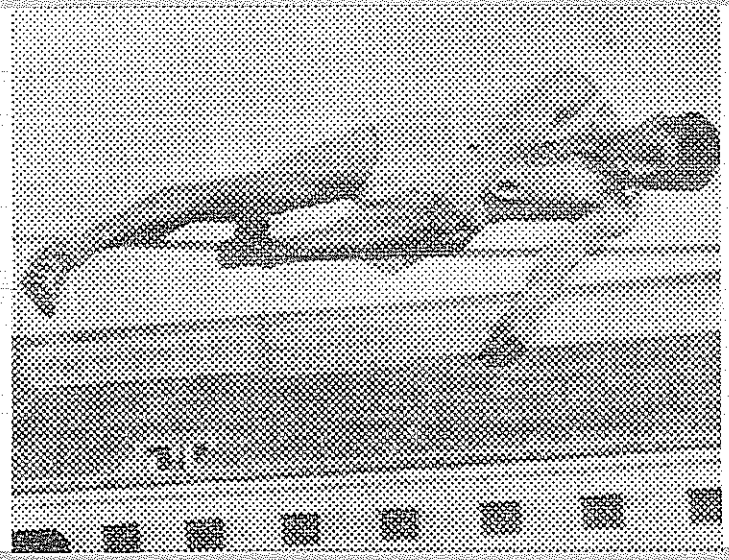
Atletismo

CIRCULAR DE LA FEDERACION CATALANA DE ATLETISMO



Pedro Martínez, en uno de sus clásicos saltos

117

MARZO 1954

Editorial

Se ha cerrado la temporada invernal con la participación española en el Cross de las Naciones de Birmingham, en que los atletas catalanes lograban clasificarse los tres primeros en el equipo de España, demostrando su buen estado de forma. Lástima que Coll no fuess seleccionado porque nadie duda de que su clasificación estaba con seguridad entre estos tres hombres, con lo cual podríamos incluso calzarnos el tercer lugar por equipos. Esperamos que, ante la responsabilidad del año próximo,-en que como es sabido el famoso Cross Internacional debe disputarse en San Sebastián-la Real Federación Española de Atletismo marcará un programa a lo largo de la presente temporada para no fiarlo todo a la improvisación de última hora como de costumbre.

Por cierto que hemos leído en cierta revista madrileña un comentario en que se vaticina para muy en breve el fin de la hegemonía catalana en cros ante el empuje de los equipos de Centro y Guipúzcoa. Desde luego, las razones del articulista parecen lógicas puesto que la juventud acaba por imponerse a la veteranía, por lo que debemos contribuir con todas nuestras fuerzas a que tal vaticinio no se cumpla. Ya dábamos hace poco la voz de alerta sobre este particular, y ahora sólo falta que nuestros jóvenes-que también los tenemos, qué duda cabe-se preparen a conciencia para dar un rotundo mentís a los que tal vez con exagerado optimismo han pronosticado ya nuestro próximo fracaso.

En cuanto a la temporada en pista hemos celebrado en Barcelona el I Cataluña-Renania con excelentes marcas aunque con escaso público y, lo que es más lamentable, ante la indiferencia de algunos atletas seleccionados que no se presentaron en Montjuich. Sabe esta Federación Catalana que no se puede obligar a los atletas, al cabo deportistas aficionados, pero un deber elemental de ética deportiva obliga cuando menos a justificarse, cosa que no hicieron los ausentes, por cuyo motivo ha debido abrirse una información tras la cual vendrá la inevitable secuela de sanciones, harto dolorosas para mantener la autoridad de la Federación.

Como nota optimista señalamos el éxito del Torneo de Juveniles, en que nuestros muchachos están demostrando un entusiasmo formidable y del que surgirán sin duda nuevos campeones y sobre todo cantidad de atletas para asegurar el futuro de nuestros cuadros. De momento se llevan batidos varios records, y esto constituye un buen augurio tanto de cara a los próximos Campeonatos de Europa de la categoría como para estímulo de los propios juveniles y de todos nuestros atletas en general.

Consideraciones en torno a los V Juegos Universitarios Nacionales

Por J. Fontaner Fernández

En los Juegos Olímpicos, el atletismo es el deporte número uno, y los atletas los verdaderos héroes de los mismos. Paavo Nurmi, Jimmy Thorpe, Jess Owens, Emil Zatopek, son nombres que quedarán grabados para siempre en la historia de las Olimpiadas, cosa que difícilmente logrará un practicante, por destacado que sea, de cualquier otro deporte olímpico. Algo parecido, respetando las distancias, claro está, ocurre en los Juegos Universitarios; y es que precisamente en estas magnas concentraciones de deportistas puros, es cuando más y mejor se reconocen la belleza y espectacularidad que indudablemente posee nuestro deporte.

En el transcurso de estos V Juegos Universitarios Nacionales, diariamente una gran cantidad de aficionados madrileños se trasladaba a las instalaciones deportivas de la Universidad Central, donde competían más de dos mil universitarios en doce deportes distintos, y a pesar de que algunos de estos deportes atraen normalmente grandes masas de público, eran las gradas que rodean las pistas de atletismo las que ofrecían siempre un mejor aspecto. ¡Qué hermoso era ver estos graderíos repletos de un público vibrante de entusiasmo y de emoción ante cualquiera de las numerosas pruebas que ofrece el programa atlético! ¡Cuán distinto sería el atletismo hispano si siempre tuviera el calor que esta vez le ha sabido dar, de la manera más incondicional, el público madrileño!

Hecho este breve pero obligado preámbulo, obligado porque era necesario resaltar una vez más la gran importancia que se concede al deporte básico en los Juegos Universitarios, pasemos a comentar las más destacadas actuaciones que hon tenido lugar durante su desarrollo.

En carreras, lo más sobresaliente fué la actuación de Javier Llana, que sobre la distancia de 200 metros lisos establecía un nuevo record absoluto de España. En honor a la verdad se ha de hacer constar que la plusmarca anterior era de las más flojas de nuestro palmarés; pero es que la actuación de Llana no fué sobresaliente por el solo hecho de haber batido el record, sino también por las grandes posibilidades de mejora que en él se adivinaron, no ya simplemente en las pruebas de velocidad, sino en las de velocidad sostenida. En la actualidad, Llana corre los 300 metros por debajo de los 36"; con esta base, no es, pues, aventurado afirmar que dentro de una o dos temporadas puede valer alrededor de los 48" en 400 metros lisos, prueba que a nuestro entender es la que mejor cuadra a sus condiciones físicas.

También fué por demás brillante la actuación del leridano Luis García en 5.000 metros lisos. Parece que esta temporada será la de la definitiva consagración de este notable atleta. Primero, con sus destacadísimas clasificaciones en la temporada de cross, y ahora con esos 15' 18" 2-10 que nos prometen una actuación en

pista no menos destacada que la que ha logrado en campo a trav*s. Dada la enorme facilidad con que corrió los 5.000 metros en Madrid, no sería de extrañar que en cuanto se enfrente con los mejores especialistas de fondo, mejore su marca hasta colocarla muy cerca de los 15', límite que hasta el momento sólo ha sido rebasado por Rojo y Coll.

Las pruebas de medio fondo tuvieron como único vencedor al catalán José María Giménez, que con la mayor facilidad superó a los representantes de los demás Distritos Universitarios. En 800 metros, la marca, a pesar de que corrió sin contrincante, es bastante mediocre; de todas maneras, a principio de temporada, no puede exigirse mucho de los atletas, ya que se encuentran en pleno período de preparación. En 1.500 metros, el tiempo de 4' 11" 8-10, es de mejor calidad, pero también ha de ser mejorado por el propio Giménez en el transcurso de la temporada.

Las pruebas de vallas dieron claros vencedores a los representantes de Barcelona, Junqueras y Sáiz. El primero, con evidente falta de entreno, señaló 15" 7-10, marca que si bien le permite seguir siendo el especialista español más destacado, está bastante lejos de los esperanzadores 15" 2-10 que marcó la última temporada en estas mismas pistas. No obstante, esperemos que con la vista puesta en los próximos Campeonatos de Europa, este notable atleta persevere en su entrenamiento y nos ofrezca más adelante marcas a la altura de sus posibilidades, que son muchas. Por el contrario, Javier Sáiz ha mejorado de manera sensible respecto de la pasada temporada, y puede mejorar aún mucho más. Actualmente, su mejor marca en 400 metros lisos es 52" 7-10 y en 400 vallas 57" 1-10, de manera que con el paso de las vallas pierde solamente 4" 4-10; esto difícilmente podrá ser mejorado. Así, pues, para que este atleta logre registros de verdadera importancia internacional, es de todo punto necesario que gane velocidad. El día que logre situarse alrededor de los 50" en 400 lisos, tendremos en él nuestro mejor especialista de vallas bajas. Entretanto...

En lanzamientos, la mejor marca corrió a cargo del madrileño Del Pino, y el mejor promedio fué el logrado por los lanzadores de peso. Del Pino tiró 13'70 metros, que si bien internacionalmente considerados son muy mediocres, en España representan la tercera mejor marca de todos los tiempos, lo cual no deja de tener gran importancia. Mayor mérito tiene aún, en nuestra opinión, la marca del segundo clasificado, Bernardino Adarraga, puesto que este atleta es el actual recordman de España de Decathlon, lo cual quiere decir que no es exclusivamente un lanzador de peso, sino que practica las más variadas especialidades atléticas; por tanto, su tiro de 13'61 metros, es muy digno de tenerse en cuenta. Se clasificaron a continuación tres atletas con más de 12 metros, lo que constituye un promedio pocas veces alcanzado.

En saltos, dominó de manera rotunda el negro portorriqueño residente en Madrid, Benjamín Casado, que se calzó los títulos de campeón de longitud y altura sin que se viera inquietado por ningún saltador nacional. En longitud, es casi desconsolador que el primer español clasificado, Ruiz Capilla, lograra saltar solamente 6'41 metros, y que Junqueras, recordman universitario de esta es-

(Continúa en la página 13)

EL I CATALUÑA RENANIA

Por José M.ª Soler

Mi comentario sobre el reciente encuentro internacional Cataluña-Renania no va a circunscribirse a marcas y clasificaciones, ya reseñadas a su tiempo por la Prensa. El contacto casi continuo con los alemanes durante su estancia en Barcelona me ha proporcionado algunos datos e informaciones de interés que intentaré trasladar a estas páginas, junto con notas algo más subjetivas de tipo personal, que brotan espontáneamente ante ciertos hechos cuya elocuencia ha sido demasiado evidente para ignorada. Y, sin más preámbulos, voy al grano.

En primer lugar, quisiera llamar la atención de mis lectores sobre determinados comentarios de prensa que me han dejado perplejo. Desde luego, no es la primera vez que esto ocurre, pero no por ello hay que silenciarlo. La Federación Catalana de Atletismo hipotecándose nuevamente su presupuesto de toda la temporada y aún más, se esfuerza en montar un festival internacional de campanillas para dar oportunidad a nuestros atletas, ansiosos de aprender y superarse. Todos estamos de acuerdo en que si se organiza «algo» internacional debe ser con equipos de categoría superior, y así hemos visto desfilar en pocos años por Montjuich italianos, franceses, portugueses, turcos, belgas y alemanes. Y nos referimos únicamente a organizaciones de la Federación o equipos catalanes. Y mientras una parte de la prensa subraya el esfuerzo verdaderamente extraordinario de aquellas organizaciones, en que todos sabíamos que los extranjeros iban a vencernos por la sencilla razón que nos superaban en marcas, otros aprendices de periodistas se rasgaban las vestiduras al considerar un fracaso el papel de los nuestros ante figuras de la talla de los Consolini, Dordoni, Zandt, Reiff, Sillon, etc. Algo de esto ha ocurrido también ahora, puesto que los atletas de Renania estaban técnicamente muy por encima de los nuestros, y en lugar de apoyo hemos visto cómo se criticaba a la Federación o cuando menos no se hacía el ambiente necesario, restando público al Estadio.

Ignoro las condiciones que se exigen a un señor para que pueda escribir sobre atletismo en las secciones deportivas de determinados periódicos o en las Hojas del Lunes, por ejemplo, pero merecería la pena de que se informasen cumplidamente antes de publicar ciertos comentarios, puesto que con su estilo y sobre todo

con su ignorancia no hacen sino alejar el público de nuestras pistas. Ya está bien que la Federación pierda unos miles de duros en cada uno de estos festivales, para que encima nos vengan a criticar—acepto incluso que lo hacen de buena fe—porque no se hace mejor papel frente a los extranjeros y con todas estas monsergas nos vamos quedando en familia.

Otro asunto desagradable ha sido en esta ocasión la alarmante cifra de «forfaits» de los atletas catalanes, pues a pesar de las vacaciones de Pascua no hay duda que los ausentes fueron demasiados. No insistiré sobre el particular porque cuando redacto estas líneas está recién abierta una información de la que ignoro aún los resultados, pero volveré probablemente sobre ello en el próximo número de ATLETISMO. Por ahora sólo puedo escribir una palabra: Sensible. Desde luego, muy sensible.

Y tras estas dos observaciones negativas preliminares, paso a dar un ligero repaso a los resultados técnicos del encuentro, que según dije antes ya han sido ampliamente comentados en determinada prensa deportiva. Pero merece la pena glosar desde aquí las victorias logradas por los nuestros en 100, Longitud, Altura, 1.500 y 5.000.

En el hectómetro, un atleta casi desconocido, Marcelino Hosta, se hacía con la victoria con unos 11.2 muy prometedores por hallarnos al principio de temporada. ¿Se escapó? ¿No se escapó? No lo sé con certeza puesto que me hallaba en la línea de llegada. Pero lo que sí sé es que Hosta tiene pasta de sprinter, es un gran muchacho, y de seguir hasta ahora las enseñanzas de su maestro Miguel Consegal, puede dar días de gloria a nuestro atletismo. Confiemos que no se malogre la carrera atlética de esta joven promesa, y que sus progresos le sitúen como auténtica figura de nuestro sprint, que tan faltado está de verdaderos especialistas.

En Longitud y Altura vencieron Badía y Pedro Martínez con marcas discretas. Es cierto que los alemanes se presentaron con poco entreno, pero ello no empaña el brillo de las magníficas «performances» de nuestros dos saltadores, que por su parte tampoco andan sobrados de competiciones.

Los 1.500 nos proporcionaron una agradable sorpresa a cargo de José María Giménez, tanto por la marca —4.03.2—, como por la forma en que fué obtenida, llevando la carrera con inteligencia frente a los alemanes. ¿Tenemos en Giménez al primer español de menos de 4 minutos?

Y en cuanto a la gran victoria de Gregorio Rojo en 5.000, merece un aplauso especial por su caballerosidad en alinearse en una prueba para la que no estaba seleccionado, a pesar de lo cual no sólo salió a cubrir el hueco de los que habían desertado de su deber, sino que se creció durante su lucha en solitario contra sus dos adversarios, venciendo netamente destacado y escuchando una ovación formidable y también algunos silbidos de parte de los gamberros del atletismo —que también los tenemos aunque no lo parezca— quienes por lo visto hubiesen preferido el ridículo que suponía para Cataluña no presentar a ningún atleta en la prueba antes de alinear a uno a quien previamente no se había seleccionado. Extraña manera de pensar a la que Rojo dió un mentís rotundo con su deportividad y con su gran victoria.

Del resto de resultados destaquemos la triple victoria alemana en 800 y los primeros puestos de Schmalz en 3.000 steeple y 400 vallas; el pequeño Müller en Peso y el tiro de Schneider en Jabalina, acercándose a los 60 metros.

Al margen de las pruebas, nuestros huéspedes nos informaron sobre la organización del deporte alemán y de cómo el atletismo recibe abundantes subvenciones del «Toto» o apuestas mutuas en fútbol, gracias a cuyo apoyo han podido ellos efectuar el desplazamiento. Oyéndoles se nos ocurría pensar, si en España no valdría la pena de variar algo la reglamentación actual de quinielas para —sin quitar nada a beneficencia, por supuesto— apoyar decisivamente a los deportes sintaquilla según se hace en Alemania e Italia. Tal vez habría menos millonarios al término de la temporada, pero los deportes modestos saldrían ganando y pensando en el bien común esto es mucho más importante.

Porque es la pura verdad que, cuando al despedirnos, los dirigentes de Renania nos decían muy amables que estaban ya devanándose los sesos pensando cómo iban a corresponder a las atenciones que habían recibido de nuestra parte (atenciones que dicho sea de paso debieron ser, como siempre, muy modestas, pero que ellos supieron ponderar caballerosamente) los que nos devanábamos los sesos éramos precisamente nosotros pensando en la manera de arbitrar fondos para el desplazamiento a Coblenza, que desde luego es una verdadera incógnita y lo más probable es que no pueda efectuarse jamás.

ENCUENTRO INTER-REGIONAL CATALUÑA - RENANIA

Estadio de Montjuich - Día 18 de Abril de 1954 - 5 horas - 1.ª Jornada

400 metros lisos

1	H. Dreher	Renania	49" 6-10
2	P. Mirkes	»	50" 4-10
3	J. M.ª Ras	Cataluña	51" 7-10
4	F. Roig	»	53"
5	J Saiz	»	53" 3 10

110 metros vallas

1	B. Steines	Renania	15" 6-10
2	J. Berenguer	Cataluña	16" 2-10
3	J Busquets	»	16" 4-10
4	Schmitz	Renania	18"

3.000 metros obstáculos

1	K. Schmalz	Renania	9' 29" 2-10
2	K. Win Kler	»	10' 13" 2-10
3	J. García	Cataluña	10' 14" 6-10
4	J. Salas	»	10' 25" 2-10

Salto con pértiga

1	H. Drumm	Renania	3,70 m.
2	H. Oertel	»	3,50 m.
2	S. Torrella	Cataluña	3,20 m.
4	J. Roca	»	3,20 m.

100 metros lisos

1	M. Hosta	Cataluña	11" 2-10
2	J. Fórmica	»	11" 4-10
3	E. Rotthausen	Renania	11" 8-10
4	E. Ichasmendi	Cataluña	11" 8-10
5	B. Steines	Renania	11" 9-10
6	Reindorff	»	

Lanzamiento del disco

1	F. Hombrecher	Renania	45,41 m.
2	E. Richarz	»	42,04 m.
3	A. Vidal	Cataluña	37,24 m.
4	M. Armengo	»	35,89 m.

800 metros lisos

1	H. Liell	Renania	1' 54" 5-10
1	Hochscheid	»	1' 55" 2-10
3	W. Paucher	»	1' 55" 5-10
4	J. M.ª Giménez	Cataluña	1' 57" 1-10
5	J. Figuerola	»	2' 00" 5-10

Salto de longitud

1	A. Badía	Cataluña	6,46 m
2	W. Schuler	Renania	6,38 m.
3	H. Mies	»	6,35 m.

Relevos 4 x 100 metros

1	Renania (Rothausen-Rehindorf-Whinkler Droher)	43" 4-10
2	Cataluña (Junqueras-Ichasmendi-Fórmica-Hosta)	43" 8-10

Puntuación después de la 1.ª jornada

1	Renania	53 puntos
2	Cataluña	34 pnntos

Estadio de Montjuich - Día 19 de Abril de 1954 - 5 horas - 2.ª jornada

400 metros vallas

1	K. Schmalz	Renania	55" 3-10
2	B. Steines	»	56" 2-10
3	J. Sainz	Cataluña	58"
4	A. Albors	»	1'00" 5-10
5	J. Luis Aguado	»	1'01" 2-10

Lanzamiento del peso

1	L. Muller	Renania	13,94 m.
2	E. Richards	»	13,17 m.
3	A. Vidal	Cataluña	12,60 m.
4	F. Hombrecher	Renania	12,32 m.
5	M. Perarnau	Cataluña	10,84 m.

Salto de altura

1	P. Martínez	Cataluña	1,78 m
2	F. Hombrecher	Renania	1,70 m.
3	J. A. Cid	Cataluña	1,70 m.
4	Unger	Renania	1,70 m.

1.500 metros lisos

1	J. M.ª Gimenez	Cataluña	4'03" 2-10
2	K. Pauveer	Renania	4'05" 2-10
3	T. Barris	Cataluña	4'06" 3-10
4	M. Kiesmetter	Renania	4'07"

200 metros lisos

1	B. Dreher	Renania	22' 7-10
2	P. Mírkes	»	22" 8-10
3	J. Fórmica	Cataluña	23"
4	Reinddorff	Renania	23" 2-10
5	E. Ichasmendy	Cataluña	24" 1-10
6	J. Antón	»	

5.000 metros lisos

1	G. Rojo	Cataluña	15'21" 6-10
2	W. Holtchamp	Renania	15'28" 8-10
3	J. Josch	»	16'44" 2-10

Lanzamiento de jabalina

1	M. Schneider	Renania	57,07 m.
2	A. Diewald	»	51,49 m.
3	J. Roca	Cataluña	51,31" m.
4	A. Vidal	»	36'09" m.

Relevos 4 x 400 metros

1	Renania	3,22"6'10
2	Cataluña	3'36"

Puntuación final

1	Renania	108,5 p.
3	Cataluña	71,5 p.

TECNICA DEL CROSS COUNTRY

De la Enciclopedia "Larousse des Sports"

TRAZADO.—La técnica en el trazado de una prueba de cross, tiene una gran importancia, y es cosa que no deben olvidar los organizadores. La salida y llegada, deben estar emplazados en sitios amplios y no lejos de los vestuarios. El recorrido no debe pasar por delante de éstos, y puede señalarse en una sola vuelta, o bien en varias, siendo preferido esto último, ya que los espectadores tienen ocasión de ver más veces el paso de los corredores. Por lo mínimo la vuelta debe tener unos 3 km. a fin de que los corredores no se alcancen unos a otros, y se preste a confusiones. Si el trazado se compone de una vuelta pequeña y otra mayor, no debe utilizarse primeramente la pequeña, a fin de evitar el doblaje de corredores, lo cual puede prestarse a lamentables confusiones.

Los trazados deben señalarse de manera que los corredores no tengan nunca la tentación de cortar en línea recta; las curvas deben tener como apoyo, obstáculos infranqueables naturales, o artificiales: riachuelos, vallas, matas de arbusto, etc.

La línea de salida, estará marcada de manera que los corredores puedan hacer una carrera regular, evitando caminos estrechos o sinuosos. En las carreras por equipos y a fin de dar la misma oportunidad a todos, se establecen las «boxes» de salida, a fin de que todos se hallen en el mismo plan de igualdad.

La línea de llegada, debe ser visible desde lejos. Después de la llegada, varios callejones deben estar provistos para laordenación en la clasificación. Un juez provisto de una cuerda irá indirando a los corredores, el callejón a seguir.

El recorrido debe ser lo más variado posible. Hay que evitar el suelo duro y los pasajes por sitios que puedan representar un peligro para el atleta.

El trazado debe ser visible, y muy marcado, ya que el corredor debe tener siempre ante su vista y sin el menor esfuerzo, el camino a seguir. Para el marcaje, es preferible el confetti, a la cal, aunque el más perfecto, sean banderolas de color, blancas de un lado y rojas en el otro, lo que delimita el callejón a seguir.

EQUIPO.—El equipo del crossman es simple: slip, camiseta, pantalones cortos y zapatillas. Guantes, proteje orejas, y camiseta de manga larga y de lana, si reinan bajas temperaturas.

ORGANIZACION GENERAL. — El cross-country es regido en el plan nacional por las respectivas federaciones de atletismo, con sus respectivos comités. El cross-country es también un magnífico plan de entrenamiento invernal para todos los atletas, sea cual fuere su especialidad. También algunos ejércitos, entre ellos el marroquí francés, han encontrado en la práctica del cross, un excelente medio de preparación física para sus soldados.

En el plan internacional, aún que

(Sigue en la página 20)

Atleta: aprende a cansarte

CONSIDERACIONES SOBRE EL ENTRENAMIENTO

Por Dr. Amat Pucibolas

Todo atleta sometido a un entrenamiento progresivo debe prestar consideración en el curso del mismo, a una serie de factores que tienen gran influencia sobre su estado físico, especialmente por las repercusiones que pudieran acarrear sobre su salud y estado mental un entrenamiento mal conducido. Aunque la dirección y vigilancia de la preparación del atleta corresponde al entrenador, sin embargo resulta conveniente que también el mismo atleta haya de tener un criterio propio, mediante el cual pueda ajustar su preparación dentro de límites correctos, ya que desgraciadamente existen muy pocos entrenadores y preparadores en nuestros medios atléticos, y los pocos que existen muchas veces no tienen de tales sino el nombre.

Así los factores que nunca deben perderse de vista en la preparación del atleta son: el *estado físico* de su organismo; la creación de una serie de actos reflejos adaptados a la prueba o pruebas en que se especializa, que constituyen lo que con otras palabras se denomina *«adiestramiento técnico»*; *mejoramiento del grado de energía* que puede desarrollar el atleta, que nunca puede sobrepasar unos límites adecuados a su constitución y finalmente, la *resistencia a la fatiga*, que debe procurarse incrementarse siempre.

Capacidad física del atleta. — Si el atleta sobrepasa el límite prudencial de los ejercicios de su entrenamiento, entonces aparece el estado de agotamiento, caracterizado por el predominio de los procesos de desgaste del organismo, o como dicen los médicos de desimilación, sobre los fenómenos vitales que procuran la asimilación de energía corporal. Estos fenómenos asimilativos no comprenden solamente la alimentación, sino que también engloban a la facultad que poseen las células del organismo de convertir los alimentos ingeridos en substancia corporal viviente. En el curso de un entrenamiento excesivo puede aparecer una perturbación en este mecanismo creador de substancia viva, como sucede en el estado físico de agotamiento. Esta condición aparece en unos individuos antes que en otros, y se revela de manera incipiente por la pérdida de peso. El atleta acude a la sesión con desgana y ánimo decaído, la ejecución de los ejercicios físicos no le proporciona ningún placer y cada esfuerzo reclama una creciente superación de la voluntad. El atleta debe comenzar su entreno en las mejores condiciones físicas y mentales posibles, es decir, completamente descansado, sin asomo de fatiga provocao por las sesiones anteriores, y con el ánimo alegre que le permite gozar de la realización de los movimientos musculares impuestos por el ejercicio. Estas condiciones no se cumplen cuando las sesiones de entreno imponen al organismo un trabajo superior a sus fuerzas. Es sumamente importante la actitud mental del atleta al comenzar los ejercicios del entrenamiento; en este sentido, el estado favorable de ánimo revela la existencia de un buen funcionamiento de los órganos corporales y la conservación de un depósito de energía suficiente, para el trabajo muscular a realizar. Hay que insistir mucho sobre el que el ligero grado mayor de preparación técnica y física que pueda proporcionar un entrenamiento exagerado, nunca compensa los inconvenientes y disturbios que aparecen en el organismo del atleta sometido a esfuerzos excesivos. Cuando el exceso de trabajo muscular es muy grande, pueden aparecer perturbaciones más intensas que se revelan por trastornos digestivos, como la pérdida del apetito y la diarrea.

Por consiguiente, será mucho de desear que los esfuerzos desarrollados en la sesión de entreno sean un poco inferiores a la cantidad de energía que el atleta pueda recuperar durante el reposo y sueño. Es un error muy común entre los principiantes atléticos el efectuar sesiones intensísimas de trabajo muscular, supliendo con una gran voluntad la falta de energía residual de reserva. De este modo, crean en su organismo un estado de fatiga progresivo.

El exceso de gas de energía corporal en los entrenamientos puede efectuarse bajo dos modalidades distintas. Unas veces, el trabajo muscular ha sido tan intenso en una sola sesión, que el organismo precisa una serie de días para reponer sus depósitos de energía. Pero es más frecuente el segundo mecanismo, consistente en que los atletas desarrollan en cada sesión un trabajo levemente superior al adecuado a sus fuerzas. En estos casos, se añade diariamente un incremento ligero a la fatiga creciente, y de este modo el organismo queda muy debilitado, tanto física como biológicamente. De modo que en estas condiciones, el individuo se encuentra en un estado receptivo frente a las enfermedades propias de la estación, pudiendo contraer graves afecciones respiratorias o infecciones generales. Todo el organismo se halla en un estado de resistencia precaria, frente a las condiciones ambientales y frente a las enfermedades. Si al esfuerzo desproporcionado en el entrenamiento se añaden durante el mismo esfuerzos mentales o emocionales, se llega mucho antes al estado de agotamiento.

Considerando lo que antecede, todos los preparadores coinciden en hacer prescindir a sus atletas de todo ejercicio intenso durante los dos o tres días anteriores a la celebración de la prueba o encuentro, ya que de esta forma participan en la misma en las mejores condiciones físicas y mentales posibles.

Adiestramiento técnico. — La meta del entrenamiento atlético estriba en adquirir una serie de mecanismos reflejos, adaptados a la prueba o pruebas de que se trate, que sean lo más perfectos posibles, y que puedan re-

alizarse con el menor gasto de energía concebible. También es fundamental que el atleta realize los movimientos de la prueba de un modo inconsciente, o mejor dicho subconsciente, de modo que al ejecutarlos concentre su atención sobre la intensidad del trabajo muscular solamente. Este automatismo subsconciente es esencial en algunas pruebas para alcanzar un nivel destacable, como p. ej. en los 110 metros vallas. Cuando el atleta alcanza un buen grado de asimilación técnica en esta especialidad, ejecuta los tres pasos de valla a valla y el salto sobre el obstáculo de una forma puramente mecánica y subsconciente, empleando su atención en imprimir la máxima potencia y aceleración a su sistema muscular. La creación de esta serie complicada de reflejos, que representa el paso de la valla y las tres zancadas entre dos obstáculos, como toda la asimilación del engranaje técnico en un determinado lanzamiento o salto, es un proceso que depende exclusivamente de la función del sistema nervioso, sin que los músculos intervengan para nada en la asimilación automática. Para crear estos reflejos en cadena, tiene mucha más importancia la ejecución de series de esfuerzos de poca intensidad y numerosos que la práctica de sólo algunos ejercicios extremados. Este hecho que acabamos de enunciar es un postulado de aplicación general a todos los deportes. Incluso en las carreras de fondo es esencial que la andadura sea un proceso enteramente automático para que sea verdaderamente eficaz.

Tan importante como el buen aprendizaje técnico o adiestramiento resulta la adquisición de un buen estilo, que dejando aparte las consideraciones estéticas, debe ser lo más eficaz y económico posible. Esto sólo puede alcanzarse a través de la persistencia en los entrenamientos y bajo la vigilancia de un buen preparador. Desgraciadamente pocos atletas son lo suficiente inteligentes y autoobservadores para corregirse a sí mismos.

Aumento del caudal de energía muscular. — Después del período inicial de adiestramiento, sin dejar de mejorarse técnicamente, el atleta pasa a incrementar su caudal de potencia muscular y de reservas energéticas tanto como le es posible. Para conseguir estos fines, el atleta se somete a una preparación en la que entra la práctica numerosa de ejercicios de intensidad media, intercalando entre ellos cortos períodos de movimientos forzados al máximo. Sólo se logrará desarrollar el sistema muscular, a base de la repetición seriada y metódica, sin llegar a la exageración, de los movimientos funcionales de los grupos musculares que toman parte en una actividad determinada. Ello puede lograrse no sólo repitiendo el lanzamiento o salto infinidad de veces, sino también con ejercicios de gimnasia aplicada.

Resistencia a la fatiga.—Con la palabra resistencia no se significa solamente la capacidad de ejecutar un ejercicio de modo continuo durante un largo tiempo, como en las pruebas de fondo, sino que también comprende la repetición de un salto o lanzamiento un elevado número de veces. Para tener una gran resistencia, es imprescindible la posesión de una alta capacidad respiratoria, un buen sistema cardiovascular y un sistema nervioso de coordinación refleja de primer orden.

Cuando un individuo comienza a correr una carrera de velocidad, somete a los músculos de las piernas, muslos y tronco a una serie de contracciones violentísimas. Estos músculos vacían su sangre en las venas en un volumen muy superior al normal. Al llegar todo este caudal aumentado de sangre al corazón, éste para poner en movimiento toda esta sangre adicional no le quedan más que dos caminos: incrementar el número de latidos o aumentar el volumen de sangre expulsada por cada contracción. El corazón de los individuos no entrenados responde del primer modo; el de los atletas en forma actúan de la segunda manera. Al enviar el corazón esta masa aumentada de sangre a los pulmones, causa un embarazo momentáneo en los mismos, porque la adaptación del pulmón al esfuerzo es más tardía que la del corazón. De aquí que en las carreras prolongadas, de más de 55" de duración sobrevenga un fenómeno conocido por el vulgo con la frase de «perder el aliento» y que los médicos llaman cambio de respiración (el «second wind» de los ingleses). Este atosigamiento pulmonar es causa de una pérdida de potencia muscular o de velocidad en los individuos con preparación deficiente. Pasado este bache, es decir, cuando el pulmón ya se ha adaptado al aumento de función, se restablece el equilibrio entre respiración y circulación y el atleta continúa su carrera sin experimentar una' dificultad' respiratoria tan intensa. Precisamente, uno de los fines del entrenamiento es conseguir que la adaptación entre circulación y respiración, requerida por el aumento de capacidad funcional, se verifique cuanto antes. Incluso cuando ya se ha alcanzado un grado de preparación óptima, esta dificultad respiratoria inicial llaga a desaparecer.

El sistema cardiovascular y el respiratorio están tan bien acoplados que siempre envían la sangre necesaria a los músculos, sea cualquiera la intensidad del ejercicio que se someta a los últimos. Sólo cuando el sistema muscular se agota, el individuo percibe la sensación de fatiga. Para que esta fatiga tarde mucho tiempo en aparecer, no queda otro camino que desarrollar la resistencia a base de la repetición de los mismos ejercicios a cuyo fin está dirigido el entrenamiento, o bien sustituirlos por movimientos gimnásticos de aplicación.

(Continuación de la página 4)

pecialidad, se viera eliminado por realizar tres saltos nulos. Por el contrario, en altura, el resultado fué mucho más esperanzador; aparte del expresado portorriqueño, que saltó 1'85 metros, se clasificó Morales, con 1'80; Unsú, con 1'75, y tres atletas más, igualados a 1'70, aparte de Ferrer, que venció en segunda categoría, también con 1'70. Este promedio no había sido alcanzado en ninguna de las anteriores ediciones de los Juegos Universitarios.

Vista, pues, la calidad de las marcas logradas en estos Juegos y también la gran cantidad de participantes, cosa muy importante, creemos puede mirarse con cierto optimismo el porvenir del atletismo español, que parece avanza definitivamente por el camino del progreso, que habrá de llevarle a la larga a competir con posibilidades de éxito con las naciones que actualmente ocupan el primer plano del atletismo europeo.

Mimoun e Inglaterra grandes vencedores del Cross de las Naciones

España, nuevamente en cuarto lugar

Amorós primer español, en 11.°

Por GERARDO GARCIA

Esta vez, en la cuna de esta especialidad llamada cross-country,' ha tenido lugar la anual competición'pedestre, y precisamente en Inglaterra, que fué la que dió vida y forma a este sistema de correr por los campos, bella manifestación del deporte muscular, y de la que tan provechosos beneficios pueden sacarse de su práctica. En Birmingham, pues, disputóse el cross de las Naciones de 1954, que dicho sea de paso, no consiguió el éxito que cabia esperar, ya que nos figurábamos que acudiria mucha más gente a presenciar esta supremacia de la carrera a pie. Pero, posiblemente el deporte profesional, tiene la culpa de este fracaso, ya que en aquel mismo dia—precisando, aquella misma tarde—se disputaba la semifinal de fútbol, en la que la curiosidad pudo quizá también influir, para ver este equipo de tercera división, que había llegado a la semifinal.

Así, ya pudimos darnos cuenta a primeras horas de la mañana de aquel dia, que el futbol habria de restar mucho público al cross, ya que en un ambiente tipicamente inglés, deambulaban por las calles, infinidad de «suppotters» de aquel equipo cuyos colores debian ser blanquinegros, ya que con bufandas, corbatas, gorras, o escarapelas, daban fe de su club.

Pero, en fin, dejemos el futbol, y vayamos al hipódromo de Bromford Bridge, que situado a unas 7 millas, se congregaron los corredores de Inglaterra, Francia, Bélgica, España, País de Gales, Escocia e Irlanda. Por esta vez, estuvieron ausentes, Yugoeslavia, que el pasado año logró el tercer puesto delante de España, Holanda y Suiza. Es decir, que solo Bélgica, Francia y España del continente europeo, estuvieron 'presentes a disputar este cross, que en su nueva edición habia de ver el gran triunfo de Mimoun e Inglaterra.

Actuación del equipo de España.—Puede decirse que en general ha sido buena, y nuestros corredores se han comportado dignamente al lado de los grandes ases extranjeros. Un cuarto puesto en la clasificación por naciones, es el sitio que nos corresponde, y hoy por hoy, no podemos aspirar a vencer a Inglaterra, Francia o Bélgica. Aun que en la presente ocasión sin Yugoeslavia, España ha ocupado el mismo cuarto puesto, hemos de reconocer que el triunfo nuestro sobre Bélgica, el pasado año, fué más bien producto del descalabro que sufrieron alguno de los ases belgas, que no a la verdadera valia de nuestros corredores sobre los belgas. Detrás de España, han quedado naciones como Escocia, Gales e Irlanda, paises tradicionales en la historia del «cross country».

El primer español, ha sido Antonio Amorós, que en una brillante carrera ha' logrado a partir de la segunda vuelta remontar puestos, ya que a la primera de las cuatro que dieron en Bromford Bridge, Amorós pasó en veinteava posición, mejorando en esta segunda, ya que a su paso, anotamos el doceavo, manteniéndose al lado del belga Vandewattyne a quien en la última parte del recorrido le aventajó, siendo pasado nuevamente por aquel en la misma recta final, cara a la meta. En esta última palrte, Amorós cedió por lo menos dos puestos, a favor de sus adversarios. Nuestro campeón ha mejorado en esta carrera internacional, su actuación del año anterior, en la que como ya se recordará, llegó el catorce, siendo el primer español Baldomá, con el octavo puesto. En Birmingham, España, podía haber mejorado su clasificación de haber podido alinear a Baldomá, a Coll, y al mayor de los Texeira que se quedó por voluntad propia en España. Es posible que por vez primera en la historia del cross internacional, cinco españoles, hubieran entrado dentro de los veinte primeros puestos, lo que hubiera proporcionado una excelente' puntuación. Pero, la cosa no fué así y hemos de lamentarlo, porque nuestro pedestrismo va ganando prestigio internacional gracias a la actuación de sus corredores, y es posible que con estos ausentes, España, hubiera arrebatado este tercer puesto que se adjudicó Bélgica.

El segúndo corredor español, fué el cata'án Luis Garcia, que en una actuación feliz, ha confirmado lo mucho que de él esperábamos, clasificándose en 17°.

Pedro Sierra, ha sido el tercer clasificado español, entrando en 22 puesto, habiendo efectuado una carrera muy regular, ocupando casi siempre el mismo sitio en que terminaria en la clasificación.

Fueron pues los tres corredores de la Catalana, los que dieron la mejor puntuación a España en la clasificación por equipos, que como se sabe, se forman a base de seis corredores. Con estos, completaron los guipuzcoanos Bidegui e Irizar y el castellano Cerezo.

Irizar, no se comportó en Birmingahm, como era de esperar después de su magnífica actuación en el cross nacional. Aun que mejoró su clasificación con relación a los otros tres internacionales que lleva corridos, esperábamos un mejor resultado, ya que lógicamente era de esperar que hubiera sido el segundo o tercer hombre de España.

La mayor falla, seguramente la tuvo Moreno, pero el muchacho que si fué a Birmingham, fué gracias a la generosidad del F. de J. en mandarle por su cuenta, ya nos pareció en el campeonato de España, que no tenia en sus piernas los catorce kilómetros. Y, así fué en efecto, logrando ser el último de los españoles.

Con el once, diecisiete, veintiuno veintinueve, treinta y uno y treinta y tres, España, consiguió el cuarto puesto por naciones con ciento treinta y tres puntos, o sea diez menos que el que le valió el mismo puesto el año anterior en Vicennes.

Es cuestión de que se recuperen a las grandes figuras que todavia pueden figurar en el equipo de España, para que el año próximo en San Sebastián, podamos no solamente presentar una buena organización, sino

también un buen 'equipo capaz de colmar las esperanzas que podrían darnos las alineaciones de todos estos valores, teniendo en cuenta que el cross se correrá en nuestra propia «casa».

El gran triunfo de Mimoun e Inglaterra

La carrera ha tenido dos grandes triunfadores: Mimoun e Inglaterra, en el individual y por equipos respectivamente.

Mimoun, ha corrido a lo gran campeón a pesar de que ha resistido el empuje del joven Norris. El inglés le ha aguantado hasta la última vuelta, y en algunas ocasiones, llevó la delantera a Mimoun sobre todo en el llano del hipódromo. Mimoun, en la última vuelta se despegó del inglés, y repitió aquel gran triunfo que lograra 'dos años antes en Hamilton Park. Su forma, sigue en pie, y su triunfo puede decirse que fué fácil, y sin apuros.

El joven Norris, es un atleta de brillante porvenir, y es posible que su nombre figure en el palmarés de los vencedores del gran certamen de la carrera a pie, si toma parte en próximas ediciones.

El otro gran vencedor ha sido Inglaterra que nos ha demostrado poseer un equipo, capaz de mantenerse por muchos años a la delantera, alcanzando en esta ocasión una puntuación, la menor de cuantas se consiguieron después de la guerra por el equipo ganador. Ha recuperado su antiguo prestigio, e incluso ha prescindido de un acusado valor como Piris,—campeón de Inglaterra—, pero que renunció en provecho de su mejor preparación con miras a los campeonatos de Europa.

Clasificación de la prueba

1. *Mimoun* (F), 47' 51". 2. *Norris K.* (A), 48' 13". 3. Ranger (A), 48' 21". 4. Sando (A), 48' 25". 5. Walker (A), 48' 53". 6. Hanswyck (B), 49' 7". 7. Driver (A), 49' 9". 8. Hardy (A), 49' 10". 9. Chorlton (A), 49' 13".

10. Vandewattyne (B), 49' 15". 11. Amoros (Esp.), 49' 16". 12. *Lecat* (F), 49' 33". 13. Dillien (B), 49' 40". 14. Bannon (Ec.), 49' 44". 15. *Labadi* (F), 49' 49". 16. *Allami* (F), 49' 53". 17. García (Esp.), 49' 55". 18. Wood (A), 49' 55". 19. Van der Hoeven (B), 50' 1".

20. *Prat* (F), 50' 10". 21. *Allal* (F), 50' 12". 22. Sierra (Esp.), 50' 15". 23. *Khallouf* (F), 50' 19". 24. Fenion (Ec). 25. Serroels (B). 26. Maynard (A). 27. McKenzie (Ec.). 28. Stevenson J. (Ec). 29. Smets (B).

30. Bidegui (Esp.), 50' 45". 31. *Labidi* (F), 50' 55". 32. Cerezo (Esp.). 33. Morgan (G). 34. Irizar (Esp.). 35. Pumfrey (G). 36. Theys (B). 37. Gibson (Ec.). 38. Aguirre (Esp.). 39. De Troyer (B).

40. Kane (Ec.), 51' 39". 41. Rees D. (G). 42. Keeg'n (Ir.). 43. Mac Clelland (Ir.). 44. Owens (Ir.). 45. Davignon (B). 46. Moreno (Esp.). 47. Dodds (Ir.). 48. Harvey (Ir.). 49. Butcher (G).

50. McGhee (Ec.), 52' 30". 51. Tracey (Ec.). 52. Bevan (G). 53. Wood (G). 54. Stevenson T. (Ec.). 55. Marshall (Ir.). 56. Douglas (Ir.). 57. Nash (G). 58. Phipps (G). 59. Dougan (Ir.). 60. Legge (G).

Abandonos: *Ascaratell* (F), McAvoy (Ir.). España sólo alineó 8 corredores a la salida.

1. *Inglaterra*, 29 puntos. 2. *Francia*, 85 puntos. 3. Bélgica, 102 puntos. 4. España, 146 puntos. 5. Escocia, 170 puntos. 6. Gales, 263 puntos. 7. Irlanda, 279 puntos.

EVOLUCION DEL RECORD DE ESPAÑA DE 200 METROS LISOS

Por JOSE COROMINAS

Historiar un record de España es cosa fácil si uno se limita a reproducir el cuadro inserto en la conocida obra «Los veinte años del atletismo español», de Rafael Hernández Coronado, y añadirle las marcas conseguidas posteriormente a la publicación del libro.

Pero ya no es tan cómodo hacerlo, si el interés del publicista está en depurar la meritoria recopilación del ex-recordman de Decathlon, hasta llegar a eliminar en lo posible las imperfecciones que toda obra humana lleva consigo. Y esto es lo que venimos intentando desde hace casi un cuarto de siglo.

Creemos que la iniciación del record no empieza el 7 de abril de 1914, en la final de los llamados Juegos Olímpicos Madrileños, sino el día anterior, con la marca conseguida por el propio Sócrates Quintana, en la primera eliminatoria, que sería mejorada antes de las veinticuatro horas.

Más de un año tardó en tener otro poseedor y no fué, como dicen algunos, en el mes de abril de 1915, sino el 17 de octubre del mismo año, en que Leandro Coll, en un intento de record efectuado en el Parque de la Ciudadela, consiguió más de un segundo menos. Sus 24.4 fueron homologados por la R. F. A. C. como primer record oficial de la misma.

Al celebrarse los primeros Campeonatos de Cataluña, hubo el intento de hacer «borrón y cuenta nueva» con las marcas anteriores y empezar en aquella ocasión la tabla de los records nacionales. Pero este despropósito, evidentemente injusto, no llegó a formalizarse y por ello cabe desechar una marca de Rafael María Casas, que no mejoraba la anterior de Coll, y que figura en alguna lista de aquellos años.

Fué Jaime Nin, al que corresponde seguir en el cuadro de honor, con sus 24 segundos exactos, en el festival organizado por la R. F. A. C. con todos los requisitos reglamentarios. Nin es el precursor de los decathlonianos españoles y logró en conjunto una serie de marcas que aun hoy día son de estimable valor. Poco duró la marca del tarraconense, ya que en la final de los segundos Campeonatos de España, celebrados dos meses más tarde en Madrid, el guipuzcoano Félix Mendizábal bajó por primera vez de los 24 segundos. «Mendi» no llegó jamás a dominar la distancia y, pese a su formidable salida y extraordinarias condiciones, no dejó constancia de las mismas sobre el doble hectómetro.

Hubo que esperar a los Campeonatos nacionales del año siguiente, para que el record volviera a Cataluña. Y así Juan Gallofré, campeón regional de la prueba, lo mejoró en las eliminatorias de los Campeonatos de España disputados por primera vez en Barcelona.

Otro año más y los atletas españo-

les se preparan para concurrir por primera vez a los Juegos Olímpicos, que la ciudad de Amberes, tan castigada por la guerra, prepara para reunir a la juventud del mundo. Se organizan unos concursos de selección por el Comité Olímpico Español y Rafael Hernández Coronado, tantas veces campeón regional, consigue establecer la marca de 23.4, una de las mejores conseguidas en un campo de fútbol. Esta marca fué igualada en el mismo día por Rafael María Casas, al que aún tuvimos ocasión de ver, muchos años más tarde, compitiendo en la pista de Montjuich. Y en el concurso de selección celebrado en San Sebastián, se produce un triple empate al igualar la marca el guipuzcoano Diego Ordóñez, iniciando su acentuado dominio del record de la prueba.

Pero antes, otro compañero suyo de equipo, Manuel Anatol, en una prueba de debutantes celebrada en 1922, consigue también 23.4, si bien por su condición de francés no puede figurar en el historial; y Junqueras rebaja dos décimas el tiempo anterior en su intento de retener para Cataluña el disputado record. Junqueras, al igual que Casas, y más tarde otros velocistas catalanes, destacó notoriamente en la práctica del hockey sobre hierba, modalidad deportiva muy interesante, aun cuando en la actualidad se ha visto desplazada del favor de los aficionados al atletismo.

No transcurrió un mes y, ante los Juegos Olímpicos de París, se verifican nuevas pruebas de selección, en las que triunfa Ordóñez, igualando la marca de Junqueras. Y un año más tarde consigue la misma marca al quedar campeón de Guipúzcoa. Llegan los Campeonatos de España y en el ambiente creado alrededor de los mismos se espera una nueva marca que prestigie el atletismo español. Ordóñez está esperando su desquite del Campeonato anterior y Junqueras confía en la rápida pista de Berazubi para mejorar su marca. El resultado, victoria de Ordóñez, que además ha rebajado notablemente la marca hasta los 22.8, que sólo siete años más tarde sería batida por Miguel Arévalo.

Anteriormente, el mismo Ordóñez igualó su marca, en el encuentro ibérico de 1926, ganando al portugués Thiago. Y Sereix, por dos veces, una en los Campeonatos de Cataluña de 1931 y otra en los de España del mismo año, sorprendiendo a los guipuzcoanos, que dudaban de la marca del catalán, sobre todo al ver la conseguida en los 100 metros, en el día anterior, que sólo fué de 11.4, contra viento. Incidentalmente, otro catalán, Oliver, dió que hablar en esta prueba, con su marca de 22.4, en el año 1931, en el festival en honor de los delegados del Comité Olímpico Internacional. La razón aducida para no homologar esta marca, fué la de que sólo hubo dos «cronos»; pero recordamos que el argumento decisivo para ello fué de que Oliver no tenía antecedentes cronométricos que justificasen estos 22.4. Argumento pobre, si tenemos presente que en una recta como la de Montjuich, un «sprinter» bien preparado debería llegar sin muchas dificultades a dicha marca. Y Oliver entonces estaba en su etapa de transición entre su preparación acostumbrada de velocidad a la de 400 metros. Y, posiblemente tuvo la distancia, en las piernas, como nunca.

Una prueba que puede aportarse a lo dicho, es la facilidad con que Arévalo consiguió sus 22.7 en la mañana del 20 de marzo de 1932, en la semifinal de los Campeonatos universitarios de Cataluña. Sin esforzarse, limitándose de ganar por buen margen a Mario Cabanes, más tarde jugador de fútbol del F. C. Barcelona, Arévalo hizo la precedente marca, y por la tarde, pese a su conocimiento de las propias posibilidades y con todo su empeño, sólo pudo lograr 22.8. Y recordamos que el propio Juan Serrahima nos habló de su sorpresa al conseguir 23.0 en 1929, en una semifinal del Campeonato de España, en que procuró sólo clasificarse sin pensar en la marca.

Tardaron diez años antes de que se mejorase la marca de Arévalo y fué el entonces casi desconocido Ramón Rodríguez el que redujo una décima el record anterior, en un intento de record antes del Torneo juvenil de Milán, en el que conquistó el primer puesto en los 400 metros lisos. Otro atleta preparado para una distancia superior, que dominó bien la distancia intermedia. Iguala su propia marca dos veces: En ocasión del III Torneo de Campeones en Madrid y al ganar—veinte años después que Ordóñez—el encuentro peninsular. Y también la iguala Sáenz de Heredia, en los Campeonatos de Castilla de 1947.

Heredia sorprende con sus 22.3 unos días más tarde en Avilés, pero escarmentados con lo de Oliver, no fuimos nosotros precisamente los que pusimos en tela de juicio a esta marca. Por otra parte, Heredia, con un pundonor que ya quisiéramos ver en otros campeones, aprovechó todas cuantas ocasiones se le brindaron para actuar en Montjuich y demostrar su valía. Y lo hizo en 1948 aun antes de que la visita de tres o cuatro directivos catalanes hiciese cundir la duda sobre las condiciones reglamentarias de la pista de la Exposición de Avilés. Comprobado el desnivel de la misma, hubo que anular el record que había sido oficialmente homologado por la Federación.

Fué, pues, el propio «Moncho» Rodríguez el que mejoró su record de España en una décima de segundo, al conquistar el Campeonato nacional de 1947, y Heredia volvió a igualar la marca del gallego, catalán federativamente, en dos ocasiones, durante el Campeonato de España del Sindicato Español Universitario, donde generalmente se consiguen buenos resultados.

Tuvo que transcurrir otro lustro, hasta la aparición del castellano Javier Llana, cuyas condiciones superan a todos los precedentes velocistas y que además se preocupa de estudiar esta prueba. Tuvo ocasión de demostrar sus progresos con motivo del encuentro U. A. Tarbaise-F. A. Vizcaína, mejorando otra décima la marca anterior, en una pista con desnivel ascendente. Al mes siguiente queda campeón de España con 22.3, que es la marca que acaba de mejorar, hace unos días, con 22.1. Es decir, un progreso de 4 segundos 3 décimas, en exactamente cuarenta años, equivalente a poco más de un segundo por año.

Se suele decir, ya como un tópico, que cada nuevo recordman está en condiciones de superar nuevamente su marca. En muchos casos es un elogio forzado, pero en el presente sí que es evidente que se espera con interés las nuevas actuaciones de Llana y que no sorprendería a nadie verlo pronto bajo los 22 segundos. Que dada nuestra penuria en «sprint», sería una verdadera proeza y revalorizaría esta especialidad tan espectacular.

HISTORIAL DEL RECORD DE ESPAÑA DE 200 METROS LISOS

MARCA	ATLETA	REGION	CIUDAD	FECHA
26.4	Sócrates Quintana	Castilla	Madrid	6-4-14
25.6	» »	»	»	7-4-54
24.4	Leandro Coll	Cataluña	Barcelona	17-10-15
24.0	Jaime Nin	»	»	18-8-18
23.8	Félix Mendizábal	Guipúzcoa	»	13-10-18
23.6	Juan Gallofré	Cataluña	»	18-10-19
23 4	Rafael H. Coronado	Castilla	Madrid	30-5-20
23.4	Rafael M.ª Casas	Cataluña	»	30-5-20
23 4	Diego Ordóñez	Guipúzcoa	S. Sebastián	27-6-20
23.2	Juan Junquera	Cataluña	Tolosa	25-5-24
23.2	Diego Ordóñez	Guipúzcoa	»	19-4-24
23.2	» »	»	»	5-7-25
22.8	» »	»	»	26-7-25
22.8	» »	»	Oporto	22-8-26
22.8	Luis Sereix	Cataluña	Barcelona	5-7-31
22.8	» »	»	»	26-7-31
22.7	Miguel Arévalo	»	»	30-3-32
22.6	Ramón Rodríguez	Galicia	»	17-9-42
22.6	» »	»	Madrid	12-10-43
22.6	» »	Castilla	Barcelona	28-7-46
22.6	Ricardo S. Heredia	»	Madrid	28-6-47
22.5	Ramón Rodríguez	Cataluña	Barcelona	27-7-47
22.5	Ricardo S. Heredia	Castilla	»	16-4-48
22.5	» »	»	»	18-4-48
22.4	Javier Llana	»	Tarbes	28-6-53
22.3	» »	»	S. Sebastián	25-7-53
22.1	» »	»	Madrid	8-4-54

(Continuación de la página 9)

oficialmente sólo la I. A. A. F. tiene potestad para regir los destinos de cualquier especialidad dentro dell atletismo, existe no obstante —de muchos años— el organismo internacional de cross-country, apellidado International Cross-Country Union, en el que agrupa a Inglaterra, Escocia, Irlanda, País de Gales y algunas del continente europeo, tales como Francia, Bélgica, España, Holanda.

Es la Union, quien organiza cada año la puesta en marcha del Cross de las Naciones, y la que celebra también anualmente su Congreso, en la sue sólo se debaten asuntos relacionados con la competición internacional.

Marcas y clasificaciones

XXXIII Campeonatos de España de Atletismo

Estadio de Anoeta, San Sebastián, 25 y 26 de Julio de 1953

LANZAMIENTO DE PESO. Final:

1, José del Pino (Castellana) S. E. U. Madrid, 12.89 mts.; 2, Antonio Foz (Catalana) C. N. Reus, 12.68; 3, Miguel Cuadra-Salcedo (Castellana) At. Madrid, 12.42; 4, Sebastián Aristi (Guipuzcoana) C. D. Zarauz, 11.70; 5, Vicente López (Catalana) C. A. Layetania, 11.69.

400 METROS LIBRES Final:

1, Gaspar Gómez (Guipuzcoana) C. D. Fortuna, 51" 9-10; 2, Alberto Díez (Vizcaina) Santa Ana, 52" 2-10; 3, Francisco Roig (Catalana) C. N. Reus, 52" 6-10; 4, Juan María Ras (Catalana) Reus Deportivo, 52" 7-10; 5, Manuel Gramunt (Catalana) C. N. Barcelona, sin puntuar; 6, Francisco Celarain (Guipuzcoana) C. D. Fortuna, sin puntuar.

Descalificado, por haberse adentrado en la curva en la calle adyacente, Fernando Bremón (Gallega) R. C. D. La Coruña, que había llegado en segundo lugar con el tiempo de 52" 2-10.

200 METROS LISOS Final:

1, Javier Llana (Castellana) At. Madrid, 22" 3-10, «Record» de España; 2, Juan Ruano (Canaria) Club Aguerre, 22" 9-10; 3, Manuel González (Asturiana) Cult. Covadonga, 23"; 4, Jesús Pérez Morante (Castellana) S. E. U. Madrid, 23" 2-10; 5, José Miguel Elosegui (Guipuzcoana) Tolosa F. C., 23" 4-10; 6, Javier Antón (Catalana) C. F. Barcelona, sin puntuar; 7, Alfonso G. Aguilar (Castellana) At. Madrid, sin puntuar.

LANZAMIENTO DE MARTILLO. Final:

1, Antonio Catalá (Catalana) C. N. Reus, 43.69 mts.; 2, Lorenzo Martínez (Gallega) R. C. D. La Coruña, 41.80; 3, Diego Aliaga (Catalana) C. N. Barcelona, 40.60; 4, Santiago Urquijo (Guipuzcoana) C. D. Fortuna, 40.48; 5, Salvador Bosch (Catalana) C. N. Barcelona, 39.69; 6, José del Pino (Castellana) S. E. U. Madrid, 33.86; 7, Ramón Montes (Catalana) C. N. Barcelona, 33.28.

110 METROS VALLAS. Final:

1, Joaquín Berenguer (Catalana) C. N. Barcelona, 16" 2-10; 2, Aurelio Moret (Castellana) At. Madrid, 16" 2-10; 3, José A. Zuazubizcar (Guipuzcoana) C. F. Elgoibar, 16" 3-10; 4, Octavio Gratacós (Catalana) G. E. y E. Gerundense, 16" 8-10; 5, Jesús Lacunza (Guipuzcoana) Tolosa C. F., 17" 3-10; 6, Juan Busquets (Catalana) C. D. Manresa, sin puntuar; 7, Félix Muñoz (Gallega) R. C. D. La Coruña, sin puntuar; 8, Alejandro Muñoz (Gallega) R. C. D. La Coruña, sin puntuar.

Estos dos últimos no corrieron la prueba final, habiéndoseles clasificado por los tiempos de las pruebas semifinales.

800 METROS LISOS. Final:

1, Cesáreo Marín (Vizcaina) N. C. D. Bilbao, 1' 58" 1-10; 2, Manuel Macías

(Castellana) Real Madrid, 1' 59"; 3, Julio Castro (Gallega) R. C. D. La Coruña, 2' 1" 9-10; 4, José María Giménez (Catalana) C. N. Barcelona, 2' 2"; 5, Guillermo Casal (Gallega) R. C. D. La Coruña, 2' 3" 6-10; 6, Wifredo Vilaldach (Catalana) C. N. Barcelona; 7, Francisco Celarain (Guipuzcoana) C. F. Fortuna; 8, Tomás Barris (Catalana) C. F. Barcelona; 9, Pedro Cavelt (Catalana) C. F. Barcelona; 10, Antonio Biurrún (Guipuzcoana) Tolosa C. F.

5.000 METROS LISOS. *Final:*

1, Antonio Amorós (Catalana) Independiente, 15' 12" 4-10; 2, José Teixeira (Gallega) S. D. Juvenil, 15' 44" 4-10; 3, Antonio Teixeira (Gallega) S. D. Juvenil, 15' 49" 4-10; 4, Pedro Sierra (Catalana) C. N. Reus, 15' 56" 4-10; 5, Jesús Hurtado (Castellana) At. Madrid, 16' 2" 4-10; 6, José Molins (Catalana) R. C. D. Español, 16' 8" 6-10; 7, Felicito Cerezo (Castellana) At. Madrid, 16' 12" 4-10; Francisco Irizar (Guipuzcoana) Real Sociedad, retirado.

RELEVOS 4 X 400 METROS. *Final:*

1, Fed. Vizcaina (Fernández, Argüello, Díez, Marín) 3' 33" 7-10; 2, Fed. Catalana (Roig, Gramunt, Ras, Tello) 3' 34" 3-10; 3, Fed. Gallega (A. Muñoz, Castro, Casal, Bremón) 3' 43" 2 10; 4, Fed. Guipuzcoana (Biurrún, Arruabarrena, Irizar, F. Celarain) 3' 59" 2-10.

10.000 METROS MARCHA ATLETICA *Final:*

1, José Ribas (Catalana) C. F. Barcelona 53' 52" 7-10; 2, Juan Sanllehy (Catalana) C. N. Reus, 56' 45"; 3, Angel Catalá (Catalana) C. F. Barcelona, 60' 22".

LANZAMIENTO DE BARRA. *Final:*

(Vizcaina) N. C. D. Bilbao, 45.32; 3, Ma-

1, Juan Antonio Iguarán (Guipuzcoana) Tolosa F. C., 47.40 mts.; 2, Félix Erausquín nuel Clavero (Catalana) C. D. Granollers, 42.73; 4, Joaquín Aguirre (Guipuzcoana) C. D. Fortuna, 39.94; 5, Lorenzo Martínez (Gallega) R. C. D. La Coruña, 39.50; 6, Gaspar Amorós (Catalana) C. F. Barcelona, 38.98;7, Sebastián Echave (Guipuzcoana) C. D. Elgoibar, 35.83; 8, Miguel Aranalde (Guipuzcoana) Tolosa C. F. 33.95.

SALTO DE ALTURA. *Final:*

1, Manuel Alvarez de Lara (Catalana) C. A. Layetania, 1.80mts.; 2, Salvador Martínez (Catalana) C. N. Barcelona, 1.73; 2, Sanvador Morales (Castellana) At. Ma-D.drid, 1.73; 2, Alberto Sitges (Catalana) J. A. Sabadell, 1.73; 5, José Antonio Cid (Catalana) C. D. Hispano Francés, 1.69; 5, Juan Busquets (Catalana) C. D. Manresa, 1.69; 7, Miguel Lacunza (Guipuzcoana) Tolosa C. F. 1. 65; 8, Gustavo Masse (Guipuzcoana) C. D. Fortuna, 1. 60.

3.000 METROS CON OBSTACULOS. *Final:*

1, José Teixeira (Gallega) S. D. Juvenil, 9' 43" 2-10; 2, Antonio Teixeira (Gallega) S. D. Juvenil, 9' 52"; 3, Constantino Miranda (Catalana) U. D. Samboyana, 10' 3"; 4, José García (Catalana) U. D. Tarrasa, 10' 9" 6-10; 5, Joaquín Escudero (Guipuzcoana) Gim. Ulia, 10' 16" 6-10; 6, Benito Losada (Catalana) C. F. Barcelona, 10' 49" 2-10; 7, Andrés Briain (Guipuzcoana) C. D. Herrera, 10' 54" 2 10.

TRIPLE SALTO. *Final:*

1, Enrique San Nicolás (Catalana) C. D. Manresa, 13.72 mts.; 2, José Parellada (Catalana) C. F. Barcelona, 13.61; 3, José Utiel (Guipuzcoana) C. D. Fortuna, 13.52; 4, José Alvarez (Asturiana) A. S. Avileño, 13.04; 5, Miguel Torno (Castellana) At.

Montes

DULCES Y GALLETAS

MANSO, 24 - TEL. 23 27 06
FONTANELLA, 1 - TEL. 21 91 35

FABRICA DE ACEITES VEGETALES Y TORTAS DE SEMILLAS OLEAGINOSAS PARA LA ALIMENTACION DEL GANADO

Caila & Parés

CASPE, 2 TELS. 223639-227577
BARCELONA

MANUFACTURAS

J. Puig Tarrellas S. A.

DESDOBLAMIENTO DE GRASAS, ESTEARINA, GLICERINA, OLEINA, VELAS Y BUJIAS, JABONES COMUNES Y PERFUMERIA

PRINCESA, 52 - TEL. 21 24 02
BARCELONA