



Trofeo Ciudad de Oviedo, 1 de diciembre 2018.

Salimos contentos del trofeo Ciudad de Oviedo, un montón de mejores marcas personales y alguna "medallina" cayó entre los nadadores del LLNZ, como podéis ver en las fotos, en ocasiones entrenamos más o menos fuerte durante la semana y según nuestras ganas en la competición salen o no los tiempos, incluso con un estado de forma similar entra una competición y otra, es el estado de ánimo y las ganas con las que afrontemos esa competición en particular lo que nos da la diferencia entre una competición gris y con pocas cosas destacables, a una competición como la del sábado, donde de verdad se os vio con "ganas" veros ganar series y bajar MMP como lo hicisteis, nos hace a los entrenadores mucho más felices.

Lo que tenemos que tener muy claro es que, a mas sesiones de entreno y que estas se realicen a las velocidades optimas, más posibilidades de mejorar marcas personales, cuidar todos los detalles de los volteos y las salidas (Eh Marcos!!!.....) es fundamental, ya podemos matarnos a intentar cuidar la técnica de nado y a "sufrir" el cansancio de los entrenos, que si no cuidamos los detalles, vamos a estar siempre regalando esa mejora de decimas o segundos en la prueba que vamos a nadar.

Si bien todos estuvisteis a buen nivel, quiero que me dejéis destacar a Enrique (kike para los amigos) lo del sábado para mí fue algo muy emocionante, llevo muchos años con una espina clavada en el tablón de records del equipo, el RECORD ABSOLUTO en la prueba de 1500 libres, en su día estaba casi seguro de que Alberto Fdez Pereira, rompería la barrera de los 16' pero no fue así, y se nos fue una gran oportunidad de conseguirlo quedando a 9" de ese "muro" el sábado Kike tenía que estar entre los 16' 08" y los 16' 12" más o menos. Cabía la posibilidad de quitarle el record de 16'09" a Alberto, y en eso estábamos...pero Kike, que estaba nadando

IMPRESIONANTE durante los primeros 1000 metros, en los últimos 500 se calco!!! 5'.17" paso de ser IMPRESIONANTE a ser ¡¡¡ACOJONANTE!!! todos nos levantamos de las sillas para ver si lo conseguía, el nos respondió con unos últimos cinco 100 a una media de escándalo, 1'.03" altos, parando el crono en 15.59.91 "por los pelos" pero lo había conseguido.

Por fin!!! tantos años para verlo y fue el 1 de diciembre de 2018.

Perdonarme por quizás darle tanta importancia, pero es que llevaba muuuuuuchas temporadas queriendo tener ese "record" de -16' en el 1500 libras de equipo.

Recordaros que ahora nuestro próximo objetivo es hacerlo muy bien en el Trofeo de La Magdalena 3 y 4 de enero de 2019, que también es válido para nuestro circuito de trofeos triangular Oviedo, Aviles Mieres, para ello es primordial hacer unos buenos entrenos durante el mes de diciembre y en las vacaciones de Navidad, no faltar a los entrenos y darle caña.

Jose L. Vitos