

# Atletismo

CIRCULAR DE LA FEDERACION CATALANA DE ATLETISMO

## Sumario:

Los Campeones de España en Triple salto, Peso y Disco.

Editorial.

Noticario regional.

España se retira de los Juegos Olímpicos.

Evidente progreso del atletismo catalán.

Proyecto de reorganización del atletismo español.

Comentarios técnicos: Entrenos de fortalecimiento físico.

Acuerdos oficiales.

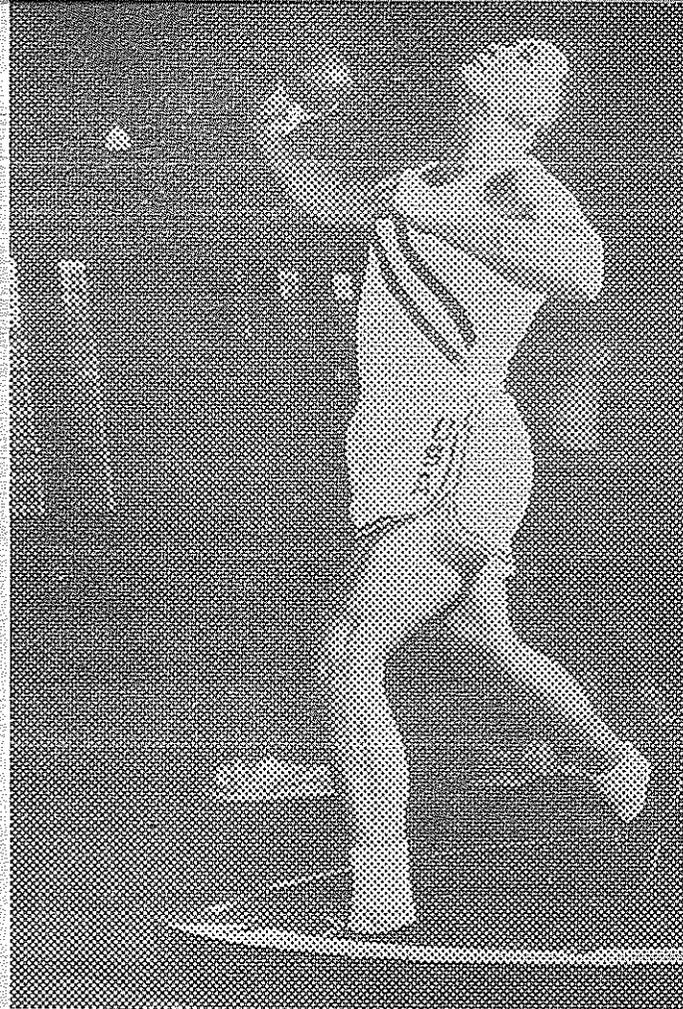
Conozca usted que...

Marcas y clasificaciones

Calendario de Competiciones hasta marzo de 1957.

Índice Anual.

*PARRY O'BRIAN, recordman mundial y campeón olímpico de Peso.*



# Los Campeones de España en triple salto y lanzamientos de peso y disco

Año	Triple salto	Peso	Disco
1917	—	D. García Tuñón, Cast. 10.92	J. Ansola, Guip. 56.13
1918	C. Calleja, Cast. 5.94	D. García Tuñón, » 10.48	D. García Tuñón, Cast. 33.38
1919	F. Bager, Cat. 11.725	R. Astorquia, Vizc. 11.15	R. Astorquia, Vizc. 31.47
1920	J. L. Elósegui, Guip. 12.14	I. Izaguirre, Guip. 11.26	I. Izaguirre, Guip. 34.81
1921	—	I. Izaguirre, » 10.37	I. Izaguirre, » 36.17
1923	F. Artiach, Vizc. 12.85	I. Izaguirre, » 11.245	P. Coderque Arag. 33.29
1924	A. Barrera, Cast. 13.315	J. Montino, Cast. 11.885	G. Lizarza, Vizc. 36.94
1925	M. Robles, Cast. 13.29	I. Izaguirre, Guip. 11.16	I. Izaguirre, Guip. 34.79
1926	M. Robles, Cast. 13.21	I. Izaguirre, » 11.06	V. Faure, Cast. 35.90
1927	J. Aostri, Vizc. 13.265	J. Aizpitarte, » 11.065	I. Izaguirre, Guip. 32.84
1928	J. Aostri, Vizc. 12.94	J. Barinaga, » 11.25	M. Arriola, » 38.93
1929	M. Robles, Cast. 12.93	J. Tugas, Catal. 11.48	M. Climent, Cast. 34.70
1930	J. Lacomba, Lev. 13.59	J. Tugas, » 10.995	J. González, Galic. 32.99
1931	J. Lacomba, Lev. 13.87	J. González, Galic. 11.995	J. González, » 35.615
1932	Gutiérrez, Guip. 13.40	F. Errauzquin, Guip. 11.89	F. Errauzquin, Guip. 36.34
1933	M. Consegal, Cat. 13.68	F. Errauzquin, » 11.90	F. Errauzquin, » 39.68
1934	I. Sánchez-Arana, Guip. 13.54	J. González, Galic. 12.51	A. Durán, Cast. 38.525
1935	I. Sánchez-Arana, Guip. 13.50	F. Errauzquin, Guip. 12.93	J. L. Celaya, Guip. 37.795
1936	L. Giró, Catal. 13.82	F. Errauzquin, » 13.685	F. Errauzquin, » 38.20
1940	E. Pons, Catal. 13.34	F. Errauzquin, Vizc. 11.955	F. Errauzquin, » 40.20
1941	A. Navarro, Cent. 12.92	Martarena, Guip. 11.47	P. Ricart, Cast. 35.115
1942	A. Navarro, Cast. 13.30	F. Errauzquin, Vizc. 12.27	F. Errauzquin, Vizc. 37.15
1943	J. Planas, Catal. 13.66	F. Errauzquin, » 12.095	F. Errauzquin, » 39.55
1944	E. Pons, Catal. 13.34	F. Errauzquin, » 12.74	J. L. Torres, Cast. 38.92
1945	E. Pons, Catal. 13.44	J. L. Torres, Cast. 12.995	F. Errauzquin, Vizc. 40.03
1946	E. Toba, Cast. 13.765	J. L. Torres, » 13.02	J. L. Torres, Cast. 40.35
1947	O. Simón, Cast. 14.21	F. Arberas, Vizc. 12.89	F. Errauzquin, Vizc. 39.34
1948	R. Navarro, Catal. 13.36	J. L. Torres, Cast. 13.60	F. Errauzquin, » 43.835
1949	J.J. Parellada, » 14.14	F. Errauzquin, Vizc. 12.49	J. L. Torres, Cast. 39.74
1950	R. Navarro, » 13.22	J. L. Torres, Cast. 13.38	J. L. Torres, » 42.84
1951	O. Simón, Cast. 14.48	J. L. Torres, » 13.29	J. L. Torres, » 43.98
1952	J. del Real, And. 13.425	J. L. Torres, » 13.48	J. L. Torres, » 43.38
1953	E. San Nicolás, Cat. 13.72	J. del Pino, » 12.89	M. Quadra-Salcedo, Cast. 43.05
1954	J. Utiel, Guip. 13.51	J. del Pino, » 12.95	L. O. Urbina, Ast. 40.21
1955	J.J. Parellada, Cat. 13.81	M. Quadra-Salcedo, Cent. 13.47	M. Quadra-Salcedo, Cent. 44.32
1956	M. Surroca, » 13.66	M. Quadra-Salcedo, Guip. 13.81	M. Quadra-Salcedo, Guip. 47.41

## Resumen de victorias por Federación

FEDERACION	Triple	Peso	Disco
Castilla (Centro)	10	12	12
Guipúzcoa	5	13	12
Cataluña	13	2	1
Vizcaya	3	7	7
Galicia	—	2	2
Levante (Valencia)	2	—	—
Andalucía	1	—	—
Asturias	—	—	1
Aragón	—	—	1

# Editorial

Al entrar en el mes de diciembre, lo hacemos en el mes en que finalizan los Juegos de la XVI Olimpiada, que en esta ocasión ha tenido por escenario el lejano continente australiano. Desde la instauración de los Juegos de la Era Moderna, no han dejado de estar presentes los australianos en ninguna ocasión. Justo premio, pues, han tenido en 1956, al llamar desde la capital de Victoria a Olimpiada. Un pueblo nuevo, un país joven del que tienen que aprender mucho todos los países.

En esta ocasión, España tenía dos hombres seleccionados para las pruebas atléticas, pero razones justificadas por la Superioridad, han hecho que nuestro país no estuviese presente en Melbourne, al igual que algún otro país europeo.

El no ir a Melbourne no nos debe hacer olvidar que España tiene que ir a la Ciudad Eterna en 1960. Entonces, lo mejor de nuestra juventud tiene que actuar dignamente, competir preparándose con anterioridad, y para ello hace falta que nos responsabilicemos todos, atletas, preparadores, directivos y aficionados, desde ahora. Hay que trabajar al unisono, juntos, y entonces no cabe duda que lograremos los fines perseguidos.

Por de pronto nuestra Federación, con la ayuda siempre constante del Representante en Cataluña de la Delegación Nacional de Deportes, ha logrado los servicios del preparador sueco Sr. Gunnar Mellberg, quien estará con nosotros un año, por de pronto. Luego, si resulta satisfactoria la labor por ambas partes, procuraremos que quede más tiempo entre nosotros el señor Mellberg.

Estamos en una nueva temporada atlética. Esperemos que al llegar al fin de ella nos encontremos satisfechos de lo realizado.

# Noticiario Regional

El Trofeo Clausura, que por la lluvia tuvo que suspenderse el pasado día 1 de noviembre, se disputará en la primera fecha disponible del calendario de pista del próximo año, organizado como siempre por el Centro Atlético Layetania de Mataró.

El pasado día 28 de octubre, en Gerona, en la pista del Estadio de la Dehesa, se celebró una prueba de marcha en la que el atleta figuerense Alberto Gurt batió el récord de España de 15.000 m. marcha con el tiempo de 1 h. 10 m. 50 s. 4/10. En dicha prueba participó también José Planas, que fué descalificado en la quinta vuelta. Debido a no haberse solicitado la celebración de dicha prueba, la marca conseguida parece ser que sólo se considerará como oficiosa.

Nuestros viejos amigos de Mezidon han solicitado la participación de tres atletas de esta regional para el Cross Internacional que se celebrará en dicha población el 13 de enero. Hay que recordar que tanto Guixá como Amorós han participado en dos ediciones del referido cross.

Los activos elementos del Club Atlético Manresa han solicitado la participación de los atletas Manuel Faria y Alain Mimoun para la XV edición del Cross Manresa-San Vicente, que se disputará el 20 de enero. También ha sido invitado un equipo francés.

Y hablando de la Manresa-San Vicente, hay que señalar que la Real Federación Española de Atletismo desestimó el conceder a dicha prueba el carácter de seleccionable para el Cross de la Naciones, como había ocurrido en anteriores ediciones.

El día 2 de diciembre se celebrará en el Estadio Municipal de Montjuich el festival polideportivo que organiza anualmente Radio Nacional de España en Barcelona para incrementar los fondos de su Emisión Benéfica. Gracias al interés del buen amigo que es Juan Viñas, el atletismo ocupará una parte principal en el festival, sirviendo para que los 60.000 espectadores que acuden al Estadio sepan del atletismo. Participarán la mayoría de los campeones de nuestra región.

Todos los sábados se organizan clases teóricas a cargo del Sr. Mellberg, destinadas a los preparadores de clubs. A las mismas pueden asistir cuantos atletas y directivos lo soliciten previamente a la Federación.

Se va a proceder a la instalación de un pequeño gimnasio en nuestro Estadio Municipal, si bien parece ir retrasado el montaje del mismo. Esperemos que se eliminen prontamente los inconvenientes que parece surgen en toda obra de carácter oficial.

El entusiasmo que demuestran los activos deportistas de Granollers en la construcción del Parque Municipal de Deportes, en el que figurarán unas magníficas pistas atléticas, les hace pensar en solicitar en un día cercano la organización de unos Campeonatos absolutos de España.

El número de ATLETISMO del mes de enero estará dedicado especialmente a los Juegos Olímpicos de Melbourne.

De la Prensa del 7 de Noviembre de 1956

## España se retira de los Juegos Olímpicos

La Delegación Nacional de Educación Física y Deportes, siguiendo instrucciones del excelentísimo señor ministro secretario general del Movimiento, ha tomado el acuerdo de suspender el envío de una representación de atletas españoles a Melbourne con ocasión de celebrarse la XVI Olimpiada.

Al tomar esta decisión cree interpretar el sentir del pueblo español, que no se aviene a intervenir en una Olimpiada en circunstancias como las actuales, en las que se está hollando la dignidad y la independencia de pueblos soberanos, y que culmina con la sanguinaria invasión de Hungría, decretada por el comunismo internacional, que tanto nos recuerda a la que hace veinte años intentaron consumir en nuestra Patria.

En aquella ocasión era también inminente el comienzo de la Olimpiada que tuvo por sede Berlín, y de la que estuvo ausente España, entregados sus mejores atletas al supremo deporte de jugarse la vida por salvar, entre otros, los valores del espíritu, que, precisamente, deberían darse cita en los Juegos Olímpicos.

Entonces el comunismo internacional eligió nuestro propio solar, Barcelona, para montar unaseudolimpiada, concentrando así, con apariencia de deportistas, a las primeras Brigadas Internacionales, que después completó trayéndonos a todos los gerifaltes actuales del comunismo europeo para desarrollar aquí la misma macabra actividad que en estos momentos padece el noble pueblo húngaro.

Por estos motivos, y porque España sigue siendo la del 18 de Julio de 1936, no puede hacer compatibles horrores sangrientos con desfiles conjuntos, galas y fiestas, sonrisas de ocasión e hipócritas saludos, que tratarían de enmascarar una situación del mundo en pugna con los más elementales principios del Derecho Internacional y de respeto a la persona.

España, pues, estará ausente de la Olimpiada de Melbourne como signo de protesta y como reafirmación de los principios que únicamente pueden servir para la paz y la armonía de los pueblos, de las que el deporte olímpico debe ser fiel exponente.

De la Prensa del 12 de Noviembre de 1956

## Ratificación del acuerdo de no participar en los Juegos

El pleno del Comité Olímpico Español, reunido en la mañana de hoy y reconsiderando la petición del presidente del Comité Olímpico Internacional, el problema de la participación española en la Olimpiada de Melbourne, con todo respeto lamenta comunicarle que se ratifica, por unanimidad, en el acuerdo precedente, de no asistir a los Juegos, adoptado por la Comisión Permanente, interpretando así el sentir del pueblo español, de respeto y dolor ante el pueblo húngaro.

# Evidente progreso del Atletismo catalán

Por F. MARIANA

Si solamente hiciéramos mención de que en conjunto se ha registrado una evidente mejora, estaríamos en lo cierto, pero pecaríamos de injustos al gloriar solamente el conjunto en sí, porque hay pruebas en las que nuestra memoria ni nuestros datos no alcanzan a recordar hechos tales como que en los 100 metros lisos el promedio de los 10 mejores atletas sea de 11" 2/10; que en los 200, cuatro atletas obtuvieron registros no superiores a 22" 6/10; en los 800 metros, seis atletas con menos de 1'59"; en los 5.000 metros, 3 atletas con menos de 14'50". ¿Hay quién recuerde algo mejor que lo que antecede? Y aun podemos añadir que nuestros velocistas valen mucho más que lo que han registrado los cronómetros en la recta del Estadio de Montjuich, por cuanto de todos es sabida la dificultad que supone lograr 11 segundos en Montjuich. Una información efectuada entre diversos técnicos y aficionados que acuden frecuentemente a Montjuich, ha dado un porcentaje de un 80 por ciento que consideran que nuestro mejor velocista actual Armando Roca, vale 10" 8/10, susceptibles de alcanzar 10" 7/10 en otra pista y con contrincantes de clase superior.

Si Roca es la definitiva consagración del hectómetro y a esta prueba nos hemos referido, no podemos por menos que emparejar la prueba del doble hectómetro a Francisco Javier Pagés, que sucesivamente ha ido mejorando el récord regional hasta los 22" 4/10 que le acercan al nacional. Si hemos mencionado por orden de distancia métrica los 100 metros lisos en primer lugar deberíamos hacerlo en orden a la importancia de la mejora que representa comenzando por los 200 metros, que sin duda alguna es la primera en el progreso de la temporada que comentamos. Nada más ni nada menos que 88 puntos según la vigente tabla de puntuación sueca, son los obtenidos como avance y que en tiempo se traduce desde los 23" 6/10 hasta los 23", o sea 6 décimas de segundo de mejora en el promedio de los 10 mejores atletas.

El progreso general de todas las es-

pecialidades, según la indicada tabla y referido a las 10 mejores marcas de cada especialidad, ha sido de 27 puntos, cosa que esperamos superarán nuestros atletas en la temporada 1956-57.

Entre los valores nuevos, destacamos la definitiva consagración del anterior juvenil José Carro, del que se esperan nuevas superaciones, ya que condiciones y afición no le faltan. También ha pasado al primer plano de la actualidad nacional atlética José Picola, que con Carro, son las aportaciones nuevas más destacadas del semifondo y velocidad, al atletismo regional y nacional.

En pruebas de fondo ningún nuevo valor a destacar y en vallas la definitiva victoria de los Campeonatos Nacionales y la repetición de sus marcas sitúan al gerundense José Casals, en las allas, y a Jaime Estrems en las bajas, con la nueva savia incorporada a estas especialidades que cada año requieren ser renovadas paulatinamente.

En lanzamiento, Alfonso Vidal-Quadras merece las frases más encomiables al conseguir en cinco ocasiones mejorar el récord nacional del lanzamiento del peso, siguiendo en orden de méritos Luis Ferré, que en jabalina ha elevado el récord regional hasta los 56.67 metros, siempre dentro del estilo clásico del que en ningún momento ha querido apartarse. Dentro del fugaz estilo español, Manuel Clavero tiene registrado oficialmente su mejor lanzamiento con 89.66 metros.

En saltos, el valor más destacable ha sido Antonio Camps, que con sus 6.87 metros en longitud, se sitúa entre los mejores saltadores españoles de todos los tiempos.

Breve comentario, impuesto por el reducido espacio de que disponemos, pero brillantez en los resultados obtenidos por nuestros atletas, a los que felicitamos y alentamos a perseverar en su afán de superarse a sí mismos, máxime ahora que tanta confianza han depositado en el nuevo entrenador señor Gunnar Mellberg, que habrá de contribuir a que sean realidad los deseos de todos.

# Resumen, mejores marcas y nivel medio del Atletismo catalán durante el año 1956

Atleta	Marca	Promedio general y de puntos	Atleta	Marca	Promedio general y de puntos
<b>CARRERAS</b>					
<b>1.500 metros lisos</b>					
<b>100 metros lisos</b>			<b>5.000 metros lisos</b>		
Armando Roca	11"	11"2/10 (834)	Tomás Barris	3'53"6/10	4'07"2/10 (785)
Enrique Ichasmendi	11"		José Molins	4'03"6/10	
Marcelino Hosta	11"1/10		Juan Figuerola	4'04"8/10	
José Picola	11"1/10		Pedro Calvet	4'05"6/10	
Francisco J. Pagés	11"2/10		Gregorio Rojo	4'06"6/10	
Agustín Salvatella	11"2/10		Domingo Mayoral	4'07"6/10	
Jaime Estrems	11"2/10		Casto Rojo	4'10"	
Arturo Aldoma	11"3/10		Luis Sarquella	4'11"6/10	
Juan Basora	11"3/10		Tomás Claramunt	4'13"5/10	
Enrique Aguinaga	11"3/10		Domingo Cerdán	4'14"8/10	
Salvador Martí	11"3/10	<b>10.000 metros lisos</b>			
Wolfgang Benz	11"3/10	<b>200 metros lisos</b>			
Francisco J. Pagés	22"4/10	23" (751)	Antonio Amorós	14'36"2/10	15'28" (768)
Armando Roca	22"5/10		Luis García	14'44"4/10	
José Picola	22"6/10		José Molins	14'48"2/10	
Enrique Ichasmendi	22"6/10		José Coll	15'31"8/10	
Francisco Ruf	23"		Gregorio Rojo	15'37"8/10	
Salvador Martí	23"1/10		Casto Rojo	15'41"4/10	
Marcelino Hosta	23"2/10		José Manso	15'46"	
Jaime Estrems	23"3/10		Jaime Guixá	15'49"6/10	
Amable Portolés	23"3/10		Tomás Claramunt	15'58"	
Arturo Aldomá	23"4/10		Domingo Mayoral	16'06"	
Antonio Relanzon	23"4/10	<b>400 metros lisos</b>			
Francisco Ruf	49"8/10	51"5/10 (737)	Francisco Ruf	30'15"2/10	33'36" (660)
José Carro	50"3/10		Luis García	30'48"2/10	
Jaime Estrems	50"5/10		Jaime Guixá	32'36"2/10	
José Formica	51"6/10		José Coll	33'00"	
Francisco Martí	52"		José M.ª Navarro	34'12"6/10	
Francisco Roig	52"		José Plans	34'32"2/10	
José Oltra	52"		Miguel Navarro	34'34"	
José Picola	52"1/10		Manuel Hernández	35'11"8/10	
Antonio Sendra	52"2/10		Ramón Verdaguer	35'24"	
Amable Portolés	52"3/10		Francisco Vilajosana	35'25"6/10	
Francisco Sainz	52"3/10	<b>110 metros vallas</b>			
Tomás Barris	1'53"2/10	1'58"2/10 (748)	José Casals	15"4/10	16"7/10 (473)
José Romaguera	1'55"8/10		Joaquín Berenguer	16"	
José Carro	1'56"7/10		Manuel Bonet	16"2/10	
Francisco Ruf	1'56"9/10		Sebastián Junqueras	16"4/10	
Juan Figuerola	1'57"2/10		Juan Busquets	16"4/10	
Salvador Clotet	1'58"8/10		José J. Parellada	16"8/10	
Domingo Cerdán	1'59"3/10		José Orri	17"	
Pedro Calvet	2'01"		Emilio Carretero	17"2/10	
Jaime Rodrigo	2'01"		Jaime Nin	17"3/10	
Antonio Sendra	2'01"2/10		Alberto López	17"5/10	
<b>800 metros lisos</b>			<b>400 metros vallas</b>		
Tomás Barris	1'53"2/10	1'58"2/10 (748)	José Romaguera	56"1/10	58"0"/10 (633)
José Romaguera	1'55"8/10		Amable Portolés	57"	
José Carro	1'56"7/10		Jaime Estrems	57"2/10	
Francisco Ruf	1'56"9/10		José Oltra	57"9/10	
Juan Figuerola	1'57"2/10		Francisco Lorente	58"	
Salvador Clotet	1'58"8/10		José Carrera	58"1/10	
Domingo Cerdán	1'59"3/10		José Formica	58"2/10	
Pedro Calvet	2'01"		Antonio Relanzon	58"8/10	
Jaime Rodrigo	2'01"		Juan Busquets	1'00"1/10	
Antonio Sendra	2'01"2/10		Alberto Albors	1'00"7/10	

Recientemente la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes hizo público, por mediación de la Prensa, un proyecto destinado a la reorganización del atletismo español. Dada la gran importancia del mismo, nos hemos permitido reproducirlo en estas columnas para un mayor conocimiento de cuantos en esta región dedicamos nuestros anhelos y ansias al desarrollo del deporte atlético.

## Proyecto de reorganización del atletismo español

### I.—Organización federativa.

En sustitución de las actuales Federaciones Regionales, se crearán Federaciones Provinciales, en dependencia directa para sus misiones técnicas de la Federación Española de Atletismo, relacionándose con ésta en cuanto atañe a:

Atletas.  
Pruebas y competiciones.  
Reglamentación técnica.  
Homologación de resultados.  
Colegio de Jueces y Cronometradores.

Las Federaciones Provinciales de Atletismo estarán compuestas por:

Un presidente.  
Un tesorero.  
Un máximo de cuatro vocales.  
Un secretario técnico-administrativo, que puede ser remunerado.

### II.—Torneos anuales de atletismo.

a) Copa de S. E. el Generalísimo.  
1.—Campeonato Provincial.  
2.—Campeonato de Sector.  
3.—Final o Fase Nacional.

En esta primera Fase Provincial, podrán tomar parte todos los atletas de la demarcación provincial, clasificados en las siguientes categorías:

Superior. — Todos los que tengan 17 años cumplidos el día primero de enero del año en curso.

Juvenil. — Con menos de 17 años, hasta los que cumplan 15 el día primero de enero del año en curso.

Infantil. — Con menos de 15 años, hasta los que cumplan 13 el día primero de enero del año en curso.

En cada categoría se desarrollarán los Campeonatos con arreglo a los siguientes programas:

Categoría superior. — Programa olímpico completo.

Categoría juvenil. — 100, 200, 400, 800, 1.500, 5.000, 110 vallas, Peso, Dis-

co, Jabalina, Martillo, Altura, Longitud, Pértiga, 4 x 400.

Categoría infantil. — 60 m., 150, 1.000, Altura, Longitud, Peso 5 kilogramos, Disco 1 kg., 4 x 60.

El plan de competiciones provinciales deberá estar terminado el día 31 de mayo de cada año, y en cada sesión se desarrollarán pruebas debidamente intercaladas de las tres categorías. Fase de Sector.

Para ella las Federaciones Provinciales se integrarán en tres grupos:

- 1.—De 12 provincias.
- 2.—De 18 provincias.
- 3.—El resto.

Para la puesta en vigor del sistema, la Federación Española de Atletismo clasificará las diferentes provincias con arreglo a su potencialidad y resultados obtenidos por sus atletas en la temporada 1956.

El Campeonato en esta Fase se llevará a cabo organizándose los siguientes sectores:

- 1.—Con asistencia a Madrid, Valencia, Zaragoza y Barcelona.
- 2.—Vizcaya, Santander, Guipúzcoa y Valladolid.
- 3.—Coruña, León, Asturias y Pontevedra.

A los Campeonatos de Sector acudirán los atletas de las provincias participantes en cada uno, siempre a condición de que en el Campeonato Provincial hayan superado las marcas mínimas que se establecerán en el cuadro de clasificación. Estas marcas serán tenidas en consideración, bien si han sido realizadas en las finales o en una eliminatoria cualquiera.

De una misma provincia y para la misma prueba, concurrirán cuantos atletas hayan cubierto la marca mínima, sea cualquiera el número de atletas clasificados.

Los Campeonatos de Sector se orga-

### LANZAMIENTOS

Peso	
Alfonso Vidal-Quadras	14.55 m.
José Oliveras	12.78 m.
Antonio Foz	12.49 m.
Manuel Clavero	12.45 m.
Francisco Ruf	12.02 m.
Ricardo Cararach	11.79 m.
Jorge García	11.74 m.
José Salvans	11.55 m.
Luis Ferré	11.48 m.
Tomás Bestit	11.54 m.

Disco	
Alfonso Vidal-Quadras	44.11 m.
Manuel Clavero	38.31 m.
Antonio Sánchez	37.11 m.
Manuel Armengol	36.06 m.
Gaspar Amorós	35.61 m.
Jorge García	35.04 m.
José Oliveras	35.04 m.
Martin Perarnau	34.71 m.
Francisco Ruf	34.04 m.
Juan Colom	33.96 m.

Jabalina (estilo clásico)	
Luis Ferré	56.67 m.
Joaquín Roca	52.98 m.
Manuel Clavero	49.78 m.
Sebastián Junqueras	47.40 m.
Jaime Maier	46.83 m.
José Ortega	46.30 m.
José Fernández	46.10 m.
Francisco Ruf	45.75 m.
Enrique San Nicolás	45.28 m.
Francisco Ortega	44.18 m.

(Estilo español)	
Manuel Clavero	89.66 m.
Gaspar Amorós	64.28 m.
Jorge Ribé	53.03 m.
Alfonso Vidal-Quadras	52.13 m.
José Ortega	46.30 m.
Ramón Pauls	45.98 m.

Martillo	
Salvador Bosch	45.17 m.
Luis Elías	43.78 m.
Diego Aliaga	42.31 m.
Juan Estrada	39.37 m.
Jaime Figueras	38.91 m.
Ramón Montes	38.78 m.
Agustín Iglesias	38.72 m.
Emilio Mora	38.29 m.
Francisco Colomar	37.95 m.
Martin Perarnau	37.36 m.

### SALTOS

Altura	
Arturo Ruf	1.75 m.
Salvador Martínez	1.75 m.
José J. Parellada	1.73 m.
Juan Busquets	1.71 m.
Angel Badía	1.70 m.
Fernando Adarraga	1.70 m.
Ramón Galvany	1.70 m.
Jorge Caralt	1.70 m.
Ignacio Rovira	1.70 m.
Antonio Camps	1.68 m.

Longitud	
Antonio Camps	6.87 m.
Manuel Surroca	6.70 m.
Angel Joaniquet	6.61 m.
Juan Gálvez	6.58 m.
Angel Badía	6.40 m.
Jorge Caralt	6.40 m.
Arturo Ruf	6.36 m.
Arturo Aldomá	6.35 m.
Eladio Duch	6.32 m.
Jesús Fernández	6.28 m.

Triple	
Manuel Surroca	13.23 m.
Ramón Pauls	13.66 m.
José J. Parellada	13.65 m.
Antonio Camps	13.42 m.
Enrique San Nicolás	13.36 m.
Jaime Estrems	13.01 m.
Jorge Caralt	12.89 m.
Francisco Lorenzo	12.84 m.
Fernán Soler	12.74 m.
Angel Joaniquet	12.73 m.

Pértiga	
Fernando Adarraga	3.70 m.
Alberto López	3.60 m.
Antonio Bonamusa	3.51 m.
Juan Ovejero	3.42 m.
Juan Ruf	3.40 m.
Joaquín Roca	3.35 m.
Felipe Rodríguez	3.30 m.
Arturo Ruf	3.25 m.
Joaquín Rallo	3.20 m.
Rolando Cano	3.20 m.

### PROMEDIO POR 10 MEJORES MARCAS

Carreras	709 puntos
Lanzamientos	547 puntos
Saltos	611 puntos

Lo importante en los Juegos Olímpicos no es vencer. Lo importante de la vida no es el triunfo, sino la lucha. Lo esencial no es haber conquistado, sino haber luchado bien. Extender estos preceptos es fomentar una humanidad más fuerte, más valiente y más escrupulosa y generosa.

nizarán solamente para las categorías superior y juvenil.

#### Fase Nacional.

A ella concurrirán todos los atletas que en la fase de sector hayan conseguido cubrir las marcas mínimas que para dicha fase se especifican en el cuadro, cualquiera que sea la categoría a que pertenezcan, incluso la juvenil.

Esta fase nacional se verificará en concentración general y con el número de sesiones necesarias en razón del número de clasificados y eliminatorias a que dan lugar.

#### Puntuación para la Copa de S. E.

Con arreglo a los resultados obtenidos en la fase nacional, se obtendrá la puntuación de las diferentes provincias, mediante la suma de puntos obtenidos por los atletas de cada una de ellas, a tenor de la tabla sueca en vigor.

Fijada la puntuación provincial, se establecerá el orden de clasificación de las Federaciones, dentro de cada grupo, otorgándose la Copa de S. E. el Generalísimo a la Federación Provincial vencedora del primer grupo. Asimismo recibirán trofeos los campeones del segundo y tercer grupo.

Las puntuaciones obtenidas por las diferentes provincias deberán dar lugar al ascenso o descenso del grupo de las Federaciones a que afecte, sin limitación de número, es decir, ascendiendo de grupo todas las que tengan puntuación superior al colista o colistas del grupo superior.

Para premiar la labor de las Federaciones que logren el ascenso, se establecerán como premios la construcción de pistas o mejora del material e instalaciones.

#### Copa Federación Española de Atletismo.

Se disputará entre equipos de clubs, constituyéndose tres divisiones:

Primera División: 12 Clubs.

Segunda División: 24 Clubs.

Tercera División: Resto de los Clubs.

Para la clasificación de los Clubs en las distintas divisiones se partirá de las marcas conseguidas por los atletas en 1956, valorándose los puntos obtenidos por los mismos en dichos Campeonatos, a tenor de la tabla sueca, considerándose las veinte mejores

marcas de la temporada en cada prueba.

Esta clasificación previa debe hacerse pública lo antes posible, dándose un plazo hasta el 15 de diciembre para que los Clubs puedan recabar de las Federaciones la homologación de intento de mejora de marcas para sus atletas a fin de establecer una clasificación definitiva para la temporada 1957.

El Campeonato de Clubs tendrá lugar en una primera ronda de clasificación, organizándose cuatro encuentros, triangulares en Primera División, ocho en Segunda y los necesarios en Tercera a razón de tres atletas por prueba.

Con los resultados obtenidos en la ronda eliminatoria se organizará la final de cada División en encuentros cuadrangulares para clasificar los puestos 1 al 4, 5 al 8, 9 al 12, etc.

Anualmente, y con arreglo a estos resultados se promocionará en la forma siguiente:

Primera División: Descienden los puestos 10, 11 y 12.

Segunda División: Ascenden los puestos 1, 2 y 3. Y descenden los puestos 22, 23 y 24.

Tercera División: Ascenden los puestos 1, 2 y 3.

#### c) Torneo de campeones.

En la primera quincena de octubre, se celebrará este Torneo para optar al título de Campeón de España de cada especialidad.

Para este Torneo, la Federación Española convocará de oficio a seis atletas por prueba y seis equipos por cada prueba de relevos 4 x 100 y 4 x 400.

La convocatoria se efectuará según el mejor promedio de cinco marcas obtenidas por cada prueba en competiciones oficiales de la temporada, bien sean en Campeonatos Provinciales, de Sector, Nacionales, de Clubs, encuentros interprovinciales, oficialmente autorizados, encuentros internacionales, jornadas especiales de records, o jornadas especiales de clasificación, cerrándose quince días antes del citado torneo.

Este se desarrollaría en fórmula de finales, otorgándose a los vencedores los títulos y medallas de Campeón de España de la temporada.

## COMENTARIOS TECNICOS

Reanudamos la sección «Comentarios Técnicos», a cargo esta vez del entrenador de la Federación Catalana de Atletismo señor Gunnar Mellberg.

Al propio tiempo nos complace significar que tal y como fué comunicado a todos los clubs de esta regional, cada sábado, de 7'30 a 9 de la noche, tienen lugar una serie de conferencias destinadas a los preparadores, pudiendo asistir a las mismas cuantos directivos y atletas lo soliciten previamente. El local en donde se celebran es el que tiene la Federación Catalana de Fútbol en el mismo edificio que nuestra Federación de Atletismo, pero en el segundo piso.

El plan de conferencias a desarrollar es el siguiente:

#### Diciembre

Día 1: Sistema de entrenamiento.

Día 15: Pruebas de velocidad.

Día 22: Pruebas de vallas.

Día 29: Lanzamiento del peso.

#### Enero de 1957

Día 5: Lanzamiento del disco.

Día 12: Lanzamiento de la jabalina.

Día 19: Lanzamiento del martillo.

Día 26: Salto de longitud.

#### Febrero

Día 2: Triple salto.

Día 16: Salto con pértiga.

Día 23: Información general e importancia del entrenamiento.

#### Marzo

Día 2: Discusión sobre algunos problemas del entrenamiento.

Asimismo significamos que todos los atletas sujetos a la disciplina de dicho entrenador, efectuarán su entrenamiento en el Estadio Municipal de Montjuich en domingos, ateniéndose al siguiente horario:

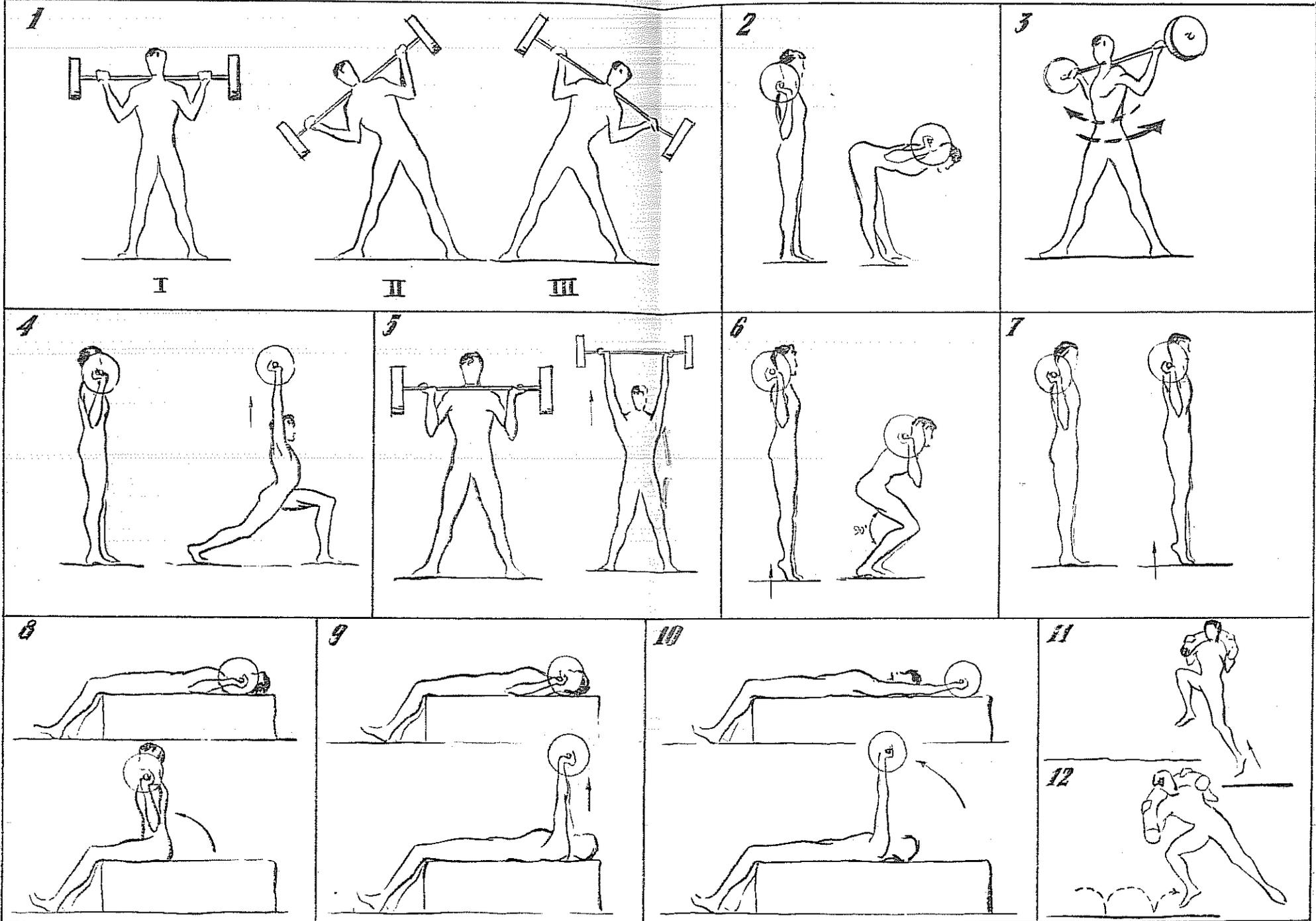
A las 9 horas: Fase de calentamiento.

De las 9'30 hasta las 11 horas: Corredores y saltadores.

De 11'30 a 13 horas: Lanzadores.

También se efectuarán sesiones especiales, distribuidas por especialidades, según la relación que sigue y cuya duración será de unas dos horas:

15 enero: a las 12	horas: Saltadores de altura.
16 » » » 12	» Lanzamiento de peso.
17 » » » 19	» Corredores de medio fondo.
18 » » » 12	» Velocidad (100 a 400 metros).
20 » » » 10	» Lanzadores de disco.
» » » 11'30	» Vallistas.
22 » » » 12	» Saltadores de longitud.
23 » » » 12	» Saltadores con pértiga.
24 » » » 19	» Corredores de fondo (5 y 10 kms.)
25 » » » 12	» Saltadores de triple.
27 » » » 10	» Lanzadores de jabalina.
» » » 11'30	» Corredores de 3.000 m. obstáculos.
29 » » » 12	» Lanzadores de martillo.



## Entrenos de fortalecimiento físico

El peso ha de ser adecuado para cada individuo y ha de estar de acuerdo con su capacidad física. Sin embargo, podrá servir de norma general el que la cantidad de peso que se utilice en cada ejercicio, ha de permitir realizar dicho ejercicio con una velocidad uniforme de movimientos y durante un número de veces que puede oscilar de 15 a 18.

Desde luego, el atleta sentirá un ligero cansancio al final de cada ejercicio.

Todos los ejercicios pueden ser hechos con sacos de arena y así precisamente deben hacerse los números 11 y 12.

Este entreno de fortalecimiento físico podrá tener una duración de 20 a 30 minutos. Los ejercicios podrán ser repetidos con algún pequeño descanso entre ellos hasta completar el tiempo antedicho.

### VELOCISTAS

Ejercicios n.º 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 11. 3 veces cada semana.

### VALLISTAS

Ejercicios n.º 1, 3, 4, 6, 7, 8 y 11. 3 veces cada semana.

### CORREDORES MEDIO FONDO

Ejercicios n.º 1, 2, 3, 6, 7 y 11. Solamente con sacos de arena. 3 veces cada semana.

### CORREDORES DE FONDO

Ejercicios n.º 6 y 7. 2 veces cada semana, si el entrenador considera que es necesario.

### SALTADORES DE PERTIGA

Ejercicios n.º 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11 y 12. 4 veces cada semana.

### OTROS SALTADORES

Ejercicios n.º 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 11. 3 veces cada semana.

### LANZADORES DE JABALINA

Ejercicios n.º 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 y 12. Entreno cada día de la semana.

### OTROS LANZADORES

Ejercicios n.º 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11 y 12. Entreno cada día de la semana.

## Acuerdos oficiales

### Sesión del día 5 de noviembre

MANRESA-SAN VICENTE. — Conceder la fecha del 20 de enero para organizar la referida prueba al C. A. Manresa, solicitando de la Federación Española sea considerada como seleccionable para el Cross de las Naciones.

### Sesión del día 12 de noviembre

ASAMBLEA DE CLUBS. — Convocar la misma para el próximo día 1 de diciembre bajo el siguiente orden del día:

Acta de la sesión anterior.  
Memoria de la última temporada.  
Estado de cuentas.  
Calendario de competiciones.  
Entrenador.  
Ruegos y preguntas, previamente remitidas por escrito.

PISTA DE HIERBA. — Indicar al C. Gimnástico de Tarragona que no existe inconveniente en que sus competiciones se disputen en pista de hierba.

ENTRENADOR. — Presentar al señor Gunnar Mellberg el próximo viernes día 18, a los delegados y entrenadores de los clubs de Barcelona ciudad.

### Sesión del día 19 de noviembre

ENTRENADOR. — Señalar la conveniencia de que el mismo asista a las competiciones escolares que se celebran en las pistas del Frente de Juventudes organizadas por dicho organismo.

NOMBRAMIENTOS. — A D. Alfonso Alda Bringueret como Presidente de la Sección de Atletismo del Frente de Juventudes de Manresa.

## Conozca Ud. que...

A la «Corrida de San Silvestre», que se celebrará la última noche del año 1956 en Sao Paulo (Brasil), han sido invitados treinta atletas extranjeros. España ha designado al atleta central Jesús Hurtado como su representante para este año.

El famoso mediofonista Roger Bannister, el primer hombre que pasó de la barrera de los 4 minutos en la milla, regaló una insignia recordatoria de haber bajado los 4 a los atletas Ronnie Delaney (Irlanda), Nielsen (Dinamarca), los ingleses Hewson, Ibbotson y Chataway, los australianos John Landy y Bailey y los húngaros Tabori y Rosavolgya. Con este gesto Bannister formó el «Club de los menos 4», reservado a cuantos atletas hayan realizado tal proeza.

Junto al gimnasio que la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes posee en Madrid, ha sido creada la Residencia «General Moscardó» para atletas superdotados.

La Real Federación Española de Atletismo ha acordado conceder un carnet acreditativo como olímpicos a todos los atletas que lo hayan sido, dándoles con ello derecho a entrar gratuitamente en todas las competiciones atléticas que se celebran en nuestra Patria.

Para el cross internacional de San Sebastián que se celebrará el día 27 de enero, es probable la participación de un equipo checo con Emil Zatopek al frente del mismo. Al menos eso ha indicado Mr. L. N. Richardson, secretario de la U. I. C. C.

El Racing Club de Bruselas se ha beneficiado con la incorporación del atleta húngaro Sandor Iharos y su novia Ilona Laczó, poseedora del record de jabalina de Hungría.

Durante la temporada actual se disputarán encuentros internacionales de pista con los equipos juveniles contra Bélgica y Portugal. Buena ocasión para nuestros muchachos.

Los II Campeonatos Nacionales de Atletismo de la Obra Sindical Educación y Descanso tendrán por escenario a Valladolid, disputándose los mismos en el mes de junio de 1957.

Javier Llana, el recordman de España de 100 y 200 metros lisos, marchó a París a finales de octubre, en donde se ha puesto bajo las manos de competentes técnicos galos. Según ha declarado el baracaldés, caso de decidirse a continuar practicando el atletismo actuará por la Federación Vizcaína.

Durante la presente temporada España se enfrentará con los siguientes equipos nacionales: Austria, Francia del Sur, Portugal y Bélgica. Uno de estos encuentros puede que tenga por escenario a Barcelona.

Henry Whateley, vencedor de la media milla en los Campeonatos de la Amateur Athletic Association en 1878, acaba de festejar su 101 años en el presente año.

# Marcas y clasificaciones

## Las mejores marcas obtenidas durante el mes de noviembre de 1956

Datos compilados por J. CARRERAS

100 M. LISOS		17'5 A. Tagarro, CNB, Earna	11/11
11'3 A. Camps, CNB, Barcelona	4/11	17'9 F. Lorente, CGB, Barna	18/11
11'6 J. Oltra, CGB, Barcelona	4/11	17'9 J. Pradell, CNB, Barna	11/11
11'7 J. García Alonso, SNB, Barna	4/11	400 M. VALLAS	
12" M. Cosin, CGB, Barcelona	4/11	59" J. Oltra, CGB, Barna	4/11
12" J. M. Giménez, CNB, Barna	4/11	1'02" F. Lorente, CGB, Barna	4/11
12" P. Serra, CNB, Barcelona	4/11	3.000 M. OESTACULOS	
200 M. LISOS		11'46"4 J. Casado, CGB, Barna	11/11
24'8 J. Oltra, CGB, Barcelona	11/11	12'19" J. Galiana, CGB, Barna	11/11
25'8 M. Díaz, CGB, Barcelona	11/11	ALTURA	
300 M. LISOS		1'68 A. Camps, CNB, Barcelona	4/11
37'9 A. Camps, CNB, Barcelona	4/11	1'60 J. G. Alonso, CNB, Barcelona	4/11
38" J. M. Giménez, CNB, Barna	4/11	1'55 A. Vidal-Quadras, CNB, Earna	4/11
38'2 J. G. Alonso, CNB, Barcelona	4/11	1'50 F. Lorente, CGB, Barna	11/11
39'2 R. Cararach, CNB, Barcelona	4/11	1'50 M. Cosin, CGB, Barna	11/11
400 M. LISOS		LONGITUD	
52'9 J. Oltra, CGB, Barcelona	18/11	6'67 L. Pérez, Ind., Lérida	18/11
54'4 J. Pícola, CGB, Barcelona	18/11	6'43 M. Surroca, CFB, Lérida	18/11
54'5 C. Herrando, CGB, Barcelona	18/11	6'17 A. Camps, CNB, Barcelona	11/11
800 M. LISOS		5'83 J. G. Alonso, CNB, Barcelona	11/11
2'06" G. Rodríguez, CGB, Barna	11/11	5'80 C. Díaz, Ind., Lérida	18/11
2'10"2 J. Oltra, CGB, Barna	11/11	TRIPLE SALTO	
1.000 M. LISOS		13'20 M. Surroca, CFB, Lérida	18/11
2'51"9 J. M. Giménez, CNB, Barna	11/11	12'60 Pérez, Ind., Lérida	18/11
2'56"4 Paredes, CNB, Earna	11/11	11'44 F. Lorente, CGB, Barcelona	18/11
2'57"7 J. G. Alonso, CNB, Barna	11/11	PERTIGA	
5.000 M. LISOS		2'70 F. Lorente, CGB, Barcelona	11/11
17'17"2 G. Rodríguez, CGB, Barna	18/11	2'50 F. Piñol, CGB, Barcelona	11/11
17'57" J. Casado, CGB, Barna	18/11	PESO	
1.500 M. LISOS		13'57 A. Vidal Quadras, CNB, Earna	4/11
4'39" J. Casado, CGB, Barcelona	4/11	10'71 J. G. Alonso, CNB, Barna	4/11
4'53" J. Galiana, CGB, Barcelona	4/11	10'38 R. Cararach, CNB, Barna	4/11
5.000 M. MARCHA		DISCO	
29'15" E. Amorós, CGB, Barna	4/11	38'42 A. Vidal Quadras, CNB, Barna	11/11
30'52" R. Casals, CGB, Barcelona	4/11	32'75 J. G. Alonso, CNB, Barna	11/11
		31'50 J. Puigcorbé, CNB, Earna	11/11
110 M. VALLAS		MARTILLO	
16'5 J. G. Alonso, CNB, Barna	11/11	31'73 J. Puigcorbé, CGB, Barna	11/11
16'8 A. Camps, CNB, Barna	11/11	23'42 P. Alcalá, CGB, Barna	11/11

## Campeonatos de Cataluña Infantiles y Juveniles

(continuación del número anterior)

### SALTO CON PERTIGA - JUVENILES

1. Ruf, CNB	3.20 m.
2. Euenafuente, CNM	3.10 m.
3. Rodríguez, CNB	3.10 m.

### 300 METROS LISOS - FINAL JUVENILES

1. Martí, CNB	37"9/10
2. Rondán, CFB	37"9/10
3. Camps, CDT	37"9/10
4. Ruf, CNB	41"5/10
5. Muste, SAM	42"
6. Matarin, CDT	43"4/10

### 80 METROS LISOS - FINAL JUVENILES

1. Farrés, UDV	9"6/10
2. A. Ruf, CNB	9"6/10
3. González, UDV	9"7/10
4. Cardona, CNB	9"8/10
5. Baixeras, SAM	9"9/10

### SALTO DE ALTURA - INFANTIL

1. Pou, CNB	1.45 m.
2. Orriols, Ind.	1.40 m.
3. Huet, CNB	1.35 m.
4. Mas, CNE	1.35 m.
5. Ferrer, SAM	1.25 m.
6. Escolá, SAM	1.10 m.

### 1.000 METROS LISOS - INFANTIL

1. Huet, CNB	2'59"6/10
2. Suárez, CNR	3'02"7/10
3. García, CNB	3'02"8/10
4. Ferré, SAM	3'11"7/10
5. Vizcaino, SAM	3'11"8/10
6. Gort, CNR	3'14"4/10

## 2.ª Jornada - 16 Septiembre - 10 mañana

### 300 METROS VALLAS - FINAL JUVENILES

1. Rondán, CFB	43"5/10
2. Blasí, CNB	43"6/10
3. Guvernau, CNB	45"2/10
4. Pons, CAM	45"5/10
5. Parisí, CFB	49"5/10
6. Marca, SAM	

### SALTO DE ALTURA - JUVENILES

1. Rovira, LG	1.70 m.
2. Lluís, CNE	1.55 m.
3. Cardona, CNB	1.50 m.
4. Buenafuente, CNM	1.30 m.
5. Rodríguez, SAM	1.30 m.

### 150 METROS LISOS - FINAL JUVENILES

1. Camps, CDT	17"7/10
2. Farrés, UDV	17"7/10
3. González, UDV	18"
4. Cardona, CNB,	18"

### 60 METROS LISOS - FINAL INFANTIL

1. Orriols, Ind.	7"9/10
2. Pou, CNB	8"
3. Trull, CNB	8"2/10
4. Buscarons, CNB	8"3/10
5. Suárez, CNR	8"6/10
6. Juliá, Ind.	8"6/10

### LANZAMIENTO DE LA JABALINA JUVENILES

1. Ortega, CALR	52.02 m.
2. Cullare, CNB	50.37 m.
3. Ruf, CNB	45.50 m.
4. Viladevall, CNB	38.37 m.
5. Piqué, SAM	37.00 m.
6. Sasque, CALR	37.00 m.

### 300 METROS LISOS - FINAL INFANTIL

1. Pou, CNE	40"5/10
2. Pérez, SAM	41"6/10
3. Font, Ind.	43"4/10
4. Mas, CNB	44"7/10
5. Puerto, CNB	46"4/10
6. Gil, SAM	51"4/10

### RELEVOS 4 x 80 METROS LISOS FINAL - JUVENILES

1. C. N. Barcelona (Cardona, A. Ruf, Viladevall y Hoderlein)	37"8/10
2. S. A. Maquinista (Baixeras, Ledo, Grau y Giménez)	42"3/10

### LANZAMIENTO DEL DISCO JUVENILES

1. J. Ruf, CNB	37.65 m.
2. A. Ruf, CNB	37.40 m.
3. Bodí, SAM	36.24 m.
4. Balsells, Ind.	35.37 m.
5. Rovira, LG	31.53 m.
6. Sola, UDV	31.01 m.

5. Fernández, SAM	18"4/10
6. Baixeras, SAM	18"4/10
7. Matarin, CDT	19"3/10

### 150 METROS LISOS - FINAL INFANTILES

1. Pou, CNB	18"5/10
2. Trull, CNB	19"
3. Suárez, CNR	19"5/10
4. Buscarons, CNB	19"6/10
5. Pamies, CNR	22"4/10
6. Escolá, SAM	23"3/10
7. Randua, CNR	23"4/10

### 500 METROS LISOS - INFANTILES

1. Huet, CNB	1'20"9/10
2. Mas, CNB	1'21"4/10
2. Suárez, CNR	1'22"4/10
4. García, CNB	1'22"9/10
5. Gort, CNR	1'26"
6. Vizcaino, SAM	1'28"2/10
7. Casadevall, Ind.	1'29"3/10

**LANZAMIENTO DEL MARTILLO JUVENILES**

1. Cassi, CNB	31.60 m.
2. Catalá, CNR	30.86 m.
3. Villanueva, CNB	30.04 m.
4. Ortega, CALR	24.22 m.
5. Domínguez, CAM	23.54 m.
6. Piqué, SAM	22.55 m.

**SALTO DE LONGITUD INFANTILES**

1. Pou, CNB	5.36 m.
2. Pérez, SAM	5.27 m.
3. Orriols, Ind.	5.14 m.
4. Mas, CNB	4.92 m.
5. Suárez, CNR	4.70 m.
6. Ferre, SAM	4.34 m.

**3.000 METROS LISOS - JUVENILES**

1. López, RCDE	9'54"4/10
2. García, CNB	10'07"6/10
3. Domínguez, RD	10'11"4/10
4. Grau, SAM	10'14"4/10
5. González, UDV	10'45"4/10
6. Gorju, SAM	10'59"
7. Vidal, Ind.	12'01"4/10

**600 METROS LISOS - FINAL JUVENILES**

1. Martí, CNB	1'26"1/10
2. Herrando, CGB	1'27"
3. Cuyas, CNB	1'32"3/10
4. Roura, UDV	1'36"8/10
5. Rojas, CAM	1'37"7/10
6. Serra, CAM	1'38"1/10

**LANZAMIENTO DEL PESO JUVENILES**

1. Ruf, A., CNB	14.05 m.
2. Ruf, J., CNB	12.82 m.
3. Bodí, SAM	12.77 m.
4. Solá, UDV	12.30 m.
5. Bassi, CNB	11.99 m.
6. Paulo, CALR	11.54 m.

**LANZAMIENTO DEL DISCO INFANTILES**

1. Buscarons, CNB	31.49 m.
2. Trull, CNB	28.50 m.
3. Rafael, CNB	27.28 m.

**Campeonatos Provinciales de Barcelona**

**Estadio Torras y Bages, de Vich - 1.ª Jornada - 14 octubre 1956 - 10 mañana**

**LANZAMIENTO DEL PESO**

1. Vidal-Quadras, CNB	13.64 m.
2. Clavero, CFB	12.45 m.
3. García, CNB	11.28 m.
4. Pauls, CFB	10.62 m.
5. Colom, UDV	10.29 m.
6. Cortés, UDV	10.27 m.

**SALTO CON PERTIGA**

1. Bonamusa, CAL	3.30 m.
2. Roca, CNB	3.30 m.
3. Ovejero, CAL	3.20 m.
4. López, CGB	3.10 m.
5. Roura, CFB	2.85 m.

4. Delcor, Ind.	24.57 m.
5. Ferrer, SAM	24.54 m.
6. Molina, SAM	21.36 m.

**SALTO LONGITUD - JUVENILES**

1. Ruf, A., CNB	6.36 m.
2. Fernández, SAM	6.28 m.
3. Ruf, J., CNB	6.10 m.
4. Ferrés, UDV	6.01 m.
5. Buenafuente, CNM	5.80 m.
6. Rovira, LG	5.59 m.

**RELEVOS 4 x 300 METROS LISOS JUVENILES**

1. C. N. Barcelona (Blasi, Guivernau, Cardona y Martí)	2'44"6/10
2. S. A. Maquinista (Martínez, Vallés, Baixeras y Fernández)	2'51"8/10
3. C. A. Manresa (Valero, Barcelo, Marros y Pons)	2'56"6/10

**RELEVOS 4 x 60 METROS LIBRES INFANTILES**

1. S. A. Maquinista (Pérez, Vizcaino, Ferre y Escola)	33"9/10
2. C. N. Reus (Suárez, Pamies, Gort y Radua)	34"5/10

**CLASIFICACION FINAL POR EQUIPOS DE SOCIEDAD - JUVENILES**

1. C. N. Barcelona	173 puntos
2. S. A. Maquinista	45 1/2 »
3. U. D. Vich	36 »
4. C. A. Manresa	19 »
5. Luises de Gracia	15 »
6. C. F. Barcelona	14 »
7. C. N. Montjuich	13 1/2 »
8. C. G. Barcelonés	12 »
9. C. D. Tarrasa	12 »
10. C. A. Linterna Roja	12 »
11. R. C. D. Español	7 »
12. C. N. Reus	5 »
13. Reus Deportivo	4 »

**CLASIFICACION FINAL POR EQUIPOS DE SOCIEDAD - INFANTILES**

1. C. N. Barcelona	121 puntos
2. S. A. Maquinista	35 »
3. C. N. Reus	27 »

**400 METROS LISOS - FINAL**

1. Carro, CFB	52"
2. Portolés, CFB	52"5/10
3. Oltra, CGB	53"
4. Sainz, CFB	53"6/10
5. Lorente, CGB	54"8/10
6. Torrents, UDV	55"

**110 M. VALLAS - FINAL 1.ª SERIE**

1. Orri, UDV	17"8/10
2. Carretero, CNB	18"1/10
3. Portolés, CFB	19"6/10

**110 M. VALLAS - FINAL 2.ª SERIE**

1. Lorente, CGB	19"2/10
2. Mates, CFB	20"7*10
3. Sabatè, OAR-Igualada	20"8/10

**10.000 METROS MARCHA**

1. Aparici, CGB	51'03"6/10
2. Gracia, CFB	51'28"8/10
3. Planas, CFB	53'06"4/10
4. Ribas, CFB	55'40"
5. Villedo, CGB	56'36"
6. Ordeig, UDV	56'55"

**LANZAMIENTO DEL MARTILLO**

1. Elias, CAR-Igualada	42.15 m.
2. Bosch, CAS	41.07 m.
3. Aliaga, CNB	37.64 m.
4. Iglesias, CNB	33.79 m.
5. Campietro, CFB	32.16 m.
6. Colom, UDV	31.59 m.

**5.000 METROS LISOS**

1. Guixà, CFB	15'49"6/10
2. Mayoral, CFB	16'16"4/10
3. Verdaguer, UDV	16'21"
4. Rojo, CFB	16'24"
5. Clapera, UDV	17'23"6/10
6. Aguilar, UDV	17'56"

**2.ª Jornada - 21 octubre - 10 mañana**

**400 METROS VALLAS**

1. Portolés, CFB	58"5/10
2. Romaguera, CFB	59"5/10
3. Oltra, CGB	1'00"
4. Lorente, CGB	1'02"4/10
5. Gómez, CFB	1'02"8/10
6. Torrents, UDV	1'03"

**TRIPLE SALTO**

1. Pauls, CFB	13.66 m.
2. Parellada, CAS	13.24 m.
3. Camps, CNB	12.84 m.
4. A. Ruf, CNB	12.60 m.
5. Caralt, UDV	12.49 m.
6. Lorenzo, CFB	12.41 m.

**3.000 METROS OBSTACULOS**

1. Manso, CFB	10'14"
2. Cerdán, CNM	10'26"
3. Clapera, UDV	10'50"2/10
4. Lasada, CFB	11'01"
5. Corbero, CGB	11'38"2/10

**LANZAMIENTO DEL DISCO**

1. Vidal-Quadras, CNB	42.91 m.
2. Clavero, CFB	37.63 m.
3. Perarnau, CGB	34.21 m.
4. Colom, UDV	33.06 m.
5. Ribe, CFB	30.89 m.
6. Cortés, UDV	30.33 m.

**1.500 METROS LISOS**

1. Barris, RCDE	4'07"6/10
2. Mayoral, CFB	4'14"4/10
3. Calvet, CFB	4'16"8/10

**100 METROS LISOS - FINAL**

1. Roca, CNB	11"1/10
2. Pagés, CNB	11"2/10
3. Estrems, CNB	11"4/10
4. Salvatella, CFB	11"4/10
5. Bou, CFB	11"6/10
6. Fernández, CCG	

**800 MEIROS LISOS**

1. Cerdán, CNM	2'05"8/10
2. Marimón, OAR Igualada	2'08"
3. Frez, CFB	2'09"9/10
4. Pradell, UDV	2'10"7/10
5. Alacid, CNM	2'11"4/10
6. Cladellas, CFB	2'13"4/10

**SALTO DE LONGITUD**

1. Camps, CNB	6.45 m.
2. Caralt, UDV	6.14 m.
3. Lorenzo, CFB	5.82 m.
4. Pauls, CFB	5.80 m.
5. García, CNB	5.77 m.
6. Farrarons, UDV	5.56 m.

**RELEVOS 4 x 100 METROS LISOS**

1. C. N. Barcelona	44"9/10
2. C. F. Barcelona	45"3/10
3. OAR Igualada	50"4/10

4. Marimón, OAR Igualada	4'31"4/10
5. C. Rojo, CFB	4'31"6/10
6. Pradell, UDV	4'37"4/10

**200 METROS LISOS**

1. Estrems, CNB	23"4/10
2. Ichasmendi, CNB	23"5/10
3. F. Ruf, CFB	23"7/10
4. Bou, CFB	23"9/10
5. Carretero, CNB	24"
6. Fernández, CGB	24"6/10

**SALTO DE ALTURA**

1. Caralt, UDV	1.65 m.
2. Parellada, CAS	1.65 m.
3. Maier, UDV	1.60 m.
4. Galbany, UDV	1.60 m.
5. Barrantes, CNM	1.60 m.
6. Camps, CNB	1.60 m.

**10.000 METROS LISOS**

1. Guixà, CFB	32'36"2/10
2. Navarro, RCDE	34'34"
3. Verdaguer, UDV	35'24"
4. Francés, CFB	36'26"
5. Aguilar, UDV	37'11"

**LANZAMIENTO DE LA JABALINA**

1. Clavero, CFB	82.94 m.
2. Amorós, CFB	63.53 m.
3. Vidal-Quadras, CNB	52.13 m.
4. Maier, UDV	46.83 m.
5. Ortega, CALR	46.30 m.
6. Ribe, CFB	43.88 m.
Estilo español.	

RELEVOS 4 x 400 METROS LISOS

1. C. F. Barcelona	3'32"
2. C. G. Barcelonés	3'43"8/10

PUNTUACION FINAL

1. C. F. Barcelona
2. C. N. Barcelona
3. U. D. de Vich

Campeonatos Provinciales de Tarragona

Estadio del Reus Deportivo - 1.ª Jornada - 14 octubre 1956 - 10 mañana

100 METROS LISOS

1. Basora, RD	11"8/10
2. Aldomá, CNR	11"8/10
3. Veclane, CNR	12"
4. Gálvez, CNR	12"
5. García, RD	12"8/10
6. Torrents, RD	12"9/10

400 METROS VALLAS

1. Vernis, CNR	1'03"
2. Roig, CNR	1'04"
3. García, RD	1'04"6/10
4. Gálvez II, CNR	1'05"4/10
5. Randua, RD	1'08"1/10
6. Reverte, RD	1'09"

10.000 METROS MARCHA

1. Sanllehi, CNR	56'30"9/10
2. Roig, CNR	56'31"6/10
3. Mancho, CNR	1 h. 00'55"

LANZAMIENTO DEL MARTILLO

1. Coloma, CNR	35.60 m.
2. Buigues, RD	33.72 m.
3. Fort, RD	33.17 m.
4. Foz, CNR	29.80 m.
5. Camprubi, CNR	28.89 m.
6. Rodríguez, RD	15.63 m.

2.ª Jornada - 21 octubre - 10 mañana

10.000 METROS LISOS

1. Solé, RD	35'36"
2. Jové, CNR	36'05"8/10
3. Virgili, CNR	36'30"8/10
4. Pallarés, CNR	36'55"2/10

SALTO CON PERTIGA

1. Virgili, CNR	2.70 m.
2. Aldomá, CNR	2.70 m.
3. Gálvez, CNR	2.70 m.
4. Buigues, RD	2.25 m.
5. Domínguez, RD	1.95 m.

SALTO DE ALTURA

1. Vernis, CNR	1.53 m.
2. Nomdedeu, CNR	1.53 m.
3. Casanova, CNR	1.48 m.
4. Basora, RD	1.30 m.
5. Mateu, RD	1.30 m.

200 METROS LISOS

1. Aldomá, CNR	24"3/10
2. Basora, RD	24"7/10
3. Sol, CNR	24"7/10
4. Figuerola, CNR	26"

5.000 METROS LISOS

1. Martí, RD	17'24"8/10
2. Jové, CNR	18'00"2/10
3. Pallarés, CNR	18'05"8/10
4. Queralt, RD	18'06"

LANZAMIENTO DEL PESO

1. Foz, CNR	11.48 m.
2. Miró, CNR	11.10 m.
3. Buigues, RD	9.50 m.
4. Coloma, CNR	9.45 m.
5. Nin, RD	8.86 m.
6. Basora, RD	8.71 m.

800 METROS LISOS

1. Figuerola, CNR	2'02"4/10
2. Magriñá, RD	2'02"6/10
3. Roig, CNR	2'06"
4. Domínguez, RD	2'07"4/10
5. Costa, CNR	2'08"
6. Randua, RD	

SALTO DE LONGITUD

1. Aldomá, CNR	6.35 m.
2. Gálvez, CNR	6.23 m.
3. Veciana, CNR	6.05 m.
4. Basora, RD	5.98 m.
5. García, RD	5.29 m.
6. Nin, RD	5.10 m.

RELEVOS 4 x 100 METROS LISOS

1. C. N. Reus (Gálvez I, Veciana, Aldomá y Sol)
---

5. García, RD	29"3/10
6. Domínguez, RD	37"

LANZAMIENTO DEL DISCO

1. Foz, CNR	30.65 m.
2. Fort, RD	30.30 m.
3. Miró, CNR	29.56 m.
4. Camprubi, CNR	27.25 m.
5. Basora, RD	24.68 m.
6. Buigues, RD	19.35 m.

110 METROS VALLAS

1. Nin, RD	17"3/10
2. Gálvez, CNR	18"2/10
3. Virgili, CNR	19"8/10
4. Navarro, CNR	21"2/10

TRIPLE SALTO

1. Basora, RD	12.46 m.
2. Gálvez, CNR	12.07 m.
3. Reverte, RD	11.64 m.
4. Veciana, CNR	11.43 m.
5. Roig, CNR	11.40 m.
6. Randua, RD	11.39 m.

400 METROS LISOS

1. Roig, CNR	53"5/10
2. Gálvez, CNR	54"8/10
3. Magriñá, RD	55"
4. Vernis, CNR	57"4/10
5. Randua, RD	1'02"2/10
6. García, RD	1'10"

1.500 METROS LISOS

1. Figuerola, CNR	4'26"8/10
2. Costa, CNR	4'29"
3. Domínguez, RD	4'30"2/10
4. Martí, RD	4'31"4/10
5. Pallarés, CNR	4'43"
6. Reverte, RD	4'56"

LANZAMIENTO DE LA JABALINA

1. Buigues, RD	42.84 m.
2. Foz, CNR	42.08 m.
3. Nin, RD	41.96 m.

4. Fort, RD	41.38 m.
5. Colomar, CNR	38.89 m.
6. Miró, CNR	37.07 m.

RELEVOS 4 x 400 METROS LISOS

1. C. N. Reus (Figuerola, Gálvez, Sol y Roig)	3'47"
2. Reus Deportivo (Randua, García, Basora y Nin)	4'33"

3.000 METROS OBSTACULOS

1. Martí, RD	10'51"6/10
2. Franco, CNR	11'08"8/10
3. Catalá, CNR	11'14"
4. Domínguez, RD	11'47"6/10
5. Reverte, RD	11'56"2/10
6. Ferre, CNR	11'56"6/10

CLASIFICACION POR CLUBS

1. C. N. Reus
2. Reus Deportivo

Calendario de Competiciones de la Federación Catalana de Atletismo

Diciembre 1956 a marzo 1957

1956:	
Diciembre	9. — Trofeo «FEDERACION CATALANA DE ATLETISMO». 1.ª prueba a campo través. Estadio de Montjuich. 11 mañana. Cadetes y debutantes.
	16. — Trofeo «Marcelino Gené». Reus.
1957:	
Enero	1. — Gran Premio Internacional «Ciudad de Barcelona». Trofeo «Jean Bouin».
	13. — Vuelta pedestre a Reus.
	20. — Manresa-San Vicente de campo a través.
	20. — Campeonato Provincial de marcha. 20 Kms. Trofeo «Aurelio Pellin». Barcelona. Organización: C. de F. Barcelona. Tarragona. Organización: C. N. Reus.
	26. — Premio Liberación para infantiles y cadetes. Frente Juventudes.
	27. — II Cros Internacional de Lasarte. San Sebastián. Trofeo «FEDERACION CATALANA DE ATLETISMO». 2.ª prueba campo a través.
Febrero	2. — Campeonatos Provinciales campo a través.
	17. — Campeonatos de Cataluña campo a través.
	17. — Campeonato de Cataluña de marcha atlética. 30 Kms.
	24. — Campeonato Provincial Frente de Juventudes campo a través.
Marzo	3. — Trofeo «Pedro Sirvent» de marcha atlética. 15 Kms.
	10. — Campeonato de España campo a través. Cadetes. Vizcaya. Campeonato de España campo a través. Absoluto. Vizcaya.
	17. — Campeonato de España campo a través. Juveniles. Trofeo «Alberto Charlot» de marcha atlética.
	23. — Cross de las Naciones. Bélgica.

# INDICE ANUAL

ACUERDOS OFICIALES DE LA FEDERACION CATALANA. — *Categoría Infantil. Nuevas Pistas. Bajas de Sociedad. Sanciones* (139). — *Comisión Técnica. Comité Competiciones Juveniles. Bajas de Club. Gran Premio de Barcelona* (140). — *Trofeo Arzobispo-Obispo. Nombramientos. Delegación Balear. Encuentros internacionales* (141). — *Juveniles. Nombramientos. Nuevas pistas. Amonestaciones. Campeonato Regional de Liga* (142). *Material. Pruebas Juveniles* (143). — *Intentos de record. Campeonato Regional de Liga. Competiciones Juveniles. Pista del Reus Deportivo. Atletas extranjeros* (144). — *Emblema de honor. Campeonatos Generales de Cataluña. Colegio Jueces y Cronometradores. Asamblea de Clubs* (145). — *Cambio de Club. Campeonatos Nacionales Juveniles. Atletas Olímpicos. Comisión marcha. Felicitaciones* (146). — *Nombramientos. Atletas Juveniles. Atletas Infantiles. Comisión de marcha. Comisión divulgación y propaganda. Pruebas urbanas. Medalla al Mérito Atlético. Atletismo jemenino. Fichas médicas. Nombramientos* (147). — *Juveniles. Refuerzos con atletas de otros clubs. Campeonatos. Entrenador* (148). — *Comisión de marcha. Barra española. Nombramientos. Medalla al Mérito Atlético de la Federación Española de Atletismo. Material* (149). — *Manresa-San Vicente. Asamblea de Clubs. Pista de hierba. Entrenador. Nombramientos. Encuentro Cataluña-Languedoc. Medalla al Mérito Atlético* (150).

BIOGRAFIAS. — *Adolfo Consolini* (139). — *Heinz Futterer. El caballero James E. Sullivan. John Michael Landy. Dave Stephens* (140). — *Tomás Barris. Rajer Johnson* (141). — *Cornelius Warmerdam* (142). — *Michael Agostini* (143). — *Luis Ferré de Guilarte* (144). — *David Sime. Alfonso Vidal-Quadras* (145). — *Francisco J. Pagés* (148).

CAMPEONATOS NACIONALES. — *Los equipos de Federación en los Nacionales de Cross. La XXXVIII edición del absoluto de cross* (142). — *Los atletas en los Campeonatos de España de cross. Barcelona gana los Campeonatos Nacionales Universitarios. El campeonato de España de «Marathon»* (143). — *Los Campeones de 100, 200 y 400. Dos campeonatos de España de Gran Fondo* (144). — *Los equipos de Federación en los Nacionales de pista* (145). — *Los Campeones de 800, 1.500 y 5.000. Oviedo, incorporada a los Campeonatos Nacionales en pista* (146). — *Los campeones en 10.000, 4 x 100 y 4 x 400. Al margen de Oviedo* (147). — *Los campeones en 110 m. v., 400 m. v. y 3.000 m. obst.* (148). — *Los campeones de altura, longitud y pértiga. El XVII Campeonato de España de Decathlon. Nuestros Juveniles en Madrid* (149).

CAMPEONATOS PROVINCIALES. — *De marcha de Barcelona. De Cross de Barcelona. De cross de Tarragona* (140). — *Campeonatos Provinciales de pista de Barcelona y de Tarragona* (150).

CAMPEONATOS REGIONALES. — *Los atletas a través de los regionales de Cross* (140). — *Los equipos de Sociedad en los regionales de cross. Campeonato de Cataluña Junior de Cross. XXXVI Campeonato de Cross. XXIV Campeonato de marcha atlética* (141). — *El Campeonato de Cataluña de marcha atlética (fondo). Campeonato de Cataluña de gran fondo* (142). — *Campeonatos Generales de Cataluña* (145 y 146). — *El Campeonato de Cataluña de Pentathlon. Campeonato Cataluña Decathlon* (143). — *Campeonato Cataluña Infantiles y Juveniles* (149 y 150).

COMPETICIONES Y PRUEBAS. — *La «Corrida» de San Silvestre. Calendario de Competiciones de Marzo a Octubre. El Gran Premio Jean Bouin* (139). — *Trofeo Federación. XIV Manresa-San Vicente* (140). — *La Vuelta a Valencia. IV Tona-Vich. Trofeo Excmo. Arzobispo-Obispo. Trofeo Federación* (141). — *El Triángulo Cataluña-Languedoc-Skane. El Gran Premio Internacional Ciudad de Barcelona* (146). — *El I Encuentro inter-ciudades Barcelona-Madrid* (148). — *Torneo Nacional de Campeones* (149).

CCNCZCA USTED QUE... — 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 148, 149 y 150.

CONSULTORIO ATLETICO. — 145, 146, 147 y 148.

COMENTARIOS. — *Franjo Mihalic aspirante a la marathon olimpica. Comentario a la temporada atlética española 1955* (139). — *El reinado de Malvin G. Whitfield* (141). — *Los dioses de la victoria no son propiedad privada* (144). — *Evidente progreso del atletismo catalán. Proyecto de organización del atletismo español. España se retiró de los Juegos* (150).

ECOS OLIMPICOS. — 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 147, 148 y 149. *España se retira de los Juegos* (150).

JUVENILES. — *Tabla de records de Cataluña al 31 diciembre* (139). — *La I edición del Campeonato nacional juvenil de cross* (142). — *El III Torneo Regional Juvenil* (148). — *Nuestros Juveniles en Madrid* (149).

LIGA REGIONAL. — *Calendario de Competiciones de la Liga 1956* (141). — *El Torneo de Liga Catalana de Atletismo año 1956* (146). — *La Liga Regional para 1957* (147).

MEJORES MARCAS. — *Los diez mejores atletas de España de 1955* (139). — *Las mejores marcas del mundo en 1955 y en todos los tiempos* (140, 141, 142 y 143). — *Las mejores marcas del mes de abril* (143). — *Las mejores marcas del mes de mayo* (144). — *Las mejores marcas del mes de junio* (145). — *Las mejores marcas del mes de julio* (146). — *Las mejores marcas del mes de agosto* (147). — *Las mejores marcas del mes de septiembre* (148). — *Las mejores marcas del mes de octubre* (149). — *Las mejores marcas del mes de noviembre. Resumen mejores marcas y nivel medio del atletismo catalán en 1956* (150).

EXTRANJERO (NUESTROS ATLETAS POR EL). — *En terrenos de Balmoral el Cross de las Naciones* (142). — *Los universitarios de Barcelona vencen a los de Marsella* (143). — *España venció al Sarre. Al margen del encuentro España-Sarre. Amorós, Luis García y Barris en Argel* (144). — *Barris en los «Highland Games». El Club Natación Barcelona por Alemania* (147). — *El R. C. D. Español en Génova. España: 79.5, y Francia del Sur: 75.5* (148). — *El C. F. Barcelona en Marsella* (149).

NOTICIARIO REGIONAL. — 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149 y 150.

RECORDS DE CATALUÑA. — *Tabla records Juveniles en 31 diciembre* (139). — *El nuevo record de Cataluña en jabalina* (143). — *Luis Ferré de Guilarte continúa mejorando el record de jabalina* (144). — *El record de Cataluña de 200 m. lisos* (147). — *22"4 de Francisco J. Pagés* (148).

RECORDS DE ESPAÑA. — *Los records de España al día* (140). — *Francisco Irizar y los 20 kms.* (143). — *De relevos 4 x 400 de equipos de sociedad. Tomás Barris, recordman de 3.000 m. lisos* (144). — *Nuevo record en 5.000 obtenido por Amorós. Nuevo record en 10.000. La extraordinaria proeza de Amorós en 10.000. Records de disco y martillo. Vidal-Quadras ya es recordman nacional de peso. Comentarios al record de 4 x 100. 5"28" en 2.000 por Tomás Barris* (145). — *Tomás Barris mejora su record de 1.500. El record de martillo de Quadra* (146). — *Dos nuevas mejoras del record de peso* (147). — *Y van 14.55 en peso. El record de España de 4 x 200 m. lisos* (148). — *Un nuevo record de España de 4 x 100* (149).

RECORDS DEL MUNDO. — *El de martillo y 4 x 110 yardas* (144).

TECNICA. — *¿Cuál será el límite de las posibilidades humanas?* (141). — *Intervalos de tiempo* (145). — *Un mes de historia en el lanzamiento de la jabalina* (149). — *Entrenos de fortalecimiento físico* (150).