



Parte del equipo senior, junior e infantil en Oviedo, durante las jornadas del Cto. de Asturias de Invierno, enero 2020.

Si bien nuestros resultados por equipos en los campeonatos de Asturias, ya no son lo que fueron en otros tiempos pasados...seguimos acudiendo con una participación aceptable para el numero de nadadores que tenemos en la actualidad, optar a pelear por los 3 primeros puestos en las diferentes categorías, es en la actualidad difícil, necesitamos muchos más nadadores y que cada uno de ellos tenga al menos una mínima de participación por jornada, nuestras clasificaciones como equipo en estos momentos están entre la cuarta posición en algunas categorías y la sexta. Por lo que en realidad, para nosotros los campeonatos de Asturias son una competición para buscar mejores marcas personales como podría ser cualquier trofeo en Asturias.

Me gustaría destacar a Ester Martin que logra la medalla de oro ABSOLUTA en la prueba de 50 libres, Ester tiene un merito increíble porque tampoco está entrenando para lograr ese resultado, pero la calidad de Ester suple esta falta de entreno, ¿qué tiempos podría conseguir entrenando al menos 3 días a la semana y haciendo pesas?

Por otra parte tenemos a Enrique Gutiérrez que llegaba el sábado recién aterrizado de Mijas (Malaga) después de nadar la prueba de 3000 metros en 31'56" y estar casi 20 días en el Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada a 2.400 metros de altura, Kike tenía un objetivo en este campeonato de Asturias, notar buenas sensaciones incluso con la gran carga de trabajo que llevaba encima, la prueba para medir esas sensaciones era el 800 libres, y el objetivo en cuanto a tiempo a realizar era bajar de 8'19" que era la MEJOR MARCA DE 18 AÑOS Kike "volo" pasando por 4'04" el 400 y acabando con un nado potente, "largo de brazadas" parando el crono en unos excelentes 8'12" a la postre nueva mejor marca de ASTURIAS de 18 años.

Destacar también mejores marcas personales por parte de Xurde Fdez en el 100 braza y 400 estilos, Mario Davila en todas sus pruebas, 1500 y el 800 libres, Miguel Espina en el 200 y 100 libres, Celia Espina en el 400 libres, Manuel, Andrea, Carla y Soraya nadando en sus tiempos y

compitiendo muy bien en los relevos, Hugo (que venía de una gripe y no pudo mejorar) cumplió lo mejor que pudo, Noe Alvarez, Esther Silva y Aitana Garcia siempre cumpliendo para el equipo cuando se les necesita y Andrea Ramos, que nos sorprendió con un bronce senior en la prueba de 50 braza, lastima la salida y filipina, si no hubiera sido plata, creo que no me dejo a nadie en el teclado, el resumen que puedo hacer es que necesitamos más nadadores con mínimas y preparar con más tiempo los Campeonatos de Asturias, también es verdad que veníamos de muchas competiciones en el mes de diciembre y enero, sobre todo de nuestro trofeo Vitos Natal, donde ya nuestros nadadores, habían realizado muchas mejores marcas personales, así mismo, esas marcas ya no eran validas para inscribirse en el Campeonato de Asturias por realizarse en el anterior fin de semana.

Ahora nos toca unas semanas de descanso competitivo para retomar fuerzas de cara a la primavera, tenemos que cumplir en un % elevado acudiendo a entrenar y sobre todo implicarse en los entrenamientos, ya que si no vamos a las velocidades planificadas de nada nos sirve hacer metros y mas metros a velocidades que no aportan cambios fisiológicos a nuestro cuerpo.

Jose L. Vitos.