

LXX CAMPEONATO ABSOLUTO DE ESPAÑA DE INVIERNO EN CASTELLON



Claudia y Abel logran realizar un gran Campeonato de España Absoluto de invierno en Castellón. La primera jornada dio comienzo con el 100 espalda de Abel, logrando en las series de la mañana un excelente tiempo de 54.17 "Record de Asturias" rebajando en casi un segundo su mejor marca en piscina de 25 metros, el objetivo para la final era romper la barrera de los 54" Abel salió excesivamente pasado de frecuencia y volvió a parar el crono en **54.11 de nuevo "Record de Asturias"**, pero no el 53 que esperábamos. Al día siguiente nos sorprendió con un tiempo en 200 estilos de 2.01 que le colocaba en la calle 4 de la final "A" en broma, le decíamos que los especialistas en estilos le iban a quitar las pegatinas en el primer 50 de mariposa, no paso del todo mal, recupero en la espalda haciendo un 50 braza muy bueno, en el volteo para el crol estaba metido de lleno en la lucha por la medallas de plata y bronce, en un final de infarto, toca la pared en 4º posición a decimas del 3º realizando unos **"EXCEPCIONALES" 1.59.55** de nuevo otro **"Record de Asturias"**. Y ya el domingo por la mañana en las series el 200 espalda, nos quedamos un poco "descolocados" su prueba fue mala, parecía que no estaba

nadando para pasar a una final del Campeonato de España, muy relajado en los primeros 175 metros con una frecuencia bajísima, tanto que ya nos temíamos que se quedaba fuera de la final, menos mal que apretó para ganar dos puestos y al final entro con el 7º tiempo. Por la tarde la cosa cambio radicalmente ya la salida (uno de sus puntos flojos) fue medianamente buena y la frecuencia de brazadas la optima, pasando por todos los tiempos que se habían calculado, en todo momento estuvo entre las 4 primeras posiciones, su tirón típico en los últimos 20 metros le llevaron a rebasar al nadador de la calle 4 quedando Subcampeón de España con un tiempo excelente de **1.54.88** otro **"Record de Asturias"**

Claudia que había conseguido en el último momento la mínima absoluta para poder participar en su primer Campeonato de España Absoluto, llevaba como objetivo aprender de las mejores nadadoras españolas de braza, yo quería sobre todo que nadara tranquila sin responsabilidades ni nervios, olvidándose de la marca, haciendo técnicamente todo lo que habíamos trabajado ya nos conformábamos con bajar unas decimas del 2.43" pero su paso por el 1º 100 fue muy bueno y aun mejor por el 150, además se vio 2ª en la serie, dejando muy atrás a sus compañeras eso la animo aun mas acabando verdaderamente bien, en 41 cortos, al final 2.40.29, claudia que partía la ultima del 200 braza, acabo ganando a 14 nadadoras, quedando la 6ª de su edad pero a decimas de la 5ª y la 4ª que hicieron 2.39 en definitiva un gran campeonato para ella que ve como se aproxima poco a poco a las mejores de España de su edad. Satisfacción por lo bien que se preparo este campeonato y ver que el trabajo dio resultado. "ENHORABUENA"



