

Revista nº 1. Año 2019.

La Rioja

ATLETISMO

#AtletismoConValor

**OPERACIÓN ½
FONDO Y FONDO**

PÁG. 10

**#AtletismoConValor,
MÁS QUE UN HASHTAG.**

PÁG. 6

#EscuelasDeAtletismoConValor

PÁG. 8

NUESTRO

SALIDA 100 POPULAR META

PÁG. 4

QUIENES SOMOS

PÁG. 3

**CURSO DE FORMACIÓN
PARA RUNNERS**

PÁG. 12

**LA TEMPORADA
EN ARTÍCULOS**

PÁG. 14

La Rioja

ATLETISMO

#AtletismoConValor

Queremos aprovechar la edición de esta revista para agradecer a las instituciones y a las empresas colaboradoras, las personas que las dirigen y quienes trabajan en ellas, su apoyo al deporte en general, al atletismo en particular y por supuesto a nuestro club, La Rioja Atletismo. GRACIAS.



QUIENES SOMOS

Somos el Club Atletismo El Corvo, más conocidos en los últimos años como La Rioja Atletismo.



Nacimos como club casi casi con los Juegos Olímpicos de Barcelona. El año 92 fue el año de nuestra fundación. Fue un reducido grupo de amigos que practicaban el atletismo desde una perspectiva lúdica y sus hijos los que integraron ese primer núcleo de atletas.

Pero enseguida se decidió promocionar más aún el atletismo, crecer, con el objetivo de que nuestro deporte llegara al mayor número de jóvenes, proporcionándoles la posibilidad de competir a nivel nacional.

Así surgió la idea de unir al mayor número posible de atletas en torno a un proyecto. Nos fijamos un objetivo nunca logrado por el atletismo riojano: el ascenso a 1ª División Nacional de un equipo masculino. En aquella temporada de 1995/96 se empezaron a conseguir los primeros resultados a nivel de club: campeones de cross en promesa y subcampeones senior,... consiguiendo por primera vez el título de Campeón de La Rioja Absoluto de Clubes, aunque no se consiguió la puntuación necesaria para ascender a la primera división del atletismo nacional. Finalmente el club, consiguió en la temporada siguiente, la 1996/97, el ascenso a 1ª División Nacional. Después vendrían años en primera división masculina, los intentos de ascenso del equipo femenino...

En nuestro Club han militado atletas Internacionales y Campeones de España de diversas categorías, varios records de nuestro Club siguen figurando en la lista de records Autonómicos.

Los tiempos han cambiado, los atletas que escribieron esta historia, hace unos años que ya no compiten. Son otros, más jóvenes, los que han seguido defendiendo nuestros colores. Los tiempos son otros y la filosofía del club no ha cambiado en esencia, aunque quizá sí la forma de desarrollarla.

Corramos, saltemos, marchemos, lancemos...Te invitamos a seguir leyendo esta revista y descubrir con nosotros #AtletismoConValor.

C.A. El Corvo – La Rioja Atletismo.

NUESTRO 100 POPULAR.



El 100 Popular es un evento único en nuestro país. Se trata de una carrera de 100 metros, por calles y categorías en la que puede participar cualquier persona, independientemente de su edad y de su condición de federado o no.

El 100 popular se ha desarrollado en Logroño, organizado por el Club de Atletismo El Corvo – La Rioja Atletismo, desde hace más de 20 años. Por motivos extradeportivos únicamente no se ha llevado a cabo en los años 2017 y 2018. Todas estas ediciones han conllevado más de 10.000 participaciones de niños, jóvenes... ¡Y no tan jóvenes!

El 100 Popular es el precursor del Street Athletics y es sin duda una fantástica fórmula para promocionar y dar a conocer el atletismo ¿Quién no quiere “probarse”?

Han sido muchos los atletas que tuvieron su primer contacto con el atletismo gracias a este evento y sin duda ha servido para llevar el atletismo más allá de la competición habitual, con la promoción del atletismo en la calle, cerca de todos.

Se pueden ver fotos de las primeras ediciones y algunos recortes de periódico en la web del club: www.lariojaatletismo.com/100-popular/





LOS NÚMEROS.

100 METROS

8 CALLES

TODAS LAS EDADES,
20 CATEGORÍAS

+ de 80 series 2 fines de semana + de 700 participantes

LA ORGANIZACIÓN.



Sea en la calle o en la pista de atletismo, la prueba se desarrolla en 8 calles de dimensiones reglamentarias (100 x 1,22m).



El deportista elige si sale de tacos o no.



Se montan 2 cámaras de llamadas para organizar a los deportistas



Es el Comité Riojano de Jueces de Atletismo quien controlan la prueba.



El evento aglutina a más de 1500 personas en la calle o en la pista de atletismo.



OTRAS PRUEBAS.

En ocasiones, se ha completado el propio 100 con exhibiciones por parte de atletas profesionales (marcha, vallas, jabalina, peso...) o incluso, en alguna de las ediciones, el 100 ha formado parte de una prueba combinada (100, salto a pies juntos y lanzamiento de peso).

INSCRIPCIONES.

Las inscripciones suelen hacerse a través de los colegios o en la web del club. En ningún caso el día de la prueba. Se recogen inscripciones hasta 48 horas antes de la prueba.

¿En algún lugar del mundo se celebran más de 80 series de 100 metros? ¿Nuestro 100 Popular será un Récord Guinness?

#AtletismoConValor, MÁS QUE UN HASHTAG.

Para nosotros el atletismo es un deporte especial ¡Faltaría más! Desde que el hombre es hombre salta, corre, anda, lanza... y eso nos ha servido para ser quienes somos. El atletismo es un deporte individual practicado en grupo, lo que le convierte en una herramienta, en una oportunidad, en un vehículo para la formación, no solo física sino que nos prepara para la vida en sociedad y nos enfrenta a nosotros mismos.



Todo en un ambiente controlado y reglado, donde el factor de la competición debe ser modulado y adaptado a las personas independientemente de su edad y condiciones. En nuestro atletismo cabemos todos. El objetivo principal no deben ser las marcas, el reloj y el metro nos ayudan a juzgar nuestra evolución. Primero las personas, después los resultados. No buscamos campeones, si tienen que serlo, lo serán, pero nadie debe quedarse por el camino.

¿Por qué decimos #AtletismoConValor? Porque el atletismo, bien practicado, fomenta:

La capacidad para asumir retos. El atletismo son retos constantes, en cada entrenamiento, en cada competición.

La motivación, dar lo mejor de uno mismo nos ayuda a crecer como personas. El empeño con el que nos propongamos conseguir un objetivo nos ayudará a superar los obstáculos.

El compromiso, en el entrenamiento y en la competición. Nadie va a hacer nuestro "trabajo" por nosotros. En la pista se verán los resultados de nuestro compromiso.

Lealtad, integridad y respeto, a las personas y a las normas.

El compañerismo y trabajo en equipo. La colaboración de quienes nos acompañan es imprescindible, especialmente en los entrenamientos donde la ayuda entre compañeros es constante.

La responsabilidad, asumir las consecuencias de nuestros actos.

Y todo ello debe fomentarse en un ambiente distendido, amable y empático. Y de eso, los adultos, entrenadores, directivos y familias, somos especialmente responsables. Creemos entre todos un ambiente que fomente #AtletismoConValor y huyamos del atletismo como pasatiempo para niños y del adiestramiento de jóvenes. Eduquémoslos.

#EntrenadoresConValor

- Saben que tienen personas a su cargo y que son educadores.
- No buscan el protagonismo personal. Saben que están ahí para colaborar con los atletas
- Les preocupa su formación, porque de ella depende la consecución de los objetivos de sus atletas
- Están comprometidos, saben de lo importante que es su ejemplo.
- Reconocen sus errores y limitaciones. Son críticos con su trabajo, no echan balones fuera y saben trabajar en equipo con otros técnicos.
- Son entusiastas y su actitud es siempre positiva, siempre

#DirectivosConValor

- Gestionan la entidad con equidad, sin dispendios con el objetivo de que siempre sea viable.
- No aprovechan su posición para sacar ventaja de ella.
- Dedicar su tiempo a los demás, sin más contraprestación que el trabajo bien hecho.
- Piensan en el bienestar de todos los miembros de su club.
- Son empáticos y educados

#FamiliasConValor

- Saben que son un ejemplo para sus hijos
- No solo están interesadas en las marcas, buscan la educación y formación para sus hijos.
- Muestran interés y acompañan a sus hijos en su práctica deportiva.
- Los padres y madres también practican algún tipo de deporte.
- No ponen en entredicho la labor del entrenador en presencia de los hijos
- No se hacen protagonistas ni en los entrenamientos ni en las competiciones.
- Ven en una mala competición la oportunidad de enseñarles algo a sus hijos.
- No castigan a sus hijos sin ir a entrenar, les obligan a organizarse mejor.
- No comparan a sus hijos con otros atletas.



#EscuelasDeAtletismoConValor

- Basan el aprendizaje en los pilares de #AtletismoConValor
- No son grupos muy numerosos, la atención debe ser suficientemente individualizada para que el niño aprenda.
- Desarrollan actividades y ejercicios para el conocimiento de todo el atletismo, no solo de la carrera de fondo.
- Los contenidos son amenos y procuran el menor tiempo de espera posible
- Están dirigidas por monitores formados y con experiencia en el atletismo y en la dirección de grupos.

#EscuelasDeAtletismoConValor

¿Has leído nuestro anterior artículo?

#AtletismoConValor define nuestro objetivo y este empieza en nuestras escuelas, con los más jóvenes.

El atletismo es un deporte ancestral, es deporte incluso desde antes de que existiera el deporte, ya que el ser humano ha necesitado correr, andar, saltar y lanzar para llegar hasta estos días.

Días en los que el sedentarismo es la plaga de nuestros tiempos. Nos movemos poco y el atletismo es una gran herramienta para darle a nuestro cuerpo el movimiento que necesita.

Pero nosotros queremos hacerlo con valor, con más valor, para que nuestros niños y jóvenes...

...conozcan las técnicas de nuestro deporte; que aprendan a pasar vallas, a saltar altura, a lanzar una jabalina... porque el atletismo no solo es correr ni las escuelas de atletismo deben ser actividades sin valor didáctico o técnico.

...experimenten la competición si así lo desean, como herramienta pedagógica y adaptada a las necesidades de cada uno.

... se impregnen de los valores del deporte, del atletismo, de los valores de un deporte individual practicado en equipo, en grupo, sin diferencia de sexos, donde cabemos todos, independientemente de nuestras condiciones físicas.



¿Cómo organizamos nuestras escuelas?

Se contemplan dos grupos principales encuadrados con los ciclos de enseñanza: primaria y secundaria.

- **GRUPO I:** desde 1º hasta 6º de Educación Primaria. Se desarrolla en las mismas instalaciones de los colegios.
- **GRUPO II:** 1º de ESO en adelante. Puede desarrollarse en los centros de enseñanza o en las pistas de atletismo.



Estos grupos se pueden subdividir en función de su propia composición.

La actividad de la escuela se lleva a cabo dentro del curso escolar, comprendiendo los meses de Octubre a Mayo, ambos inclusive. Para el cumplimiento de los programas se establecen dos días semanales de entrenamiento.

Estos días, así como el horario, son determinados en cada caso, en función del grupo concreto y de la disponibilidad de espacios. A lo largo del curso escolar (octubre a mayo) se compatibilizan los entrenamientos semanales con competiciones en determinados fines de semana.

Durante el primer cuatrimestre estas pruebas se centran en el cross y en jornadas de pabellón. A lo largo del segundo cuatrimestre la competición se desarrolla en la pista de atletismo. La participación en dichas competiciones siempre es voluntaria.

¿Te interesa? Ponte en contacto con nosotros en info@lariojaatletismo.com y te informaremos sobre los grupos activos, sus horarios y todo aquello que consideres de interés.



OPERACIÓN ½ FONDO Y FONDO: SE BUSCAN JÓVENES CORREDORES.



El “movimiento runner” ha llegado para quedarse. Sin embargo quienes corren masivamente por nuestros caminos y parques no son los más jóvenes... Estamos convencidos de que hay muchos y motivados jóvenes que quieren practicar el atletismo corriendo. No son niños pero tampoco veteranos. A ellos va dirigido lo que a continuación proponemos:

- Escuela de para jóvenes corredores.
- 1000 Popular.
- Talentos en nuestros IES.

1.- Escuela para jóvenes corredores

La Rioja Atletismo, dentro del concepto de #AtletismoConValor, quiere poner en funcionamiento una escuela de atletismo de nivel II para la iniciación al medio fondo y fondo. La escuela está pensada especialmente, pero no solo, para atletas de categoría sub-16, con o sin experiencia previa. El objetivo principal de la escuela es que sus atletas expresen su máximo potencial atlético en su plena madurez personal. Con esta forma de trabajar podremos tener futuros campeones, aunque no lo sean en categorías menores o por lo menos no lo busquemos. Este objetivo, aún siendo ambicioso, es el más adecuado para el desarrollo personal y atlético de los miembros de la escuela.

Una organización diferente.

Los entrenamientos se llevarán a cabo los martes y los jueves en la pista de atletismo del CTD Adarraga o en los parques de Logroño, dependiendo de los contenidos de las sesiones de entrenamiento y del momento de la temporada. Pero además, se celebrará una tercera sesión los sábados, por la mañana. Una sesión muy especial y diferente.

Los sábados se llevarán a cabo entrenamientos conjuntos de los miembros de la escuela, con padres y/o familiares.

A estos entrenamientos también asistirán los atletas del club que así lo deseen y otros atletas del grupo de entrenamiento de los entrenadores de la escuela. La duración aproximada de este entrenamiento será de una hora y cuarto. El objetivo de esta sesión es socializar al atleta y hacer partícipe a las familias, para de esa manera llevar el concepto de #AtletismoConValor también al entorno de nuestros atletas.

Nuestros Entrenadores: experiencia nacional e internacional.

La escuela estará dirigida por dos figuras del entrenamiento en el atletismo: Juan Carlos Traspaderne y Antonio Postigo. Puedes consultar sus currículums en el artículo de las páginas siguientes. **Si te interesa nuestra escuela escribe a info@lariojaatletismo.com**

CURSO DE FORMACIÓN PARA RUNNERS.

ENTIENDE TU ENTRENAMIENTO.

Cuando paseamos por nuestros parques vemos a cantidad de personas corriendo, y eso nos hace felices.

Sin embargo, no siempre se hace de manera adecuada.

Este curso no pretende ser una guía para el autoentrenamiento.

Somos acérrimos defensores de la figura del entrenador y del papel fundamental que tiene. El objetivo de este curso es, como dice el titular de este artículo, que conozcas lo que haces.



FECHAS. Días 9,16 y 23 de noviembre (sábados) por la mañana.

LUGAR: Instalaciones del CTD Adarraga (Logroño).

DURACIÓN: 10 horas.

HORARIO: de 9.30 a 13.00.

ESTRUCTURA DEL CURSO. 3 sesiones teórico-prácticas. Esquema de la sesión:

- Ponencia teórica 1 (1.15 horas)
- Ponencia teórica 2 (1.15 horas)
- Sesión práctica (1 hora)

Quedada runner (fuera del horario del curso, coincidiendo con la finalización de la sesión).



PROFESORADO

Antonio Postigo

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Entrenador Nacional de Atletismo. Profesor Colegio Calasancio: 22 años ejerciendo como profesor y entrenador.

Miembro del staff técnico de la RFEA ocupando cargos técnicos de responsabilidad diversa: Adjunto a la Dirección Técnica los años 1975 y 1976. Responsable Nacional del Sector de Velocidad y Relevos (1984-1992) Coordinador de la "Operación Diana" 1998-2.002 Profesor de Velocidad y Relevos de Escuela Nacional de Entrenadores. Director Técnico de la Federación Chilena de Atletismo. Como Entrenador de Pista más de 30 atletas Internacionales, entre los que destacan Amaya Andrés, Nuria Fernández, Dori García o Eva Arias.

Juan Carlos Traspaderne

Ingeniero Industrial. Entrenador Nacional de Atletismo. Exrecordman nacional de maratón con una marca de 2:11:34.

Olimpico en la prueba de maratón en los JJOO de Los Ángeles 84. Campeón de España de Maratón en 1983. Medalla de bronce por equipos en la Copa de Europa de Maratón en 1983. Delegado técnico de la RFEA en diferentes crosses, maratones y medias maratones desde el 1990. Colaborador de la Federación Riojana de Atletismo en diferentes etapas, siendo presidente durante el periodo 2009-2012. Entrenador de fondistas y mediofondistas. Creador de la actividad "Entrena Corriendo".

Además se contará con la participación de otros entrenadores y profesionales sin cerrar en el momento de la publicación de esta información.

INSCRIPCIONES: A través de la web www.lariojaatletismo.com . Fecha límite: 26 de octubre. Fecha límite cuotas bonificadas: 20 de septiembre.

CUOTA DEL CURSO: 40 euros.

Cuota bonificada por fecha de inscripción: 30 euros.

Cuota bonificada para atletas de otros clubes: 30 euros

Cuota especial para grupos superiores a 5 personas: 20 euros por persona.

Descuentos no acumulables. Se indicará la forma de pago en el momento de la inscripción, a través de la web. Se entregará un diploma acreditativo de aprovechamiento al finalizar el curso siempre que se haya participado en al menos el 75% de las sesiones.

*La recaudación del curso irá destinada íntegramente a sufragar los costes del propio curso y de los gastos derivados de la actividad con los atletas del club. Ninguno de los ponentes del curso cobra por su labor. Desde La rioja atletismo queremos darles las gracias por su trabajo y apoyo.

CONTENIDOS GENERALES DEL CURSO

9 de noviembre.

- Presentación del curso.
 - La técnica de carrera – Su importancia.
 - Las cualidades físicas fundamentales.
 - La fuerza-Saltabilidad- Velocidad.
 - La Resistencia.
 - La flexibilidad –Elasticidad- Coordinación.
 - Sesión práctica - Técnica de carrera.
- #### 16 de noviembre.
- Sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas.
 - Importancia del trabajo compensado en el desarrollo de las cualidades físicas.
 - La estadística aplicada a los corredores.
 - La planificación del corredor popular
 - Como fijar objetivos.
 - Contenidos de la planificación.
 - Trabajo compensatorio y preventivo.

- Desarrollo de las cualidades físicas.
 - Entrenamiento específico de la prueba.
 - Estructura de una planificación. Desde la sesión de entrenamiento hasta el ciclo competitivo.
 - Sesión práctica de entrenamiento de trabajo complementario:
 - Musculación, Saltabilidad y Coordinación.
- #### 23 de noviembre.
- Ejemplos prácticos de una planificación
 - 10 K.
 - 1/2 Maratón.
 - Maratón.
 - El entrenamiento invisible
 - La recuperación.
 - Condicionantes sociales.
 - La higiene.
 - La nutrición.
 - Sesión práctica: Entrenamiento conjunto.

LA TEMPORADA 18-19

Campeonato de La Rioja de cross

27 de enero 2019.

Jornada de cross con nutrida participación en el parque del Cidacos de Calahorra. Si en la jornada anterior el barro fue el coprotagonista, esta vez ha sido el intenso viento el que ha acompañado a los atletas.

Nuestra gente, tal y como nos tiene acostumbrados, ha estado a la altura. Mención especial a Sara Navaridas y Jimena Alonso que en la categoría Sub 14 se han hecho con la segunda y la tercera plaza respectivamente; logro igualado por Leire Navaridas y Sara Costero en categoría sub 16 que se han hecho también con la plata y el bronce. Nuestros veteranos Jesús Martínez y Alfonso Díez han terminado de vestir de plata y bronce los logros del día.

En cuanto a los cachorros del club, grandes carreras como siempre de todos ellos. Sofía Moreno se ha impuesto en la carrera femenina sub 12.



La Rioja Atletismo, el club más completo en pista cubierta

2 de febrero 2019.

Mañana de perros en las pistas del Adarraga. Febrerillo, "el loco", nos ha traído hielo, fuertes rachas de viento sin dirección fija, lluvia, nieve y uno o dos rayos de sol. Las pruebas se han convertido en batallas contra una adversidad que venía del cielo.

Cinco han sido los clubs que se han batido el cobre en busca de la mejor clasificación colectiva en hombres y cuatro en mujeres.



La Rioja Atletismo se ha convertido en el club más completo en este campeonato tras imponerse al resto de equipos, aventajando en mas de una veintena de puntos a sus dos inmediatos perseguidores.

Las chicas han logrado cinco primeros puestos, dos segundos y tres terceros para hacerse con una puntuación de cuarenta y cuatro puntos y auparse a la segunda posición en la categoría femenina a solo tres puntos de las integrantes del C.A. Lextbaros-Beronia.

Si apretada ha sido la clasificación femenina, la masculina lo ha sido aún más. Unicamente nos han separado de los primeros clasificados un par de puntos. Cinco primeros, cuatro segundos, tres terceros y un cuarto puesto han sumado nuestros cincuenta y dos puntos.

Excelente papel de Rodrigo Iglesias en Campeonato de España sub 23 de pista cubierta



9 de febrero 2019.

En la tarde de hoy, sábado 9 de febrero, se ha celebrado la jornada vespertina del XXXIII Campeonato de España sub 23 en Pista Cubierta en Salamanca. A eso de las 18:20 comenzaba la final del salto de pértiga donde participaba el único representante de La Rioja Atletismo en este campeonato, Rodrigo Iglesias González.

Rodrigo acudía a la competición con la novena marca de los participantes, 4,20m, marca que consiguió el pasado 12 de enero en San Sebastián. El concurso comenzaba en 4,25 así que un válido en la competición suponía realizar el mejor registro del año.

Media hora después de las seis, ha realizado su primera tentativa sobre 4,25, ¡Válido! Marca de la temporada y a continuar sumando centímetros.

Los jueces colocaban el listón sobre la siguiente altura... ¡4,45!, primer intento de Rodrigo y ¡segundo salto válido para él!! ¡Récord de La Rioja en pista cubierta!

La siguiente altura ha resultado infranqueable en la jornada de hoy pero su actuación vale un 7º puesto en el campeonato y récord de La Rioja.

Marcos Moreno Sáez, nueva mejor marca nacional del año

9 de febrero 2019.

Hoy, en el CAR de León, Marcos Moreno Sáez ha lanzado 54,29 metros el II Control de Lanzamientos organizado por la Real Federación Española de Atletismo en la fría capital leonesa.

A las 16:30 daba comienzo la competición en la que Marcos ha realizado dos intentos nulos y cuatro válidos, todos ellos por encima de los 50 metros.

Con su último lanzamiento, el de 54,29 metros, ha batido su propio récord de La Rioja sub 18 y se afianza en el primer puesto del ranking nacional.



Finales escolares de cross y III Cross Ciudad de Logroño

11 de febrero 2019,
Daba comienzo la jornada de Campo a través con el pistoletazo de salida, a las diez de la mañana, de la carrera del III Cross Popular y Federado Ciudad de Logroño. Más de doscientos participantes se dieron cita en el circuito de Las Norias para completar los ocho kilómetros de recorrido. Juan Loma, del Añares Rioja, se impuso en hombres y Silvia Alonso, del Image FDR, hizo lo propio en mujeres.



En cuanto a los nuestros, destacada la actuación de David Bartolomé que cruzó la línea de meta en segunda posición de la categoría senior.

Tras la carrera reina de la jornada, vino el “espectáculo de verdad”: las finales individuales y por equipos de los escolares que, como siempre, nos brindaron bonitas batallas y lecciones de pundonor que hacen de este deporte algo diferente.

En categoría infantil femenino Jimena Alonso, Ángela Yécora, Sara Navaridas y Ainhoa Bozalongo lograron hacerse con el tercer puesto por equipos detrás del Añares Rioja y del Lexbaros Beronia, después de que Sara Navaridas sufriera un síncope que hizo necesario su traslado al hospital. Afortunadamente se recuperó y fue dada de alta, quedando todo en un susto. En la clasificación individual Jimena Alonso se subió al tercer cajón del pódium.

En cadetes chicas no pudimos finalmente completar equipo. A título individual, Sara Costero logró la mejor clasificación de nuestras atletas entrando en quinta posición.

Sofía Moreno, en alevín femenino, repitió triunfo y se colgó el oro en la final autonómica.

Alfonso Díez, Gustavo Santos y Jesús Martínez en los 10K de la Gimnástica de Ulía

12 de febrero 2019,
El pasado domingo, día diez de febrero, tres de nuestros atletas, Alfonso Díez, Jesús Martínez y Gustavo Santos se desplazaron a correr los 10 kilómetros que cuentan con el distintivo de “Cross más antiguo de Europa”. La LXXXIX (89ª) edición del 10K Donostia Gimnástica de Ulía estuvo pasada por agua y “amenizada” con fuertes rachas de viento.



Jesús Martínez cruzó la meta en la posición 63 con un tiempo real de 34: 59, seguido muy de cerca por Alfonso Díez que llegó en el puesto 70 con un tiempo real de 35:16. Gustavo Santos alcanzó la línea de meta en 209ª posición con un registro real de 41:03.

Rodrigo Iglesias, espectacular inicio de temporada

16 de febrero 2019,
Esta mañana las pistas de Castellón han acogido el tercer control de lanzamientos de la Real Federación Española de Atletismo.

Rodrigo Iglesias ha debutado esta temporada en la prueba que centra sus esfuerzos últimamente, la jabalina; aunque cabe recordar que hace menos de una semana se hizo con el récord de La Rioja en pista cubierta en salto con pértiga.

¡Y menuda manera de debutar! Rodrigo ha mejorado su marca de 68,44 metros que consiguió en el verano de 2.017 lanzando el dardo hasta los 69,32 metros, lo que supone batir su propio récord de La Rioja. Además, este registro supone un nuevo récord de nuestro club, que ostentaba Edwards Veranes con 69 metros.



José Luis López, 6º puesto en el Campeonato de España indoor

17 de febrero 2019,
Durante este finde semana ha tenido lugar en LV Campeonato de España en pista cubierta en las pistas del VI Centenario en la localidad malagueña de Antequera.

El único representante de La Rioja Atletismo, el atleta de combinadas José Luis López, se hizo con el sexto puesto del campeonato. Acudía a la cita con la octava marca y tras una competición estable sobre sus registros de esta temporada, ha terminado la competición con 5.152 puntos



Encuentro intercomunidades sub 16 y sub 18 Zaragoza'19

17 de febrero 2019,
Siete de nuestros atletas sub 16 y sub 18 fueron llamados a vestir los colores de la selección autonómica para competir en un encuentro a tres bandas Aragón-Navarra-La Rioja en la pista cubierta del Palacio de Los Deportes de Zaragoza, el pasado sábado 16 de febrero.

Fernando Saiz de Ugarte compitió en salto de altura, franqueando el listón sobre 1,47 metros y en 60 metros vallas, donde detuvo el cronómetro en 10,09 segundos.



En las mismas pruebas Nerea Pérez Marín logró 1,52 metros y 9'87 segundos respectivamente. Sara Costero, que participó en el 300, consiguió una marca de 45,01 segundos.

Destacada la actuación de Leire Navaridas que, además de correr el 600 en 1:47:30, consiguió una de las dos victorias individuales del combinado riojano saltando 5,35 metros en longitud. Miguel Ibáñez participó en triple salto dejando su huella en la arena a 12,67 metros de la tabla de batida.

Por su parte, Silvia González tiró la bola de peso hasta los 9 metros.

Leire Navaridas y Marcos Moreno se lanzan a por los metales

21 de febrero 2019,
El próximo sábado, 23 de febrero, dará comienzo el IV Campeonato de Invierno de lanzamientos largos de categorías menores en la pista del Polideportivo Municipal Gaetà Huguet de Castellón.

Durante el fin de semana los atletas sub 16, sub 18 y sub 20, competirán en las disciplinas de lanzamiento de jabalina, disco y martillo.



De los ciento cuarenta y cinco atletas que van a darse cita en el campeonato, dos vestirán los colores de La Rioja Atletismo: Leire Navaridas y Marcos Moreno.

Ambos son serios candidatos a medalla. Leire, que participará en la prueba de lanzamiento de jabalina sub 16 el sábado a las 13:15, acredita la segunda mejor marca de las participantes con 34,86 metros. Marcos, por su parte, lidera el ránking de los inscritos en disco sub 18 con un mejor registro de 54,29 metros y comenzará su ronda de lanzamientos el domingo a las 12:00.

Los resultados de los concursos podrán seguirse en este enlace de la Real Federación Española de Atletismo

Leire Navaridas, ¡apuesta segura!

23 de febrero 2019,
Hoy, a las 13:15 ha dado comienzo la prueba de lanzamiento de jabalina sub 16 del campeonato de España de lanzamientos largos de categorías menores que se celebra a lo largo de este fin de semana en Castellón. Leire Navaridas lanzaba en quinta posición. Acudía a la cita con la segunda mejor marca de las participantes aunque en esta temporada acreditaba la séptima marca de todas las competidoras.

En el primer intento ha querido dejar claro que era clara candidata a subirse al podium y se ha puesto primera con un lanzamiento de 35,42 metros, pulverizando la marca de esta temporada, 30,85 metros, y mejorando en más de medio metro su mejor registro de siempre, 34,86 metros.



En el segundo intento, Alba Lozano, del Playas de Castellón, ha hecho buena su condición de favorita y se ha colocado al frente del concurso.

No ha habido cambios tras las seis rondas de lanzamientos y Leire ha terminado segunda con 35,42 metros.

La atleta de La Rioja Atletismo se cuelga una plata en el nacional con marca personal y mínima para el campeonato de España de pista al aire libre: ¡inmejorable actuación!

Marcos Moreno, bronce en el Nacional de lanzamientos largos

24 de febrero 2019,

A lo largo de esta mañana ha tenido lugar la segunda y última jornada del campeonato de España de lanzamientos largos de categorías menores en Castellón.

A mediodía comenzaba el lanzamiento de disco sub 18, prueba en la que participaba el segundo de los atletas de nuestro club, Marcos Moreno.

El discóbolo riojano, que acudía a la competición con la mejor marca de los participantes, comenzaba su concurso con un lanzamiento nulo. Ha sido en la segunda ronda en la que ha conseguido su mejor registro de la jornada, 48,22 metros que le han aupado hasta el tercer cajón del podium.

El balance del campeonato se salda con dos actuaciones y dos medallas para los atletas de La Rioja Atletismo.



Fin de semana de carreras en Ruta

25 de febrero 2019,

Fin de semana animadísimo en lo deportivo. Dos han sido las carreras en territorio riojano que han contado con participantes de La Rioja Atletismo.

El sábado 23 de febrero, a las 19:15, se daba el pistoletazo de salida al 10K de la Carrera Nocturna de Rincón de Soto. Nuestro cuarteto, formado por Jesús Martínez Ramos, 5º general y primer veterano con un tiempo de 34'24", Alfonso Díez García, 11º en la general deteniendo el crono en 35'13", Borja Ruiz Ibáñez, 12º en la general acreditando una marca de 35'54" y Gustavo Santos, 79º en la general con una marca de 41'31" se hicieron con la segunda plaza por equipos, tras el Calagurris Atlético.



Destacable la gran organización de la competición, en lo deportivo, en lo protocolario y en “el tercer tiempo,” por parte del Club Rincón Atletismo. El domingo se disputó la carrera “Corre por una causa 2.019” de la fundación Entre Culturas en el circuito de La Grajera.

En la prueba de 5K, Javier Durán se subió al tercer cajón del podio tras una gran carrera. En el 10K participaron David Bartolomé Pascual querozó el podio, llegando en 4ª posición y Nacho Lanchares.

Cabe felicitar nuestros compañeros Miguel Ángel Ruiz y Sergio Tejada por su victorias en el 5k y en el 10K respectivamente que corrieron, esta vez, con los colores de los Lobos de Clavijo y Catanatura.

Alberto Urquía y Alex Pérez participarán en el Campeonato de España Sub 20 de pista cubierta en Madrid

28 de febrero 2019,
Las pistas de Gallur, en Madrid, son el escenario elegido para albergar la celebración del XLVI Campeonato de España sub 20 en pista cubierta. El programa de pruebas comenzará el sábado a las 10 de la mañana y se prolongará hasta el domingo 13:20.

Alex Pérez y Alberto Urquía vestirán los colores de La Rioja Atletismo en la capital madrileña. Alex será el primero de ellos en entrar en acción. Su prueba, los 60 metros vallas, dará comienzo a las 10:30 del sábado.



El atleta riojano cuenta con la 17º mejor marca de todos los participantes, 8,48 segundos. Competirá para hacerse con una de las 4 primeras plazas de su serie o con uno de los 4 mejores registros restantes para lograr un puesto en las semifinales que tendrán lugar el mismo sábado a las 17:50.

Alberto participará en dos disciplinas diferentes: los 60 metros lisos, donde acredita 7,06 segundos, la 12ª mejor marca de los 43 participantes y los 200 metros lisos. Debutará en el campeonato a las 11:30 del sábado con las series de los 200. Por la tarde, a las 17:00, disputará las eliminatorias de los 60 metros lisos donde buscará hacerse con uno de los tres primeros puestos en de su serie, que le daría paso a la semifinal sin tener que esperar a la clasificación por tiempos.

Alberto Urquía y Alex Pérez participarán en el Campeonato de España Sub 20 de pista cubierta en Madrid

1 de marzo 2019,
Mañana, sábado 2 de marzo, se va a celebrar el IX Campeonato de España absoluto de lanzamientos largos de invierno en las pistas del Complejo Deportivo Municipal La Salobreja en Jaén.

Rodrigo Iglesias, que ha logrado esta temporada su mejor marca personal en jabalina con un registro de 69,32 metros, participará en esta disciplina a partir de la una de la tarde. Diez son los lanzadores que van a darse cita en el pasillo de lanzamientos. El riojano cuenta con la sexta mejor marca de todos ellos y ha demostrado que se encuentra en un estado de forma excelente que hace pensar que pueda cambiar de decena en la competición de mañana.

Rodrigo Iglesias, de récord a récord y “tira” hasta Eslovaquia

2 de marzo 2019,
Rodrigo Iglesias ha competido hace escasos minutos en el Campeonato de España de lanzamientos largos de invierno que se está disputando en las pistas de La Salobreja en la capital jienense. A la una de la tarde comenzaba la competición de jabalina y el atleta de La Rioja Atletismo acreditaba la sexta mejor marca de todos los tiempos y cuarta de esta temporada de entre todos los participantes.

El objetivo de cualquier atleta que acude a un campeonato nacional es hacer marca; en el caso de Rodrigo, con 69,32 metros, la intención era superar los 70 metros. Ha sido el sexto de los participantes en entrar en acción y en su primer tiro... ¡objetivo cumplido! ¡¡¡71,80!!!



Bronce en el nacional, primer sub 23 y récord de La Rioja. Pero la cosecha de recompensas no acaba aquí, Rodrigo estaba propuesto para acudir a la XIX Copa Europea de Lanzamientos en la localidad eslovaca de Samorin, que se disputará los días 9 y 10 de marzo. Con su marca de hoy, supera con creces la marca mínima de participación, lo que le permite preparar la maleta para acudir a la cita europea y poner, así, un broche de oro a su temporada de invierno.

Campeonato de España sub 20 indoor



4 de marzo 2019,
Este fin de semana les tocaba el turno a los sub 20. Las pistas de Gallur, Madrid, albergaron el XLVI Campeonato de España sub 20 en pista cubierta.

El sábado por la mañana Alex Pérez iniciaba su participación en los 60 metros vallas. El atleta de La Rioja Atletismo acudía a la cita con la decimoséptima marca de los participantes. Corrió por la calle 5 de la primera serie y entró tercero de su serie, lo que le sirvió la calificación por puestos a semifinales. Detuvo el crono a una sola centésima de la marca con la que se había clasificado para el campeonato, 8,49 segundos.

A las 18:00 comenzaban a disputarse las tres semifinales de las vallas indoor. Alex disputó la tercera semifinal. Entró sexto con un registro de 8,50 segundos, tras un tropiezo con la segunda valla. Buen papel en el campeonato pese al percance con el segundo obstáculo, que hace pensar que el aire libre puede depararnos grandes alegrías. Alberto Urquía, pese a contar con mínima de participación en el 60 y en el 200, limitó su participación al 200. Participó en la última serie de las rondas eliminatorias. Entró cuarto con una marca de 22,96 segundos quedando fuera de las semifinales.



Ruiz Ibáñez al cuadrado

6 de marzo 2019,
El domingo, día 3 de marzo, tuvo lugar la Media Maratón del Camino organizada durante trece ediciones por el Club Maratón Rioja.

La prueba, que dio comienzo a las once de la mañana, discurre por el tramo del Camino de Santiago que va desde Nájera hasta Santo Domingo de la Calzada.

Bajo la misma organización, hace tres años que se disputa una carrera de 7 kilómetros. A las once y media se daba el pistoletazo de salida en el Club de Golf Rioja Alta en Cirueña.

Entre los 151 corredores, dos con idénticos apellidos, los hermanos Ruiz Ibáñez; Miguel Ángel y Borja.

Los atletas de La Rioja Atletismo recorrieron la distancia que les separaba hasta la Plaza Mayor de Santo Domingo de la Calzada, controlando la carrera desde el tercer kilómetro, para proclamarse vencedores en la línea de meta con idéntica marca, 24 minutos y 49 segundos. Familia que corre unida...



Dos lanzadores de La Rioja Atletismo entre los diez primeros de Europa

7 de marzo 2019,
Que a los lanzadores de La Rioja Atletismo se les estaba dando bien la temporada invernal es algo que quedó patente con la cosecha de medallas a cargo de Leire Navaridas, Marcos Moreno y Rodrigo Iglesias en sus respectivos campeonatos de España de lanzamientos largos de invierno.

Hoy las estadísticas nos dan una idea de las marcas en las que se mueven y nos muestran que dos de nuestros atletas tienen un presente con proyección más allá de nuestras fronteras. Marcos ocupa el noveno puesto en el ránking europeo sub 18 y el decimotercero si nos referimos al ránking mundial de la IAAF de la categoría. Por su parte, Rodrigo está el séptimo en el ránking continental sub 23 y el decimoséptimo en la clasificación del mundo de los atletas de categoría promesa.

Ambos han protagonizado sendos inicios de temporada en clara progresión que hacen pensar en una temporada al aire libre plagada de grandes registros.

Alfonso Castiella y Jesús Martínez en el Nacional Master en Pista Cubierta

8 de marzo 2019,
Orense es la sede elegida para acoger, este fin de semana, el Campeonato de España Master en Pista Cubierta.

Hoy mismo, viernes día 8, participa el primero de nuestros atletas, Alfonso Castiella. A las 19:30 disputará la primera ronda de clasificación de los 200 metros en la categoría M45. Alfonso afronta el campeonato con una marca de 25,84 segundos. Su participación en el campeonato no se limita al 200. El atleta de La Rioja Atletismo participará en el 60, donde acredita un registro de 7,81 segundos, el sábado a las 17:25.

También el sábado, disputará su prueba el segundo de nuestros representantes, Jesús Martínez Ramos, cuando a las 10:30 se de el pistoletazo de salida a la final del 3.000 en categoría M40.



¡El rojo le sienta muy bien!

9 de marzo 2019,
Durante este fin de semana se esta disputando la Eurocopa de Lanzamientos en la ciudad eslovaca de Samorín.

Entre los seleccionados españoles, un atleta de La Rioja Atletismo, Rodrigo Iglesias. Su concurso, el de lanzamiento de jabalina sub 23, daba comienzo a las 15:45 de esta misma tarde.



En el primer lanzamiento el riojano tiraba el dardo hasta los 65,89 metros. El segundo intento ha sido el mejor de los lanzamientos de su tanda, 71,06 metros, que le consolidan por encima de los 71 metros que ya superó en el campeonato de España de Lanzamientos Largos la semana pasada en Jaén, y le sirven un décimo puesto en La Copa, confirmando que se encuentra entre los mejores del continente en la categoría sub 23.

3.260 metros Máster

9 de marzo 2019,
Buen balance de los nuestros en el Campeonato de España Master en Pista Cubierta que se está celebrando este finde semana en Orense.

Alfonso Castiella debutaba, el viernes a las 19:30, corriendo la segunda serie de las eliminatorias del 200. Entró tercero deteniendo el crono 42 centésimas por debajo de la marca que traía a la competición. Los 25,42 segundos que consiguió le valieron entrar el tercero de su serie y quedarse a tan solo tres posiciones para hacerse con una plaza en la final M45.



En la segunda de las disciplinas en las que participaba Alfonso, el 60, corría por la calle 7 de la primera serie. Entró cuarto, registrando una marca de 7,89 segundos, muy cercana a la que traía al campeonato, separándole únicamente un puesto de la final Jesús Martínez, en la final M40 de 3.000 metros, igualaba la marca que traía al campeonato, 9:40, y entraba en la línea de meta en decimocuarta posición en una carrera en la que el atleta de La Rioja Atletismo declaraba haber disfrutado mucho, tanto por el escenario como por el grupo participante.

David Bartolomé en el Campeonato de España de cross

10 de marzo 2019,
Hoy domingo 10 de marzo, se ha celebrado el CI Campeonato de España de cross individual y por federaciones en el circuito del Complejo Deportivo Provincial El Cuartillo de Cáceres.

Se han disputado cinco carreras, con atletas de seis categorías compitiendo por la mejor clasificación individual y por comunidades autónomas.

La Rioja ha completado equipo en dos categorías, masculina sub 20 y senior masculina. Los chicos de la selección sub 20 se han hecho con un fantástico octavo puesto. En categoría senior, los riojanos han logrado clasificarse en decimocuarta posición.

David Bartolomé fue seleccionado para defender los colores de nuestra Comunidad Autónoma en categoría senior masculina. El atleta de La Rioja Atletismo ha entrado en la posición 129 de la clasificación.



Alfonso Díez, tercer veterano en Aldeanueva

14 de marzo 2019,
El pasado domingo, día 10 de marzo, a las 10:30 arrancaba la primera de las seis pruebas de la decimocuarta edición de la Carrera Popular del Enoturismo en Aldeanueva de Ebro organizada por el Club de Atletismo Entre Viñas. A las 12 daba comienzo a la prueba reina, la senior y veterana, con récord de participación, 400 atletas inscritos. Las mujeres recorrieron 5.550 metros y los hombres el doble, 11.100 metros.



Dos atletas de La Rioja Atletismo tomaron la salida, Gustavo Santos y Alfonso Díez. Gustavo no pudo concluir la carrera. Alfonso no solo terminó sino que logró una fantástica séptima posición en la general que le sirvió para hacerse con un puesto en el podio de su categoría ya que solo se vio superado por otros dos atletas veteranos, Víctor Sevilla y Miguel Ángel Ezquerro

Leire, Marcos y Rodrigo: trío de ases

16 de marzo 2019,
Leire, Marcos y Rodrigo son nuestros tres medallistas nacionales de este invierno. Los tres son atletas que han demostrado una versatilidad enorme, los tres llegaron al atletismo muy jóvenes, los tres han logrado una medalla en sus respectivos Campeonatos de España de Lanzamientos Largos de invierno, los tres comparten un sueño deportivo y los tres son motivo de orgullo para los que les conocemos.

Hemos compartido un rato con ellos en las pistas de El Adarraga y nos han contado un poco más de ellos, de lo que han conseguido hasta ahora y de lo que les gustaría que pasara a medio y largo plazo.

Leire es la benjamina de los tres. Es capaz de brillar en lo que se proponga; esta misma temporada ha ido con la selección riojana a participar en el Campeonato de España de cross, ha sido medallista de plata en el Campeonato de España de invierno sub 16 de jabalina y este fin de semana va a disputar la longitud en el Campeonato de España sub 16 en Pista Cubierta.



Leire, ¿Cómo empezaste a practicar atletismo

Empecé muy pequeñita, con cuatro años y, por casualidades de la vida, debido a que en mi colegio no había suficientes niños para formar una escuela, comencé a entrenar en la Escuela de Atletismo de Varea con Patricia Lorente, a ella le debo todo, nos ha transmitido el amor por este deporte, la importancia del trabajo constante, el esfuerzo...

La verdad es que siempre he sido una niña con mucha energía y necesitaba canalizarla de alguna manera, desde el primer momento todos sabíamos que el atletismo, sin duda era mi deporte.

Del atletismo se dice que es un deporte muy sacrificado, ¿es tan fiero el león como lo pintan?

Sí que es cierto que a determinada edad y si te planteas objetivos de competición, es un deporte que exige mucha constancia y sacrificio, sin embargo, en mi caso, como es lo que realmente me apasiona, todo el bienestar que me genera compensa con creces el esfuerzo que supone.

El atletismo me ayuda a que todos los ámbitos de mi vida funcionen bien, me ayuda a desconectar de los estudios, a esforzarme también para sacar mejores notas, a extraer lo bueno de los fracasos aprendiendo de mis errores... además me permite estar con mis amigas y amigos que es otra de las cosas que más me gusta hacer en mi tiempo libre.

Este deporte, además de ayudarme a ser como soy, me ha dado a gran parte de mis mejores amigos, por ello no puedo estarle más agradecida.

¿Entrenar o competir?

Ambas, ya que la competición sin entrenamiento no es viable. Sin embargo, si tengo que elegir, diría competir, puesto que la competición es el espacio donde podemos medir nuestras fuerzas, no solo en relación con los demás sino con uno mismo. Cuando consigues superarte a ti mismo supone una



gran recompensa a todo el trabajo que va por detrás.

Además de todo esto, la competición me permite relacionarme tanto con mis compañeros de entrenamiento como con atletas de otros clubes con los que tengo gran amistad.

¿Qué episodio de tu joven carrera deportiva recuerdas con más ilusión?

Ha habido muchos, desde el primer campeonato de España Infantil en Valladolid, por ser el primero en el que logré clasificarme, Puertollano, donde participé con todas mis compañeras en el Campeonato por Clubs, los encuentros con la Selección de los que destaco, sobre todo el compañerismo y gran afecto que sentimos unos por otros...sin embargo, yo diría que el mejor momento lo viví en el último Encuentro Intercomunidades en Zaragoza, el pasado mes de febrero en el que conseguí las mínimas para el campeonato de pista cubierta y aire libre, ese día, además de mi familia estaban mis compañeros y amigos de la selección y me sentí muy arropada. Fue impresionante, incluso diría que más que el momento en el que conseguí la plata en el Campeonato de Castellón.

El invierno ha sido magnífico, ¿qué objetivos te planteas para el verano?

Si, el invierno ha ido muy bien, he conseguido dos mínimas que me permitirán participar en el próximo Campeonato de España de Aire Libre en el mes de Julio, sin embargo, mi mayor aspiración ahora mismo es conseguir la mínima en Hexatlón, ese es mi objetivo para la temporada además de, lógicamente, mantener la forma física y mejorar mis resultados.

Si tuvieras que elegir una prueba entre todas las que practicas ¿con cuál te quedarías? Sin duda las combinadas ya que me permiten poder entrenar distintas disciplinas sin tener que decantarme por ninguna. De momento es mi deseo seguir en esta línea aunque según sea mi progresión tendré que ir viendo si puedo continuar con ello o centrarme más a fondo en alguna prueba.

Dinos un sueño deportivo

Bueno, esta es fácil, yo creo que como cualquier deportista que desee que el deporte sea su modo de vida, su mayor aspiración es ser olímpico, pero bueno, me conformo con continuar sintiéndome tan feliz simplemente haciendo lo que más me gusta durante el mayor tiempo posible.



A la vista está que Leire es brillante no solo haciendo uso de las zapatillas. Su entrevista destila compañerismo, seguridad y hace pensar que llegará lejos en lo que se proponga.

Marcos ya nos sorprendió el año pasado con la progresión que experimentó. Consiguió en varias ocasiones batir el récord de España de disco sub 16, esta misma semana le hemos podido ver en la Gala del Deporte de La Rioja recibiendo una mención por sus logros en la pasada temporada y en este curso lidera el ránking nacional sub 18 de la especialidad y subió al tercer cajón del podium en el campeonato de España sub 18 de invierno de disco.

Marcos, en tu caso, parece que tu llegada al atletismo era obvia si atendemos a tus apellidos, pero cuéntanos, ¿cómo empezaste a practicar atletismo?

Pues yo empecé a practicar atletismo desde muy pequeño ya que mis padres me bajaban a la pista, no obstante, también practicaba otros deportes, pero finalmente me decanté por atletismo, quizá por qué se me daba bien o quizá por qué lo llevaba en sangre.

Leire nos ha comentado que para ella el atletismo es sacrificado pero muy gratificante si es lo que te apasiona, ¿tú que opinas?

Es sacrificado sí, porque la mayoría del tiempo se dedica a la mejora de la forma física, no como en otros deportes, pero aún así yo eso todavía no lo he podido comprobar del todo porque todavía soy muy joven como para entrenar lo que entrena un atleta profesional.

¿Dónde disfrutas más, entrenando o compitiendo?

Pues claramente compitiendo, porque es para lo que se entrena y como digo en la pregunta anterior el entrenamiento es bastante sacrificado aunque ambas van complementadas.

A veces el mejor recuerdo no es el mayor logro, ¿cuál es ese recuerdo atlético que te viene a la cabeza y te hace sonreír?

Recuerdo con mucha ilusión el campeonato de España hace unos años en el que yo era cadete de primer año y fui a este campeonato con la peor marca de los participantes, pero conseguí mejorar mi marca personal en 4 metros y con esto meterme en el podium en tercer puesto, algo impensable para mí.

¿Qué esperas de la temporada de verano?

Para el verano el único objetivo que me propongo es mejorar todo lo que pueda y con eso las cosas llegarán solas.

Llegaste a esto del disco por un problema en un pie; si no hubiera sido así, ¿en que prueba te estaríamos viendo?

Pues probablemente en las combinadas porque es la prueba que más me gusta, puede ser porque lo hiciera mi padre o quizá porque es la prueba más completa del atletismo y yo me considero dentro de lo que cabe un atleta completo aunque solo haga lanzamientos.



¿Cuál es tu sueño deportivo?

Pues como todo el mundo yo creo que el mayor sueño deportivo es llegar a unas olimpiadas pero lo veo bastante difícil, aunque bueno, sigue siendo un sueño no imposible.

Se ve que Marcos ha hecho, del camino que tenía prediseñado para él, su propia senda. Apunta seriedad y realismo, sin perder esa ilusión imprescindible para lograr grandes cosas.

Rodrigo ha tenido un inicio de temporada fantástico. Batió el récord de La Rioja de pértiga en pista cubierta, lanzó 71,80 metros en el Campeonato de España de invierno de jabalina para colgarse el bronce y viajó hasta Samorín, en Eslovaquia, para debutar con la selección Española y participar en la Copa de Europa de lanzamientos.

Rodrigo, ¿cómo empezaste en el atletismo?

De pequeño practicaba fútbol y un año decidí apuntarme al 100 popular cuando se hacían varias pruebas, me gustó y decidí probar en un colegio.

La exigencia, cuando se van alcanzando los hitos por los que tú vas pasando, va subiendo, ¿es el atletismo tan sacrificado como aparenta?

Sí que es un deporte que implica mucho compromiso pero si te gusta realmente, como a mí, no sientes que sea tan sacrificado.

¿Dónde disfrutas más, entrenando o compitiendo?

Me encantan las dos. Competir es muy bonito pero también me gusta entrenar, disfruto mucho.

De todos los recuerdos que tienes de tu vida deportiva. ¿Cuál dirías que es el que mas ilusión te hizo?

Mi último año de cadete, en la última competición antes del campeonato de España cadete. Hice la mínima en jabalina: era la primera vez que hacía una mínima.

Tu temporada de invierno ha sido buenísima y muy ilusionante, ¿qué objetivos te planteas para el verano?

Romper el récord de la Rioja Absoluto al aire libre de jabalina y pértiga, clasificarme para el europeo sub 23 y luchar por las medallas en el Campeonato de España absoluto.

En Pista Cubierta te vimos saltando pértiga, y haciendo marca personal, en el Campeonato de España, ¿vas a seguir compaginando ambas disciplinas?

Sí, de momento no he pensado en abandonar la pértiga. Acabé muy bien la temporada de pista cubierta y con muchas ganas de retomarla en la temporada de aire libre.

Un sueño deportivo:

Los 80 metros y por qué no... ir a unos Juegos Olímpicos!!

Rodrigo es ya un atleta con mayúsculas. Consciente de lo que quiere, encuentra en sus objetivos y en su pasión por este deporte los medios para coleccionar metas alcanzadas. Que nos haya contado que descubrió este deporte gracias al 100 popular nos llena, como diría aquel... de orgullo y satisfacción.

Leire culmina su temporada de invierno en el Nacional sub 16

18 de marzo 2019,
Leire Navaridas cerró ayer, en el Campeonato de España sub 16 en Pista Cubierta celebrado en Sabadell, su temporada de invierno. La atleta de La Rioja Atletismo participó en el salto de longitud. En el encuentro intercomunidades celebrado en Zaragoza el pasado 16 de febrero, Leire firmó una marca de 5,35 metros que le habilitaron para participar este domingo en Sabadell.



A las once y cuarenta y cinco de la mañana daba comienzo el concurso. La riojana saltaba en séptima posición. Realizó tres intentos de 4,99, 5,07 y 5,02 metros y acabó la ronda de saltos en duodécima posición. Con su participación en este campeonato rubrica una temporada invernal espectacular.

10k Villa de Laredo

18 de marzo 2019,
David Bartolomé, Borja Ruiz, Ignacio Lanchares y Santiago García se desplazaron este sábado, día 16 de marzo, a la localidad cántabra de Laredo a tomar parte en la carrera de diez kilómetros catalogada como “la más rápida del mundo”, no en vano se batió la mejor marca mundial del año con un registro de 27:13, a cargo de Stephen Kissa.



David comandó la escuadra de La Rioja Atletismo entrando en meta en la posición 359 con un tiempo real de 34 minutos y 29 segundos. Borja, que rebajó su marca en 45 segundos dejándola en 34 minutos y 53 segundos, cruzó la línea de llegada en el puesto 371 tras recuperar 66 posiciones en la segunda mitad de la carrera. El siguiente de los nuestros en completar la distancia fue Ignacio. Corrió de menos a más y avanzó 116 posiciones a partir del kilómetro cinco. Entró en el puesto 725 tras 38 minutos y 1 segundo de carrera. Santiago marcó un tiempo de 40 minutos exactos y se clasificó el 944 de los 1.801 participantes que completaron el total del recorrido.

Masters del Universo



22 de marzo 2019,
Entre los días 24 y 30 de marzo, la localidad polaca de Torun acogerá la octava edición del Campeonato del Mundo Máster en pista cubierta y cross. Dos son los atletas de La Rioja Atletismo que acuden a la cita: Miguel Ángel Ruiz Ibáñez y Alfonso Castiella Cabello.

El mismo día del inicio del campeonato universal, el domingo 24, a las 11:40, Miguel Ángel participará en la final del 3.000 metros M45, prueba en la que acredita esta temporada una marca de 9:07.47. El atleta de Uruñuela participará, además, en el cross de 8 kilómetros el lunes día 25.



Alfonso, como ya hiciera en el Campeonato de España, competirá en el 60 y en el 200. Las series del 60, de la categoría M45, empezarán el lunes 25 a las 10:47. Las rondas de 200 tendrán lugar el jueves 28 a partir de las 12:45. El atleta riojano, que esta temporada cuenta con unas marcas de 7,81 y 25,20 segundos en el 60 y el 200 respectivamente, buscará el pase a semifinales entre los 62 participantes del 60 y los 74 del 200.

Miguel Ángel Ruiz debuta en Torun

25 de marzo 2019,

Ayer, 24 de marzo, veinte minutos antes de mediodía, se dio el pistoletazo de salida a la final de la final de 3.000 metros M45 del Campeonato del Mundo Máster en Torún, Polonia. Treinta y uno eran los atletas inscritos en la carrera. Entre ellos un corredor de La Rioja Atletismo: Miguel Ángel Ruiz Ibáñez. El riojano, que acudía al campeonato a disputar el 3.000 y el cross que tendrá lugar el próximo mañana lunes, anduvo cerca de su mejor marca de la temporada y entró en meta, tras 9 minutos y 31,91 segundos, en decimoséptima posición.



Un lunes de Campeonato

27 de marzo 2019,

Lunes de alegrías en el Campeonato del Mundo Máster de pista cubierta, cross y lanzamientos largos que se está celebrando desde el pasado domingo 24 hasta el sábado que viene 30 de marzo en la ciudad polaca de Torun.

El primero de nuestros compañeros en entrar en acción fue Alfonso Castiella en las series de clasificación de los 60 metros M45. Alfonso, que corría por la calle 7 de la primera ronda debía quedar entre los dos primeros de su serie o acreditar uno de los diez mejores tiempos de los restantes participantes si quería estar en la siguiente ronda. A priori la clasificación por puestos parecía complicada pero Alfonso consiguió una flamante primera posición, deteniendo el crono en 7.83 segundos, y logrando el pase automático a semifinales.

El martes, a las 11:10 se disputaron las semifinales. El atleta de La Rioja Atletismo competía por la calle 3 de la primera de las 3 tandas. Entró el sexto tras 7.85 segundos de carrera, lo que le clasifica en la decimooctava posición del campeonato.



Mañana, jueves 28 de marzo a las 12:45, el riojano tomará parte en las series de 200 metros. Dos horas después de que Alfonso debutara en la competición, a las 12:45, Miguel Ángel Ruiz tomaba la salida de su segunda carrera en Torun. El de Uruñuela venía de competir el día anterior en la final M45 del 3.000 y le tocaba batirse en el cross de 8.000 metros. Miguel Ángel se hizo con una excelente decimotercera posición en una apretada entrada con el polaco Robert Zalewski.

Alfonso Castiella vuelve “bronceado” de Polonia

30 de marzo 2019,

El jueves, 28 de marzo, tocaba el turno de las series de 200 metros en el Campeonato del Mundo Master de pista cubierta celebrado en Torun, Polonia.

Alfonso Castiella, que ya había competido en este mundial en el 60, corrió por la calle tres de la octava serie. El objetivo era acercarse a la marca que le llevó al campeonato y hacerse con un hueco en el equipo nacional de 4x200 para poder disputar la final del relevo.



Una cosa le llevó a la otra. El atleta de La Rioja Atletismo igualó su marca de la temporada, 25,20 segundos, y entró tercero de la serie. La gran alegría llegó cuando se confirmaba que se había hecho con un puesto en el relevo español.

Ha habido que esperar hasta hoy a las 16:00 para poder vivir la final del 4x200 en categoría M45. En el equipo español, acompañando a Alfonso, Gregorio Martínez, Iván Caules y Xavi Bosch. La final se ha disputado en dos series, el combinado español corría en la primera. Gran diferencia entre los dos primeros clasificados y el resto. Hungría se imponía a España por solo 17 centésimas. Tocaba esperar al resultado de la segunda tanda, en la que corrían equipos tan potentes como Estados Unidos o Inglaterra. Los ingleses se imponían en su serie y en el global de la final, tras detener el crono en 1.34.75. Los estadounidenses se hacían con la segunda plaza de la serie sin poder mejorar 1.37.06 que había acreditado el cuarteto español, con lo que la escuadra española se hacía con el bronce mundialista.

Gran actuación en el campeonato, con un broche de bronce que sabe a gloria.

Miguel Ángel, finalista en la milla

20 de abril 2019,

El pasado sábado día 13 de abril, la ciudad valenciana de Sagunto acogió la X edición del Campeonato de España Absoluto y Master de La Milla en ruta.

A las siete de la tarde Miguel Ángel Ruiz comenzaba a recorrer los 1.609 metros que le separaban de la línea de meta, junto con el resto de los participantes de la categoría M45.



El atleta de La Rioja Atletismo se mantuvo entre los primeros puestos de la clasificación a lo largo de todo el recorrido.

Finalmente, el de Uruñuela, se hizo con una estupenda octava plaza, con un registro de 4:53, a tan solo siete segundos del oro en una carrera rapidísima en la que se batió el récord de los campeonatos con una marca de 4 minutos y 46 segundos.

Leire Navaridas, Selene Bargo y Marcos Moreno, campeones de La Rioja

29 de abril 2019,

El pasado sábado, en jornada matinal, se celebraron las finales de La Rioja del primer programa de las Jornadas Escolares de pista al aire libre en categorías Sub 14, sub 16 y sub 18.

Fueron 17 los atletas que vistieron los colores de La Rioja Atletismo y cosecharon 13 preseas, 3 de oro, 4 de plata y 6 de bronce, lo que sitúa a La Rioja Atletismo en segunda posición, por detrás del C. A. Lexbaros Beronia, en un medallero con 15 clubes representados.

Mención especial para Leire Navaridas que se colgó el oro en salto de longitud sub 16 dejando su huella a 5,15 metros de la tabla de batida, para Selena Bargo que se impuso en la misma prueba pero en categoría sub 18 con una mejor marca de 4,63 metros y para Marcos Moreno que subió también a lo más alto del podio tras lanzar el disco a 47,67 metros en categoría sub 18.

Este es el resumen de la actuación de los atletas del club:

Atleta	Prueba	Marca	Puesto
Ainhoa Bozalongo Mateo	Triple Salto Sub 14	6,64 m	13º
	Disco Sub 14	12,36 m	7º
Paula González García	1.000 m sub 14	4:13,04	15º
	Triple Salto Sub 14	6,54 m	14º
	Disco Sub 14	7,53 m	9º
Sara González García	Triple Salto Sub 14	7,94 m	8º
	Disco Sub 14	11,51 m	8º
Sara Navaridas Sáenz	1.000 m sub 14	3:30,25	3º
	Triple Salto Sub 14	8,85 m	3º
	Disco Sub 14	15,19 m	2º
Ángela Yécora Entrena	1.000 m sub 14	3:37,05	4º
	Triple Salto Sub 14	8,69 m	4º
	Disco Sub 14	14,91 m	3º
Candela Aparicio Olarte	1.000 m sub 16	3:57,73	11º
Leire Navaridas Sáenz	Longitud sub 16	5,15 m	1º
Inés Pellejer Frías	Longitud sub 16	4,54 m	4º
Nerea Pérez Marín	Longitud sub 16	4,80 m	2º
Selene Bargo Ábalos	Longitud sub 18	4,63 m	1º
Silvia González Viedma	Longitud sub 18	4,28 m	4º
	Disco Sub 18	19,85 m	2º
Inés Terrazas Ruiz	Longitud sub 18	4,39 m	3º
	Disco Sub 18	17,62 m	3º
Fernando Sáinz de Ugarte	Disco sub 16	27,30 m	2º
Miguel Ibáñez Leza	Longitud sub 18	5,09 m	3º
Marcos Moreno Sáez	Disco sub 18	47,67 m	1º



Ángela Yécora, Leire Navaridas y Fernando Sáinz de Ugarte, campeones de La Rioja

6 de mayo 2019,

El pasado sábado, día 4 de mayo, a las 10 de la mañana, daba comienzo el segundo programa de las Jornadas Escolares de pista al aire libre en categorías sub 14, sub 16 y sub 18.

Los atletas de La Rioja Atletismo, que acudían a esta segunda jornada ocupando la segunda plaza del medallero del campeonato, sumaron 11 medallas a las 13 ya cosechadas y se hicieron definitivamente con el segundo puesto en el medallero detrás C.A. Lexbaros Beronia.



Al igual que en la jornada anterior, tres atletas de La Rioja Atletismo se subían a lo más alto del podio. Leire Navaridas lo hizo en dos ocasiones, en el 600 y en la jabalina, siendo en esta segunda prueba en la que logró la gesta del campeonato al tirar el dardo hasta los 39,51 metros, marca que le coloca al frente del ránking nacional de la categoría. Ángela Yécora se colgó el oro en la prueba de salto de longitud sub 14 con un mejor salto de 4,34 metros. En categoría masculina sub 16, Fernando Sáinz de Ugarte franqueó el listón del salto con pértiga sobre 2,40 metros, haciendo suya la plaza central del pódium.

Este es el resumen de las actuaciones de los atletas del club:

Atleta	Prueba	Marca	Puesto
Laura Aransay Rodondo	Longitud Sub 14	4,14 m	4º
	Jabalina Sub 14	10,22 m	11º
Karla Baker Guilbeau	Longitud Sub 14	4,16 m	2º
	500 m Sub 14	1:56,68	25º
Ainhoa Bozalongo Mateo	Longitud Sub 14	3,19 m	20º
	Jabalina Sub 14	10,13 m	13º
Paula González García	500 m Sub 14	1:52,29	22º
	Longitud Sub 14	3,12 m	22º
Sara González García	Jabalina Sub 14	8,80 m	16º
	500 m Sub 14	1:46,46	18º
Diana Mata Olivares	Longitud Sub 14	3,37 m	16º
	Jabalina Sub 14	12,03 m	8º
Sara Navaridas Sáenz	500 m sub 14	3,86 m	8º
	Longitud Sub 14	13,79 m	6º
Jimena Alonso Melón	500 m sub 14	1:27,56	2º
	Longitud Sub 14	3,83 m	9º
Ángela Yécora Entrena	Jabalina Sub 14	20,51 m	3º
	500 m sub 14	1:28,45	3º
Candela Aparicio Olarte	Longitud Sub 14	3,59 m	11º
	Jabalina Sub 14	20,85 m	2º
Leire Navaridas Sáenz	Longitud sub 14	4,34 m	1º
	600 m sub 16	2:02,26	11º
Carmen Montoya Bru	600 m sub 16	1:46,22	1º
	Jabalina sub 16	39,51	1º
Inés Terrazas Ruiz	600 m sub 16	2:28,15	13º
	800 m sub 18	3:01,22	3º
Fernando Sáinz de Ugarte	Jabalina Sub 18	17,30 m	2º
	Pértiga sub 16	2,40 m	1º

Rodrigo Iglesias, universitario "cum laude"

8 de mayo 2019,

El primer campeonato de la temporada al aire libre es el que reúne a los atletas universitarios. La pista de atletismo Gaetà Huguet de la capital castellonense fue el escenario escogido para albergar el LXXX Campeonato de España Universitario.

Rodrigo Iglesias participó en la prueba de lanzamiento de jabalina, representando a Universidad Jaume I de Castellón. El atleta de La Rioja Atletismo consiguió subir al segundo peldaño del podio, tras Manu Quijera Poza, representante de la Universidad de Navarra, al lanzar la el dado hasta los 67,33 metros.



Primer fin de semana de mayo, cargado de carreras

11 de mayo 2019,

El primer fin de semana de mayo vino cargado de actuaciones de Atletas de La Rioja Atletismo en diversas carreras, dentro y fuera del territorio riojano.

El sábado Javier Durán y José Luis López tomaban la salida de la quinta edición de la Carrera Popular Nalda-Islallana con Abel Antón. La prueba, con salida y meta en la plaza de la Tela de Nalda, contó con la presencia del bicampeón del mundo. Tras los 8 kilómetros de recorrido, Javier se hizo el segundo puesto en la clasificación.

El domingo David Bartolomé, Santiago García Borja Ruiz Y Gustavo Santos se dieron cita



para completar los 5 kilómetros de la Carrera Campus Universidad de La Rioja. David fue el primero de los nuestros en cruzar la línea de meta, haciéndose con la segunda plaza del podium, finalizando en 16:49 a tan solo 10 segundos de lograr el triunfo. Borja acabó quinto con 17:31, Santiago decimotercero con 19:57 y Gustavo decimoséptimo con 20:14.

En Alcanadre, el domingo a las once y media, se daba el pistoletazo de salida a la decimotercera edición del Trail Salto del Aradón. Alfonso Díez se colgó la plata, solo 5 segundos le separaron del oro, tras recorrer los 12,70 kilómetros del emblemático recorrido.

Fuera de nuestras fronteras también ha habido representación para La Rioja Atletismo. Ignacio Lanchares participó en Media Maratón de Gijón “Villa de Jovellanos”, que contó con la presencia de Martín Fiz. Ignacio cruzó la línea de meta en el puesto 230 deteniendo el crono en 1 hora y 26 minutos exactos.

La Rioja Atletismo se impone en la clasificación conjunta del autonómico

14 de mayo 2019,

El pasado fin de semana se disputó, en las pistas del Centro de Tecnificación Deportiva Javier Adarraga de Logroño, el Campeonato de La Rioja de Clubes en pista al aire libre. Cuatro fueron los equipos que presentaron candidatura a hacerse con el título de campeón autonómico: La Rioja Atletismo, Lexbaros Beronia, Hiber Rioja y Añares – Rioja.



La Rioja Atletismo se hizo con la segunda posición tanto en categoría femenina, con 8.036 puntos, como en categoría masculina, con 9.893 puntos, y revalidó la condición club más completo al lograr, como ya hiciera en la temporada de pista cubierta, liderar la clasificación conjunta sumando un total de 17.929 puntos, aventajando en más de 3.000 puntos al sus inmediatos perseguidores, el C.A. Beronia Lexbaros.

El campeonato comenzaba el sábado por la tarde con la actuación de Leire Navaridas en longitud, que sumó los primeros 841 puntos para el equipo al saltar 5.27 metros.

Después venía el turno de Alfonso Castiella y de Lucía Iglesias en el 100. Alfonso detuvo el crono en 12.24, sumando 588 puntos y Lucía conseguía 723 puntos con sus 13.46 segundos.

La longitud masculina se solapaba con el 200 tanto en categoría masculina como femenina. Alberto Urquía y Rosana Valle hicieron del 200 la prueba que más puntos dio al conjunto del equipo. Alberto recorrió los dos hectómetros en 22.34 segundos y Rosana en 26.37, añadiendo a la cuenta 879 y 820 puntos respectivamente. Mientras, en el pasillo de saltos, Miguel Lanchares aterrizaba a 6.21 metros de la tabla de batida de la longitud y acumulaba 754 puntos más.

En la vuelta a la pista, La Rioja Atletismo contó con la representación de Mario Victoriano. Mario incrementó la cuenta en 393 puntos con sus 59.36 segundos. Simultáneamente, en el pasillo de lanzamientos, Montserrat Sáez acudía, una vez más, a su cita con esta competición y lanzó la jabalina hasta los 29.99 metros para añadir a la cuenta 526 puntos.

Rodrigo Iglesias aparcó en esta ocasión la jabalina para participar en el salto con pértiga. Él y Cristina Martínez se encargaron de acumular 687 y 538 al franquear los

listones situados en 3.85 y 2.60 metros mientras Aurel Florín corría el 800 masculino en 2:15.71 (424 puntos) y Noelia Salaverri el femenino en 2:28.19 (713 puntos)

Las últimas carreras de la jornada vespertina fueron las de vallas. Inés Terrazas compitió en el 100 vallas logrando 403 puntos y una marca de 19.93 segundos. En el 110 Alex Pérez bajó de 16 segundos, 15.91, y sumó 749 puntos.

José Luis López cerraba la colecta de puntos para el club, en la jornada del sábado, con su actuación en el lanzamiento de jabalina: 51.62 y 699 puntos.

La mañana del domingo empezaba con dos concursos. El disco masculino, donde Marcos Moreno tiró el plato a 37.25 metros para cosechar 644 puntos y la altura femenina, con la participación de Nerea Pérez que superó el listón sobre 1.50 y añadió 735 puntos más al saldo del equipo.

Después, en el anillo, le llegaba el turno a las carreras de medio fondo. En el 1.500 hombres, Borja Ruíz sumaba otros 493 puntos con su marca de 4:34.80. David Bartolomé tomaba la salida del 3.000 y 9:43.60 después añadía 535 puntos a la cuenta y Candela Aparicio, recorría la misma distancia en 13:13.79 sumaba y 418 puntos. En la misma distancia también, pero con obstáculos, Sergio Tejada conseguía los últimos 385 puntos en carreras individuales del campeonato al con su registro de 12:01.33. En la altura masculina, Pedro Lanchares se elevaba por encima del 1.60, lo que supuso 570 puntos más. A la par, en la jaula de lanzamientos, Silvia González lanzaba el disco hasta los 20.03 metros dando 341 puntos más al equipo.

En las dos últimas pruebas individuales con presencia de atletas del club, el triple y peso, La Rioja Atletismo contó con representación tanto femenina como masculina. Selene Bargo, con 9.93 metros y 708 puntos y Miguel Ibáñez, con 11.76 y 618 puntos, fueron nuestros representantes en triple mientras que en peso Alba Pastor, con 7.85 y 454 puntos y Gustavo Santos, con 4.87 227 puntos hicieron lo propio demostrando que las competiciones por clubs son siempre ocasiones especiales en las que el interés del grupo es lo primordial.



Es quizás por eso por lo que se disfrutan tanto las carreras por relevos. En un deporte tan individual como el atletismo, las carreras por equipos enmarcadas en una competición por equipos es "lo más de lo más". En el 4X100 Alfonso Castiella, Miguel Lanchares, Alex Pérez y Alberto Urquía dieron una vuelta completa en 44.85 segundos consiguiendo otros 751. Las chicas sumaron 816 puntos. Selene Bargo, Sara Costero, Noa Dalmau, y Lucía Iglesias tardaron 52.21 segundos en completar los 400 metros.

En el 4x400, la prueba que cerraba la competición, solo pudimos contar con presencia masculina. David Bobadilla, Francisco Javier Durán, Aurel Florín y Borja Ruiz acumularon los últimos 527 puntos con los 3 minutos y 51.59 segundos que consiguieron en las 4 vueltas a la pista. La Rioja Atletismo consolida su posición como el club más completo de la Comunidad.

Nuevamente pudimos ver atletas fuera de su prueba habitual contribuyendo con el interés del grupo, atletas compitiendo con un extra de motivación sabedores de que su marca en un campeonato de clubes no es solo suya, atletas que abandonaron la disciplina del entrenamiento diario pero siempre dispuestos a echar una mano al equipo, atletas en la grada pensando en cómo lo harían en una de las pruebas que se han quedado vacías... por eso un campeonato de clubes tienen algo especial!



¡¡Paso al talento!!

16 de mayo 2019,
Espléndida la actuación del equipo Infantil Femenino de La Rioja Atletismo el pasado fin de semana en el Campeonato Autonómico de La Rioja por clubes sub 14. Las chicas del club se hicieron con el título de Campeonas de La Rioja sub 14 con 139 puntos, por delante del C.A. Beronia Lexbaros, con 123 puntos, del Añares – Rioja, con 81 puntos, del Salesianos Domingo Savio, con 65 puntos y del Beronia – Cosme García, con 48 puntos.

En la carrera de velocidad, el 80, Karla Baker y Sara González sumaron 14 puntos al quedar 3ª y 5ª, con 12,00 11,59 segundos respectivamente.

Sara Navaridas, con su marca de 15,39 segundos, dominó el 80 vallas, acumulando 10 puntos. Por su parte, Laura Aransay detuvo el crono en 16,60 segundos para hacerse con la quinta plaza y sumar otros 6 puntos.

Otro primer puesto logró Karla Baker, y por tanto otros 10 puntos, en la altura, elevándose por encima de 1,32 metros. Laura Aransay hacía lo propio sobre 1,18 para sumar otros 6 puntos al quedar quinta de la competición.

En el salto horizontal, la longitud, Ángela Yécora y Sara Navaridas se hicieron con la puntuación máxima posible para el equipo con su primer y segundo puesto, saltando hasta 4.23 y 4,06 metros.

Jimena Alonso lanzó la jabalina hasta los 20,61 metros y Ainhoa Bozalongo hasta los 10,32 metros. Se clasificaron en 2ª y 4ª para sumar 16 puntos entre las dos.

En peso participaron Diana Mata y Sara González. Diana tiró la bola 8.87 metros y Sara 6.87 metros. Al igual que ocurría en la longitud, se sumaba el máximo de puntos posible, 19, ya que conseguían la 1ª y la 2ª plaza del concurso.

Jimena Alonso volvió a participar, esta vez en el 1.000 y, con 3:28.48, volvió a lograr un segundo puesto, añadiendo otros 9 puntos al contador global. Ángela Yécora recorrió la dos vueltas y media a la pista en 3:35.45 y logró 7 puntos con su cuarto puesto.

Con los 2 kilómetros marcha se atrevieron Diana Mata y Ainhoa Bozalongo. Ambas terminaron muy cerca con 14:43.12 y 14:46.88, entrando en 4ª y 5ª posición que supusieron otros 13 puntos para el global de grupo.

En la última prueba, el 5x80, Sara Navaridas, Karla Baker, Laura Aransay, Ángela Yécora y Jimena Alonso se impusieron al resto de los equipos con clara autoridad. Sumaron 10 puntos más registrando una marca de 56.35 segundos y dándole a la victoria final, el punto de emoción que dan las carreras de relevos.



Nueva internacionalidad de Rodrigo Iglesias

22 de mayo 2019,
El pasado sábado, 18 de mayo, se disputó, en la ciudad madrileña de Getafe, un Encuentro Internacional de Lanzamientos entre España, Bielorrusia, Portugal y Dinamarca Sub23 y Sub20.

Rodrigo Iglesias fue llamado a defender de nuevo la camiseta roja de la selección española en el lanzamiento de Jabalina en categoría sub 23.



Dos fueron los atletas españoles que participaron en la prueba, Rodrigo y su compañero de entrenamientos Manu Quijera. Los dos españoles dominaron la prueba. El riojano lanzó 68,29 metros y el navarro estableció una nueva plusmarca nacional en su cuarto lanzamiento al tirar el artefacto hasta los 81,31 metros. El combinado nacional se impuso tanto en la clasificación femenina como en la masculina sub 23.

Diana Mata, Lucía Iglesias, Selene Bargo, Leire Navaridas y Fernando Sáinz de Ugarte, nuevos campeones de La Rioja

29 de mayo 2019,
El cuarto y último programa de las finales autonómicas sub 14, sub 16 y sub 18 se celebró, en las pistas del CTD Javier Adarraga, el sábado 18 de mayo. La jornada se saldó con 15 nuevos metales para nuestros atletas, 6 de ellos, dorados.

Leire Navaridas repitió doblete, esta vez en peso sub 16, lanzando la bola hasta los 9,27 metros, y en triple salto sub 16, con 11,18 metros. Mientras que en el triple estuvo acompañada por Nerea Pérez que se aupó hasta en segundo puesto tras brincar hasta los 10,37 metros, en el peso lo estuvo por Naiara Pulido, que se hacía también con la plata tras su lanzamiento de 8,92 metros.



También en triple, pero en categoría sub 18, Selene Bargo se hizo con el peldaño más alto del podio con un mejor salto de 9,83 metros. El peso fue la prueba más fructífera para los atletas de La Rioja Atletismo dado que, a las medallas de Leire y Naiara, hay que sumar las de oro de Diana Mata en categoría sub 14 con 8,11 metros y de Fernando Sainz de Ugarte, sub 16, con 9,91 metros, y las de plata y bronce, en categoría sub 18, de Silvia González (9,20 metros) e Inés Terrazas (7,61 metros), respectivamente.

La cosecha de preseas se completó con las carreras de velocidad; individuales y por equipos. Lucía Iglesias y Selene Bargo entraron primera y tercera en una ajustada llegada en los 100 metros lisos. Lucía detuvo el crono en 13,42 segundos y Selene tan sólo 16 centésimas después, en 13,58 segundos. Jimena Alonso, atleta sub 14, recorrió 150 metros en 21,46 segundos, lo que le sirvió para alcanzar el bronce.



En las carreras por relevos cortos, tanto las integrantes del equipo sub 16 (Leire Navaridas, Sara Costero, Noa Dalmau e Inés Pellejer) como las del equipo sub 14 (Sara Navaridas, Karla Baker, Ángela Yécora y Jimena Alonso) lograron hacerse con el subcampeonato.

Sub 18-16-14, fin de una temporada regional plagada de éxitos

31 de mayo 2019,

El pasado 18 de mayo se cerró la temporada autonómica, con el permiso de las pruebas combinadas que tendrán lugar este próximo fin de semana en las pistas del CTD Javier Adarraga, para las categorías sub 14, sub 16 y sub 18. El balance de las actuaciones de los atletas de La Rioja Atletismo es tremendamente positivo.

Las finales de La Rioja se han dividido en cuatro jornadas. Nuestr@s chic@s han registrado 108 participaciones, han cosechado 50 medallas y se han hecho con 18 títulos autonómicos. Gracias a cada uno de ell@s, La Rioja Atletismo ha quedado segunda en el medallero tras el C.A. Lexbaros Beronia:

	Oro	Plata	Bronce
C.A. Lexbaros Beronia	32	22	16
La Rioja Atletismo	18	18	14
Salesianos Domingo Savio	17	6	5
Añares Rioja	14	14	13
Hiber Rioja	7	3	2
Zinio	4	2	2
San Agustín	4	1	0
A.D. Teresianas	3	4	5
A.D. Haro	1	1	0
Calceatense	1	1	0
E.A. Siete Infantes	0	5	3
Bidezabal Durango AT	0	2	3
A.D. La Laboral	0	2	2
Inferno	0	2	2
Ángel Oliván	0	1	0
Entreviñas	0	1	1
Image FDR	0	1	0
E.A. Duquesa	0	0	1
Pamplona A.T.	0	0	1

Las chicas sub 14 se hicieron con el título por equipos y se clasificaron para el campeonato de España por equipos que tendrá lugar los próximos días 15 y 16 de junio en Ciudad Real. Desde aquí os damos la enhorabuena y os deseamos la mejor de las suertes en la ciudad castellano manchega; ¡ESTAREMOS PENDIENTES DE VOSOTRAS!

A título individual cabe destacar, por sus 7 medallas de oro y 2 de plata, a Leire Navaridas. Leire participará en el Campeonato de España sub 16 que se celebrará los días 6 y 7 de julio en Gijón.

Mención especial, también, para Sara Navaridas. La benjamina de las Navaridas participará, este próximo fin de semana, en el campeonato de España sub 14 que se celebra en Soria. EL sábado por la mañana, la atleta de La Rioja Atletismo participará en la primera prueba del Triatlón B, la jabalina. La competición se completará con la una prueba de salto de longitud y un 1.000.

En categoría masculina, Marcos Moreno representará a La Rioja Atletismo en el campeonato de España sub 18, que se disputará en Castellón los días 22 y 23 de junio.

Mañana, Nerea Pérez podría pasar a engrosar esta lista de los participantes en Campeonatos de España, si consigue elevarse por encima de la mínima de participación en salto de altura. ¡Ánimo Nerea!



Marcos Moreno, nueva mejor marca española del año

1 de junio 2019,
Esta misma tarde, en el control que ha tenido lugar en las pistas de atletismo de Logroño, Marcos Moreno ha conseguido una nueva mejor marca española del año. A partir de las seis de la tarde se disputaba la prueba de lanzamiento de disco en categoría masculina sub 18 y absoluta.

Marcos, que en los tres primeros lanzamientos se mostraba seguro sobre los 50 metros, ha tirado el disco en el cuarto hasta los 55,96 metros, mejorando la anterior mejor marca nacional de la temporada que él mismo tenía con 54,29 metros. Compartiendo concurso con él, entre otros, ha estado otro Marcos Moreno, su padre, que, demostrando que el que tuvo retuvo, ha conseguido llegar con el disco hasta los 38,36 metros.



¿Conseguirán entre los dos Marcos Moreno lanzar esta temporada 100 metros? También esta tarde, a las 18:30 en el mismo control, Álex Pérez Marín ha conseguido la marca mínima que le habilita para participar en los 100 metros lisos del Campeonato de España Sub 20 que se celebrará en Granollers los días 6 y 7 de julio.

28ª Media Maratón de La Rioja

2 de junio 2019,
Esta calurosa mañana de domingo, las calles de Logroño han sido testigo del desarrollo de la 28ª edición de la Media Maratón de La Rioja. Como en las ediciones anteriores, la prueba de 21 km ha estado acompañada por una carrera de 11 km. Entre los 1.000 participantes que sumaba la competición, 700 en la media y 300 en la 11K, se contaban 4 de la Rioja Atletismo.



En la distancia corta Sergio Tejada y Javier Durán entraban en la tercera y cuarta posición, con unas marcas de 40 minutos y 46 segundos y 43 minutos y 32 segundos respectivamente. En la distancia reina, dominada por Camilo Santiago en categoría masculina y por Marisa Casanueva en la femenina, magníficas actuaciones de Alfonso Díaz y David Bartolomé. Alfonso lideró la categoría Veterano B entrando séptimo de la clasificación general y deteniendo el crono en 1 hora, 18 minutos y 40 segundos; 1 minuto y 18 segundos mejor que la mejor marca de la temporada en la distancia, que logró en Valencia en diciembre de 2.018. Por su parte David, que corría la primera media de la temporada, cruzó la línea de meta con mejor tiempo de 1 hora, 19 minutos y 23 segundos haciéndose con el octavo puesto de la general y el segundo de la categoría senior.



Sara Navaridas, un gran final para una temporada brillante

3 de junio 2019,
Durante el pasado fin de semana, días 1 y 2 de junio, el Estadio de Los Pajaritos de Soria ha acogido el Campeonato de España sub 14. Únicamente dos, de entre los trescientos sesenta chicos y chicas que se dieron cita en el las pistas, eran riojanos; Ignacio San Juan García del Salesianos Santo Domingo Savio y nuestra Sara Navaridas Sáenz. Sara se clasificó para participar el en Trialon B, prueba compuesta por el lanzamiento de jabalina, el salto de longitud y la carrera de 1.000 metros lisos.



La competición comenzaba con el lanzamiento de jabalina. La atleta de La Rioja Atletismo estuvo muy cerca de su marca, 20,51 metros, lanzando hasta los 19,65 metros, la vigésima mejor marca de las participantes.

El segundo de los desafíos era la longitud. De nuevo Sara se quedó muy cerca de los 4,22 metros que acreditaba, a tan solo 14 centímetros, cuando en su segundo intento dejó su huella a 4,08 metros de la tabla de batida.

El 1.000 era la ultima de las “batallas”. La pequeña de las Navaridas acabó la competición a lo grande. Cruzó la línea de meta 3 minutos y 28,88 segundos después del pistoletazo de salida, entrando tercera de su serie y batiendo su mejor marca en la distancia.

Tras el recuento final de puntos Sara se hizo con el vigésimo octavo puesto de la clasificación de la categoría; el décimo de entre las atletas, como ella, de primer año.

“Combinamos” muy bien

6 de junio 2019,
El pasado fin de semana las pistas del CTD Javier Adarraga de Logroño fueron testigo del las Jornadas Escolares de Pruebas Combinadas.

Las chicas de La Rioja Atletismo dominaron en todas las categorías. En el péntalon (80 metros vallas – altura – peso – longitud – jabalina), prueba para la categoría sub 14, triplete de las nuestras. Jimena Alonso se impuso en la clasificación final con un total de 1.790 puntos (14,56/1,33/6,06/4,22/19,51).

Su prueba más valiosa fue el salto de altura, que con 1,33 metros sumó 439 puntos. Ángela Yécora, con 1.468 puntos, se hizo con la plata, muy disputada con Diana Mata que se aupó al tercer cajón del podio con 1.413 puntos. Diana logró la mejor puntuación parcial de todas las participantes con su lanzamiento de 9,32 metros en peso, que sumaron 485 puntos a su casillero particular.



En categoría sub 16 la prueba a disputar fue el héxalon (100 metros vallas – altura – peso – longitud – jabalina – 600 metros). Dominio absoluto de Leire Navaridas que consiguió, además, pasaporte para disputar el Campeonato de España de pruebas combinadas y se sitúa sexta del ránking nacional de la categoría. Leire sumó un total de 3.542 puntos (16,70/1,34/8,91/5,55/37,55/1:46:63). La prueba que más puntuación le otorgó fue el salto de longitud que, con unos excelentes 5,55 metros, sumó 715 puntos. La categoría sub 18 también fue territorio de las chicas de La Rioja Atletismo. Inés Terrazas se impuso con 2.608 puntos (18,55/1,28/7,39/29,28/4,54/16,21/3:15,43) en el héptalon (100 metros vallas – altura – peso – 200 metros – longitud – jabalina – 800 metros). En su caso fue el 200 la prueba que más puntuación le dio, 534 puntos tras detener el crono en 29,28 segundos. En cuanto a los chicos buena actuación también de los atletas de La Rioja Atletismo. Tres atletas completaron la combinada y los tres obtuvieron un puesto en el podio. Fernando Sainz de Ugarte, sub 16, sumó 3.052 puntos (13,52/10,08/1,51/29,83/17,74/2,60/25,31/3:47,47) en el óctalon (100 metros – peso – altura – disco – 100 metros vallas – pértiga – jabalina – 1.000 metros). Las vallas fueron la prueba que, con 549, más contribuyó al montante final de puntos.

En categoría junior, Miguel Lanchares y Mario Victoriano, finalizaron el decatón y se hicieron con el primer y segundo puesto respectivamente. Miguel acumuló un total de 4.985 puntos (11,71/5,94/9,89/1,63/54,91/17,42/29,02/2,90/30,80/5:17,34) y Mario consiguió 3.543 puntos (12,61/4,83/7,21/1,51/1:00,07/19,52/20,75/2,50/22,04/5:24,84). De las 19 medallas que se disputaron durante el fin de semana, 8 lucieron en el cuello de atletas de La Rioja Atletismo.

Consulta aquí los resultados completos de la competición

Campeonato de España por federaciones sub 18

9 de junio 2019,

Ayer, sábado 8 de Junio a partir de las 17 horas, se disputó el V Campeonato de España por federaciones autonómicas sub 18 en las pistas del Polideportivo Juan de la Cierva de Getafe. La selección riojana reunió a quince atletas, dos de La Rioja Atletismo, para batirse al resto de comunidades autónomas de España, 17 en total. Media hora pasadas las seis debutaba el primero de nuestros atletas, Marcos Moreno. La jaula de disco albergaba la mejor baza del equipo riojano. Marcos era el favorito para hacerse con el triunfo ya que acreditaba el mejor registro de todos los contendientes, 55,96 metros logrados tan solo siete días antes. Ya el primer tiro apuntaba intenciones, 52,63 metros. En el segundo intento, José San Pastor, representante de Castilla y León, lanzó el disco hasta los 53,69 metros, estableciendo un nuevo récord de campeonato y apoderándose de la primera plaza, posición que ocuparía hasta el final del concurso. Marcos tuvo que conformarse con la segunda plaza, sumando 16 puntos para la selección y afianzándose por encima de los 50 metros. Al las siete y veinticinco comenzaban a disputarse las series de 100 metros lisos. En la primera serie por la calle seis iba Lucía Iglesias. Lucía cruzó la línea de meta realizando la misma marca con la que acudía a la cita, 13,42 segundos y sumando un punto a la cuenta del conjunto de La Rioja.

Hubo que esperar hasta las 21:00 para ver el comienzo de las series del 4x100. En esta ocasión los relevos fueron mixtos. En el corto, en la primera serie, junto con Castilla La Mancha, Cantabria, Extremadura y Asturias, corría el cuarteto riojano. En la cuarta posta, Lucía repetía actuación. Buena carrera para la Atletista de La Rioja Atletismo que junto con Iris Martínez, Carlos Beltrán y Jaime Villanueva entraron terceros de su serie clasificando a La Rioja en decimocuarta posición del 4x100 y sumando otros 4 puntos al equipo. El combinado riojano no pudo pasar de la última plaza de la clasificación final, tras completar 15 pruebas del total de 20 que se disputaban y sumar 57 puntos.



Equipazo de Campeonato

13 de junio 2019,

Este próximo fin de semana se va a celebrar, en la ciudad castellano manchega de Ciudad Real, el VI Campeonato de España Sub14 por Equipos. El equipo infantil de La Rioja Atletismo se clasificó, los días 11 y 12 de mayo, para este campeonato tras imponerse en el autonómico.

La competición plantea la disputa de ocho pruebas individuales y un relevo. Los equipos estarán formados por ocho componentes que deben disputar dos pruebas y cinco de ellas, el relevo. Las chicas de La Rioja Atletismo van a repartirse la competición de este modo:

80 metros lisos: Karla Baker y Sara González, 80 metros vallas: Sara Navaridas y Laura Aransay, 1000 metros: Ángela Yécora y Jimena Alonso, Marcha: Diana Mata y Ainhoa Bozalongo, Longitud: Sara Navaridas y Ángela Yécora, Altura: Laura Aransay y Karla Baker, Jabalina: Jimena Alonso y Ainhoa Bozalongo, Peso: Diana Mata y Sara González, Relevo 5 x 80: Sara Navaridas, Karla Baker, Laura Aransay, Ángela Yécora y Jimena Alonso.

Hemos querido conocerlas un poco más. Hablar con ellas de cómo empezaron en este mundillo atlético, de qué esperan de él y de cómo lo viven día a día.

La primera en responder a nuestras preguntas es Ainhoa:

- La Rioja Atletismo (LRA): Ainhoa, ¿Dónde empezaste a hacer atletismo?
- Ainhoa (A): Empecé en el colegio.
- LRA: Antes de hacer atletismo, ¿pensabas que se podía competir por equipos?
- A: Sí, sí pensaba que se podía competir por equipos.
- LRA: ¿Qué disciplina te gusta más?
- A: La que más me gusta es la jabalina.
- LRA: ¿No serás de las que te pones nerviosa antes de competir?
- A: Sí, ¡muchísimo!
- LRA: El día que ganasteis el campeonato, ¿qué fue lo primero que pensaste?
- A: No sé... Estaba súper emocionada de haber ganado.
- LRA: El año próximo está lleno de desafíos, ¿qué te gustaría conseguir?
- A: Me gustaría aprender más y poder superar mis marcas.
- LRA: ¿Cuál es la mejor experiencia que te llevas de atletismo de este año?
- A: Las amistades que he conseguido a lo largo del año y ver que apoyándonos entre nosotras podemos conseguir grandes cosas.

Diana, que coincide en alguna respuesta con Ainhoa, es la segunda en contestar a nuestra ronda:

- LRA: Diana, ¿te acuerdas de dónde empezaste a hacer atletismo?
- Diana (D): Empecé en el atletismo, con 6 años, con Logrodeporte en el colegio.
- LRA: Ainhoa nos ha dicho que, antes de practicarlo, sabía que en el atletismo existías las competiciones por equipos, en tu caso, con sólo 6 años igual no lo sabías....
- D: No, no pensaba que se podía competir por equipos.
- LRA: ¿Cuál es tu disciplina favorita?
- D: Lo que más me gusta es el lanzamiento de peso, ¡¡seguramente porque se me da bien!!
- LRA: ¿No serás de las que te pones nerviosa antes de competir?
- D: Me pongo nerviosa en algunas pruebas, pero en otras no, en las que tengo seguridad y sé que las voy a hacer bien, no me pongo nerviosa
- LRA: El día que ganasteis el campeonato, ¿qué fue lo primero que pensaste?
- D: Lo primero que pensé fue “no me lo puedo creer” porque al fin y al cabo es algo que nunca había vivido y ¡¡me encantó!!
- LRA: El año próximo está lleno de desafíos, ¿qué te gustaría conseguir?
- D: Me gustaría conseguir algún premio como el de Soria, mejorar mis marcas, y

poder ir a algún campeonato individual.

– LRA: ¿Cuál es la mejor experiencia que te llevas de atletismo de este año?

– D: Cuando mejoré mi maraca y llegué a 9 metros, y, sobre todo, cuando ganamos el campeonato por equipos: fue algo inolvidable... ¡¡¡Metiéndonos en el agua todas juntas!!!

Turno ahora para una de nuestras Saras, Sara González:

– LRA: Sara, ¿Dónde empezaste a practicar atletismo?

– Sara González (SG): Empecé en el colegio.

– LRA: ¿Te imaginabas que se podía participar por equipos en las competiciones de atletismo?

– SG: No, la verdad es que no tenía ni idea.

– LRA: ¿Cuál es tu disciplina favorita?

– SG: El lanzamiento de peso, ahí coincido con Diana.

– LRA: ¿No serás de las que te pones nerviosa antes de competir?

– SG: Un poco, no demasiado.

– LRA: El día que ganasteis el campeonato, ¿qué fue lo primero que pensaste?

– SG: En lo bien que nos lo íbamos a pasar y que era una experiencia inolvidable

– LRA: El año próximo está lleno de desafíos, ¿qué te gustaría conseguir?

– SG: Me gustaría conseguir 8 metros en peso y 1,23 en altura.

– LRA: ¿Cuál es la mejor experiencia que te llevas de atletismo de este año?

– SG: ¡Ir al Campeonato de España!

Karla Baker es otra de las que se pone nerviosa... pero no contestándonos, los nervios quedan para la competición:

– LRA: Karla, ¿Dónde empezaste a practicar atletismo?

– Karla (K): En Varea.

– LRA: ¿Sabías, cuando empezaste, que había competiciones en atletismo por equipos?

– K: No, sabía que éramos un equipo, pero no sabía que podíamos competir por equipos.

– LRA: ¿Cuál es tu disciplina favorita?

– K: Me encanta el salto de altura.

– LRA: ¿No serás de las que te pones nerviosa antes de competir?

– K: ¡Siempre!, la verdad es que sí, me pongo nerviosa...

– LRA: El día que ganasteis el campeonato, ¿qué fue lo primero que pensaste?

– K: Me imaginé con el equipo, irnos de viaje, viviendo experiencias muy buenas.

– LRA: El año próximo está lleno de desafíos, ¿qué te gustaría conseguir?

– K: Me encantaría poder batir mi récord personal, y mejorar mucho en todo.

– LRA: ¿Cuál es la mejor experiencia que te llevas de atletismo de este año?

– K: Los viajes, campeonatos y sobre todo el cariño del equipo.

Jimena Alonso nos cuenta que ha empezado este mismo año en este deporte y nos confiesa que no sabía nada de atletismo (¡¡quién lo diría ahora!!)

– LRA: Jimena, ¿dónde empezaste a practicar atletismo?, ¿sabías, que había competiciones en atletismo por equipos?

– Jimena (J): Este año en mi actual equipo La Rioja Atletismo. No sabía nada de atletismo.

– LRA: ¿Cuál es tu prueba favorita?

– J: Me gustan las vallas.

– LRA: ¿No serás de las que te pones nerviosa antes de competir?

– J: Sí... ¡un poco!

– LRA: El día que ganasteis el campeonato, ¿qué fue lo primero que pensaste?

– J: Creía que no lo conseguiríamos, una sorpresa y mucha alegría.

– LRA: El año próximo está lleno de desafíos, ¿qué te gustaría conseguir?

– J: Lo primero me gustaría ir al campeonato de España de cross.

– LRA: ¿Cuál es la mejor experiencia que te llevas de atletismo de este año?



-J: La clasificación por equipos para el campeonato de España.

La otra Sara, Navaridas, nos cuenta que con sólo ¡4 años! empezó en el atletismo:

– LRA: Sara, ¿Dónde empezaste a practicar atletismo? ¿Conocías las competiciones de por equipos?

– Sara Navaridas (SN): Empecé a hacer atletismo en la Escuela de Varea con cuatro años con Patricia Lorente.

A esa edad no sabía que podía competir por equipos, fue más tarde.

– LRA: ¿Cuál es tu disciplina favorita?

– SN: Lo que más me gusta son las combinadas, porque me gusta todo.

– LRA: ¿No serás de las que te pones nerviosa antes de competir?

– SN: Muy nerviosa pero poco a poco lo iré controlando.

– LRA: El día que ganasteis el campeonato, ¿qué fue lo primero que pensaste?

– SN: Lo bien que lo íbamos a pasar en el campeonato todas juntas y que nos lo merecíamos.

– LRA: El año próximo está lleno de desafíos, ¿qué te gustaría conseguir?

– SN: Volver al campeonato de España individual y por clubs, representar a La Rioja en el intercomunidades de Soria y mejorar mis marcas.

– LRA: ¿Cuál es la mejor experiencia que te llevas de atletismo de este año?

– SN: Pues por un lado conseguir ir al Campeonato de España individual y por otro ir con mis amigas al campeonato por clubs.

Ángela Yécora destila ilusión por lo que vive en el atletismo, fantástica:

– LRA: Ángela, ¿Dónde empezaste a practicar atletismo? ¿Conocías las competiciones de por equipos?

– Ángela (A): Donde empecé a hacer atletismo fue en Varea. Si conocía las competiciones por equipos.

– LRA: ¿Cuál es tu disciplina favorita?

– A: La disciplina que más me gusta es la longitud.

– LRA: ¿No serás de las que te pones nerviosa antes de competir?

– A: Sí, ¡lo soy! Soy de las que se ponen nerviosas....

– LRA: El día que ganasteis el campeonato, ¿qué fue lo primero que pensaste?

– A: Lo primero que pensé fue que iba a ir a un Campeonato de España.

– LRA: El año próximo está lleno de desafíos, ¿qué te gustaría conseguir?

– A: Lo que me gustaría conseguir sería batir mis marcas.

– LRA: ¿Cuál es la mejor experiencia que te llevas de atletismo de este año?

– A: Mi experiencia en el atletismo, es la mejor que he tenido en toda mi vida.

Laura Aransay nos desvela que también comenzó en Varea a practicar atletismo y que los nervios le visitan antes de cada competición:

– LRA: Laura, ¿Dónde empezaste a practicar atletismo? ¿Conocías las competiciones de por equipos?

– Laura (L): Comencé hacer atletismo en el club de atletismo de Varea. No, no sabía que se podía competir por equipos.

– LRA: ¿Cuál es tu disciplina favorita?

– L: Son varias, las que más: Longitud, 80 vallas y triple salto.

– LRA: ¿No serás de las que te pones nerviosa antes de competir?

– L: Sí, me pongo nerviosa.

– LRA: El día que ganasteis el campeonato, ¿qué fue lo primero que pensaste?

– L: Que iba a competir en un campeonato nacional.

– LRA: El año próximo está lleno de desafíos, ¿qué te gustaría conseguir?

– L: Mejorar en todas las disciplinas y sobre todo en las que más me gustan.

– LRA: ¿Cuál es la mejor experiencia que te llevas de atletismo de este año?

– L: Las compañeras.

Paula es la última en “someterse” a la batería de preguntas que planteamos al equipo:

– LRA: Paula, ¿Dónde empezaste a practicar atletismo? ¿Conocías las competiciones de por equipos?

– Paula (P): Empecé en mi colegio, sí que sabía que había competiciones por equipos en el atletismo.

– LRA: ¿Cuál es tu disciplina favorita?

P: El salto de longitud.

- LRA: ¿No serás de las que te pones nerviosa antes de competir?
- P: ¡¡¡Sí!!!
- LRA: El día que ganasteis el campeonato, ¿qué fue lo primero que pensaste?
- P: Que habíamos ganado y bueno pues ¡que íbamos a Ciudad Real!
- LRA: El año próximo está lleno de desafíos, ¿qué te gustaría conseguir?
- P: Poder competir en el campeonato de España.
- LRA: ¿Cuál es la mejor experiencia que te llevas de atletismo de este año?
- P: Ir al Campeonato de España por equipos.

Amistad, equipo, ilusión, nervios.... Son conceptos que se repiten en este grupo de infantiles que nos han demostrado que con compañerismo y con ilusión los logros son más grandes y más satisfactorios.

Detrás de todo grupo de atletas hay un entrenador. Hemos querido conocer un poco más Soufiane, el entrenador de este grupo de atletamigas:

- LRA: Soufi, ¿Cuánto tiempo llevas entrenando a este grupo?
- Soufiane (S): Con una parte del grupo llevó desde la temporada pasada, con las demás este es el primer año.
- LRA: ¿Cuántos días entrenados a la semana?
- S: En principio dos días; pero siempre que puedo intento poner tres días y más cuando se acercan las competiciones.
- LRA: Dentro de un entrenamiento multidisciplinar, incluido el campo a través, ¿cómo se adaptan las atletas?
- S: Tengo la gran suerte de tener a unas atletas con una gran virtud que es la capacidad de afrontar cualquier prueba, son capaces de hacer un entreno de cross como al día siguiente hacer una sesión de vallas sin ningún problema. Pero a lo largo de la temporada de cross, solemos entrenar un día fondo y el otro pista hasta que se acaba el cross, de ahí en adelante todo pista.
- LRA: ¿Qué esperas de este campeonato?
- S: Por encima de todo es evidente que deseo que disfruten cada momento en esta primera experiencia deportiva y que estén en el nivel que han estado siempre (que no dudo ni la más mínima). El objetivo es que esta experiencia la recuerden siempre, porque es el principio de una etapa larga de emociones.

Como el míster, estamos convencidos de que las chicas competirán muy bien, como lo hacen siempre. Y también, como él, esperamos que disfruten de la experiencia al máximo.



Campeonato de España sub 14 por equipos: Cosecha de marcas personales

16 de junio 2019,

Segunda jornada del Campeonato de España sub 14 por equipos, que se ha celebrado a lo largo de este fin de semana en Ciudad Real. Las chicas de La Rioja Atletismo encaraban la jornada desde el puesto 26 con 155 puntos en el casillero. Las actuaciones de las nuestras comenzaban a las 10 de la mañana con todas las pruebas individuales que restaban en categoría femenina.

En el salto de altura. Carla Baker superaba el listón situado en 1,30 metros y sumaba 32 puntos para el equipo y Laura Aransay pasaba por encima de 1,15 metros sumando 8,5 puntos más. Ambas han estado muy cerca de sus marcas personales, tan solo 3 centímetros por debajo. En el pasillo de saltos, Ángela Yécora y Sara Navaridas sumaban otros 66 puntos al conjunto. Ángela 26 con un mejor salto de 3,97 y Sara Navaridas 40 tras mejorar su marca una docena de centímetros y saltar hasta los 4,36 metros. Diana Mata se desquitaba en el lanzamiento de peso. Pese a que no ha podido mejorar su marca personal, ha lanzado 8,78 y se ha hecho con un saco de 50 puntos. Sara González, con 6,72 metros, ha estado muy cerca de los 6,95 metros que acredita y añadía otros 34 puntos al cómputo total.

En el lanzamiento largo de la competición, la jabalina, Jimena Alonso conseguía 41 puntos y marca personal, 21,02 metros, y Ainhoa Bozalongo sumó otros 7 con su tiro de 10,42 metros. A la una de la tarde finalizaba el Campeonato con la prueba más emocionante en las competiciones por equipos, el relevo. En la primera serie por la calle 2, Sara Navaridas, Carla, Laura, Ángela y Jimena competían para obtener la mejor puntuación para el combinado.



En una entrada muy ajustada, se han hecho con la segunda plaza de la serie, a tan solo 10 centésimas de las ganadoras. Su marca de 55,16 segundos les ha dado la decimosexta plaza del total de equipos e incrementaba en 28 puntos la cuenta final del grupo. En esta segunda jornada las chicas de La Rioja Atletismo han pasado del vigésimo sexto puesto a una sensacional VIGÉSIMA posición, con un saldo total de 421,5 puntos: ¡¡¡Geniales!!!

Campeonato de España sub 16 por federaciones autonómicas



17 de junio 2019,

Este fin de semana se ha disputado, en el Centro Deportivo Municipal de Moratalaz en Madrid, El Campeonato de España de Federaciones sub 16. El equipo riojano contaba con la presencia de seis atletas de la Rioja Atletismo: Nerea Pérez en 100 metros vallas, Noa Dalmau en longitud, Inés Pellejer en lanzamiento de martillo y 4x100, Leire Navaridas en jabalina y 4x300, Sara Costero en 4x300 y Fernando Sainz de Ugarte en pértiga (2,60)

La primera en entrar en acción fue Nerea Pérez, en la tercera serie del 100 vallas. Nerea no pudo mejorar, aunque anduvo cerca, la marca de 16,51 con la que acudía a la cita. Paró el crono en 16,69 segundos y sumó 3 puntos para el combinado riojano. A la par, Fernando Sainz de Ugarte no tenía su tarde y finalizaba su concurso de pértiga con 3 intentos nulos.

Noa Dalmau representó a La Rioja en el salto de longitud. Con un mejor intento de 4,89 metros, añadió 6 puntos más a la cuenta de la selección. La segunda jornada de la competición, la que se celebró a lo largo de la mañana del domingo, comenzó con el lanzamiento de martillo femenino. Inés Pellejer superó su mejor registro de siempre y con 22,07 metros se hizo con 4 puntos más para el equipo.

La gran noticia de la jornada venía del pasillo de lanzamientos. Leire Navaridas, que contaba con la tercera mejor marca de las participantes, mejoró las expectativas, lanzó el dardo más allá de su marca personal y acabó, con su tiro de 39,82 metros, colgándose la plata y sumando 16 puntos a la cuenta riojana. El combinado riojano de 4x100, con la participación de Inés Pellejer, cruzó la línea de meta tras 55,19 segundos y sumó 9 puntos. En cuanto al relevo largo, el 4x300, integrado por Sara Costero, Haizea Molins, Lola Romero y Leire Navaridas, añadió los 3 últimos puntos al global del grupo.

La Rioja no pudo evitar la última plaza en categoría masculina, tras sumar 40 puntos. En categoría femenina, los 68 puntos conseguidos por las riojanas, posicionaron al equipo en decimosexta posición por encima de la selección de Extremadura.

Marcos Moreno, disco de oro

22 de junio 2019,

Esta tarde, a las 20:45, en las pistas de atletismo Gaetà Huguet de Castellón, comenzaba la final del lanzamiento de disco en categoría masculina del LXVIII Campeonato de España Sub18.

El primer discóbolo en entrar en acción ha sido el atleta de La Rioja Atletismo Marcos Moreno.

Marcos ha dejado claras sus intenciones de hacer buena su condición de líder del ranking nacional en el primer intento. El artefacto ha volado hasta los 52,29 metros.



Poco le duraba la primera posición al riojano. En tercer lugar lanzaba Ángel Navarro y con su lanzamiento de 53,91 metros se aupaba a la primera posición del concurso y a la segunda del ranking nacional del año. La reacción del de Logroño se ha hecho esperar poco, en su segundo tiro ha mandado el artefacto a 55,79 metros. En la tercera ronda Marcos se afianzaba en la posición y arañaba 4 centímetros más a la cinta métrica, 55,83 metros.

El benjamín de la final pasaba primero a la mejora con ganas de redondear su actuación en la competición con un lanzamiento que mejorara su marca personal. Ha debido pensar algo así como “lo que puedas hacer en el cuarto no lo dejes para el sexto” y, en el primer intento tras la mejora, ha mejorado su marca más de dos metros, ha establecido un nuevo récord del campeonato y la segunda marca mas valiosa de la jornada con 1.025 puntos (solo detrás del lanzador de martillo Juan Jiménez que con 70,71 metros alcanzaba los 1.041 puntos): 58,08 metros.

Nueva marca personal, mejor marca nacional del año y medalla de oro:
¡Campeonato redondo!



IV Carrera Santo Domingo Savio

23 de junio 2019,

Ayer, sábado, por la tarde se celebró la IV edición de la Carrera Salesianos Domingo Savio. La categoría infantil femenino contó con la presencia de Jimena Alonso. La corredora de La Rioja Atletismo se impuso a todas sus rivales y se hizo con el trofeo de vencedora.

Tras la prueba para los más pequeños se dio la salida a la carrera absoluta. Dos fueron las distancias disputadas, 5 y 10 kilómetros. En ambas hubo representantes de La Rioja Atletismo. El la distancia corta Sergio Tejada se subió a lo más alto del podio tras recorrer la distancia en 17 minutos y 53 segundos. Borja Ruiz le acompañó en el peldaño de bronce al cruzar la línea de meta después de 18 minutos y 10 segundos de competición.

En el 10k Florín Negrea paró el crono 39 minutos y 28 segundos después del pistoletazo de salida haciéndose también con el trofeo al tercer puesto.



Marcos Moreno, pasaporte a Bakú (Azerbaiyán) al Festival Olímpico de la Juventud Europea

28 junio 2019,

El martes pasado estuvimos con Marcos Moreno para que nos contara cómo afrontaba su primera internacionalidad. La noticia de la que hablábamos a comienzos de semana era que el discóbolo riojano había sido convocado para representar a España en La Copa Ibérica sub 18 que enfrentará este fin de semana a España y Portugal en Madrid.

El miércoles conocíamos la noticia de que nuestro lanzador “se había caído” de la convocatoria y hoy sabemos el motivo. Del 21 al 27 de julio, la capital de Azerbaiyán, acogerá la XV Edición del Festival Olímpico de la Juventud Europea.

Los mejores deportistas sub 18 del continente se darán cita en Bakú para competir en gimnasia artística, atletismo, baloncesto, tenis, voleibol, judo, natación, ciclismo, balonmano, y lucha, todo unos juegos olímpicos “a escala”. En atletismo, las normas de la competición establecen que pueden acudir un máximo de 24 atletas por país.

El criterio de los responsables de la selección española ha sido que los atletas sub 18 participen máximo en una de las dos internacionalidades, Madrid o Bakú. Gracias a la actuación que Marcos desempeñó en el Campeonato de España de Castellón, obtuvo puesto en la selección del Festival Olímpico de la Juventud Europea, dejando su plaza en la selección de la Copa Ibérica.

Hemos querido volver a estar con él para saber de primera mano qué le ha parecido el cambio:

La Rioja Atletismo: Marcos, otra vez nos toca darte la enhorabuena, si bien estaba la Copa Ibérica, el Festival Olímpico de la Juventud Europea... vaya cambio, ¿no?

Marcos: Si, pues la verdad que un cambio que no me esperaba, pero menuda sorpresa...!!!

LRA: Ayer comentabas en una entrevista en el programa La Rioja y CIA de Popular TV (Puedes ver aquí la entrevista íntegra min8:55) que tu objetivo cuando lanzas es lograr batir tu marca, pero no nos negarás que una competición así, con 16 años, siendo el único de primer año de la expedición española y ganándote el puesto in extremis hace algo más de ilusión que hacer marca personal.

M: Claro que sí, me siento afortunado, porque como has dicho siendo de primer año las cosas van a estar mucho más difíciles y el año que viene también voy a tener la oportunidad de ir a un europeo.

LRA: Además de “entrenar” tu inglés para este evento deportivo, ¿se hace algo especial en los entrenamientos para acudir a una cita de este tipo?

M: No no, lo único especial es seguir entrenando a estas alturas del año.

LRA: ¿Sabes ya cuándo es el disco?

M: Si, el día 25 de julio es la clasificación y el 26 si lo consigo es la final.

LRA: ¡Estaremos pendientes! Dicen que la experiencia es un grado, ¿ha ido cambiando tu actitud en el círculo a medida que has ido compitiendo en escenarios de más nivel? ¿Hay más o menos nervios?

M: Los nervios son más a medida que la competición es de más nivel, pero la motivación también es distinta.

LRA: Danos el titular de la noticia de tu actuación en Bakú, ¿Qué te gustaría que pasara allí?

M: Pues allí, como a todo el mundo, creo que las mejores cosas que me podrían pasar sería una marca personal y una medalla, firmo de bronce.

De nuevo enhorabuena, Marcos, por este colofón a una temporada que, como apuntabas en nuestra entrevista del martes, ha sido redonda.

Rodrigo Iglesias, bronce en el sub 23

1 de julio 2019,

El pasado sábado, día 29, se daban cita en las pistas de Tarragona los mejores atletas sub 23 españoles para disputar el Campeonato de España.

A las 19:00 daba comienzo el lanzamiento de jabalina en categoría masculina. Entre los 10 llamados a disputar esa final, Rodrigo Iglesias. El “jabalinero” de La Rioja Atletismo acudía a la cita en con la segunda marca de todos los participantes seguido muy de cerca por el guipuzcoano Odei Jainaga.





La primera plaza estaba reservada a Manu Quijera, flamante récord de España, que tras tirar 78,01 se aseguró ocupar el primer cajón del podio. Odei Jainaga realizó un gran concurso, mejorando su marca más de cuatro metros, y haciéndose con la plata del campeonato. Rodrigo lanzó el artefacto hasta los 67,12 metros y se colgó el bronce nacional sub 23.

El Campeonato de España absoluto se celebrará este año los días 31 de agosto y 1 de septiembre, más tarde de lo habitual condicionado por el Mundial que tendrá lugar en Doha a partir de 27 de septiembre. Queda mucha temporada y la seguridad que ha venido demostrando Rodrigo sobre los 70 metros nos hace pensar que vamos a asistir a una final de jabalina interesantísima.

Alfonso Castiella a un paso de la final

2 de julio 2019,

El pasado fin de semana se celebró, en las Durante los días 28, 29 y 30 de junio se disputó en la ciudad valenciana de Sagunto el LVI Campeonato de España Máster de Pista al Aire Libre. El viernes 28, tuvieron lugar las series de 200 en categoría M45, prueba en la que participó Alfonso Castiella.

El de Arnedo corrió por la calle 7 de la primera de las 3 series. Cruzó la línea de meta en cuarta posición con un crono de 25,49 segundo quedándose a tan sólo 3 puestos de alcanzar la final. En la siguiente jornada, la del sábado, a las 17:20, el velocista de La Rioja Atletismo, competía en las series de 100 metros. Entró el segundo de la cuarta serie parando el reloj en 12,59 segundos. Alfonso se quedó a las puertas de la final; fue el mejor tiempo de los que no pasaron el corte, noveno de España.



Leire Navaridas, marca personal y a un paso del podio

7 julio 2019,

Gijón ha sido la sede escogida para acoger el XVIII Campeonato de España sub 16.

La actividad en la pista comenzaba a las 10 de la mañana con las vallas del exatlón femenino. Entre las 13 participantes, una con la camiseta de La Rioja Atletismo: Leire Navaridas. La riojana comenzaba su andadura en la combinada con un registro de 16,06 segundos en las vallas, mejorando 36 centésimas su marca de la temporada, estrenando su casillero personal con 707 puntos y colocándose octava de la clasificación general.



Leire acudía a la cita en la ciudad asturiana con la quinta mejor marca de las participantes, a menos de 80 puntos del oro, por lo que comenzar la jornada con marca personal era un presagio muy bueno.

Quince minutos antes de las once daba comienzo la segunda etapa del exatlón, el salto de altura. La atleta de La Rioja Atletismo escalaba una posición antes del comienzo del concurso por el abandono de la cuarta clasificada, la asturiana Henar Suarez. Leire continuaba cosechando marcas personales. En esta ocasión se elevó 2 centímetros por encima de su cota de la temporada. Su 1,42 metros le daban 534 puntos y mantenía su séptima posición.

La última prueba de la jornada era el lanzamiento de peso. Leire perdía una posición en la clasificación general. Su tiro de 9,48 le daban 495 puntos. Acababa el primer día de competición en octava posición con 1.736, conocedora de que sus pruebas fuertes se concentran en la segunda tanda de pruebas.

Esta misma mañana, a las diez en punto, las atletas de combinadas continuaban su campeonato en el foso de longitud. La de La Rioja ascendía posiciones, se ponía quinta, firmando un tercer puesto en la prueba y añadiendo a su cuenta 634 puntos con un vuelo de 5,27 metros. El pasillo de lanzamientos se ha convertido, como era previsible, en la gran baza de Leire para acercarse a los puestos de cabeza. Ha rebasado una vez más la barrera de los 40 metros, 40,09, superando en más de seis metros y medio a la segunda clasificada.

Solo restaba el 600. Conseguir plaza en el podio era posible pero complicado. 70 puntos separaban la cuarta plaza de Leire del bronce, en poder de la gallega Lucía Sánchez. Lucía acreditaba una mejor marca esta temporada en el 600 de 1:48 y Leire de 1:45; el bronce estaba muy abierto.

Ha sido necesario esperar hasta las 19:10 para ver el comienzo de la prueba de desenlace. Lucía Sanchez realizaba un gran 600 entrando en segunda posición con 1:42, seguida de Leire que con 1:43 sumaba 707 puntos para cerrar su participación en cuarta posición con 3.746 puntos.

Campeonato de España sub 20: Rosana Valle y Alberto Urquía en el doble hectómetro

8 de julio 2019,

A lo largo de este fin de semana se ha disputado, en la ciudad barcelonesa de Granollers, el LXVI Campeonato de España sub 20 en pista al aire libre. La Rioja Atletismo ha contado con la representación de dos atletas, Rosana Valle y Alberto Urquía, ambos en el 200. El primero en debutar fue Alberto. A las 12:55, por la calle 4 de la quinta serie, el riojano se imponía en su serie haciendo buena su condición de favorito de la eliminatoria, no en vano acudía al campeonato con la séptima mejor marca de todos los participantes.





A penas un cuarto de hora después, Rosana corría por la calle 4 de la primera de las cuatro series de féminas. La riojana se metió por tiempos en semifinales haciendo, con 26,06 segundos, marca personal de la temporada. La jornada del domingo comenzaba, para los nuestros, con las tres eliminatorias del 200 en categoría masculina. En la segunda, por la calle 5, Alberto conseguía un brillante paso a la final por puestos, cruzó segundo la línea de meta con marca personal de todos los tiempos, 21,87 segundos.

En chicas hubo únicamente dos semifinales. Rosana quedó octava de la primera de ellas con una marca muy cercana a la que consiguiera en la jornada anterior, 26,11 segundos.

A las siete menos diez de la tarde, el velocista de La Rioja Atletismo se enfrentaba al último asalto del Campeonato, la final. Por la calle 6 Urquía puso el broche de gala a su campeonato. Rebasó la línea de meta en sexta posición con otra nueva marca personal, 21,84 segundos.

Campeonato de La Rioja, 1 récord y 11 plazas de podio

19 de julio 2019,

El pasado fin de semana se celebró, en las pistas del CTD Javier Adarraga, el Campeonato de La Rioja individual absoluto. Las pruebas se organizaron en dos jornadas, sábado por la tarde y domingo por la mañana. La Rioja Atletismo sumó 19 fructíferas actuaciones (11 plazas de podio) a una competición con poca participación. Los encargados de estrenar el casillero de las actuaciones de La Rioja Atletismo fueron los pertiguistas Rodrigo Iglesias y los hermanos Pedro y Miguel Lanchares. Rodrigo aparcó en esta ocasión la jabalina y quitó las telarañas de los saltómetros en cotas que hacía tiempo que no se veían superadas en nuestras pistas.



El lanzador de jabalina escribía su nombre en el primer puesto del ránking de pértiga de La Rioja de al rebasar los 4,71 metros, desplazando al segoviano Jaime Peñas, que tuvo licencia riojana en 2002, y a Alberto Varela, que desde hacía 25 años ocupaba el primer puesto del ránking de los atletas nacidos nuestra comunidad autónoma con 4,60 metros. Título y récord autonómico para Rodrigo y tercer puesto para Pedro Lanchares con 2,80 metros. Miguel Lanchares ocupó plaza de podio en tres disciplinas diferentes: 110 metros vallas, oro con 17,70 segundos; jabalina, plata con 31,22 metros y peso, bronce con 8,53 metros. Alberto Urquía tampoco se conformó con una sola participación y se hizo con el subcampeonato tanto en 100 como en 200 metros con 11,00 segundos y 21,69 segundos respectivamente.

El 1.500 vio cómo David Bartolomé y Aurel Florín Negrea entraban en primera y segunda posición parando el crono en 4:37,12 el primero y 4:51,88 el segundo. El pasillo de saltos también fue testigo de otro campeonato para un saltador de La Rioja Atletismo. Miguel Ibañez se impuso en triple salto con un mejor intento de 12,83 metros. En categoría femenina, los 12,81 segundos que registró Rosana Valle le sirvieron el subcampeonato autonómico en el hectómetro.

Marcos Moreno firma un gran debut internacional

27 julio 2019,

Esta misma mañana se ha disputado en Bakú la final del lanzamiento de disco del Festival Olímpico de la Juventud Europea.

Ayer por la tarde, el discóbolo de La Rioja Atletismo Marcos Moreno lograba el pase al clasificarse noveno con un tiro de 54,35 metros. A las 9 de la mañana daba comienzo la final. Marcos acusaba menos que la mayoría de sus rivales el madrugón y con un tiro de 54,58 se ponía tercero en la primera ronda. En el segundo intento, mejoraba hasta los 55,54 y se aseguraba el pase a la mejora en cuarto puesto.



En la primera tanda de la mejora el de Logroño no ha querido conformarse con lo logrado hasta ese momento y tiraba el artefacto hasta los 57,73 metros, a tan solo 35 centímetros de su marca personal.

La final terminaba sin más cambios. Gran actuación del riojano en su primera internacionalidad con la selección española. Marcos acudía a la competición en con la séptima mejor marca de los participantes y finalizaba el campeonato cuarto para poner un broche de oro a una temporada que, como él mismo nos decía hace unas semanas, “ha sido excelente”.

Torneo Nacional por Federaciones Autonómicas

2 de agosto 2019,

Pamplona fue la sede elegida para albergar, el fin de semana pasado, el Torneo de Federaciones Autonómicas. El campeonato reúne a todas las federaciones regionales representadas por a un atleta en cada prueba. Finalmente, después de varios cambios, el combinado riojano contó con la aportación de dos atletas de La Rioja Atletismo, Alberto Urquía y Rodrigo Iglesias.

Alberto corrió el 100 y una de las postas de 4x100 mixto. En el 100 detuvo el crono en 11,12 segundos, logrando la undécima plaza y sumando 6 puntos al montante de la selección.



En el 4x100 el equipo de nuestra autonomía no pudo pasar de la decimocuarta plaza, tras la descalificación de Andalucía.

Rodrigo realizó un doblaje llamativo aunque no para los que le seguimos: pértiga y jabalina. En el lanzamiento firmó la actuación masculina más valiosa de la escuadra riojana. Acabó en cuarta posición con 68,22 metros, incrementando en 13 puntos la cuenta de La Rioja. En pértiga estuvo lejos de los 4,71 metros que lograra en el Campeonato Autonómico individual. Sumó 5,5 puntos al saltar 4,20 metros y empatar en la undécima posición con el representante de Cantabria, Luis Enrique Salcedo.



La selección riojana tuvo que conformarse con la última plaza, con 150,5 puntos, de un torneo dominado por Cataluña con 546 puntos.

Mañana sábado, Rodrigo buscará volver a romper la barrera de los 70 metros en el Torneo Internacional de Lanzamientos que se celebra en la localidad portuguesa de Leiria. Rodrigo estará acompañado en la pista lusa por Marcos Moreno que se resiste a finalizar su temporada tras su regreso del Festival Olímpico de la Juventud Europea disputado en Bakú (Azerbaiyán).

Rodrigo Iglesias en el regreso del atletismo a Vallehermoso

26 de agosto 2019,

Tras doce años de ausencia el atletismo regresaba, el pasado fin de semana, a las pistas de Vallehermoso en el distrito madrileño de Chamberí. El Meeting de Madrid contaba con un nuevo aliciente: el estreno del nuevo estadio, cuyo llamativo color verde se ha convertido en su seña de identidad.

La jornada previa, que se celebró el sábado, contó con una prueba muy especial, un mil de leyenda. Javier Odriozola, Aurora Pérez, Antonio Prieto, Andrés Vera, Asunción Sinobas, Alberto Juzdado, Luis Javier González, Miriam Alonso, Luis Miguel Martín Berlanas, Jesús España y Fermín Cacho se calzaron las deportivas para imprimir historia al nuevo tartán y hacer las delicias de los aficionados que se dieron cita en la capital.



El domingo desfiló por el nuevo estadio lo mas granado del atletismo español y parte de la élite internacional.

Entre todos ellos, un atleta de La Rioja Atletismo. Rodrigo Iglesias se hizo un hueco entre los ocho participantes del meeting. El rumano Alexandru Novac se impuso al resto de lanzadores con un mejor lanzamiento de 80,73 metros. El primero de los españoles fue el recordman nacional Manu Quijera, que se clasificó tercero del concurso con 77,32 metros. Rodrigo estuvo cerca de su mejor marca personal. Volvió, una vez más, a realizar un lanzamiento por encima de los 70 metros: 70,40, segundo español y séptimo clasificado. En el mismo escenario pero 24 horas antes, otro atleta de La Rioja Atletismo participaba en las pruebas open del meeting. Alfonso Castiella cruzó en segunda posición la línea de meta en una de las tres series disputadas, deteniendo el crono en 12,42 segundos.

Campeonato de España Absoluto en La Nucía

31 de agosto 2019,

Esta misma mañana daba comienzo en el recién estrenado estadio de La Nucía, Alicante, la primera jornada del Campeonato de España Absoluto en pista al aire libre. Los encargados de inaugurar la competición han sido los atletas de combinadas. Entre los doce participantes, uno con la camiseta de La Rioja Atletismo, José Luis López. El madrileño corría el 100 en 11,56 segundos y sumaba sus primeros 740 puntos para colocarse noveno del campeonato.

Cincuenta minutos después, los atletas más completos del campeonato se daban cita en el pasillo de saltos. José Luis lograba un mejor salto de 6,81 y sumaba 769 puntos para escalar dos puestos en la clasificación general y colocarse séptimo.

A las 12:20 los atletas de la combinadas continuaban sumando puntos, esta vez en el lanzamiento de peso. José Luis añadía 685 puntos a su cuenta particular y se aupaba hasta la sexta posición en la general con un registro 13,29 metros.

A las 12:35 Alberto Urquía corría el doble hectómetro. El riojano cruzó la línea de meta tras 22,59 segundos en séptima posición.

Nuevamente han sido los combineros los encargados inaugurar la jornada vespertina. El atleta de La Rioja Atletismo superaba el listón sobre 1,82 y sumaba un total de 2.838 puntos a falta de una prueba para finalizar la primera jornada del decatlón.

A las 20:00 llegaba el turno de la mejor de las bazas de los atletas de La Rioja Atletismo en el Nacional Absoluto. Rodrigo Iglesias llegaba a La Nucía con la quinta mejor marca de los participantes en jabalina. Iniciaba su concurso con un tiro de 65,03 metros. Después de otros tres lanzamientos sin sobrepasar la barrera de los 66, el lanzador de Logroño volvía, una vez más, a pasar de los 70 metros. Acababa el concurso con 70,98 metros, muy cerca de su marca personal y a solo un puesto del podio.

A las 22:10 José Luis cerraba la participación, en esta jornada, de los nuestros. La vuelta al anillo le daban 701 puntos gracias a una marca de 52,54 que suponía, además, mejor marca de la temporada para él. Acababa la primera jornada en octava posición con un total de 3.539 puntos tras cinco pruebas.



La Rioja

ATLETISMO

#AtletismoConValor

