

# Joventut Atlètica Sabadell



BUTLLETÍ DIGITAL - N<sup>o</sup> - 17



Arnau García. Rècord de Catalunya Sub16 - 60 m.II. (6,98)

- L'entrevista: Arnau García.
- LV Campionat d'Espanya Màster a.II. (San Fernando-2020).
- Coneguem els nostres monitors de la JAS.
- Única i desapfitada: Pista Coberta de Catalunya (Sabadell).  
(Arian José Ramos – Addeljalil Smak)
- Anàlisi de rendiment (atletes JAS 2020).
- Persona infiltrada. Un programa de TV3.
- Campionat de Catalunya Màster P.C. 2020.
- Rànquing Gran Fons.

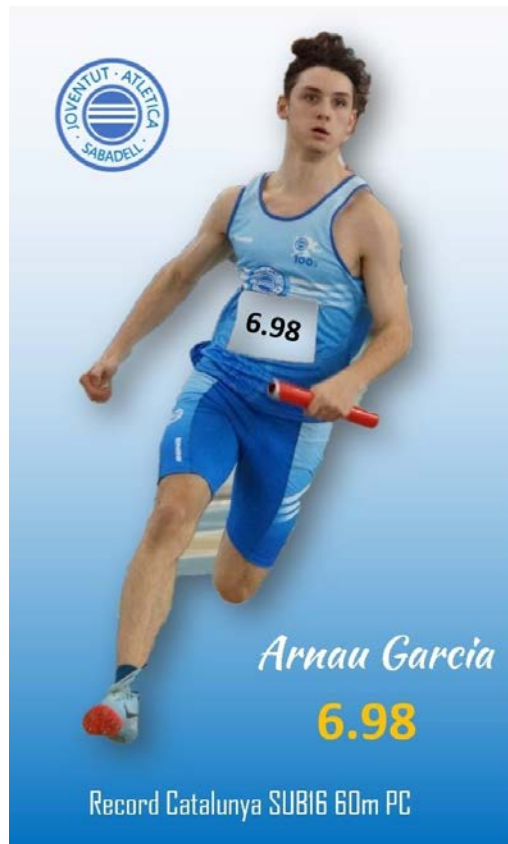


SABADELL  
és atletisme

**Any 2021**

## ARNAU GARCÍA MOCHALES

L'Arnau García García-Mochales (Sabadell, 2005) apuntava maneres com a futbolista. Era goleador i tenia tècnica, però sobretot era ràpid. Això no li va passar per alt al seu pare qui sibil·linament el va empènyer cap al món de l'atletisme. L'Arnau no es va fer pregar gaire. Es pot dir que la seva relació amb les sabatilles de claus, la velocitat i els campionats va ser amor a primera vista. Només un any de dedicació exclusiva ja ha donat resultats en forma de podis i de marques que auguren èxit. L'Arnau toca de peus a terra, no vol fer volar coloms, però la seva maduresa prematura també li permet reflexionar amb ambició però sense estridències sobre el seu futur a les pistes.



**Destaques com a futbolista, però et decantes per l'atletisme. Recordes si hi va haver un moment màgic que et va provocar el canvi de xip?**

Una tarda, quan jo encara jugava a futbol, el meu pare em va portar a veure un campionat d'Espanya de pista coberta que es feia a Sabadell. Hi corrien nois d'un o dos anys més grans que jo i vaig "flipar". Mai a la meua vida havia vist aquell ambient en un partit de futbol i em va cridar molt l'atenció les marques que feien, sobretot en 60 m. Vaig pensar en la possibilitat de combinar futbol i atletisme. El meu pare en va portar a conèixer al Pep Molins, president de la JAS, em va obrir les portes a entrenar amb ells. De seguida em vaig il·lusionar, em vaig enamorar literalment de l'atletisme.

## **Et vas enamorar i vas haver de triar?**

Sí, perquè recordo que un dia al matí vaig jugar un partit de futbol i a la tarda havia de córrer les semifinals del meu primer campionat d'Espanya. En el partit gairebé em lesiono i vaig pensar que no podia ser. Vaig dir: ja està, ja he decidit i ser que no em penediré. I no ho he fet. En aquell campionat em vaig plantar a la final dels 60 m. Només feia uns mesos que feia atletisme i vaig recordar quan el meu pare em va portar a veure el campionat que et deia abans, em va dir: t'imagines ser aquí en un any? Ho havia aconseguit.

## **O sigui que tot va anar molt ràpid?**

Sí, va anar molt ràpid i em vaig adonar que els límits d'un atleta són relatius. En aquell moment vaig pensar que la festa tot just començava i que tenia molt a fer. A més el meu entrenador, el Juanpe, no és qualsevol. Vaig veure que tenia tots els ingredients per dedicar-m'hi.



**El primer any de dedicació exclusiva a l'atletisme, el 2020, fas vuit podis entre campionats de Catalunya i d'Espanya i corres els 60 m en 6''98 i els 100 m en 11''14. Aquí hi ha molt talent natural, molta qualitat...**

Sí, el Juanpe m'ho va dir des del primer moment. I si ho diu ell, que ha entrenat atletes olímpics, és per alguna cosa. Jo sóc un nen de quinze anys que encara no ha fet res a la vida i que el Juanpe em digui que tinc talent m'ho fa creure una mica i em fa pensar que vaig per bon camí.

**Els 6''98 en 60 m és rècord de Catalunya i la quarta millor marca d'Espanya sub-16 de tots els temps. I això en un any marcat per la Covid i en què no has pogut entrenar en les millors condicions. Tot plegat encara té més mèrit?**

Sí, amb la pandèmia els campionats de pista coberta del mes de març es van passar al desembre i a mi em va doldre perquè jo al març estava molt fi. Després vaig tenir una lesió i vaig arribar als campionats havent entrenat molt poc. Però, si amb lesions i amb la Covid he fet aquestes marques, imagino que el 2021 serà molt millor.

## **Ara ets primer any de sub-18. Què podem esperar de l'Arnau en la nova categoria?**

De moment, t'haig de dir que no començo bé perquè tinc una lesió als isquiotibials. Jo puc somiar, però no puc dir què faré. Com he dit abans els límits són molt relatius i si faig prediccions puc no arribar-hi o puc superar les meves expectatives. El meu somni seria anar al campionat d'Europa sub-18 a Rieti, però ara és més una il·lusió que un objectiu.

No et marques objectius, però te'ls aniràs trobant. Un d'ells és guanyar García Zurita i Pérez Kaneko? Ells van ser medalla d'or i de plata en 100 m al Campionat d'Espanya (Granollers, octubre 2020) i tu vas quedar tercer per darrere d'ells. Els tens en el punt de mira?

El Pérez Kaneko és un any més petit que jo; el García Zurita és de la meua edat i progressem gairebé al mateix ritme. Potser ell va un esglaó per davant meu, però no descarto enxampar-lo perquè el Juanpe creu que encara hem d'incorporar molts elements als entrenaments, com ara el gimnàs. Ara bàsicament faig tècnica i saber que el tinc tan a prop em fa pensar que algun dia seré un rival important per ell. Jo encara no he arribat al meu límit, això ho tinc claríssim.



L'Arnau amb Juanpe

## **Per atrapar els rivals t'hi has de posar i ara estàs lesionat. Arribaràs a temps per la pista coberta?**

El metge pot dir el que vulgui, però al final les sensacions són meves i, en funció d'aquestes sensacions, decidirem amb el meu entrenador. El campionat d'Espanya és al març i ja vaig molt just, però això ja em va passar a l'octubre amb el campionat d'Espanya aire lliure de Granollers. Allà no vaig tenir molt temps per entrenar i vaig fer podi amb 11"14 als 100. Ara m'estic mentalitzant que, si finalment puc córrer, no faré marca, però mai se sap. El Juanpe fa màgia i ja va demostrar que em va preparar per a un campionat d'Espanya en només dos mesos. No perdo la il·lusió i més tenint em compte que aquest any els campionats de Catalunya i Espanya es faran al Palau Sant Jordi. En cas d'arribar a temps, sé que serà difícil revalidar el títol de campió de Catalunya perquè el Pol Elvira és una bèstia que pot arrasar a pista coberta.

**Això sempre i quan el teu entrenador no faci màgia i et posi a to....**

Si em recupero, el Pol tindrà un rival, seguríssim.

**Apuntes a triomfar en els 100 i 200, a velocista pur, és així?**

El Juanpe m'enfocarà cap a aquestes proves sense oblidar els 60. De moment no em veig fent 400. Tinc curiositat per altres proves però tot arribarà.



Final Campionat d'Espanya SUB16 – 60 m.l. (Madrid)

**Amb els precedents d'ara, on creus que pots arribar en un futur?**

No ho sé, fa dos anys no m'imaginava arribar a uns campionats d'Espanya i ara ja tinc dues medalles. M'encantaria lluitar per anar a un europeu o a un mundial. Ho dic ara que tinc quinze anys però amb divuit o dinou m'agradaria ser en un mundial i ser important pel país. Però fins que no arribi el moment no se sap què passarà.

**Fins ara has fet atletisme o has jugat a l'atletisme?**

Això em diu el meu pare; em diu que jugo i que no estic "en modo serio". De totes maneres, quan competeixo, mentalment no jugo, m'ho prenc molt seriosament. Psicològicament em sento preparat i físicament faré un canvi, segur.

**A mesura que et facis gran, els entrenaments seran més exigents i això ho hauràs de compaginar amb els estudis i amb l'adolescència. Estàs preparat pel repte?**

Em veig preparat i, a més, l'atletisme més que un sacrifici és una ajuda. Quan no he pogut entrenar durant tres setmanes seguides, ho he trobat a faltar. Seria un error deixar l'atletisme pels estudis perquè no deixaria de pensar-hi i seria pitjor. Més que un problema, ho veig com una oportunitat per centrar-me i espavilar-me.

## **Et sents important a la JAS?**

Si, hi estic molt a gust i, no solament per les marques, perquè encara no sóc ningú. Em sento especial pel meu entrenador i pel que pugui fer en un futur i ho vull demostrar. Vull demostrar amb els meus companys que a Sabadell hi ha gent important.

## **A l'Institut estan pendent dels teus resultats? Arribar-hi després d'una competició i explicar les batalletes dels campionats deu tenir el seu "rotllo"....**

Sí, sí!! Tothom està pendent, fins i tot el profe. Tu imagina't: arribo de Madrid sense un isquio però amb una medalla; hi ha molta conya.

## **Amb qui t'agrada parlar d'atletisme i del que vas aconseguint?**

Amb els amics que tinc dins del món de l'atletisme. Amb els meus pares i el meu germà ho comentem, però no és el mateix que compartir les experiències amb els amics. M'hauria agradat compartir-ho amb els meus avis, però no hi són, especialment amb el pare del meu pare perquè ell el va connectar amb l'atletisme i segur que li agradaria saber el que fa el seu nét.



Equip Subcampió de 4x300

## **Per acabar, toques de peus a terra però també està permès somiar. Amb què somia l'Arnau?**

En somnis m'he vist fent un 4x100 amb la selecció jamaicana, ja sé que és impossible... Però, he arribat a somiar en ser olímpic, això sí que és factible. Enlloc està escrit que no pugui arribar a uns Jocs Olímpics. Ni ho descarto ni hi penso cada dia, però, sí, ho contemplo. Ara, posats a tocar de peus a terra, em veig participant en un europeu o mundial amb la selecció espanyola. Ja sé que serà molt difícil, però crec que ho puc aconseguir. Em faria més il·lusió anar a un gran campionat que tenir un rècord del que sigui perquè els rècords te'ls prenen i l'experiència de ser en un mundial, no.

*L'Arnau vist pel seu pare*

## **Com és l'Arnau?**

Per la seva edat, l'Arnau és un nano centrat. A més del que nosaltres veiem com a pares, a l'escola, el seu entrenador ens han fet comentaris en aquest sentit i això és molt important per fer atletisme. Sí, és un adolescent molt centrat i més madur del que li toca per edat.

## **El veus preparat per compaginar els estudis i l'adolescència amb l'esport?**

El veig preparat i a més li poso el meu exemple. Jo feia atletisme, m'entrenava sis dies a la setmana i vaig estudiar una carrera. Això es pot fer sempre que mantinguis la il·lusió per l'atletisme i la responsabilitat d'estudiar. L'Arnau té un cap molt centrat i el veig capacitat per fer les dues coses.

## **De moment l'Arnau ja t'ha superat com a atleta...**

Sí, jo sempre li deia que fins ara no tenia ni el rècord de casa, però ara ja no és així perquè ara ell ja té el rècord dels 60 m de casa. Bé, això és una conya que fem entre nosaltres, però sí que és veritat que moltes vegades li dic que no estem davant del primer cas d'un atleta que fa bones marques a edats prematures, però que desapareix quan és sub-20 o sub-23. L'important no és arribar si no mantenir-se. El bo de l'Arnau és que, tal com comentem amb el Juanpe, ell està jugant amb l'atletisme, tot just està començant.

## **Per tant el paper del Juanpe és i serà clau?**

Evidentment perquè, en el seu primer any, l'Arnau ja ha superat les expectatives pactades amb el seu entrenador. El Juanpe li va dir que l'entrenaria perquè pugui córrer els 100m en 10"50 quan tingui uns vint anys. Li va dir que no treballaria a un any vista per no cremar-lo sinó a llarg termini. Això em va fer pensar que l'Arnau està en molt bones mans i em va donar molta confiança envers l'entrenador; si hi sumes que té qualitat i un cap centrat, crec que ho té tot; però hi ha una quarta pota, que és tenir sort amb les lesions. Les lesions et poden jugar una mala passada, a mi em va passar. Per tant, cal tenir sort en aquest aspecte.

## **Què t'aporta l'Arnau, atleta?**

Jo estic vivint una segona vida atlètica a costa del meu fill i la visc amb unes emocions que no es poden explicar. El dia que em vaig emocionar més va ser amb aquell famós primer campionat d'Espanya, aquell en què li vaig vaticinar: t'imagines ser aquí en un any? Doncs, hi va ser!!!. Va córrer les semifinals dels 60 m i va arribar a la final. Jo vaig plorar d'emoció.

**El Cristóbal no pot evitar emocionar-se durant l'entrevista quan recorda aquell dia. Això tot just comença. Si les coses van com han d'anar, li queden moltes llàgrimes per vessar.**

**Imma Casares**

## UN 2020 PER TENIR EN COMPTE

*3er Campionat d'Espanya 60m PC* **6"98 (rècord Catalunya i 4a millor marca Espanya TT sub16)**

*3r Campionat d'Espanya 100m AL* **11"25 (11"14 a semifinals)**

*1r Campionat de Catalunya 60m PC* **7"13**

*1r Campionat de Catalunya 100m AL* **11"14 (2<sup>a</sup> millor marca Catalunya TT sub16)**

*2n Campionat de Catalunya 300m PC* **37"99**

*2n Campionat de Catalunya 300m AL* **37"71**

*2n Campionat de Catalunya 4x300 PC* **2'36"15**

*2n Campionat de Catalunya 4x100 AL* **47"32**



**L'Arnau amb l'Imma Casares**



## LV CAMPIONAT D'ESPANYA MÀSTER (San Fernando, 10-12 octubre 2020)

### El Campionat de la Covid : l'edició més estranya de les 55 fins ara disputades.

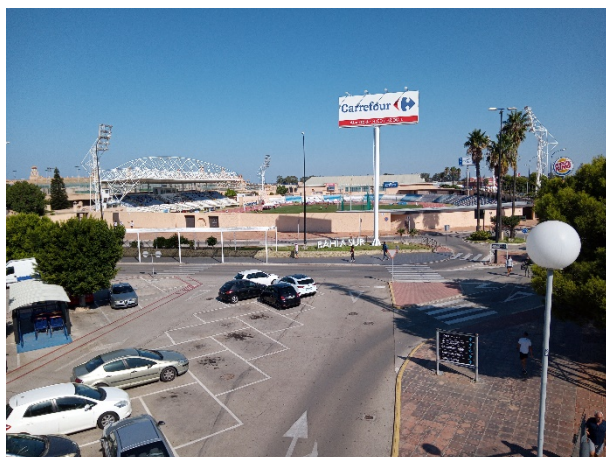
Els passats 10, 11 i 12 d'octubre, va tenir lloc la celebració de la 55a edició del Campionat d'Espanya màster en la ciutat gaditana de San Fernando. Tal com diu la fita: "Val més tard que mai". I efectivament, sota la campana es va "salvar" la celebració d'aquest campionat, previst inicialment disputar-se a Màlaga 3 mesos i mig abans, és a dir, en les dates habituals (finals juny).



Estadi Bahía Sur. Seu dels campionats.

Arrel esclat Decret d'Alarma (14 març), situació que es va allargar durant dos mesos llargs, i per la incertesa de la situació en els dies posteriors, tal com fou el cas de Màlaga, moltes seus van renunciar a organitzar el Campionat estatal al qual s'havien compromès.

Tots els campionats van anar caient, però la Federació els va anant reprogramant pel mes d'octubre, època en què es creia que la situació sanitària ja hauria fet un tomb positiu. La data estava fixada, el que faltava eren seus voluntàries en acollir-lo. Anaven passant els dies... i cap ciutat s'oferia com a seu dels veterans. Afortunadament, "in extremis" i a tan sols un mes i mig de la teòrica celebració, apareix San Fernando. Chapeau.



Panoràmica Estadi des del pont de l'estació de tren.

Així i tot, el reglament de la RFEA ja advertia d'una possible anul·lació: "La celebració de esta competición estará sujeta a la evolución de la pandèmia de la Covid-19". Així doncs, jo mateix i crec que la majoria també, vàrem agafar els vols d'avió pocs dies abans de l'inici del campionat (10 dies en el meu cas)... per si la competició se suspenia.

Finalment, San Fernando va acollir el Campionat d'Espanya, això si, amb la xifra de participants més baixa dels últims anys: 800 atletes. A Sagunto, per exemple, seu de la darrera edició, n'hi va haver 1300.



Panoràmica des de dins de l'Estadi (corsa de 400 metres tanques).

San Fernando, és una localitat de la província de Cádiz, situada a uns 7 kilòmetres de la capital i amb una població de 95.000 habitants. Entre els seus fills il·lustres, hi trobem Ana Maria Hidalgo (Anne Hidalgo), alcaldessa de París i nascuda allà en 1959.

No cal dir que el Campionat es va disputar sota estrictes mesures Anti-Covid i que va comptar amb l'ajuda i comprensió dels atletes, entrenadors i delegats, i tot plegat gràcies a una gran tasca per part de la Federació Andalusà i de l'Ajuntament de San Fernando.

Respecte edicions anteriors, una novetat important a conseqüència de la prevenció de les mesures preventives: no es disputaren les curses de relleus per la dificultat en poder aplicar correctament aquestes mesures.

Un cop a San Fernando, i concretament just a la mateixa entrada del Complex Esportiu "Estadio Iberoamericano 2010", ja vàrem comprovar com s'aplicaven les mesures Anti-Covid per complir amb la normativa sanitària, perquè bàsicament, el primordial era la protecció de la salut de totes les persones presents a la instal·lació

(atletes, jutges, auxiliars, conserges...) comptant amb estrictes mesures sanitàries i de prevenció contra la Covid-19.



Preparatius a una cursa de tanques (100).

Així doncs, la competició s'ha celebrat sense l'assistència de públic, accedint només les persones prèviament acreditades. Remarcar, que els atletes només podien accedir en la jornada (o jornades) que tenien prova per disputar (aclarim que el matí és una jornada i a la tarda és un altra jornada). Si no era el cas, no es podia accedir a dins. I això es va complir a peu de lletra: si no estaves al llistat de participants d'aquella jornada... no entraves.

Vaig fer el desplaçament cap a San Fernando amb altres companys i casualment competíem en jornades diferents. Així que no ens vàrem poder animar entre nosaltres mateixos al mateix Estadi i vàrem haver de conformar-nos en veure les respectives actuacions des de el mòbil via "streaming" tot i esperar-nos a fora, just a la mateixa porta de l'Estadi. Inaudit !!!



Pòdium amb les medalles a punt pel la següent cerimònia.

S'ha de reconèixer que aquesta opció de fer el seguiment online és un gran encert tecnològic (inimaginable fa uns anys) i que ja era possible oferir aquest servei en altres campionats, però no el veterà. Ara ja ho tenim aquí i sens dubte és un bon reconeixement pel món màster. També hi som....

L'ús de la mascareta fou obligatori dins de tota la instal·lació. Exceptuant just el precís moment de competir (córrer, saltar o llençar). En les curses era obligatori fins dins la mateixa Cambra de Requeriments i només es podia treure a l'accedir a pista. A l'arribar a meta (allà hi havia les nostres bosses) calia posar-se-la de nou. En concursos, era obligat fer tot l'escalfament previ amb la mascareta posada (salts i llançaments de prova inclosos) i només es podia treure en el moment de l'actuació.



Ricard Rof amb el President de la RFEA, Raúl Chapado.

Protocols de neteja, desinfecció i higiene en espais i material de competició, fou constant i seguit a peu de lletra. La presa de temperatura es feia a cada cop que s'accedia a la instal·lació. Inclús es va disposar d'un col·lectiu humà anomenat "Equipo protección Covid-19", encarregat amb la missió de fer vetllar pel compliment del protocol Anti-Covid, com per exemple, intentar complir amb la distància mínima de seguretat d'1,5 metres. Aquest equip també estava present al camp d'escalfament annex a l'Estadi. No es podia escalfar (rodar o fer gimnàs) sense mantenir la distància entre companys. En cas contrari, un vigilant indicava separar-se.



Podium 100 tanques M55.

Evidentment, zona pòdium amb mascareta. I tots els premiats s'havien de penjar ells mateixos les medalles dipositades en un faristol individual per caixetí, estant cada calaix separat pel metre i mig reglamentari. Cap autoritat et penjava la medalla i no es podia fer la típica foto dels 3 guardonats a dalt del calaix més alt. Jo mateix, vaig tenir sort de guanyar una medalla. Un cop davant del podi i sentir el teu nom, pujo i espero que algú vingui i me la pengi fins a rebre indicacions: "Tú mismo. Cógetela. La tienes ahí". Faig cas i de sobte un altre sorpresa: estava xopa (del líquid desinfectant ¡¡¡). Una bona experiència....



Semifinal 100 M55 (Ricard Rof).

Cal destacar la presència del mateix President de la RFEA, Raúl Chapado, per vetllar pel bon seguiment de les mesures sanitàries imposades, mesures que de no aplicar-se, no hagués estat possible la celebració d'aquest campionat. La seva dedicació fou plena (matí i tarda) i exemplar, a peu de canó. Vaig tenir l'ocasió de compartir unes breus paraules amb ell a peu de pista i just després d'una cursa, i em va reconèixer la seva satisfacció per poder-se fer el Campionat i a la vegada la seva preocupació per la situació sanitària vetllant per la bona aplicació de les mesures per no perjudicar la salut de qualsevol persona present a l'Estadi.



Final 400 M50 (Francesc Castander).

Tals mesures estrictes, implicava un nul seguiment presencial de les proves, i en ser un Estadi totalment amb graderia al voltant de tota la pista, impedia qualsevol punt de

visió des del carrer. De fet, existeix un lloc, encara que llunyà, on sí que es pot veure una cursa a distància. Es tracta del pont que travessa la carretera per accedir a l'estació de tren, i és l'únic lloc on es podia veure alguna cosa. Però poca i amb poca claredat, perquè tot i estar enlairat, es troba a uns 100 metres de l'Estadi i només es veu  $\frac{3}{4}$  parts de la pista. Des d'aquest pont i amb aquest petit angle de visió, vaig "seguir" les curses de 400 i 800 dels companys que compartíem apartament a Cádiz.



Francesc Castander en acció.

Inaugurat en 1992 com "Estadio Bahia Sur", anys més tard va patir una remodelació important per acollir els Jocs Iberoamericans (2010) amb la participació de 29 països. Des de llavors, és conegut per "Estadio Iberoamericano 2010", perquè va acollir el XIV Campionat Iberoamericà. Pot acollir fins a 8.021 espectadors (tots asseguts). És el mateix terreny de joc on actua com a local el club de futbol de la localitat: el San Fernando Club Deportivo a Segona Divisió "B" (o Tercera). Actualment, està pendent d'una remodelació per acollir fins a 10.000 espectadors per adaptar-se a la Normativa de la Lliga Professional, el qual implica eliminar la pista d'atletisme i traslladar-la a un altre lloc de la localitat.

Això explica l'actual estat de la pista on vàrem córrer pur ciment (segons paraules dels mateixos atletes) on era impossible "clavar" els claus. És evident, la pista no es remodela (i ja li convé) si el pensament és treure-la. Tal com diria el nostre popular personatge Sherlock Holmes: "Elemental, mi querido Watson".

Bé, una edició més per no trencar l'historial correlatiu del Campionat (amb aquest, ja són 55 les edicions consecutives), un Campionat estrany, però a la fi, un Campionat. Un Campionat que gràcies a la seva celebració ha permès que l'any 2020 tingui campions d'Espanya màster. I en el transcurs dels anys, serà recordat com el Campionat de la Covid.

**Ricard Rof**

Actuació atletes JAS :

Ricard Rof (M55)

100 m.ll.	13"78	9è
200 m.ll.	28"51	9è
100 t	21"20	2on

Francesc Castander (M50)

400 m.ll.	1'01"08	6è
800 m.ll.	2'22"78	12è

## PEL FORAT DEL PANY

Una de les curiositats que té l'Estadi de San Fernando són els rètols de les grades Aquí, en els nostres Estadis, no s'utilitza gaire aquest terme (vomitorio), ja que sembla que sigui el camí on ens indica el lloc per anar a vomitar després d'una cursa... Però en realitat, aquesta paraula d'origen llatí, té un doble sentit en els antics estadis romans, és a dir, es refereix a la sortida abrupta dels espectadors després d'un espectacle. L'altre sentit, i com bé ja us deureu imaginar, és la sortida abrupta de menjar per la boca. Bé, en tot cas, i pel vostre interès, ningú de l'expedició vàrem patir cap tipus de sortida abrupta i vàrem abandonar satisfets l'Estadi per l'experiència viscuda allà.



# Coneguem els nostres monitors

## Arian José Ramos

1.- Quin any i on vas néixer?

Nací en la ciudad de La Habana (Cuba) el 7 de julio de 1990.

2.- Com va sortir l'interés per l'atletisme?

Yo antes jugaba a béisbol y al cabo de un tiempo me empecé a interesarme por el atletismo, ya que es un deporte individual, y el resultado es tuyo y no dependes de un equipo.

3.- Quines són les teves millors marques?

En 200 metros lisos tengo (21,28), en el 400 metros lisos (48,70) y por último en 400 metros vallas (51,27)

4.- Has participat en campionats nacionals en el teu país d'origen?

3 veces, fue muy difícil, aparte, no me lo tomaba en serio. También fui a municipales, regionales, y después me lo tomé más en serio cuando hice las marcas anteriormente citadas.

5.- Com et va anar a les competicions?

Había mucho nivel, y a la primera no pude llegar a la final porque me lesione antes, pero en las demás me sentí muy a gusto.



Arian amb Oleguer Costals



6.- Has participat en campionats internacionals?

Solo a encuentros amistosos, o para practicar y hacer este maravilloso deporte.

7.- Com et va anar?

Muy guay, hice muchas amistades, era otro tipo de entreno, en resumen me lo pasé muy bien.

8.- Quina era la teva situació en el teu país d'origen quan eres petit?

La situación era buena, yo tenía estudios y entrenaba. De mi país salí siendo entrenador. En resumen la situación no era mala era más bien buena.

9.- Per quin motiu vas venir a España?

Eran motivaciones, aspiraciones, no era por un tema deportivo, sino de la vida cotidiana, el trabajo... Cuando decidí venir ya no entrenaba. Me vine para buscar mejores oportunidades de vida. De hecho me vine estudiando para ser azafato de vuelo, y tengo mi titulo. Llegué en el 2016, vi las olimpiadas, vi muchos participantes que eran de mi país, como Lando Ortega el cual había sido mi compañero. Ver esto me motivó mucho, y me di cuenta que aun me quedaba dentro el gusanillo del atletismo, que es lo que me gusta. Llegué a este club y empecé a retomar el atletismo.

10.- Quan vas arribar a Espanya a on vas anar?

Vine directamente aquí a Sabadell, porque tengo familia aquí.

11.- Va ser difícil començar a entrenar aquí?

Bueno teniendo en cuenta de que ya llevaba 6 años sin practicar deporte, lo retomé como vamos a probar suerte. Pero no fue tan difícil, yo pensaba que me costaría más pero no fue tan complicado.

12.- Vas trobar treball ràpid?

No, al principio con el problema de los papeles los 2 primeros años y además teniendo en cuenta que estaba estudiando. El primer año estuve completamente dedicado a estudiar para ser azafato de vuelo. Aprendí mucho, tuve buenas experiencias. Luego me puse a trabajar de cara al público en la gastronomía y fui sobreviviendo, de aquí para allá. Al principio como todo emigrante que llega es difícil.

13.- Com va ser la teva carrera atlètica a la JAS?

Yo al principio solo venía a volver a hacer atletismo, me ha ido muy bien, me va bien.

14.- Qué et va fer ser entrenador?

Me lo propusieron, y yo acepte, porque me gusta mucho hacer de entrenador y hacer que ellos puedan hacer lo que yo no pude en su edad.

15.- Quin altre treball tens?

Trabajo en un supermercado, en el Bon Preu, aquí en Sabadell y llevo una vida normal, trabajadora.

16.- Estàs bé a Sabadell?

He estado muy bien, es una ciudad muy bonita, y en general lo he pasado muy bien. La acogida que he tenido me ha gustado.

17.- Et penedeixes d'haver deixat el teu país natal?

No, vine aquí buscando una oportunidad de vida y no me arrepiento. Solo tengo añoranzas de mi familia, ha sido un salto muy importante en mi vida.

18.- Estas content amb els atletes que entrenes?

He hecho muchas categorías, he visto chavales con muy buenas condiciones, y me lo paso muy bien.

### **Parlem amb Abdeljalil Smak**

1.- On i quan vas néixer?

Yo nací en Marruecos, en 1966

2 Que et va fer dedicarte a l'atletisme?

Viene de familia, tengo un hermano que tenía el récord de triple salto, y luego yo lo conseguí, aparte el atletismo me ha dado muchas cosas, me ha ayudado con muchas cosas, he visitado mundo.

2.- Les teves millors marques?

16,47 en el triple salto, el récord de Marruecos.

3.- Has participat en campionats al Marroc?

Sí, varios, he participado en triple salto y 200 metros vallas en las cuales siempre fui segundo.



Competint als 200 metres tanques

4.- Quines experiències vas tenir a les competicions?

Estuve muy contento, hay un gran trabajo detrás, pero vale la pena, sobretudo en mi país, en las condiciones que entrenabamos, y cuando hacemos marca salimos fuera del país, eso para nosotros es mucho.



Smak fent triple salt a Atenes, al futur Estadi Olímpic (2004)

5.- Vas anar a algún campionat internacional?

Dos veces, los juegos del Mediterráneo, en Atenas en el 91 y el campeonato de Francofonía en Marruecos.

6.- Com et va anar?

Bien, no llegue a hacer la marca, pero bien, fui el séptimo en los juegos del Mediterráneo.

7.- Quan eres petit quina era la situació en el teu país natal?

Era difícil, y por eso venimos a España, para mejorar, pero yo estaba bien.

8.- Que et va fer canviar de pais?

Para salir del país ya éramos mayores, yo llegue aquí en 1992, con la selección Marroquí de atletismo, pero al final no pude participar, me lesioné y no pude competir, me gustaba España, y luego en el 1993 vine para quedarme

9.- Quan vas arribar, a on vas anar a viure?

Directamente en Sabadell.

10.- Va ser difícil viure aquí?

No me fue difícil, y el club me ayudó, pero los primeros años fueron los más difíciles, pero después todo mejoró.

11.- Va ser difícil trobar treball?

No me fue tan difícil, mi situación no fue tan difícil, me casé con una mujer española.



Smak competint en triple

12.- Va anar bé la teva carrera atlètica a la JAS?

Bien, estaba bien, en la edad que tenía estaba muy bien, ahora también, y también he sido campeón de Catalunya.

13.- Per qué et vas fer entrenador?

En el club me lo propusieron y yo acepté, y me lo he pasado muy bien.

14.- Quin treball tens?

Trabajo en una empresa de plástico.

15.- Com et sents a Sabadell?

Bien, contento con lo que tengo.

16.- Estas content amb els atletes que entrenes?

Sí, estoy muy bien, también creo que hay muchos niños buenos que llegaran lejos

17.- Quan vas venir amb el teu equip del Marroc i no us van deixar alquilar un pis fins que la JAS va intervenir, com et vas sentir?

Mal, pero gracias al club seguimos adelante.

18.- Una de les persones que van venir amb tu (Khalid Kannouchi), més tard se'n va anar als Estats Units d'Amèrica, i més tard va fer rècord del món en maratón, a què creus que es deu aquesta gran millora?

En Marruecos, hay ciertos atletas, que tienen un buen fondo, pero no tienen mucha técnica, y en los Estados Unidos, hizo técnica y gracias a eso hizo récord.



Smak i Oleguer Costals

Oleguer Costals (atleta sub'16 de l'Escola d'Atletisme de la JAS)

# Única... i desaprofitada!

Sabadell, sempre ha estat una ciutat avançada en l'esport. Ja fa molts anys del lema "Sabadell ciudad piloto del deporte español". Una de les activitats importants és l'atletisme, encara que, popularment, no tingui tanta volada com poden ser la natació o el futbol. No obstant això, aquesta disciplina ens ha donat una multicampiona del món com és la Carme Valero.



Fa dècades que els atletes de la JAS (Joventut Atlètica de Sabadell) van a entrenar a les pistes d'atletisme de Can Oleguer que, periòdicament s'han anat renovant.

També tenim el Pavelló Municipals d'Esport que en la seva època va ser una construcció espectacular. En aquelles èpoques, el Sabadell d'handbol també estava a primera competint amb el Barça!.

Les instal·lacions per l'atletisme van fer un pas de gegant amb la inauguració, ara fa just 10 anys, el 26 de setembre del 2010 pel President Montilla de la "Pista coberta de Catalunya".

És una pista única, que té un aforament de 2.500 persones i, popularment, s'ha començat a conèixer ara, arran de la crisi de la COVID-19, on es va haver de desmuntar per passar a ser temporalment un hospital de campanya.



Pavelló municipal d'esports de Sabadell

Perquè, en efecte, no és la pista coberta només de Sabadell, ja que és l'única de Catalunya.

Aquesta pista acull permanentment els campionats de Catalunya d'atletisme i també és la seu d'entrenaments i activitats dels alumnes del CAR de Sant Cugat i d'altres activitats esportives de Sabadell relacionades amb l'esport base i escolar. I poca cosa més.

Tenim una pista única i està desaprovitada. Potser seria hora de començar a revertir la situació i innovar. Recordem que un dels punts base de la innovació és fer "enginyeria inversa" (o sigui copiar) el que fa la competència.



60 mll a l'antic pavelló d'esports.

Si tenim una pista única, per què no mirem de treure més suc i que reverteixi en tota la ciutat?

Ja sabem que ara està destinada per la COVID, però un dia aquesta pandèmia passarà i tornarem a les activitats normals.

Organitzar mundials o europeus d'atletisme de les elits professionals seria una quimera, però si que es podrien organitzar campionats màster, o sigui, de veterans.

Per exemple, entre els propers 17 i 21 de gener del 2021 se celebra el Campionat Europeu Màster en pista coberta a Braga (Portugal). Per fer-nos una idea, Braga té una mica menys de 200.000 habitants i la seva zona d'influència uns 800.000 (que seria com el Vallès que en té més de 925.000). Per tant, per dimensió Sabadell podria ser candidata.

Per fer-nos una idea, en el Campionat Europeu Màster del 2018 a Madrid i van haver-hi més de 4.000 participants. I molts d'ells van anar acompanyats i es van estar més dies que no pas els del campionat.



Campionat d'Europa Màster. Madrid 2018

I per acabar, podríem posar un altre exemple. L'any 2005, a Donostia es va celebrar el XVI Campionat del Món d'Atletisme Màster Stadia. El nombre d'assistents al campionat, van ser un total de 5.750 atletes acreditats, mentre que van ser prop de 1.000 els acompanyants i 1.400 els visitants que es van acostar a gaudir de l'esdeveniment.

A Donostia han fet un estudi de 45 fulles i han conclòs que mentre les despeses varen ser de 5.732.142 €, la producció generada va ser de 8.701.199 €. I les institucions públiques basques, que varen aportar en la seva globalitat 386.828 € com a contribució a la celebració de l'esdeveniment, van generar un excedent net que es va elevar a 1.040.333 €. Interessant, no? A part, hi ha tots els intangibles generats com ara la imatge de marca i el posicionament internacional de la ciutat.



Estadi de Donostia, seu del Campionat del Món Màster 2005

Recordem que Donostia té 187.000 habitants (menys que Sabadell) i la província de Guipúscoa, 720.000, menys que el Vallès Occidental.

Per tant, si s'ho proposés, Sabadell té la dimensió per organitzar campionats europeus o mundials de veterans.

Només falta voluntat i capacitat d'execució. Ens hi posem?

Josep Rof Buxó

Enginyer industrial i expert en innovació.



## Análisis rendimiento JAS 2020 (desde sub16 hasta Master)

En 2020 la JAS tuvo un total de 152 atletas (desde sub16 hasta master) que realizaron pruebas en pista (cubierta o aire libre).

¿Qué hace el estudio?

Para las marcas de cada prueba de todos los atletas en 2020, calcula el “% rendimiento por edad”.

¿En que consiste “% rendimiento por edad”?

Para cada evento(marca), aplica factores correctores de Alan Jones 2015 (homologados por IAAF) y en función de marca, prueba, edad y sexo, nos devuelve “% rendimiento”.

Con este dato podemos comparar marcas de cualquier prueba, de cualquier edad y cualquier sexo.

Con esto establecemos un ranking (adjunto) y nos podemos comparar con los demás (sea de la prueba, edad y sexo que sean).

A veces nos hacemos preguntas como:

¿Habré mejorado respecto los últimos 3 años?. Para un veterano es difícil saberlo, ya que la edad hay también que tenerla en cuenta.

Lo mismo sucede con un atleta desde sub16 hasta sub23. Sus marcas lo normal es que mejoren, ¿pero será lo que debería, o más, o menos?

¿Qué es mejor una marca de fondo de una veterana ó una marca de saltos de un sub18?

Eso nos ayuda a todo esto, y así poder valorar mucho más los resultados de nuestros compañeros. Aunque por supuesto lo hacemos.

Pos.	Rendimiento	Apellidos y nombre	Prueba	Marca	Categoría
1	101,20%	MARTINEZ LOPEZ, ROGER	60m vallas	8.04	U18M
2	98,14%	GARCIA GARCIA-MOCHALES, ARNAU	60m	6.98	U16M
3	96,91%	VEGAS VILARRUBIA, TERESA	3000m	12:18.66	MF60
4	94,57%	TORRENTS CORTES, ADRIA	60m	7.00	U20M
5	93,31%	BALART SIMON, NEO	60m vallas	8.72	U18M
6	92,52%	PASAMONTE CALAVERA, PERE	60m	7.42	MM40
7	92,42%	MOTA SOTO, ADRIAN	60m	7.52	U16M
8	92,14%	PASCUAL BADIA, PAU	60m	7.26	U20M
9	91,81%	CREUS MELGOSA, ANTONI	60m vallas	9.40	MM55
10	91,73%	RODRIGUEZ CORONADO, HECTOR	60m vallas	8.87	U18M
11	91,34%	MORENO FERNANDEZ, ANTONIO	60m	7.50	U16M
12	90,93%	TORRES GRANADOS, JOSEP	60m	7.28	U20M
13	90,14%	VEGA PALACIO, FRANCISCO	60m	7.60	U18M
14	90,11%	BERTRAN REYES, MARTI	1500m obstáculos	4:46.40	U16M
15	89,89%	PUIG ROMAGUERA, ORIOL	60m	7.52	U18M
16	89,87%	ROF COSTALS, RICARD	60m	8.49	MM55
17	89,20%	MENGUAL ALVAREZ, PAU	60m	7.68	U18M
18	88,98%	SURROCA MARTINEZ, JOSEP	800m	2:07.31	MM45
19	88,43%	DOMINGUEZ TORNER, CARLA	1500m	4:31.87	U18F

20	88,34%	BORRAS DE LAS HERAS, MIQUEL	800m	2:01.02	U18M
21	87,60%	RUIZ TORRAS, POL	60m	7.82	U18M
22	87,58%	ABAD BROS, MARTINA	60m	8.34	U16F
23	87,49%	GABRIEL RODRIGUEZ, MEREM	3000m	10:08.49	U16F
24	87,30%	RAMOS PEREZ, ARIAN JOSE	60m	7.32	SM
25	86,29%	OUBARI , ABDELHAMID	800m	1:57.17	SM
26	86,03%	REYES VELASCO, ANTONIO RAUL	60m	7.92	MM40
27	86,02%	POVEDA MARTIN, BLAS	800m	2:00.78	U20M
28	85,77%	CERDA OLIVA, HECTOR	60m	7.45	SM
29	85,75%	SALINERO PEREZ, JORDI	60m	7.65	U23M
30	85,52%	GARCIA-PLANAS DOMENECH, MIREIA	Triple	10.98	U18F
31	85,45%	BAREA RIOS, MARCOS	100m	11.89	U18M
32	85,28%	FERNANDEZ MARTINEZ, NESTOR	3000m	9:00.25	U20M
33	85,14%	DIALLO , FATOUMATA	Altura	1.49	U16F
34	84,91%	TOMAS OJEDA, AMBAR	2000m obstáculos	7:32.55	U18F
35	84,83%	GUILLEN GARCIA, MANUEL	1500m	4:28.73	MM45
36	84,81%	TERUEL SUBIRATS, BERTA	800m	2:22.01	U18F
37	84,78%	DELGADO DE TORRES SALA, LAURA	Longitud	5.46	U18F
38	84,68%	GARCIA BARROS, GERVASIO	60m	8.89	MM55
39	84,64%	KAMAL KHDILI, KHALID	1500m	4:04.11	U23M
40	84,57%	GRIMA REYES, LUIS	800m	1:59.56	SM
41	84,53%	TOMEY CEBOLLERO, MARC	Pértiga	5.00	U23M
42	84,51%	ESPAÑA MANZANO, CARMEN	1500m	5:23.26	MF45
43	84,47%	MADI VILA, JOSEP MARIA	400m	1:01.00	MM55
44	84,41%	REDONDO CASTRILLO, ANTONIO	60m	7.77	MM35
45	84,18%	CASTANDER SERENTILL, FCO.JAVIER	800m	2:19.31	MM50
46	84,01%	LOMBRANA CHAMORRO, DAVID	1500m	4:05.93	U23M
47	83,90%	MARTINEZ CEPEDA, VICTORIA	60m	8.50	U18F
48	83,76%	JULIAN ESCRIVA, RAUL	60m	7.83	MM35
49	83,67%	SABATER MARIN, CELIA	60m	8.73	U16F
50	83,35%	MOTA LOPEZ, ROMAN	400m	1:00.61	MM50
51	83,20%	ESPADA SANCHEZ, PATRICIA	60m	8.52	MF35
52	83,09%	BUXO BARCHINO, JOAQUIM	60m	9.06	MM55
53	83,04%	RUBIO RIBAS, RICARD	60m	8.82	MM50
54	83,02%	NUGOR DE LA CRUZ, IRENE	60m	8.59	U16F
55	82,80%	ABELLANEDA LOPEZ, ALEJANDRO	1500m	4:08.56	SM
56	82,75%	TORTOSA MORENO, ANTONI	60m	8.85	MM50
57	82,75%	COLDEA , FLORIN	60m	8.85	MM50
58	82,71%	CODINA LUCAS, ARNAU	400m	55.87	U18M
59	82,63%	DE MIGUEL CANO, JAN	300m	40.65	U16M
60	82,53%	MOLINS RALLO, MARTI	1500m	4:29.13	U16M
61	82,37%	URBAN RUEDA, CARLA	800m	2:24.14	U18F
62	81,97%	BAIDDER OUHADDU, YOUSSEF	1500m	4:19.62	U20M
63	81,75%	CONTRERAS MUÑOZ, MIGUEL	60m	8.38	U18M
64	81,74%	PRADO MORALES, LUCIA	1500m	4:57.81	U18F
65	81,55%	COSTALS CORBERA, OLEGUER	60m	8.67	U16M

66	81,54%	CHILAH CANO, SAMIR	400m	54.13	U20M
67	81,53%	ROMANCE OMS, MARTA	3000m	10:15.29	U23F
68	81,28%	TORRES GRANADOS, DAVID	1500m	4:28.81	U18M
69	81,11%	LLORET SALAMERO, ALBERT	3000m	10:35.55	MM50
70	81,04%	CANO PEREZ, LUCIA	60m	8.80	U16F
71	80,93%	REYES ESPAÑA, AINARA	800m	2:28.82	U18F
72	80,71%	GONZALEZ SANCHEZ, PAULA	60m	9.05	U16F
73	79,99%	VALLHONRAT ARAGO, MARTA	60m	9.01	U16F
74	79,91%	JURADO HERRERA, LUIS JESUS	800m	2:25.55	MM50
75	79,66%	HORNE MIMO, ORIOL	1500m	4:34.30	U18M
76	79,63%	CAMPS CALDERON, ALEJANDRA	1500m	5:01.89	U18F
77	79,40%	ESTANY DE POUPLANA, MONTSERRAT	5000m	18:09.07	SF
78	79,14%	CORTES ALVAREZ, MARIONA	800m	2:28.23	U20F
79	79,08%	GARCIA LOPEZ, JAVIER	200m	24.43	SM
80	79,00%	NAVARRO PERTIÑEZ, MARTINA	200m	28.72	U18F
81	78,96%	IBAÑEZ BERNIEL, MIREIA	60m	9.25	U16F
82	78,92%	ROIG ORDAZ, JORDI	200m	29.20	MM50
83	78,85%	DAVILA DE LAMER, ALICIA	1500m	4:55.98	U20F
84	78,74%	CAMPS CALDERON, BERTA	800m	2:30.78	U18F
85	78,33%	DELGADO DE TORRES SALA, MIREIA	1000m	3:23.73	U16F
86	78,32%	PATXOT BOIXADER, ONA	800m	2:31.59	U18F
87	78,30%	POLO SERRA, JUDIT	60m	8.90	U23F
88	78,20%	RAIMUNDO BARBERO, MERITXELL	3000m	10:43.74	U23F
89	78,09%	AGUILA GONZALEZ, FRANCESC	1500m	4:23.53	SM
90	77,94%	PERMANYER BATLLE, JOSE	400m	1:18.60	MM70
91	77,86%	GARAY FERRER, JOSE IGNACIO	200m	30.41	MM55
92	77,83%	LAATIKI ARROUDI, MOHAMED	1500m	4:45.37	U18M
93	77,59%	GARCIA NUÑEZ, RAFAEL	800m	2:41.40	MM55
94	77,55%	DOBON PELEGRIN, SHEILA	Triple	12.02	SF
95	77,53%	GRACIA LOTE, MERCEDES	1500m	5:56.84	MF50
96	77,43%	PUIG BEA, ESTEL	1000m	3:26.11	U16F
97	77,41%	ORELLANA GARCIA, RUTH	60m	9.31	U16F
98	77,41%	MAS CARDONA, JOAQUIM	1500m	6:37.59	MM75
99	77,25%	VINUESA RESINO, ALEX	Altura	1.80	U18M
100	77,17%	MONTES SALAS, IRENE	60m vallas	10.14	U18F
101	77,10%	BALJET MARQUES, JANNES	800m	2:12.13	U23M
102	77,08%	POY COLAS, CARLOS	60m	8.31	SM
103	76,52%	ROBLEDILLO BERNAL, POL	60m	9.24	U16M
104	76,42%	GANCEDO PALOMARES, SARA	60m	9.43	U16F
105	75,80%	ATIENZA REIG, SOFIA	Pértiga	2.60	U16F
106	75,70%	ALUART GALLEGO, GALA	60m	9.52	U16F
107	75,61%	GAROLERA PRIOR, IVET	60m	9.66	U16F
108	75,21%	PEREZ DEL CUETO, BERNAT	60m	9.40	U16M
109	74,97%	RUBIO ROBLES, ALEXIS	1500m	4:51.45	U18M
110	74,80%	VILLALBA VERA, JORDI	800m	2:46.08	MM55
111	74,80%	PUIGNERO CARRERO, DAVID	600m	1:45.73	U16M

112	74,47%	BELTRAN BASCON, SARA	1500m	5:33.44	MF40
113	74,37%	CAÑELLAS TARIN, JANA	60m	9.69	U16F
114	73,38%	ROSADO SEVILLA, RUBEN	1000m	3:15.89	U16M
115	73,05%	SOTO RODRIGUEZ, ADORACION	60m	10.84	MF45
116	72,81%	ASTALS VAQUER, MARIONA	800m	2:41.13	U20F
117	72,75%	TRAVER SEGARRA, ANTONIO	1500m	5:51.72	MM60
118	71,88%	LLOBET GRACIA, MARTINA	800m	2:43.21	U20F
119	71,25%	SALVADOR LOPEZ, MIRIAM	800m	2:42.98	U20F
120	71,04%	ROMA FOLCH, JANA JING	3000m	12:29.39	U16F
121	70,67%	PICH PLANES, BERTA	800m	2:50.41	U16F
122	69,39%	REYES VALDES, CARMEN	800m	3:27.01	MF55
123	69,27%	LEAL VICO, DANIEL	Longitud	6.20	U23M
124	69,11%	PAÑOS MARTINEZ, MONTSERRAT	Peso	10.49	MF50
125	68,54%	TUDELA LECOMPTE, MARIA	1500m	5:46.46	U20F
126	68,37%	BALATEU MANDIANES, ALEX	300m	48.00	U16M
127	68,35%	VANRELL GORINA, SAM	3000m	12:03.81	U16M
128	67,88%	NAVARRO PERTIÑEZ, CELIA	Pértiga	2.60	U18F
129	67,35%	ANGOSTO JOSE, ENRIC	Altura	1.65	SM
130	66,87%	GOMEZ PEIDRO, ONA	3Km marcha	18:27.0	U16F
131	66,84%	RIERA PUJADO, MARTINA	Altura	1.25	U18F
132	66,52%	SERRANO MORALES, ARAN	Altura	1.55	U18M
133	66,52%	DOBON PELEGRIN, ESTHER	Pértiga	3.00	U20F
134	62,36%	FERRER LOPEZ, FRANCISCO	Altura	1.18	MM55
135	62,00%	ALONSO CASABELLA, FERNANDO	Altura	1.20	MM50
136	55,93%	FERNANDEZ FORNET, RAFAEL	Martillo	48.51	SM
137	55,56%	LEAL VICO, FRANCESC	Disco	34.36	U20M
138	50,31%	SOLE FORTUNY, JORDI	Peso	10.24	MM45
139	47,10%	GABARRO ROSELL, JOSEP	Martillo	36.50	MM40
140	45,84%	GARCIA GASSOL, GUILLEM	Martillo	23.42	U16M
141	45,38%	LESCURE PALOU, PAU	3Km marcha	26:09.89	U16M
142	45,03%	TRAWALLY DIBBA, IBRAHIMA	Peso	10.41	SM
143	44,80%	BALATEU PAÑOS, DANIEL	Jabalina	44.12	SM
144	43,41%	TORRES LEN, ARNAU	Peso	8.34	U18M
145	42,49%	CARBONELL VARAN, ARTUR	Peso	7.73	U16M
146	36,81%	LLORENTE SABAT, ESTEFANIA	Peso	8.33	SF
147	36,67%	SANCHEZ ROJO, VANESA	Martillo	27.89	SF
148	35,32%	CACERES PUJOL, EMILIO	Martillo	25.36	MM45
149	34,94%	SIRERA ESCOTE, ROGER	Jabalina	33.54	U23M
150	27,66%	PISA ESCRIBANO, MARIONA	Peso	5.35	U20F
151	26,17%	GARCIA CEBRIAN, RUBEN	Martillo	13.37	U16M
152	25,70%	FERNANDEZ MARTINEZ, JOSE MARIA	Disco	17.11	MM45

## Persona infiltrada. Un programa de TV3

Tot va començar en una terrassa mirant el mar, el pare va veure un anunci a TV3 on buscaven famílies per participar en el programa de televisió de "Persona Infiltrada". És un clàssic que nosaltres vèiem cada dijous a la nit, després del Polònia.

Persona Infiltrada és un programa de TV3 que consisteix a infiltrar a una persona aliena a una família durant 2 dies. El primer dia està dedicat a què es coneguin i convisquin plegats, i el segon, el dia clau, arriba un personatge famós (generalment actor de TV3) que ha de descobrir qui és la persona que no pertany a la família.

La Mireia va ser el motor de la idea i va escriure el "WhatsApp" per poder participar-hi i, tot seguit, ens tocava fer un vídeo de presentació per promoure la nostra candidatura. Des del llac del Parc Catalunya es va donar el tret de sortida per la nostra cursa en Persona Infiltrada, ja que va ser el lloc que vàrem triar per fer el vídeo de presentació. No ens pensàvem que en el mateix llac travessaríem la línia de meta.



Tots els protagonistes del programa

Si hi ha una cosa que ens caracteritza a la nostra família és l'esport, i en concret l'atletisme. Per tant, quan ens van seleccionar, teníem tots clar que l'esport seria l'eix conductor del programa i va ser el punt de connexió amb en Guillem, el nostre infiltrat, provinent de Santa Eulàlia de Ronçana.

En Guillem té uns trets físics molt similars a la Laura i al Xavier i, aquest fet, ens va afavorir a l'hora d'enganyar ni més ni menys que a la gran actriu del Polònia Agnès

Busquets; una imitadora que per a la seva professió, està acostumada a analitzar en detall qualsevol comunicació no verbal.

Igual que en una competició per equips, cada persona teníem un rol concret; tot i que la nostra estratègia va anar variant en funció de les sospites de l'Agnès.

La JAS ens va cedir les instal·lacions i el material necessari i, a més, teníem el suport de tots els nostres companys, entrenadors i atletes, que en tot moment ens van ajudar.

Durant els dos dies de rodatge les pistes van ser l'escenari principal i ens vàrem sentir com a casa. Fins i tot, la nostra activitat familiar hi estava vinculada, doncs vam triar fer un 5x80m, que tot i no ser una distància homologada, no podíem deixar cap membre de la família sense gaudir aquest moment.

Com a qualsevol prova d'atletisme, per molt que ens haguéssim preparat força, mai va estar tot sota control. Vam tenir molts alts i baixos durant el dia i les diferents proves que vàrem haver de superar ens van posar contra les cordes, però el moment més difícil va ser l'interrogatori. Aquest és l'únic moment on reps la pressió de forma individual. Tots vam poder ensortir-nos prou bé, especialment en Guillem, que en 24 hores s'havia convertit en un autèntic Delgado de Torres.

Tot i això, algunes coses van fer-nos trontollar, fet que ens portà a encarar el veredict amb incertesa.

Finalment, l'Agnès va apuntar erròniament al Xavier com a persona infiltrada, fet que ens va proclamar vencedors del programa i que va culminar de la millor manera possible aquesta espectacular experiència de la qual ens enduem un nou membre a la família.

Persona infiltrada és tal qual es veu, no hi ha guions i tot depèn de la rapidesa, la improvisació i de l'adaptació als girs que va donant el convidat al programa. L'èxit va ser el resultat d'una connexió increïble amb en Guillem, fer pinya plegats i recolzar-nos mútuament.

I com sempre diem, si ho fem amb ganes i entusiasme generalment les coses surten bé... i si no surten, seguir entrenant, corregir errors i, sens dubte, tornar-ho a intentar. Mai ens podem rendir.

Laura i Mireia Delgado de Torres Sala

P.D: Realment som una família de tres germanes, però l'Anna per la seva edat no va poder concursar.

## Campionat de Catalunya individual Màster P.C. 2020

Aquest hivern no podem gaudir de les instal·lacions de la Pista Coberta de Catalunya a Sabadell. Tota la família atlètica, i en particular la vinculada a la JAS, desitja i alhora està esperançada a recuperar aquest espai per a competir-hi, per a veure-hi competicions, per entrenar i en general per gaudir-la tal com es mereix. Mentre esperem que el proper hivern, dintre de l'any present 2021, podem recordar una de les darreres competicions, el Campionat individual Màster de Catalunya del 2020 amb una participació nombrosa i meritòria de la JAS, a través d'algunes imatges, gentilesa de Naïm Dachs.



Pere Pasamonte. (1r - 60 m.lli. M40)



Carmen España. (2ª – 1500 m.ll. F45)



Adoración Soto. (7ª – 60 m.ll. F45)





Manuel Guillén (4t – 1500 m. II. M45)



Raul Julián. (1r – triple M35)



Carmen España i Mercedes Gracia. (Final 1500 m.ll.)



Antoni Tortosa. (1r – 60 m.t. M50)



Ricard Rof. (1r – 200 m.II. M55)



Text: Antoni Tortosa

**RÀNQUING MASCULÍ**

**15.000 M.**

48.37.6	JOSÉ PRO	SABADELL	09.11.1968
49.14.4	JOSEP MARIA ANTENTAS	MATARÓ	08.12.1978
50.22.6	JOAN ROCA	SABADELL	10.12.1967
1.01.24	JOAN CERVELLÓ	MATARÓ	08.12.1978

**UNA HORA**

17.971 M.	JOSÉ PRO	SABADELL	10.12.1967
17917	JOSEP M. ANTENTAS	VIC	19.12.1978
17751	JOAN ROCA	SABADELL	10.12.1967
16.812	FÉLIX LLUCH	“	“
14.431	JOAN CERVELLÓ	VIC	19.12.1978

**20.000 M.**

1.07.01	JOSÉ PRO	SABADELL	10.12.1967
1.07.59	JOAN ROCA	“	“
1,12.01	FÉLIX LLUCH	“	“
1.13.39	JOSEP M. ANTENTAS	“	“
1.21.18	JESÚS RAVENTÓS	“	“

**25.000 M.**

1.25.11	JOSÉ PRO	SABADELL	16.09.1979
1.25.27	JOSEP M. ANTENTAS	“	17.09.1978
1.34.18	AURELIO SEVILLA	“	“
1.45.46	MANUEL MTEZ. DÍAZ	“	“
1.53.55	FCO. GARCIA GARCIA	“	“

**3.0.000 M.**

1.43.59	JOSÉ PRO	SABADELL	18.09.1977
1.45.21	JOSEP M. ANTENTAS	“	16.09.1979
1.52.56	JOSEP MOLINS	“	18.09.1977

## RÀNQUING FEMENÍ

### 15.000 M.

1.04.31 MARIA ANTÓNIA GRIÑÓ MATARÓ 08.12.1978

1.04.54 MATILDE GÓMEZ SABADELL 16.09.1979

### UNA HORA

13.993 M. MARIA A. GRIÑÓ MATARÓ 08.12.1978

13.920 MATILDE GÓMEZ SABADELL 16.09.1979

### 20.000 M.

1.27.49 MARIA A. GRIÑÓ SABADELL 16.09.1979

Segons "MARCA" (Gerardo Garcia), els 13.993 m. en l' hora de la Griñó va instaurà el rècord d' Espanya.

Josep M<sup>a</sup> Antentas



José Pro



Mati Gómez

Coordinador Ricard Rof

Consell de redacció Ricard Rof - Francesc Carrión

Col·laboradors Cristobal García – Imma Casares – Laura i Mireia Delgado de Torres  
Antoni Tortosa – Oleguer Costals – Josep Rof – Josep M<sup>a</sup> Antentas

Fotos cedides per l'arxiu J.A.S. – R.Rof - Diari de Sabadell – Francesc Castander -  
Arnau García – Família Delgado de Torres – Abdeljalil Smak – Naïm Dachs

El butlletí està obert a la vostra col.laboració. Envieu-nos els vostres textos o fotografies per ser publicades.

La JAS també està present a la Viquipèdia.



Amb la col·laboració de:



Ajuntament  
de Sabadell



XocoCrep

