	Hutchins (Can.)	1'50"6
—	Spurier (EE.UU.)	1'50"6

Balance general

1	Harbig (Alem.) 1939 (1)	1'46"6
2	Whitfield (EE.UU.) 1952	1'48"
3	Boysen (Nor.) 1952 (2)	1'48"2
4	Hansenne (Franc.) 1948 (3)	1'48"3
5	Wooderson (G.B.) 1938 (4)	1'48"4
6	Woodruff (EE.UU.) 1940	1'48"6
7	Jungwirth (Chec.) 1952 (5)	1'48"7
8	Holt-Sorensen (D.) 1943 (6)	1'48"9
9	Lanzi (Ita.) 1939 (7)	1'49"
—	Moore (EE.UU.) 1940	1'49"
11	Burrowes (EE.UU.) 1940	1'49"2
—	Lijekvist (Suec.) 1943 (8)	1'49"2
13	Storskrubb (Finl.) 1945 (9)	1'49"3
—	Browne R. (EE.UU.) 1951	1'49"3
15	Bengtsson (Suec.) 1948 (10)	1'49"4
—	Wint (Jam.) 1952	1'49"4
17	Kane (EE.UU.) 1940	1'49"5
—	Steines (Alem.) 1952 (11)	1'49"5
19	Dohrow (Alem.) 1952 (12)	1'49"6
—	Barnes (EE.UU.) 1952	1'49"6

Marcas cronometradas sobre 880 yardas (804 m. 62), de las que pueden incluirse en esta tabla a todas aquellas de 1'50"4, equivalentes a 1'49"7 en 800 metros: 1'49"4, Harris D. (NZ.) 1947; 1'49"5, Fulton (EE.UU.) 1947; 1'49"6, Robinson E. (EE.UU.) 1937; Wint (Jam.) 1951, 1'49"8; Eastman (EE.UU.) 1934.

1.500 metros

1	Lueg (Alem.) (1)	3'43"
2	Barthel (Luxem.)	3'44"1
3	Dohrow (Alem.) (3)	3'44"8
4	Mc Millen (EE.UU.)	3'45"2
—	Reiff (Bélg.) (4)	3'45"2
6	Bannister (G.B.) (5)	3'46"
—	El Mabrouk (Fr.) (6)	3'46"
8	Eriksson I (Suec.) (7)	3'46"4
9	Alberg (Suec.) (8)	3'46"8
—	Lamers (Alem.) (8)	3'46"8
11	Karlisson (S.) (Suec.) (10)	3'47"2
—	Jungwirth (Chec.) (10)	3'47"2
13	Johansson (Finl.) (12)	3'47"4
14	Herman (Bélg.) (13)	3'47"6
15	Druetzler (EE.UU.)	3'47"8
16	Landquist (Suec.) (14)	3'48"
17	Beres (Hung.) (15)	3'48"2
—	Garay (Hung.) (15)	3'48"2
—	Welswebel (URSS) (15)	3'48"2
20	Vaeheranta (Finl.) (18)	3'48"4

BALANCE

1	1 Haegg (Suec.) 1944	3'43"
—	Strand (Suec.) 1947	3'43"
—	Lueg (Alem.) 1952	3'43"
4	Slijkhuis (Holand.) 1949	3'43"3
5	Andersson (Suec.) 1944	3'44"
6	Barthel (Luxemb.) 1952	3'44"1
7	Eriksson H. (Suec.) 1947	3'44"4
8	Lanquist (Suec.) 1951	3'48"3
—	Dohrow (Alem.) 1952	3'48"3
10	Mc Millen (EE.UU.) 1952	3'45"2
—	Reiff (Bélg.) 1952	3'45"2
12	Aberg (Suec.) 1951	3'45"4
13	Bannister (G.B.) 1952	3'46"
—	El Mabrouk (Franc.) 1952	3'46"
15	Eriksson I (Suec.) 1952	3'46"4
17	Bergqvist (Suec.) 1947	3'46"6
18	Lamers (Alem.) 1952	3'46"8
19	Otenheimer (Yugoosl.) 1951	3'47"
20	Jungwirth (Chec.) 1952	3'47"2
—	Karlisson (Suec.) 1952	3'47"2

5.000 metros

MEJORES MARCAS DEL MUNDO Y EUROPA

1	Zatopek (Chec.)	14' 6"4
2	Schade (Alem.)	14' 6"6
3	Mimoun (Franc.)	14' 7"4
4	Kasantzev (URSS)	14' 8"8
5	Anoufrieu (URSS)	14'12"2
6	Albertsson (Suecia)	14'15"

7	Reiff (Bélg.)	14'15"4
8	Nystroem (Suecia)	14'15"8
9	Andersson (Suec.)	14'16"
—	Gude (Alem.)	14'16"
—	Popov (URSS)	14'16"
12	Chataway (G.B.)	14'18"
—	Pirie (G.B.)	14'18"
14	Parker (G.B.)	14'18"2
—	Semenov (URSS)	14'18"2
16	Beres (Hung.)	14'19"6
—	Tuomala (Finl.)	14'19"6
—	Saksvik (Nor.)	14'19"6
19	Mihalic (Yug.)	14'20"8
20	Julin (Finl.)	14'22"

Balance general

1	Haeg (Suecia) 1942	13'58"2
2	Zatopek (Checo.) 1950	14' 3"
3	Schade (Alem.) 1952	14' 6"6
4	Mimoun (Franc.) 1952	14' 7"4
5	Wooderson (G.B.) 1946	14' 8"6
6	Maeki (Finl.) 1939	14' 8"3
—	Kasantzev (URSS) 1952	14' 8"1
8	Heino (Finl.) 1944	14' 9"9
9	Reiff (Bélg.) 1951	14'10"3
10	Anoufrieu (URSS) 1952	14'12"2
11	Ahlden (Suecia) 1948	14'13"2
—	Koskela (Finl.) 1949	14'13"2
13	Slijkhuis (Hol.) 1946	14'14"
14	Albertsson (Suec.) 1952	14'15"
—	Nystroem (Suec.) 1952	14'15"8
15	Hellstroem (Suec.) 1941	14'15"8
17	Andersson Ak (Suec.) 1952	14'16"
—	Gude (Alem.) 1952	14'16"
—	Popov (URSS) 1952	14'16"
20	Pekuri (Finl.) 1939	14'16"2

10.000 metros

MEJORES MARCAS 1952

1	Zatopek (Chec.)	29'17"
---	-----------------	--------

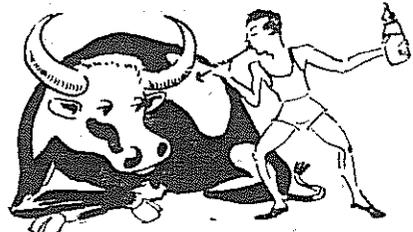
2	Nystroem (Suecia)	29'23"8
3	Schade (Alem.)	29'24"6
4	Mimoun (Francia)	29'29"4
5	Anoufrieu (URSS)	29'31"4
6	Saksvik (Nor.)	29'48"4
7	Mihalic (Yugoeslav.)	29'48"6
8	Popov (URSS)	29'50"
9	Janson (Suecia)	29'51"2
10	Posti (Finl.)	29'51"4
11	Sando (G.B.)	29'51"8
12	Albertsson (Suec.)	29'52"4
13	Stokken (Nor.)	29'54"
14	Julin (Finl.)	30' 0"2
15	Pirie (G.B.)	30' 4"2
16	Norris (G.B.)	30' 9"8
17	Semenov (URSS)	30'11"
18	Paipale (Finl.)	30'11"8
19	Pozidajev (URSS)	30'13"4
20	Garay (Hung.)	30'18"4

MEJORES MARCAS

1	Zatopek (Chec.) 1950	29' 2"6
2	Nystroem (Suecia) 1952	29'23"4
3	Schade (Alem.) 1952	29'24"6
4	Heino (Finl.) 1949	29'27"2
5	Mimoun (Franc.) 1952	28'29"4
6	Anoufrieu (URSS) 1952	29'31"4
7	Albertsson (Suec.) 1951	29'46"
8	Saksvik (Nor.) 1952	29'48"4
9	Mihalic (Yug.) 1952	29'48"6
10	Popov (URSS) 1952	29'50"
11	Jansson (Suec.) 1952	29'51"2
12	Posti (Finl.) 1952	29'51"4
13	Sando (G.B.) 1952	29'51"8
14	Maeki (Finl.) 1939	29'52"6
15	Stokken (Nor.) 1952	29'54"
16	Julin (Finl.) 1952	30' 0"2
17	Pirie (G.B.) 1952	30' 4"2
18	Salminen (Finl.) 1937	30' 5"5
19	Nurmi (Finl.) 1924	30' 6"1
20	Syring (Alem.) 1940	30' 6"6

KENYA

RESERVA DEL ATLETISMO BRITANICO



Cuando se marcha de "tourné" por un mes, el equipaje llega a ser una preocupación para el futuro viajero, pues aparte de uno o dos aparatos fotográficos, películas de reserva, carpeta de correspondencia y numerosos proyectos de itinerarios de regreso, que nunca tienen nada que ver con la línea recta, un sin fin de cosas inútiles se van almacenando en las maletas.

Y en lo que concierne al viaje de Madagascar, las dos compañías aéreas que unen Francia a la gran isla, AIR France y T. A. I. parece que se penetran a las mil maravillas, puesto que ida y regreso lo efectúan por distintos itinerarios: Air France, hace escala en Roma, El Cairo, Kartoum, Nairobi y Tananarive, mientras que la T. A. I. pasa por Ager, Brazzaville, Livingstone y Tananarive.

El Comisario general de Deportes de Brazzaville, nos propuso que en nuestro viaje de regreso, hiciéramos escala en Braza, pero consultado con las Compañías aéreas, en razón del horario no hubo posibilidad de concertar nada.

Pero, por mediación del director de escala, M. Faveau, nos ofreció lo que se llama en el argot aéreo "stop-over" o sea descender en una escala y tomar el avión siguiente, haciendo parada en Kenya.

Con estos antecedentes, tomamos contacto con la Kenya A. A. A. y concertamos un encuentro, que debería celebrarse a partir de nuestra estancia que debía de durar cuatro días. Por mi parte, me sentí satisfecho de poder conocer Kenya, por la que sentía una especie de ternura. Es una vieja historia cuyo origen hay que buscarlo en 1934. En aquella época, me fabriqué un aparato de galena y cada noche escuchaba y a la misma hora, el programa. Como cosa natural diré que por ser a la misma hora, el programa era siempre el mismo. La sección de Bolsa. No es que fuera ningún apasionado por el mundo de las finanzas y ni que me importaran las atas y bajas de las acciones. Pero me había construido el aparato, y alguna cosa tenía que escuchar. A cabo de un tiempo, conocía de memoria las acciones del mercado. Un día, en clase, fui solo en contestar una pregunta sobre Kenia. Incluso, hubiera podido decir, cuanto costaban las acciones de las minas de Kenia. Aquello, me valió el ser primero de la clase. Posiblemente la primera y única vez.

Resultado: mi padre, gozoso por este triunfo, me compró el primer par de zapatillas, que yo venía reclamando desde mucho tiempo.

Bien pronto nos dimos cuenta de que nos hallábamos en plena Africa. El color de la piel de sus habitantes y su rostro, no ofrecían duda alguna. Pero a pesar de todo, la forma de las casas, la elegancia del vestir de las mujeres blancas, la circulación a la izquierda, los coches en forma de doble piano de cola, hace que uno se sienta doblemente en país extraño.

A diez kilómetros de su país, los

ingleses no pueden pasar sin sus pequeños ríos, su terreno remozado de hierba, sus "courts". Así se explica que en su deseo de servir a los intereses del Imperio, se esfuercen en trabajar para la mayor grandeza de Inglaterra. Un oxoniano o un Cantab del siglo pasado, caerían muertos con los brazos en cruz, si por un momento, pudieran ver a sus conciudadanos, en la actual época, entrenar, perfeccionar y buscar con gran ahínco, a los mejores indígenas, para que lleven la camiseta blanca circundada de rojo y azul de la Gran Bretaña.

Y esta es la realidad. Desde 1947, un entrenador oficial de la A. A. A. reside en Kenya. Su tarea consiste en recorrer el territorio, en busca de jóvenes de clase. Cuando le parece haber hallado algunos, los reúne en Nairobi, —en una escuela especial— y durante seis meses, ellos reciben un entrenamiento de primer orden.

Después de estos cursillos, los mejores se quedan a la escuela. Los otros, vuelven a sus poblados, donde adiestrarán en sus sectores, a la juventud. Si hallan algún valor, lo mandan a Nairobi, para que se pongan a las órdenes del entrenador M. Evans.

En principio, M. Evens, cuida personalmente de los debutantes, pues la escuela deportiva inglesa, que tiene de común con la americana los mismos principios, son los mejores entrenadores, quienes cuidan de la aducción de los jóvenes. En los Estados Unidos, los mejores entrenadores son sin duda los de los High-Schools.

Los británicos, proceden de igual forma. Y como buen galés M. Evans, confía a los atletas ya educados, a sus segundos, reservándose para él lo

En cinco años, M. Evans, ha realizado un buen trabajo. El pasado noviembre, a Tananarive, su equipo, derrotó de manera fulminante a sus rivales de Mozambique, de Madagascar y de la isla Mauricio, en la Copa Océano Indico. Es verdad, que ellos, no han podido con nuestro equipo, pero no creo equivocarme, si digo que las cosas podrían cambiar dentro

de diez años. Para muy en breve, se espera la llegada de un segundo entrenador. Se trata del que fué excelente saltador de longitud, Watts, actual asistente del entrenador nacional, Geoff Dyson.

"Con Watts, que es un buen especialista de saltos, creo que nos completaremos, pues yo, dijo M. Evans, conozco más bien la carrera."

También está previsto, para cuando termine la temporada, el envío de un lanzador. Igualmente, un "full-time" es decir un entrenador propiamente dicho.

No hay que perder de vista, que Kenia es un país con cinco millones de habitantes, y que la labor sería muy difícil para un solo entrenador.

El esfuerzo que están realizando los ingleses, es bien notorio, si tenemos en cuenta que el sueldo de M. Evans, más duro e ingrato —el debutante— es de cerca del millón de francos al año.

¿Si uno de vuestros Kikuyos, saltase 7.50 metros en longitud o 2 metros en altura, sería seleccionado para representar a la Gran Bretaña? preguntamos a M. Evans.

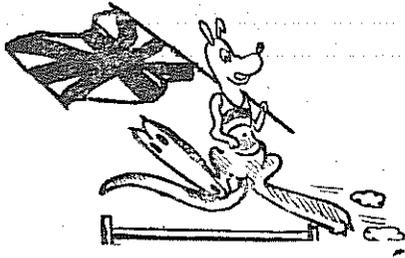
—Oiertamente que sí. Estos jóvenes, se alimentan de leche, carne fresca, cruda y... sangre de buey joven...

Los kikuyos no son todavía grandes figuras, pero han hecho grandes progresos en estos cinco años de trabajo. En la Copa Océano Indico, hemos visto a Nyadeko inquietar a Camus, hasta bien cerca de la llegada, señalando 50"6, mientras que en Nairobi, un corredor de 400 metros corría en menos de 50" contra Martin de Gard. Existen ya lanzadores de más de 60 metros, saltadores de altura de 1 m. 90, y nosotros hemos visto saltar en longitud 6 m. 98. Sprinters de menos de 11", un corredor de medio fondo de 1'54 y 4'19. Como puede verse, las raíces están bien echadas.

Para ellos, que tienen cierta experiencia de la altura, 4'19 en una milla a 1.800 m. de altura, es una buena hazaña.

[Termina en la página 18]

John Landy



Un nuevo valor del medio fondo, acaba de descubrirse en Australia, con el nuevo recordman John Landy, que ha pasado a primer plano del atletismo mundial, a causa de su reciente récord de la milla, establecida en 4 minutos, 2 s. y 1/10, en el término de dos semanas, y que se le señala como el futuro primer atleta que baje de los cuatro fatidicos minutos en la milla. Y que si al principio causó un poco de exceptismo entre los medios "entendidos" del mundo, por ser un valor desconocido, no había de tardar el australiano dos semanas, en confirmar nuevamente al mundo, sus grandes dotes para la distancia, al conseguir nuevamente menos de los 4'3", exactamente 4'2"8/10.

Y si tenemos en cuenta, que la actual marca récord de Australia, Landy la consiguió en una pista de Melbourne no en muy buenas condiciones a causa de la lluvia, habremos de conceder grandes posibilidades al estudiante de agricultura, que cuenta con 22 años de edad.

Landy, después de su fracaso en los Juegos Olímpicos, pensó en abandonar el atletismo. Como se sabe, fué eliminado en la cuarta serie, de 1.500 metros, la que ganó Mabreuk en 3'57. Todavía participó en los 5.000 metros, clasificándose en 10 puesto, en la serie metros, la que ganó Mabrouk en 3'57. 14'56"4/10. Y si tenemos en cuenta, que la reciente marca de Landy de que ganó Mimouin. Landy empleó

4'2"1/10 equivalen a unos 3'44" en 1.500 metros, deberemos aceptar, la mala suerte de Landy en su participación a los Juegos Olímpicos.

Después de su hñana, su entrenador Percy Cerutti, declaró: "Sobre la pista de Helsinki, Landy habría corrido la milla en 4 minutos".

Todavía hemos de añadir, para dar una idea de la clase de este campeón, que al día siguiente de su primera hazaña, sobre la milla, Landy, batió también los records de los 1.000 y 1.500 metros, pasando en 2'31"6/10 los 1.000 metros y 3'49" los 1.500 metros.

Para dar una idea de la excepcional clase de este campeón vamos a publicar los tiempos parciales de las dos carreras llevadas a cabo sobre la milla, en la que puede verse que en la segunda, le fallaron los últimos metros.

440 yardas	59"2"	57"8"
880 yardas	2'1"	1'57"
3/4 milla	3'3"	3'1"
1.500 metros	3'45"	3'44"4/10
Milla	4'2"1/10	4'2"8/10

A título de curiosidad, vamos también a dar una conversión de tiempos de los conseguidos sobre 1.500 metros, transformándolos en milla. Este sólo puede tomarse como a título de pasatiempo, fué publicado por el semanario "Worlds Sports".

Y siguiendo el mismo sistema, también damos la de la milla a 1.500 metros, en la que creemos que se puede ser más preciso.

1. Haegg (S.)	1945	3'43"
Lueg (A.)	1952	3"43
4. Anderson (S.)	1944	3'43"3
5. Landy (A.)... ..	1952	3'43"8
Slijkhuis (H.)	1949	3'43"8
7. Barthel (Lux.)	1952	3'44"1
8. Eriksson H. (Sue.) ...	1947	3'44"4
Reiff (Belg.)	1952	3'44"4
10. Landquist (S.)	1951	3'44"8

Técnica de especialidades

VALLAS ALTAS

por Boyd Comstock
"coach" americano

En las carreras lisas se ha observado que no existe un tipo de atleta determinado para poder conseguir marcas brillantes ya que se han visto "sprinters", medio-fondistas y fondistas de tamaños y formas diversas, altos, bajos, delgados y pesados; el promedio se halla en atletas, de 1,77 de estatura y 70 Kgms. de peso. Pero al hablar de vallas altas, debemos de atenernos a un tipo determinado, ya que los que a él pertenecen tienen una ventaja. El corredor de esta prueba debe pasar diez vallas de 1,067 metros de altura situadas en una distancia de 110 metros; la primera situada a 13,72 metros de la línea de salida y la última a 14,02 de la meta. La separación entre obstáculos será de 9,15 metros.

Naturalmente para este tipo de prueba el atleta debe estar dotado físicamente de forma tal que pueda pasar las vallas sin la menor pérdida de

velocidad; esto requiere que sea alto y tenga las piernas largas. También será flexible y con articulaciones sueltas. El paso de la valla es muy fatigoso y deberá tener mucha energía, así como mucha velocidad, ya que esta prueba se hace a la máxima que se pueda dar.

Towns de Georgia que detenta el record en 13"7/10 tiene 1,88 de altura y su predecesor Beard, 1,96. Sin embargo, no es necesario ser de una altura fantástica. El corredor proporcionalmente para esa prueba, puede ser muy bien 1,84. Wolcott que consiguió 13"9/10 en 1939, tenía menos de 1,83. Corrió las 100 yardas lisas en 9"5/10 y si bien le faltaba algo de estatura, tenía una velocidad enorme entre las vallas. Antiguamente los corredores saltaban sobre las vallas; esto hacia la prueba más agradable para uno que lo vea desde el punto de vista estético, pero esto restaba mucha ve-

Dohrow (A.)... ..	1952	3'44"3	5. Landy (Austr.)	1952	4'2"1
12. Eriksson I (Suec.) ...	1952	4'3"6	6. Slikhuis (Hol.)	1949	4'2"2
13. McMillen (E.U.) ...	1952	3'45"2	7. Barthel (Lux.)	1952	4'2"5
12. Eriksson I. (S.) ...	1952	3'45"2	8. Reiff (Belg.)	1952	4'2"8
14. Person (Sue.)	1945	3'45"3	9. Eriksson H. (Sue.) ...	1947	4'2"8
15. Aberg (Sue.)	1951	3'45"4	10. Landquist (Suec.) ...	1951	4'3"3
En negritas los corredores que han obtenido sus mejores hazañas sobre la milla.					
1. Haegg (S.)	1945	4'1"3	12. Eriksson I (Sue.)... ..	1952	4'3"6
Strand (S.)	1947	4'1"3	13. McMillen (E.U.)... ..	1952	4'3"7
Lueg. (Al.)	1952	4'1"3	14. Persson R. (Sue.) ...	1954	4'3"8
4. Anderson (S.)	1944	4'1"6	15. Aberg (Sue.)	1951	4'3"9
En negritas los resultados obtenidos sobre 1.500 m.					

locidad. En el 1870 se ganaba un torneo con 19". Comparar esto con la enorme velocidad que se adquiere hoy entre las vallas y lo fugaz del paso sobre ellas. Si Towns el día que batió su record hubiera corrido con un "as" del 1875, por ejemplo, cuando Farrest estuviera llegando a la meta, el viejo "as" estaría aún sobre la séptima valla. Hoy día parece imposible que se puedan correr los 110 metros vallas más deprisa, pero hay motivos para suponer que el record bajará aún más y en un futuro próximo.

Ahora que las carreras de medias distancias se convierten en "sprints" y las de fondo en medio-fondo, es necesario entretenerse en los 110 vallas para convertirla en una prueba de velocidad y esto se consigue perfeccionando el paso de la valla de un modo tal que éste no sea más que una zancada un poco más larga intercambiada entre las corrientes que sedan en un "sprint". Dado que la técnica, en esta prueba, es de una importancia capital, los que la practiquen necesitan trabajarla intensamente para perfeccionarla, quizás en esto sea la prueba más exigente de todo el atletismo. Hasta que no se haya eliminado la menor traza de movimiento inútil, no se tendrá éxito.

El paso de la valla se hará de forma tal que esté el mínimo tiempo en el aire y cayendo en posición de "sprinter". Pese a las vallas no se debe de perder velocidad en lo más mínimo. Una adecuada técnica requiere que se pasen las vallas con el menor margen posible. Se suelen colocar sobre las vallas lápices o cerillas, y cuando el corredor pasa la valla en la forma adecuada, tirará estos objetos con el pantalón. Otro punto importante en esta técnica, es el de que el corredor al pasar la valla no debe elevar la cabeza a un plano más alto que el que ésta lleva durante la carrera.

Para ver esto mejor supongamos que estamos viendo el paso de una valla desde un lado de la pista y

que entre nosotros y el obstáculo haya un biombo de 1,50 metros de altura, que lo oculte de nuestra vista. Si un corredor experimentado corre la prueba no podríamos decir, por el movimiento de su cabeza cuando está pasando la valla. La cabeza se mantiene en este plano, gracias a la inclinación del cuerpo hacia adelante en el momento de tomar la valla, cuando se alza la pierna de ataque. Con la práctica esto se llega a hacer suavemente y se elimina el movimiento hacia arriba que es inútil.

Corrientemente se suelen dar ocho zancadas desde la salida al primer obstáculo. La salida se hace con el pie contrario al que atacará la valla; sin embargo, se harán algunas variaciones con arreglo a las peculiaridades de la constitución y la forma de salir. Generalmente los zurdos salen sobre la pierna derecha y atacan la valla sobre la izquierda.

Entre las vallas se darán tres zancadas. Si el corredor no puede hacer esto, debe de dejar la prueba. Los atletas bajos o dan cinco zancadas o tendrán que alargar la zancada en forma anormal, lo cual le resta posibilidades por la pérdida de velocidad que esto origina. Una zancada más sobre las tres señaladas, dará lugar a que el atleta pase las vallas con una pierna y con la otra alternadas. La primera con la derecha, la segunda con la izquierda, etc. La zancada de pase del obstáculo, se da desde 2,10 antes de él y se cae a 1,20. Casi todos los especialistas de menos de 1,80 dan esta zancada de más de 3,30 metros. Haciendo esto se evitan el tener que alargar las zancadas más de lo anormal entre las vallas. Debe hacerse notar que es más importante que ser alto, el tener las piernas largas.

Sin embargo, raramente se ha visto una figura saliente en esta prueba con una talla inferior al 1,80; practicamente todos los grandes campeones han tenido 1,83 o más. La prueba principal para saber si un

atleta puede tener probabilidades, no depende de su talla, sino de su habilidad para correr a velocidad los nueve metros que hay entre vallas con tres zancadas normales.

Para comenzar el paso de la valla se levantará la pierna de ataque doblada algo por la rodilla. El cuerpo toma una acentuada la inclinación hacia el frente, de modo que parece que la rodilla de la pierna de ataque parece que va a tocar el pecho. El pie adelantado se adelanta sólo un poco sobre la valla y enseguida empieza a caer; el agudo ángulo del cuerpo es una ayuda natural para la rápida terminación de la zancada del paso de valla.

Cuando se está salvando la pierna retrasada gira hacia adelante en un plano paralelo al suelo, la pantorrilla, que hará lo mismo por medio de un doblado de rodilla, éste será suficiente para poner la pantorrilla y el muslo en ángulo recto. Algunos, especialmente los delgados y sueltos, hacen esto ángulo muy agudo y éste variará con las cualidades físicas de cada uno.

El paso de la pierna retrasada se hará suavemente

El tobillo se girará para elevar el pie sobre la valla, esto elimina la posibilidad de tocar o tirar la valla después que el resto del cuerpo la haya pasado.

El giro suave de la pierna la llevará a la posición de una zancada de "sprint", cuando la otra toque el suelo. Si se deja a la pierna retrasada adelantarse rápidamente, se caerá saltando y desequilibrado, y esto es un desastre para la velocidad que se ha de mantener a toda costa.

Un uso adecuado de los brazos ayuda a equilibrarse en el paso de la valla. Si la pierna de ataque es la derecha se adelantará estirado el brazo izquierdo, de modo que la mano quede cerca del pie, antes de que éste empiece a descender. El brazo derecho se llevará de la misma forma que si se estuviera corriendo, ya que el único momento en que el atleta varia

su posición de "sprinter" (se habla de los brazos) es cuando está inclinado hacia adelante para salvar la valla.

Cuando se corre, los hombros van girando de acuerdo con el movimiento de los brazos, pero al estar sobre la valla estarán dirigidos al frente. Si el atleta adelanta el brazo opuesto a la pierna de ataque, tendrá que lanzar su hombro más adelante para equilibrar el cuerpo.

Los movimientos desacompañados de brazos son debidos a un mal equilibrio del cuerpo. El que se dé cuenta de que flota en el aire al pasar la valla deberá trabajar muchas veces, hasta que mantenga sus hombros en la postura correcta y caigan en correcta posición de "sprinter".

El mantener el cuerpo bien hacia adelante se hace necesario no solamente para traer la pierna bien al frente, sino para dar energía suficiente al inmediato paso.

En el pasado se perdía mucho tiempo porque se volaba en el aire y la pierna de ataque no se llevaba tan estirada como hoy en día; con este estilo muy pocos especialistas consiguieron caer en la forma adecuada.

Lo que el preparador debe conseguir de sus alumnos es la suavidad. Y una de las cosas más difíciles es el caer después del "paso" en posición de "sprinter", es decir, el lograr que el salvar el obstáculo constituya una zancada más, sin que se note ningún parón en la marcha. Cuando esto se ha conseguido se perseguirá una cosa y es el acrecentar todo lo posible la velocidad que se tenga. La zancada del paso es de unos 3,30 aproximadamente y la primera que se da después de la caída es más corta que las otras dos que le siguen. Los que tengan dificultades para cubrir los nueve metros que hay entre vallas, deberán trabajar con intensidad este primer paso a fin de alargarlo en lo posible, sin detrimento de la marcha. Para los que no estén dotados de largas piernas, esta zancada les da la oportunidad para compensar su constitución deficiente.

El estar "suelto" es tan importante, que un hombre que tenga las caderas poco sueltas no podrá bajar rápidamente la pierna de ataque. Por esta razón, los vallistas nunca dejarán de hacer ejercicios de doblado y estirado, que son magníficos para la relajación y soltura de caderas.

Una rápida aaceelración es tan necesaria para el vallista, como para un "sprinter". En velocidad se ve que hasta los 30 ó 35 metros el corredor no ha alcanzado su máxima velocidad y el cuerpo su postura e inclinación normal. En las vallas altas el corredor tiene solamente 15 metros hasta la primera de ellas. Como es natural, en este espacio él no puede alcanzar la máxima, pero debe tratar de dar el máximo posible, ya que es muy difícil aumentaría cuando ya se empezó a pasar obstáculos.

Los grandes especialistas tienen la habilidad de aumentar sus energías durante la marcha. Forrest Towns va con sus rivales hasta la quinta valla; luego los deja y vuela solo hasta la meta.

La valla más importante de la carrera es la primera. Si el corredor la pasa en seguida, en la forma adecuada ya toda velocidad, tiene ya equilibrio e impulso probablemente para el resto de la carrera. Si, por el contra-

rio, pasa mal, difícilmente podrá ser capaz de corregirse.

Después de ésta, las más difíciles son las dos o tres últimas, porque el corredor está cansado o quizás forzándose para alcanzar a un rival que lleve delante. Los que estén entrenados encuentran más fácil no cortar mucho las primeras vallas y las del medio, si no tienen mucha confianza en si mismos y tratar de cortar las vallas finales.

Para compensar la fatiga en los últimos tramos de la carrera es a veces una buena idea el tratar de dar en las últimas vallas un poco más de holgura.

El concentrarse en un punto vital en las carreras de vallas. Se debe concentrar sobre la valla que se va a pasar. Nunca tratará de adelantar a sus rivales sin preocuparse de sus propias vallas, ya que esto puede originar distracciones. Pasada la última valla, el corredor de un "sprinter" se inclinará bien hacia adelante y pisará fuerte para dar su máxima velocidad. Tratará de conseguir en estos últimos metros su máximo, ya que habría sido difícil para él el hacerlo durante la carrera. Cuando salió de los hoyos tenía pocas posibilidades de conseguir la mayor marcha, pero ahora que ya va lanzado tiene todas.

(Continuará)

(Viene de página 13)

Es evidente que estos atletas se hallan dotados para su práctica. Altos, fuertes, comprensivos, con mucha soltura, ellos aman —cosa esencial— la competición. En concursos, es todo un problema pararlos a cada ensayo reglamentario.

Para concluir, yo quiero rendir homenaje a un gran deportista francés, M. Faveau, director de escala de la Air France, a Nairobi, que tomó a su cargo, íntegramente, todos los gastos de estancia del equipo francés, y que fué tan agradable para nosotros.

El paso de los atletas franceses le habrá costado caro, pero estamos seguros que no le dolerá, pues es de estos verdaderos deportistas que siente y comprende el deporte. Todavía, le quedará la satisfacción de poder constatar que, gracias a él, la Kenya A. A. A. habrá podido reembolsar 300 mil francos de entrada.

Delicados obsequios nos hicieron: un magnífico programa de la región, con cubiertas a color. Mientras que el programa del festival destinado al público, las cubiertas eran en blanco y negro... ¿Símbolo? ¿Casualidad?

PERFUMES
DE
LUXANA

* *
*

Gran Mogol
Zahary
Xantilly

CREA
Artes Gráficas

BAILÉN, 224
T. 24 74 84

CALTI
S. A.

TRAJES DE ENTRENAMIENTO
PARA DEPORTE

* *
*

Nápoles, 144 Tel. 25 49 52
BARCELONA

Fábrica de Tornillería

PIEZAS ESPECIALES
RECAMBIOS AUTOMOVIL

Luis Planell
S. A.

* *
*

P. Concepción, 36 - 38
Teléfono 1243
SABADEL