



Abril:

## Milla de Bilbao, triunfo para Sara Gomez



La atleta Sara Gómez en una carrera impecable y muy luchada, ha conseguido el triunfo en la Milla de Bilbao con un tiempo de 5'59", la carrera no fue fácil, pero gracias a que supo controlar en todo momento la carrera y que supo sufrir en los metros finales subió a lo más alto del podium para alegría de toda la expedición.

En la Milla absoluta Sergio García fue 5º en una carrera de mucho nivel, siendo en meta el primer atleta no marroqui y quedando delante de 2 atletas etiofes, Unai Hernandez ocupó la 9ª posición en una buena carrera, el esperaba más, pero para eso hace falta tiempo y seguir luchando como hasta ahora sin descansos, seguro que lo conseguirá.

El sábado en Pamplona Irati Zurutuza y Edurne Matias corrieron unas plp de 400 metros, las 2 mejoraron sus registros dejándolos en 1'02"41 y 1'04"35 respectivamente. Ambas corrieron muy bien y seguro que mejoraran estas marcas en próximas fechas.



Abril 2010:

Campeonato  
De España  
Media Maraton  
Para  
Marisol

¿Donde esta el límite de un atleta veterano?, es una buena pregunta que se queda sin respuesta cuando vemos la progresión de Marisol, que carrera a carrera no solo va disfrutando más, sino que va mejorando sus registros, y como muestra un botón. Este fin de semana se ha ido a Málaga con su chofer, manager y esposo Juan Carlos , a participar en el campeonato de España de media maratón. El recorrido aunque no era malo, no dejaba de ser un paseo de litoral con el viento que eso acarrea y que impide conseguir registros de relieve, pues bien Marisol no solo ha conseguido proclamarse campeona de España, sino que ha mejorado su marca en 1'31" para dejarla en 1h25'15", y ante eso solo cabe quitarse el sombrero y decir que el límite de un atleta veterano esta en su cabeza, en sus ganas y no en su carnet de identidad.

Pero gracias a dios Marisol no esta solo en el club, este fin de semana Sara Gómez en Salou ha conseguido mejor marca personal en 1000 m con 3'20"8 , y Edurne Matías ha hecho lo propio en los 100 m. de Durango con una registro de 13"78, también corrió los 200 m con una marca de 28"56.



## Marzo -Milla de Amurrio: Sergio arrasa!!



Aunque esta vez haya sido en carreras populares, se sigue cosechando triunfos, por un lado Marisol ha quedado segunda en las carreras populares de Ormaiztegui y de Donosti, ganando en ambas en categoría veteranas.

Pero la gran sorpresa la ha dado Sergio García que en un fin de semana impresionante ha ganado la Milla de Amurrio(día 13) y la popular de Ormaiztegui ( día 14), cabe destacar la victoria en la Milla ya que 2y3º fueron dos atletas magrebis de contrastado nivel, pero Don Sergio esta haciendo una temporada barbara, barbara barbara. En esta Milla Una Hernández entró en meta en 5º lugar un buen puesto que le dará confianza para empezar a encontrarse a si mismo.



## Campeonato de Gipuzkoa de Cros y Pista



El 31 de enero en Lasarte se han disputado los campeonatos de Guipúzcoa de cross , donde el equipo senior ( Sergio , Tasio ; David y Yeray) han sido 2º por clubes , el equipo juvenil ( Beñat , Jokin , Mikel y Endika ) 3º por clubes , y los alevines también han sido subcampeones ( Jon , Aitor , Joseba y Egoitz).

En el apartado individual 2ª en veteranos Mª Sol Ramos , 2º promesa Sergio García y 4º puesto de Sara Gómez e Irati Zurutuza , en un terreno embarrado , muy pesado para la practica deportiva.

El día 6 de febrero en el Velódromo se han disputado los campeonatos de pista , Sergio García ha sorprendido proclamándose campeón de Guipúzcoa en 1500 con marca personal , 2º puesto de Mª Sol Ramos en 1500 que con 5´18´´42 ha realizado record de Euskadi W.-50.

El Domingo Sara Gómez ha ganado el cross de Zumarraga y Joseba Otamendi ha llegado en tercera posición.

Ahora nos quedan el campeonato de Euskadi de cross 14 de febrero Amorebieta , y campeonatos de España en A Coruña donde Tasio , Mikel , Mª Sol , Sergio , Txemi , Soto , José LuíS demostrarán que son capaces de todo.



## Marzo 2010: C<sup>oo</sup> España de cros.



El domingo 7 en Coruña campeonato de España de cros, en un circuito duro, pero agradable para correr y donde hicimos un papel mas que digno.

En veteranos Marisol subió al podium colgándose la medalla de plata en una muy buena carrera por su parte, pero esta vez los chicos también brillaron. En V-35, Tasio Gómez 15º, Mikel Fernández 33º, en V-40 Soto el 28º y Txemi Lara 37º, en V-50 José Luis García 15º . Todos cumplieron con creces a pesar de que alguno de ellos no pudo desayunar tostadas como tiene costumbre.

Sergio García en categoría promesa ocupó el puesto 40º, realizando una buena carrera aunque por motivos ajenos a su voluntad no pudo desarrollar la carrera que de el todos esperábamos, no dudamos que su entrega y sacrificio hará que los buenos resultados lleguen enseguida



## Febrero de 2010: Marisol Ramos, record de Euskadi



Muchas han sido las competiciones de este fin de semana, y en todas se ha cumplido como campeones. En primer lugar Marisol Ramos ha obtenido 2 medallas oro en 1500 y plata en 300 m con nuevo record de Euskadi en los campeonatos de España celebrados en Zaragoza, lo de Marisol no es la segunda juventud sino algo más, nos preguntamos que le pone Juan Carlos de cena todos los días para andar así.

Sara Gómez se ha clasificado en 5º lugar en el campeonato de Euskadi de cross con lo que ha conseguido ser seleccionada con la selección de Euskadi para participar en el campeonato de España a celebrar en Albacete. También en cross Unai Hernandez ha participado en Haro en el campeonato de España de cross logrando el puesto 209º, flojo para sus posibilidades, todos esperamos ver de nuevo al Unai de la temporada pasada y estamos seguros que llegará.

En Donosti Irati Zurutuza ha conseguido el 7º puesto en 800 metros 2'28"77, marca personal en el Cº de Euskadi senior, un buen puesto ya que esta atleta todavía es juvenil. A esto tenemos que sumar la gran actuación del equipo senior en el campeonato de Cross celebrado en Amorebieta donde se logro un gran 7º lugar por clubes cerca de las plazas para el campeonato de España. Sergio 12º (3º promesa), David 32º, Tasio 52º, Soto 82º, Jose Luís 113º y Mikel Almena 131º. El 07 de marzo a Coruña a participar en el campeonato de España de cross.



Febrero 2010:  
M<sup>a</sup> So Ramos, record  
De Euskadi en  
300 metros



Este fin de semana se han conseguido 7 medallas en los diferentes campeonatos. En el de veteranos M<sup>a</sup> Sol Ramos no solo ha conseguido 2 oros en 1500 y 3000 metro sino que ha conseguido record de Euskadi en 3000 metros W-50 con 11'21"46 , mejorando el anterior registro en 8" . En este mismo campeonato Oro y plata en 1500 para Tasio Gómez Y David Huebra en V-35 , asimismo plata para Mikel Fernández en 3000 metros V-35, estos veteranos están dando ejemplo día a día a los jóvenes atletas.

Los jóvenes atletas no quisieron ser menos y en el campeonato de Euskadi juvenil platas para Irati Zurutuza en 800 metros y para Edurne Matías en 400 metros, con menores marcas personales para ambas, su lucha en los entrenos están dando su fruto.

También **excepcional marca** de Sergio García en 3000 metros en pista cubierta 8'45"69 , batiendo su marca por 13" , y es que el esfuerzo y pundonor de Sergio le está dando sus frutos y NO SERAN LOS ULTIMOS , tiempo al tiempo. ENHORABUENA SERGIO



Enero 2010:  
Éxito en la  
Gimnastica de  
Ulía:  
Sara Gomez ,  
medalla de oro.

El año ha empezado con buen pié. El día de reyes acudimos al cross de la Gimnastica de Ulía con triunfo de Sara Gómez en infantiles y muy buenos puestos de Yeray Varela y de M<sup>a</sup> Sol Ramos.

El sábado en el campeonato de Guipúzcoa juvenil triunfo de Irati Zurutuza en los 400 metros lisos , seguida de Edurne Matías que poco a poco está recuperando la confianza en si misma lo que le hará cosechar buenos resultados.

Y el domingo día 10 , nos fuimos al cross internacional de Amorebieta donde Sara Gómez fue 4<sup>a</sup> , Sergio García el 27<sup>o</sup> ( muy buena carrera) ,el alevín Aitor Gómez 9<sup>o</sup> y M<sup>a</sup> Sol Ramos la 21<sup>o</sup> .

La semana que viene nos tocan los campeonatos de Euskadi de pista veterano y juve-



## 1/2010 C° EUSKADI Cros corto y veteranos



NOTICIAS/ BERRIAK

En la primera carrera del 2010 nuestras atletas no han dejado de conseguir éxitos.

En el campeonato de veteranos, el equipo masculino se ha proclamado campeón de Euskadi con un total de 69 puntos por delante del Muñatones y del Sendoa. A este éxito se han unido las medallas individuales de M<sup>a</sup> Sol Ramos Oro en mayores de 50 años, plata de David Huebra en 35 años y 4<sup>o</sup> puesto de Tasio Gómez, todo un éxito para un equipo como el nuestro.

En categoría senior Sergio García sigue dando alegrías y superándose en cada carrera. Este domingo ha conseguido llegar a la meta en 6<sup>o</sup> lugar, siendo el 4<sup>o</sup> vasco en una categoría que todavía no es la suya y que le hace tener esperanzas de ser seleccionado con la selección de Euskadi para el campeonato de España.

Aun hay más, ya que Irati Zurutuza se ha proclamado en Basauri campeona de Euskadi de 1500 en una carrera que ha dominado de principio a fin



## 13 de Diciembre :Cros de Eibar



Este fin de semana los atletas del Aloña Mendi han seguido cosechando éxitos en el cross de Eibar.

Victorias de Sara Gómez y Sergio García en la categoría infantil y promesa . Sergio ha dado un paso de calidad importante ya que ha entrado tercero en meta delante de atletas senior de gran nivel.

En juveniles 2º puesto de Jokin Etxabe , así como 3º puesto de Mª Sol Ramos.en una carrera demasiado corta para sus características . También participaron Juan Soto en senior , Joseba Otamendi 9º en alevines y Borja Corrales 16º en infantiles..Cabe destacar la gran participación de atletas que hubo en la jornada escolar del sábado en Arrasate , donde resultaron ganadores en benjamines Leire Cueva y Adrian Perez de Herri eskola , Alevines Amaia Anduaga Txantxiku ikastola y Unai Barreiro de Herri eskola y Borja Corrales Herri Eskola en Infantiles.

[Clasificaciones](#)

## Carreras del puente de La Inmaculada

A pesar de ser días festivos nuestros atletas no han parado de correr y de cosechar como siempre buenos resultados. En el cross de Usansolo los hermanos Beñat y Jokin Etxabe consiguieron subir al podium con un 2º y 3º puesto en la categoría juvenil , podium que les dará motivación para seguir entrenando con ganas. En categoría senior Tasio (23º), Unai (36º) y Mikel Fernandez (60) cumplieron con creces en un cross de mucho nivel.

El martes en al popular de Alsasua Mª Sol Ramos se alzó con otra victoria y van ya....., ganó la carrera en la categoría veterana y en categoría senior delante de atletas de nivel contratado

Y ahora el domingo iniciamos la temporada de cross en Eibar , iremos casi todos , así que a luchar y a seguir demostrando el nivel que se tiene.





[Clasificaciones](#)

## 22 de Noviembre Cros de Llodio

El domingo se ha celebrado el cross internacional de Llodio.

Mucho nivel y mucha participación de todos los lugares de España ,y aunque nuestros atletas no hayan conseguido los resultados deseados , se han esforzado al máximo de sus posibilidades.

Sergio García ha quedado 11º en la categoría promesa , los hermanos Jokin y Beñat Etxabe en categoría juvenil han quedado el 12 y 16º respectivamente ; Sara Gómez se ha tenido que conformar con la 6ª plaza por la mala salida. Egoitz Fernandez debutaba en un cross y ha quedado el 11º.

Las siguientes citas serán el cross de Eibar y el de Lazkao donde seguro conseguiremos buenos resultados.

## Behobia– Donostia 2009:

**Bien por  
David Huebra**



*Este año ha sido una Behobia muy pasada por agua lo que ha hecho que los atletas no hayan superado en muchos casos sus mejores registros , pero como en esta carrera lo importante es disfrutar seguro que todos lo han hecho aunque muy mojados y no precisamente por sudor.*

*Muchos han sido los atletas populares que han participado de siendo el mejor clasificado del club David Huebra en el puesto 50º con 1h10'15" , luego han entrado en meta Jesús Lizarazu con 1h14'45, Asier Aramburu 1h15'36 , Vicente Hernández 1'24'36 , Txema Rueda , Carlos Fraile , Miguel Angel Plaza etc.*

*Enhorabuena a todos y suerte en las próximas carreras*

[Ver clasificaciones](#)



## 15 de noviembre: Pruebas en Ajo



Este domingo en la localidad de Ajo (Cantabria) se ha iniciado la nueva temporada atlética , en una carrera donde ha habido gran ambiente y gran participación en todas las categorías.

En lo que se refiere a los resultados [Sergio García](#) ha iniciado magníficamente la temporada consiguiendo un triunfo en la categoría promesa masculino.

[Mª Sol Ramos](#) ha terminado 2ª en una carrera muy corta para sus características.

En veteranos los nuestros han demostrado gran nivel [Juan Soto](#) 13º , Txemi Lara 29º , José Luis García 33º , [Mikel Fernandez](#) 39º y Vicente Hernandez 51º.

En Senior Tasio Gómez ha terminado el 20º y nuestros escolares después de los primeros nervios han demostrado tener ganas y seguro seguirán progresando , en Cadetes [Sara Gómez](#) ha sido 4º y Janire Diez 26º. En Infantiles Joseba Otamendi 11º , Aitor Urizar 12º , Borja Corrales 39º y en chicas Miren Guridi 35º. En Alevines Aitor Gómez 28º y Nagore Uribarri ha tenido que retirarse .





## 1 de noviembre: Carreras populares:



Durante el fin de semana se han celebrado las carreras populares de Bergara y Azkoitia.

En Bergara, Gema Hernández ha conseguido clasificarse en tercer lugar subiendo su nivel carrera a carrera por el gran esfuerzo que esta realizando.

En Azkoitia se disputaba la carrera de parejas y aquí M<sup>o</sup> Sol Ramos con su hijo Mikel se han clasificado en segundo lugar de entre mas de 100 parejas.

La semana que viene la BEHOBIA.

## 18 de octubre: Cros escolar Aloña Mendi



El domingo se han celebrado pruebas de cross en las campos de San Martín organizadas por el Aloña Mendi y donde han participado cerca de 50 atletas que han disfrutado de la carrera y han hecho alegrar a todos los padres presentes.

Todos han ganado por el hecho de llegar a la meta , aunque los ganadores individuales han sido en infantil Sara Gómez y Borja Corrales , en alevín Amaia Ugalde y Egoitz Mendiá , en Benjamin Ketse Zubiaguire y Manex Barrera y en Mini benjamines Gexan Anduaga e Irene Lizarralde.



Los atletas del equipo popular Alberdi-U.Z. han demostrado estar en un momento de forma optimo consiguiendo unos resultados magnificos en Lasarte sobre 10,800 km. Estos resultados nos hacen soñar con grandes metas este año. De entre más de 1300 participantes Yeray Varela nos ha sorprendido con un 4º lugar delante de atletas de renombre con un tiempo de 33,43 , Tasio Gómez ha sido 9º , Ramón Varela 36 . También han destacado y mejorado sus registros Mikel Fernandez , Vicente Hernandez , y los incombustibles Manolo y Rocio de entre los muchos participantes del equipo. [Ver Clasificaciones.](#)

25/10

**Lasarte oria bai:**

**Excelentes resultados.**



**18/10 DAVID HUEBRA CONSIGUE UN GRAN EXITO**



**El domingo 18 de octubre ,en la clásica de 15 kilómetros celebrada en Donosti , el atleta del club popular DAVID HUEBRA ha conseguido un resultado espectacular clasificándose en el puesto 16º de entre los más de 3000 participantes con un registro solo al alcance de muy pocos ya que ha conseguido una media de 3´24. ZORIONAK DAVID.**



## POPULAR 09/10



El sábado se ha disputado la prueba popular que organiza el Goierri Garaia en Zumarraga , donde muchos de los atletas del club popular Aluminios Alberdi – U.Z. han participado para preparar la Behobia. Destacamos el 6º puesto de David Huebra , el 15º de Asier Aramburu y la participación entre otros de Miguel Angel Plaza , Manuel Cuadrado , Jesús Iturralde ,

Gema Hernandez etc. atletas que disfrutaron de la prueba y que cumplieron con creces su objetivo , que no era otro que participar. Os recordamos que en el apartado ENTRENOS, os podeis descargar un plan

## COMIENZA LA TEMPORADA 09/10



Si bien en fechas pasadas ya se ha corrido la milla de Legazpia con las victorias de Sergio Garcia y Sara Gómez y los segundos puestos de Unai Hernandez , Jon Etxeberria y Mª Sol Ramos , se puede decir que este fin de semana hemos dado comienzo a una nueva temporada llenos de ilusión, Se ha corrido la milla internacional de Berango con victoria de Irati Zurutuza , 2º puesto de Unai y 9º de Sergio.

También se ha disputado el campeonato de España veterano en Huesca donde Mª Sol Ramos una vez más ha cosechado un medalla y se ha proclamado subcampeona de España de 10.000 metros superada por la campeona del mundo Isabel Cacho. (Ver resultados)

Ambas atletas han repetido el podium del pasado mundial de Finlandia donde fueron oro y plata.