



El equipo en las gradas del "Quirinal"

Un total del **32 medallas** han conseguido los equipos Infantil, Junior y Absoluto este pasado fin de semana en la celebración del Campeonato de Asturias de Invierno celebrado en Aviles.

Siete oros, trece platas y doce bronce fueron los metales logrados por los nadadores del Club Deportivo Manuel Llaneza, así mismo cuatro de ellos se proclamaron Campeones de Asturias en algunas de las categorías infantil, junior y absoluta, por parte de la categoría infantil femenina destacaríamos a **Aitana Garcia** plata en 200 braza, logrando un excelente tiempo que es "**mínima para acudir a los Campeonatos de España Infantiles que se celebran en Madrid**" a últimos de Marzo, y por parte masculina a **Diego Rodríguez** plata en la prueba de 1500 metros, logrando un tiempo que le acerca a la mínima de España infantil para el verano, han logrado también pisar el pódium entre los mejores de Asturias, **Sofia Fernandez**, acercándose a la mínima nacional en el 100 braza y en el 200 braza, logrando dos bronce, **Olaya Mediavilla** bronce en 400 estilos, haciendo un excelente campeonato de Asturias con mejores marcas personales en todas sus pruebas, aunque resalto a los medallistas, todos los nadadores/as infantiles han realizado un Campeonato de Asturias perfecto, cumpliendo el objetivo que habíamos hablado días antes, lograr pasar como mínimo del 75% de mejores marcas personales, la categoría infantil ha logrado un **¡¡¡88,8%!!!** Como equipo, nuestro puesto ha sido quintos que es lo que esperábamos por la cantidad de nadadores que tenemos, no obstante nos peleamos hasta la última jornada con el Grupo por el cuarto puesto.

En la categoría Junior (tal y como esperábamos tanto Jose como yo) el % de mejores marcas personales ha sido bastante flojo por no decir "desastroso" un 15,7% de mejores marcas personales, por que se da esta circunstancia? Pues porque para seguir mejorando en junior

hay que entrenar mucho mas, y cuando digo entrenar mucho mas no me refiero a “ir” a la piscina si no “ENTRENAR” sin embargo ya veis lo que son las cosas, ha sido la categoría donde mejor hemos quedado, algo que ni se nos había pasado por la cabeza lograr ser **“TERCEROS DE ASTURIAS”** en la reunión a pie de piscina que hicimos os habíamos comentado que casi era imposible meterse entre los tres mejores equipos de Asturias y lo habéis logrado, además las chicas han sido **“SUBCAMPEONAS DE ASTURIAS”** pero esto no me consuela, prefería mucho mas que se hubiese conseguido un 75% de mejores marcas personales, tengo que destacar a nuestro “UNICO” nadador junior, una especie de “rara avis” que no se pierde entrenamientos, lucha y se esfuerza, en muchas ocasiones no le salen las cosas como nos gustaría a todos, pero ya veis, gracias a él, sumamos los puntos necesarios para ser terceros, en la categoría conjunta **¡¡¡GRACIAS PABLO!!!** Y las chicas? Pues aunque habéis bajado la estadística general del equipo de mejores marcas personales a un aprobado por los pelos de un **52,2 %** si reconozco el esfuerzo en cada serie que nadasteis, ya que no vi a ninguna “pasar de todo” las subidas de tiempos de decimas y algún segundo, eran las lógicas de las que no acudieron a entrenar o no lo hicieron a las intensidades que debían, tanto Jose como yo sabíamos no estabais para bajar marcas, pero el esfuerzo por intentarlo sí que lo vimos y al final la recompensa fue ser las segundas de Asturias.

Y ya por último comentar algo sobre los que estáis preparando los Campeonatos de España tal y como hablamos, vuestro objetivo en estos Campeonatos de Asturias era seguir acumulando metros de intensidad y carga de trabajo y en algunas pruebas probarse en distancias intermedias, eso que era lo realmente importante, no lo hicimos bien, solamente Claudia cumplió casi al 90% los objetivos propuestos, los demás a medias, ahora empezamos con la descarga, los test y los ritmos, espero que cada día os encontréis más rápidos, mas descansados y optimistas, vuestro objetivo tanto en Pontevedra como en Madrid sabéis de sobra cual es, llevamos unas semanas de entreno muy buenas, ahora tenemos que rematar la faena en San Ciprian y en Mieres, para llegar a los Campeonatos de España y cumplir.

