C.D.E. CASCOLOKO

Febrero, un anticipo de la primavera

Como hacemos mención en el título, hemos disfrutado de un tiempo muy estable y cálido, aunque con unas fuertes rachas de viento y casi siempre en contra al regreso de la ruta, dificultando mucho la llegada y castigando duramente las piernas, después de llevar realizados una gran cantidad de Kms. Este tiempo tan agradable ha animado a la gente a salir con la bici, habiendo gran afluencia de ciclistas en el punto de salida porque a la vuelta... (Algunos no volvieron con el grupo quedándose cortados, bien por el cansancio o el viento en contra).

La gran mayoría de las rutas realizadas este mes han sido por numerosos parajes naturales; uno de ellos el mirador de Santa María, situado a la espalda del Vicario junto a la finca de Pinos Altos, disfrutando de una larga y pronunciada subida, culminando en la cumbre con unas estupendas vistas del pantano del Vicario y las sierras colindantes. Otro paraje a comentar fue las antenas de Piedrabuena, con unas estupendas vistas (desde la cumbre) de todo el pueblo y divisando también el castillo. A la

semana siguiente nos desplazamos a Calzada de Cva., por donde realizamos la ruta en los alrededores del castillo de Mudela (al que se desplaza la familia real de descanso y a practicar la caza de la perdiz roja). Hubo una parte de la ruta en la que no había un camino definido y acabamos en mitad de un cortafuego gracias a la «buena» orientación del guía, al que le faltó poco para que fuera apaleado por el todo grupo y se libró por que nos tenía que llevar de regreso; también reseñar otro suceso con un pastor de la zona y su rebaño de ovejas, que nos quiso dar a todos con el garrote al asustar su rebaño nuestra presencia. Sin nada más que comentar nos despedimos hasta la siguiente edición del BIM. **Un saludo.**

RUTAS MARZO

-6 de Marzo: SIERRA DEL GRAJO 70 Km. Recorrido: C. Real, camino de Las Casas, camino de Picón, Puente de Picón, camino de Santa María, Picón, Camino de La Encebra o de la Fuente Agria, Cañada Real Toledana, camino cortafuegos de Sierra del Grajo, Cerro de San Cristóbal, Puerto de Quejigares, casa de Los Medranos, camino de Valdelobillos, vuelta a la Cañada R. T., Picón, camino de Santa María, cruzamos al otro lado del Puente de Picón y tomamos la Senda del Río hasta La Presa, carreterín de Las Casas, carreterín de Cerro López, Cementerio de C. Real, Universidad, Playa Park, Miguelturra.

-13 de Marzo: TORRE DEL TELEGRAFO 50 Km. Recorrido: camino de Ciruela, Cantagallos, Ballesteros, Villar del Pozo, casas de la Higueruela, Cañada de Cva., subida al Telégrafo del Vallejo, Cañada de Cva., regreso por el camino del AVE a Miguelturra.

-20 de Marzo: AGUDO 50 KM. (Salida Programada) Para esta salida se concretarán la hora y el lugar de salida en la reunión que se celebra el jueves 17 en el Complejo Deportivo Candelario León Rivas a las 20:30.

-27 de Marzo: HOCES DEL JABALON 50 Km. Camino del Pardillo, Poblete, Albalá, Hoces del Jabalón, puente morena, Torrecilla, Valdaracha, Ciruela y Miguelturra.

Se celebraron en la Casa de Cultura

Éxito de la Jornada del Corredor Popular

Eduardo Zurita, Manolo Viso, Miguel Lacruz y Vicente Laguna

La Jornada del Corredor Popular que organizó el Circuito de Carreras Populares de Ciudad Real junto con el Club de Atletismo Polcre, y la colaboración del Patronato Municipal de Deportes de Miguelturra y la Revista Runners, fue un gran éxito a la vista de los comentarios de los asistentes a la misma.

Las tres horas y media de duración de la Jornada se quedaron cortas por la intensidad de los ponentes en sus conferencias y por la gran capacidad de atención que prestaron los asistentes.

La inauguración de la Jornada fue a las 16:30 con la presencia del Subdelegado del Gobierno, Miguel Lacruz, el Concejal de Deportes del Ayuntamiento de Miguelturra, Manolo Viso, el presidente del Polcre, Vicente Laguna, y el Presidente del Circuito, Eduardo Zurita.

Tras este breve acto de inauguración se inició la primera charla: Deporte y Nutrición, a cargo del doctor y fisiólogo Juan del Coso Garrigós, que encandiló a los presentes con sus nociones de los principios básicos de la nutrición en la carrera a pie, la dieta mediterránea, la hidratación del deportista, los suplementos dietéticos. Apoyó su idea en una frase: comer mejor para correr más.

Sin pausa ninguna comenzó la segunda conferencia del día a cargo de Antonio Serrano, entrenador de la Federación Española de Atletismo, con el título de Mi primer entrenamiento.

Antonio Serrano nos fue explicando como iniciarse en el mundo de las carreras, como pasar de andar a correr, la manera más sencilla de progresar, y la metodología del entrenamiento de un corredor popular.

Tras un pequeño descanso comenzó la última charla de la Jornada: Prevención de lesiones a cargo del doctor Hernán Silván.

El doctor Silván nos contó los beneficios que aporta la carrera a pie. Nos habló del reconocimiento médico deportivo, y que pruebas debe incluir. Nos contó la prevención de lesiones que debemos tener: un buen calentamiento previo y unos correctos estiramientos después.

Fue una Jornada muy buena para todos, con unas charlas que supieron a poco a la gran mayoría, y sobre todo han levantado gran expectativa para el futuro.

HUMOR

Biblioteca Virtual de Castilla-La Mancha. Boletín Informativo Municipal. 3/2011.