

En una mañana de sol con una temperatura fantástica y con una numerosísima participación de más de 60 atletas desde cadetes a junior, tuvo lugar la concentración programada por PROTAMA de los atletas de MEDIO FONDO Y FONDO.

A la concentración, además de los atletas como ya hemos dicho asistieron muchos entrenadores que se unieron al entrenamiento y disfrutaron también de una jornada de atletismo puro de medio fondo y fondo en uno de los parajes más emblemáticos para los corredores de esta especialidad como es la Casa Campo y el “Bosque de Arriba o Bosquecillo”.

La jornada comenzó con una toma de contacto a la que siguió una “charla práctica” impartida Ricardo González, Fisioterapeuta del Comité Olímpico Español, que ha participado con las Federaciones Españolas de Atletismo (Sector Vallas), Natación y de Atletismo para Ciegos y que estuvo presente en los Juegos Paraolímpicos de Londres 2013, y que nos enseñó cómo debemos “estirar” antes y después de las competiciones y los entrenamientos.

Después de la “Charla” subimos todos “rodando”, acompañados de muchos de los entrenadores asistentes, hacia el “bosque de arriba”, donde se hicieron varios grupos de entrenamientos dirigidos por Luis Miguel Martín Berlanas (Ritmo controlado largo), Vicente Capitan (cambios de ritmo, Ignacio Trejo (Técnica de carrera en cuesta) Jesús Ballesteros (rectas y técnica de carrera). Algunos de los entrenadores asistentes se repartieron en los distintos grupos participando de la sesión y aportando su inestimable ayuda.

La vuelta al lugar de encuentro se realizó nuevamente en Grupo, y allí nos estaba esperando Jorge González Amo, responsable de la RFEA, quien dirigió unas entretenidas palabras a todos los asistentes” invitándoles a seguir practicando este deporte *“tan ilusionante” y “divertirse” con ello, para que dentro de “muchos años” ...podamos volver a vernos en circunstancias parecidas...”*

La experiencia ha sido muy enriquecedora, y el ambiente vivido nos anima a seguir en esta línea y nos confirma que por este camino se pueden conseguir muchos retos...

Isidro Rodríguez Martín

Coordinador de CARRERAS PROTAMA

Patrocinadores oficiales:

