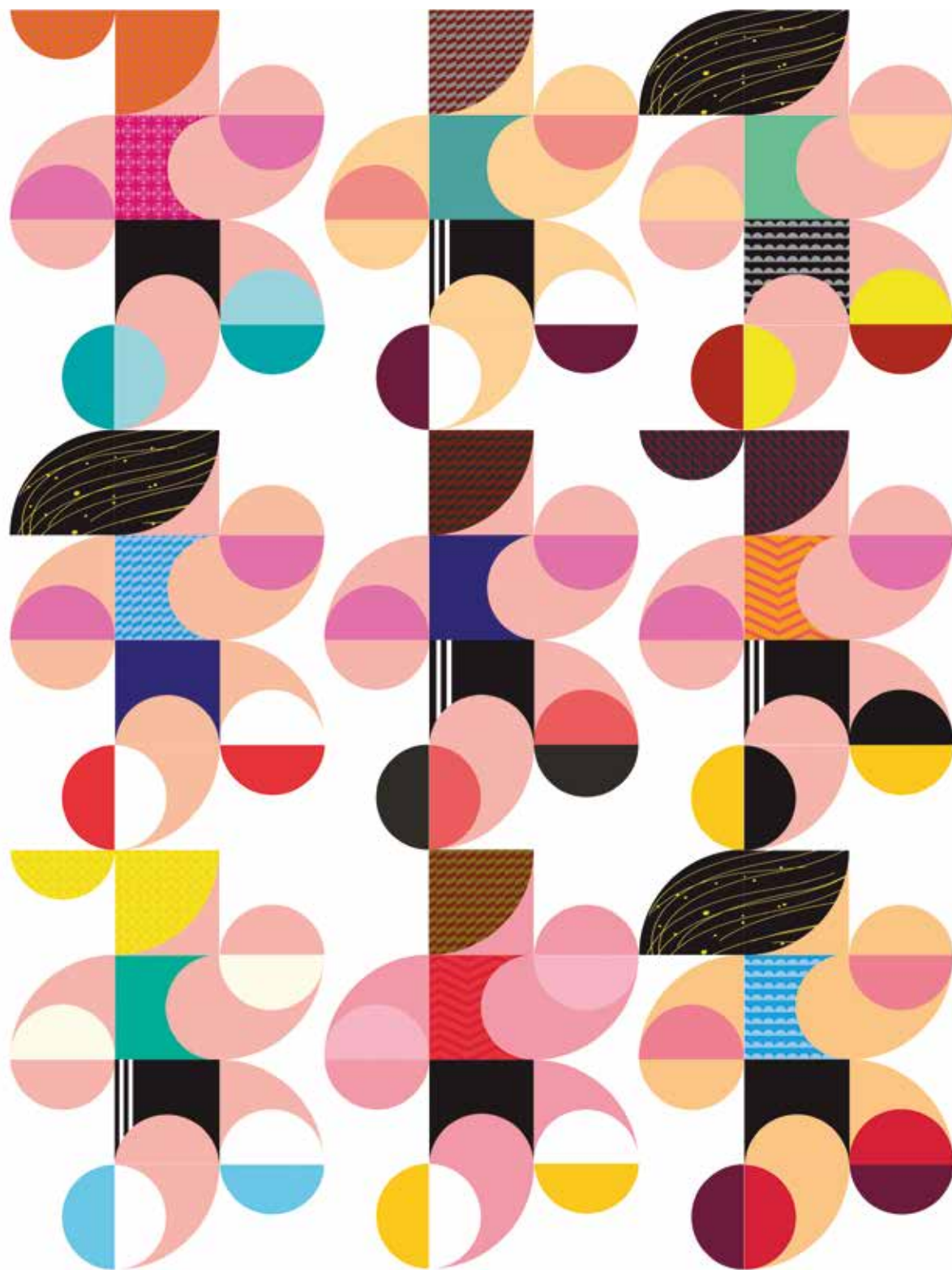


XXXVII SAN SILVESTRE SALMANTINA SOLIDARIA

Diciembre 2020

INSCRÍBETE



Año 16. Distribución Gratuita



San Estanislao de Kostka

Colegio Jesuita en Salamanca

desde 1954



EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA Y SECUNDARIA

- ▶ Innovación Metodológica
- ▶ Acompañamiento Personalizado
- ▶ Proyecto Digital TIC
- ▶ Extraescolares
- ▶ Madrugadores y Tardones
- ▶ Huerto Escolar



📍 C/Príncipe de Vergara 4-8.
☎ 923 125 203
✉ colegio@sanestanislaio.net

Formamos hombres y mujeres para los demás



entreculturas

ONG JESUITA PARA LA EDUCACIÓN Y EL DESARROLLO

Paseo de San Antonio, 14-40

Teléfono: 923 12 56 07 email: salamanca@entreculturas.org



SALUTACIONES

Ilmo. Sr. D. ALFONSO FERNÁNDEZ MAÑUECO
Ilmo. Sr. D. CARLOS GARCÍA CARBAYO
D. JOSÉ ANTONIO MOLINERO MARTÍN

ARTÍCULOS

Casimiro Blanco Sánchez
Carlos Miguel Herrera Molpeceres
Pablo Sánchez Mollón
José Manuel Lázaro
Vicente García Familiar
Luis González
Alberto Marcos Guillén
Elena Román
Jorge Moreta

CON LETRA DE NIÑO

Helena García Quevedo
Diego Gómez Marcos

MICRORRELATOS

De los participantes en el VIII Concurso de
Microrrelatos
“SAN SILVESTRE SALMANTINA”

FOTOGRAFÍAS

De los participantes en el XXVII Concurso
fotográfico
“SAN SILVESTRE SALMANTINA” y otras fuentes

Dirección

José A. Molinero

DISEÑO, MAQUETACIÓN e IMPRESIÓN

Gráficas Lope. Salamanca
www.graficaslope.com

Depósito Legal: S. 1.539-2009

El Club Deportivo Padre Basabe, organizador de
la XXXVII 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

Sumario

Saluda Presidente de la Junta de Castilla y León	4
Saluda Alcalde de Salamanca	5
Saluda Presidente Club Deportivo Padre Basabe	6
Dejad al tiempo que haga de las suyas	8
El león de Becerril	10
Empecé a correr porque tengo Retinosis Pigmentaria	12
Corriendo para crear oportunidades	14
Con letra de niño	17
Mi participación en las XXXVI San Silvestres	18
Todo problema ofrece una oportunidad de mejora	22
Querido corredor	24
Volveremos. Claro que volveremos	26
Este año también depende de nosotros	28
VIII concurso de microrrelatos	31
Premios	33
XXVI Concurso fotográfico	34
XIII Concurso de carteles	35
Los podios 2019 San Silvestre Salmantina	36
Gracias	39



San Silvestre 2020

Presidente de la Junta de Castilla y León

D. Alfonso Fernández Mañueco



Un año más celebramos la San Silvestre Salamantina. Una carrera que representa mucho más que una mera prueba deportiva de atletismo. Y que, tradicionalmente, siempre ha sido una cita ineludible para miles de corredores de todas las edades y categorías, representando una jornada de celebración de la fiesta del deporte y un acontecimiento social en medio de las fechas navideñas.

Una carrera que este año llega condicionada por la pandemia del Covid-19. La peor crisis sanitaria que todos recordamos, con importantes implicaciones en lo económico y lo social.

Una crisis que nos está poniendo a prueba individualmente, pero también como sociedad, obligándonos a dar lo mejor de nosotros mismos en estos momentos de especial dificultad.

Quiero por ello, trasladar un mensaje de cercanía y cariño a todos los salmantinos que se están viendo afectados por este terrible virus. Y también un mensaje de apoyo a aquellos que están sufriendo dificultades en sus empleos, en sus negocios o en sus empresas.

Y, asimismo, hacer llegar unas palabras de afecto a todas aquellas personas que, con motivo de las restricciones derivadas de la crisis, se han visto privadas de la posibilidad de practicar deporte de modo regular, o al menos con la frecuencia y en las condiciones que desearían. Deportistas profesionales y también aficionados. Práctica deportiva que les ayuda en su día a día, favoreciendo su desarrollo y equilibrio de mente y cuerpo.

Crisis que ha obligado, en esta trigésimo séptima edición, a que su celebración se realice de un modo diferente, sustituyendo la presencia de los miles de participantes de otros años en las calles, por dorsales virtuales solidarios. Es un esfuerzo de agradecer por parte de la organización del evento, en el que todo lo recaudado se destinará a fines sociales, convirtiendo la carrera en un homenaje a quienes más han sufrido y peor lo están pasando.

Haciendo que afloren los valores que se practican en el deporte, como la responsabilidad, el compromiso, la solidaridad, el respeto, la constancia o el trabajo. Valores imprescindibles, que el deporte ayuda a que pasen a formar parte de nuestra personalidad, encauzando de un modo positivo los retos a los que nos enfrentamos. Esta San Silvestre Salmantina es una buena muestra de ello.

Valores con los que quiero quedarme en esta edición, tan distinta a otras, en la que miles y miles de dorsales virtuales van a llenar de solidaridad las calles de nuestra querida Salamanca, en un homenaje de superación y de esperanza a los afectados por la crisis.

Gracias a todos los que habéis hecho posible que un año más, aunque de un modo distinto, podamos celebrar la San Silvestre Salamantina.



Alcalde de Salamanca

D. Carlos García Carbayo

A una larga costumbre que cumple 37 años y de la que estamos orgullosos, porque además de alimentar nuestro espíritu deportivo, va en la línea de nuestra esencia de ciudad solidaria.

En este 2020, aunque por culpa del coronavirus no podremos disfrutarla tal y como estamos acostumbrados, el entusiasmo y el trabajo del Club Deportivo Padre Basabe nos va a permitir revivir esos valores de respeto, solidaridad y compañerismo que le imprimen carácter a esta cita popular.

La capacidad de adaptación a las circunstancias y el compromiso de destinar fondos a proyectos que contribuyan a una Salamanca más igualitaria son razones de peso para sumarse a esta edición online incluso con más entusiasmo que nunca.

La San Silvestre y el atletismo siempre contarán con el compromiso del Ayuntamiento de Salamanca, bien a través del apoyo a los clubes y a carreras como esta, bien mediante políticas de modernización, mejora y creación de infraestructuras deportivas y de espacios más abiertos, accesibles y saludables, en las que, solo en este mandato, hemos realizado una inversión superior a los cinco millones de euros.

Desde estas páginas animo a todos los salmantinos a sumarse a esta XXXVII Edición de la San Silvestre, una fiesta del deporte, que ha sabido reinventarse para asegurar su continuidad. Volveremos a disfrutar de esta prueba única tal y como estamos acostumbrados, mientras tanto, vamos a seguir sumando.



Ayuntamiento de Salamanca



Presidente Club Deportivo Padre Basabe

José A. Molinero Martín

Seguir adelante. Una San Silvestre especial

La San Silvestre Salmantina afronta su 37 edición en un año en que la pandemia del COVID 19 condiciona con dureza todos los aspectos de nuestra vida. Como numerosos eventos deportivos de todo el mundo, la San Silvestre deja por ahora de ser presencial. No podrá acoger a miles de participantes y público entusiasta disfrutando su recorrido por las calles de Salamanca.

Una carrera sin corredores podría parecer un fracaso, pero la Sansil es mucho más que una carrera. Hoy más que nunca la prioridad es seguir adelante y superar entre todos esta época incierta de enfermedad y sufrimiento, impulsando una iniciativa que aúna deporte y solidaridad.

La San Silvestre 2020 será muy especial. Gracias a las nuevas tecnologías, los atletas inscritos tendrán acceso a una aplicación virtual que les permitirá realizar su recorrido en cualquier momento del 1 al 27 de diciembre, último domingo del año. Esperamos que los miles de participantes de siempre se conviertan en miles de inscritos que, corran o no físicamente, puedan sumarse con su inscripción o adquiriendo la mascarilla de recuerdo a un proyecto más solidario que nunca.

El Chip Solidario se incrementará así con todos los fondos que se recauden en la carrera destinados a Cáritas y Cruz Roja, en apoyo de los más afectados por la pandemia.

Todas las aportaciones son bienvenidas y así nos lo recuerdan las personalidades del deporte y la cultura que esta edición han enviado sus mensajes de apoyo disponibles en esta web y en redes sociales con el *hashtag* #sansilsalmantinasolidaria. En las proximidades del Puente Romano, se instalará esta vez una estructura *truss*, y todos, atletas e inscritos, podrán tomar una imagen de recuerdo para la difusión de Salamanca y su San Silvestre en todas partes.

Pero hay muchas cosas que no cambian. De nuevo instituciones y patrocinadores apoyan un proyecto común, con la participación destacada del Ayuntamiento de Salamanca y de Setel y Aljamar, que no han querido faltar un año tan difícil acompañados de Mirat y otras empresas siempre fieles a su cita anual. A todos ellos nuestro agradecimiento, así como a la Policía Local, a los medios de comunicación que con tanto cariño dan noticia de la prueba y a la comunidad educativa del Colegio San Estanislao de Kostka.

Si la pandemia la combatimos entre todos, el deporte y la solidaridad son sin duda los mejores medios. Quizá podamos repetir la historia del Milagro de San José, sede del Colegio San Estanislao de Kostka y conseguir, ladrillo a ladrillo, batir un nuevo récord de inscripciones que serán destinadas a la lucha contra el COVID.

En 2020 como siempre y más que nunca os esperamos a todos.



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

Dejad al tiempo que haga de las suyas, que es el mejor médico de estas y de otras mayores dificultades

Organizar una prueba deportiva de la envergadura y complejidad de la San Silvestre Salmantina siempre es una tarea ardua, trabajosa y complicada.

Pero tomar la decisión, encomiablemente responsable, de suspender por primera vez en su historia la edición de este deleznable año 2020, a buen seguro, ha sido más ardua, trabajosa y complicada que organizar muchas de las ediciones celebradas hasta la fecha.

Muchas, demasiadas, han sido las organizaciones que han debido tomar también la responsable decisión de suspender la celebración de su carrera. Desde el 14 de marzo, una tras otra,



como fichas de dominó, han ido cayendo y comunicando su imposibilidad de celebración coloreando en rojo nuestro calendario provincial de competición.

Resistamos, no nos rindamos, tomemos el ejemplo de todos y cada uno de los cientos de miles de participantes de las 37 San Silvestres Salmantinas celebradas hasta la fecha que resistieron y celebraron como una victoria personal su llegada a la meta del Paseo de San Antonio.

El atletismo es constancia, trabajo, lucha, tenacidad y ambición de superación. Esto lo vamos a superar, seamos ambiciosos y tenaces, luchemos y trabajemos con constancia pues esto vamos a superarlo, al igual que un atleta se recupera de una grave lesión, de la que sale reforzado, maduro y mucho mejor competidor.

Como sabiamente escribió Don Miguel de Cervantes en el Quijote “Dejad al tiempo que haga de las suyas, que es el mejor médico de estas y de otras mayores dificultades”; dejemos pasar este tiempo, preparémonos para el futuro, seamos mejores organizadores, pues con toda seguridad también tendremos mejores participantes, ya que las ganas de competir no se las va a quitar nadie, ni esta maldita pandemia.

Casimiro Blanco Sánchez

Delegado Provincial
Federación de Atletismo de Castilla y León



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



Servicios y Repuestos

José Miguel

Alquiler y venta de
maquinaria

Tlfno: 923 288 788



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

El león de Becerril

Dedicado a Carlos Herrera Herrera

Hizo historia en los Juegos Olímpicos de Múnich y en los de Montreal también, en Alemania fue cuarto, sexto en Canadá, dos diplomas olímpicos de un incalculable valor. Accedió a tres finales, disputó dos, en la de Múnich, en mil novecientos setenta y dos, en los diez mil metros, se quedó a un paso del pódium ante atletas de la talla de Lasse Viren, el belga Puttemans y el etíope Yifter, éste último campeón olímpico en Moscú, ocho años después. Allí, el mítico Mariano Haro hizo una carrera colosal, pulverizó el récord de España, y escribió una de las páginas más brillantes del atletismo español; después llegarían otras, con Fermín Cacho, Dani Plaza, Manolo Martínez, Valentín Massana, Jordi Llopart, Orlando Ortega, García Chico, Peñalver, Abascal, María Vasco o la cántabra Ruth Beitia, todos ellos medallistas olímpicos. También, Haro brilló en los Campeonatos de Europa de Atletismo, recordemos que fue uno de los mejores especialistas europeos del momento junto al portugués Carlos Lopes, quedando quinto y octavo, respectivamente, en Helsinki - 71 y Roma - 74. En España acumuló los récords de tres mil, cinco mil y diez mil metros, teniendo como máximos rivales al toledano Fernando Fernández - Gaitán y al gallego Álvarez Salgado.

Pero Mariano Haro fue especialmente un atleta de cross. Subcampeón del mundo en cuatro ocasiones, todas ellas consecutivas, y ante los mejores especialistas del mundo, como el



Santos Vicente Vicente

británico Ian Stewart, cedía solamente al final de la prueba, en los últimos metros, rebasado y superado en el sprint que llegó a ser su talón de Aquiles. A lo largo de su trayectoria deportiva le sucedió en múltiples ocasiones privándole de una victoria final asegurada. Apodado como el león de Becerril por su garra, coraje y pundonor. Mariano Haro, el palentino de oro, es hoy una referencia del atletismo español a sus ochenta años de edad, acudiendo a muchas carreras como invitado de honor.

Después del gran Haro llegó el segoviano Antonio Prieto, un digno sucesor que llegó a ser olímpico; y años después aparecería una generación excepcional, extraordinaria, encomiable, algunos de ellos premiados con el Príncipe de Asturias, galardón que fue entregado por el Rey, entonces Príncipe, Don Felipe VI, en mil



David González Rollán

novecientos noventa y siete, y que batieron todas las plusmarcas. Algunos fueron campeones de Europa y del mundo como Martín Fiz, Abel Antón, Fabián Roncero, Alberto Juzdado, Diego García, Chema Martínez, Julio Rey, José Ríos, Teodoro Cuñado, Juan Carlos de la Ossa o el toledano Óscar Martín García que dieron al fondo y al maratón español un impulso enorme, digno de los mejores campeones de Europa y del mundo.

Aquí, en la ciudad del Tormes, ha habido también grandes corredores de cross y de pista; el campeón Honorato Hernández fue subcampeón de España, en mil novecientos ochenta y nueve, detrás del atleta de Vigo, Alejandro Gómez Cabral, en los diez mil metros. Beatriz Santiago y Teresa Recio también fueron buenas atletas, y actualmente lo es Gema Martín Borgas, sin olvidarnos del *recordman* de la



Jesús Rodríguez García

San Silvestre de Salamanca, el insigne David López Calvo que disputó varios campeonatos de España en estas gloriosas disciplinas, cross y pista.

¡Todos ellos, grandísimos corredores fueron!

Carlos Miguel Herrera Molpeceres

Corredor incansable de la San Silvestre Salmantina

MONDARIZ
Inmejorable

LA MEJOR AGUA DEL MUNDO

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

Empecé a correr porque tengo Retinosis Pigmentaria



Jamás pensé yo hacer una maratón y llevo tres. Jamás pensé yo hacer medias maratones y ahí llevaré más de veinte. Nunca se me pasó por la cabeza correr una San Silvestre en ese día tan señalado. Llevo un sinfín de carreras populares, benéficas, incluidas etapas, las más fáciles, si es que hay alguna, de la liga cross de Cabrerizos que mi club Atletas Veteranos organiza.

Y todo por ser un enfermo de Retinosis Pigmentaria, enfermedad rara, degenerativa, que conduce progresivamente a la ceguera. Corro siempre, corro con el logo de “baja visión” para hacer la enfermedad lo más visible posible.

Hoy no tenemos curación, estamos en manos de la ciencia, de la investigación, y reivindico más presupuesto por parte de las administraciones y fundaciones. Soy un ciego legal al que le queda muy poca vista. No os voy a entretener con mi patología que para eso hacemos campañas de baja visión y deberíais seguirnos en Facebook, Instagram o Twitter. Somos Retina Salamanca.

Mil gracias a la Sansil por esta tribuna. Gracias por hacer de este día la mayor manifestación deportiva que se produce en esta ciudad. El deporte es una fuente inigualable e inagotable de salud física y psíquica. Doy fe. Mi punto de inflexión entre estar sentado en un sofá pensando en qué momento iba a perder más vista fue el running. Amistades, solidaridad, esfuerzo, recompensas, salud, viajes, motivación, barreras que vas superando.

Una carrera es más grande no sólo cuando su número de participantes es tan elevado sino cuando atiende también a la diversidad, cuando es totalmente inclusiva. La Sansil también tiene que estar ahí. Así lo he hablado con Moli, presidente del C.D. Padre Basabe y estoy convencido que más pronto que tarde será una realidad. Categorías inclusivas. Que tome nota la federación.

Siempre llego en mala forma a esta carrera. Hago la maratón a últimos de noviembre o diciembre y me cuesta recuperar, pero vamos que ese día lo doy todo, festivo y competitivo, me encanta.

Me facilitan salir en cajón élite junto a un guía, así no tengo que adelantar a nadie y eso me ayuda en el recorrido. Se siente uno importante ahí metido. Todos los y las *top* allí concentrados, maravilloso momento.

Me encanta correr en Salamanca, es un lujo hacerlo por el casco histórico, pasar por la plaza mayor y toda la zona monumental es increíble.

Este año la carrera no será por cajones, no estaremos juntos, lo celebraremos de forma distinta, el Covid lo requiere, pero haremos otra Sansil más, diferente, y esperaremos al próximo año para volver a ocupar el Paseo San Antonio.

Desde Retina Salamanca queremos agradecer a la Sansil este espacio para la divulgación de nuestra distrofia. Os deseo salud y suerte a todos y a todas, por muchas Sansil más, viva el deporte.

Pablo Sánchez Mollón
Presidente Retina 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

*¡¡Mira a ver
si ves
bien!!*

C/ HORTALEZA, 3 y C/ ZAMORA, 63-64, 1º Salamanca
Teléfs.: 923 27 09 73 - 923 12 16 74 • Fax: 923 28 13 93
www.clínicalasclaras.es

“Corriendo para crear oportunidades a personas sin hogar”

Este año la tradicional “Sansil” no podrá celebrarse presencialmente por el coronavirus. Quizá, en medio de estas difíciles circunstancias, sea el momento para reconocer y agradecer la encomiable labor que el C.D Basabe hace con esta carrera en nuestra ciudad, transmitiendo valores humanos, creando espacios de solidaridad.

El Papa Francisco declaró recientemente, en relación con la pandemia: “*para salir mejor de esta crisis, debemos hacerlo juntos, en solidaridad*”. La “San Silvestre” salmantina nos da un ejemplo de cómo el esfuerzo común de muchas personas (organizadores, participantes, patrocinadores, etc.) contribuyen a hacer una sociedad más justa y más fraterna. Concretamente este año pasado, gracias al Chip solidario, un grupo de personas con problemas de salud mental y en situación de exclusión tuvieron acceso a algo tan básico y necesario para una vida digna como la vivienda. Dejamos aquí el testimonio de Luis, uno de los tres participantes del proyecto Ranquines de Cáritas que ha visto sustancialmente mejoradas sus condiciones de vida.



Pablo de la Peña del Barco



Vicente Cid Pérez

Desde mi experiencia, pese a la dificultad que entraña encontrar una vivienda, hacerlo implica la gran satisfacción de encontrar tu independencia y tu libertad. Implica también responsabilidad, en los pagos, en la limpieza, mantener unas rutinas y en tu propio autocuidado.

Inevitablemente, tener una vivienda, repercutió directamente en una mejora y estabilización de

#sansil salmantinasolidaria



Descarga tu diploma personalizado en
www.sansilvestresalmantina.com



José María Vicente López



mi salud mental y emocional, ya que favoreció mi autoestima y mi mayor autonomía, lejos de preocupaciones y del estrés que supone verte sin un lugar en el que vivir.

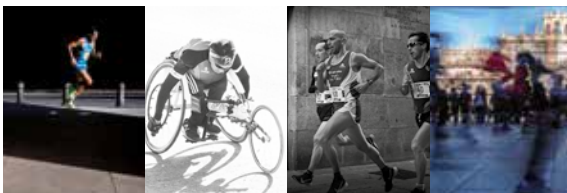
A la hora de querer buscar un piso de forma independiente me encontré con varias trabas algunas económicas, ya que las pensiones no son muy altas y dificultan esta independencia y por otro lado por parte de las limitaciones que marcan a la hora de alquilar un piso, como son los precios abusivos, o solo reservados para estudiantes o para mujeres. Generalmente, si eres hombre, soltero y cobras una pensión, las personas que alquilan los pisos, suelen desconfiar y te quedas fuera de sus opciones de inquilino.

Pese a ello, tuve la suerte de encontrar también a personas dispuestas a alquilar, y gracias a ello pude alquilar un piso junto con otros dos compañeros. Esto me ha hecho sentirme autosuficiente, me valoro más pero también me obligo más a ser responsable y cuidar la convivencia y la limpieza. Cuando tienes algo que te aporta tanto, no lo quieres perder

El testimonio de lucha y de superación de Luis nos inspira para tomar un impulso como que nos sugiere la San Sil, con su aportación solidaria y como estímulo para alcanzar nuevas metas superando todos los obstáculos.

José Manuel Lázaro

Educador en el Centro Ranquines de Cáritas



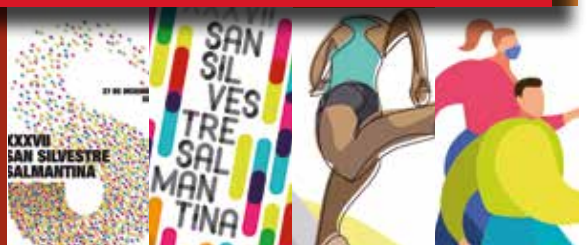
XIV Concurso de Carteles

«SAN SILVESTRE SALMANTINA 2021»

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

XXVII Concurso fotográfico

«SAN SILVESTRE SALMANTINA 2020»



ECOMEDICAL

FISIOTERAPIA



REHABILITACIÓN

Fisioterapia General

Fisioterapia Deportiva

Fisioterapia Preventiva

Masaje Deportivo

Masaje Terapéutico

Rehabilitación Traumatológica

Rehabilitación Postquirúrgica

Gimnasia Terapéutica

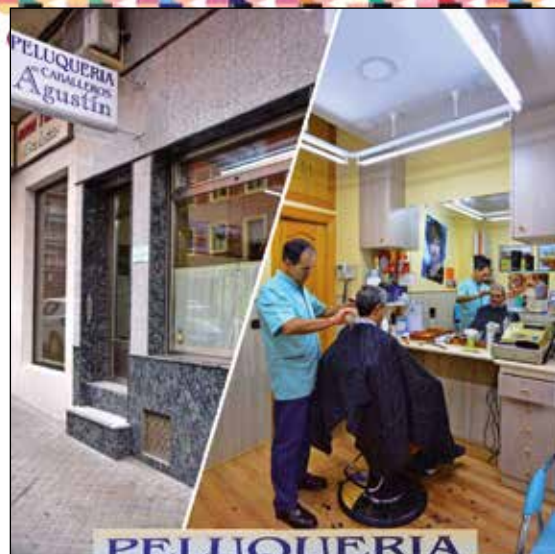
Juan Carlos Sánchez Martín

FISIOTERAPEUTA

C/ Ecuador 12 • 37003 SALAMANCA

ASISTENCIA: CLÍNICA

Tfno.: 923 122 250



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

Lavi s.l.

Empresa Constructora

desde 1976

HOYAMOROS, 51-3

Telef. 923 191977

37008 SALAMANCA

oficina@construccioneslavi.es

Hola, me llamo Helena y tengo 9 años. Hago atletismo desde los 7 años con el Club Correcaminos Carbajosa en el que Divi me enseña de una forma muy divertida. Para mí el deporte es muy importante. Practico atletismo, fútbol y ciclismo, pero mi favorito es correr. Creo que se me da bien. El año pasado cuando gané la San Silvestre fue muy emocionante. Para mí es la carrera más especial del año porque hay muchísimos niños y las calles están llenas de público animando.
Ojalá pronto acabe el Coronavirus y pueda volver a correr la San Silvestre.
Helena García Quevedo



Helena García Quevedo

Diego Gómez Marcos



Me llamo Diego, tengo 9 años y voy al colegio que se llama la San Silvestre Suburbanos, San Esteban de los Baños. Es una carrera que me gusta mucho y que he estado haciendo desde 2014. Me parece una carrera muy divertida y me lo paso muy bien corriendo, aunque sea algo duro y siempre termino muy cansado.

Siempre lo importante es participar, el año pasado pude ganar en mi categoría, me lo merecí, y lo recuerdo se lo dió a todos los que me han estado ayudando a mejorar, como mi familia, mi equipo de atletismo el Club Rural y a todos mis amigos que me dieron ánimos durante la carrera. Además, me hizo mucha ilusión que el premio me lo diera Moli, mi profesor de matemáticas.

Es una pena que no se pueda correr este año porque para mí la San Silvestre es una de las mejores carreras que he corrido. Me gustaría aprovechar para preparar a lo grande para que cuando se pueda volver a celebrar se aprenda y disfruten de un día tan especial a la vez que hacen ejercicio.

Espero que me puedan ver pronto en la línea de salida.

Mi participación en las XXXVI San Silvestres salmantinas



En la San Silvestre, a mis treinta y siete años, comencé a descubrir el atletismo ya como veterano, en una cita obligatoria año tras año, como lo ha sido para tantos salmantinos.

Debo decir que la preparo con muchísima ilusión para poder disputarla a tope. Como veterano tengo posibilidades de hacer pódium, algo que he sido capaz de conseguir en todas las categorías, y como miembro del C.D. Atletas Veteranos Salamanca mantenemos una sana rivalidad desde 1989, para ganar de forma deportiva y con el esfuerzo de cada uno.

Quiero hacer mención y recordar especialmente a Gabriel Franco como pionero de esta San Silvestre Salmantina, que año tras año fue haciendo más grande y manteniendo siempre una gran admiración por los atletas, sobre todo por los más pequeños y por los veteranos, por los cuales mejoró mucho la prueba en cuanto a categorías. Como atleta, he disfrutado desde los comienzos y a lo largo de los años he podido realizar todos los recorridos que se han propuesto, los cuales han mejorado mucho cada año, como no podía ser de otra forma con el crecimiento del atletismo. En los recorridos hemos pasado por los sitios más emblemáticos de la ciudad. Salamanca entera sale a las calles para ver y animar con sus aplausos a todos los atletas y es un gran honor poder

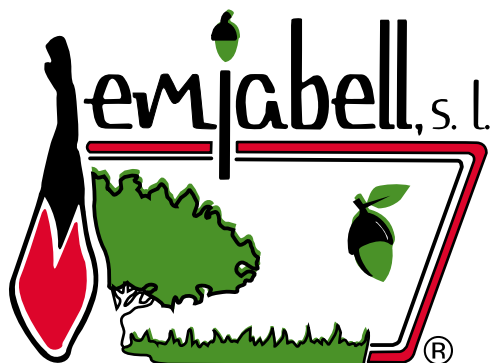
disfrutar de estos momentos y del calor del público. Tengo la gran suerte de que la carrera empieza y termina en mi barrio y siento un gran orgullo al escuchar mi nombre cuando me animan, sobre todo a la llegada cuando ya vas haciendo el último esfuerzo para entrar en META.

Teniendo este año una situación tan atípica por la terrible pandemia, me halaga poder participar en el vídeo promocional que se muestra en la web de la carrera y en redes sociales con el fin de animar a los atletas a inscribirse en esta nueva edición solidaria. Y esperemos que el año que viene podamos participar todos, ya de forma presencial, con más fuerza y seguir disfrutando al máximo de la San Silvestre Salmantina que tan buenos recuerdos nos trae a muchísimos atletas.

Vicente García Familiar



Jamones y Embutidos



**ESPECIALIDAD EN PRODUCTOS
DEL CERDO IBÉRICO**

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

Bar Alberto

C/Méjico 14-16

Territorio Wi-fi

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

12 kg



16 kg



+

16 kg



📍 Pº S. Antonio
(Esquina con Vergara)

Estamos en:

📍 Villar del Profeta, 30
(En el Zurguén)

📍 Avd. Portugal, 131

📍 Recreo, 31
(Béjar)

📍 Filiberto Villalobos, 56



LA GACETA 100 años

LA GACETA
desalmanca.es

www.lagacetadesalamanca.es

100 años ofreciendo cada día la información más completa a los salmantinos

ESTE AÑO NUESTRA SAN SILVESTRE SERÁ MUY ESPECIAL.

PORQUE SEGUIREMOS ESTANDO EN EL CAMINO
AUNQUE NO SE NOS VEA, POR TODAS AQUELLAS PERSONAS
QUE LUCHAN, SUFREN Y AÚN LES QUEDA ALIENTO
PARA VER UNA META.



MÁS DE 35 TIENDAS EN CASTILLA Y LEÓN www.milar.es Síguenos en Milar Caslesa



 **MILAR**

Todo problema ofrece una oportunidad de mejora

Otra vez, me preguntó “Moli”, el director del C.D. Padre Basabe, si quería escribir un pequeño artículo para esta revista, dando mi punto de vista de empresario sobre esta situación especial que estamos viviendo debido a la pandemia y, aunque esto no es lo mío, acepté dar mi visión.

No quiero dejar pasar la oportunidad de enviar todo mi apoyo y solidaridad a todos los que lo han pasado, o lo están pasando mal y especialmente a los que han perdido algún ser querido. Para muchas empresas el año está siendo muy difícil, pero lo que más importa es el drama humano que la sociedad está viviendo. Esta pandemia ha trastocado muchas de las certezas que teníamos. Nos creíamos muy poderosos como sociedad avanzada y un pequeño virus nos está mostrando lo débiles que podemos llegar a ser. Hay quien dice que todo problema trae consigo una oportunidad y



David Martín Pinto

aunque es difícil ver algo positivo en todo esto, yo quiero agarrarme a esa posibilidad. Esta situación durará todavía un tiempo y debemos acostumbrarnos a vivir con ella. También la “Sansil” se ha visto afectada por este virus inoportuno; aunque sus organizadores, una vez más, me han sorprendido. Podían haberse resignado y no hacer nada, pero han tirado de imaginación y están organizando algo muy bonito y solidario; esta revista es una muestra de ello, y destinar lo recaudado a organizaciones benéficas otra, entre otras muchas.

En mi opinión, esa es la línea para convivir con esta situación que nos está tocando afrontar; implementar todas las medidas que los entendidos han comprobado que funcionan, seguir sus recomendaciones y tener la precaución necesaria, pero revelarnos en cuanto a vivir con miedo y paralizar nuestras vidas. Tenemos que encontrar el modo de seguir adelante y ayudar a quien no pueda hacerlo, y hacerlo con alegría, implicación y cooperación. La sociedad ya paso por situaciones similares o peores en el



Sergio Gómez de la Torre

Laguna Grande, 2
Políg. El Montalvo II
37008 Salamanca. España
Tel: +34 923 19 41 31
+34 923 19 39 77

www.graficaslope.com

GRÁFICASlope

2000 - 2020

20
ANIVERSARIO

pasado y aquí estamos. Tenemos que dejar de emplear energía en el problema y hacerlo en las soluciones, y tenemos que hacerlo juntos. En este sentido, a nivel político, en Salamanca, al menos han llegado a acuerdos todos los partidos y tratan de ir unidos, ojalá a nivel nacional y en otros lugares terminen haciendo lo mismo.

A nivel de cada uno de nosotros tenemos que encontrar el modo de recuperar la ilusión por seguir transformando nuestro entorno, nuestra sociedad y a nosotros mismos para mejor. Entiendo que no es fácil con las noticias que constantemente bombardean nuestra percepción, pero tenemos que trascender el miedo. Yo no sé si las autoridades han evaluado el modo en que están trasladando los datos y la información a los ciudadanos, pero mi experiencia me dice que el miedo no es bueno para ir por la vida; precaución toda, pero el miedo paraliza a las personas y desplaza energía de órganos y sistemas esenciales para la salud a otros de solo supervivencia, porque el miedo produce en el organismo el mismo efecto que cuando hace miles de años nos atacaba un león, y aquello terminaba rápido, o nos comía el león o escapábamos, pero el miedo sostenido mucho tiempo produce efectos devastadores en el sistema inmunitario y eso se lo pone más fácil al virus cuando entra en un organismo.

No podemos obviar los mensajes ocultos o explícitos que este virus trae, estamos obligados a atenderlos porque está en juego nada menos que la salud y la supervivencia; sobre todo la de nuestros mayores, a los que tanto



debemos. Nos dice que nos relacionemos con menos contacto y proximidad, que cuidemos a nuestro sistema inmunitario: menos alcohol, menos tabaco, más ejercicio y menos angustia o miedo que tanto debilita nuestra capacidad de luchar contra las amenazas exteriores. Quizá, debemos plantearnos todo ello en serio y asumir la responsabilidad sobre lo que está en nuestro círculo de influencia, olvidándonos un poco de lo que solo está en nuestro círculo de preocupación. Intentarlo, al menos, ya es una victoria. Desde siempre ha habido personas que nos decían que las respuestas importantes están dentro de nosotros, pues esta es una buena oportunidad para relacionarnos con nosotros mismos de otro modo y comprobar si tenían razón. Vivimos todo tan para el exterior que se nos ha olvidado lo fuertes que podemos llegar a ser. Muchos de los que cada año corren la San Silvestre lo saben y nos indican el camino: ejercicio, superación, búsqueda interior, afrontar las limitaciones y mucho más.

Luis González

Directivo Grupo Setel



Querido corredor

Qué fastidio, ¿verdad? Quién nos iba a decir a ti y a mí, hace un año, que cambiarían tanto las cosas. Que tradiciones en apariencia inamovibles, como la San Silvestre, se verían tan tristemente transformadas.

Quizá te pasa a ti también: yo llevo los últimos meses con esta desagradable sensación de continuo pesar. De que, cuando parece que empiezan a asomar los rayos de sol, un nuevo nubarrón se cierne sobre nosotros. Supongo que es fácil caer en el pesimismo y combatirlo es una ardua pero imprescindible tarea.

Déjame que te cuente una breve historia.

Correr, entre tú y yo, no es lo mío; sin embargo no siempre fue así. En aquellos tiempos de rodillas peladas e intercambio de cromos de Santillana, Goikoetxea o Gordillo, prefería otras muchas clases a la de gimnasia, que en mi colegio consistía en un rato de ejercicio básico para pasar después a practicar algún deporte, sobre todo fútbol. Recuerdo surrealistas competiciones de clase contra clase, ¡con más de 50 o 60 jugadores!, en un patio en el que lo difícil no era marcar un gol, sino encontrar el balón entre tantos pies juntos. O partidos en un improvisado campo de cemento no mucho más grande que un garaje, con cazadoras y mochilas marcando unas porterías imaginarias.

Aunque guardo buen recuerdo de aquellos partidillos e incluso participaba en algunos de ellos, yo prefería dedicar mi tiempo libre en el



M.^a José Amado



David Martín Sánchez

recreo a continuar la lectura de una novela, escribir en un ajado cuaderno o charlar con algún compañero.

Ah, pero correr era diferente.

Cuando el profesor de gimnasia decidía incluir algunos ejercicios de atletismo eran habituales las carreras de 100, 200 o incluso 400 metros. Y ahí sí que la cosa cambiaba.

Yo seguía siendo un rematado patoso y corriendo no lo iba a ser menos. Qué más da, yo solo necesitaba correr. Recuerdo la sensación de libertad, el olor del aire fresco inundando mi nariz, la tierra bajo mis pies, que presionaba con cada zancada, paso a paso, huella a huella hasta la línea de meta. Incluso disfrutaba de aquel fuego que se propagaba por mi pecho cuanto más corría y esa inevitable pérdida de aliento. Oh, y la agradable sensación de cruzar la meta y, poco a poco, recuperarlo. Sentir las

piernas doloridas. El cuerpo cansado. E, inexplicablemente, una inmensa sonrisa en la cara.

Tuve que dejar de correr; hace años que renuncié a volver a experimentar aquella emoción. Así que, amigo corredor, creo que puedo entender cómo te sientes este año.

¿Quieres saber qué hice yo?

A veces me gusta ver a otros correr. Aunque sin dorsal y sin ese adictivo estímulo, mezcla de dolor y felicidad, procuro participar como espectador en la San Silvestre. De este modo me siento parte de esta tradición que, desde 1984, ha recorrido las calles de Salamanca.

Me río con los disfraces, que cada año me sorprenden más.

Animo a los corredores, a los que en ese momento me siento, en cierto modo, unido. Ocasionalmente veo una cara familiar y llamo su atención, “¡vamos!”, grito, o “¡ya falta menos!”.

Me fijo en los rostros, algunos doloridos, otros sonrientes. Me reconozco, a veces, en ellos.

En alguna ocasión, con temor y la respiración suspendida por un momento, he sido testigo de cómo alguno de ellos trastabillaba y estaba a punto de caer.

Y sí, querido corredor, de vez en cuando me invade cierta pena por el deseo de estar ahí, dando zancada tras zancada hacia la meta final. Sufriendo y sonriendo. La vida es así. En ciertos momentos corres por calles atestadas de gente, otros tienes que conformarte con ser el espectador. Pero te contaré algunas cosas que he aprendido gracias a la San Silvestre.

De los nueve mil corredores que participan, muy pocos pueden subir al podio. Y a nadie le echa para atrás, porque lo importante no es ser el primero, sino el recorrido y la forma de enfrentarse al desafío: la alegría con la que los participantes inician el recorrido, el apoyo al compañero cuando las fuerzas fallan, el júbilo de completarlo.



Pablo de la Peña del Barco

Un corredor de la San Silvestre salmantina lo es siempre. Afronta la vida con el mismo espíritu con el que participa en la carrera.

Y, quizá, la lección más valiosa: **un corredor de la Sansil nunca se rinde.**

Nos vemos en la meta.

Alberto Marcos Guillén

Miembro del jurado del Concurso de Microrrelatos “San Silvestre Salmantina”



David Corral Santos



Me llamo Elena Román, soy trasplantada renal y el deporte me ha salvado la vida. Así, sin paños calientes. Desde que tuve consciencia de mi enfermedad hasta hoy que me dedico a él como entrenadora personal, hacer deporte ha sido la medicina más curativa de todas las que he podido tomar (y han sido muchas) en todos estos años.

¿Y el running qué? Correr siempre se me resistió y cuando digo siempre es siempre. Yo era la que vomitaba al minuto, la que se ponía roja

como un tomate y la que se ahogaba en cuanto subía una cuesta. Sí, esa era yo. Os suena, ¿verdad? ¿Pero y entonces? ¿Qué cambió? Pues en realidad creo que no cambió nada, simplemente no dejé de intentarlo nunca.

Por supuesto que mucho tenía que ver con la enfermedad, aunque yo no quisiera verlo. La anemia que me acompañaba desde hacia años no era la mejor compañera para empezar a correr... Después de intentarlo de manera incansable busqué ayuda de profesionales (fue un antes y un después) y casi sin darme cuenta conseguí correr hasta veinte minutos seguidos y me pareció un logro increíble. Ya en aquellos días pude comprobar que ese deporte tenía un plus en comparación a todos los deportes que había practicado antes.

Creo que por aquel entonces no tenía muy claro lo que era, pero sabía que salir a correr me ponía de mejor humor y se estaba convirtiendo en algo indispensable en mi vida. Tan imprescindible que empezó a cambiar mis rutinas. Empecé a planear mi día a día teniendo en cuenta mis entrenamientos, los kilómetros y los descansos. Podía cambiar muchos planes, pero salir a correr era inamovible. Me estaba cambiando la vida y yo lo estaba notando. ¿Te suena verdad?

Y llegó la primera carrera, seguro que todos recordáis la vuestra. La mía fue la Ponle Freno, un clásico de las carreras de Madrid. Recuerdo esa mañana como si fuera ayer mismo. Recuerdo meterme entre la gente antes de la salida y sentir esa sensación que aún a día de



alcar

COMPONENTES ELECTRÓNICOS Y ALMACÉN DE TELECOMUNICACIONES

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

hoy me sigue pareciendo una de las más maravillosas del mundo. Sentir el frío en el ambiente de la mañana temprano, mezclado con el calor al meterte entre la marabunta a punto de cruzar la línea de salida. Se escucha al speaker de lejos y se escuchan los comentarios de la gente. Los de siempre: «Cuando ha sonado el despertador he estado a punto de darme la vuelta». «Tenía preparadas mallas y cortos y no tenía claro cuál ponerme». «Me ha quedado un poco torcido el dorsal». «¿Dónde acaba?».

Ese día todo era nuevo, pero la ilusión era exactamente la misma que tengo hoy al colgarme el dorsal. Recuerdo que dieron la salida y en lo que nos acercábamos a la línea de salida (obviamente íbamos en uno de los últimos cajones) yo la miraba de lejos y pensaba «con dos cojones, Elena, aquí estas». Por supuesto, no llevaba ningún tiempo fijado, ninguna estrategia de carrera, ni ningún ritmo establecido. Mi objetivo estaba claro: saber qué se siente al cruzar una meta. Los cinco kilómetros se me pasaron en un suspiro, recuerdo sufrir un poquito en una cuesta, pero la sensación del resto de la carrera creo que tiene que ser algo parecido a lo que sucede cuando un niño visita por primera vez Disneyland Paris. Miraba a todas partes, a todos los corredores, me fijé en cada detalle, le debí de chocar la mano a medio Madrid, disfruté de cada esquina, de cada calle y de cada cartel de kilómetro, los celebré todos (y eso que solo fueron cinco). No os engaño si afirmo que fue una de las experiencias más emocionantes de mi vida hasta ese momento. ¿Y qué os voy a contar



de la meta? Un kilómetro antes de llegar, al pasar el cuarto, la meta del Medio Ironman de unos meses antes vino a mi cabeza y recuerdo que pensé «no es un Medio Ironman, pero para mí como si lo fuera». La carrera terminó en la plaza de Colón y, como siempre, unos metros antes se empieza a escuchar al speaker, el barullo de la gente y todo el ajetreo que anuncia que eso se acaba. Nunca he sido, ni creo que con mis limitaciones nunca pueda llegar a ser, una corredora rápida, pero os juro que en esa recta final de meta me sentí como una etíope, os lo prometo. Esa sensación que muchos de los que estáis leyendo esto identificáis y que da igual que sean cinco kilómetros, diez, veintiuno o cuarenta y dos. Esa mezcla de emoción, felicidad, adrenalina, superación y orgullo. Esa sensación que una vez que la vives no puedes dejar de pensar en la siguiente. El running había entrado en mis venas para quedarse.

Elena Román

www.instagram.com/elenaorun
Autora del libro «Corre el riesgo»
y fundadora de mandangaclub.com

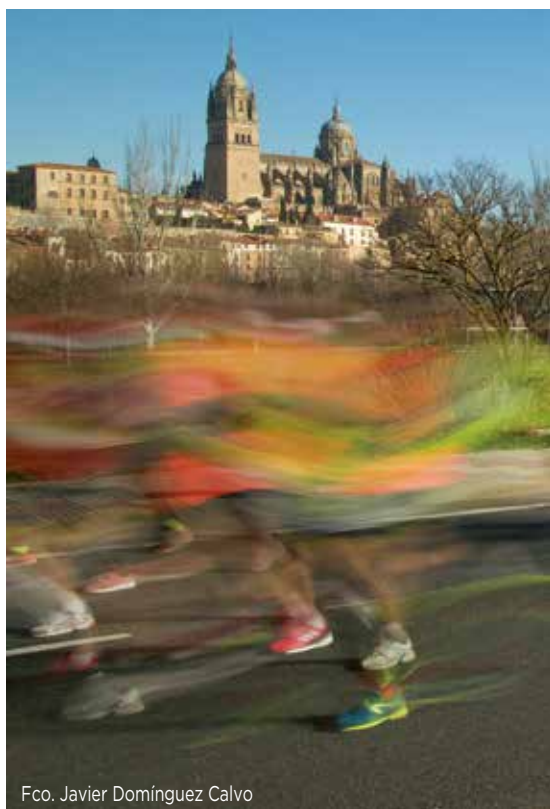
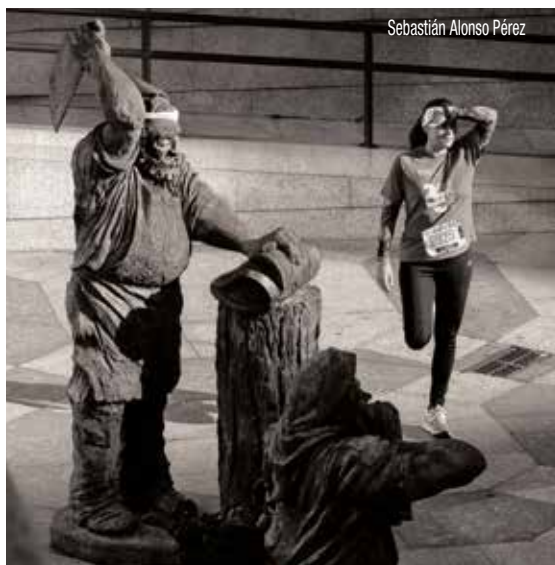
sistic
SOS INFORMÁTICA
SOLUCIONES TECNOLÓGICAS
Avenida de Salamanca, 25
923 20 95 50
sos-info@sos-info.es

Servicio Técnico, Mantenimiento Profesional,
Redes y Equipamiento, Telefonía IP, Desarrollos Web

Este año también depende de nosotros

Hubo una mañana en la que salimos a jugar con nuestros amigos por última vez y no lo sabíamos.

Corro la San Silvestre de Salamanca desde más de diez años. Soy de los catalogados como “corredores populares”: nos sobran kilos y nos faltan piernas. Pero disfrutamos de cada metro, de cada zancada imperfecta hacia un podio invisible donde, cada edición, tenemos reservado un lugar. Si os reconocéis en este grupo, coincidiréis en que no existe una sensación cómo reencontrarte en la salida con viejos amigos, conocidos y atletas anónimos. No acaparamos titulares. De hecho, a los ganadores solo les vemos, horas más tarde, en los digitales y en los periódicos del día siguiente. Pero nosotros, que damos mucho color a las fotos de grupo,



compartimos una alegría infantil, inconsciente, inmensa... Una felicidad contagiosa desde que esperamos ansiosos en el paseo de San Antonio el pistoletazo de salida. Hombro con hombro, sonrisas devolviendo sonrisas, brillo en las miradas, público que te aplaude aunque no te conozcan. Sí, lo sabéis bien porque lo hemos vivido juntos todos estos años.

¿Os acordáis cuándo nos abrazábamos? No hace tanto, aunque parezca un mundo. Este



año ya acumulamos demasiadas malas noticias, pero la buena es que, muy pronto, volveremos a estrechar a la gente que queremos. La vida también es una carrera de fondo. Lo hemos aprendido preparando nuestros cuerpos para la suma de kilómetros. El deporte nos ha enseñado que lo importante no es el destino, sino disfrutar del viaje. Este virus nos ha robado muchas experiencias y, lamentablemente, ha arrebatado demasiadas vidas; pero ahora también sabemos a qué no renunciaremos, qué nos hace felices y dónde estaremos cuando todo esto sea un recuerdo lejano.

Como en la San Silvestre, de esta pandemia saldremos juntos. No hay otro camino, ni otro destino que la línea de meta. Esta carrera, que es nuestra, de todos, no va a parar, ni siquiera este año. La viviremos de otra forma, pero la celebraremos. Se lo debemos. Nos ha dado mucho y le devolveremos nuestra mejor versión. Siempre ha sido sencillo, ¿verdad?



Hubo una mañana en la que salimos a jugar con nuestros amigos por última vez y no lo sabíamos. Sin embargo, no habrá una última vez para la San Silvestre Salmantina, que seguirá escribiéndose cada año. Es demasiado grande. Ahora también depende de nosotros.

Jorge Moreta

Periodista

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

Cerrajería

BLAS

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

Demetrio Gómez Montero



PRIMER PREMIO

JESÚS FRANCÉS

EL AÑO QUE VIENE

Me pregunta la simpática chica de la tienda de deportes, tan dispuesta ella a ofrecerme la mejores zapatillas para correr la San Silvestre, si soy pronador o supinador y no sé qué contestarle porque nunca me acuerdo y me entran las dudas y pienso que va a hacer frío ese día o que va a llover y que pillo un resfriado o que me tuerzo un pie y me caigo, y pido la baja pero no puedo porque soy autónomo, además que hay que estar muy temprano y mira que también con el rollo este del coronavirus... si a lo mejor hasta nos confinan y tienen que suspender... anda que si me contagio... y el rollo de la mascarilla, que me asfixio con ella y no puedo ni respirar, mejor ya corro el año que viene que estará la cosa más tranquila. -Entonces ¿qué? ¿pronador o supinador? -Procrastinador, me temo.

SEGUNDO PREMIO

RAÚL CLAVERO BLÁZQUEZ

DORSALES

Hacia la mitad de la San Silvestre una ráfaga de viento arrancó los dorsales a todos los atletas. Durante unos minutos los números quedaron ahí, flotando varios metros por encima de la tierra, como una bandada de aves que no se atreviera a emigrar, hasta que comenzaron a caer, poco a poco, sobre los espectadores, sobre el suelo, sobre mí. Un tembloroso veinte con bandera noruega me abrazó y me fue im-

posible arrancármelo, de modo que no tuve más remedio que terminar la carrera. Entré en tercer lugar. Desde entonces vivo en Oslo y entreno a diario. Ya me he acostumbrado al salmón, pero sigo echando de menos Salamanca y pronto anunciaré mi retirada. Eso sí, lo haré con orgullo, en este tiempo he competido por todo el mundo y he logrado varias medallas. No creo que se le pueda pedir mucho más a una humilde rana de piedra.

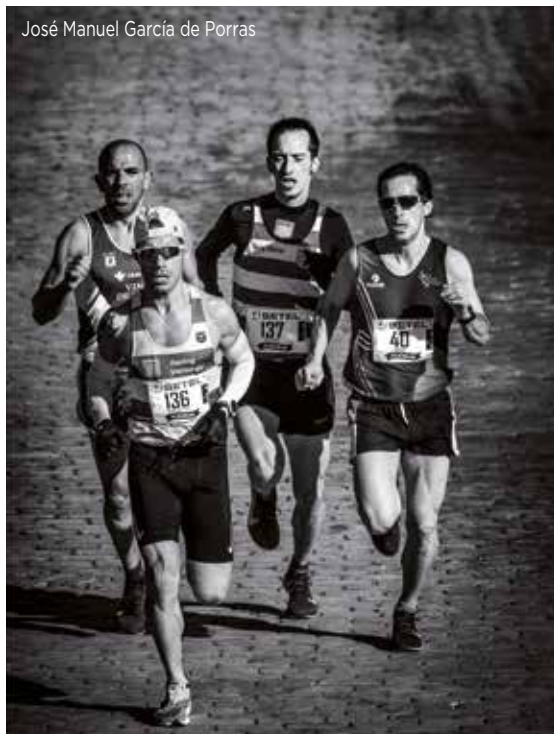
TERCER PREMIO

MODES LOBATO MARCOS

MILAN

Esa noche las letras huyeron aterradas. Unas trataron de escapar a través del Puente Romano, otras corrieron hacia la Plaza Mayor... No les sirvió de nada. El depredador, desprendiendo un intenso olor a nata, les dio alcance y las devoró a todas ellas. A la mañana siguiente, y para sorpresa de todos, el cartel anunciador de la "San Silvestre Salmantina" apareció totalmente en blanco.

José Manuel García de Porras



David Gómez Rollán



MENCIÓN ESPECIAL DEL JURADO

ÁNGEL SAIZ MORA

CERCANÍA

No podíamos renunciar a nuestra San Silvestre Salmantina. Este año fatídico debe enterarse de que no nos ha vencido, por extraño que parezca correr por espacios distintos y sin gente. Mis amigas repiten que ya no tengo edad para tanto deporte y que el virus sigue ahí. Yo les respondo que las autoridades sanitarias dicen que al aire es donde mejor se está. Quién iba a decirme que aquel joven que se tropezó conmigo adrede en el Paseo de Canalejas, en la primera edición del año 1984, iba a ser el padre de mis hijos. Cómo olvidarlo, Paco. A la altura de la calle librerías supe que nunca nos separaríamos. Hay quien piensa que estoy loca. Creen que hablo sola mientras corro con mascarilla. No saben que a nosotros no hay distancia social que nos separe, aunque en este dichoso 2020 hayas llegado tú antes a la meta.

RELATOS DESTACADOS

JOSÉ JUAN ANTONIO ARELLANO ARREDONDO.

PRIMER LUGAR

Siempre me esforcé por ser el primero en todo, el número uno. Sin embargo, al escuchar los disparos acercarse, sólo quiero ser el último.

LUCÍA FERNÁNDEZ VIDAL

ASUNTO COMPLICADO

Empecé por el lado derecho, continuando, como me habían dicho, hasta pasar por debajo de una especie de puente. Me perdí un poco, pero logré dar la primera vuelta y me preparé para la parte difícil: tenía que rodear todo lo que había hecho antes y habría terminado, pero para conseguirlo, debía dejarlo todo bien atado. Asunto complicado. Fruncí el ceño por la concentración y apreté un poco más. Casi sin darme cuenta, estaba hecho. Mi padre, que había estado pendiente de todos mis movimientos, me miró con orgullo. –Te has atado los cordones tú sola ¡Esa es mi chica! –exclamó. Ahora, vámonos, la San Silvestre nos espera.



Sebastián Alonso Pérez

y el próximo año

VIII Concurso de



Microrrelatos



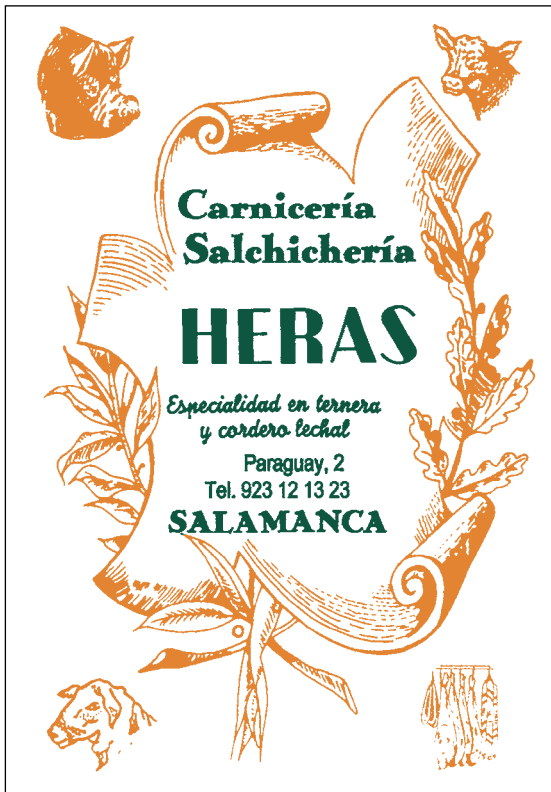
Premios

CONCURSO FOTOGRÁFICO	
1 ^{er} Premio	800 € y placa
2 ^o Premio	400 € y placa
3 ^{er} Premio	200 € y placa
4 ^o Premio	3 accésit con placa

MICRORRELATOS	
1 ^{er} Premio	300 €
2 ^o Premio	200 €
3 ^{er} Premio	100 €

CARTEL DE LA VUELTA	
Premio único	1.000 €

XIV Chip Solidario:
Todos los beneficios obtenidos se
destinarán a Cáritas y Cruz Roja



**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



1^{er} Premio

Impulso de luz
David Gómez Rollán



2^o Premio

Contraluz en clave alta
Óscar J. González Hernández



3^{er} Premio

Fuerza y forja
David Corral Santos



Disfraces

Luz de papel
José María Vicente López

XIII Concurso de carteles



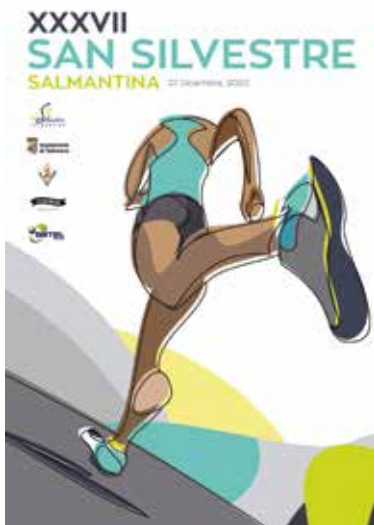
2º CLASIFICADO

A vista de pájaro
Reina Sánchez Abril (Zaragoza)



3º CLASIFICADO

Te esperamos
Alfredo León Mañu (Navarra)



4º CLASIFICADO

Salmantina
Carlos Capella Rodríguez (Málaga)



5º CLASIFICADO

Todos tienen cabida
Santiago Valle Arias (Salamanca)

Los podios 2019 San Silvestre salmantina

CARRERA A 1.070 m

SUB 10 masculino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Diego Gómez Marcos	04:07	03:51
2 Guillermo Manzano Rollán	04:09	03:52
3 Daniel Fernández Manrique	04:11	03:55

SUB 10 femenino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Helena García Quevedo	04:05	03:49
2 Lara Prieto Hernández	04:08	03:52
3 Claudia García García	04:29	04:12

CARRERA B 1.500 m

SUB 12 masculino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Gonzalo Bonal Cascón	05:20	03:34
2 Jorge Hernández Arnés	05:30	03:40
3 Adrián López Crego	05:31	03:41

SUB 12 femenino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Blanca García Heras	05:41	03:48
2 Candela Vega Pérez	05:47	03:52
3 Aroa Domínguez Alonso	05:49	03:53

CARRERA C 2.250 m

SUB 14 masculino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Kuma Barrios Fraile	06:53	03:04
2 Marco Pérez Pérez	07:01	03:07
3 Alexis Antúnez Sánchez	07:20	03:16

SUB 14 femenino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Andrea Jaén Martínez	07:10	03:11
2 Abril Hernández Petisco	07:55	03:31
3 Alba García Calvo	08:06	03:36

SUB 16 masculino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Daniel López Vergel	06:19	02:49
2 Álvaro Jáen Martínez	06:19	02:49
3 Óscar Mendoza Rodríguez	06:43	02:59

SUB 16 femenino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Julia Peña Ramis	07:00	03:07
2 Elsa Diego Bellido	07:18	03:15
3 Alba Pérez Sánchez	07:42	03:26

CARRERA D 10.000 m

GENERAL masculino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Jorge Blanco Álvarez	29:06	02:55
2 Hamid Ben Daoud	29:07	02:55
3 Miguel Ángel Barzola Estévez	29:20	02:56

GENERAL femenino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Gema Martín Borgas	33:59	03:24
2 Marta García Alonso	34:27	03:27
3 Estela Navascues Parra	35:13	03:32

SUB 18 masculino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Ángel Galán Redondo	36:29	03:39
2 Jaime Bázquez de Dios	36:29	03:39
3 Hugo Sánchez González	38:15	03:50

SUB 18 femenino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Cristina Corral Maide	43:26	04:21
2 Ana Victoria Cubillo García	43:58	04:24
3 María Barrios Rodríguez	46:59	04:42

SUB 20 masculino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Alejandro Sánchez Pérez	35:40	03:34
2 Hugo Moreta Magdaleno	37:09	03:43
3 Juan Rodríguez Pérez	38:32	03:52

SUB 20 femenino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Lucía Corral Maide	43:25	04:21
2 Carla García Heras	44:12	04:26
3 Nuria Galende Pérez	47:39	04:46

SUB 23 masculino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Diego Bravo García	30:49	03:05
2 João Carlos Sendas Melgo	33:44	03:23
3 Miguel Gallego Barrios	34:25	03:27

SUB 23 femenino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Marta García Alonso	34:27	03:27
2 Eva Rafaela Ferreira Fernandes	42:30	04:15
3 Paula García Calvo	44:49	04:29

Los podios 2019 San Silvestre salmantina

SENIOR masculino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Jorge Blanco Álvarez	29:06	02:55
2 Hamid Ben Daoud	29:07	02:55
3 Luis Miguel Sánchez Blanco	29:41	02:59

MÁSTER A masculino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Miguel Barzola Estévez	29:20	02:56
2 Sergio Sánchez Martínez	29:43	02:59
3 Emilio Martín Romero	31:03	03:07

MÁSTER B masculino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Dani Sanz Sanfructuoso	30:49	03:05
2 Rubén Diz Díaz	31:16	03:08
3 José San Matías Ramajo	32:18	03:14

MÁSTER C masculino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Jorge Nieto Sánchez	32:23	03:15
2 Miguel Ángel Martín Casas	34:56	03:30
3 Juan Carlos Arévalo	35:06	03:31

MÁSTER D masculino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Luis Alberto Casado Pérez	33:52	03:24
2 Rafael Ordad Carpio	34:50	03:29
3 Miguel Martín García	35:31	03:34

MÁSTER E masculino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Manuel José Gomes Palmeiro	37:53	03:48
2 Carmelo Pedrosa Del Amo	39:20	03:56
3 Gonzalo Bernabé Martín	39:45	03:59

MÁSTER F masculino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 José Ricardo Merchán Martín	40:02	04:01
2 Juan Manuel Anaya Rina	40:44	04:05
3 Dimas Benito Arroyo	42:12	04:14

MÁSTER H masculino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Vicente García Familiar	47:19	04:44
2 Daniel de Tapia Sánchez	47:31	04:46
3 Serafín Fraile Matías	48:40	04:52

SENIOR femenino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Gema Martín Borgas	33:59	03:24
2 Mónica Gutiérrez Pagador	35:29	03:33
3 Yésica Más Castany	36:04	03:37

MÁSTER A femenino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Estela Navascues Parra	35:13	03:32
2 Raquel Gómez Martín	37:07	03:43
3 María Cano Dorronsoro	39:22	03:57

MÁSTER B femenino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 María Ruiz Castellanos	36:21	03:39
2 María Mercedes Pila Viracocha	36:45	03:41
3 Pilar Rubio Sánchez	36:53	03:42

MÁSTER C femenino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Ana María Fuertes Barrio	39:16	03:56
2 Susana María Timón Sánchez	42:49	04:17
3 Yolanda Tocino Hernández	44:28	04:27

MÁSTER D femenino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 María Dolores Pérez Fonseca	42:26	04:15
2 Ana Belén Santana Lena	42:46	04:17
3 Dori Ruano Sanchón	43:40	04:22

MÁSTER E femenino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 María Concepción Blanco Ortiz	50:21	05:03
2 Charo Palma Martínez	52:31	05:16
3 Sofía Romão	53:17	05:20

MÁSTER G masculino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Domingo Lázaro Pérez	39:15	03:56
2 Manuel López Alonso	42:22	04:15
3 Severino Santos Costa	44:44	04:29

MÁSTER I femenino

	Tiempo Final	Ritmo Km.
1 Teresa De Jesús Alves Catita	51:56	05:12
2 Olga de La Fuente Rabazo	56:46	05:41
3 Lourdes Gutiérrez Francés	58:28	05:51

ALJOMAR

El trabajo de una familia

PACK ESPECIAL SELECCIÓN MARTÍN BERASATEGUI

Un sabor
12 Estrellas Michelin



20% dto
usando el código
MB20

**NUEVO
ESTUCHE**
Jamón corte
a cuchillo

REGÁLATE UNA EXPERIENCIA GOURMET INOLVIDABLE



Corte a Cuchillo



Envasado al Vacío



Regalo (Particulares)



Fácil / listo para comer



Contenido Pack:

25 sobres 100 grs + bandeja tocino
bandeja huesos + bolsa picadillo

www.aljomar.es

GRACIAS...

porque vuestro esfuerzo es un regalo

Nuestro agradecimiento también a quienes han prestado su apoyo para alcanzar una nueva edición. De todo corazón. MUCHAS GRACIAS.



- ADMÓN. DE LOTERÍAS DOÑA INÉS
- ADMON. DE LOTERÍAS "LA MARISECA"
- AGUAS DE MONDARIZ
- A.M.P.A. COLEGIO SAN ESTANISLAO DE KOSTKA
- ALCAR
- BAR ALBERTO
- BAR-RESTAURANTE CASA INO
- CARNICERÍA HERAS
- CERRAJERÍA BLAS
- CLÍNICA DE PODOLOGÍA BASAS
- CLÍNICA CARDIOLÓGICA
- CLÍNICA OFTALMOLÓGICA LAS CLARAS
- CLUB DEPORTIVO SAN ESTANISLAO DE KOSTKA
- CODISOIL, GASÓLEO REPSOL
- CONCESIONARIO JAGUAR-LAND ROVER
- 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"
- GEOESTUDIOS ZAPATA S.L.
- GRÁFICAS LOPE
- GRUPO DATA
- HISPÁNICA DE SONDEOS
- HOTEL ALAMEDA PALACE
- IDEA PUBLICITARIA
- INDUAL ACCESORIOS
- INMOBILIARIA TARDÁGUILA
- LA COLADA
- LIBRERÍA BENÉITZ
- LIBRERÍA GANDHI
- MERCASALAMANCA
- MILAR

- NORTE DE CASTILLA
- ONDA CERO RADIO
- PARROQUIA "MILAGRO DE SAN JOSÉ"
- PELUQUERÍA AGUSTÍN
- PERSIANAS RUANO MONZÓN
- POLICÍA LOCAL DE SALAMANCA
- RADIO INTERCONOMÍA
- RADIO ESPACIO
- RESTAURANTE REGALADO
- RÓTULOS JORGE
- SALAMANCA 24 HORAS
- SALAMANCA RTV
- SER SALAMANCA
- SERVICIOS Y REPUESTOS JOSÉ MIGUEL
- SOS INFORMÁTICA
- TABERNA DE BACO
- TAPICERÍAS TORIBIO
- TEC COMUNICACIONES, S.L.
- TRABAJO SEGURO (PROTECCIÓN LABORAL)
- WWW.VIRTUALSALAMANCA.COM



SUBE A REDES SOCIALES TU SELFIE DE LA CARRERA
#sansilsalmantinasolidaria

www.sansilvestresalmantina.com

PATROCINADOR OFICIAL SAN SILVESTRE SALMANTINA



Internet
Ciberseguridad Total



Servicio profesional
Empresas y particulares



Comunidades
Atención de incidencias
fin de semana



Buscamos la **satisfacción** de nuestros clientes

ofreciendo la **calidad total** en nuestros productos

