

ADAM LA LIBERTAD

EDICIÓN I - REVISTA DE ATLETISMO



TRUJILLO
ENTRENADOR

LA PUNTA - CALLAO-
LIMA
**CAMPEONATO
NACIONAL**

MÁSTER
ATLETAS

SETIEMBRE 2019 TRUJILLO - LA LIBERTAD

DELEGACIÓN

ADAM LA LIBERTAD

El 13 de setiembre de 2019 ADAM La Libertad desfiló en la Pista Atlética de la Escuela Naval del Perú ubicado en el distrito de La Punta provincia del Callao en la inauguración del XXXI Campeonato Nacional de Atletismo Master de Pista y Campo organizado por la Asociación de Atletismo Naval y el auspicio de ADAS PERU

ADAM LA LIBERTAD ESTUVO CONFORMADA POR UNA DELEGACIÓN DE 18 ATLETAS MÁSTER.

El evento deportivo contó con la participación de asociaciones de atletismo master nacional e invitados internacionales de Chile y México; destacando entre las organizaciones nacionales: Club AVIA, ADASA (Arequipa), ASAM - Tacna, Ligas de Chiclayo, Chíncha, Callao, Ayacucho, Camana, Cochabamba, Ilo, Atletismo Naval, entre otros.





LOS CUATRO FANTÁSTICOS - CROSS COUNTRY -

PRUEBA DE CAMPO

O campo traviesa o simplemente cross, es una modalidad o prueba o disciplina del atletismo que consiste principalmente en recorrer distancias en circuitos naturales no urbanos o terrenos naturales abiertos, el terreno puede estar de hierba, o con algunos obstáculos naturales como repechos, troncos o charcos, allí se demuestra resistencia y velocidad.

El cross se llevó a cabo en la Isla San Lorenzo ubicado en el distrito de La Punta de la provincia del Callao. Una embarcación de la Marina de Guerra del Perú desplazó a los atletas competidores desde el muelle Regatas hasta la Isla. La ruta tuvo un nivel de dificultad intermedio (subidas de cerros y fosas de arena) y fue del agrado de todos los competidores. Nuestros representantes fueron: Martín Cabrera, Tito Arias, Freddy Ticona y Amadeo Benites, y fueron bautizados como los 04 fantásticos de la Isla San Lorenzo, por los integrantes de nuestra delegación.

DESFILANDO CON HONOR!

DELEGACIÓN

ADAM La Libertad inscribió en este Campeonato 18 atletas, mayoritariamente asociados de nuestro Club, e hizo debutar en estas competencias a 04 nuevos atletas master: Yae Angulo, Paul Olortegui, Amadeo Benites y Martín Cabrera; a quienes dejamos nuestra FELICITACION, pues regresaron con sus medallas.

ADAM La Libertad estuvo liderado por Pedro Horna y Erika Figueroa y lleno de entusiasmo por Pocho Díaz y Alex Ushiñawa.

DURANTE EL DESFILE SE ENTONO EL HIMNO NACIONAL, Y SE JURAMENTÓ A LOS ATLETAS PARA RESALTAR EN ÉSTA FIESTA DEPORTIVA LOS VALORES DEPORTIVOS

Nuestros representantes en el desfile fueron: María Cabrera, Leopoldo Díaz, Marco Alfaro, Freddy Ticona, Carlos Zegarra, Alex Ushiñawa, Pedro Horna, Willy Velásquez y Paul Olórtégui.



YAFEE ANGULO- -VELOCISTA-

Empresaria, madre y atleta, conjunción que describen a una gran mujer.

La búsqueda de la felicidad y el desarrollo de sus valores denotan el empeño que pone durante los entrenamientos y más aún en la Competencia, no por algo se trajo las 03 medallas de oro.





LA REYNA DEL DISCO

*Erika Figueroa
Cabrera*

PÁGINA 5

De profesión administradora, es una profesional independiente y la mayor cantidad de tiempo lo dedica al atletismo, en específico, a la prueba de lanzamiento de disco; entre sus pruebas complementarias se encuentran los lanzamientos de bala y jabalina.

Es una atleta de talla mundial, representó al Perú en el Mundial de Atletismo desarrollado en la ciudad de Málaga España el 2018 alcanzado el 6° lugar. También se hizo presente en el Sudamericano Máster 2017 realizado en Chile alcanzado la medalla de **ORO**. Es campeona Nacional de atletismo categoría mayores 2019.

En el XXXI Campeonato Máster Atletismo de Pista y Campo realizado por la Asociación de Atletismo Naval (Marina de Guerra del Perú ocupó el primer lugar en los lanzamientos de disco bala y jabalina en su categoría, siendo merecedora de la medalla de oro.

LA EDAD ES SÓLO UN NÚMERO

El Liderazgo se demuestra en la pista

PEDRO HORNA MONTOYA es uno de los más destacados atletas de nuestra asociación y, tal vez, con la mayor participación en los Campeonatos Nacionales Master.

Su sola presencia inspira a todos a seguir entrenando, a mejorar nuestra técnica, a aprender estrategias de carrera y, sobretodo, que la edad no es impedimento para un fuerte entrenamiento, ni una competencia competitiva.

En esta ocasión, con lesión de por medio, se trajo sus 02 medallas de bronce.



**DON PEDRO NO SOLO ES UN
COMPETIDOR SINO ES UN
MOTIVADOR DIARIO,
EXPRESANDO SUS VALORES
DEPORTIVOS**

Es un atleta de pruebas de medio fondo y ha participado en este Campeonato en las pruebas de 800 m y 1500 m; sin embargo, suele también participar en las pruebas de fondo con son los 5,000 m., 10,000 m, cross y media maratón.



"LA PICARDIA VINO DEL MAR EN BICICLETA PARA INSTALARSE EN LA PISTA ATLETICA"

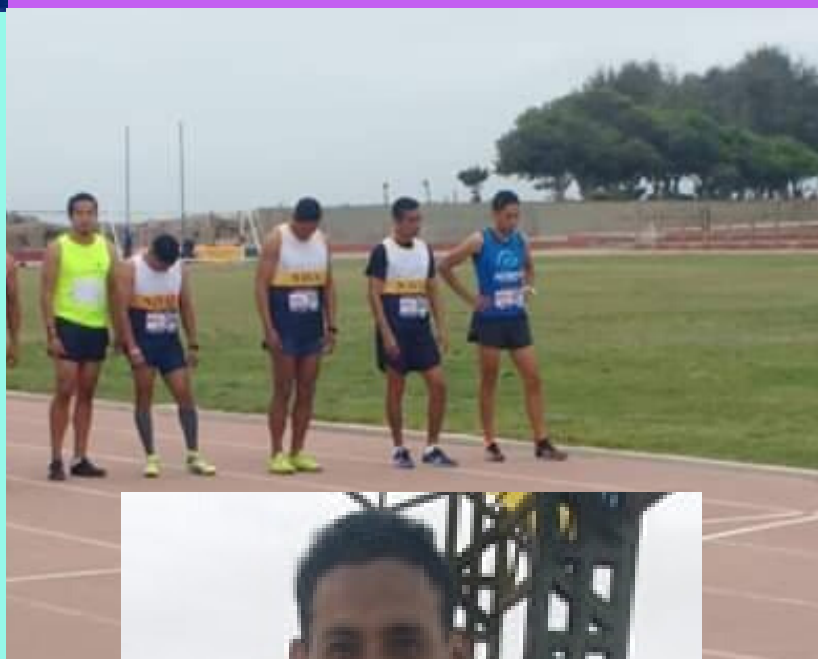
PAUL como todo deportista buscando mejorar sus CAPACIDADES BASICAS hace 03 meses comenzó a entrenar con ADAM La Libertad y su mejora ha sido sorprendente, pues está captando la mejor filosofía de ADAM: buena técnica de carrera y ritmo de competencia.

TRIATLONISTA A LA VISTA!

Dr. Paúl Olórtgui. Médico de profesión.

Paul sorprendió a propios y extraños en la carrera de 800 m y 1500 m en la pista atlética del Centro Naval; aunque después tuvo un diagnóstico propio de la picardía que lo caracteriza: "Le pidió al competidor que lo pasaba que no se vaya, que no se vaya..."

PÁGINA 7



SETIEMBRE 2019

LANZADORES



Máximiliano
Arquitecto y Atleta

Alex Allen Ushiñawa
Arbitro y Atleta

Pruebas:
Lanzamiento de jabalina

ADAM LA LIBERTAD

Promoviendo e incentivando la práctica del
atletismo.

TRUJILLO - LA LIBERTAD



Tito Arias

TITO también es un símbolo ganador de ADAM La Libertad y del atletismo Trujillano, nos viene representado en los últimos Campeonatos Nacionales con el mismo resultado ORO.

Es un creyente de los grupos organizados y de la libertad para participar en cuanto competencia se proponga, su don de gente, perseverancia, valentía y fortaleza caracterizan a este ganador.

ALCANZO MEDALLA DE ORO EN LA MEDIA MARATON DE LIMA, EL CROSS Y LA PRUEBA DE 5000 M, UN AUTENTICO CORREDOR DE FONDO CON BUENA TECNICA Y RITMO DE CARRERA



Amadeo Benites

El Tigre nos volvió a regalar su garra y fortaleza. Proveniente de Turquesa Runners alcanzo una medalla de bronce en el Cross y destaco notoriamente en los 400 y 5000 m. Su experiencia y liderazgo es fundamental para el desarrollo de la naciente organización Turquesa Runners.



Martín Cabrera

Demostró toda su experiencia provenientes de las pruebas fondo y le sobro aire para alcanzar 02 medallas de bronce en el cross y los 5000 m., en su primera participación en un Campeonato Nacional Master. El próximo Campeonato las preseas doradas serán tuyas, ya conoces a tus competidores. Adelante!!!



Freddy Ticona

Nuestro Presidente no se quedo atrás y alcanzo su medalla de bronce en la prueba de cross. Mérito destacado para quien recién descubre el mundo deportivo desde la pista, aunque por el liderazgo que muestra parece un experimentado en estas lides. La disciplina, orden y respeto que impone en la dirección también se esta replicando en la pista.

" el cross en la Isla San Lorenzo ha sido una de las bondades de este Campeonato Nacional



CAMPEONES EN POSTAS

La triología **POCHO, WILLY y HUGO** viene tornándose en una tradición en las últimas ediciones de los Campeonatos Nacionales Master, primero en la categoría M55 y ahora M60, alcanzando con las medallas de **ORO** en las postas 4 x 100 m y 4 x 400 m. En esta oportunidad, se contó con el refuerzo de Joaquín Montenegro, de Piura. Gracias Joaquín!!!!.

Estos campeones no sólo saben de postas sino son unos auténticos campeones: **Hugo Deza** se trajo 02 medallas de oro en las pruebas de 800 m y 1500 m, **Wilfredo Pérez** se trajo 02 medallas de oro en las pruebas de 1500 m y 5,000 m y **Leopoldo Díaz - Pochó** se trajo la medalla de plata en marcha atlética.

Contadores de profesión y Sanjuanistas de nacimiento constituyen una carta segura para cualquier organización, por ahora son de Trujillo y corren por ADAM -La Libertad.







EL ENTRENADOR

OSCAR RODRÍGUEZ TORRÉ

Oscar o profe como le decimos es el entrenador oficial de nuestra asociación. Es un amigo, compañero, y hasta un segundo papá para nuestros atletas jóvenes.

Oscar es quien realiza la planificación de entrenamiento para todo el equipo, sean velocistas, fondistas, lanzadores o saltadores.

Además de realizar los planes de entrenamiento se toma su tiempo para explicarnos y conversar con cada atleta sobre la técnica de cada prueba y como se sienten despues de cada día de entrenamiento.



"EL ESTADISTICO DEL ATLETISMO"

El desarrollo y el crecimiento físico y atlético de cada atleta es también responsabilidad del profe.

Cada día, por las mañanas, muy temprano llega al estadio atlético para empezar su trabajo, para darnos indicaciones y distribuir los planes de entrenamiento entre todos sus atletas.

El progreso de cada atleta diariamente se ve reflejado en los resultados de las diversas competencias atléticas, y es que el trabajo no solo es individual sino es grupal, tanto el atleta como el profe tienen su recompensa al arduo trabajo realizado.

"UN BUEN ENTRENADOR ES AQUEL QUE NO SOLO TE PREPARA PARA LAS COMPETENCIAS FÍSICAS, SINO TAMBIÉN PARA LA VIDA, ES AQUEL QUE TE MOTIVA Y TE DA SEGURIDAD, FORTALECIENDO TU MUNDO INTERIOR."



15 ATLETAS EN COMPETENCIA

No se pudo llevar a todos los atletas nos faltaron notables medalleros como Jessica Díaz, Maricarmen Paz, Luis Linares, Alejandro Fernández, Marco Vasquez, Lily Chomba, Jose Yengle y Carlos Zegarra

18 MEDALLAS DE ORO

Yae Angulo, Erika Figueroa, Tito Arias, Hugo Deza y Wilfredo Pérez obtuvieron 03 medallas cada uno. Pocho obtuvo 2 medallas y Marco Alfaro obtuvo 1 medalla

03 MEDALLAS DE PLATA

iPaul Olortegui, Pocho Díaz y Marcos Alfaro obtuvieron una medalla cada uno.

07 MEDALLAS DE BRONCE

Don Pedro Hora y Martin Cabrera obtuvieron 2 medallas, y Paul Olortegui, Amadeo Benites y Freddy Ticona obtuvieron una medallas

ADAM LA LIBERTAD BUSCA LA
PROMOCION DE LA CORRECTA
PRACTICA DEL ATLETISMO.

LA PLANIFICACION Y EL
CRECIMIENTO ORDENADO NOS
PERMITE OFRECER MEJORES
OPORTUNIDADES A NUESTROS
ASOCIADOS Y A LOS ATLETAS
DE LA LIBERTAD.

EL DEPORTE REQUIERE DE SU
PARTE LUDICA, DEL
ENTRENAMIENTO Y DE LA
COMPETENCIA, Y EN ESO
ESTAMOS TRABAJANDO

ADAM LA LIBERTAD

*" Gracias a la Asociación Atlética Naval por este
notable XXXI Campeonato Nacional de Atletismo
Master.*

*Gracias a los amigos de Club AVIA por su amabilidad,
amistad y consideración.*

*Gracias a todos los competidores por mostrar esos
Valores de Amistad, Solidaridad y Respeto por
nuestros atletas.*

EL DEPORTE NOS DA VALORES y DEBEMOS DEMOSTRARLO EN
NUESTRA VIDA



MACAVE

GENUINA