

AÑO 1
NÚMERO 1

REVISTA DIGITAL

DROMOS

TÚ REVISTA, NUESTRA REVISTA

WWW.CDDROMOS.ES



HISTORIA DE ALGUNOS
DE NUESTROS CLUBS DEL
MUNICIPIO.

EL DEPORTE EN LA GRECIA
ANTIGUA.

COLEGIO VEGASUR Y SU
ACTIVIDAD DEPORTIVA.

LA TÉCNICA DE CARRERA.

LA TECNOLOGÍA EN EL
DEPORTE.

BENEFICIOS DEL DEPORTE.

Y MUCHO MÁS...

ENTREVISTA:

**RAFAEL
MARTÍNEZ**

ALCALDE DE SAN MARTIN DE LA VEGA.

NOS HABLA SOBRE EL DEPORTE EN EL MUNICIPIO.



**C. D. ATLETISMO DROMOS
SAN MARTIN DE LA VEGA**

EQUIPO DE LA REVISTA DIGITAL DROMOS

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

- Coordinación General: Antonio J. Gutiérrez
- Redacción General: Antonio J. Gutiérrez

NUESTRAS SECCIONES.

- **TÉCNICA ATLÉTICA, HISTORIA Y NOTICIAS ATLETISMO**

Responsable: Antonio J. Gutiérrez

Colaboradores: Adriana Bañuelos

- **NOTICIAS DEPORTE SMV**

Responsable: David De Pedro

Colaboradores: Laura Sáez, Irenka Pérez y M^a José De Diego

- **SOCIEDAD Y DOCUMENTO GRÁFICO**

Responsable: Ana Casado

- **ENTREVISTAS**

Responsable: Alberto Zurdo

Colaboradores: Ana Casado y Lorena González

- **SALUD Y DEPORTE**

Responsable: Josefina Espejo

Colaboradores: Andrea Pino

- **DIGITALIZACIÓN E INNOVACIÓN**

Responsable: David De Pedro

- **PUBLICIDAD**

Responsable: David De Pedro

ÁREAS DE APOYO

MAQUETACIÓN Y PUBLICACIÓN

Responsable: David De Pedro

Colaboradores: Irenka Pérez

REVISTA@CDDROMOS.ES
@REVISTADIGITALDROMOS

ÍNDICE

p. 4

CARTA PRESENTACIÓN

p. 6

CARTA ALCALDE

p. 7

HISTORIA DEL DEPORTE

p. 10

**DEPORTE EN SAN MARTÍN
DE LA VEGA**

p. 17

**DEPORTE ESCOLAR EN
SAN MARTÍN DE LA VEGA**

p. 19

**HISTORIA CD ATLETISMO
DROMOS**

p. 22

ENTREVISTA

p. 23

NUTRICIÓN Y SALUD

p. 28

TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

p. 34

TÉCNICA ATLÉTICA

p. 38

UN EJERCICIO PARA TI

p. 39

NOTICIAS

p. 45

ANUNCIOS

p. 46

PASATIEMPOS

p. 52

CONCURSOS

CARTA DE PRESENTACIÓN

Bienvenidos a un nuevo espacio digital del deporte.

Estimados amantes y aficionados al deporte,

Es un inmenso placer y un honor daros la bienvenida a DROMOS, un nuevo punto de encuentro digital para todo lo relacionado con el apasionante mundo del deporte. Desde hoy, abrimos nuestras puertas virtuales para ofreceros una experiencia única, vibrante y completa.

En DROMOS, nuestra misión es simple pero ambiciosa: ser vuestra fuente de inspiración, información y entretenimiento. Queremos acompañaros en cada partido, cada carrera, cada salto y cada historia de superación. Creemos firmemente que el deporte es más que un juego; es una escuela de vida, una fuente inagotable de emociones y un motor de cambio.

¿Qué podéis esperar de nosotros?

Noticias de última hora: Cubriremos los eventos más relevantes del panorama deportivo de nuestro municipio.

Historias inspiradoras: Daremos voz a atletas, deportistas, entrenadores y aficionados cuyas vivencias nos demuestran el verdadero espíritu del deporte.

Contenido exclusivo: Entrevistas, reportajes especiales, galerías de fotos y vídeos que les acercarán a sus ídolos y disciplinas favoritas.



Consejos y guías: Desde entrenamiento y nutrición hasta bienestar y salud deportiva, para que vosotros mismos seáis los protagonistas de vuestra propia aventura.

Este proyecto nace de la pasión por el deporte y el deseo de compartirla con vosotros. Queremos que Dromos sea un espacio interactivo, donde vuestras opiniones y comentarios enriquezcan cada artículo y cada debate. Vuestro entusiasmo es nuestro motor.

Os invitamos a explorar nuestras secciones, a sumergirse en nuestros contenidos y a formar parte de esta nueva comunidad. Prepararos para vivir el deporte como nunca antes.

¡Gracias por uniros a nosotros en esta emocionante aventura!



Antonio José Gutiérrez Lucas

**Presidente
CD ATLETISMO DROMOS**





Carta del Alcalde

Es un honor, como Alcalde de San Martín de la Vega, presentar la primera edición de la revista del Club de Atletismo Dromos, un proyecto que nace con la ilusión de convertirse en un nuevo punto de encuentro entre nuestro municipio y la amplia comunidad deportiva que lo impulsa día a día.

Esta publicación no solo refleja el esfuerzo, la dedicación y el espíritu de superación de nuestros atletas, sino también el compromiso del municipio con la promoción de hábitos saludables, la actividad física y los valores que el deporte representa.



Rafael Martínez Pérez

La revista pretende ser una ventana abierta a las iniciativas, logros y vivencias que enriquecen la vida deportiva local. Aquí encontraremos historias que inspiran, información útil para la ciudadanía, crónicas de eventos, entrevistas y un recorrido por ese tejido humano que, con constancia y pasión, hace crecer al deporte en nuestro entorno.

El Club Dromos da un paso adelante creando un espacio que fortalece la comunicación, fomenta la participación y estrecha la relación entre deportistas, familias, clubs y todos aquellos vecinos que, de una u otra manera, siguen y apoyan el desarrollo deportivo del municipio.

Invito a todas y todos a sumergirse en estas páginas, a conocer más de cerca el trabajo que se realiza y a sentirse parte activa de este nuevo vínculo que nos une bajo una misma meta: construir un municipio más saludable, activo y cohesionado.

Gracias a todos los componentes del Club y a su Presdiente, por esta iniciativa y darme la oportunidad de poder escribir estas palabras en este su primer número.



EL DEPORTE EN LA ANTIGUA GRECIA: UN VÍNCULO ENTRE LO SAGRADO Y LO HUMANO

Por Antonio José Gutiérrez Lucas

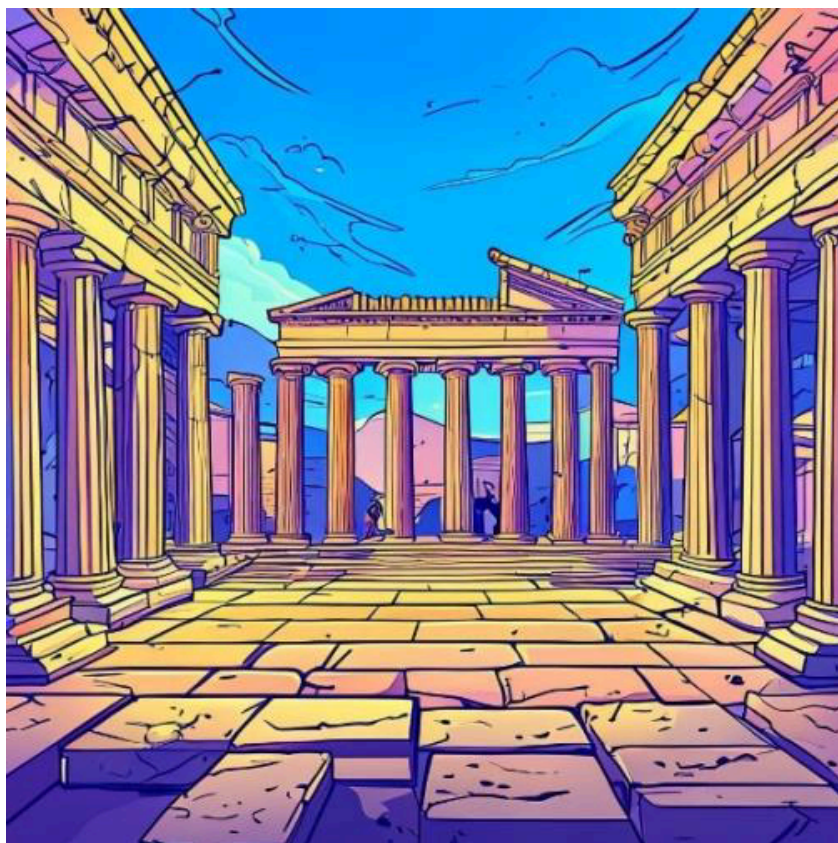
La Grecia clásica, que abarca aproximadamente desde el siglo V a.C. hasta el IV a.C., fue un período de gran esplendor cultural, político y social, donde el deporte jugó un papel fundamental. La práctica deportiva no solo era un medio de entretenimiento, sino que también estaba profundamente entrelazada con la educación, la religión y la vida comunitaria. Se reflejaban valores como la competencia, la excelencia y el honor. Desde los Juegos Olímpicos hasta las competiciones locales, el deporte no solo era una forma, como ya hemos dicho, de entretenimiento, sino un medio para honrar a los dioses y fortalecer la comunidad.

La Antigua Grecia es reconocida no solo por sus contribuciones a la filosofía, la política y las artes, sino también por su rica tradición deportiva, que se documenta en diversos textos antiguos y fuentes históricas. A través de estas obras, podemos entender cómo el deporte se entrelazó con la vida social, política y religiosa de los griegos.

La civilización griega valoraba la “areté”, o excelencia, en todos los aspectos de la vida. Esta

búsqueda de la perfección se manifestaba en el deporte, donde los atletas competían no solo por premios, sino también por honor y reconocimiento.

Los Juegos Olímpicos, que comenzaron en el 776 a.C., fueron el evento deportivo más significativo, pero existían otros festivales deportivos como los Juegos Píticos, Nemeos e Ístmicos.



La educación física, o “paideia”, era un componente esencial de la formación de los jóvenes griegos. Desde una edad temprana, los niños eran entrenados en actividades deportivas como parte de su educación integral. Los gimnasios, conocidos como “palestras”, eran lugares donde los jóvenes se reunían para entrenar, competir y socializar. Los entrenadores, llamados “paidotribes”, eran responsables de guiar a los jóvenes en su entrenamiento.



Los atletas seguían regímenes estrictos que incluían ejercicio físico diario y una dieta equilibrada, enfocándose en alimentos que promovieran la fuerza y la resistencia.

Filósofos como Platón y Aristóteles discutían la importancia del deporte en la formación del individuo y su papel en la sociedad. Platón, por ejemplo, argumentaba que la educación física debía estar integrada en el desarrollo de un ciudadano ideal.

El deporte estaba intrínsecamente ligado a la religión en la Grecia clásica. Los atletas competían no solo por la gloria personal, sino también para honrar a los dioses. Cada evento deportivo comenzaba con rituales y sacrificios. En los Juegos Olímpicos, se ofrecían sacrificios a Zeus, y los vencedores eran considerados favorecidos por los dioses. Los templos y los altares en los sitios de competición eran sagrados, y los atletas realizaban ofrendas antes de participar. La victoria en los juegos era vista como un signo de aprobación divina.

El deporte era un fenómeno social que fomentaba la cohesión comunitaria. Las competiciones atraían a espectadores de diversas ciudades-estado, creando un sentido de unidad entre los griegos. Los Juegos Olímpicos, en particular, eran un evento que trascendía las divisiones políticas y culturales, uniendo a los participantes en un espíritu de competición amistosa. Los atletas también disfrutaban de un estatus elevado en la sociedad. Muchos eran celebridades locales y eran recompensados con premios que incluían dinero, tierras y exenciones fiscales. Su éxito era celebrado con estatuas y poemas, y se les reconocía como modelos a seguir. Los campeones eran aclamados como héroes.

Las fuentes.

Los textos más relevantes que abordan el deporte en la Antigua Grecia incluyen obras de autores como Homero, Píndaro y Pausanias, así como inscripciones y documentos de la época.

Homero: En la *Ilíada*, se describe el funeral de Patroclo, donde se celebran competiciones deportivas en su honor. Esta obra muestra cómo los juegos eran una forma de honrar a los muertos y reflejar la importancia de la competencia en la cultura griega. Homero describe carreras, luchas y el lanzamiento de disco, destacando la relevancia del atletismo en la sociedad.

Píndaro: Este poeta lírico, contemporáneo de los Juegos Olímpicos, compuso odas en honor a los vencedores. Sus obras no solo celebran la victoria, sino que también enfatizan la conexión entre el deporte y los dioses. En sus *Epinicios*, Píndaro destaca la gloria y el honor que trae el triunfo en los juegos, así como la necesidad de la virtud (*arete*) en los competidores.

Pausanias: En su obra *Descripción de Grecia*, Pausanias ofrece un detallado relato de los santuarios y las competiciones de la época. Describe los Juegos Olímpicos y otros festivales, así como los templos dedicados a los dioses, donde se llevaban a cabo estas competiciones. Su relato destaca la importancia de los juegos como un medio de unidad entre las ciudades-estado griegas, y cómo la **ekecheiria** o tregua sagrada permitía a los atletas viajar sin temor a la guerra.

Cicerón, en sus escritos, también menciona la importancia del deporte en la formación del carácter y la disciplina. Esto refleja la creencia de que el entrenamiento físico era esencial para el desarrollo del ciudadano ideal, capaz de contribuir a la polis.

Bibliografía

Cartledge, P. (2011). **Los deportes en la Grecia antigua: Una historia**. Cambridge University Press.
Golden, M. (2004). **Deportes en el mundo antiguo de A a Z**. Routledge.
Homero. (1990). *La Ilíada* (R. Fagles, Trad.). Penguin Classics.
Píndaro. (1997). **Odas** (C. D. N. Costa, Trad.). Harvard University Press.
Pausanias. (2005). **Descripción de Grecia** (W. H. S. Jones, Trad.). Harvard University Press.



Deporte en San Martín de la Vega

En esta sección, queremos dar visibilidad a los clubs de nuestro municipio. En este primer número, partiremos de la historia de los mismos.

Club Baloncesto San Martín de la Vega

La Historia del Club Baloncesto SMV se remonta al año 2011 de la mano de un apasionado de este deporte, quien quiso poner en marcha una pequeña escuela de baloncesto para transmitir su pasión y conocimientos a niños y niñas de pequeña edad.

Con el tiempo y la ayuda de nuevos integrantes el club ha ido creciendo poco a poco hasta la actualidad, donde contamos con equipos en todas las categorías tanto masculinos, femeninos como mixtos e incluso en algunas de ellas por duplicado, algo que sin duda nos orgullece.

Sin duda todo esto nos sería posible sin la ayuda de los que habitualmente colaboran con el club, Padres, Madres, Ayuntamiento de San Martín y los diferentes patrocinadores de los que dispone el club.

Nuestro objetivo es el aprendizaje del deporte de la canasta, formar grandes jugadores y MEJORES PERSONAS.



Contacto

Dirección administración
y deportiva

Paco Extremo.

Telf. 670 32 56 97

cdebsmv@gmail.com

Marketing, web, publicidad y
patrocinios

Felipe Rodríguez.

Telf. 637 84 32 38



Club Unión Deportiva San Martín de la Vega

Club Unión Deportiva San Martín del Vega, donde priman los valores del respeto, la inclusión, el trabajo en equipo, el compañerismo, el compromiso, la responsabilidad, el esfuerzo, la disciplina, la convivencia, la superación, la motivación, la humildad y el aprendizaje.

Este club, bastante joven, fue fundado en el año 2020 por un grupo de padres con únicamente un equipo alevín, rápidamente fue aumentando en número de equipos y en número de niños hasta llegar a los 220 niños que participan a día de hoy en sus trece equipos.

El principal objetivo de este club, como organización deportiva que es, consiste en la gestión y promoción de la práctica de deporte en la especialidad del fútbol. Este hecho supone un compromiso ineludible hacia la ciudadanía de nuestro entorno y hacia todas aquellas personas, que eligen el club para practicar su actividad física preferida o la de sus hijos.

Como club de fútbol, la estructura creada es capaz de dar respuesta a las necesidades de las diferentes etapas formativas de los jugadores /as y que al mismo tiempo sirven para nutrir a las categorías superiores. Para ello, se priorizan tres ideas básicas que presiden toda la actividad del club, y que se enuncian por orden de importancia: educar, formar y competir.

Estos tres elementos proporcionaran el marco adecuado para potenciar las habilidades y los vínculos sociales de los/as jugadores/as, así como la convivencia, estimulando la psicomotricidad, la creatividad y la imaginación, y fomentando la autonomía personal, el autoconocimiento y la autoestima.



Contacto

Alfonso López
Presidente
Telf. 666 559 106

Jose Carlos Lledó
Vicepresidente
Telf. 653 158 762

Andrés Sesmero
Secretario
Telf. 620 104 376

Lara Fraile
Tesorera
Telf. 620 296 969



La idea general del Club es trabajar para la mejora, progreso y desarrollo de los niños; para esto además de los entrenamientos ordinarios y los partidos de competición o amistosos, el Club ofrece clases de tecnificación (porteros, jugadores y entrenadores), asistencia a torneos tanto locales como comarcales y se empezara a jugar torneos en otras comunidades.



La situación deportiva se basa en una composición de 12 equipos que ocupan todo el futbol base desde la categoría Debutante hasta Juvenil, sin llegar a tener todavía un equipo senior; siendo la punta de lanza el equipo Juvenil A con muchas opciones de conseguir el ascenso en esta temporada.

HOY NO COMPITO CONTRA NADIE, COMPITO CONTRA QUIEN ERA AYER.

Sigue. Un poco más.



Escuela de Danza Clamores

Escuela de Danza Clamores: Pasión, arte y familia en movimiento

Desde su fundación en 2018, la Escuela de Danza Clamores se ha consolidado como un referente cultural en San Martín de la Vega (Madrid). Bajo la dirección de Elena Clares, bailarina y profesora con más de 20 años de experiencia, este espacio nació con un propósito claro: transmitir el amor por la danza y formar artistas completos desde el corazón.

En Clamores, la danza no es solo una disciplina, es un lenguaje de vida. Se imparten clases de ballet, flamenco, danza española, baile moderno, ritmos latinos y zumba, además de una formación sólida para aquellos alumnos que desean obtener la carrera profesional de ballet, flamenco y baile moderno a través del conservatorio. Contamos con un equipo de profesores altamente cualificados, apasionados y comprometidos, que cubren con excelencia todas las disciplinas de baile que ofrecemos.

La Escuela de Danza Clamores está adscrita a asociaciones de danza avaladas por la UNESCO y por el Consejo Internacional de la Danza (CID), lo que garantiza un reconocimiento y una conexión con los más altos estándares de calidad y prestigio en el ámbito artístico internacional.

Lo que hace especial a la Escuela de Danza Clamores es su atmósfera familiar y cercana, donde cada alumno —desde los 3 años en adelante— encuentra un lugar para crecer, aprender y disfrutar. La pasión que se respira en cada clase, el respeto por la tradición y la adaptación a las nuevas tendencias convierten cada paso en una experiencia única.



Escuela de Danza
Clamores

📞 630 73 55 54 | 650 86 19 42

📍 Avda. Doctor Manuel Jarabo, 31.
28330 San Martín de la Vega

🌐 Escuela de Danza Clamores

📌 Escuela-De-Danza-Clamores

“Bailar es soñar con los pies”



A lo largo de estos años, la escuela ha participado en numerosos eventos locales y nacionales, cosechando más de 50 premios que reflejan el talento, el esfuerzo y la dedicación de su equipo y alumnado. Sin embargo, más allá de los galardones, el verdadero éxito de Clamores está en el brillo de sus bailarines cuando pisan el escenario y en el orgullo de compartir una misma pasión: la danza.

Escuela de Danza Clamores: donde el arte se vive, se comparte y se siente en cada movimiento.



Centro de Danza Mariscal

Nuestro centro de danza fué fundada en 2009, el día 2 de Marzo.

Fundada contando con el bailarín profesional Emilio Serrano, que no tuvo la menor duda de darnos la mano y tirar hacia delante.

En nuestro primer día de clase, tan solamente contábamos con 8 alumnos, con el paso del tiempo, fuimos creciendo y con tan solo dos meses de academia, estábamos en 50 alumnos. Continuamos creciendo en número de alumnos hasta llegar a tomar la decisión de hacer un cambio de local. Y en el 2011 inauguramos un nuevo local con 75 alumnos. El cual contábamos con más profesorado, Emilio Serrano, Sara Gatell, Isa Pitera, Axel Galan ...

Después de 3 años , en el 2014 realizamos un nuevo cambio de Local tras subir el número de alumnos a 100.

A día de hoy contamos con 155 alumnos, y un grupo de profesores de lo más profesiona. Contando con Sara Gatell, Sandra del Pino, Mercedes Bardallo, Luisa Quiroz y Manuel Lorenzo.

Nuestro centro se diferencia, por nuestro cariño y dedicación a los alumno, trabajamos solo por y para ellos, para que crezcan en el mundo de la danza, disciplinados y sobre todo compañerismo. A lo largo de nuestros años, hemos contado con cursos y Masterclass, de nivel nacional e internacional, y de diversas disciplinas.

Nuestro centro cuenta con todo tipo de disciplinas y horarios, y para todo tipo de edad, desde el más pequeño hasta el más mayor.

Por qué en nuestro centro no hay límite de edad para poder bailar, todo el mundo tiene capacidad.

A día de hoy seguimos trabajando para seguir creciendo y con las puertas abiertas para todo el mundo.



**Avda. Alcalde Antonio Chapado
36**

626 38 21 28



Club de Judo de San Martín de la Vega

Como terapeuta ocupacional, puedo decir que el judo tiene un valor enorme más allá del deporte. Favorece la autorregulación emocional, mejora la coordinación y la percepción corporal, y promueve la socialización saludable. Cada caída y cada levantada son oportunidades de aprendizaje emocional: se aprende a tolerar la frustración, a confiar en uno mismo y a respetar los límites propios y ajenos. El ambiente del club es terapéutico en sí mismo, porque genera comunidad, rutina y propósito, tres pilares fundamentales para la salud mental. Muchos niños y adultos encuentran en el judo un espacio seguro donde canalizar tensiones, superar miedos y recuperar la autoestima. Este tipo de práctica, acompañada por un buen guía como Luis Miguel, es un ejemplo claro de cómo el deporte puede ser una herramienta de bienestar integral.



Los comienzos

En los años 80, en Madrid, existía un club llamado Sugata donde se respiraba compañerismo, esfuerzo y respeto. Allí entrenaba un chico llamado Luis Miguel Fernández desde que era niño. Con los años, se convirtió en un gran judoka, llegando a ser subcampeón de España.

El nacimiento del CD Judo SMV

En 2005, aquel niño del club Sugata fundó el Club de Judo de San Martín de la Vega. Al principio con tan solo 12 alumnos, pero con las ganas y motivación suficiente para crear un club que acabaría siendo un club con más de 100 personas entrenando juntas, desde pequeños hasta adultos. El judo se convirtió en una forma de vida para muchos vecinos del pueblo.

Inspiraciones

En el mundo del judo hay referentes que inspiran, como Giuseppina Macrì, una judoka italiana subcampeona olímpica. Su ejemplo demuestra que la superación personal va más allá de las medallas, algo que en este club se vive día a día.

Los logros

El club fue creciendo y los resultados llegaron: campeonatos autonómicos, nacionales e incluso internacionales. Judokas como Diana Rodríguez o Hakim Elbekali son ejemplo de lo que se puede conseguir con constancia y pasión.

Más que un deporte

Luis Miguel siempre repite que el judo es una escuela de vida. En el tatami se aprende a caer y levantarse, a respetar, a ser paciente y a trabajar en equipo. Muchos niños que empezaron con él, hoy siguen vinculados al club o han traído a sus hijos para que aprendan lo mismo.



Hoy y siempre

El Club de Judo San Martín de la Vega sigue creciendo con el mismo espíritu de siempre: formar personas antes que campeones.

En el 2020 este club se consolidó como referente en la zona sur de Madrid.

Actualmente, en el 2025 podemos decir que el Club de judo lleva más de dos décadas formando personas y fomentando la salud física y mental.

*Si quieres aparecer en esta
sección Envíanos un mail a
revista@cddromos.es*

**NO IMPORTA LO LENTO
QUE VAYAS,
MIENTRAS
NO TE PARES**



Deporte escolar en San Martín de la Vega

En esta sección, queremos dar a conocer el programa educativo de los centros escolares del municipio. En este primer número solo ha participado el colegio Vegasur.

Colegio Vegasur

En el Colegio Vegasur, la Educación Física es uno de los seis pilares fundamentales de nuestro proyecto educativo. Entendemos el deporte no solo como una materia, sino como un medio para educar en valores, desarrollar la autonomía y fortalecer el trabajo en equipo tratando de abordarlo desde un enfoque lúdico.

Cumplimos con el currículo oficial, pero lo enriquecemos con nuevas experiencias: acercamos al alumnado a distintos deportes, algunos menos habituales, y colaboramos con clubes y deportistas de la zona (como los Pinto Golbats de fútbol americano) para mostrarles la amplia oferta deportiva de nuestro entorno.

A través de nuestro Proyecto Deportivo, integrado en los proyectos propios del colegio, el alumnado disfruta de actividades adaptadas a cada etapa: patines en Infantil, roller en Primaria y deportes alternativos como escalada, slackline, parkour o esgrima. También realizamos excursiones con alternativas de ocio para su futuro, como las visitas a Atoope Park o a rocódromos, y organizamos gincanas y carreras de orientación en los espacios naturales cercanos.

En Secundaria, la Educación Física se imparte íntegramente en inglés, convirtiéndose en una herramienta eficaz para mejorar la comprensión auditiva y la expresión oral del alumnado de forma natural y motivadora.



Contacto

secretaria@colegiovegasur.es
C/ Fernando el Católico 8

Además, nuestra oferta se amplía con actividades extraescolares deportivas (judo, fútbol, voleibol, gimnasia rítmica y baile), que fomentan hábitos saludables y la continuidad del deporte más allá del horario lectivo.



El profesorado también se mantiene en formación constante: hemos realizado entre otras disciplinas cursos de golf para aprovechar el material disponible en el centro, o actualmente que participamos en un programa de deporte inclusivo y adaptado, en colaboración con el INEF de la Universidad Politécnica de Madrid, con el fin de garantizar que todos los alumnos puedan disfrutar de la actividad física en igualdad de condiciones.

¿Participa el colegio en eventos o competiciones deportivas?



Sí, y forman parte esencial de nuestra manera de entender la educación. En el Vegasur el deporte es un punto de encuentro para toda la comunidad educativa. Por eso organizamos actividades como la Spartan Race o el MURPH, donde alumnos, familias y profesorado comparten equipo y esfuerzo.



Nuestra San Silvestre Vegasureña es además una cita solidaria, en la que lo recaudado con los dorsales se dona a la ONG Uno Entre Cien Mil, que lucha contra la leucemia infantil.

Participamos en programas de la Comunidad de Madrid como Divirtiéndose con el Atletismo, Jugando con el Atletismo, Mañanas Activas y Actividades Divulgativas, además del Cross Escolar, el Torneo Dromos en las fiestas de San Martín y los Encuentros Deportivos municipales.

En el mes de junio celebramos nuestra Semana Cultural, en la que el deporte vuelve a ser protagonista. Organizamos Olimpiadas en Infantil y Primaria, así como el tradicional Día de la Bici, en el que el alumnado de Primaria, Secundaria y Bachillerato realiza rutas y salidas por entornos naturales cercanos, como la Presa del Rey o el Puente Viejo, combinando actividad física, convivencia y contacto con la naturaleza.

Todas estas experiencias contribuyen a que nuestros alumnos aprendan, compartan y crezcan a través del deporte, dentro y fuera del aula, fortaleciendo la educación integral que caracteriza al Colegio Vegasur.



HISTORIA CD ATLETISMO DROMOS.

El nombre DROMOS hace referencia a la prueba de velocidad de los Juegos Olímpicos antiguos (la “carrera del estadio”), que en la tradición griega se conocía precisamente como *dromos*.

Desde su presentación pública, DROMOS se define como un Club Deportivo de base nacido para fomentar el atletismo en San Martín de la Vega y su entorno, tomando como base la Escuela Municipal y poniendo el acento en el desarrollo “desde la base”.

En el plano federativo, DROMOS figura en el *directorio de la Federación de Atletismo de Madrid, y también aparece en el directorio municipal de clubes, adquiriendo en el 2018 la categoría y reconocimiento como club nacional, reflejo de su integración en el ecosistema autonómico, local y nacional.



Los Orígenes: de Escuela Municipal a Club Deportivo

El embrión del club fue la Escuela Municipal de Atletismo, que arrancó en el último trimestre de 2008 con 11 niños. Fue fundada por tres atletas y vecinos de San Martín de la Vega, Fco Manuel Loro Patricio, Carlos Sánchez y Antonio José Gutiérrez, actual presidente.



Fco Manuel Loro Patricio, Carlos Sánchez y Antonio José Gutiérrez

En enero de 2019 el C.D. Dromos cumplió 10 años” lo que sitúa la creación del club en 2009. Se ofrecieron entrenamientos de puertas abiertas para celebrar el décimo aniversario.

Durante los primeros cursos, la escuela y el club crecieron en matrícula y actividad; por ejemplo, el propio presidente y uno de los fundadores, Antonio José Gutiérrez, recuerda que en 2012-2013 iniciaron temporada con cerca de 32 chavales y que el club seguía creciendo en atletas y socios.



En noviembre de 2021 el Ayuntamiento adjudicó la obra de la nueva pista de atletismo (inversión ~663.000 €), subrayando que el atletismo era la única modalidad sin instalación específica y que los entrenamientos se hacían en otros espacios o en la vía pública.

La **inauguración de la pista** llegó el **17 de septiembre de 2022** con una competición organizada por el club y la Concejalía de Deportes; con la presencia del olímpico Jesús España. El club dejó constancia de la jornada y agradeció a dos cofundadores, Francisco Manuel Loro Patricio y Carlos Sánchez Muñoz, su implicación histórica.

Con la pista operativa, DROMOS y el Ayuntamiento han lanzado y consolidado citas propias como el Trofeo San Marcos, además de otras actividades y controles locales que dinamizan la base competitiva del municipio.



Atletas Paralímpicos: Compromiso con la inclusión



Lia y su guía



Sara



Eduardo y su guía

El club ha tenido en sus filas atletas Paralímpicos como Lia Beel, Subcampeona del mundo en 100 m en el Europeo de Atletismo adaptado en Berlín en el 2018 y Eduardo Uceda varias veces campeón de España de atletismo adaptado en los 400 m. En julio de 2025, Sara Durán, atleta invidente (clase F11) batió el récord de España de jabalina de su categoría, hito recogido por la prensa comarcal.

El club también figura en directorios de deporte para personas con discapacidad (FEMADDI), evidencia de su vocación integradora. En sus filas destaca Alba Chaves, Subcampeona de Madrid en 100 y 200 en esta categoría.





La hemeroteca municipal recoge podios de atletas del club (p. ej., Andrea Pino campeona de Madrid sub-23 de milla en ruta, 2 veces bronce SUB23 en los 800 m, Mario Mateos, dos veces subcampeón de Madrid en los 5000 m, Laura Coronilla, campeona de Madrid Juvenil de 5000 m, Fco. Javier García, dos veces subcampeón de Madrid Master en peso y mundialista en Málaga 2018, Miguel Ángel Zurdo, Plata y Bronce Máster en los 60 m y 200 m, Alba Baena, Quinta de Madrid en Longitud, Soraya García, quinta de Madrid en 200 m).

Actualmente el club cuenta con **75 licencias federativas y más de 100 socios en sus filas entre populares, atletas federados y niños de escuela**. El club también ofrece preparación de oposiciones para distintos cuerpos de seguridad del estado, ejército y bomberos. Sin olvidar, evidentemente, la preparación física general para todo aquel que quiera acercarse a sus filas.

Servicios del club en la actualidad.



Entrevista: Alcalde de San Martín de la Vega

Realizada por Alberto y Lorena:



Tuvimos el privilegio de sentarnos a conversar con el Alcalde de San Martín de la Vega para el primer número de nuestra revista. En una charla sincera y cercana, nos compartió su visión y el firme compromiso del Ayuntamiento con los vecinos y los clubes.

Fue una conversación que dejó claro que, aunque el camino continúa, en San Martín de la Vega el deporte tiene un aliado. Un agradecimiento sincero al Alcalde por su tiempo y por compartir con nosotros esta visión tan motivadora.



Alberto y Rafael durante la entrevista

Con la convicción de que el deporte es un pilar fundamental para la salud, la educación y los valores de nuestro pueblo, el Alcalde destacó el crecimiento de esta sana costumbre entre los más jóvenes, aunque reconoce el reto de integrar aún más a los adultos.

El apoyo a los clubes locales, como el nuestro, es una prioridad. Nos contó con detalle cómo el Ayuntamiento apuesta por nosotros a través de la cesión de instalaciones y subvenciones, valorando especialmente la estabilidad y el trabajo de los equipos técnicos. Pero va más allá: sueña con que cada deportista y cada club sienta de verdad el respaldo de su Ayuntamiento.

El futuro se pinta con nuevas y emocionantes infraestructuras. Desde la gran inversión en la pista de atletismo hasta los proyectos de un gimnasio al aire libre, pistas de vóley playa y hasta un rocódromo. Y como broche de oro, nos adelantó una noticia ilusionante: la primera Gala del Deporte en 2026, para reconocer y celebrar juntos los logros de nuestros deportistas.



Escucha
la entrevista



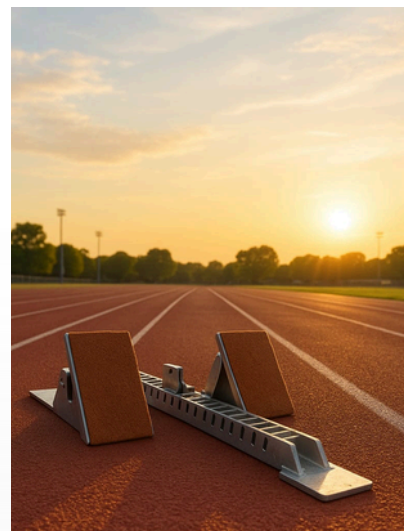
Qué beneficios me aporta hacer deporte.

Por Josefina Espejo Colmenero

De todo el mundo es conocido que el “deporte es salud”. Sin embargo, vamos a conocer qué dice la ciencia al respecto de esta premisa, mundialmente aceptada.

La práctica regular de actividad física es un pilar fundamental para la salud y el bienestar, como demuestra la evidencia científica, independientemente de la edad, el género o las capacidades individuales. Organizaciones mundiales como la OMS y revistas de rigor científico confirman que el deporte es una herramienta esencial para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

La ciencia en el deporte ha demostrado, consistentemente, que el ejercicio o actividad física regular proporciona **beneficios generales**, entre los que se encuentran:



Mejora la salud física:

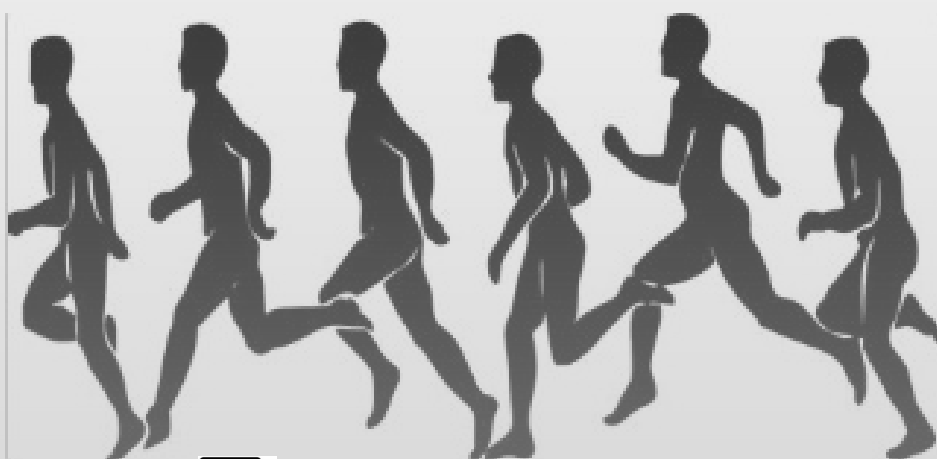
Reduce el riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la hipertensión y diversos tipos de cáncer (colon, endometrio, mama). Fortalece el sistema cardiovascular y pulmonar, inmunitario, aumenta la fuerza y resistencia muscular y mejora la densidad mineral ósea, previniendo la osteoporosis.

Optimiza la salud mental y cognitiva:

Estimula la producción de sustancias químicas cerebrales que generan sensación de felicidad (endorfinas) y relajación, disminuyendo los síntomas de depresión y ansiedad. Además, mejora las funciones cognitivas como la atención, la memoria y la concentración, así como la coordinación.

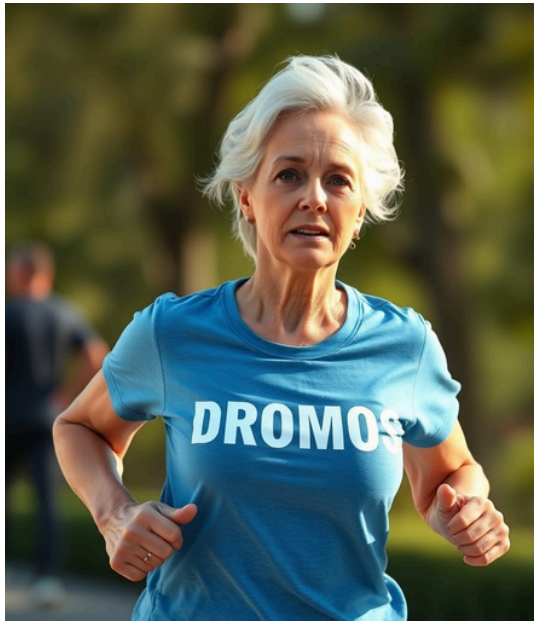
Fomenta el bienestar

general a través del control del control del peso corporal, mejorar los hábitos de sueño y aumentar la autoestima y autoeficacia.



Más allá de los beneficios generales, la evidencia científica también destaca beneficios específicos en diferentes grupos poblacionales como **infancia, mujer, tercera edad y discapacidad**.

Beneficios para la mujer



En la mujer, donde el entrenamiento de fuerza es crucial, especialmente después de la menopausia, ya que ayuda a prevenir la disminución de la densidad ósea y reduce el riesgo de osteoporosis.

Los estudios también sugieren que las mujeres pueden obtener beneficios cardiovasculares comparables a los de los hombres con una menor cantidad de tiempo de ejercicio, debido a diferencias metabólicas.

La actividad física regular también se asocia con un menor riesgo de ciertos tipos de cáncer específicos del sexo femenino, como el de mama y ovario.

Beneficios en la tercera edad

En la tercera edad el ejercicio físico regular es vital para preservar la salud y retrasar el proceso de envejecimiento. Estos incluyen:

Mejora de la movilidad y prevención de caídas:

Fortalece los músculos y mejora equilibrio y coordinación, lo que aumenta su capacidad funcional.

Salud cognitiva:

Ayuda a mantener las funciones intelectuales y puede retrasar enfermedades neurodegenerativas como la demencia y el Alzheimer.

Control de enfermedades crónicas:

La actividad física regular ayuda a controlar la presión arterial y la diabetes en esta población, desde el punto de vista que reduce las necesidades farmacológicas en su tratamiento.

Beneficios en los niños

En los niños la actividad física regular es fundamental para un desarrollo integral. La investigación ha demostrado que:

- **Mejora el rendimiento académico:** Existe una relación directa entre condición física y un mayor volumen de materia gris en áreas cerebrales clave para el lenguaje y la lectura.
- **Desarrollo físico y mental:** Contribuye al desarrollo de capacidades motoras (coordinación, agilidad), fortalece el sistema inmunológico, ayuda a prevenir la obesidad y reduce la ansiedad y el estrés.



Beneficios en la discapacidad

En la discapacidad, ya sea física, sensorial o intelectual, la práctica deportiva es una herramienta poderosa para la salud y la integración social.



Cortesía de Rafael Botello, deportista paralímpico

Mayor independencia y calidad de vida

La actividad física regular, adaptada, mejora la fuerza muscular, la resistencia y la coordinación, lo que se traduce en una mayor facilidad para realizar las actividades diarias y una mayor independencia.

Inclusión social y bienestar mental

El deporte, en general, fomenta la interacción social, la creación de amistades y el desarrollo de habilidades de comunicación, lo que a su vez mejora la autoestima y reduce los síntomas de depresión y ansiedad.

En conclusión, la evidencia científica es abrumadora: el deporte y la actividad física son beneficiosos para todos, y su práctica sistemática es una inversión en salud a largo plazo.

*Practica actividad física regular y
realiza un* **DEPORTE**

Nos vemos en el siguiente número

Hábitos saludables adquiridos a través del deporte. Vicios y mitos.

BIBLIOGRAFÍA

- World Health Organization. (2022). Global Status Report on Physical Activity 2022. Ginebra: OMS. [Organización Mundial de la Salud](#)
- World Health Organization. (2024). Physical Activity – Fact Sheet. Ginebra: OMS. [Organización Mundial de la Salud+1](#)
- Zhang, R., et al. (2025). Global burden of cardiovascular disease due to low physical activity, 1990–2021. PLOS ONE. [PLOS Journals](#).
- Singh, B., et al. (2025). Systematic umbrella review and meta-meta-analysis on exercise and depression/anxiety in youth. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (en prensa/online). [ScienceDirect](#)
- Trujillo-Muñoz, P. J., et al. (2025). Effects of Physical Exercise on Symptoms and Quality of Life in Women in Climacteric: A Systematic Review and Meta-Analysis. Healthcare, 13(6), 644. <https://doi.org/10.3390/healthcare13060644> [MDPI+3PMC+3Digibug+3](#)
- Liu, L., et al. (2025). Effects of physical exercise on cognitive function in children and adolescents: A systematic review. Frontiers in Psychology. [Frontiers](#)
- Valenzuela, P. L., et al. (2023). Effects of physical exercise on physical function in older adults: a systematic review and meta-analysis. The Lancet Healthy Longevity. [The Lancet](#)
- Skelton, D. A., et al. (2025). Move more, age well: prescribing physical activity for older adults. Monografía/revisión clínica. [Fisiología del Ejercicio](#)
- Jacob, U. S., et al. (2023–2025). A systematic review of physical activity: benefits and needs for maintenance of quality of life among adults with intellectual disability. Frontiers in Sports and Active Living. [Frontiers+2PubMed+2](#)
- Mehringer, J., et al. (2025). Exercise considerations for adults with disabilities: A systematic review. Journal of Developmental and Physical Disabilities. [SpringerLink](#)



La nutrición en el deporte

Por Andrea Pino Cruz

La nutrición es uno de los factores más importantes que influyen en el rendimiento deportivo. Aunque es cierto que entrenar de forma constante y el tipo de entrenamiento que se realice resulta fundamental, la nutrición es una herramienta clave, que ayuda a optimizar el rendimiento deportivo junto con otros muchos factores.



Fuente: Instituto Europeo de Nutrición y Salud.

Para que haya una mejora del rendimiento físico, los alimentos que un deportista ingiere durante el día deben basarse, por un lado, en una alimentación completa, esto es que debe ofrecer todos los macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas) y micronutrientes (vitaminas y minerales); equilibrada, en cuanto a que el reparto de nutrientes debe estar bien distribuido; y suficiente, es decir, que aporte la energía necesaria según la persona a la que corresponda. Además, debe ofrecer también una correcta hidratación.

En este sentido, los hidratos de carbono y las grasas servirán al cuerpo como combustible al realizar actividad física. Por un lado, cuando la actividad física es intensa y de corta duración, el cuerpo utiliza la energía liberada a partir del glucógeno muscular y la glucosa en sangre por la vía anaeróbica. Sin embargo, cuando la intensidad del ejercicio disminuye y aumenta la duración de este, los lípidos o grasas se convierten en la fuente principal de energía a través de la vía aeróbica.

Por otro lado, las proteínas resultan imprescindibles para el mantenimiento y el desarrollo de masa muscular y, por este motivo, también lo es, junto a las vitaminas y los minerales, para la reparación y recuperación después del ejercicio.



De la misma manera, mantener una correcta hidratación permite recuperar fluidos y electrolitos perdidos durante la realización de la actividad y, por tanto, también favorece a la buena recuperación.

Además, llevar a cabo una alimentación completa, suficiente y equilibrada también favorecerá la prevención de lesiones y de molestias durante la práctica deportiva.

En definitiva, podemos considerar la nutrición como una gran aliada dentro del ámbito deportivo, que hay que tener en cuenta muy seriamente a la hora de rendir físicamente y que debe partir de una alimentación completa, equilibrada y suficiente.



Fuente: HSN.

Recomendaciones generales para llevar a cabo una alimentación saludable son:

- Incorporar frutas y verduras en todas las comidas principales.
- Ingerir alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: cereales integrales, legumbres, tubérculos y frutas enteras.
- Consumir alimentos ricos en grasas saludables: frutos secos, aguacate, AOVE, semillas, pescado azul.
- Tomar alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico: huevos, lácteos, carne, pescado, huevos, legumbres, cereales o pseudocereales.
- Llevar a cabo una buena hidratación durante el día

Recomendaciones en relación a la práctica de ejercicio físico son:

- En relación con la comida que se realiza antes del entrenamiento, es recomendable evitar alimentos ricos en grasas y en fibra, puesto que hacen que la digestión sea más lenta y, por lo tanto, pueden causar molestias durante el entrenamiento.
- Después de una comida copiosa, sería recomendable esperar 2-4 horas antes de practicar ejercicio físico. Mientras que, si la comida que se realiza es tipo snack, sería necesario esperar 1-2 horas antes de realizarlo.
- Hidratarse correctamente antes, durante y después de la práctica deportiva.



BIENVENIDOS A LA REVOLUCIÓN DEPORTIVA

DONDE EL ESFUERZO SE ENCUENTRA CON LA INNOVACIÓN.



Desde los tacos de salida hasta la línea de meta, desde el saque de fondo hasta hacer un match point, desde el pitido de inicio hasta el pitido final de un partido..., la tecnología ha sido siempre un compañero de viaje en el deporte. Hoy, esa relación ha evolucionado más que nunca, estando presente en cualquier deporte o actividad física.

Esta sección nace con un objetivo claro:

Explorar cómo la digitalización y la innovación están redefiniendo los límites del rendimiento humano, tanto para el atleta de élite que busca el podio, como para cualquiera de nosotros que quiere superar su propia marca personal.

¿Por qué empezar por aquí?

Porque creemos que entender estas herramientas es el primer paso para aprovechar todo su potencial y, sobre todo, para que sea un espacio de crecimiento integral.



La Inteligencia Artificial en el deporte: El asesor que nunca duerme

La Inteligencia Artificial (IA).

Un concepto que suena a futuro, pero que ya está aquí, trabajando entre bastidores en el mundo del deporte. Y es que la IA no solo está presente para ayudarte en los estudios, mejorar aspectos de tu trabajo o darte alguna receta con 4 ingredientes, sino que está totalmente integrada en el mundo del deporte, pero algunas veces, al ya estar acostumbrados, creemos que hay alguien detrás.



De lo simple a lo complejo, del reloj a la nube: ¿Cómo la IA entra en juego?

Tu reloj GPS es el puente de entrada. Cada pulsación, cada zancada, cada metro de desnivel que registra, se convierte en un dato valioso; La IA es la encargada de darle sentido a ese mar de información.

Mientras tú estás estirando o volviendo a la calma tras un entrenamiento grabado con tu reloj, los algoritmos de la IA están:

- Analizando tu técnica: Comparando tu forma de correr con patrones biomecánicos eficientes para sugerir pequeñas mejoras.
- Prediciendo tu rendimiento: Calculando, en base a tu historial y carga de entrenamiento, si estás en condiciones de batir tu mejor marca en 10k el próximo domingo.
- Alertando sobre un riesgo de lesión: Cruzando datos de fatiga, sueño y estrés para recomendar un día de descanso antes de que una molestia se convierta en una lesión.



La IA en Acción: Ejemplos reales en el deporte de élite

Imagina un miembro de tu equipo que analiza datos las 24 horas del día, que nunca se cansa y que tiene una capacidad sobrehumana para detectar patrones. No es ciencia ficción: es la Inteligencia Artificial (IA), y se ha convertido en el asesor más valioso para deportistas de todas las disciplinas

Atletismo / Running

La RFEA presenta IA-THLETICS



Qué es: Una nueva plataforma de IA para optimizar el rendimiento deportivo desarrollada junto a IBM y Habber Tec, la herramienta analiza datos biomecánicos y fisiológicos para personalizar el entrenamiento de los atletas.

Cómo funciona: Basada en la tecnología IBM watsonx.data, esta herramienta permite centralizar en un entorno fiable, accesible y seguro grandes volúmenes de información generada por los atletas: desde sensores de entrenamiento y pruebas médicas hasta datos biomecánicos, fisiológicos y de salud. Gracias a ello, los entrenadores pueden tomar decisiones más precisas y personalizadas, transformando los datos en conocimiento y el conocimiento en rendimiento.

Surf

USA Surfing + Microsoft — análisis de movimientos y entorno

Qué hace: IA que analiza miles de vídeos de surf (maniobras del surfista, postura, rango de movimiento), también características de la tabla y el entorno (olas, corrientes). El objetivo es mejorar rendimiento y prevenir lesiones/accidentes.



Biomecánica / Calzado / Plantillas inteligentes

Plantillas inteligentes de la Universidad de Portsmouth / TGO

Qué hace: Plantillas capaces de medir las fuerzas de reacción del suelo con un error muy bajo (~4,16 %). Usan IA para procesar los datos, monitorizar movimiento real, ayudar a prevenir lesiones, optimizar rendimiento, seguimiento en rehabilitación.

Importancia: Permite correcciones técnicas en tiempo casi real, reducir la subjetividad, mejorar eficiencia en entrenamientos y posiblemente reducir el riesgo de lesiones.



Fútbol

Prevención de lesiones & monitorización de recuperación con IA



Qué hace: Usan sensores y dispositivos para recolectar datos de movimiento, patrones musculares, progresión de la lesión; los modelos de IA analizan esos datos para afinar los ejercicios, estimar tiempos óptimos de recuperación y evaluar riesgos de recaída.

Importancia: Permite actuar antes de que la lesión se agrave, optimizar rehabilitación, reducir tiempos de inactividad.



Ciclismo

La IA en el ciclismo profesional para optimizar entrenamientos y tácticas

Qué hace: Equipos usan sensores en bicicletas (potencia, cadencia, frecuencia cardíaca, GPS, etc.), recopilan muchos datos durante entrenamientos y competiciones, y luego aplican algoritmos de IA para detectar patrones, optimizar cargamentos de entrenamiento, prever fatiga, mejorar recuperación, ajustar tácticas en carrera (por ejemplo, en pendientes o cambios de ritmo).



Test submáximo para predecir rendimiento en ciclismo

Qué hace: Se usa un test submáximo nuevo (LSCT, de Lamberts & Lambert) que mide variables como potencia, cadencia, velocidad, recuperación de FC (frecuencia cardíaca), etc., para predecir rendimiento máximo y de resistencia, sin necesidad de hacer siempre pruebas de muy alta intensidad. Aunque no todos los protocolos usan IA explícita, este tipo de datos podrían alimentar modelos predictivos de IA.

¿Y para el corredor popular?

Apps como **TrainAsONE**, **STRAVA** o las funcionalidades más avanzadas de **Garmin** y **Polar** ya utilizan algoritmos de IA para crear planes de entrenamiento adaptativos que se modifican automáticamente en función de tu rendimiento diario y tu nivel de fatiga. Es como tener un entrenador personal que se adapta a ti las 24 horas del día.



El Futuro ya está en la pista (y en todas partes)

La IA no viene a sustituir la intuición del entrenador ni la sensación del atleta, ya que estos conceptos no se pueden sustituir, si no que viene a potenciarlos con información objetiva. El desafío será encontrar el equilibrio perfecto entre el dato y la pasión. Como se ve en deportes como el tenis o el fútbol, esta tecnología es ya un estándar para competir al más alto nivel, y su trickle-down hacia los deportistas amateur es solo cuestión de tiempo.

Bibliografía.

Menos lesiones y una mejor recuperación: IA y datos van de la mano para construir el deporte del futuro (El Español, 19 julio 2025).

La RFEA presenta IA-THLETICS, la nueva plataforma de IA para optimizar el rendimiento deportivo. (RFEA, 06 noviembre 2025).

Adiós a las lesiones: el nuevo invento que las previene y ayuda a los deportistas a disparar su rendimiento (El Español).

"Cómo la Inteligencia Artificial está revolucionando el ciclismo" (Galileo.edu, marzo-2025). Galileo Inteligencia Artificial para mejorar el rendimiento de los surfistas y reducir el riesgo de accidentes (Europapress / Microsoft / USA Surfing). Europa Press

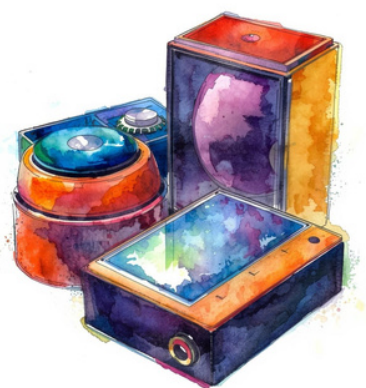
Nuevo Test Submáximo para Monitorear la Fatiga y Predecir el Rendimiento en Ciclismo (RP Lamberts) — artículo de ~1 año atrás. Grupo Sobre Entrenamiento

En nuestro próximo número...

Nos sumergiremos de lleno en el mundo de los wearables y el análisis de datos, respondiendo a la pregunta:

¿Qué hacer con toda la información que nos da nuestro reloj? Aprenderemos a leer entre líneas para entrenar de forma más inteligente.

¿Qué te ha parecido? ¿Te gustaría que profundicemos en algún aspecto concreto de la tecnología en el atletismo o en otro deporte?



***¡Es tu sección! Envíanos tus
sugerencias a revista@cddromos.es
o etiquétanos en redes con
#Innovacion
@RevistaDigitalDROMOS***



La Técnica de Carrera: Fundamentos y Mejora del Rendimiento.

Por Antonio José Gutiérrez Lucas

En corredores entrenados, pequeñas mejoras técnicas pueden traducirse en reducciones significativas del coste energético y mejoras del rendimiento a igual consumo de oxígeno (economía de carrera) [Saunders et al., 2004; Fletcher et al., 2009]. La técnica óptima no es única, pero comparte invariantes: apoyos breves y firmes, proyección del pie bajo el centro de masas, cadera “alta”, rigidez adecuada del sistema pierna-suelo y coordinación intersegmentaria eficiente [Weyand et al., 2000; Brughelli et al., 2011].

Fundamentos biomecánicos aplicados

- Aplicación de fuerza en tiempos breves. A velocidades altas, el tiempo de contacto disminuye; la mejora del rendimiento depende sobre todo de aplicar mayores fuerzas verticales y horizontales útiles en ese intervalo, más que de mover las piernas “más rápido” [Weyand et al., 2000; Schache et al., 2011].
- Centro de masas (CM) y colocación del apoyo. Atacar el suelo bajo o ligeramente por detrás del CM reduce el frenado y mejora la economía [Saunders et al., 2004].
- Rigidez pierna-suelo (“stiffness”). Una rigidez elástico-reactiva adecuada permite menor deformación y mayor devolución de energía, acortando el contacto [Brughelli et al., 2011].
- Cadencia y amplitud. Aumentos moderados de cadencia ($\approx 5\text{--}10\%$) disminuyen el tiempo de contacto y el frenado sin comprometer la amplitud útil [Heiderscheit et al., 2011].
- Perfil fuerza-velocidad (F-V) del esprint. En velocistas y medios fondistas, individualizar el entrenamiento en función del déficit F-V (déficit de fuerza horizontal o de velocidad) optimiza la transferencia [Morin & Samozino, 2016].
- Patrón de apoyo. El modo de contacto (retropié/mediopié/antepié) modifica los picos de impacto y la cinética de tobillo-rodilla; no existe un patrón universal, pero evitar el sobrealcance es prioridad [Lieberman et al., 2010; Saunders et al., 2004].

Factores de Evaluación (pista o campo)

1. ¿El pie ataca bajo el CM con tibia casi vertical?
 2. ¿La cadera se mantiene alta sin colapso en apoyo?
 3. ¿Hay rigidez activa de tobillo y ruido mínimo en el apoyo?
 4. ¿La recuperación es compacta (talón cercano al glúteo y rodilla al frente)?
 5. ¿Brazo/escápula acompañan sin cruzar línea media ni elevar trapecio?
- Métricas simples: cadencia (pasos/min), 10–30 m lanzados, vídeo lateral 120–240 fps, percepción de esfuerzo técnico (RPE-técnico).

Principios de ejecución.

- De lo simple a lo complejo y de bajo a alto impacto, priorizando calidad sobre cantidad.
- Bloques breves y frecuentes (5–10 min) tras el calentamiento, con descansos completos para preservar la coordinación.
- Transferencia inmediata: cerrar con progresivos, cuestas suaves o bloques de ritmo.



Ejercicios básicos.

Dosificación general:

1-2 veces/semana en fase constructiva. 2-3 series por tarea. Recorridos de 10-20 min. o 10-15 repeticiones. Descanso 45-60 seg. entre repeticiones y 2-3 min. entre series.

1. Marcha A

Objetivo: patrón de ciclo, postura alta, dorsiflexión activa.

Cómo: tronco erguido; rodilla del gesto a $\approx 90^\circ$; tobillo en dorsiflexión; pie ataca bajo la cadera; braceo proporcional. "rodilla al frente; tobillo 'arriba'; pisa bajo la cadera".

Progresión: Marcha A $\rightarrow$ Skipping A.

2. Skipping A

Objetivo: ritmo y rigidez de tobillo.

Cómo: igual que Marcha A, con rebote rítmico; contacto breve y silencioso; braceo compacto.

Progresión: A-skip $\rightarrow$ Dribbles $\rightarrow$ Strides.

3. Dribbles (círculo bajo)

Objetivo: pre-activación y ataque rápido bajo el CM.

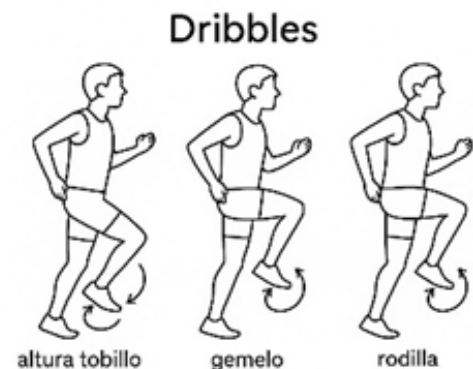
Cómo: círculos pequeños del pie (del suelo al suelo) a tres alturas: tobillo, gemelo y rodilla; ritmo continuo.

4. Ankling (pasos de tobillo)

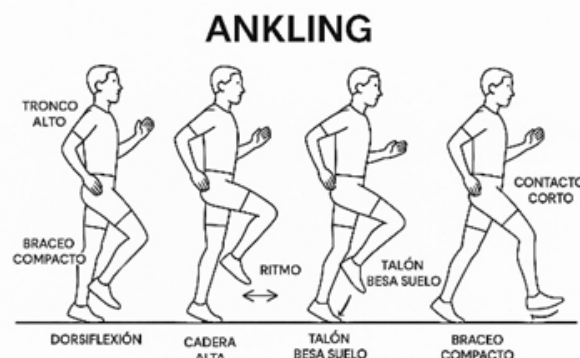
Objetivo: rigidez reactiva y "rueda" del pie.

Cómo: pasos cortos/rápidos sobre metatarso; talón "beso" breve al suelo; tronco alto.

Progresión: Ankling $\rightarrow$ Pogos (pliometría muy suave).



- Tobillo en dorsiflexión
- Apoyo bajo cadera
- Ritmo, pies describen círculos pequeños



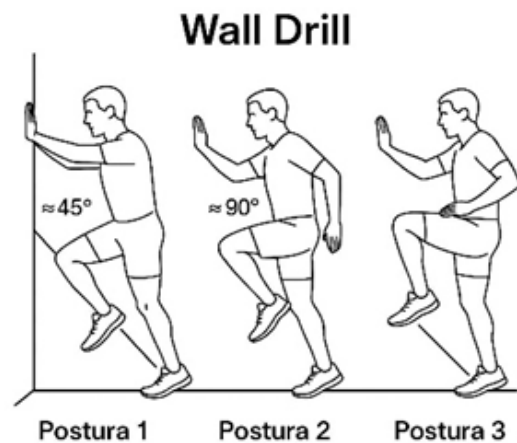
5. Wall drill (posturas 1-2-3)

Objetivo: orientar la fuerza horizontal en aceleración y sentir tibia alineada.

Cómo: manos a pared, cuerpo a $\approx 45^\circ$;

- Postura 1: apoyo unipodal, cadera extendida, dorsiflexión.
- Postura 2: cambio rápido de apoyo.
- Postura 3: ciclo completo (recupera y ataca).

Progresión: marchas en pared → salidas 2-3 apoyos.



6. Paw-back (rastrillada)

Objetivo: reducir frenado y sentir tracción bajo el CM.

Cómo: desde marcha o trote, "rasca" el suelo hacia atrás justo antes del apoyo sin patada amplia.

7. Butt kicks técnicos.

Objetivo: recuperación compacta sin adelantamiento excesivo de la rodilla.

Cómo: avance suave; talón asciende "por debajo" hacia glúteo con pelvis neutra; braceo estable.

8. Saltos alternos.

Objetivo: stiffness global, proyección y coordinación intermuscular.

Cómo: zancadas elásticas con orientación ligeramente hacia delante; foco en apoyo corto y firme.

9. Saltitos reactivos.

Objetivo: reactividad de tobillo y acortamiento del tiempo de contacto.

Cómo: saltos verticales de baja amplitud sobre metatarso; rodillas y caderas "altas"; mínimo tiempo de suelo.

10. Progresivos (60-100 m)

Objetivo: transferencia del patrón técnico a ritmos submáximos.

Cómo: 3-6 aceleraciones controladas subiendo de 70→90 % del ritmo objetivo; foco en postura, apoyo y braceo.



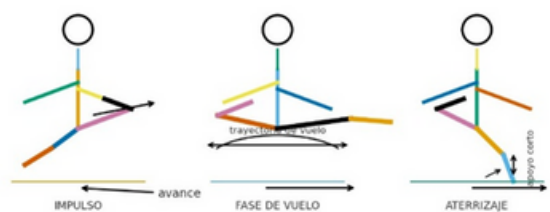
SKIPPING TRASERO (ciclo posterior)

CUES: talón recoge por detrás - pelvis neutra - apoyo bajo cadera - contacto corto - braceo compacto



BOUNDS SUAVES (saltos alternos)

CUES: proyección hacia delante - rigidez elástica - apoyo bajo cadera



POGOS (saltitos reactivos)

CUES: metatarso - contacto muy corto - tronco alto - rodillas y caderas casi extendidas - pasos silenciosos



Integración en la sesión y en la temporada

1. Ubicación en la sesión: tras el calentamiento general (movilidad y activación), antes del bloque principal.
2. Volumen semanal: 10–20 min totales, 1–2 días/semana en fase base; mantener 1 bloque breve en específicas/precompetitivas.
3. Compatibilidades: combinar con fuerza de base (bisagra de cadera, sentadilla, gemelos) y pliometría de bajo impacto para consolidar la rigidez funcional [Paavolainen et al., 1999].
4. Control de carga: preferir calidad técnica (vídeo, cadencia, ruido de apoyo) frente a volumen; si hay fatiga neuromuscular, reducir o suprimir el bloque técnico.
5. Individualización: ajustar énfasis según el perfil F–V (más cuestas y salidas si déficit de fuerza; más strides rápidos y dribbles altos si déficit de velocidad) [Morin & Samozino, 2016].

Errores frecuentes y cómo corregirlos

- Sobrealcance (overstriding): usar paw-back, cuestas suaves y cues “pisar bajo la cadera”.
- Cadera baja/colapso en apoyo: bounds suaves, pogos y fuerza de gemelo/soleo; cue “cadera alta”.
- Tiempo de apoyo largo y pasos ruidosos: ankling, dribbles, pogos; cue “silencia tus pasos”.
- Braceo cruzado y hombros elevados: marcha/skip con manos que “rozan” bolsillos, foco en escápulas bajas.
- Cadencia insuficiente: strides con metrónomo +5 % y observación de que no aumente la tensión de cuello/hombros [Heiderscheit et al., 2011].

BIBLIOGRAFÍA

- Brughelli, M., Cronin, J., & Chaouachi, A. (2011). Effects of running velocity on running kinematics and kinetics. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(4), 933–939.
- Fletcher, J. R., Esau, S. P., & MacIntosh, B. R. (2009). Economy of running: Beyond the measurement of oxygen uptake. *Journal of Applied Physiology*, 107(6), 1918–1922.
- Heiderscheit, B. C., Chumanov, E. S., Michalski, M. P., Wille, C. M., & Ryan, M. B. (2011). Effects of step rate manipulation on joint mechanics during running. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(2), 296–302.
- Lieberman, D. E., Venkadesan, M., Werbel, W. A., et al. (2010). Foot strike patterns and collision forces in habitually barefoot runners. *Nature*, 463, 531–535.
- Morin, J.-B., & Samozino, P. (2016). Interpreting power–force–velocity profiles for individual sprint performance improvement. *European Journal of Sport Science*, 16(6), 701–710.
- Paavolainen, L. M., Nummela, A., & Rusko, H. K. (1999). Neuromuscular characteristics and training as determinants of endurance performance. *Sports Medicine*, 29(5), 347–358.
- Saunders, P. U., Pyne, D. B., Telford, R. D., & Hawley, J. A. (2004). Factors affecting running economy in trained distance runners. *Sports Medicine*, 34(7), 465–485.
- Schache, A. G., Blanch, P. D., Dorn, T. W., Brown, N. A., Rosemond, D., & Pandy, M. G. (2011). Effect of running speed on lower limb joint kinetics. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1260–1271.
- Weyand, P. G., Sternlight, D. B., Bellizzi, M. J., & Wright, S. (2000). Faster top running speeds are achieved with greater ground forces not more rapid leg movements. *Journal of Applied Physiology*, 89(5), 1991–1999.



EJERCICIO DESTACADO

La plancha abdominal

Por Antonio José Gutiérrez Lucas

Cómo Hacer la Plancha Abdominal

1. Posición Inicial.

- Colócate en el suelo boca abajo. Puedes usar una colchoneta para mayor comodidad.
- Apoya los antebrazos en el suelo, asegurándote de que los codos estén alineados directamente debajo de los hombros.

2. Cuerpo Recto.

- Extiende las piernas hacia atrás y apoya las puntas de los pies en el suelo. Tu cuerpo debe formar una línea recta desde los talones hasta la cabeza.
- Asegúrate de no dejar caer las caderas ni levantar el trasero. Mantén la postura neutral.

3. Activar el Core.

- Contrae los músculos abdominales, como si quisieras que alguien te diera un ligero golpe en el estómago. Esto ayudará a mantener la estabilidad.
- También activa los glúteos y los músculos de las piernas para mantener la alineación.

4. Respira.

- Mantén la respiración constante. Evita contenerla. Inhala y exhala de manera controlada.

5. Duración.

- Comienza manteniendo la posición de 20 a 30 segundos. A medida que te fortalezcas, puedes aumentar el tiempo hasta 1 minuto o más.

6. Finaliza Correctamente.

- Al finalizar, baja lentamente las rodillas al suelo y descansa. No te apresures a salir de la posición.

Consejos Adicionales.

- Progresión: Si te resulta fácil, puedes probar variaciones como la plancha lateral o levantar una pierna o brazo.
- Frecuencia: Incorpora la plancha en tu rutina de entrenamiento 3-4 veces por semana.
- Errores Comunes: Evita dejar caer la cadera, arquear la espalda o mirar hacia arriba. Mantén la cabeza alineada con la columna.



INTERNACIONALES.



Septiembre 2025

13–21 sep – Mundial de Atletismo, Tokio (Japón).

Edición muy potente: 53 países entraron en el medallero (récord histórico) y EE. UU. lideró con 16 oros (26 medallas). Kenia fue 2.^a (7 oros). Debuts históricos en el medallero para Samoa, Santa Lucía y Uruguay; Tanzania logró su primer oro.

— Armand “Mondo” Duplantis batió el récord del mundo de pértiga (6,30 m) y se colgó el oro. Récord ratificado por World Athletics el 22-oct.

— Melissa Jefferson-Wooden (USA) hizo el triplete 100 m + 200 m + 4×100 m, algo rarísimo en unos Mundiales. (100 m en 10.61, 200 m en 21.68).

— Beatrice Chebet (KEN) firmó el doblete 10 000 m + 5 000 m, rematando con un final de foto ante Kipyegon en el 5 000.

— María Pérez (ESP) repitió el doblete de marcha 35 km + 20 km (ya lo había hecho en 2023). En 20 km ganó en 1:25:54; en 35 km abrió el Mundial con victoria. Evan Dunfee (CAN) ganó los 35 km masculinos.

— Otros flashes del cierre: resúmenes oficiales día 9 y balances de audiencia confirman el “boom” del evento.

7 sep – Great North Run (UK, 21,1 km).

Alex Mutiso (1:00:52) y Stella Chepkirui (1:09:32) encabezaron unos podios con nivel World Athletics Label.

14 sep – Copenhagen Half Marathon (DEN).

Carrera rapidísima pese a una caída en cabeza: Nicholas Kipkorir ganó en 58:23; Likina Amebaw se impuso con 1:04:44.

21 sep – Maratón de Berlín (GER).

Sabastian Sawe (KEN) venció con 2:02:16 y Rosemary Wanjiru (KEN) con 2:21:05, en un día más cálido de lo ideal.

10 sep – Integridad y dopaje.

La AIU anunció 3 años de sanción a Ruth Chepngetich (HCTZ), tras aceptar la propuesta el 10-sep (reducción por admisión temprana).

Octubre 2025

12 oct – Maratón de Chicago (USA).

Exhibición de Jacob Kiplimo: 2:02:23 (NR de Uganda) y Conner Mantz récord de EE. UU. con 2:04:43 (4.º). En mujeres, Hawi Feysa ganó con 2:14:56.

19 oct – Maratón de Ámsterdam (NED).

Geofry Kipchumba (KEN) batió el récord del circuito (2:03:30); Aynalem Desta (ETH) ganó en 2:17:37.

19 oct – Maratón de Ciudad del Cabo (RSA).

Cancelado por viento extremo y riesgos de seguridad según el comité operativo.

22–27 oct – Cifras del Maratón de Londres (abril) hechas públicas.

La organización confirmó £87,3 M recaudados para caridad en 2025 (récord mundial de un evento de un día).



23 oct – Big's Backyard Ultra (Bell Buckle, Tennessee).

Phil Gore ganó el Mundial individual con 114 “yards” (475 millas) en 4 días y 18 h; Sarah Perry fijó récord mundial femenino con 95 yards (395,8 millas).

26 oct – Medio Maratón de Valencia (ESP).

Agnes Ngetich marcó líder mundial del año (1:03:08) y Yomif Kejelcha repitió triunfo con 58:02.

28 oct – Informe climático y maratones.

Climate Central publicó “Running Out of Cool Days”: para 2045, la ventana de condiciones óptimas para grandes maratones será menos probable (afecta a las 7 Majors). Recoge “sweet spots” de temperatura: ~4 °C (élite masculina) y ~10 °C (élite femenina).

2 de noviembre de 2025 – Maratón de Nueva York.: Hellen Obiri batió el récord del recorrido con 2:19:51; podio 100 % keniano con Sharon Lokedi (2:20:07) y Sheila Chepkirui (2:20:24). Sifan Hassan fue 6.ª en 2:24:43. Benson Kipruto ganó el mano a mano más ajustado en la historia de NYC: 2:08:09 y 3 centésimas sobre Alexander Mutiso. En silla de ruedas, Marcel Hug (1:30:16) y Susannah Scaroni (1:42:10). Eliud Kipchoge completó su “majors set” y fue 17.º (2:14:36).

¡Hecho! Aquí tienes las noticias nacionales de atletismo (España) entre el 1-sep-2025 y el 1-nov-2025, con foco en resultados, récords y decisiones federativas. Incluyo un bloque especial con la actuación española en el Mundial de Tokio 2025.

NACIONALES



Septiembre 2025

13–21 sep — Mundial de Atletismo (Tokio): balance español

España cerró con 3 medallas. todas en marcha, y 14 puestos de finalista (top-8), para 50 puntos en la clasificación por plazas (10.º país). Medallero: 2-0-1 (empatada en 5.º lugar).

- María Pérez, doble oro: 35 km (2:39:01) y 20 km (1:25:54).
- Paul McGrath, bronce en 20 km (1:18:45). Top-10 también para Diego García Carrera (8.º, 1:20:05).
- 4×100 femenino, finalistas y 5.ª del mundo (42.47): Esperança Cladera, Jaël Bestué, Paula Sevilla y Maribel Pérez.
- Quique Llopis, 4.º en 110 mv con 13.16 (a centésimas del podio).
- Marta Pérez, 9.ª en 1500 m con 3:58.54 (mejor marca española del año). ()
- Final histórica en longitud con dos españoles: Lester Lescay (8.º, 7.97) y Jaime Guerra (12.º, 7.81).
- Jordan Díaz, baja en triple por lesión en la clasificación (NM).

24–28 sep — España, protagonista en el Mundial de Montaña & Trail (WMTRC) — Canfranc-Pirineos

Oro por equipos masculino en Short Trail (Merillas, Blanes, Santamaría), plata por equipos femenino (Alonso, Rharsalla, Pineda) y medallas individuales: plata Manu Merillas, plata Sara Alonso y bronce Andreu Blanes. Evento con récord de participación en nuestro país.



Octubre 2025

12 oct — Españoles en Chicago (contexto nacional)

Sin medalla española, pero referencia de estado de forma para fondistas de cara a otoño. (A nivel global: victoria de Jacob Kiplimo; récord USA de Conner Mantz).

13 oct — Actualización del Reglamento de Competición y Técnico

La RFEA difundió la nueva versión aprobada por World Athletics, con ajustes en normativa técnica y de competición que afectan a controles, material y procedimientos.

25 oct — Nacional de Clubes Sub-20 (Final A, Vallehermoso, Madrid)

Trops-Cueva de Nerja, campeón masculino (119 ptos); FC Barcelona, 2.º (114); Playas de Castellón, 3.º (105). Resultados oficiales publicados por RFEA.

26 oct — Medio Maratón Valencia (World Athletics Gold Label)

Referencia mundial con impacto nacional: Yomif Kejelcha 58:02 y Agnes Ngetich 1:03:08 (mejor marca mundial del año). Andreas Almgren rompe la barrera de 59' y fija récord de Europa (58:41). Mejores españoles: Carlos Mayo (hombres) y Carla Gallardo (10.ª, 1:09:14), con Meritxell Soler (1:09:46) y Alicia Berzosa (1:10:37) muy cerca.

Actuación de España en el Mundial de Tokio 2025 .

Medallero español: 2 oros + 1 bronce = 3 medallas (5.º país empatado). 14 finalistas y 50 puntos en la tabla por puestos (2.ª mejor cifra histórica tras Edmonton 2001).

Oros (2) — María Pérez:

- 35 km marcha – 1.ª (2:39:01).
- 20 km marcha – 1.ª (1:25:54).

Bronce (1) — Paul McGrath, 20 km marcha (1:18:45).

Otros finalistas/puestos clave:

- 4×100 femenino – 5.ª (42.47).
- Quique Llopis – 4.º en 110 mv (13.16).
- Marta Pérez – 9.ª en 1500 m (3:58.54, SB).
- Lester Lescay – 8.º en longitud (7.97). Jaime Guerra – 12.º (7.81).
- Marcha 35 km: Raquel González (6.ª), Cristina Montesinos (7.ª); Daniel Chamosa (6.ª masc.).



AUTONÓMICAS.



5 sep – XXXIX Milla Urbana de Arganda del Rey (Arganda) Ganadores “Open”: Katherine Tisalema (Bikila) 5:00.5 y Javier Martín Morales (Vicky Foods) 4:25.0.

Finales de septiembre – Total Energies Milla Internacional. Prueba urbana sobre 1.609 m con formatos populares y de élite; edición 2025 celebrada el 28-sep. La web de calendario confirma la fecha (clasificaciones pendientes en el momento de la consulta).

9 oct – Récord de España Sub16 de disco en Getafe. Eva Marie Pauline Mendy Oeillet (CA Torrejón de Ardoz) lanza 48,51 m y bate el récord nacional Sub16 en una jornada en Getafe.

19 oct – 44ª Carrera de la Ciencia (Madrid, CSIC) 10 km homologados con salida/meta en Serrano (sede del CSIC). Edición número 44, con categorías absolutas, sub-23 y máster. Página oficial y plataforma de cronometraje confirman la celebración y las clasificaciones.

24 oct – 50º Aniversario de la A.A. Moratalaz (Gala) Acto institucional con autoridades y homenaje a atletas y presidentes del club; entrega de placas a los mejores de 2024.

25 oct – Final A del Campeonato de España de Clubes Sub20 (Estadio Vallehermoso) Sede: Madrid. En hombres vence Trops-Cueva de Nerja; podio con FC Barcelona y Playas de Castellón. En mujeres, Nerja 5ª con los mismos puntos que la 4ª (A.D. Marathon, club madrileño).

27–30 oct – Cadena de récords madrileños Sub14 de marcha. Gabriel Moreno Ramírez (A.A. Móstoles) deja 14:46.3 en 3.000 m marcha e Irene Casas Lázaro (A.D. Sprint) marca 15:19.2 el mismo día; ambas plusmarcas de Madrid Sub14.

LOCALES.



1 sep — Arranque de curso en la Escuela del CD Atletismo Dromos .El club abrió el periodo de renovación/altas del 10 al 25 de septiembre con cuotas detalladas (opción 1 plazo y 2 plazos). Es la comunicación que estructura la base de cantera y distribución de grupos para 2025-26.

4 oct — Urko Martínez, 2.º en Aranda de Duero (5 km) El mediofondista de Dromos firmó segundo puesto en la prueba burgalesa, un test competitivo que anticipó bien la temporada de campo a través.

23 oct — Objetivo pista cubierta: Leire Bravo (Sub16). Nota municipal sobre el plan de temporada de Leire Bravo (Dromos): enfoque a mínima para el Cto. de España Sub16 (Salamanca, marzo).

25 oct — Inicio de la temporada de cross del club. En el Cross de Suanzes (Madrid): Urko Martínez fue 2.º Sub20 y Mario Mateo, 6.º absoluto; confirma el buen pie del grupo de fondo de SMV.

29 oct — Inversión municipal en el polideportivo (impacto directo en la pista) El Ayuntamiento comunicó un paquete de obras (~3 M€ en varias instalaciones). Para atletismo, se incluye nueva cubierta de gradas, vestuarios y almacén vinculados a la pista de atletismo, consolidando la infraestructura para entreno y organización de pruebas.



OTROS DEPORTES LOCALES.



Septiembre 2025

16–21 sep — Semana Europea de la Movilidad: X Fiesta de la Bicicleta + “Al cole en bici”. El Ayuntamiento celebró la 10.ª Fiesta de la Bicicleta con recorrido urbano y cierre en el circuito infantil de tráfico (c/ Rioja), con prácticas de señales guiadas por Policía Local y Protección Civil, avituallamiento y castillo hinchable. Además, el 18-sep se impulsó “Al cole en bici”, con sorteo de entradas dobles para Parque Warner entre el alumnado que acudió en bici/patín. La nota municipal también enumeró medidas permanentes pro-movilidad (aparcamientos para patinetes, puntos de recarga, pistas de skate y bici, etc.).

14, 21, 28 sep — Fútbol (1.ª Regional, U.D. San Martín de la Vega): pleno de victorias. Arranque liguero sobresaliente: 2-1 a CD La Avanzada (14-sep), 2-4 en Villarejo (21-sep) y 3-1 al Ciudad de Pinto B (28-sep). Balance de septiembre: 9 puntos de 9.

Octubre 2025

4 oct — Velada Internacional de Boxeo (Polideportivo Municipal)

La Concejalía de Deportes y el CD Valor Innato organizaron una velada con programa que incluyó exhibición gratuita de boxeo femenino y combates estelares por la tarde-noche. Hubo sorteos de entradas y campaña de sensibilización sobre no-bullying en redes del club.

5, 12, 19, 26 oct — Fútbol (1.ª Regional): octubre inmaculado

La U.D. SMV encadenó cuatro triunfos: 2-4 en Torrejón de la Calzada (5-oct), 4-1 al Nuevo Pinto B (12-oct), 4-6 en Áncora Aranjuez (19-oct) y 1-0 a AD Alhóndiga (26-oct). Llegó líder/arriba tras siete victorias seguidas (sep+oct).

Desde 16 oct — Baloncesto federado: el pabellón municipal, sede FBM

Durante el fin de semana 26-oct, el Pabellón Avda. Abogados de Atocha, 17 acogió varios partidos oficiales FBM en distintas categorías (actas y sedes visibles en el portal federativo). Muestra del uso continuado del pabellón por ligas autonómicas.

Octubre — Karate: inicio oficial de temporada del Club Karate San Martín

El club reabrió grupos y comenzó el 16-sep con nuevas inscripciones. Refuerza la oferta local de deportes de combate y artes marciales en el polideportivo.

Octubre (fin de mes) — Fútbol sala: sede de Copas RFFM

La Real Federación de Fútbol de Madrid señaló a San Martín de la Vega como sede en fines de semana de Copas senior de fútbol sala junto a otras localidades (Los Molinos, El Álamo). La elección refuerza el rol del polideportivo como recinto de torneos federativos.

29–30 oct — Inversión pública: gran paquete de mejoras en instalaciones deportivas

Visita institucional para supervisar obras financiadas por el PIR (~3 M€) que incluyen, dentro del complejo polideportivo, nuevos vestuarios, aseos, almacenes, pistas de vóley-playa, reforma de aseos del campo de fútbol y habilitación de bar-cafetería; además de reurbanizaciones y asfaltados en vías principales. Impacto directo en clubes y eventos locales.



Desde 16 oct — Baloncesto federado: el pabellón municipal, sede FBM

Durante el fin de semana 26-oct, el Pabellón Avda. Abogados de Atocha, 17 acogió varios partidos oficiales FBM en distintas categorías (actas y sedes visibles en el portal federativo). Muestra del uso continuado del pabellón por ligas autonómicas.

Octubre — Karate: inicio oficial de temporada del Club Karate San Martín

El club reabrió grupos y comenzó el 16-sep con nuevas inscripciones. Refuerza la oferta local de deportes de combate y artes marciales en el polideportivo.

Octubre (fin de mes) — Fútbol sala: sede de Copas RFFM

La Real Federación de Fútbol de Madrid señaló a San Martín de la Vega como sede en fines de semana de Copas senior de fútbol sala junto a otras localidades (Los Molinos, El Álamo). La elección refuerza el rol del polideportivo como recinto de torneos federativos.

29–30 oct — Inversión pública: gran paquete de mejoras en instalaciones deportivas

Visita institucional para supervisar obras financiadas por el PIR (~3 M€) que incluyen, dentro del complejo polideportivo, nuevos vestuarios, aseos, almacenes, pistas de vóley-playa, reforma de aseos del campo de fútbol y habilitación de bar-cafetería; además de reurbanizaciones y asfaltados en vías principales. Impacto directo en clubes y eventos locales.





III MILLA DE NAVIDAD

**20/12/2025
17:00 h**

ATLETISMO

**TROFEOS Y MEDALLAS
POR CATEGORÍAS.**



**¡¡ CESTA
NAVIDEÑA !!
CARRERA FAMILIAR**



CD ATLETISMO



**VEN Y
DISFRUTA
CON LA
FAMILIA**

**INSCRIPCIONES
01/11/2025 A 15/12/2025
EN NUESTRA WEB
WWW.CDDROMOS.ES**

PISTA DE ATLETISMO MUNICIPAL
SAN MARTÍN DE LA VEGA

**MILLA POR CATEGORIAS
NUESTRA TRADICIONAL CARRERA DE LA FAMILIA
RELEVOS INFANTILES
RELEVO SUECO MIXTO**

**F&A
Vision**

<https://cddromos.es/milla-de-navidad-2025/>

Reglamento



LA VIÑETA





SOPA DE LETRAS

F	M	E	G	I	M	N	A	S	I	A
Y	O	N	A	M	N	O	L	A	B	Y
U	Y	W	C	I	C	L	I	S	M	O
J	M	B	D	T	K	H	J	I	Z	M
G	H	A	G	O	J	T	Z	N	I	S
L	O	B	T	U	F	A	E	E	P	I
T	Z	F	D	D	R	I	S	T	J	T
B	T	O	H	P	N	R	O	M	Z	E
W	E	H	Y	D	M	T	J	M	D	L
O	T	S	E	C	N	O	L	A	B	T
N	Ó	I	C	A	T	A	N	M	F	A

ATLETISMO
CICLISMO
JUDO
TENIS

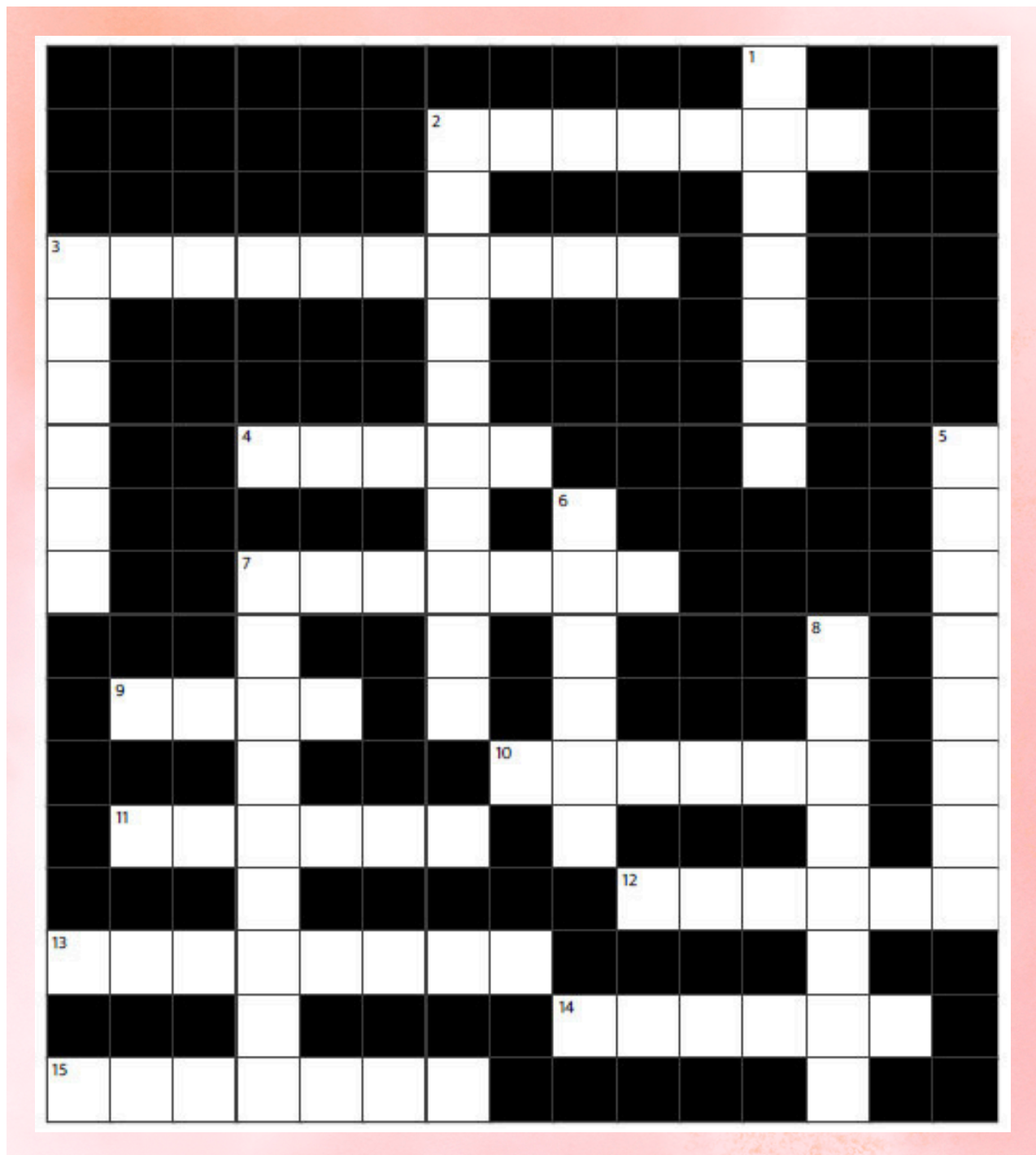
BALONCESTO
FÚTBOL
NATACIÓN
TRIATHLON

BALONMANO
GIMNASIA
RUGBY





CRUCIGRAMA





CRUCIGRAMA

horizontal

- 2 Nombre griego para la actividad física.
- 3 Tregua sagrada.
- 4 Para los antiguos griegos era la excelencia.
- 7 Juegos parecidos a los Juegos Olímpicos y contemporáneos.
- 9 Los Juegos Olímpicos se celebraban en su honor.
- 10 Significa "recinto de carrera".
- 11 Defendía que la actividad física debería formar parte de la formación del ciudadano ideal.
- 12 Escrita por Homero.
- 13 Se relacionaba muy estrechamente con la actividad física en la antigua Grecia.
- 14 Corona de... Se les daba a los vencedores.
- 15 Desde el siglo V a.c hasta el siglo IV a.c abarca la Grecia...

abajo

- 1 Autor de los Epinicios.
- 2 Entrenador.
- 3 Eran las ciudades.....
- 5 Lugar de reunión de los jóvenes griegos para entrenar y socializar.
- 6 Describe el funeral de Patroclo.
- 7 Describe los santuarios y competiciones de la época.
- 8 Los vencedores de los juegos eran recompensados con dinero, fama y exenciones...





EMPAREJAR

Uwe Hohn

Wilma
Rudolph

Fanny
Blankers- Koen

Jonathan
Edwards

Joan
Benoit

Emil
Zatopek

Abebe
Bikila

Dick
Fosbury

Jim Hines

Carl Lewis

- 1-. Apodado hijo del viento
- 2-. Primer hombre que bajo de los 10" 00 en 100 m
- 3-. Corrió descalzo el maratón de unos Juegos Olímpicos
- 4-. Primera mujer en ganar un Maratón Olímpico.
- 5-. Apodada La Gacela Negra
- 6-. Era la holandesa voladora
- 7-. Primer hombre en pasar de los 18 metros en triples
- 8-. En los JJOO de 1968 ganó el salta de altura
- 9-. Le llamaban la locomotora humana
- 10-. Primer hombre en pasar de 100 metros en jabalina





SOLUCIONES

CRUCIGRAMA



SOPA DE LETRAS



EMPAREJAR

Uwe Hohn (10)

Jonathan Edwards (7)

Abebe Bikila (3)

Dick Fosbury (8)

Joan Benoit (4)

Carl Lewis (1)

Emil Zatopek (9)

Jim Hines (2)

Fanny Blankers-Koen (6)

Wilma Rudolph (5)



GANADORES DEL 2º CONCURSO DE DIBUJOS DE HALLOWEEN 2025

AUDREY DE PEDRO



MARTINA GUZMÁN



LUCAS MARTÍN

Patrocinadores:

