

Noticias deportivas

Triatlón, Un Estilo De Vida

Este deporte, que cada vez suena con más fuerza es un desafío continuo, donde la superación personal y la constancia son el pan de cada día.

Es una competición interna, donde compites contra tí mismo, estilo de vida en el que reina el Esfuerzo, la Superación, el Sacrificio y el Compañerismo.

En el Triatlón como en la vida, lo que a unos les va bien a otros no, por la simple razón de que todos somos distintos. Los planes de entrenamiento de otros nos suelen hacer más mal que bien y si son de atletas de élite, es comprar papel para lesionarnos y dejarnos en el dique seco. Hay que establecerse objetivos realistas y perseguibles dentro de las circunstancias de cada uno, adecuándolo siempre a nuestro día a día, trabajo, familia, estudios, obligaciones externas, circunstancias sobrevenidas, etc. Por ello este deporte lo hace más bello, ya que dentro de esas vicisitudes que las personas tenemos, el verdadero motor del triatlón es la ilusión por ser capaces de integrar el entrenamiento con lo descrito y la clave del éxito está en contar con el apoyo de la/las personas que tienes a tu lado para poder llevarlo a cabo y conseguir los objetivos planteados.

Los beneficios del Triatlón son innumerables, por tratar de forma somera los más relevantes, se podrían citar: Menor riesgo de lesión que si sólo te dedicas al Running, ya que con el Ciclismo y la Natación evitas la sobreexplotación de las articulaciones, al continuo impacto de la carrera, por ende, ejercitas todos los músculos del cuerpo y mejora el organismo a nivel global, por lo que se activa el metabolismo, genera mayor gasto energético y te ayuda a una pérdida de materia grasa.

Este deporte es rico en distancias y hace que cada persona en función de sus condiciones físicas pueda plantearse pruebas que estén a su alcance. Las modalidades existentes son:

- Sprint: (750m. Natación, 20 kms. Bici, 5 kms Carrera).
- Olímpica: (1.500 m. Natación, 40 kms. Bici, 10 kms carrera).
- ½ Ironman: (1,9 kms. Natación, 90 kms. Bici, 21 kms. Carrera).
- Ironman: (3,8 kms. Natación, 180 kms. Bici, 42 kms. Carrera).

El pasado día 10 de Julio, tuvo lugar en Ciudad Real el "I Triatlón Urbano", en el que se dieron cita dos Infanteños, para los cuales el Triatlón es un modo de compaginar el deporte con el día a día y con espíritu de superación personal.

Que decir de Gustavo Molina, persona donde los adjetivos

quedan cortos, se puede ver reflejado esa constancia, esfuerzo y donde las creencias limitantes de muchas personas dicen no ante un obstáculo, él predica con el ejemplo realizando un Triatlón, Duatlón, etc... Invitado de Honor en la citada prueba y que el público presente vibró con la espectacularidad de la misma.

Por otro Ignacio Riaza, deportista de siempre, que desde hace 4 años practica este deporte entre muchos otros y que debido a ello y ante la falta de un club en la Capital, se aventuró junto a otros triatletas a la creación de un Club de

Triatletas. La idea se llevó a cabo y nació hace un año y medio el Club Deportivo Triatlón Forjadores de Ciudad Real, siendo Presidente del mismo y con una aceptación increíble por parte de mucha gente aficionada a este deporte. De ello partió la idea de crear el I Triatlón Urbano en la Capital, donde todo el mundo pudiese ver dentro de un entorno increíble la celebración de esta prueba.

Desde aquí un llamamiento a aquellas personas que quieran iniciarse en el mundo del Triatlón, tienen a su disposición para cualquier duda, sugerencia, entrenamiento, incorporación, así como a los distintos estamentos deportivos que hay en Villanueva de los Infantes, Concejalía de Deportes, Club de Atletismo Infantes y BTT Santo Domingo, con los cuales en todo lo que se pueda ayudar, fomentar el deporte, así como la creación de algún evento futuro "Triatlón de Infantes" se está a vuestra entera disposición.

Ignacio Riaza



Ignacio Riaza y Gustavo Molina en una prueba

Noticias deportivas

Con el mes de Agosto, se aceleran la cantidad de actividades deportivas, y entre las más importantes, para niños y adultos, se encuentran los maratones de fútbol - sala, que unidas a las realizadas durante la Feria y Fiestas dan un colorido especial a este mes veraniego.

Empezamos nuestro repaso deportivo con el IV Clínic de Pádel celebrado entre el 18 y 22 de julio, y que este año ha acogido a un total de 24 de alumnos nacidos entre 2009 y 2002, los cuales han estado a las órdenes de Juan Chaparro, Gabriel Flor y Luís Miguel Chaparro.

Tras una primera parte de entrenamiento más físico/táctico, a las 10.00 h se llevaba un pequeño receso para almorzar. A partir de

las 10.30, y hasta las 12.00h, se desarrolló la parte más lúdica de la mañana con juegos adaptados a las enseñanzas recibidas en un primer momento, para terminar en la piscina a partir de las 12.00 h. El último día, cada alumno recibió su diploma conmemorativo.

El sábado 23 de julio se celebró el tradicional Maratón Absoluto Femenino de Fútbol - Sala, que este año ha cambiado de fecha, pues se venía celebrando en septiembre. Organizado por la Concejalía de Deportes que dirige Jesús García Mata, cuatro fueron los equipos inscritos, uno de Vva. de los Infantes (F.S.F. Infantes) y tres foráneos (Dulcineas de Valdepeñas, Las Chungas de Piedrabuena y Villarrubia F.S. de Villarrubia de los Ojos). Buen nivel de juego el desplegado por estos cuatro conjuntos, los cuales

EXCAVACIONES MARTÍNEZ

Diego Martínez Valero

c/ Fuente, 29 - Teléfs.: 926 361 923 / 677 094 307
VILLANUEVA DE LOS INFANTES



EXCAVACIONES Y DERRIBOS - MOVIMIENTO DE TIERRA - TRABAJOS DE MARTILLO - TRANSPORTES