Pruebas y cin centins de Tarragona
Publicat per PINTER - 25/06/2008 15:08
____
 Copio como prueba lo pegado en otro foro.

Bueno ayer(sabado) fue mi esperado debut en el medio fondo,en este caso en una prueba de 800m que para mas inri
era mixta,(se trataba del campeonato de cataluña de club de veteranos)y alguna chica ganó su prueba,en mi carrera
llegue ultimo, como no podia ser de otra forma,ya que habia muchos treintaitantoañeros y salvo el que entró delante mio
PERRAMON un superveterano de casi 70 tacos que ha ganado todo lo que habia que ganar en veteranos y que ya su
sola presencia me imponia, como para querer adelantarlo...al final mejor tiempo del que esperaba,a ritmo de 3´22"km lo
que me hace pensar que estare muy cerca de 3´30" en un mil,tambien pienso que hubiese rendido mejor en el 1500.

Eramos 8 componentes del equipo Girona Costa brava,por lo que nos quedamos sin participacion en alguna prueba, ya
que solo podiamos doblar en relevos 4x100 y 4x400,amí me toco el ultimo relevo del 4x100, que en mi vida... pero el
gran Toni,entrenador del club y penultimo relevista, me explico las referencias de la distancia en que habia de esperarlo,
se trataba de salir echando leches sin mirar atras y a un grito suyo extender la mano atras, recoger el relevo y echar el
resto,oye... salio un relevo bordao,aguante la posicion y fuimos terceros de nuestra serie con ¡nueve puntazos!
maravillosas sensaciones.

Con las mismas, hoy he salido a trotar un rato con la fresca,pero estaba tan bien que creo que me he excedido en "rato"
en los ultimos 500 metros he sentido un pinzamiento en el gemelo espero que no sea grave la cosa,ya que el resto del
recorrido tambien ha sido una prolongacion del disfrute de ayer.
Asi que hoy han sido 16 km de trote guay sobre 5´km y estiramientos.
==
Re:Pruebas y cin centins de Tarragona
Publicat per PINTER - 25/06/2008 15:12
____
intento insertar la direccion de mi blog y alguna foto de Tarragona y no me deja ,alguien me puede ayudar o ya lo
parlaren...
==
Re:Pruebas y cin centins de Tarragona
Publicat per Fotos - 29/06/2008 13:31
____
Buenas Pinter soy Jordi, uno de los administradores de la página, el Foro es el primero que montamos en Joomla, me
pongo las pilas para mirar de insertar fotos y publicamos la respuesta. Gracias.
==
Re:Pruebas y cin centins de Tarragona
Publicat per Insertar foto - 29/06/2008 13:48
____
Buenas Pinter, gracias por ayudar a mejorar el foro.
La opción de insertar fotos no estava activada, a partir de hoy se podran insertar fotos hasta 200kb, ya que tenemos un
límite en el servidor.
Método de utilización:
1.- Navegar para localizar la foto
2.- Insertar la etiqueta {img} donde queramos en nuestro texto.
3.- Publicar el artículo.

Ejemplo:
http://www.atletisme.org/images/fbfiles/images/logo-cdfecc064c6c10c3410708da5aa11025.jpg
==
Atletisme i de tot ... - Club Atletisme Figueres
Versió del Component de Fòrum Fireboard: 1.0.4
Generada: 5 December, 2008, 10:38