

XXXIV

SAN SILVESTRE SALMANTINA

31 de Diciembre de 2017



Año 14. Distribución Gratuita



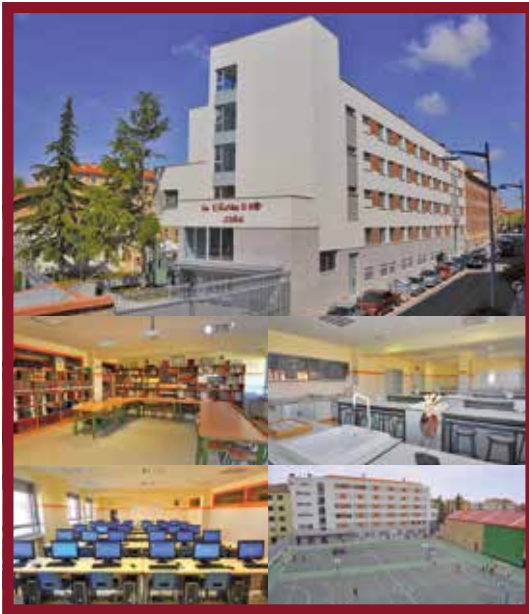
LA GACETA

ALJOMAR

El sabor de mi familia



SAN ESTANISLAO DE KOSTA JESUITAS



MODERNAS INSTALACIONES

- Jornada Continuada
- Servicio de Madrugadores
- Comedor Escolar
- Ordenadores en las aulas
- Pizarras Digitales
- Laboratorio
- Aulas de Informática
- Aula de Apoyo y Refuerzo
- Departamento de Orientación
- Actividades Paraescolares
- Escuela de Padres y Madres
- Información on line y Plataforma Educativa

**COLEGIO CONCERTADO BILINGÜE
EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA Y E.S.O.
Príncipe de Vergara, 4-8. 37003 Salamanca
Teléf. 923 125 203 • Fax 923 125 202
E-mail: colegio@sanestanislao.net
Web: <http://www.sanestanislao.com>**



*Juntos apostamos por la educación,
trabajamos para la justicia*

DELEGACIÓN SALAMANCA
Paseo San Antonio, 14-40
Teléf. 923 12 56 07 Fax 923 12 56 08
37003 Salamanca
E.mail: salamanca@entreculturas.org



Sumario

SALUTACIONES

Ilmo. Sr. D. ALFONSO FERNÁNDEZ MAÑUECO
D. JOSÉ ANTONIO MOLINERO MARTÍN

ARTÍCULOS

Alejandro Segalás
Alfonso Sánchez Bernal
María del Carmen Sánchez Álvarez
Luis Carlos Santiago Martín
Rafael Iglesias
María José Sánchez Acera
Carlos Miguel Herrera Molpeceres
Alberto Bravo Sánchez
Isidoro Bravo Román
José Ramón Rodríguez García
Rosario Álvarez
Moisés Muñoz Macías
Gema Martín Borgas
Roberto Fernández González

CON LETRA DE NIÑO

Álvaro Recio
Sylvia Rodríguez

MICRORRELATOS

De los participantes en el V Concurso de Microrrelatos
"SAN SILVESTRE SALMANTINA"

FOTOGRAFÍAS

De los participantes en el XXIII Concurso fotográfico
"SAN SILVESTRE SALMANTINA" y otras fuentes

DISEÑO, MAQUETACIÓN e IMPRESIÓN

Gráficas Lope. Salamanca
www.graficaslope.com

Depósito Legal: S. 1.539-2009

El Club Deportivo Padre Basabe, organizador de la XXXIV San Silvestre Salmantina, no se hace responsable, ni se solidariza necesariamente, con las opiniones de los artículos firmados.

CLUB DEPORTIVO «PADRE BASABE»
Príncipe Vergara, 4-8 • 37003 Salamanca
organizacion@sansilvestresalmantina.com
www.sansilvestresalmantina.com

| | |
|---|----|
| Saluda Alcalde | 4 |
| Saluda Presidente Club Deportivo Padre Basabe | 5 |
| Una tradición instaurada..... | 6 |
| Aljamar Patrocinador Oficial de la San Silvestre..... | 8 |
| Un fotógrafo en la San Silvestre..... | 10 |
| Tú eres el de la San Silvestre..... | 12 |
| San Silvestre salmantina | 14 |
| Sánchez Paraíso..... | 16 |
| Con letra de niño | 17 |
| Partida de póker entre trileros..... | 18 |
| La Sansil ¿una prueba deportiva más?..... | 20 |
| Centro Materno Infantil "Ave María" | 22 |
| Papá | 24 |
| Ayudas... o por el contrario... ¿desayudas? | 26 |
| Valentín Martín | 28 |
| V Concurso de Microrrelatos..... | 30 |
| Recorridos A, B y C | 36 |
| Recorrido D | 37 |
| Croquis de Salida y Meta..... | 38 |
| Premios y Trofeos | 40 |
| XXIII Concurso fotográfico..... | 42 |
| Carteles finalistas del X Concurso | 43 |
| Los PODIOS 2016 de la San Silvestre Salmantina | 44 |
| Gracias | 47 |



Alcalde de Salamanca D. Alfonso Fernández Mañueco



La San Silvestre Salmantina volverá a ser un éxito en 2017 porque tiene todo para ello. Tiene unos organizadores volcados en todos los detalles que, año tras año, han ido poniendo su propio nivel un poco más alto, de forma que en la actualidad es un gran acontecimiento y son miles los corredores que esperan cada año el anuncio de la fecha para marcarla en sus calendarios como cita ineludible.

Tiene también la San Silvestre un buen número de patrocinadores y colaboradores apoyando el evento, entre los que se encuentra el Ayuntamiento de Salamanca, que comparten la filosofía de esta carrera y contribuyen con ello a promocionar los valores del deporte.

Tiene la San Silvestre una concepción de carrera popular que resulta muy atractiva para todas las edades y categorías, para poder ser disfrutada con familiares, vecinos y amigos, que la convierte en una jornada de fiesta del deporte y en un acontecimiento social en las fechas navideñas.

Además, para ser un éxito, esta carrera tiene las calles de la maravillosa ciudad de Salamanca, Patrimonio de la Humanidad. Su recorrido atraviesa, en las principales categorías, varias de las calles del centro histórico que atrae cada año a miles de visitantes y en las que los grandes monumentos acompañan a los corredores y premian con su belleza el esfuerzo de superación.

Y la San Silvestre Salmantina tiene, por supuesto, lo más importante, que son personas con ganas de participar y que cada año agotan el número de dorsales. De nuevo se bate el récord de dorsales en un afán de cubrir un poco más la gran demanda y ampliar la participación.

Gracias, en nombre de la ciudad, a todos los que hacen posible la San Silvestre Salmantina. Espero que todos los participantes superen sus retos y que el público disfrute de otra gran jornada deportiva.



Ayuntamiento de Salamanca



**Presidente Club Deportivo
Padre Basabe**
José A. Molinero Martín



MUCHO MÁS QUE NÚMEROS

El saludo de bienvenida de cada San Silvestre posee siempre algo de balance, basado firmemente en el trabajo de las ediciones precedentes con una mirada puesta en su futuro. Y en todo balance los números son importantes. Empezamos por el 34, treinta y cuatro años que han pasado corriendo y constituyen nuestra mejor marca, todo un récord de permanencia. En nuestra Roma la chica, varios números romanos acompañarán también al XXXIV en las actividades paralelas. Nada menos que la XXIV edición del concurso fotográfico, la XI del certamen de carteles y la V del más joven de microrrelatos, con unos premios que mejoramos en la medida de lo posible. Pero el número más importante este año será el 7557, un nuevo capicúa que hará felices a 550 participantes más que el año pasado, que inundarán de nuevo las calles de la ciudad.

Estas cifras no serían importantes sin las personas que hacen posible uno de los eventos deportivos populares más destacados en el calendario autonómico y nacional. Atletas, voluntarios y un público entusiasta que impulsa a todos a seguir. Desde estas líneas, como siempre, el agradecimiento a las entidades que un año más siguen fieles a su compromiso de apoyo y mecenazgo: el Ayuntamiento de Salamanca y el grupo SETEL, el diario La Gaceta que renueva un año más su patrocinio y nuevas empresas como Aljomar que se incorporan para apoyar un proyecto que sigue haciendo del deporte su principal objetivo, con la mención especial a la Policía Local, Cruz Roja y la comunidad educativa del colegio San Estanislao de Kostka.

Todo ese apoyo contribuye a persistir en el empeño de mejorar, desde el incremento del dispositivo médico: 8 médicos y 8 ambulancias monitorizadas y más personal de enfermería, a la inclusión de una bebida isotónica en el avituallamiento; desde las novedades en el diseño de las camisetas técnicas, hasta la supresión de las vallas altas en el Paseo de San Antonio para no perder ni un detalle de la llegada a meta.

No se olviden de los últimos números: 31 del 12 de 2017, el último domingo del año tienen una cita a la que no pueden faltar.



Hilario Garrudo Hernández

Una tradición instaurada

Las Navidades son un cúmulo de tradiciones y de fechas claves, que aunque parece que todos los años son lo mismo, cada vez tienen algo especial o diferente.

La cascada de eventos comienza con la comida o cena de empresa con los compañeros del trabajo y el sorteo del 22 de diciembre que aunque no te toque nada (siempre nos quedará la salud) vives una jornada especial.

Ya nos metemos en Nochebuena y Navidad, citas familiares por antonomasia, mientras que antes del final de año hay que intentar buscar un día o una tarde para brindar y verse con los amigos. Y antes de la cena de Nochevieja y de los conciertos y los saltos de esquí del día 1 de enero aparece la San Silvestre. Una tradición ya consolidada que lo tiene todo. Hacer deporte, quemar los turronecillos de más y compartir una jornada al aire libre con familia y amigos sin la imperiosa necesidad de caer manos de la liturgia del alcohol.

La mayoría no compite contra nadie, sino contra uno mismo y es que si le rebajas al crono algo con respecto al año pasado ya te vas a casa de otro modo. Y es que una sociedad construye parte de su éxito en sus tradiciones y qué mejor manera que contar con una cita mítica en el calendario para hacer deporte en una fecha tan señalada. La bendita fiebre del running (toda moda que esté enfocada al deporte es bienvenida) ha convertido el calendario de fines de semana en una multitud de oportunidades para enfundarse un dorsal y correr por la solidaridad, por la inclusión y por cualquier causa sin



Óscar J. González



Vicente Cid Pérez

ánimo de lucro, pero es que la San Silvestre tiene un componente emocional y tradicional que trasciende. Son ya 33 ediciones. 33 años sembrando y poniendo ladrillos para crear una base sólida de una bonita tradición que está íntimamente relacionada con el deporte. Se trata de una cita que ha ido creciendo exponencialmente año tras año, década tras década, hasta llegar a la cita marcada en rojo en los calendarios de las casas salmantinas como una oportunidad para demostrar con las zapatillas los entrenos del año. Cuidado, que el ambiente festivo navideño no deje ver la competitividad sana que hay en esta prueba y es que de pachanga no tiene nada. Lo dicho, una fecha señalada en Navidad que no tiene nada que ver con comidas desmesuradas y citas interminables con los vasos. Un día para disfrutar en familia y haciendo deporte.

Alejandro Segalás

Jefe de Deportes de La Gaceta



Alberto Calvo Vacas



siente la tierra

Puedes llegar el primero,
en pelotón,
o incluso el último.
Pero sentir el suelo,
palpar la tierra,
es lo que hace que el esfuerzo
refresque.
Compites contigo
y tu éxito es nuestro.

MIRAT
fertilizantes

www.mirat.net

carrerapopularsansilvestre

Fábrica de Persianas

RUANO MONZON

35 años
a su servicio

**VENTA Y REPARACIÓN DE TODO TIPO
DE PERSIANAS FÁBRICA DE COMPACTOS**

C/ Volta, 42 • Teléf. 923 233 808
37007 SALAMANCA

Aljomar se convierte en Patrocinador Oficial de la San Silvestre salmantina 2017

Jamones Aljomar, en su apuesta por el deporte salmantino y el fomento de un estilo de vida saludable, ha cerrado un acuerdo de colaboración con la **San Silvestre Salmantina de 2017** por el que se convierte en patrocinador oficial de la prueba, que tendrá lugar el próximo **31 de diciembre de 2017**.

Este apoyo coincidirá con el **aniversario de Aljomar**, que este mes de diciembre cumplirá **25 años desde su fundación en Guijuelo en el año 1992**. La San Silvestre será el 'pistoletazo de salida' de los actos que la empresa tiene previsto realizar a través de un completo programa, con el que esperan llegar a todas las personas que han formado y forman parte de la gran familia de Aljomar en todos estos años. Familiares, amigos, clientes, proveedores y vecinos de Guijuelo y Salamanca han sido testigos del crecimiento de la firma, convertida hoy en una referencia del **sector del ibérico tanto en España como en 30 países del mundo**, donde sus productos están presentes.

Superación, esfuerzo, espíritu de sacrificio y 'juego limpio' son valores que forman parte del ADN de Jamones Aljomar, como también identifican a los cientos de corredores de la popular San Silvestre Salmantina. De ahí que la dirección de la compañía apostara en este 2017 por convertirse en patrocinador oficial de la prueba. Aljomar agradece al club Deportivo Padre Basabe y a su presidente, José Antonio Molinero, "las facilidades aportadas para vincular la imagen de la empresa a la prueba deportiva más importante de Salamanca, que cada año reúne a más de 7.000 deportistas.

No es la primera vinculación de la compañía con el deporte. Dentro de sus planes de mecenazgo y responsabilidad social, colabora ya con otros clubes como *Velocistas Salmantinos*, o el *Club Deportivo Guijuelo*; e iniciativas, como el *campus de baloncesto de Marta Fernández*, la *Escuela Bejarana de Ciclismo* o el *ciclista David Benito*.



Pedro Martín Iglesias

También colabora con proyectos sociales vinculados al deporte como la fundación de la que es embajador el ex futbolista *Benjamín Zarandona*.

En definitiva, Aljomar quiere hacer su pequeña contribución con el mundo del deporte, la alimentación saludable, y la difusión de hábitos de vida saludables.

Alfonso Sánchez Bernal
María del Carmen Sánchez Álvarez
Fundadores de Aljomar

VISUALIZA TU LLEGADA EN

www.sansilvestresalmantina.com

SETEL Grupo
www.setelgrupo.com

San Silvestre SALMANTINA

Bar - Restaurante

CASA INO

*para tomar jeta
y buen vino*



Especialidad en:
Jeta asada, Callos,
Morros, Sesos
y todo tipo de
tapas variadas

C/ Plasencia, 17 (Esquina Alcañices)
37003 Salamanca • Teléfono: 923 18 42 64



Cortinas

emilio PARADINAS

El estilo de un trabajo bien hecho

Avda. Federico Anaya, 22 • Tel. 923 22 14 54



Beneitez

ENCUADERNACIONES - RESTAURACIONES

LIBRERIA - PAPELERIA

FOTOCOPIAS
BLANCO-NEGRO Y COLOR

Avda. de Campoamor, 17
SALAMANCA

Tel. 923 22 69 31
Fax.



**DISEÑO
ARTE
MARCOS
MOLDURAS**

Impresiones fotográficas

C/ Padilla, 7 • 37003 Salamanca
Teléf./Fax: 923 26 76 86 • Móvil: 680 98 13 49

www.forma88.com
E-mail: forma@forma88.com

Un fotógrafo en la San Silvestre

U no sale el día de la San Silvestre cargado con el equipo de fotografía año tras año forrado de ropa como una cebolla, guantes, gorro, malla debajo, dos pares de calcetines, como el que va al Polo Norte de pesca a ver si hay suerte y ese día pescas una buena imagen y no pescas una pulmonía. Dos horas inmóvil en la calle a finales de diciembre en Salamanca, puede proporcionarte un trancazo indeseable.

Mentalmente te haces una rápido viaje por el recorrido, buscas una ubicación que algunas veces ya has pensado y que otras veces eliges al azar y te instalas. Preparas la cámara, el objetivo, te aseguras de que tienes las baterías cargadas, las tarjetas vacías, mides la luz, ajustas el diafragma, la velocidad, la sensibilidad que crees idóneas para esa luz reinante y esperas...

Las sirenas de la Policía te ponen en guardia y te despiertan los primeros nervios. Te pones en tensión, sujetas fuertemente la cámara, pones el dedo en el disparador e intentas encuadrar a la cabeza de la carrera que al venir a tanta velocidad te hace enfocar y desenfocar a velocidad de vértigo. Comienzas a disparar y procesar los datos de quienes vienen este año en cabeza, lo cual ya te empieza a distraer.



Luis Carlos Santiago Martín



Rosario Hernández Pompero

Me impresiona, sobre todo, cuando la presencias en una calle en silencio y poco concurrida, como el tremendo y masivo sonido de pisadas, al principio lejano se va acercando como una gran estampida que te fuese a arrollar. Ese sonido inconfundible de cientos de deportivas golpeando el suelo ya te deja sin aliento.

Sujetas la cámara con fuerza intentas a toda prisa encuadrar, enfocar y disparar para conseguir esa imagen única. Te azaras, te aturrullas, te pones nervioso, tantas caras, tantos gestos, tantos atletas, no te da tiempo, alejas el

Tardaguila
www.tardaguilainmobiliaria.com

Consulting Inmobiliario | Construcciones y reformas
Asesoramiento técnico

Pº Dr. Torres Villarroel, 33. Salamanca
Tel. 923 28 26 77 • tardaguila@tardaguilainmobiliaria.com

encuadre con el zoom para coger la grandiosidad de la carrera, acercas el zoom para coger gestos, rostros, tantas instantáneas pasan al mismo tiempo por el visor, que no atinas, te desborda el número de participantes en movimiento y empiezas a desistir.

A la tercera oleada, ya apartas la vista del visor desbordado por la numerosa participación y te quedas extasiado mirando la carrera, deslumbrado por el colorido de sus indumentarias, los gestos, los alientos, los esfuerzos...

Los ves pasar, los unos serios, otros competitivos, los otros buscándose el cronómetro en la muñeca, los otros sufriendo, esforzados, sudorosos, simpáticos, alegres, felices, más tarde vienen ya los jadeantes, los agotados, después los exhaustos, los extenuados y así un reguero interminable de corredores de ambos sexos, de todas las edades, de todas las tribus urbanas, de todos los géneros, de todos los pelos (que diría Camilo José Cela) pero eso sí, todos ellos con cara de satisfacción por haberlo logrado, por estar de nuevo en esta hazaña.



Jose Manuel García Porras



Luis Carlos Santiago Martín

Algo que me ha llamado siempre la atención de esta carrera es, el que, en un momento ves pasar por delante de ti a tantos paisanos conocidos que no te podías imaginar que estuvieran allí corriendo que no dejas de quedarte boquiabierto. De repente, ves que pasa la compañera del trabajo, el del banco, la médica del consultorio, el camarero, la vecina del 3º, el de la tienda de abajo, la funcionaria de Hacienda, el Policía local, el de la ORA, la cajera del supermercado, el del Videoclub, no deja de invadirte la curiosidad por ver la de gente que tú nunca hubieras pensado que estarían allí corriendo. Sorpresa, tras sorpresa, te quedas perplejo. Esto es pura magia, tantas personas de todas las condiciones sociales disfrutando juntas y revueltas.

Ves por el visor pasar a muchos conocidos, algunos te ven y te saludan: "Carloooooossss eeeh", otros ni te ven, van concentrados, ciegos del cansancio, en pleno esfuerzo, animándose entre ellos, otros bastante tienen con mantenerse en pie. Algunos que no conoces te dicen eeeh, oyyyy tuuu "tírame una foto".

Cuando te quieres dar cuenta, ya vienen los de los disfraces, cargados como gladiadores, coges de nuevo la cámara, porque te dices, "a estos ya sí que tengo que hacerles una foto", más admirables aún, porque hace falta mucho valor para acarrear durante diez kilómetros esos aparatosos mamotretos.

Y al final..., edición tras edición, te preguntas, ¿Pero qué tiene esta carrera que hace que todos los años, 3.000, 5.000, 7.000 chalados y chaladas se pongan en pantalón corto a 2,3, 5 grados bajo cero, algunos tosiendo, muchos tiritando y echen a correr 10 km, nada menos.

A ti te pregunto Moli, ¿acaso ese dorsal que les entregáis da alas?

Porque, insisto, hace falta valor.

Luis Carlos Santiago Martín

TÚ ERES el de la San Silvestre

Muchos de vosotros me conocéis de sobra, otros solo de oídas y otros ni siquiera sabéis quién soy. Mi nombre es Rafael Iglesias. Acabo de dejar el deporte de alta competición habiendo sido multitud de veces internacional, con medallas en Campeonatos Internacionales, títulos de Campeón de España de Maratón y Media Maratón y unos registros que me llevan a los puestos delanteros de las mejores marcas de la historia en ambas pruebas.

Pero de lo que me siento orgulloso de haber conseguido durante mi carrera deportiva es haber logrado ganar 7 veces la San Silvestre de mi ciudad, la de Salamanca. Jamás corrí, a pesar de tener buenas ofertas económicas, la San Silvestre Vallecana, mucho más famosa y con más prestigio. Pero, para mí, terminar el año corriendo en las calles de mi Salamanca querida, no ha tenido precio, jamás fue una cuestión monetaria. Dentro del deporte de alto nivel, de los contratos y de los representantes, todos los años en los últimos días de diciembre había hueco para olvidarme de todo eso y disfrutar de algo sencillo: correr con un dorsal saliendo del Paseo de San Antonio, saludando a numerosos amigos y conocidos que también se ponían otro dorsal, bien sea con un disfraz, bien sea con un gorro de Papá Noel o queriendo terminar el año corriendo lo más rápido que el cuerpo te permita después de tanto entrenamiento

Cuando sonaba ese pistoletazo, siendo 1000 locos los que corrían en mi primera victoria en el año 1999, hasta



los 7000 que corremos este año, nos han pasado muchas cosas, grandes momentos, hemos llorado, hemos reído, nos hemos emocionado. La esencia del deporte es la que nos deja la San Silvestre de Salamanca: hay una persona que entra el primero en la meta, pero los ganadores son todos. Porque en esa marea de participantes cada uno tiene su hazaña particular, su medalla a la superación y al esfuerzo: da igual el tiempo, da igual el puesto.

En mis años de atleta profesional, con las 7 victorias en la carrera absoluta (y otros 4 podios en la misma) conseguí lo imposible: ganar a atletas africanos los años en los que la prueba tuvo rango internacional, pero el año pasado, ya alejado del alto rendimiento, pude vivir la prueba en el tercer cajón. El objetivo era bajar de los 50 minutos, con un amigo que no era el claro ejemplo de haber entrenado mucho. Las cenas, los turrone y las prisas de los días anteriores predominaron más que las sesiones de entre-



Pedro Martín Iglesias



namiento, pero el día 26 allí estábamos para intentarlo: corrieron nuestros hijos, tomamos un café en el Camino de las Aguas y tardamos mucho en empezar a correr pues salíamos muy atrás. Fuimos muy cómodos toda la carrera. La subida por el Botánico ya nos hizo abandonar la comodidad y la de la Avenida Villamayor puso otro punto de épica. A partir de ahí, tocaba echar el resto, hasta conseguir los ansiados 49 minutos. Nada más llegar a meta,



Rafael Macarro Vidal



Óscar J. González



José Manuel García Porras

ya pensábamos en los 48 minutos del siguiente año. No necesité focos ni podios para ponerme la piel de gallina, para emocionarme pasando por nuestra Plaza Mayor, para sentir el calor del público. Y así lo haré todos los años, sin tener que tomar arroz blanco ni dejar de brindar con una copita de vino en la cena de Nochebuena, un precio del alto nivel que siempre llevé muy mal, siendo yo una persona de buen comer.

Por todo ello, mucha suerte a los participantes en esta nueva edición, disfrutad de la esencia del deporte con vuestros seres queridos, sin entrar en rivalidades que no llevan más que a la infelicidad y vivid cada minuto de la San Silvestre con pasión e intensidad.

UN ABRAZO Y GRACIAS POR VUESTRO APOYO TODOS ESTOS AÑOS

Rafael Iglesias

San Silvestre salmantina



Pedro Martín Iglesias

Un año más. Una nueva carrera en este día tan especial que forma parte ya de la tradición navideña salmantina. Son muchos los días entrenando y mucho el trabajo realizado hasta llegar aquí. La San Silvestre, para mí, sinónimo de esfuerzo e ilusión, tanto de las personas que participan en la carrera, como de las que de un modo u otro, hacen que este día sea posible. En honor a la verdad he de decir que nunca he corrido esta prueba, me he limitado a verla desde “la barrera”, pero me encanta contagiarme del entusiasmo, la alegría y el buen humor del que se llenan las calles ese día.

Hay muchas maneras de formar parte de este gran proyecto, en mi caso, durante varios años aporté mi granito de arena maquetando la revista que ahora tienes entre tus manos. Una de las cosas que más me ha gustado siempre de pertenecer al mundo de las Artes Gráficas,

es ese emocionante proceso que hace posible que lo que comienza siendo solo una idea, se haga realidad gracias a un trabajo en equipo (diseño, maquetación, impresión, manipulado... etc.), en el que cada persona es importante para que todo salga a la perfección. Creo que algo similar ocurre con esta gran familia que forma la San Silvestre Salmantina que, desde que comenzara allá por los años 80, no ha parado de crecer. Organizadores, corredores y público forman parte de este engranaje, en el que cada uno es imprescindible para conseguir llegar a la meta.

Maquetar esta revista me permitió, entre otras cosas, conocer a gente que realmente merece la pena. Así que gracias, “Moli”, por contar conmigo y permitirme seguir formando parte de esta gran familia.

María José Sánchez Acera



Rafael Macarro Vidal



Hilario Garrudo Hernández




Fco. Javier Peña Gómez

PELUQUERIA
de CABALLEROS
Agustín

HORARIO:
Lunes a Viernes de 9:30 h. a 14:00 h. y de 16:30 h. a 20:30 h.
Sábados a partir de las 9:00 h. en adelante

Teléfono **923 121 602**
Avda. Campoamor, 18

ECOMEDICAL

FISIOTERAPIA  REHABILITACIÓN

Fisioterapia General
Fisioterapia Deportiva
Fisioterapia Preventiva
Masaje Deportivo
Masaje Terapéutico
Rehabilitación Traumatológica
Rehabilitación Postquirúrgica
Gimnasia Terapéutica

Juan Carlos Sánchez Martín
FISIOTERAPEUTA
C/ Ecuador 12 • 37003 SALAMANCA
ASISTENCIA: CLÍNICA
Tfno.: 923 122 250

Lavi s.l.

Empresa Constructora

desde 1976

HOYAMOROS, 51-3
Telef. 923 191977
37008 SALAMANCA
oficina@construccioneslavi.es

Sánchez Paraíso

Dedicado a Melecia Cárdbaba Samaniego



Sergio Gómez de la Torre

El "Mariano Haro" de la velocidad en España, por la gran cantidad de títulos que aglutinó a lo largo de su dilatada vida deportiva, en cien y en doscientos metros lisos. Capitán con la selección española de atletismo, internacional en setenta y dos ocasiones vistiendo la camiseta roja y gualda de España de la que se sentía profundamente orgulloso. Consiguió en varias ocasiones el billete para participar en unos Juegos Olímpicos de verano, y lo hizo en tres, México 68, Múnich 72 y Montreal 76. Compañero de habitación del legendario Mariano Haro en Múnich, lo contaba siempre como anécdota, vivió de cerca los terribles atentados de Múnich cuando un grupo terrorista de origen palestino, penetró en la Villa Olímpica masacrando a parte de la delegación israelí; y también como su compañero, el "León de Becerril", el palentino

de oro, conquistó el cuarto puesto en los diez mil metros de Múnich, escribiendo una de las páginas más brillantes del atletismo español, hasta aquel entonces, y lo hizo detrás de los campeones Lasse Viren, Emiel Puttemans y del etíope Merus Yifter. Pugnó, compitió con los mejores especialistas europeos en la distancia de los cien y de los doscientos metros, con atletas de la talla del italiano Pietro Mennea y del soviético Valérie Borzov, campeones olímpicos en Moscú 80 y Múnich 72, respectivamente.

Discípulo aventajado de Carlos Gil Pérez; José Luis Sánchez Paraíso escribió páginas de gloria para el atletismo de Salamanca, primeramente como atleta y después como entrenador, donde también hizo escuela con un grupo sensacional y extraordinario de atletas como Carlos Alcalde, Vicente Martín Alonso, Juan Antonio Herrera, Yolanda Peña o la olímpica salmantina Miriam Alonso.

El pasado dieciocho de Julio, José Luis Sánchez Paraíso se nos fue y días después lo hizo otro castellano ilustre, el zamorano Ángel Nieto. ¡Descansen los dos en paz!

Carlos Miguel Herrera Molpeceres

Atletismo - Los lentos



M.ª Asunción Iglesias

sistic
SOS INFORMATICA
SOLUCIONES TECNOLOGICAS

AVENIDA DE SALAMANCA, 25
923 20 95 50
SOS-INFO@SOS-INFO.ES

Comercio electrónico
Mantenimiento Profesional
Redes y Equipamiento
Servicio Técnico
Telefonía IP
Diseño Web

Con letra de niño



Me llamo Álvaro Recio, estudio en el colegio Salesianos y perteneces al club de Atletismo Icarus, donde me entrena mi tía Toni. Cuando ganó la San Silvestre estaba muy nervioso porque había muchos niños en la salida, pero cuando salió el pistoletazo empezó a correr y se me pasó, porque había mucha gente en el recorrido y cuando vi a mi familia animándome me puse a correr más rápido y adelante a otros niños que iban delante de mí y al llegar a la meta el primero, me puse muy contento, porque toda la gente me aplaudió. Este año lo correré otra vez, porque me gusta mucho.

ÁLVARO



Álvaro Recio



Silvia Rodríguez

Silvia Rodríguez Onate
 Me llamo Silvia, tengo 8 años y me gusta mucho correr. El año pasado ganó la San Silvestre de mi categoría. Al comienzo de la Carrera estaba temblando como en todas las carreras y al salir quedaba ganadora me puse muy contenta de saber que lo he conseguido. Me encanta hacer atletismo con mis amigas os espero en la San Silvestre 2017.

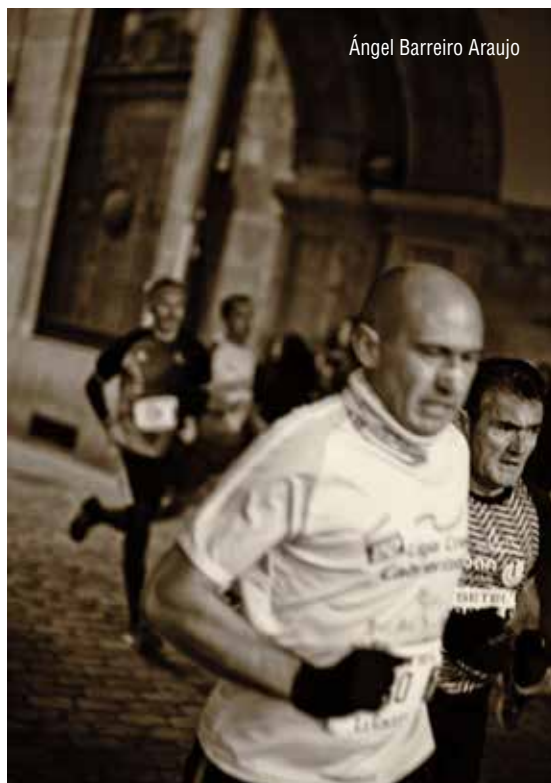


Partida de póker entre trileros

Incomprensiblemente, aunque el origen del deporte ha supuesto un paso histórico, colosal y clave para la humanidad, nunca ha sido debidamente valorado ni por ninguna sociedad ni por ninguna cultura. El deporte, no sólo es una de las máximas expresiones del ser humano, sino que, posiblemente, es uno de los factores determinantes que nos diferencian de los animales. Sí. Así de contundente. Animales y seres humanos compartimos, entre otros rasgos comunes, el juego. (Ya hablaremos en otra ocasión de los beneficios que nos reportan el ocio y el tiempo libre y lo necesarios que son para el desarrollo personal, porque si no, conociéndome, me iré por los cerros de Úbeda). Sin embargo... cuando el juego se transforma en DEPORTE, con mayúsculas, nos encontramos ante un acontecimiento peculiar y exclusivo del ser humano.

El deporte como tal surgió con un loable propósito: **solventar civilizadamente las disputas entre los seres humanos**. En vez de combatir hostilmente, pactemos unas normas y, conforme a esas normas aceptadas por todos los participantes, *juguemos* para ver quién es más rápido, más fuerte, más resistente o "más mejor", si se me permite la expresión. Podríamos definirlo, metafóricamente hablando, como la **humanización de la guerra**, ya que la despoja de todas sus consecuencias negativas.

El deporte ha salvado muchísimas vidas. Lo hizo, a pequeña escala, con la paralización de los conflictos bélicos durante la celebración de los JJ.OO. y, en mayor medida, evitando un considerable número de guerras, bastante superior a las ya conocidas, que habrían estallado si no hubiese existido el deporte. Y, si los países optasen por utilizar el deporte para demostrar su nivel en vez de confrontarse bélicamente con todo tipo de armas, podría seguir salvando muchas más. ¿Acaso no hubiera sido preferible que U.S.A y la U.R.S.S. (durante la Guerra Fría), por poner un ejemplo,



Ángel Barreiro Araujo

hubieran dirimido sus batallas a través de esta actividad física reglada? ¡Sería perfecto!

Pero el deporte, desafortunadamente, ni es perfecto ni está totalmente sano. Basta con echar un simple vistazo para detectarle sus pecados, sus problemas e, incluso, sus enfermedades, porque, en las últimas décadas, una execrable lacra, el DOPAJE, con mayúsculas, se ha expandido por sus entrañas como si de un auténtico cáncer se tratara.



alcar

COMPONENTES ELECTRÓNICOS Y ALMACÉN DE TELECOMUNICACIONES

Gran Vía, 23 • Teléf. y Fax: 923 270 501
37001 Salamanca • E-mail: racla@alcarnet.com

¿De dónde le proviene esta enfermedad? Posiblemente, de dos factores condicionantes del ser humano como tal: **el individuo y la sociedad**. Ambos, concretamente en este caso, igual de perniciosos y dañinos.

Como individuo, algunos “deportistas”, entrecomillémoslo, tienden a saltarse las normas establecidas y libremente aceptadas que comentábamos en el segundo párrafo, impulsado por cualquiera de los cuatro pecados capitales que atañen al mundo del deporte: La envidia, la avaricia, la ira y/o la soberbia.

Como miembro de una sociedad, el deportista puede verse implicado en turbios entramados estatales o empresariales que persiguen objetivos extra-deportivos carentes de escrúpulos.

Con mucha más frecuencia de lo que pensamos, los Estados, las Empresas deportivas e, inclusive, los propios deportistas, desvirtúan el origen y el concepto del deporte, recurriendo a un as en la manga. El DOPAJE. No voy a citar casos particulares, porque, desafortunadamente, todos conocemos casos relativamente cercanos, y, para más inri, casi todo aficionado deportivo apoya, jalea o anima a un individuo dopado (no puedo usar el término deportista) acentuando este cáncer.

Jorge López Diego



Lamentablemente, mientras el mundo deportivo permanece bastante sordo, mudo y ciego respecto a este tema, el deporte lleva camino de convertirse en una gran mentira, en una auténtica farsa donde algunos “deportistas” simulan competir entre ellos aceptando unas reglas **incumplidas** de antemano. Una partida de póker entre trileros y fuleros que intentan “jugar” sus trucos sin que el crupier los pille o mientras éste hace la vista gorda, provocando un robo y una estafa de tiempo, dinero y fama al resto de jugadores.

Escrito por **Alberto Bravo Sánchez**
Adaptado por **Isidoro Bravo Román**



AMPA Colegio San Estanislao de Kostka



La Sansil, ¿una prueba deportiva más?



Justo Gómez Cantarino

Cuando alguien decide organizar un evento, de cualquier característica, creo que pretende reunir un grupo de gente en torno a una ilusión en común; que sea deportiva, cultural, política, etc. da lo mismo, la cuestión es aglutinar a personas afines a una idea, gusto, afición o inquietud.

A veces te encuentras implicado en la organización de alguno de estos eventos y lo primero que piensas, sobre todo si está arraigado en la población, es si sabré llevarlo adelante con garantías. Aparecen dudas importantes, que debes afrontar con el apoyo de un grupo de personas procurando no alterar mucho el producto, que ya ha gustado a las personas participantes en ediciones anteriores.

Cuando estás inmerso en ello hay momentos en que toca tomar decisiones difíciles, novedosas algunas, otras difíciles de entender y otras derivadas de cambios de normativa o influencias o tendencias en la especialidad. Lleven críticas, que solo pueden superarse recibiendo más apo-

yos de los participantes y, mucho más importante, de las personas cercanas, que al fin al cabo son las que padecen tus desvelos.

Yo creo que todo organizador altruista de eventos, como pueden ser pruebas deportivas, busca algo en ellos y no es la remuneración económica. Por tanto, alguna satisfacción ha de encontrar en esa organización para poder afrontar esa edición o las siguientes. En estos momentos padecemos la proliferación de muchos eventos nuevos, a veces dirigidos por personas con intereses no tan altruistas, lo que te lleva a reflexionar sobre si "no estaré haciendo el tonto".

El proceso es costoso, pues implica un esfuerzo personal, que puede llegar a agotar, al estar siempre atento a cualquier detalle o incidencia para buscar el bienestar de los participantes y que todo salga de acuerdo a lo previsto.

La Liga Cross Cabrerizos, organizada por el Club Deportivo Atletas Veteranos Salamanca es, si no me equivoco, la prueba con el mayor número de ediciones realizadas a excepción de la San Silvestre Salmantina. Esta Liga pretende seguir siendo fiel a la línea marcada desde el inicio de sus ediciones, allá por el año 1992, cuando lo principal era participar y unir a un grupo de personas interesadas en el correr, como se llamaba entonces a esto del "running".

La conexión entre los organizadores de estos eventos, Liga y Sansil, ha sido y es muy cordial. Recuerdo gratamente cuando en algunas ocasiones Moli, Félix, Alberto, Pepe, Miguel... se acercaban con café y churros a la zona de salida en Cabrerizos a acompañar a algunos organizadores de la Sansil que participaban en la Liga. Actualmente seguimos colaborando mutuamente en el desarrollo de estos eventos.



Personaliza tu portada de la carrera en
www.sansilvestresalmantina.com

Mi puesta de largo en carreras ¿y para quién no?, después de muchos años sin participaciones más menos oficiales, fue precisamente la San Silvestre Salmantina. Fue un lunes 26 de diciembre de 1999, después de dos días festivos habiendo hecho algún exceso. Si a esto añadimos los que hice en la carrera, correr muy abrigado y por encima de mis posibilidades, no es de extrañar que la consecuencia fuera una taquicardia y su correspondiente traslado al hospital.... Buen susto, principalmente para los familiares cercanos que me acompañaron en el hospital, pero sin mayores consecuencias; y es que esta carrera genera una motivación extra. Ese año la victoria en el recorrido grande, por entonces 8 km., fue para Tere Recio y Miguel Ángel Pinto.

Desde aquí quiero agradecer a un Juez muy conocido y veterano que al llegar a meta me atendió y me llevó a la ambulancia para ser atendido, eso lo recuerdo perfectamente, muchas gracias Lorenzo Daniel Rodríguez.

¡¡Muchas ediciones para la Sansil, imprescindible para Salamanca!!

José Ramón Rodríguez García

Socio C. D. Atletas Veteranos Salamanca



Ismael Marcos Rodríguez

Lacolada

CLEAN & DRY
LAVANDERÍAS AUTO SERVICIO

365 días/año

Abierto todos los días
de 8.00h. a 22.00h.

| | |
|---|---|
| LAVADO: 30 minutos | SECADO: 15 minutos |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>12 kg</p> <p>4€</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>16 kg</p> <p>5€</p> </div> </div> | <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 10px;"> + <div style="text-align: center;"> <p>16 kg</p> <p>2€</p> </div> </div> |

Estamos en:

Pº S. Antonio
(Esquina con Vergara)

Avd. Federico Anaya, 27

Filiberto Villalobos, 56

Avd. Portugal, 131

Ctra. Ledesma, 101

Ctra. Madrid, 64
(Santa Marta)

Centro Materno Infantil “Ave María”

UNA PUERTA A LA ESPERANZA

Fue hace un par de meses cuando recibí la llamada de José A. Molinero, “Moli”, para invitarme a escribir en la revista que editan todos los años y, de paso, me brindó la posibilidad de divulgar nuestro proyecto.

Y fue hace ya unos cuantos años, cuando desde la **San Silvestre Salmantina**, recibimos una llamada, que nos causó una agradable sorpresa, para comunicarnos que nos había sido concedida una donación de lo que ellos llaman “**Chip Solidario**”.

Y esto es algo que guardamos en nuestro recuerdo y que queremos agradecer, ya que nos ayudó a seguir con esta tarea que nuestro centro Materno Infantil “AVE MARÍA”, que abrió sus puertas en el año 1949, en la conocida Calle Libreros para dar respuesta a una necesidad de aquellos momento, como era atender a mujeres que se quedaban embarazadas fuera del matrimonio y eran rechazadas por su familias.



Fue un proyecto del sacerdote Español, Doroteo Hernandez Vera, Fundador del ISCE el que guiado por el que fue el lema de su vida “Nadie lo hace hay que hacerlo” y entendiendo que la sociedad debe dar respuesta a este

tipo de situaciones, se puso en marcha, en unos locales que le cedió la Universidad.

Las circunstancias actuales sin duda han cambiado. Hoy la sociedad española es más comprensiva, con estas realidades; Pero han surgido otras no menos problemáticas, como el fenómeno migratorio, violencia intrafamiliar, crisis económicas, etc. En definitiva, situaciones en el que las mujeres se ven obligadas a buscar un recurso, donde vivir con sus hijos en el que estos, puedan crecer en un ambiente seguro, hasta que ellas, puedan solucionar los problemas que les impiden llevar una vida autónoma y normalizada.

Nosotros seguimos pretendiendo poner especial énfasis en ofrecerles **CALOR DE HOGAR**, donde tengan la experiencia de una familia en el que madre e hijo, se sientan acogidas y queridos, de forma incondicional y con este BALSAMO DEL AMOR, puedan curar las heridas producidas por una historia personal llena de sufrimiento.

Intervenimos para que estas mujeres puedan ir tomando ellas las riendas de su vida, adquirir las “herramientas necesarias” para poder llevar una vida autónoma. Para esto, se les facilita que puedan retomar sus estudios, realicen cursos de iniciación laboral, talleres formativos, orientación laboral, pautas educativas para la crianza de sus hijos, y todo aquello que en ese proyecto personal, puedan necesitar.



Teniendo en cuenta que la mayoría de las mujeres carecen de apoyo familiar, se ofrece un servicio canguro y ludoteca con el fin de facilitar la incorporación laboral de estas mujeres, ya que los horarios de trabajo

en hostelería y como empleada de hogar, no siempre se pueden compaginar con los horario de guardería y colegio.

Una vez que la mujer sale del centro, este sigue abriéndole sus puertas, tanto para posibles ayudas, como para orientación, apoyo con los niños, etc. A modo de “Familia extensa”

Disponemos de 14 habitaciones equipada con mobiliario adecuado para madre e hijo y amplias zonas comunes, en las que se respira Calor de Hogar.

¡ESTÁIS TODOS INVITADOS A FORMAR PARTE DE ESTA GRAN FAMILIA!

Rosario Álvarez
Directora



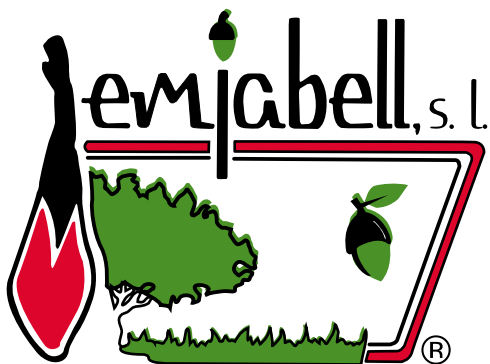
Bar Alberto

C/Méjico 14-16 Territorio Wi-fi



Servicios y Repuestos
José Miguel
Alquiler y venta de
maquinaria
Tlfno: 923 288 788

Jamones y Embutidos



**ESPECIALIDAD EN PRODUCTOS
DEL CERDO IBÉRICO**

C/. Paraguay, 4 (Esquina Méjico)
Teléf. 923 12 18 94
37003 SALAMANCA

**CALIDAD
RAPIDEZ
COMPROMISO**

OffiPrint
Salamanca

EDUARDO GOMEZ FLORES

636 500 006
eduardo@offiprintsalamanca.es
www.offiprintsalamanca.es

promoción nuevos clientes
**1000 TARJETAS DE VISITA POR SOLO
49,00 €**

SERVICIOS COMERCIALES INTEGRALES

ROTULACIÓN SELLOS CONSUMIBLES
DISEÑO GRÁFICO ETIQUETAS ADHESIVAS
ELECTRÓNICA IMPRENTA OFFSET Y DIGITAL
MOBILIARIO Y MATERIAL DE OFICINA PAPELERÍA

¡¡PAPÁ!!

Tomás Pallín Mosquete



Mi hijo Pablo, con hipoplasia cerebelosa, no camina, utiliza silla de ruedas, aunque en casa se mueve con cierta autonomía, desplazándose en sedestación. Su capacidad de comprensión es mejor que la de expresión y se hace entender mediante gestos y sonidos, es un niño muy alegre y creo que feliz.

Desde siempre ha vivido el ambiente atlético que reina en la familia. Ha escuchado hablar de entrenamientos y competiciones. Ha visto a papá y a Moi vestirse para salir a entrenar o hacer gimnasia en casa, siempre ha querido participar del entrenamiento acompañando e imitando los ejercicios de abdominales, piernas... en la alfombra del comedor o en el césped en verano.

Pablo ha presenciado numerosas y variadas competiciones y ha escuchado el tema, casi monográfico, en las comidas, sobremesas y reuniones. Él siempre atento, siempre dis-

puesto a participar en alguna actividad atlética, diciendo: "yo, yo, yoooo...".

Así que nos planteamos hace unos años ¿por qué no?, ¡vamos a intentarlo! Con su aparatosa y pesada silla habitual de calle, y aunque no las teníamos todas con nosotros, nos aventuramos a tratar de completar la San Silvestre de 2010. Ese año hacía mucho más frío del habitual en esas fechas, por lo que mamá "forró" a Pablo y papá también se abrigó bastante.

Habíamos tomado parte otras veces en pruebas participativas, pero nunca en una competitiva, por lo que los días previos y el día de la carrera estábamos especialmente impacientes y nerviosos. Tomamos la salida en la parte final del gran pelotón, para no molestar a los corredores más rápidos y porque a Pablo le gusta especialmente adelantar.

Fue muy emocionante durante toda la carrera, adelantando corredores, recibiendo palabras de reconocimiento y de ánimo de ellos y aplausos y gritos de los espectadores; en especial por el Paseo del Rollo y la llegada a Cuatro Caminos, ¡fue espectacular!, nuestro gran amigo Morgan fotografió esos momentos y los enmarcamos para la habitación de Pablo. En la meta lo celebramos emocionados, ¡lo habíamos conseguido!

Durante esa participación me di cuenta que yo ponía las piernas y Pablo el ánimo y la alegría. Y también durante esa competición y en otras posteriores, como consecuen-



XI Concurso de Carteles «SAN SILVESTRE SALMANTINA 2017»

Visita nuestra web y consulta las bases www.sansilvestresalmantina.com

XXIV Concurso fotográfico «SAN SILVESTRE SALMANTINA 2016»



cia de sentimientos y emociones, alguna lágrima furtiva se mezclaba con el sudor. Habíamos constituido un tándem que se entendía a la perfección y disfrutaba enormemente despreciando el sufrimiento por el esfuerzo.

Fue nuestra prueba de fuego y desde entonces no hemos parado. Participamos después en el Cross de Aspace, pero esa antigua silla era muy pesada, poco manejable y sobre todo vibraban mucho las pequeñas ruedas delanteras cuando intentábamos ir algo más deprisa.

A través de Eugenio AVIVA conocimos a Rubén, que también va en silla de ruedas y participa en algunas pruebas. Él y sus amigos "aldehyelinos" nos adaptaron la vieja silla con una rueda delantera que evitaba las vibraciones. Así, la vieja silla, aunque pesada y con poca estabilidad, era ya otra cosa para correr. Con ella participamos en otras carreras más cortas y de nuevo en la San Silvestre de 2015.

Durante las carreras, como también ocurrió en esa San Silvestre, cuando Pablo oye que le animan por su nombre o hay mucha concentración de público que le aplaude siempre, se gira mirando a Papá, feliz y le da la mano para chocar. Ese momento, que debió presenciar y escuchar Tomás Pallín, a nuestro paso por la Plaza Mayor, lo recogió a la perfección en la fotografía que ilustra estas líneas. Se lo agradezco porque, tiene un lugar privilegiado en mi casa, y nos recuerda cada día la emoción del momento.

Después, los chicos de HEDASA, ¡gracias Rubén!, nos han proporcionado una silla más adecuada para correr. La estrenaron con éxito Moi y Pablo en el Cross de Pe-labravo, con Moi y Luis completamos con esfuerzo pero con mucha satisfacción la Media Maratón Diputación de Salamanca, con Moi los 1.000 Pasos, y de nuevo Pablo y



Morgan



Ángel Almeida

yo la Rodríguez Fabrés; y participaremos por 3ª vez en la San Silvestre 2017.

Ahora pertenecemos, los tres chicos de la familia, al CD BEDUNIA, donde nos han acogido con los brazos abiertos. Es un entrañable grupo que entiende a la perfección el aspecto y valor social del atletismo popular y nos anima en cada participación.

En las últimas semanas, viendo en familia las maratones de Nueva York y Valencia, Pablo ha vuelto a decir "yo, yo, yoooo...". Moi y yo nos hemos mirado. Así que ahora que somos más experimentados corredores de silla y medio-maratonianos, si Dios quiere y tenemos salud, quizás nos embarquemos en el futuro en una de esas apasionantes locuras contigo Pablo.

Por último pero no menos importante, MAMÁ. La sufrida y abnegada mamá que nos ha aguantado tantos años de atletismo: proyectos, planes, entrenamientos, competiciones, alegrías, decepciones, lesiones... y siempre el aludido tema monográfico de conversación en casa. También es cierto que ha participado y disfrutado de todo ello pero nunca le agradeceremos suficientemente toda su ayuda, sobre todo en los malos momentos, los acompañamientos a las competiciones, sus ánimos desde las gradas, las aceras o los arcenes. Ahora además es nuestra responsable del servicio técnico. Nos acompaña con la furgo, las ruedas de repuesto y otras previsiones. **¡Muchas gracias mamá!** Sin tu cariño, paciencia y colaboración todo lo pasado y futuro no hubiera sido ni sería posible.

Moisés Muñoz Macías

Ayudas... o por el contrario... ¿desayudas?



Andrés Manuel Míguez Carbonell

En una casa cualquiera, de cualquier parte del mundo...
¿Necesitas ayuda para atarte los zapatos?
No, gracias.

En un supermercado, también de cualquier parte del mundo...

Deja, no te preocupes ya cuento yo el dinero, abre tu mano a ver que tienes, no te preocupes...

En cualquier lugar público, una madre a su hijo...

Ves, esa niña tiene un "problema" pero puede jugar igual que tú... (esta frase es verídica, se la decía una mujer, que yo intuía que era la madre por el gran parecido físico), a un menor de unos 6-8 años que no dejaba de mirar fijamente a una niña rubia, de unos preciosos ojos azules sentada en su carrito jugando con muñeco, que como diferente circunstancia a él, ella tiene Síndrome de Down.

¿Cuántas veces has dado por sentado que una persona con discapacidad necesita ayuda, sin pararte a observar su nivel de independencia *o necesidad real*? Que ¡ajo! no digo que esté mal ni mucho menos. Ayudar a cualquier persona, en cualquier contexto, es bueno para la persona que ayudas, para ti y para la sociedad... pero hay ayudas que desayudan, a todas las personas en general y de forma notable, a grupos más reducidos.

Las personas hemos perdido la capacidad de observar. Vamos tan deprisa que nos atropellamos los unos a los

otros y solo queremos ser más veloces, acabar todas las actividades diarias cuanto antes, para poder hacer más... Cuando hay grupos de personas que cuanto más lento van, más avanzan en su vida, porque no se trata de cuán mejor que los demás seas, ni más guapo/a, ni más perfecto, ni más rápido realizando las tareas... si no cuánto de humano seas.

El deporte... es siempre una clase para la vida, una forma de educar... Gracias a un equipo del que formo parte he podido conocer más de cerca a uno de sus componentes, que dentro de su circunstancia, supera todas las barreras. Y ¿sabéis cuál podría haber sido su mayor barrera? Yo sí, lo leéis bien, porque si no hubiera tenido la capacidad de observar, muchas veces le habría parado para que no se cansase mucho, o le habría tratado de una forma que creía correcta para su desarrollo, limitándole, cuando a través de la observación he podido ver que no tiene límites, que es fuerte, que lucha por cada meta que se propone, igual que tú, igual que yo. Que el único freno que tenía era mi instintiva sobreprotección frente a personas que, mi educación detecta más vulnerables, (pero que la realidad me demuestra lo contrario) la cual debe ser igual que la ofrecida al resto de componentes del grupo, solo que adaptada a su caso, pero igual que con cada uno. Todos tienen una atención global y, dentro de la misma, una atención visual individual para saber si se encuentran bien, o si por el contrario tienen alguna molestia, por la que se deba preguntar. **TODAS** las personas tenemos la capacidad de crear, a nuestra manera, con cada uno de nuestros límites y entre todos, por y para todos, el mundo puede mejorar porque las lecciones están **DONDE SE SABE OBSERVAR**, donde se tiene la capacidad de esperar al resultado de una acción, como puede ser ver a una persona comenzar a correr, esforzarse, luchar por su objetivo, crecer con el grupo, darnos valores a todos, de esos que todos sabemos, pero que no sabemos **VER** si no nos los ponen delante de las narices...



Pedro Álvarez González

casi pegados. Y es innegable que la capacidad de observar va ligada al deporte, porque esta actividad nos obliga a observarnos a nosotros mismos para establecer nuestros límites, nos obliga a escuchar nuestro cuerpo, a reconocer el cansancio mental y el físico, pero también nos ayuda a que nuestras emociones sean más superficiales, ya que el cansancio conjugado con la constancia en la búsqueda de nuestros objetivos nos vuelve más vulnerables; teniendo la capacidad de ver el esfuerzo, sufrimiento y superación del otro como algo compartido. Es decir, el deporte nos ayuda a desarrollar la capacidad de OBSERVAR, en el sentido más humano posible. La superación de *ese* algo que creíamos limitación nos hace más fuertes, a todos, sea cual sea nuestra condición.

Por eso, cuando pienso que podría haber sido el freno de una persona, se me pone la piel de gallina... porque verle en cada entrenamiento despedirse con una sonrisa, sudando tras el esfuerzo, como el resto de integrantes, como es lo normal, me ha ayudado a aprender que los límites del resto de personas los deben poner ellos, que hay que saber cuándo ayudar para que sea constructivo y no destructivo. Todas las personas, sea cual sea nuestra condición, tenemos la capacidad de crear a través del movimiento, usando

David Martín Pinto



el sentido común, y el respeto como herramientas para tender nuestra mano cuando realmente vaya a ser útil, y necesaria por las circunstancias, al igual que también nos pueden ayudar a ser más observadores y ver como la otra persona se desenvuelve sola en actividades que creíamos complicadas nosotros de ante mano, pero que en la realidad no lo eran.

Y tú, ¿eres freno o impulso?

Gema Martín Borgas

MONDARIZ

Inmejorable

LA MEJOR AGUA DEL MUNDO

Única agua del mundo premiada con dos Diamond por el IQI. Máximo Galardón Internacional



Valentín Martín:



“El reconocimiento de la gente se palpa y se agradece”

Con la sabiduría que da la experiencia, **Valentín Martín Fernández** (Salamanca, 12 de marzo de 1942), observa la evolución del atletismo popular y de la San Silvestre Salmantina, una prueba que conoce desde sus orígenes y en la que ha podido subir al podio en su categoría en varias ocasiones. De hecho, el año pasado alcanzaba la victoria en Veteranos H (mayores de 70 años). Compartimos con él una mañana y una agradable conversación en la que repasa su llegada al deporte del atletismo y su visión del panorama atlético actual.

“Mis contactos con el atletismo llegan desde mi adolescencia. Con 18 años me dio por correr. Corría con un chándal de la Policía Nacional que era muy llamativo, pero lo que más recuerdo es que me encontraba a gusto, con mucha satisfacción. Luego lo cierto es que me aparté un tiempo, había probado también el fútbol y a los treinta años retomo el atletismo y desde entonces hasta ahora, aunque fue con 55 años cuando empecé a correr en serio”, comenta Valentín, que relata que en multitud de ocasiones iba corriendo desde Pizarrales hasta Almenara de Tormes (unos 40 kilómetros). Sí. Era una de sus rutas habituales. Hace veinte años se incorporó al Club de Atletas Veteranos de Salamanca y más recientemente cambió de colores y compite con el Bedunia Bikers and Runners. *“Lo cierto es que cree un grupo de entrenamiento muy variopinto en el Barrio del Oeste a través de Zoes y, aunque lo acabamos dejando si es cierto que ahí se fragó la idea de crear el club Bedunia a través de Luis –propietario de la empresa–”,* comenta.

Y nos cuenta también que durante estos años ha ganado varios medios maratones. *“He hecho también diez maratones y ahí paré en la larga distancia. Guardo muy buen recuerdo de uno que gané en Asturias”,* pero reconoce que



Cristina Santos González

nunca ha tenido ataduras en el mundo del atletismo y que en los últimos años disfruta acompañando a otra gente, compañeros y, sobre todo, familia. *“Ahora acompaño muchas veces a mi mujer, que tiene 71 años, y también a mi hijo. Tiene 46 años y entrar con él en la meta es una ilusión, un reconocimiento para mí. En la San Silvestre, aunque el año pasado fui solo porque me apetecía probarme, sí había hecho algún año con ellos”,* añade.

Y es que la reconoce que la San Silvestre es una carrera especial. *“Ya no me acuerdo exactamente cuál fue la primera que corrí. Recuerdo que antes éramos muy pocos, pero que ya la carrera tenía algo que la hacía distinta. Es*



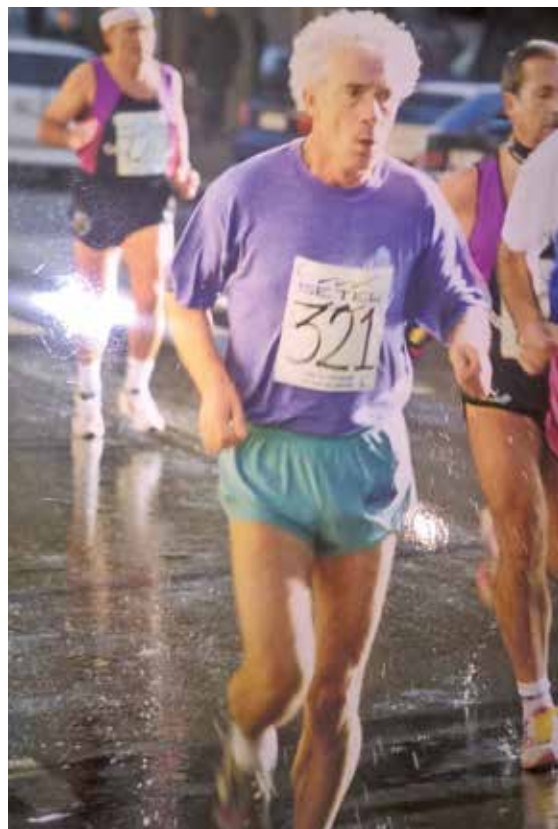
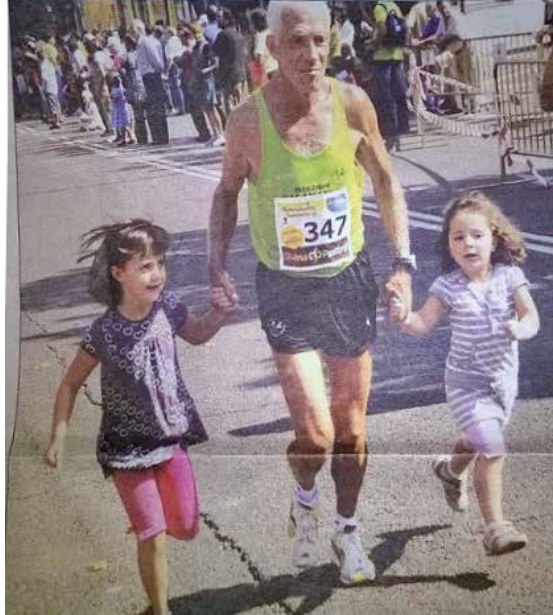
**Policía Local
de Salamanca**



Cruz Roja Española
Comité Provincial. Salamanca

cierto que hubo una época que fallé a dos o tres ediciones por diversos motivos, pero el resto creo que las he corrido todas. Ahora en la actualidad hay que reconocer que es una prueba que ha crecido de una forma descomunal. Ha desbordado cualquier planteamiento, pero es una prueba que está muy relacionada con la amistad y la familia y muy de Salamanca. Salamanca tiene tirón. La San Silvestre lo tiene y alguna otra prueba también. Es una carrera para ir a tu rollo –salvo los que van a disputar la victoria, incide–. Yo participo por crear ilusión y a nivel personal, creo que la gente te reconoce y te valora. Te alientan y te aplauden. Es una prueba donde el reconocimiento se palpa y se agradece”, comenta.

Precisamente, Valentín hace un repaso al panorama del atletismo popular actual, que ha evolucionado también



en los últimos años. “Ahora está desbordado. Antes, o al menos así lo veo yo, tenías más sentimiento de atleta. Pienso que esa camaradería que había ha cambiado, que no quiere decir que sea mejor ni peor o que ahora no la haya, pero sí que ha habido un aumento enorme y un cambio, es algo palpable. Es distinto que antes. Por ejemplo lo ves en la organización de las pruebas, antes mucho más sencilla y ahora tiene mayores exigencias”.

También reconoce que, aunque le queda cuerda para rato, “cada vez tengo que seleccionar más las pruebas en las que compito. Suelo regular mi calendario, porque hay tal cantidad de pruebas que al final no es posible ir a todas las que te gustaría, incluso también económicamente es un gasto”, sentencia un polifacético atleta que desarrolló la mayor parte de su faceta laboral en la empresa Olivetti, pero que ha sabido llenar su tiempo libre de otras habilidades aparte del atletismo como es la elaboración de maquetas. Sin duda, ese parece el secreto de una eterna juventud que, de momento, le permite seguir subiendo de vez en cuando al Olimpo del podio: del personal, del de la amistad y también del de la San Silvestre Salmantina.

Roberto Fernández González

Director de BiciRunSalamanca.com

www.graficaslope.com

Gráficas LOPE

Impresión | Salamanca

Telfs. 923 19 41 31 - 923 19 39 77

Laguna Grande, 2 - Pol. El Montalvo II. 37008 Salamanca

- LIBROS
- CATÁLOGOS
- REVISTAS
- FOLLETOS

V CONCURSO MICRORRELATOS

SAN SILVESTRE SALMANTINA

PRIMER PREMIO

Carmen Gómez Mirumbrales

ESTAMPIDA

Atravesaban la calle en dirección al parque. Habían salido a buscar comida y ya era hora de regresar. Iban en fila, perfectamente organizadas. De pronto, lo percibieron. Primero fue un temblor en la tierra, luego un ruido descomunal. Una muchedumbre se acercaba corriendo a gran velocidad. Las zapatillas golpeaban rítmicamente el suelo. Parecía una estampida humana. Un pisotón así, sería mortal. Aceleraron. La que iba en cabeza esquivó hábilmente la primera zapatilla, pero una gota de sudor se precipitó al asfalto y la dejó empapada. Las demás no corrieron mejor suerte. Había bajas en el pelotón, algunas compañeras yacían aplastadas. Afortunadamente, otras habían sobrevivido y corrían como nunca lo habían hecho para llegar a la meta, su refugio. Mal día para salir a buscar comida fuera de los límites seguros del parque. Pero cómo iban a saber ellas, unas simples hormigas, que precisamente hoy se celebraba la San Silvestre Salmantina.

SEGUNDO PREMIO

María José Viz Blanco

CUENTA ATRÁS

La ambulancia se aproxima. Una zapatilla y un dorsal para la San Silvestre, ensangrentados. A cincuenta metros, el cuerpo inmóvil de Andrés. Piensa en María, su amor, cuando atraviesa corriendo la calle. Mira, como todas las mañanas, la figura de piedra del jardín, por si se ha movido. Baja a desayunar con el chándal puesto. Se da una ducha. Se levanta. Suena el despertador. Recibe un whatsapp de María, que rompe con él.

TERCER PREMIO

Gabriel Pérez Martínez

A CONTRATIEMPO

En cuanto dieron el pistoletazo de salida, la clave de sol despuntó en la segunda línea. El pentagrama se constituyó sobre el asfalto y arrancamos. Mi esposa Carmen corría a ritmo de semicorchea tras dos pequeñas fusas: nuestros gemelos que construían una escala ascendente de cuatro octavas con siete bemoles. Dos arpegios a su derecha, Mario (su amante) avanzaba en un sí sostenido con tempo Allegro, sonido en el que yo desafinaba desde que solo escuchaba mi propio diapasón. Mientras intentaba alcanzarlo, me caí en un silencio de duración indefinida y tuve que esperar a que las notas de otros corredores me ayudaran a levantarme. Con sus ligaduras, consiguieron reintroducirme en la partitura de la carrera. Recuperé el compás y aceleré en un do de pecho. Aún podía formar un nuevo acorde con mi familia.

MENCIONES ESPECIALES

Ander Balzategi Juldain

PALABRAS QUE CORREN

Escucha su nombre en una sinalefa, "correHector, correector". Es alguien del público que le anima, le da impulso, una fatigosa energía, y sabe que eso es un oxímoron. Siente Salamanca bajo sus pies, tierra adherente, tierra atrayente, anáfora que repite desde que se produjo aquella elipsis en su vida, de correr hostigado en la arena de su tierra hasta dar aquel salto de gigante, el exilio, la hipérbolo que le trajo a esta nueva patria. Sufrir una digresión, se ve en su tierra, está corriendo y le persigue la policía, es un poeta, se llama Héctor, y vivirá la paradoja de ser alguien que corre perseguido por sus palabras, a que sean las palabras las que le persigan cuando corre.



David Martín Pinto

Isabel Crespo López

UN DORSAL PARA LÁZARO

De tal magnitud parecióme lo que en sueños presencié, el último día del año de Nuestro Señor, que me demoré en ponerlo en conocimiento de Vuestra Merced por temor a que pensase que hechizado hallábame. Sabe que mozo he sido de muchos amos en la carrera de vivir y que el hambre me hizo correr para huir de mil entuertos. Pero por una vez púsome la fortuna en «otra Salamanca» con cientos de forasteros, y digo forasteros no por su castellano —que aunque distinto no tenía dificultad de entender— sino por sus ropajes y su hacer. Me falta el resuello al recordarlos que por decoro no me atrevo a relatar. Si acaso no fuere suficiente tamaña visión, la multitud comenzó a correr, pero no huyendo, no, pues a fe mía que júbilo mostraban y orgullosos se sentían. Asombrado mi nombre escuché: «Muy logrado el disfraz, pero Lazarillo ¡ponte el dorsal!».

Patricia Collazo González

POR FIN UN POR QUÉ

Corre porque sabe que corriendo, las lágrimas se secan antes. Corre para acortar la distancia entre el aula y su habitación de adolescente. Para huir de risas crueles, de espejos a los que no quiere asomarse. Más tarde, corre para llegar a tiempo a un trabajo que no le gusta, recoger los niños en el colegio y enlazar la rutina de extraescolares, tareas, baños, cena, que en silencio aborrece. Apuntarse a la San Silvestre es algo no planificado. Alguien en el trabajo, taza de plástico en una mano, despreocupación en la otra, comenta que correrá. “¡Cómo se nota que eres tío, te sobra el tiempo!”, piensa ella. Pero se sorprende especulando un “¿Por qué no yo?”. El día de la carrera, el pequeño tiene fiebre y el mayor, partido. No desiste. Deja la culpa prolijamente doblada, los niños a cargo del padre y corre. Por primera vez, por ella misma.

RELATOS SELECCIONADOS

Sergio Haro Gómez

EL ALUMNO AVENTAJADO

Corrió sereno, imperturbable, con la victoria como único objetivo. Corrió ajeno al frío, a los gritos de ánimo, a los propios latidos de su ambicioso corazón. Y cuando la niebla cubrió todo lo que le rodeaba, siguió corriendo. Corrió hasta que el instinto le dijo que la meta estaba próxima. Solo entonces se permitió mirar hacia adelante, pero no consiguió ver nada, a excepción de un viejo hombrecillo que parecía esperarlo con una sonrisa indescifrable. Exhausto, se detuvo junto a él. “Bienvenido a la Cueva de Salamanca”, le oyó decir. Fue entonces cuando supo que había ganado y perdido a la vez.



M.^a Asunción Iglesias

Ángel Saiz Mora

AJUSTE

Apenas habían pasado unos días desde que una multinacional alemana absorbió nuestra empresa, cuando la nueva dirección propuso que los empleados participásemos en la San Silvestre Salmantina. Ante los rumores sobre una reducción de plantilla nadie faltó, tampoco el fastidioso Martínez, que tuvo ocasión de burlarse de mis carnes bamboleantes bajo la camiseta. Solo sobre el asfalto, aún me quedaba un buen trecho cuando todos habían terminado el recorrido. Mis compañeros comenzaron a animarme en la avenida de Comuneros. Tanto gritaron: “¡Tú puedes!”, que casi llegué a olvidar que estaba exhausto. El paso por meta fue algo heroico, en especial cuando el sobrepeso y yo caímos desplomados. Aunque fui el último, los ejecutivos germanos, muy atentos a las actitudes individuales, quedaron muy impresionados de mi esfuerzo y de la solidaridad de todos. También les impactó Martínez al llegar el primero. Fue el único despedido por haber tomado un atajo.

Miguel Ángel Page

DECÍAMOS AYER

Que el mundo nos pertenecía y nada nos podía parar. Que nunca nos pareceríamos a nuestros padres. Que la filosofía era una bobada. Que juntos abriríamos un bar. Que eso de correr no era para nosotros. Llegó la universidad y nos perdimos la pista. Tiempo para que cada uno llenase su mochila. Años que entre todos pintamos de ausencia. Pero las redes sociales hacen maravillas. Tres décadas después, aquí estamos los cuatro. En víspera de año nuevo y, según marca mi cronómetro, con un buen ritmo de carrera cuando pasamos junto a la Casa de las Conchas. Los recuerdos se agolpan en mi mente, como si cada pisada hiciera saltar una diapositiva. Me limpio el sudor de la frente y sonrío. Lo cierto es que nos equivocábamos en todo. O casi. Miro de reojo a mis viejos amigos y siento que nada nos puede parar.



Enrique Rodríguez González

CORRER CON C

Correr contagia. Correr con calculadora, contando cada centímetro, cada caloría quemada, cada calambre cuidado... Correr creando cuentos, cantando canciones, coloreando cielos con kilómetros... Correr con cautela, con confianza, con compañeros. Correr con cabeza. Correr con corazón...

Raúl Clavero Blázquez

ARREPENTIMIENTO

En cuanto dieron la salida en la San Silvestre, comencé a correr en la dirección contraria. Muy pronto atravesé el manto de hojas secas del otoño. Crucé el verano sin problemas, y recorrí después los cuatro lustros anodinos de mi último trabajo. A continuación vinieron el divorcio, la familia, el matrimonio. Al llegar a mi etapa de mochilero por Europa empecé a notar que las fuerzas me fallaban, y cuando tomé la curva hacia los días universitarios, los únicos realmente felices de mi vida, ya tenía todo un batallón de alfileres adueñándose de cada uno de mis músculos. Traté de acelerar el paso pero fue imposible y, de nuevo, sólo pude ver en la distancia cómo te subías en aquel tren que nos alejaría para siempre. La carrera ha terminado. Tendré que esperar a la del año que viene.

Asier Susaeta Diez de Baldeón

SAL Y GLORIA

En la modalidad anfibia de la San Silvestre Salmantina, si el principio de Arquímedes se neutraliza con el lastre reglamentario y las botellas de aire comprimido, créanme, mil quinientos metros pueden hacerse eternos. La única ventaja de la desaparición de los polos, que el nivel del mar nos haya alcanzado, es que ahora los buzos somos los únicos en participar. Y este año, por fin, estoy rozando la victoria con las yemas de los dedos. Camino a grandes zancadas en segunda posición, persigo la silueta que me precede por lo que un día fue la plaza de San Antonio y encaro la recta a meta mientras hago oídos sordos a los cantos de sirena. Estoy ya en la reserva, en breve tendré que empezar a esprintar a pulmón. Y lo haré, igual que él, con la motivación espumada, como si alguien en la superficie nos estuviese jaleando.

Luis San José López

FRANCOTIRADORES

Si viera Marta mis flamantes zapatillas de amortiguación progresiva, mi camiseta archisuperultramoderna de color pistacho y mi pantalón abierto por los laterales, no podría resistirse. La tendría definitivamente en el bote. Con mis pezones y la entrepierna perfectamente rebozados con vaselina para evitar roces inoportunos, mis gafas de sol, mi cinta en la frente... estaba totalmente preparado para encontrarme con ella, pero tuvo que venir el gracioso de turno a fastidiar la fiesta. Sonó un disparo y todos empezaron a correr en estampida, como locos. No pude localizar de dónde había salido la detonación y preferí tumbarme en el suelo y esperar, escuchar quizás el segundo, el tercero, quién sabe si el cuarto... no me pareció prudente hacerme el héroe en un momento como aquel, sin estar Marta delante, y con la San Silvestre a punto de comenzar.

y el próximo año

VI Concurso de Microrrelatos



Sergio Gómez de la Torre

Modes Lobato Marcos

LAS PEORES BESTIAS CAMINABAN ERGUIDAS (CALENTAMIENTO GLOBAL)

Año 2055. La gran migración ha llegado a la ciudad. Cientos de miles de cebras, búfalos, ñus..., llegados del sur, cruzan un río Tormes plagado de cocodrilos y hasta los tendones de Dios se tensan para contemplar, una vez más, el duelo eterno entre la vida y la muerte. Los supervivientes dejan atrás las dunas del Paseo de Canalejas y la tormenta de electrones que sus pezuñas provocan sobre el asfalto, hace que la catedral tiemble, aterrada, recordando el terremoto sufrido trescientos años atrás. Ya se divisa el final del camino, una gacela Thomson da un prodigioso salto para ponerse en cabeza... y al caer destroza sus patas traseras. Y el mundo se detiene cuando un guepardo avanza hacia ella, con sus colmillos la coge delicadamente por el cuello y juntos cruzan la línea de meta, dando una lección de convivencia a la extinta especie humana.

Lorenzo D. Rubio Martínez

PISTOLETAZO DE LLEGADA

A punto de cruzar la línea de meta como ganador, se sacó la pistola que llevaba amarrada a sus abdominales y se pegó un tiro en la sien, mientras el segundo clasificado alzaba los brazos.

Álvaro López Ferro

RELATO TONTICO DE PALABRAS CARAS

Tambalea la realidad al paso marcado del pie de delante. Llegó, llegó, llegaré, soy el primero, el ganador, y me tropiezo y pierdo y no llego. Llegan, llegan, y yo no. No pasa nada. Me levanto, como en un anuncio de Adidas y me lanzo como un rayo. Lipotimia y para casa. Cago en la leche, Merche. Todo el año entrenando y me entra flato. Por qué viviré al lado de un telepi.

Luis Alejandro Rea Queirolo

NIÑOS

Si la vida fuera tan fácil como correr y olvidarse de todo, ser solo cuerpo y movimiento, sentir la piel calentarse y agitarse el pulso, no pensar en las cuentas, ni en la hipoteca, ni en aquella agria discusión con María, retroceder a lo básico, ser solo sudor y ganas mientras se acerca la meta. Corriendo somos niños, porque en verdad siempre hemos sido niños, niños viejos que se complican la existencia con cosas que consideramos de adultos, y llevamos la carga como quien lleva un zapato incomodo o un vestido feo. Para correr soltamos todo, y nos sentimos niños grandes al pasar la Plaza y quizás niños pequeños frente al Palacio, y nos sentimos ser uno y ser muchos, y solo queremos llegar, o intentar llegar, que al final es lo mismo.

M. Salvador Muñoz

PASIÓN O VICTORIA

He vencido en la más prestigiosa carrera de galgos, también en el Grand National entre la crin de un pura sangre portugués, pero mi ilusión siempre ha sido conquistar la San Silvestre. Este año sí, mi elección es ganadora, un etíope con una pelambrea de ensueño. Espero que no gane un calvo; odio esa piel huérfana de pelo, insípida de vida. Casi saboreaba la victoria, cuando un perro san bernardo zigzagueaba entre el público a nuestro paso. Y entonces, entre su pelaje, la vi, la pulga más hermosa que jamás imaginé. Fue un instante de duda, la gloria o el amor, pero me sonrió y la duda se precipitó al vacío, y yo con ella. Brinqué como nunca hasta llegar a sus garras. Feliz y exhausto, juro sobre mi efímera existencia que mis hijos llenarán de orgullo mi extirpe y, por fin, ganarán la San Silvestre.



Pedro Álvarez González



Dolors Asenjo Gil

CORRER PARA SOLTAR LASTRE

Respira profundo y se sorprende admirando las tonalidades otoñales de los plátanos y las catalpas. No hace mucho que ha vuelto a mirar al cielo, a las nubes y a los rostros con lo que se cruza por la calle. Antes iba cabizbajo y temeroso, rehuendo miradas. Su psicóloga lo ha dado de alta después de un rosario de sesiones. Atrás quedan las amenazas, los insultos, las vejaciones. El sudor frío cuando se le acercaba algún compañero. Atrás el enmascarar como lesiones deportivas las marcas de la sinrazón. Le gusta está nueva ciudad que ya siente como suya. Aquí ha vuelto a jugar, a tener amigos. Ha redescubierto la confianza. En el móvil un mensaje -"San Silvestre salmantina. Échale un vistazo Víctor, creo que te puede interesar". Le interesa. ¡Quiere correr esa carrera! Correr no para huir, como en tantas ocasiones, sino para sentirse libre. Correr con la cabeza alta.

Zulema Sastre Iglesias

1218

Que lo que yo quiero es el griterío del último domingo de diciembre. Y verte pasar por mi puerta, sudando en pleno invierno. Con las ganas notables y el esfuerzo sobresaliente. Salir y vitorear tu nombre, ponerte un birrete aún sin ciencia ni cátedra. Y si la naturaleza no te lo da, yo te presto mi suerte en forma de rana. Que lo que yo quiero, como decíamos ayer, es que no te venza el desaliento. Y convencerte para que vuelvas, que el año que viene estamos de fiesta, son 800.

Gervasio Alegría Mellado

"ALAS DE PLOMO EN LOS TOBILLOS"

Las fuerzas emergían del pozo de la rabia, quería correr para olvidar la tarde-noche anterior, erizada de cuchillos, de discusiones, de celos... Me dolía tu ausencia igual que el frío en la niebla de mis huesos aquella mañana de San Silvestre. Me sumergí en el oleaje de la carrera: las farolas, huérfanas de su aureola anaranjada, temblaban en el espejo oscuro de los adoquines; el aliento se rompía en mil pedazos con el redoble de las zapatillas; las lágrimas escocían en los ojos y el asfalto se erizaba de carámbanos; el dolor de tu pérdida me clavaba alfileres incandescentes en cada músculo. Hasta que enfilamos el puente y vi tu silueta recortada en el pretil, tu abrigo inconfundible, tu boina gris, tu bufanda, tu voz enguantada diciéndome "venga, sigue, no te rindas". Y se me soltaron las alas de plomo en los tobillos y volé hasta ti, mi meta soñada.

Santiago Eximeno Hernampérez

PARA SIEMPRE

En el primer giro la pierdo de vista. Esa zancada larga y elegante la aleja de mí, y la multitud de brazos y piernas que avanza a ritmo desacompañado me difumina y casi logra que me desvanezca. Intento remontar pero ella, ajena a mi sufrimiento, no solo no desfallece sino que aumenta el ritmo. Se suceden las calles angostas, en las que apenas estoy presente, y durante un instante siento que ella me abandona, que no me necesita, que puedo desaparecer entre la gente y no sentirá mi ausencia. Es al oír los aplausos de la gente, los gritos de ánimo, la algarabía de los niños, cuando recupero mi presencia de ánimo. Y me deslizo por las calles y por las paredes hasta que al fin alcanzo sus zapatillas y nos reunimos de nuevo. Ella no nota nada. Da por hecho que seré su sombra para siempre.



Fco. Javier Peña Gómez



LA GACETA

REGIONAL DE SALAMANCA

el medio de comunicación total de Salamanca

- ▶ Líder en difusión en la edición impresa
- ▶ Líder en usuarios únicos y visitas en la edición digital



vialia

Todo lo que necesitas en un mismo centro

BELLEZA
DEPORTE



OCIO
INFANTIL

DIVERSIÓN
RESTAURACIÓN

CINE

JUEGO

Con la San Silvestre

vialia

www.vialiasalamanca.es



Clínica Cardiológica



Rehabilitación Cardíaca
y Cardiología Deportiva

**RECONOCIMIENTOS CARDIOVASCULARES
ESPECÍFICOS PARA DEPORTISTAS**

Av. Reyes de España, 2-4 | 37008 Salamanca
Tel.: 923 061 720 | Email: cardiologiasalamanca@gmail.com

RECORRIDO «A»: 1.070 m. SALIDA 11:30 h.

● SUB 10

● RECORRIDO OFICIAL:

Paseo de San Antonio, Bulevar San Francisco Javier, Paraguay, Méjico, Dr. Gómez Ulla, Mérida, Paseo del Rollo, Plaza de San Antonio, Paseo de San Antonio.

● SALIDA y META:

En el Paseo de San Antonio



RECORRIDO «B»: 1.500 m. SALIDA 11:50 h.

● SUB 12

● RECORRIDO OFICIAL:

Paseo de San Antonio, Bulevar San Francisco Javier, Paraguay, Méjico, Dr. Gómez Ulla, Pontevedra, Paseo del Rollo, Plaza de San Antonio, Paseo de San Antonio.

● SALIDA y META:

En el Paseo de San Antonio.



RECORRIDO «C»: 2.250 m. SALIDA 12:10 h.

● SUB 14 SUB 16

● RECORRIDO OFICIAL:

Paseo de San Antonio, Bulevar San Francisco Javier, Paraguay, Méjico, Dr. Gómez Ulla, Cruz de Caravaca, Avenida de los Comuneros, Paseo del Rollo, Plaza de San Antonio, Paseo de San Antonio.

● SALIDA y META:

En el Paseo de San Antonio



RECORRIDO «D»: 10.000 m. SALIDA 12:30 h.



● SUB 18, SUB 20, SUB 23, SENIOR, VETERANOS: A, B, C, D, E, F, G, H, I

- **RECORRIDO OFICIAL:** Paseo de San Antonio, Paseo de Canalejas, Plaza de España, Avenida de Mirat, Puerta de Zamora, C/ Zamora, Plaza Mayor, Poeta Iglesias, San Pablo, Puerta de San Pablo, Rector Esperabé, Puente Romano, Paseo del Progreso, Glorieta de la Charrería, Puente Sánchez Fabrés, Glorieta de los Milagros, La Palma, Cuesta de Oviedo, Balmes, Plaza de la Merced, Veracruz, Libreros, Plaza de San Isidro, Rúa Antigua, Compañía, Plaza de las Agustinas, Ramón y Cajal, Paseo de San Vicente, Paseo de Carmelitas, Avenida de Villamayor, Avenida de Portugal, Paseo de la Estación, Avenida de Comuneros, Plaza del Alto del Rollo, Paseo del Rollo, Plaza de Cuatro Caminos, Paseo de San Antonio.
- **SALIDA y META:** En el Paseo de San Antonio





EL MIRADOR DE BACO

TABERNA

TAPAS ELABORADAS

VINOS
JAMÓN
HORNAZO
EMBUTIDOS
QUESOS

Avda. Campoamor, 19 • Tel. 650 514 843 • 37003 Salamanca

CROQUIS DE SALIDA Y META



¡MUY IMPORTANTE! PARA ORGANIZAR LAS SALIDAS DEL “RECORRIDO D”

Para la buena organización de la carrera “D” es prioritario respetar y seguir las instrucciones indicadas a continuación:

- ✓ Hemos establecido **dos salidas** en función de los tiempos obtenidos en las dos ediciones anteriores de la San Silvestre Salmantina. Los que corren por primera vez, salvo los atletas “élite”, que haya acreditado tiempo, deberán salir en la segunda carrera.

PRIMERA SALIDA:

- Cajón 1: hombres con menos de 37 minutos y mujeres de menos de 43 minutos, dorsal con fondo amarillo (Acceso al circuito por el Paseo de San Antonio).
- Cajón 2: Hombres de menos de 50 minutos y mujeres de menos de 55 minutos, dorsal con fondo blanco. (Acceso por la calle C/ Paraguay).

SEGUNDA SALIDA:

- Cajón 3: El resto de atletas y los que participan por primera vez, dorsal con fondo azul. (acceso por la C/ Honduras).
- Cajón 4: Participantes disfrazados (Acceso por la Avda. de Campoamor)

- ✓ Seguiremos tomando el tiempo neto, es decir desde el momento que se pasa por la alfombrilla de salida, hasta que se llega a la meta, por lo que es FUNDAMENTAL salir sin prisa y de forma ordenada.

¡GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN!

Cerrajería

B L A S

Carpintería metálica de hierro
Carpintería de aluminio y PVC
Puertas metálicas
Automatización de puertas metálicas
Corte y plegada de chapa

Av. de las artes nave 83- Polígono industrial del Tormes

37003 SALAMANCA

Tfno.: 923 184 177 www.cerrajeriasblas.com

PROTECCIÓN



LABORAL



La más amplia gama en equipos de protección laboral



- Equipos de protección personal
- Ropa laboral
- Calzado de seguridad
- Señalización
- Limpieza industrial
- Personalización de prendas

Camino estrecho de la aldehuela 12
37003 Salamanca

Tfno.: 923 187 101. www.trabajo-seguro.com

PREMIOS Y TROFEOS

PREMIOS A LOS 10 PRIMEROS CLASIFICADOS CATEGORÍAS MASCULINA Y FEMENINA

| | |
|--|---------|
| 1 ^{er} clasificado/a | 1.200 € |
| 2 ^o clasificado/a | 700 € |
| 3 ^{er} clasificado/a | 500 € |
| 4 ^o clasificado/a | 400 € |
| 5 ^o clasificado/a | 300 € |
| 6 ^o a 10 ^o clasificado/a | 200 € |

TROFEOS a los tres primeros clasificados de cada una de las 30 categorías. Para optar a ellos será obligatorio asistir a la entrega de trofeos que se celebrará a las 14 horas en el pabellón de los patios del Colegio San Estanislao de Kostka. **Posteriormente no se entregará ningún trofeo.**

Chip Solidario: dos asociaciones con carácter social aprox. 6.000 €

PREMIOS EN METÁLICO A LOS 3 MEJORES DISFRACES COLECTIVOS

| | |
|------------------------|---------|
| 1 ^{er} Premio | 1.000 € |
| 2 ^o Premio | 600 € |
| 3 ^{er} Premio | 300 € |

CONCURSO FOTOGRAFICO

| | |
|---|---------|
| 1 ^{er} Premio | 1.200 € |
| 2 ^o Premio | 700 € |
| 3 ^{er} Premio | 300 € |
| 4 ^o Premio (mejor foto de disfraces) | 250 € |
| 5 ^o Premio. 3 accésit de 100 € c/u | 100 € |

CONCURSO DE CARTELES

| | |
|--------------|---------|
| Premio único | 2.500 € |
|--------------|---------|

MICRORRELATOS

| | |
|------------------------|-------|
| 1 ^{er} Premio | 500 € |
| 2 ^o Premio | 300 € |
| 3 ^{er} Premio | 100 € |

Carnicería Salchichería

HERAS

Especialidad en ternera y cordero lechal

Paraguay, 2
Tel. 923 12 13 23

SALAMANCA

Librería Gandhi

LIBROS DE TEXTO

- ✓ Primaria
- ✓ Secundaria
- ✓ Bachillerato
- ✓ Material escolar
- ✓ Regalos
- ✓ Juegos educativos

c/ Arapiles, 35
Teléf./Fax 923 25 52 10
37007 SALAMANCA



MERCASALAMANCA

con la promoción
del *deporte* y los
hábitos saludables



más fresco, más moderno... *Más* **mercado**

Ctra. C-517 Salamanca-Vitigudino, km. 1,1 37008 Salamanca Tfno.: 923 220 708
Fax: 923 282 280 **Móvil: 619 975 707** merca@mercasalamanca.com www.mercasalamanca.com



Oftalmólogos
safe & visible



CLÍNICA
OFTALMOLÓGICA

*¡¡ Corre,
corre
sin dejar
de mirar!!*

HORTALEZA, 3 • 37001 Salamanca
Teléfs.: 923 27 09 73 - 923 12 16 74 • Fax: 923 28 13 93
www.clínicalasclaras.es

XXIII CONCURSO FOTOGRÁFICO



1^{er} Premio

“Distintos tiempos”
DAVID MARTÍN SÁNCHEZ



2^o Premio

“Chócala”
DAVID GÓMEZ ROLLÁN



3^{er} Premio

“El esfuerzo de los corredores”
JOSÉ MANUEL GARCÍA PORRAS



1^{er} Accésit

“Perílucum currere”
CARLOS SERRANO RODRÍGUEZ

X CONCURSO DE CARTELES



2º CLASIFICADO

“Síntesis”
IÑAKI FERNÁNDEZ ITURMENDI



3ª CLASIFICADO

“Únete al movimiento”
JORGE ROS GISBERT



4º CLASIFICADO

“Marea”
MARIO MOMPLET GIRONA



5º CLASIFICADO

“Pie”
XAVIER IBÁÑEZ FARRÉS



6º CLASIFICADO

“Lucía luce pantalón”
CÉSAR NÚÑEZ ÁLVAREZ

Los podios 2016 de la San Silvestre Salmantina

CARRERA A 1.070 m

BENJAMÍN masculino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|------------------------|--------------|-----------|
| 1 Álvaro Recio Martín | 04:06 | 03:50 |
| 2 Óscar Vaquero Blanco | 04:11 | 03:55 |
| 3 Íker García García | 04:13 | 03:56 |

BENJAMÍN femenino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|------------------------------|--------------|-----------|
| 1 Silvia Rodríguez Oñate | 04:16 | 03:59 |
| 2 Leyre Sáez Pablos | 04:17 | 04:00 |
| 3 Nahia Sánchez-Marín García | 04:26 | 04:08 |

CARRERA B 1.500 m

ALEVÍN masculino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|---------------------------|--------------|-----------|
| 1 Daniel López Vergel | 05:16 | 03:31 |
| 2 Marcos Blázquez de Dios | 05:17 | 03:31 |
| 3 Marco Pérez Pérez | 05:27 | 03:38 |

ALEVÍN femenino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|-----------------------------|--------------|-----------|
| 1 Elsa Diego Bellido | 05:30 | 03:40 |
| 2 Andrea Jaén Martínez | 05:45 | 03:50 |
| 3 Alba María Romay González | 06:01 | 04:01 |

CARRERA C 2.250 m

CADETE masculino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|-----------------------------|--------------|-----------|
| 1 Iván Marcos Santero | 07:07 | 03:10 |
| 2 Ignacio Dueñas López | 07:08 | 03:11 |
| 3 Guillermo Martín Oliveira | 07:09 | 03:11 |

CADETE femenino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|--------------------------|--------------|-----------|
| 1 Marta Cepeda Pérez | 07:51 | 03:30 |
| 2 Celia García García | 07:53 | 03:31 |
| 3 Sara Izquierdo Sánchez | 07:53 | 03:31 |

INFANTIL masculino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|--------------------------|--------------|-----------|
| 1 Jaime Blázquez de Dios | 07:15 | 03:13 |
| 2 Raúl Medina Sánchez | 07:28 | 03:20 |
| 3 Fernando Pablos Moñita | 07:34 | 03:22 |

INFANTIL femenino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|-------------------------------|--------------|-----------|
| 1 Ana Victoria Cubillo García | 08:03 | 03:35 |
| 2 Laura Baz Cárdenas | 08:09 | 03:38 |
| 3 Carla Fraile Domínguez | 08:14 | 03:40 |

CARRERA D 10.000 m

GENERAL masculino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|----------------------------|--------------|-----------|
| 1 Alberto Sánchez Pinilla | 30:11 | 03:02 |
| 2 Ricardo Serrano Camisón | 30:14 | 03:02 |
| 3 Houssame Eddine Benabbou | 30:16 | 03:02 |

GENERAL femenino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|----------------------------|--------------|-----------|
| 1 Gema Martín Borgas | 34:02 | 03:25 |
| 2 Nuria Lugueros Díaz | 34:45 | 03:29 |
| 3 Cristina García Catalina | 35:19 | 03:32 |

JUVENIL masculino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|---------------------------|--------------|-----------|
| 1 Alejandro Sánchez Pérez | 36:35 | 03:40 |
| 2 Joaquín Martín Peña | 37:55 | 03:48 |
| 3 Álvaro Morocho Martín | 39:56 | 04:00 |

JUVENIL femenino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|----------------------------------|--------------|-----------|
| 1 Eva Rafaela Ferreira Fernandes | 44:37 | 04:28 |
| 2 Andrea Gutiérrez Sánchez | 46:17 | 04:38 |
| 3 Lucía Corral Maide | 46:18 | 04:38 |

JUNIOR masculino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|---------------------------------|--------------|-----------|
| 1 Pablo Sánchez-Montejo Sánchez | 33:59 | 03:24 |
| 2 Álvaro Cubillo García | 35:34 | 03:34 |
| 3 Miguel Gallego Barrios | 36:46 | 03:41 |

JUNIOR femenino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|--------------------------|--------------|-----------|
| 1 Vega Albarán Cabo | 45:58 | 04:36 |
| 2 Rebeca Fernández Ayuso | 50:57 | 05:06 |
| 3 Emma Gómez González | 51:58 | 05:12 |

PROMESA masculino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|----------------------------------|--------------|-----------|
| 1 Sergio de los Dolores García | 35:43 | 03:35 |
| 2 Carlos Hernández Martín | 35:43 | 03:35 |
| 3 Sergio Sergio Fernández Latras | 35:53 | 03:36 |

PROMESA femenino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|----------------------------|--------------|-----------|
| 1 Ana María Cortés Gozález | 40:35 | 04:04 |
| 2 Rebeca López Muriel | 45:26 | 04:33 |
| 3 Sofía González Ruíz | 45:32 | 04:34 |

SENIOR masculino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|----------------------------|--------------|-----------|
| 1 Alberto Sánchez Pinilla | 30:11 | 03:02 |
| 2 Houssame Eddine Benabbou | 30:16 | 03:02 |
| 3 Mario Mirabel Alviz | 30:19 | 03:02 |

VETERANOS A masculino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|----------------------------|--------------|-----------|
| 1 Ricardo Serrano Camisón | 30:14 | 03:02 |
| 2 Antonio Núñez Sánchez | 31:11 | 03:08 |
| 3 Daniel Sanz Sanfructuoso | 31:24 | 03:09 |

VETERANOS B masculino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|--------------------------|--------------|-----------|
| 1 Jorge Nieto Sánchez | 32:39 | 03:16 |
| 2 Christian López Martín | 34:16 | 03:26 |
| 3 Alberto Hernando Tapia | 34:48 | 03:29 |

VETERANOS C masculino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|--------------------------------|--------------|-----------|
| 1 Luis Alberto Casado Pérez | 33:27 | 03:21 |
| 2 Luis Miguel Izquierdo García | 34:29 | 03:27 |
| 3 Miguel Ángel Martín Casas | 34:49 | 03:29 |

VETERANOS D masculino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|-------------------------------|--------------|-----------|
| 1 Alejandro Antón Mota | 36:29 | 03:39 |
| 2 Miguel Ángel Muñoz González | 36:50 | 03:41 |
| 3 Carmelo Pedrosa Del Amo | 37:12 | 03:44 |

VETERANOS E masculino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|-------------------------------|--------------|-----------|
| 1 Ángel Velayos Sáez | 38:20 | 03:50 |
| 2 Máximo Sevilla Rodríguez | 39:20 | 03:56 |
| 3 José Ricardo Merchán Martín | 39:25 | 03:57 |

VETERANOS F masculino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|-----------------------------|--------------|-----------|
| 1 Domingo Lázaro Pérez | 39:11 | 03:56 |
| 2 Fernando Martín Rodríguez | 43:37 | 04:22 |
| 3 Armando Jiménez Jiménez | 44:12 | 04:26 |

VETERANOS G masculino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|-----------------------------|--------------|-----------|
| 1 Antonio Vaquero Sánchez | 44:28 | 04:27 |
| 2 Enrique Sánchez Valtuille | 45:16 | 04:32 |
| 3 Vicente García Familiar | 45:33 | 04:34 |

VETERANOS H masculino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|-------------------------------|--------------|-----------|
| 1 Valentín Martín Fernández | 53:28 | 05:21 |
| 2 Vicente Castro | 56:06 | 05:37 |
| 3 Pedro Tomás García González | 57:55 | 05:48 |

SENIOR femenino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|----------------------------|--------------|-----------|
| 1 Gema Martín Borgas | 34:02 | 03:25 |
| 2 Nuria Lugueros Díaz | 34:45 | 03:29 |
| 3 Cristina García Catalina | 35:19 | 03:32 |

VETERANOS A femenino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|-----------------------------|--------------|-----------|
| 1 María Díez Manzano | 37:41 | 03:47 |
| 2 Alma de las Heras Carbajo | 38:02 | 03:49 |
| 3 Lourdes Lobato Benito | 41:45 | 04:11 |

VETERANOS B femenino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|---------------------------|--------------|-----------|
| 1 Isabel Almaraz Mulas | 38:31 | 03:52 |
| 2 Verónica Sánchez Romero | 39:41 | 03:59 |
| 3 Amaya González González | 40:25 | 04:03 |

VETERANOS C femenino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|------------------------------|--------------|-----------|
| 1 Ana María Feroso García | 42:31 | 04:16 |
| 2 Ana Belén Santana Lena | 42:47 | 04:17 |
| 3 Susana María Timón Sánchez | 43:38 | 04:22 |

VETERANOS D femenino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|-------------------------|--------------|-----------|
| 1 Mar Clemente Aguilar | 43:50 | 04:23 |
| 2 Cristina Cantero Díez | 43:55 | 04:24 |
| 3 Pilar Gómez Jiménez | 46:51 | 04:42 |

VETERANOS E femenino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|-----------------------------|--------------|-----------|
| 1 Sara Gutiérrez Benito | 55:08 | 05:31 |
| 2 Carmen Esteban González | 55:31 | 05:34 |
| 3 Lourdes Gutiérrez Francés | 57:50 | 05:47 |

VETERANOS F femenino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|----------------------------|--------------|-----------|
| 1 Remedios Ramos Rivas | 55:14 | 05:32 |
| 2 Margarita Romer Sampablo | 1:00:24 | 06:03 |
| 3 Pilar Vidal Vidal | 1:00:29 | 06:03 |

VETERANOS I femenino

| | Tiempo Final | Ritmo Km. |
|-----------------------------|--------------|-----------|
| 1 Remedios Ramos Rivas | 55:14 | 05:32 |
| 2 Margarita Romero Sampablo | 1:00:24 | 06:03 |
| 3 Pilar Vidal Vidal | 1:00:29 | 06:03 |



PARTICIPA EN
EL CONCURSO
#SANSILVESTREALJOMAR
¡GANA 1 JAMÓN IBÉRICO
ALJOMAR!
☆☆☆

ALJOMAR

El trabajo de una familia



Más que una competición, la San Silvestre Salmantina es un evento para vivir con amigos y compartir una experiencia única.

Por eso, desde Aljomar os damos la enhorabuena por participar y os animamos a compartir vuestra carrera.

Síguenos en nuestras redes sociales y sube una imagen con el Hashtag **#SanSilvestreAljomar** y participa en el sorteo de **1 Jamón Ibérico Aljomar** consulta las bases en aljomar.es/blog.

¡ENHORABUENA POR PARTICIPAR!

ADQUIERE LOS PRODUCTOS DE ALJOMAR EN SALAMANCA EN:
RÚA MAYOR, 20, 37002 SALAMANCA 923 60 75 39



COMPARTE TU CARRERA USANDO
#SANSILVESTREALJOMAR



GRACIAS...

porque vuestro esfuerzo es un regalo

Gracias también a todos aquellos que, de una u otra manera, han colaborado para poder llegar a una edición más. Sinceramente, GRACIAS.



- AGUAS DE MONDARIZ
- A.M.P.A. COLEGIO SAN ESTANISLAO DE KOSTKA
- ADMON. DE LOTERIAS "LA MARISECA"
- ALCAR
- BAR ALBERTO
- BAR - RESTAURANTE CASA INO
- BIGIRUNSALAMANCA
- CAFÉ BAR ROVI
- CARNICERÍA HERAS
- CERRAJERÍA BLAS
- CLÍNICA DE PODOLOGÍA BASAS
- CLÍNICA CARDIOLÓGICA
- CLÍNICA OFTALMOLÓGICA
- LAS CLARAS
- CLUB DEPORTIVO SAN ESTANISLAO DE KOSTKA
- CODISOIL, GASÓLEO REPSOL
- CONSTRUCCIONES LAVI, S.L.
- COPE SALAMANCA
- CORTINAS EMILIO PARADINAS

- CRISTALERÍAS SERNA
- CRUZ ROJA, DE SALAMANCA
- CYL 8 SALAMANCA
- DELEGACIÓN SALMANTINA DE ATLETISMO
- ECOMEDICAL
- EMJABELL, S.L.
- FORMA
- FRUTERÍAS "LA HERMOSA"
- GRÁFICAS LOPE
- IDEA PUBLICITARIA
- INMOBILIARIA TARDAGUILA
- LA COLADA
- LIBRERÍA BENEITEZ
- LIBRERÍA GANDHI
- MERCASALAMANCA
- MIRAT, S.A
- NORTE DE CASTILLA
- ONDA CERO RADIO
- PARROQUIA "MILAGRO DE SAN JOSÉ"
- PELUQUERÍA AGUSTÍN

- PERSIANAS RUANO MONZÓN
- POLICÍA LOCAL DE SALAMANCA
- RADIO INTERCONOMÍA
- RADIO ESPACIO
- RENAULT
- RESTAURANTE REGALADO
- SALAMANCA 24 HORAS
- SALAMANCA RTV
- SER SALAMANCA
- SERVICIOS Y REPUESTOS JOSE MIGUEL
- SOS INFORMÁTICA
- TABERNA DE BACO
- TAPICERÍAS TORIBIO
- TEC COMUNICACIONES, S.L.
- TRABAJO SEGURO (PROTECCIÓN LABORAL)
- VIALIA, CENTRO COMERCIAL
- WWW.VIRTUALSALAMANCA.COM

www.sansilvestresalmantina.com



www.setelgrupo.com

Comunidades de
propietarios

Particulares

Empresas

Tu Proveedor Tecnológico



Operador inscrito en la CMT

INTERNET
sin necesidad de línea

923 220 134 - C/Colombia 45 Salamanca