

CENTRE HOSPITALIER de BELLEY
Fédération SMUR / URGENCES / REANIMATION

12 3058
RM

Unité d'Accueil des Urgences

Chef de Service :
Cadre de santé :

Dr FLORENT
R. HARO

Praticiens :

Dr BODRON
Dr MONTIGNY
Dr NANTOB

Belley, le 12 juillet 2003

Cher confrère.

Nous avons pris en charge aux urgences le 12/07/2003 12:30 Monsieur *JESUS*
MANZANO RUANO, 25 Ans.

coureur du tour de france
adressé pour malaise + coup de chaleur
en pleine montagne dans une échappée, s'est senti mal et a chuté
pas de PC
pas de dir quelconque

ttt sur place par 2 poches de glucosé

Dans le service :

Pouls : 47. Tension Max : 109. Tension Min : 69. Saturation Oxygène : 98.

Température : 37,1.

ex clinique nat

ECC de sportif (BDB, bradycardie)

Ttt : perf + perfalgan

deshabillage

box climatisé

rehydratation PO

appel du med qui l'a pris en charge : dextro à 1.12 g/l

Bio : iono, coag. CPK nat

Cc : malaise, vraisemblablement coup de chaleur

Nous vous le confions à vos bons soins

Bien Confraternellement.

ROFFI R. (Résident)



CENTRE HOSPITALIER de BELLEY
Rue Georges Ulmer - 01 308 BELLEY Cedex
Standard : 04 78 47 40 40

Fax : 04 78 47 47 19

Tél : 04 78 47 47 19 (direct)

SERVICE DE BIOLOGIE

CENTRE HOSPITALIER DE BELLET (01)

U. 34805 T. 348013
Tel. 1.04.12.12.83.78 Fax. 01.34.73.12.14.47

13 3059
25

Demande 0307126056 - Examen du 12/07/03
Inregistré le 12/07/03 à 14h16

LABORATOIRE DES URGENCES

MR MANZANO RUANO JESUS
né(e) le 12/05/1978
AVENUE ESTACION
28293 ZARZALEJO

HEMOSTASE



| | | |
|--|-------|-------------------------|
| TEMPS DE PROTHROMBINE | | |
| Temps de prothrombine | 12.70 | secondes |
| Temps de prothrombine | 87 | % (sur a 70 %) |
| Temps INR | *1.10 | |
| TEMPS DE CEPHALINE ACTIVEE (activateur silice) | | |
| Temps de cephaline activee | 33 | SEC |
| Temps de cephaline activee | 33 | SEC (inf. temoin + a 8) |
| Temps de cephaline activee | 1.00 | |

BIOCHIMIE DU SANG

185 U/l a 37°C (H: 25 - 195)
(F: 25 - 170)

CHIMIE SANGUINE

| | | | |
|------------------|--------|--------|--------------|
| GLUCOSE | *0.52 | g/l | (0.15-0.50) |
| UREE | *8.68 | mmol/l | (2.50-8.30) |
| CREATININE | 143 | mmol/l | (135-145) |
| POTASSIUM | 4.00 | mmol/l | (3.60-5.50) |
| MAGNESIUM | 103 | mmol/l | (94-108) |
| RESERVE ALCALINE | 27.00 | mmol/l | (20-34) |
| GLYCEMIE | *1.11 | g/l | (0.70-1.10) |
| PROTEINES TOTAUX | *6.16 | mmol/l | (3.90-6.10) |
| CALCIUM TOTAL | 71 | g/l | (65-85) |
| UREE | 105.00 | mg/l | (88-106) |
| CREATININE | 2.63 | mmol/l | (2.20-2.65) |
| UREE | 10.20 | mg/l | (inf. a 15) |
| UREE | 90.27 | µmol/l | (inf. a 132) |
| UREE | 309 | mOsm/l | (286-310) |

Le Biologiste

922

74
P/BC

104928 12/07/03

HONZANO RILAND JESUS

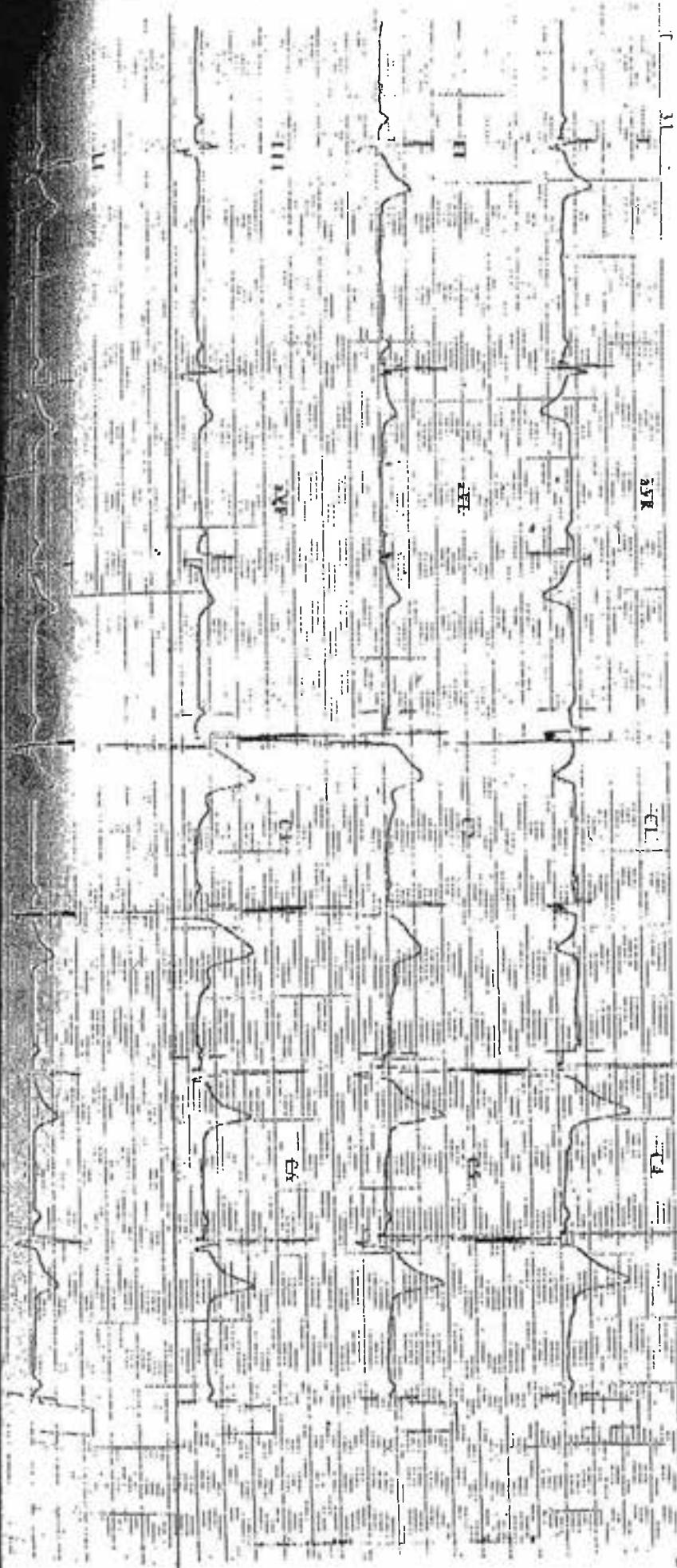
Nombre: *né le 12/05/79* 25 ans M

HRB 14:00
4300 9417



| | |
|------|-----|
| PR | 17 |
| GRSD | 196 |
| QT | 111 |
| OTc | 482 |
| | 408 |

--Asc--
P 52
QRS 27



KELME 

15 3961
EQUIPO 222
CICLISMO
PROFESIONAL

BERGA, 20-11-2002.

JESUS MANZANO RUANO.
AVDA. ESTACION, 32.
28293- ZARZALEJO. (MADRID).



Apreciado Jesus:

Lamento tener que enviarte la presente, pero las informaciones que tenemos sobre tu conducta personal, dejan mucho que desear y más teniendo en cuenta que la profesión que has elegido, corredor ciclista profesional, exige unos sacrificios y profesionalidad, que al parecer no respetas.

Sabes que en otras ocasiones hemos llamado tu atención y te hemos ayudado a reconducir tu forma de vida, en el sentido de obtener la mejor preparación para ti y ayudarte a conseguir los éxitos que sin duda deseas.

Poco podemos hacer nosotros si tu no colaboras y con tu conducta desordenada hechas por tierra tantos años de sacrificio.

Has de saber que tu situación nos preocupa y seguiremos controlando tu quehacer diario y si éste no es lo profesional que debe de ser, no dudaremos en ejercitar cuantas acciones esten en nuestra mano para sancionar y corregir dichas actitudes.

Recientemente has conseguido una mejora de contrato y tu mismo has podido observar que reunes condiciones para tu profesión, pero ni el mejor de los atletas puede llegar a la cumbre si no lleva una vida ordenada, con los sacrificios que ello comporta y tu sabes de ejemplos en la vida real, mejor que nadie.

En definitiva, Jesus, o te portas bien, o vamos a tomar medidas.

Esperando tomes buena nota de cuanto antecede, te saluda,

Hosta
anca

NAL
9

OK

IMANO

Nalini

ELITE

ITM

SILVA

PELLAS

KALING

SPORT

Correos y Telégrafos

OFICINA: 0860001 - BERGA

9-11

ENVÍO CERTIFICADO Núm. _____
 CERTIFICAT Núm. _____

EMITENTE _____ n° _____ piso _____
 num. ps

DESTINATARIO San Feliu n° _____ piso _____
ESQUADRA num. ps
3 - 2000

FIRMA DEL EMPLEADO 0,44
 SIGNATURA DE L'EMPLEAT

| CLASE | CLASSE | MODALIDAD | MODAL | TAT |
|----------------------|--------|---------------------|-------|--------------------------|
| Carta | | Contra reembolso | | <input type="checkbox"/> |
| Carta | | Contra reembolso | | <input type="checkbox"/> |
| Periódico | | Pesetas | | <input type="checkbox"/> |
| Periódico | | Pia | | <input type="checkbox"/> |
| Impreso | | Con aviso de recibo | | <input type="checkbox"/> |
| Impreso | | Amb avis de rebuïda | | <input type="checkbox"/> |
| Paquete de películas | | Urgente | | <input type="checkbox"/> |
| Paquete Postal | | Urgent | | <input type="checkbox"/> |
| Paquete Postal | | | | <input type="checkbox"/> |

(16) 8062
 2002



Correos y Telégrafos

ESPAÑA



TERRA MÍTICA

O DE RECIBO

Moc. 35

306
17

Recibido en el envío:
 el 21 NOV 02
 19
 (1)
 (2)
 (2)
 Suscripción a Revista Mensura
Madrid (Madrid)
 Enviar lo que se desea

0808 BERGA 21NOV02

**0,44€^{IR} del

FRAN

Devolver a: **Joan Mas Vendrell**
 ADVOCAT
 D. Gran Via, 29.1r. 2a
08600 BERGA
(Barcelona)
 Domicilio: _____
 n° _____ Piso: _____
 Código Postal: _____ Población: _____
 Provincia: _____

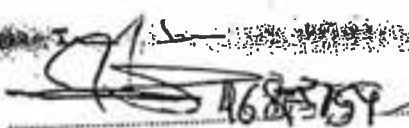
27-11-02

El que suscribe declara que el envío reseñado en el anverso ha sido el giro

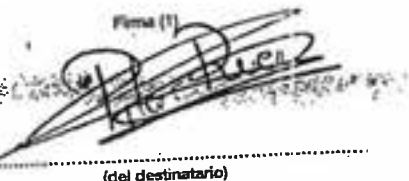
el _____ de 19 _____

Pibe Ruano Quirales D.N.I. 965037-6

Firma (1)



 (del empleado de la oficina de destino)



 (del destinatario)



Debe ser firmado por el destinatario o, persona autorizada en su caso, por el empleado de la oficina de destino o el remitente del envío a que corresponda.

18 3064

...PERA CICLISTA DEL CROPUSA Y VENCEDOR DEL MEMORIAL VALENCIAGA 2004

A veces hay que descender un escalón para subir tres de golpe»

El profesional del Kelme confía en poder volver a la élite tras su gran triunfo en la clásica eibarresa, al tiempo que niega las acusaciones de Manzano

EL CICLISTA
EL CICLISTA
 ... Barcelona natal, ... vencedor ... de EL CO...
 ... con el Kelme...
 ... importancia del...
 ... amateur por...
 ... categoría (ya...
 ... con nosotros...
 ... en victoria y la...
 ... equipo que vive...
 ... acusaciones de Jesús Manzano

DE DATOS
 • Edad: 25 años.
 • Fecha de nacimiento: 9/4/1979
 • Lugar: Puig-reig (Barcelona).
 • Trayectoria: Juni Franca (1998-99), Burgos Monumental (1999), Kelme amateur (2000-01), Kelme profesional (2002-03), Cropusa (2004).
 • Palmarés profesional: 31 etapas Volta a la Rioja (02), 1ª Memorial Ganeza (03), 16ª Volta a la Rioja (02), 5ª Volta al País Vasco (03), 5ª P. Gran Peña (03), 11ª P. Miró San Romé (03).

«El Valenciaga es la única prueba en la que los directores asoman el morro»
 «Este invierno lo he pasado mal, pero soy de los que cuando las cosas van mal se crecen. He entrenado más que cuando era profesional»
 «A este tío (Manzano) no sé qué le pasa. No se puede ganar la vida en bici y se la gana ahora hablando»
 «O realmente a mí no me contaban nada o no sé... Si casi no me daban ni vitaminas»



ÉXITO. Flecha reivindicó otra oportunidad en profesionales. J.A.C.

... la ha hecho a un ex...
 ... un triunfo...
 ... Barcelona...
 ... un mes y el Valenciaga...
 ... histórico...
 ... no me...
 ... con el que soñaba...
 ... en aficionados y le...
 ... pero es que ganar un...
 ... es muy difícil. Pese a...
 ... vencí 15...
 ... de la Copa España...
 ... que si hay que volver a...
 ... bajar un peldaño...
 ... año pasado le...
 ... una larga escala...
 ... la Volta al País Vasco...
 ... cambian...
 ... pero soy de las personas...
 ... cuando las cosas van mal, se...
 ... He entrenado mucho este...
 ... que cuando era profesional...
 ... ¿Qué pasó con Kelme? No andu...
 ... los mal para que no le renova...
 ... lo que ocurrió es que por mí...
 ... tenían que pagar me bastante más de lo...
 ... Beida... insistieron...
 ... no se podía...
 ... Mola quería, porque otros...
 ... que iba por que ya...
 ... ¿O sea que acabé bien con ellos...
 ... ¿Si me ha llamado algunos para felicitar...
 ... Me han llamado...
 ... Carretero...
 ... ¿Se ataca en boca, justo delante de...
 ... ¿No, pero fue casualidad ahí? Le...
 ... ¿Vicenteeseeee!...
 ... ¿Con todo lo que está cayendo en...
 ... ¿Ya, pero fue casualidad en? Le ve...
 ... Luego, fue de los que me felicitó.

«Son momentos difíciles, no está para el equipo, sirve para todo el ciclismo. Pero bueno, a mí nunca me han dado nada y no tengo problema en decirlo. A este tío (Manzano) no sé qué le pasa. Si se le puede ganar la vida en la bici y se la gana hablando, él verá...»
 «A este tío (Manzano) no sé qué le pasa. No se puede ganar la vida en bici y se la gana ahora hablando»
 «O realmente a mí no me contaban nada o no sé... Si casi no me daban ni vitaminas»

verdad lo que dice anda poco, muy poco.
 «Camblando de tema, el invierno habrá sido muy difícil...»
 «Sí, mucho. Fue un año gordo quedarme sin equipo. Me dije: voy a entrenar a tope, para que si me llaman algo viera que me había cuidado, que estaba fino y que no pasaba de todo...»
 «Ahora se llaman a pasar a profesionales a mitad de la campaña...»
 «Sí, estamos mirando algo en Italia, pero está complicado, porque hay equipos de Segunda pero que Cropusa. Pagan menos, no sé...»
 «A lo que a mí director que tendría que pensar en hacer equipo de profesionales. Cropusa está mejor organizado que algún equipo profesional...»
 «Sí, no sé nada en profesionales, última temporada, ¿no?»

«Sí, hombre, podría seguir mientras voy ganando un cuarto pero sí, si no paso lo dejo. Es que... ¿qué más tengo que ganar? Si estoy ganando todo. Y que sólo tengo 30 años. No es que diga que tengo 30. Hay gente que pasa con 25...»
 «¿Qué tiene el Valenciaga que a todo el mundo enamora?»
 «Todo. Una carrera histórica, un ritmo distinto, repeticiones, muchos medios de comunicación, todo el mundo quiere ganar... y es la única carrera en la que los equipos profesionales asoman el morro. Es el mejor escaparate para lucirte porque los directores están viendo la carrera. ¿He visto a alguno al año?»
 «¿Sí, me han felicitado varios y lo agradezco, pero la llamada siguiente no llegó. Sí. Como digo yo en broma, hasta que no me pidan el número de cuenta...»

44º TROFEO PRIMAVERA

El Würth se exhibe en Amorebieta

El Gran Premio Primavera valdeano para el Lehendakari Txupelleta vivió el domingo un nuevo momento de los jóvenes ciclistas del Würth. Liberty Len 'amur' Gorría coparon las tres primeras plazas de la clasificación final, con Omer García Casarrubios y Eladio Sánchez -que llegaron de la mano a la línea de meta- y el palentino Puertas que encabezó el pelotón perseguidor. García y Sánchez acabaron en la última ascensión a Autogare del grupo de diez ciclistas que se había destacado en la subida al alto de Montecalvo. Por detrás, el novato del Oxa Gorba Benito aprovechó la ausencia en (Baqun) para hacerse con el liderato del Lehendakari Txupelleta 2004.

CLASIFICACIÓN

| | | |
|-----|--------------------|---------|
| 1º | García Casarrubios | 1:25:24 |
| 2º | Sánchez | 1:25:24 |
| 3º | Gorría | 1:25:24 |
| 4º | Benito | 1:25:24 |
| 5º | Puerta | 1:25:24 |
| 6º | ... | ... |
| 7º | ... | ... |
| 8º | ... | ... |
| 9º | ... | ... |
| 10º | ... | ... |
| 11º | ... | ... |
| 12º | ... | ... |
| 13º | ... | ... |
| 14º | ... | ... |
| 15º | ... | ... |
| 16º | ... | ... |
| 17º | ... | ... |
| 18º | ... | ... |
| 19º | ... | ... |
| 20º | ... | ... |



BIEN-DAKARI PAÍS

CLASIFICACIÓN GENERAL

| | | |
|-----|---------|---------|
| 1º | Gorría | 1:25:24 |
| 2º | Sánchez | 1:25:24 |
| 3º | García | 1:25:24 |
| 4º | Benito | 1:25:24 |
| 5º | Puerta | 1:25:24 |
| 6º | ... | ... |
| 7º | ... | ... |
| 8º | ... | ... |
| 9º | ... | ... |
| 10º | ... | ... |
| 11º | ... | ... |
| 12º | ... | ... |
| 13º | ... | ... |
| 14º | ... | ... |
| 15º | ... | ... |
| 16º | ... | ... |
| 17º | ... | ... |
| 18º | ... | ... |
| 19º | ... | ... |
| 20º | ... | ... |

GRUPO ESKALDUN



CLASIFICACIÓN GENERAL

| | | |
|-----|---------|---------|
| 1º | Gorría | 1:25:24 |
| 2º | Sánchez | 1:25:24 |
| 3º | García | 1:25:24 |
| 4º | Benito | 1:25:24 |
| 5º | Puerta | 1:25:24 |
| 6º | ... | ... |
| 7º | ... | ... |
| 8º | ... | ... |
| 9º | ... | ... |
| 10º | ... | ... |
| 11º | ... | ... |
| 12º | ... | ... |
| 13º | ... | ... |
| 14º | ... | ... |
| 15º | ... | ... |
| 16º | ... | ... |
| 17º | ... | ... |
| 18º | ... | ... |
| 19º | ... | ... |
| 20º | ... | ... |

«Ya, pero fue casualidad en? Le ve visto y me he dicho: ¡Vicenteeseeee! Luego, fue de los que me felicitó.

manzano
 «Sorprendido... ¿qué quieres que te diga? Conociéndole un poco, no digo yo en...»

«¿Qué quieres que te diga? Conociéndole un poco, no digo yo en...»

«¿Qué quieres que te diga? Conociéndole un poco, no digo yo en...»

«¿Qué quieres que te diga? Conociéndole un poco, no digo yo en...»

«¿Qué quieres que te diga? Conociéndole un poco, no digo yo en...»

PROCÈS-VERBAL DE CONTRÔLE ANTIDOPAGE / DOPING CONTROL PROCEDURE CONFIDENTIEL! / CONFIDENTIAL!

20
89/2

| | | | |
|--|--|---|---|
| Nom du Sportif / Name of person to be tested: JAVIER LORENTE | | Nationalité de la Fédération dont relève le sportif: ESPAGNE | |
| Adresse: ORRIVARUS 27 2850 ALGARO (ESPAGNE) | | Organisme demandant le contrôle / Organization requesting the test: <input checked="" type="checkbox"/> Ministère de la Jeunesse et des Sports <input type="checkbox"/> Direction régionale de la Jeunesse et des Sports <input type="checkbox"/> Fédération nationale <input type="checkbox"/> Fédération internationale | |
| Date de naissance: 30.03.1971 Sexe / Sex: M | | Type de contrôle / Type of test: Inopiné: <input checked="" type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non | |
| Discipline / Sport: Cyclisme | | Internationale <input type="checkbox"/> | En club <input checked="" type="checkbox"/> |
| Ville - CP / Event and place: TOUR DE FRANCE - BLAGNAC | | Nationale <input type="checkbox"/> | Stage hors club <input type="checkbox"/> |
| | | Régionale <input type="checkbox"/> | Cabinet médical <input type="checkbox"/> |
| | | | Suivi <input type="checkbox"/> |

Vous êtes convoqué(e) à un contrôle antidopage / You are hereby summoned to appear for doping test

Date: **28/7/2003** Heure de remise de la notification: **18h00** Lieu du contrôle / Place of test: **BLAGNAC - 28/7/2003**

J'ai reçu et pris connaissance de cette convocation. Je sais que toute infraction et que je serai passible de sanctions si je ne me présente pas au contrôle, muni(e) d'une licence de compétition avec photo et d'une validité. Je prends acte que je peux me faire accompagner lors du contrôle par une personne de mon choix.

I have received and examined this summons. I am aware that I will be violating the charter of the organization if I do not appear for the test, for which I may be punished. Bring a valid identification card with a photo. I am informed that I may be accompanied by one person of my choice during testing.

Nom et signature du sportif à contrôler: **JAVIER LORENTE**
 Nom et signature du Délégué Fédéral: **VANDEYVERE**
 Nom et prénom du médecin / Name of doctor: **LAURE HUBERT**

Localisation du contrôle / Test completion

Arrivée / Time of arrival: **18h30** Date du prélèvement / Sampling date: **28/7/2003** Heure du prélèvement / Sampling time: **18h30**

Échantillons A et B / Samples A and B
Code Flacon (et container) n° / bottle Code: **190721**

Quantité totale d'urine, ml / Total amount of urine, ml: **75 ml**

Identification / Identification: **ESPAGNE**
Licence / Licence: **0000000000**
Carte d'identité / ID: **0000000000**
Passport / Passport: **0000000000**
Autre / Other: **0000000000**
Densité / Specific Gravity: **gH / gH**

Échantillon insuffisant / Insufficient sample

Numéros immédiates (à utiliser en cas d'échantillon insuffisant, si moins de 75 ml d'urine) / Immediate serial number(s) (for use in the case of an insufficient sample, less than 75 ml of urine):

Premier n° / First n°: **1** Deuxième n° / Second n°: **2** Troisième n° / Third n°: **3**

État de non-venue au contrôle / The athlete failed to come for control

Signature du Médecin / Signature of Doctor: **[Signature]**

Refus Empêchement
 Refusal Obstacle
 Oui Non Oui Non

Médicaments / Drugs NON OUI

Médicaments déclarés avoir été pris récemment / Drugs declared to have been recently used:
 Récemment nom du médecin prescripteur: **030106103**
070107105

Commentaires sur la procédure / Comments on procedure:

Signature / Confirmation

Je déclare sur l'honneur que les renseignements que j'ai donnés ci-dessus sont exacts et j'approuve la procédure de contrôle. / I declare of honour that the information I give above is true and I approve the testing procedure.

Signature du sportif contrôlé / Signature of person tested: **[Signature]**
 Signature du Médecin / Signature of Doctor: **[Signature]**
 Signature de l'accompagnant: **[Signature]**

DE ORINA



21
3967
26/72

RAPPORT ANALYTIQUE

Date de réception de l'échantillon : 20/07/2003

Identification du contrôle antidopage :

Course (nom étape) : Tour de France : Hors compétition
 Date de la course : 18/07/2003
 Discipline : course sur route
 Lieu du contrôle : Toulouse

Identification de l'échantillon analysé :-

N° du code (scellé) : 190775.

Aspect extérieur du flacon : normal Anormal, motif :
 Aspect et état du scellé : normal Anormal, motif :

Liquide examiné : Urine

Volume : 50 ml ;

Densité : 1.026

Anormalités :

Méthode d'analyse utilisée : Focalisation isoélectrique et double immunoblotting

Résultat de l'analyse :

a- Substances figurant sur la liste UCI

b- Autres substances

EPO



Annexes : 1- Compte rendu de l'analyse : Rapport d'analyse n° 20222
 2- Chromatogramme (indiquer le cas échéant "néant") : oui
 3- Spectrogramme de masse (indiquer le cas échéant "néant") : oui

Remarques éventuelles :

Fait à Châtenay-Malabry, le 24 juillet 2003

J. de CEM KRIZ
 Directeur

143, avenue Roger Salengro - 92290 Châtenay-Malabry - FRANCE
 Téléphone : + 33 (0)1 46 60 28 69 - Télécopie : +33 (0)1 46 60 30 17 - e-mail : direction@indd.com

1^o CONTROL

Fecha de la notificación del ANALISIS
MUESTRA (A)

3968
23
22

Châtenay-Malabry, le 25 juillet 2003

RAPPORT D'ANALYSE N° 117/07 - EPO

Votre Demande d'analyse spécialisée

Prénoms du Dr. **LONG Hubert**
Organisation : **Union Cycliste Internationale**
Événement et lieu : **Tour de France 2003 : Hors compétition à Toulouse**
Date : **18/07/2003**

Prélevement de l'échantillon d'urine :
Date : **20/07/2003**
Nombre d'échantillon : **1 (/ 1 échantillon reçu)**
Référence de l'échantillon : **190775**

Résultats (Cf référentiels en vigueur : réglementation nationale : Contrôle hors compétition)

Analyses terminées le : **24/07/2003**

Méthode utilisée : **Focalisation isoélectrique et double immunoblotting**

Conclusions : **pH = 5.98 d = 1.026**



Méthode utilisée : **Chromatographie gazeuse couplée à la spectrométrie de masse**

Conclusions : **Recherche d'Hydroxéthylamidon (HEA) négative**

J. de **CAERRIZ**
Directeur

Prénoms :
Union Cycliste Internationale - C. VARIN (CH 1860 AIGLE - SUISSE)
Président du Conseil de Prévention et de Lutte contre le Dopage (39 rue St Dominique - 75700 PARIS)
Information :
Président de la Commission Médicale du Comité International Olympique (Château de Vidy-BP356 -1001 LAUSANNE - SUISSE)
Dr. GENSON - Chargé d'instruction à la Fédération Française de Cyclisme (4 rue du Poète - 33700 MERIGNAC)

CE RAPPORT D'ANALYSE ANNULE ET REMPLACE LE RAPPORT D'ANALYSE N° 20213 (116/07-EPO du 24/07/2003)

Laboratoire n'est pas responsable du prélèvement des échantillons. La reproduction de ce rapport d'analyse n'est autorisée que sous sa forme intégrale. Il comporte 1 page(s).

143, avenue Roger Salengro - 92290 Châtenay-Malabry - FRANCE
Téléphone : + 33 (0)1 46 60 28 69 - Télécopie : +33 (0)1 46 60 30 17 - e-mail : direction@lndd.com

15

23-0069
4/22/23

| | |
|----------------|--|
| ENREGISTREMENT | Codification : E-CE-01 Version : A Date : 02/03/2001 |
|----------------|--|

FORMULAIRE D'OUVERTURE DE L'ECHANTILLON B

Demande faite par : ... U.E.T. ... Le(s) : ... 28/07/03 ...

07.1.2003

Personnes présentes :

| Laboratoire | Contre-Expert | Représentant du sportif | Représentant de la Fédération |
|--------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| <u>Decedurpe</u> | <u>Oscar Caballero</u> | <u>J. MAS</u> | |
| <u>[Signature]</u> | <u>[Signature]</u> | <u>[Signature]</u> | |

Température de stockage du flacon B : -20°C autre

Emballage : Versapack Berlinger Autre N° : B.190775

Conformité par rapport au procès verbal de contrôle antidopage : oui non

Flacon scellés : Oui Non



(Signatures) :

| Laboratoire | Contre-Expert | Représentant du sportif | Représentant de la Fédération |
|--------------------|--------------------|-------------------------|-------------------------------|
| <u>[Signature]</u> | <u>[Signature]</u> | <u>[Signature]</u> | |

Volume : B.190775

État : gelée : Oui Non
Après décongélation : ... 35 mL

(Signatures) :

| Laboratoire | Contre-Expert | Représentant du sportif | Représentant de la Fédération |
|--------------------|--------------------|-------------------------|-------------------------------|
| <u>[Signature]</u> | <u>[Signature]</u> | <u>[Signature]</u> | |

CONTRANALISIS



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

24 30/30
23

Madrid, a doce de abril de 2004

Como consecuencia de la citación efectuada con fecha 6 de abril de 2004, comparece en el día de hoy en los locales de la Real Federación Española de Ciclismo, calle Ferraz, 16 en Madrid, D. DARIO GADEO FERNANDEZ con DNI 53.013.351F a fin de contestar a las preguntas que le formulen el Instructor del expediente en presencia del Secretario del mismo.

A continuación el Instructor inicia las preguntas:

1.- En el diario AS del pasado 28 de marzo de 2004 aparecen unas manifestaciones atribuidas a Usted, efectuadas al parecer a la Cadena SER, en la página 38. ¿Son ciertas, son suyas? ¿Se ratifica en las mismas?

Son ciertas, son suyas y se ratifica en las mismas.

2.- Dice Usted en las mismas que el "doping existe en el ciclismo y en otros deportes". Centrémonos en el ciclismo, que es lo que nos atañe. ¿Puede Usted aportar algún dato más concreto?

Para él, decir que existe es lo suficientemente explícito y añade que es una práctica habitual en el ciclismo.

3.- Dice que lleva 10 años en el ciclismo "y desde entonces ya estaba extendido". ¿Se refiere al doping??

Cuando empecé en el ciclismo no sabía que existía, y solo tomaba "prevalon y vitaminas". Cuando pasó un tiempo comprobé que existían otros productos, que eran dopantes, y que si no los tomas vas en desventaja con el resto de los corredores.

4.- ¿En que equipos ha militado como profesional durante estos tres años?

En el Jazztel - Costa Almería, luego denominado Paternina - Costa Almería.

5.- ¿Alguna vez ha usado sustancias prohibidas para competir?. ¿Por prescripción u orden de alguien? ¿De quien?.

Para estar delante en el ciclismo profesional, además de entrenar mucho, hay que tomar sustancias dopantes. El ha estado delante. Como referencia en el Gran Premio Amorebieta de 2003 hice séptimo.

No desea dar nombres y dice que normalmente para correr una carrera o una Vuelta, debes decir al Director "estoy bien preparado". Y estar bien preparado significa tener 50 de hematocrito después de haber entrenado mucho durante muchos días.

Manifiesta que si ha efectuado un viaje de 500 km. para venir hasta aquí es porque ama al ciclismo y trata de erradicar lo más posible esta situación que es peligrosa para la



[Handwritten signature]



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

25
307/237

... del ciclista y para que los jóvenes que lo practiquen en el futuro se lo encuentren
... limpio de lo que está actualmente.

6. Sabe si otros las utilizaban? ¿Quienes?

Sabe que el dopaje en el ciclismo profesional es una práctica generalizada.
No desee dar nombres.

7. Tiene pruebas de todo lo hasta aquí manifestado?.

Las pruebas oficiales son las que efectúa la Federación de Ciclismo a través de sus
controles de dopaje, hoy por hoy. Entiende que para obtener resultados más eficientes
los controles de dopaje debería efectuarlos una Agencia independiente.

FDO. D. DARIO GADEO

FDO. D. ENRIQUE FRANCH
INSTRUCTOR

FDO. D. EUGENIO BERMÚDEZ
SECRETARIO



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

26 3772
29/4

Madrid, a doce de abril de 2004

Como consecuencia de la citación efectuada con fecha 6 de abril de 2004, comparece en el día de hoy en los locales de la Real Federación Española de Ciclismo, calle Ferraz, 16 en Madrid, D. PEDRO DIAZ LOBATO con DNI 52.950.807T a fin de contestar a las preguntas que le formulen el Instructor del expediente en presencia del Secretario del mismo.

A continuación el Instructor inicia las preguntas:

1.- En el diario AS del pasado 29 de marzo de 2004 aparecen unas manifestaciones atribuidas a Usted, en la página 38. ¿Son ciertas, son suyas? ¿Se ratifica en las mismas?

Son manifestaciones suyas y se ratifica en las mismas.

2.- Dice que está pagando un precio "por haberse negado a ponerse en manos del médico del equipo, por no ponerme cosas que desconozco". ¿Se refiere a sustancias prohibidas para competir?

Me negué a ponerme las sustancias porque se negaron a enseñármelas, y eso era habitualmente. Es más si quería firmar otro contrato con el equipo me tenía que someter a medicarme sin saber lo que me ponían.

3.- En que equipos y en qué fechas ha militado como profesional?

No quiere dar nombres de equipos en este momento.

4.- ¿En qué equipos le han propuesto tomar o ponerse esas cosas a las que alude? ¿Puede facilitar fechas?.

No desea dar nombres de equipos ni fechas.

5.- ¿Dice que le pusieron una vez una cosa y se sintió muy mal. ¿Qué le pusieron? ¿Quién se la puso? ¿En qué equipo? ¿Cuando fue eso?.

No sabe qué le pusieron. Se lo puso el médico del equipo y prefiere no dar el nombre del mismo en este momento. No desea manifestar en este momento el equipo en el que fue y tampoco la fecha.

6. Dice que "los culpables están en el equipo", ¿A quienes se refiere?

Piensa que las personas que ponen los recuperadores, ya que no indican las sustancias que ponen, deben ser los responsables en caso de que, como consecuencia de los productos que hayan puesto al ciclista, de positivo. Sin embargo cuando se da positivo al que se sanciona es al corredor y no al médico.





REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

27 3273

7. Tiene pruebas de lo que ha manifestado hasta aquí?

Considera que como consecuencia de los resultados deportivos que ha obtenido debería haber tenido mejores contratos y dice que quizá se pueda achacar el no haberlos firmado que sistemáticamente se ha negado a ser medicado, lo que se le ha propuesto en ocasiones, a cambio de firmar un contrato más ventajoso. Realmente le han llegado a ofrecer contratos mejores de los que ha tenido, que no han llegado a ser firmados porque después de habérselo ofrecido, se lo han condicionado a que se medicase, retrasando indefinidamente la firma de los mismos. Incluso ha llegado a firmar un contrato que estaba condicionado a que se medicase, sin que el equipo lo firmase luego. No desea manifestar de que equipo se trata.

FDO. D. PEDRO DIAZ

FDO. B. ENRIQUE FRANCH
INSTRUCTOR

FDO. D. EUGENIO BERMÚDEZ
SECRETARIO



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

30 3276
2004

Todo ello se ha introducido en un sobre mayor que he precintado con grapas y con mi firma y en el que de mi puño figura: "aportado por D. Jesús Manzano Ruano el día 11.4.2004 y mi firma".

A continuación el Instructor inicia las preguntas:

1. Obra en poder del Instructor fotocopia de un informe médico del Centro Hospitalario de Balley, de fecha 12 de julio de 2003, en el que dice que ingresó Usted en Urgencias el día mencionado a las 12,30 horas, y habla de que el ingreso es, verosímilmente por golpe de calor. ¿Se ratifica Usted en sus anteriores manifestaciones al respecto?.

Me ratifico en mis manifestaciones del pasado 5 de abril de 2004.

2. También obra en poder del Instructor fotocopia de una carta (y de un acuse de recibo), dirigida a Usted por Don Joan Mas de fecha 20-11-2002 en la que le llama la atención por no llevar una vida ordenada, y le advierte sobre la toma de medidas. El Sr. Belda dice que si no se tomaron esas medidas fue por la situación familiar de Usted al fallecer su padre por aquellas fechas. ¿Es cierta la existencia de dicha carta en esa fecha? ¿Conoce cual era la razón de esa carta?.

Dice que la carta es cierta y que la tiene en su casa, rota por él y pegada con esparadrapo marrón. Dice que la razón de esa carta fue porque él era amigo de Jose María Jiménez Sastre (Chava) y piensa que no deseaban se juntase con él.

También añade que su padre falleció el 12 de julio de 2001.



FDO. D. JESÚS MANZANO

FDO. D. EUGENIO BERMÚDEZ
SECRETARIO

FDO. D. ENRIQUE FRANCH
INSTRUCTOR



Handwritten notes: *Donat*, *30773*, *113*
EQUIPO
CICLISMO
PROFESIONAL
(31)

9-12-2002.

osta
nca

Te comunico que a partir de la proxima temporada 2003, el Doctor encargado de supervisar las oportunas preparaciones será:

WALTER VIRU.

Ai que debes de llamar para cualquier contingencia.

Te paso sus datos:

WALTER VIRU RODRIGUEZ.
C/ LINARES, 13, PTA. 2.
46018-VALENCIA.

TEF: 96.385.60.08.

MOVIL: 669.46.00.66.



Handwritten signature

VAL

K

MANO

Valini

ELITE

ITM

SILVA

ITALIA

CATLOR

SPORT

SPORT

Joan Mas Vendrell - MANAGER

Gran Via, 29, 1.º - 08600 BERGA (Barcelona) - Tel. 938 210 493 - Fax 938 222 059 - Móvil 609 308 709

Conte

① 6 AS. bus 2. ~~4~~ ml. + 5 H₂O
2 lacteo B. + 5 de H₂O

Leiji!

6 AS. bus - 7 ml + 7 H₂O
Lactico 6. ml + 6 H₂O

hore auts

cepair I m +

b'earfecto



34 3780

55

Programa

A 13/9/52
R 13 - 16
A 18

200042 -> 7-9-11 - 13 - 16
18 - 20 - 22 - 24 - 26 - 28 - 30

Rusas. Redentoras -

Rotuladas - 13 - 15 - 17 - 19
21 - 23 - 25 - 27 - 29

Rotuladas
7 - 9 - 11 - despues de

cecer.



MAYO

(34) 3283
2

2000 ut - 2 - 4 - 6 - 19 - 21 - 23

25 - 27 - 29 - 31

Resas - 8 - ~~11~~ - 13 - 15 - 17



Se lo Relevo Etubis de Estell. deech.

hos Maucativo con fecha 10-6-03 con

Resultado negativo R.M.N. - H. A. puer.

fundentis que es leerte autu/la b

H. puerne aspi/ltory. con fecha

11-6-03 y uefora puerblente. hos

caite puernte H. Reputus 7 Reper.

puere infiltrar.

24 / 06 / 03

WV

38 3294



39 2085
251

El corredor Siras Manzano presenta dolor
en Rodilla izquierda de 3 días de evolución
antec. Operado hace 4 años de condroma
y liberación de las raíces, actualmente
trato con acetaminofénico 7 su base
el dolor / en a. inf. de interior del
+ acceso a un tubo / tubo / tubo
Visto ext. 7

11/7/03
CG



80

W 22 1470

Demerit 82086
40⁵⁰

A MAR 1967

12 - 15 - 18 - 21 - 24 - 27 - 29

Pelagos - 13 - 16 - 19 - 22 - 25 - 28

1000 4I. full extra fuel

April

Pelagos 3 - 6 - 9 full extra fuel

Asturias - 1 - 6 - 7 - 8



7802

852

Dr. Eufemiano Fuentes Rodriguez

TOCOCINECÓLOGO
MEDICINA DEL DEPORTE
COLEGIADO 41.075 - MADRID



Los Oliveros 249
Santa Brigida
35300 Las Palmas
Tfno.: 609 634 134

Medicamento 9

ACTE GRATUITO

D/p.

HMG depovi 75 UI

1 caja x 10 vialitos.



15/10/02

Dr. Eufemiano Fuentes
C.I.F. 41075
Utre. Calleja Madress Madrid
Camino de los Riscos, 249
35300 Sta. Brigida
Las Palmas de Gran Canaria

Pacient: Yolanda Fuentes Rodriguez



(47)

DE PASTILLAS Y ORINA

Document 2017
42

8 Mayo:

Después de entrenar cápsula Auanille/Rojo

Al acabar de entrenar coger bote de orina (Marcar STS)

Después de orinar \Rightarrow tomar una Auanille/Rojo
• Por la noche 1 inyección HM

Al acabar de entrenar coger otra orina (Marcar STS+I)

Después de orinar \Rightarrow Tomar una Azul y blanca
• Por la noche 1 inyecc. HM

Al acabar de entrenar coger otra orina (Marcar P+I)

13^{Pl. 2000} - Después de la carrera tomar Azul/Blanca

14^{>>>} - Después de entrenar coger orina (Marcar P)

- Después de orinar tomar Auanille
• por la noche inyección HM

15^{>>>} - Después de entrenar coger orina (Marcar A-I)

- Después de orinar tomar Auanille

16^{>>>} - Después de entrenar coger orina (Marcar A)

ORINAS GUARDAR EN EL CONGELADOR

Document # 3289
43
255

CENTRO DE MEDICINA DEPORTIVA - DR. WALTER VIRU RODRIGUEZ

INFORME MEDICO DEPORTIVO

NOMBRE.: JESUS MANZANO RUANO
EDAD ..: 24 AÑOS TALLA: 178,5 cms. PESO : 64 kgs
FECHA ..: 7-4-2003 DEPORTE : CICLISMO

DATOS CARDIOCIRCULATORIOS

TENSION ARTERIAL • SISTOLICA (máxima) ..: 140.
TENSION ARTERIAL DIASTOLICA (mínima) : 80
FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO: 60
ELECTROCARDIOGRAMA : BASAL NORMAL.
MONITORIZACION ELECTROCARDIOGRAFICA DE ESFUERZO: SIN CAMBIOS.

DATOS RESPIRATORIOS

AUSCULTACION : No hay patología a la auscultación.
MECANICA PULMONAR CAPACIDAD VITAL..: 6.970 REAL 5.530 TEORICO
MECANICA PULMONAR VEMS: 6.280 REAL 4.620 TEORICO
OBSERVACIONES : Su capacidad vital y su VEMS están por encima de los parámetros mínimos exigidos para su edad y el deporte que practica.



EXPLORACIONES COMPLEMENTARIAS

O.R.L.: Garganta, Nariz y Oídos normales.
DIGESTIVO : No visceromegalias, gran meteorismo
OSEO: Constitución normal.
INFORME ANALITICA : PENDIENTE.

DATOS DE ANTROPOMETRIA

PESO IDEAL: De 64 a 69 kgs.
EXCESO DE PESO : Ninguno
VALORACION CINEANTROPOMETRICA : Composición grasa por debajo de la que le corresponde. Composición muscular puede mejorar. Linealidad correcta.

44 3090
258

TRAS REALIZAR PRUEBA DE ESFUERZO CON ANALIZADOR DE GASES MEDICAL GRAPHICS, U.S.A. OBSERVAMOS LOS SIGUIENTES PARAMETROS

CONSUMO MAXIMO OXIGENO, INDICE DE POTENCIA AEROBICA es de 4.352 l/min. y en relación a su peso es de 68 L/min./kgr., por lo que se puede considerar: BUENO.

EL UMBRAL ANAEROBICO (INDICE DE RESISTENCIA AEROBICA) se sitúa a 300 Watios que corresponde a una frecuencia cardiaca de 175 pulsaciones por minuto, y a un VO_2 de 3.911 L/min. por lo que se considera : BUENO.

EL PULSO DE OXIGENO MAXIMO VO_2/FRC es de 24 ml/m. por lo que la respuesta cardiológica al ejercicio es MUY BUENA.

LA CAPACIDAD DE POTENCIA MAXIMA es de 350 Watios, y en relación a su peso es 5,4 Watios/kgr. y se considerará : MUY BUENA.

Su nivel global de preparación física en el presente control es MUY BUENO en relación al deporte que viene practicando con posibilidad de MEJORAR.

La zona OPTIMA DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA AEROBICA (elevación del umbral anaeróbico) se halla entre 148/175 pulsaciones por minuto.

La zona OPTIMA DE MEJORA AEROBICA (VO_2 MAX) se halla entre 175/182 pulsaciones por minuto INTENSIDADES SUPERIORES DEBEN RESERVARSE PARA EL TRABAJO INTERVALICO.

Entrenamientos de ALTA ACIDOSIS ANAEROBICOS deben realizarse entre 182/192/196 pulsaciones por minuto.

EL TEST DE ESFUERZO SE CONSIDERA : MUY BUENO.

Su fase aeróbica igual fondo es muy buena.

Su fase anaeróbica es buena.

Su consumo de oxigeno en esfuerzo es bueno en umbral y muy bueno al máximo esfuerzo.

Su gasto cardiaco es muy bueno, luego la respuesta cardiológica al ejercicio es muy buena.

Su gasto de calorías por unidad de tiempo y trabajo es bueno.

RECOMENDAMOS

Que continúe con el programa de entrenamiento que se le indique.



(45) 3091

NIVELES DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

Estos niveles están individualizados según características y grado de preparación física en el periodo del presente control. La casilla de la izquierda presenta el pulso que Vd. debe mantener, según los niveles de entrenamiento que desee realizar.

Pulso

| | |
|---|---|
| 114 F.C. en aeróbico 148 extenso. | Recomendamos como zonas básicas de ejercicio en personas poco entrenadas. |
| 148 F.C. en aeróbico 175 intenso. | Zonas ideales para entrenamiento sin problemas. |
| 175 F.C. en interválico 182 extenso. | Requiere también resultados buenos en las zonas aeróbicas anteriores. |
| 182 F.C. en alta aci- 192 dosis, Series de 196 ritmo de competición | Zona de adaptación del organismo al aumento del ácido láctico, productor básico del cansancio muscular. Esta zona está supeditada a la obtención de buenos resultados en las zonas más bajas. |

Valoración : DEFICIENTE - REGULAR - NORMAL - BUENO - MUY BUENO
EXCELENTE

MEDICO : DR. *Walter Viru* VIRU.



46 3992
258

ANALISIS CORPORAL Y SOMATOTIPO

Nombre : JESUS MANZANO
 Deporte : ciclismo
 Estudio : 1
 Fecha : 12/ 5/1978:
 Actual : 7/ 4/2003:

----- DATOS MEDIDOS -----

| | | | |
|----------------|-------|-----------------------|----------|
| 64.00Kg | ----- | DIAMETROS OSEOS | ----- |
| 100cm. | | D.del Radio | 3.60cm. |
| AGUES CUTANEOS | ----- | D.del Humero | 6.50cm. |
| | | D.del Femur | 8.80cm. |
| 4.3 mm. | | | |
| 5.3 mm. | ----- | PERIMETROS MUSCULARES | ----- |
| 3.1 mm. | | | |
| 5.2 mm. | | P.del Biceps | 27.50cm. |
| 5.1 mm. | | P. Pierna | 33.00cm. |
| 8.3 mm. | | | |

----- R E S U L T A D O S -----

La comprension global de estos resultados, es conveniente
 atentamente las explicaciones proporcionadas por la hoja adjunta
 del INFORME DEL SOMATOTIPO
 de carecer de esta explicacion solicítela en este Servicio

COMPOSICION CORPORAL

| Porcentuales | | Promedio |
|-----------------|-----------|----------|
| de Grasa | 5.454Kg. | 8.52 % |
| Muscular | 35.061Kg. | 54.78 % |
| Oseo | 8.125Kg. | 12.70 % |
| Residual | 15.360Kg. | 24.00 % |
| Corporal Magra | 58.546Kg. | 91.48 % |
| Grasa | 8.522Kg | |
| Ideal Estimativ | 64.000Kg. | |
| o de Peso | 0.000Kg. | 0.00 |



SOMATOTIPO

Índice Endomorfo (grasa corporal) 0.946
 Índice Mesomorfo (estado muscular) 2.368
 Índice Ectomorfo (linealidad) 3.994
 Coordenadas graficas de su estructura X: 3.048 Y: -0.204

COMPOSICION IDEAL

| Parte | C.Endo ideal | C.Meso. ideal | C.Mecto. ideal | S.D.D. |
|-------------|-----------------|------------------|-------------------|--------|
| TRAYECTORIA | 1.80 | 4.90 | 2.70 | 6.64 |

3098
 47
 25

MANAGE Corporation
 Manzano Ruano
 Viru

ID: Ciclismo
 Weight: 64.0 kg
 Age: 24 años
 Technician: Ats.Mary

Date: 7-Abr-63
 Sex: M

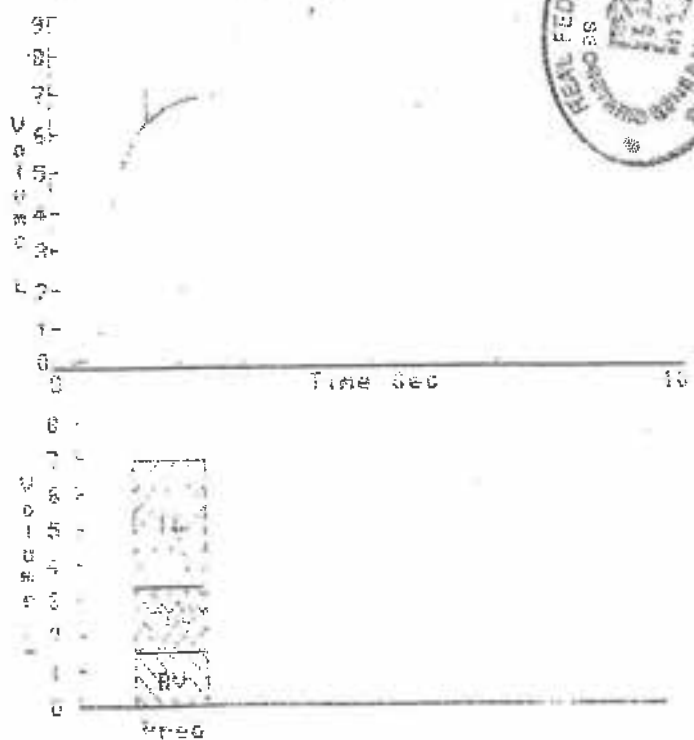
PRE-BRONCH POST-BRONCH CHALLENGE
 Actual Pred. %Pred. Actual %Chg Actual %Chg

| | | | |
|---------|-------|------|-----|
| (L) | 6.97 | 5.53 | 126 |
| (L) | 6.28 | 4.62 | 136 |
| (%) | 90 | 84 | |
| (L/sec) | 10.82 | 7.82 | 138 |
| (L/sec) | 8.92 | 5.27 | 169 |
| (L/sec) | 4.29 | 2.14 | 201 |
| (L/sec) | 11.31 | 8.29 | 136 |
| (L/sec) | 7.73 | 4.92 | 157 |
| (L/sec) | 3.35 | | |
| (L) | 3.66 | | |
| (L/sec) | 6.86 | 5.66 | 121 |
| 50% | 1.30 | 0.93 | |

MECHANICS



FEVI
 Pre
 Post
 Pred



Volume L

LINE SUBSTITUTION

49
261

CLINICA DEPORTIVA
19-22
385.60.08
46018

Dr. Walter Viru Rodriguez

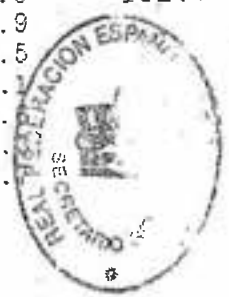
INFORME FINAL

CARDIOPULMONARY EXERCISE TEST

CFX - SUMMARY REPORT

Manzano Ruano Temp: 20 Fbar: 793 EM: 100 Fecha: 4/07/83
Sexo: M Edad: 24 años Alt: 178.0 cm Pes: 64.0 kg BSA: 1.80

| | BASAL | AT | MAX-VO2 | PredMax | AT/Max% | %Pred |
|-------------------------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| (min) | 0:53 | 16:11 | 19:47 | | | |
| (watts) | | 300 | 256 | 213 | 117.6 | 119.9 |
| (Kpm/min) | | 1838 | 1564 | | 117.6 | |
| BIOS DE GASES | | | | | | |
| (ml/min) | 531 | 3911 | 4352 | 2675 | 89.9 | 162.7 |
| (ml/kg/min) | 8.3 | 61.1 | 68.0 | | 89.9 | |
| (ml/min) | 530 | 4041 | 5280 | | 70.5 | |
| | 1.00 | 1.03 | 1.21 | | 85.1 | |
| | 2.0 | 17.4 | 19.0 | | 91.1 | |
| (mmHg) | 129 | 113 | 123 | | 92.1 | |
| (mmHg) | 35 | 50 | 48 | | 108.1 | |
| RESPIRACION | | | | | | |
| (L/min) | 24 | 161 | 245 | 186 | 65.5 | 132.0 |
| Respiratoria | 11 | 36 | 44 | | 80.8 | |
| (ml) | 2175 | 4492 | 5521 | | 81.4 | |
| | 45 | 41 | 56 | | 72.9 | |
| | 45 | 40 | 46 | | 85.7 | |
| CIRCULATORIA | | | | | | |
| Frecuencia (bpm) | 62 | 175 | 192 | 196 | 97.1 | 92.0 |
| VO2 (VO2/HR) | 9 | 22 | 24 | | 92.6 | |
| Presion Arterial (mmHg) | 140 | 160 | 180 | | 88.9 | |
| Presion Venosa (mmHg) | 80 | 80 | 80 | | 100.0 | |
| BIOS | | | | | | |
| (mEq/L) | | | | | | |



Dr. Walter Viru
Ata. Manzano



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

50 3096
200

Madrid, a quince de abril de 2004

Como consecuencia de la citación efectuada con fecha 14 de abril de 2004, comparece en el día de hoy en los locales de la Real Federación Española de Ciclismo, calle Ferraz, 16 en Madrid, D. ALFREDO CORDOVA MARTINEZ con DNI 16.787.327H a fin de contestar a las preguntas que le formulen el Instructor del expediente en presencia del Secretario del mismo.

A continuación el Instructor inicia las preguntas:

1.- **¿Conoce Usted las declaraciones efectuadas al diario AS por el ciclista D. Jesús Manzano Ruano y publicadas entre los días 24 a 28 de marzo de 2004? ¿Conoce Usted al sr. Manzano?.**

No las conoce en su totalidad aunque sí algunos aspectos de las mismas.
Sí conoce al sr. Manzano.

2.- **¿Ha sido o es Usted médico del equipo ciclista Kelme, o ha estado vinculado al mismo como colaborador o de otra forma? ¿Desde cuándo y hasta cuándo? ¿Porqué cesó en su colaboración?.**

Estuve de colaborador durante algunos días del año 2001, el año 2002 y 2003. Cese en mi colaboración por motivos estrictamente personales. Le pedí al sr. Belda la rescisión de la relación con fecha 15 de mayo de 2003.



3.- **Dicho señor Manzano ha dicho que venía utilizando productos prohibidos para mejorar su rendimiento, de naturaleza dopante, con cierta asiduidad, desde el año 2000. ¿Tiene o tenía Usted conocimiento de ello?.**

El Dr. Córdoba dice que no tenía conocimiento.

4.- **Dice dicho señor que, a partir de 2001, utilizaba EPO, oxandrolona, Trigon, Actovegin, hormona de crecimiento (rotuladores), andriol (conguitos); y en 2003, además, minurin, Epocrin, oxiglovin, IGF1, Insulina I3, caféinas inyectadas, autotransfusiones. ¿Tenía Usted conocimiento de ello? ¿Conoce Usted esos productos?.**

El Dr. Córdoba manifiesta que no tenía conocimiento de que el señor Manzano los utilizaba. Sabe lo que es Eritropoyetina (EPO), Trigon, Actovegin, hormona de crecimiento, IGF1, Insulina I3, caféina y autotransfusión. El resto de productos debería consultar un "vademecum".



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

(51) 3097
2007

6.- Dice que todos esos productos los utilizaba por prescripción del médico del equipo, y que tiene planes facilitados por los médicos del equipo sobre la dosificación y fechas de utilización de los productos dopantes. ¿Lo sabía Usted?.

Dice que no ha sido el médico responsable del equipo y que no conocía ni tan siquiera los planes de entrenamiento del equipo.

6.- ¿El sr. Manzano ha manifestado que durante la Vuelta a Asturias del año 2003 se suscitó una discusión entre Usted, que el médico en carrera, y el Dr. Walter Virú, que Usted no quería que utilizase EPO y el Dr. Virú sí? ¿Es eso cierto? ¿Cuál fue la discusión?.

Dice que en la Vuelta Asturias del 2003 el sr. Manzano le manifestó que estaba utilizando EPO, que él era el médico en carrera y que le contestó al sr. Manzano que ese era un producto prohibido y que no se podía utilizar y no tuvieron ninguna conversación más al respecto. Manifiesta que habló por teléfono al respecto con el médico responsable del equipo, Dr. Virú comentándole las manifestaciones del ciclista sr. Manzano, a lo cual le contestó el Dr. Virú que no había prescrito ese producto.

También dice que se impuso el criterio del Dr. Virú, cesando Usted como médico del equipo ¿Es cierto eso?.

No, solicité mi baja por motivos personales.

7.- El sr. Manzano ha aportado a este expediente un documento, del que obra en nuestro poder una fotocopia, que dice es su plan para el 2002, en el que figura como mes el de mayo. ¿Sabe a qué documento se refiere?.

Se lo voy a exhibir a ver si lo reconoce.

¿Reconoce Usted este documento? ¿Esta escrito por Usted? Y si lo reconoce, ¿Puede explicar su contenido? ¿Qué son cápsulas amarillas, rojas, azules y blancas? ¿Que es una inyección de HM? ¿Para qué se cogía la orina y que significan las marcas que había que ponerla?

El Instructor exhibe al Dr. Córdova el documento que aparece unido como documento número 10 a la declaración efectuada por el sr. Manzano ante el Instructor el pasado día 10 de los corrientes.

Y manifiesta:

1.- Que reconoce el documento y que su original está escrito de su puño y letra, a excepción de anotaciones que existen a continuación de los días 13 (PL2000), 14, 15 y 16 (anotaciones ilegibles) que no corresponden a su letra.

2.- Se trata de un estudio para conocer científicamente cual es la eliminación urinaria de inmunomoduladores. El Dr. Córdova, es un catedrático que efectúa con asiduidad estudios de carácter científico de este tipo y publicados más de 200 artículos científicos





REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

52 3098
26

en revistas especializadas y publicados 14 libros y efectuadas unas 300 comunicaciones y Congresos.

4.- El color de las cápsulas no tiene ninguna importancia por cuanto la encapsulación se hace con colores aleatorios. Y explica el estudio:

a) Las cápsulas "amarilla / roja" corresponden al principio activo glicofosfopeptical, cuyo nombre comercial es inmunoferon (un inmunomodulador). Tenía que tomar cinco cápsulas y por eso así se señala en el documento, siendo la dosis terapéutica hasta seis según consta en el prospecto. Después debía inyectarse un suero de agua y electrolitos denominado Hemocé (HM), como podía haber dado otro suero de electrolitos porque la finalidad del estudio era forzar la diuresis.

b) La cápsula "azul / Blanca" el principio activo es polipodium leucotomos y el utilizado es el que tiene como nombre comercial Difur (inmunomodulador y antioxidante). Se marcaba con "p" por el polipodium.

c) La cápsula "amarilla" contenía 200mg de cafeína y se marcaba con "A", en el plan, por ser amarilla.

4.- El motivo de la congelación de la orina es la conservación y evitar la fermentación de la misma que imposibilitaría el estudio que se realiza.

5.- Manifiesta que todos estos productos no son productos dopantes ni siquiera la cafeína a las dosis utilizadas para el estudio.

6.- Muestra su indignación por lo que considera una manipulación del documento al añadir otros símbolos que él no ha escrito y que pudieran dar lugar a dudas sobre los fines del estudio.

7.- El ciclista Manzano se sometió a este estudio voluntariamente en su casa, fuera de competición. Y en el estudio participaron además más ciclistas del equipo y otros deportistas de diferentes disciplinas.

8.- Subraya que como médico dedicado a la medicina deportiva él investiga sobre "la recuperación del deportista", utilizando productos no prohibidos y cuidando primordialmente la salud del deportista.

8.- ¿Sabe lo que significan, en el argot ciclista, las expresiones "rotuladores", "pelas", "gas-bus", "conguitos"??.

Dice conocer el significado de estas expresiones al haberlas oído al sr. Manzano de forma reiterada en los últimos días.



54 3102
28

CONTRATO PARA ACTIVIDADES DE APOYO TECNOLÓGICO ENTRE LAS EMPRESAS CIMDES, S.L. Y LA FUNDACION KELME DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

En Elche a 10 de Marzo de 2003.

REUNIDOS

Por una parte, Don **ALFREDO CÓRDOVA MARTINEZ**, con D.N.I. 16.787.327-H con domicilio en [illegible] como representante de la empresa CIMDES, S.L con C.I.F. B42163097, en adelante CIMDES.

Por otra, **D. JOSÉ QUILES NAVARRO**, PRESIDENTE DE LA FUNDACION KELME DE LA COMUNIDAD VALENCIANA, en adelante KELME, mayor de edad, vecino de Elche (Alicante), C/ [illegible] Servet, 10, Elche Parque Industrial y con D.N.I. nº 21.930.747-V, actuando en nombre y representación de la misma.

6-53754206

EXPONEN

PRIMERO.- Que CIMDES posee experiencia probada en valoración y aplicación de técnicas fisiológicas y medico-deportivas.

SEGUNDO.- Que KELME está interesada en la realización por parte de CIMDES del control y seguimiento fisiológico de deportistas de alto nivel

Por todo lo expuesto las partes, de común acuerdo, y reconociéndose plena capacidad para llevar a cabo el presente contrato.

ACUERDAN

PRIMERO.- OBJETO DEL CONTRATO.

El objeto del presente Contrato es la realización por parte de la empresa CIMDES S.L. del control y seguimiento fisiológico de deportistas de alto nivel del Equipo Ciclista Profesional KELME.

SEGUNDO.- OBLIGACIONES.

CIMDES S.L. acepta realizar el trabajo solicitado, de acuerdo con el programa y el calendario propuesto por KELME.



55 3108
25

TERCERO.- DURACIÓN.

El trabajo previsto para el desarrollo del trabajo es de una temporada de competición (nueve meses) estable. (01/01/03-30/9/03)

CUARTO.- INFORME DEL TRABAJO REALIZADO.

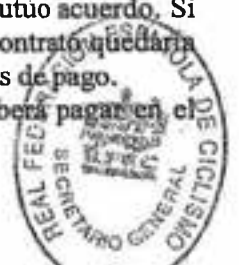
Finalizado el trabajo, el profesor Alfredo Córdova Martínez emitirá un informe estableciendo las condiciones a que se llegue en el mismo. El informe tendrá carácter confidencial, por lo que no podrá ser usado por ninguna otra empresa o persona sin autorización previa.

QUINTO.- OBLIGACIONES DE PAGO POR PARTE DE LA EMPRESA.

Como contraprestación a estos servicios Kelme se compromete a abonar la cantidad de SEIS MIL DIEZ EUROS (6.010 EUROS) más el 16% de IVA correspondiente, que se harán efectivas con arreglo a las facturas presentadas por CIMDES S.L. mediante transferencia bancaria en la cuenta que CIMDES S.L. tiene en la Caja Rural de Soria. Oficina Marques de Vadillo. Domicilio: 3017 Oficina:0107. D.C:72 nº Cuenta: 2021789728.

SEXTO.- RESCISIÓN DEL CONTRATO.

Las partes podrán denunciar o modificar el presente documento en cualquier momento por mutuo acuerdo. Si por causas imputables a CIMDES S.L. no se llevara hasta el fin el trabajo encomendado, el contrato quedará automáticamente rescindido y KELME quedaría exonerada de pagar las cantidades pendientes de pago. Asimismo si KELME pretendiera dar por finalizado el trabajo antes de su terminación, deberá pagar en el momento el importe pendiente de pago.



SEPTIMO.- JURISDICCION.

Las partes someterán las divergencias que pudieran plantearse en orden a la interpretación o incumplimiento del presente documento a la Jurisdicción Contencioso-Administrativo.

OCTAVO.- OBLIGACION DE LA COLABORACION.

KELME y el profesor D. Alfredo Córdova colaborarán en todo momento de acuerdo con los principios de buena fe y eficacia, para que la investigación pueda ser realizada con éxito.

Y para que conste a los efectos oportunos, en prueba de conformidad, las partes firman el presente documento, por cuadruplicado, y a un solo efecto, en el sitio y fecha anteriormente indicados.

POR CIMDES S.L.

POR FUNDACIÓN KELME

Fdo: D. Alfredo Córdova Martínez

Fdo: D. José Quiles Navarro

15 de mayo de 2003

Vicente

para mi escribirte esta carta porque se que eres una persona con gran sensibilidad que pueda acontecerles a las personas que te rodean. Hemos tenido ocasión de hablar por teléfono en varias ocasiones, y dado que tu eres responsable del equipo, y para evitar malos entendidos, te ruego aceptes mi dimisión como colaborador en el equipo. Te ruego así mismo que transmitas al jefe de los servicios médicos del equipo. Me he manifestado el motivo de esta decisión es estrictamente personal y dado mi ánimo creo que es lo mejor para todos. Como bien conoces espero que esta decisión no afecte a nuestra relación de amistad que tenemos. En esta vuelta a Asturias doy por concluida mi colaboración y vinculación con el

de la ciudad

de Córdoba

de Belda

3182
CONFIDENCIAL COPIA





REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

57 3193

Madrid, a diecinueve de abril de 2004

Como consecuencia de la citación efectuada con fecha 14 de abril de 2004, comparece en el día de hoy en los locales de la Real Federación Española de Ciclismo, calle Ferraz, 16 en Madrid, D. IGNACIO GUTIERREZ CATALUÑA con DNI 29.171.969B con el fin de contestar a las preguntas que le formulen el Instructor del expediente en presencia del Secretario del mismo.

A continuación el Instructor inicia las preguntas:

1.- **¿Conoce Usted las manifestaciones hechas por D. Jesús Manzano Ruano al diario AS entre los días 24 a 28 de marzo pasado?.**

Si, no todas de forma pormenorizada pero sí las conozco.

2.- **¿Corrió Usted en el equipo Kelme el año 2003? ¿Cuántos años ha sido profesional y en que equipos?**

Si corrí en el equipo Kelme en el año 2003. He sido profesional durante cuatro años. Durante los años 2000 y 2001 en La Pecol; en los años 2002 y 2003 en Kelme.

3.- **¿Participó Usted en la Vuelta a Portugal de dicho año 2003?.**

Si, participé en la Vuelta a Portugal del año 2003.

4.- **Con ocasión de dicha carrera, ¿El doctor Walter Virú le dio a Usted 3 ó 4 viales de hormona de crecimiento de la marca Genotonorm para entregárselos al Sr. Manzano? ¿Sabe Usted que es y para que sirve ese producto?**

El doctor Walter Virú le avisó para que se pasase a recoger algo, antes de la Vuelta a Portugal, para que se lo entregase al Sr. Manzano. Dice que él fue a recogerlo y que le dio un paquete cerrado cuyo contenido desconoce y que dicho paquete se lo entregó al Sr. Manzano ya en Portugal. Reitera que desconoce lo que contenía el paquete. El Sr. Manzano no le comentó lo que contenía el paquete y tampoco le vio utilizar nada del paquete mencionado. Dice que ha oído hablar de la hormona de crecimiento pero que no sabe para que se utiliza.

5.- **¿Acabó Usted dicha carrera? ¿Se retiró? ¿Porque razón concreta? ¿Utilizó Usted ese producto en esa carrera? ¿En aquella Vuelta se retiró todo el equipo?.**

Se retiró tras la primera etapa al ponerse enfermo. La noche anterior se encontró mal del estómago, al inicio de la etapa empeoró (vómitos y diarrea) y por ello se retiró. Dice que se retiraron de la Vuelta antes de finalizar todo el equipo. El mismo día que se retiró él cree recordar que se retiraron otros tres compañeros con los mismos síntomas.





REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

58

3194
270

Dice que él no había tomado nada y que no le habían puesto nada, piensa que debió ser por motivo de la comida.

El resto del equipo desconoce los motivos por los cuales se retiraron, creen que quisieron y que cuando restaban dos corredores abandonaron las prueba por no tener sentido el continuar.

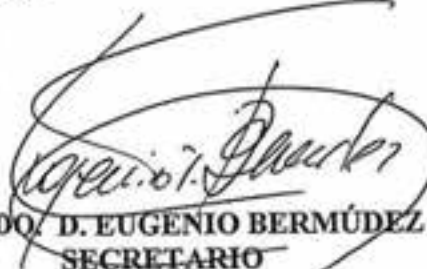
8. ¿Alguna vez le han suministrado productos dopantes para competir? ¿Cuándo, quién y que productos? ¿Sabía si el Sr. Manzano utilizaba productos dopantes mientras ha sido compañero de equipo? ¿Ha visto utilizar o que le suministrarán alguna vez productos dopantes?

Dice que en los cuatro años que ha corrido como profesional no le han puesto ni ha tomado productos dopantes, solamente los recuperadores necesarios al finalizar las pruebas.

Dice que no es consciente de que el Sr. Manzano tomase o le pusiesen productos dopantes mientras han coincidido en el mismo equipo y tampoco ha visto que le pusiesen ningún producto de ese tipo. Así mismo dice que tampoco ha visto que se les pusiese a otros compañeros.


FDO. D. IGNACIO GUTIERREZ


FDO. D. ENRIQUE FRANCH
INSTRUCTOR


FDO. D. EUGENIO BERMÚDEZ
SECRETARIO



3.- Dice dicho señor que, a partir de 2.001, utilizaba EPO, oxandrolona, Trigon, Actovegin, hormona de crecimiento (rotuladores), andriol (conguitos); y en 2.003, además, minurin, Epocrin, oxiglovin, IGF1, Insulina I3, cafeínas inyectadas, autotransfusiones. ¿Conoce Usted esos productos?

¿Tenía Usted conocimiento de ello?

Dice que conoce alguno de los productos por su condición de médico.

Desconoce el actovegin, andriol, minurin, oxiglovin, epocrin, insulina I3, porque supone que son nombres comerciales y no sabe si son nacionales o extranjeros.

No tiene conocimiento que los productos señalados fuesen utilizados por el sr. Manzano.

6.- Dice que todos esos productos los utilizaba por prescripción del médico del equipo, y que tiene planes facilitados por los médicos del equipo sobre la dosificación y fechas de utilización de los productos dopantes. Y que durante los años 2.000, 2.001, 2.002 y 2.003 (a partir de la Vuelta a Portugal de este año, no el resto del año), quien le daba las instrucciones para medicarse era Vd. ¿Es eso cierto?.

Dice que es falso que durante los años 2000, 2001 y 2002 él le haya prescrito los medicamentos que señala el sr. Manzano, ni ningún producto dopante. Él únicamente le ha prescrito medicamentos para tratar alguna patología normal o convencional del ciclismo en su condición de médico del equipo. En el año 2003 en ningún momento ha sido responsable médico del equipo.

7.- Dice que en el año 2.001 en una habitación de Santa Pola le dieron 2.000 unidades de EPO (color naranja). ¿Lo sabe Vd.?

No lo sabe, lo desconoce.

8.- Dice que antes de la Vuelta a España de 2.003, por indicación del Sr, Belda, Director del equipo, se puso en contacto con Vd., y que Vd. le dio en el Laboratorio del Dr. Merino Batres, calle Zurbano 92 de Madrid, un vial de 10.000 unidades de





REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

61 2/197
2/197

EPO marca Eporex, y 5 viales de EPO con tapa azul de 4.000 unidades cada una de la marca Epomax, para que siguiera el tratamiento antes de la concentración de Alcalá de la Selva. ¿Es eso cierto?.

Dice que es falso

9.- Dice que en dicha concentración el masajista del equipo le administraba un tratamiento de HMG. ¿Sabe qué producto es? ¿Dio Vd. instrucciones para que se administrasen? También dice que se lo pusieron a otros corredores del equipo. ¿Es cierto? ¿Por orden de Vd.?

El HMG es una hormona femenina. No dio instrucciones para que se le pusieran.

Desconoce si a otros corredores le pusieron esto por cuanto él no estaba ni era responsable del equipo por lo cual no era informado.

10.- Dice que al volver de la concentración tenía un nivel de hematocrito de 56, y que acudió, antes de la salida de la Vuelta 2.003, a la clínica del Dr. Merino Batres, siguiendo las indicaciones de Vd., para que le extrajeran dos bolsas de sangre de medio litro cada una de ellas. ¿Es cierto? ¿Con qué finalidad?.

Dice que no es cierto.



11.- Dice que el día antes de pasar el control previo a la Vuelta de 2.003 le pusieron suero. ¿Es cierto? ¿Con qué finalidad?.

No lo sabe.

12.- Dice que tras pasar el control Vd. le puso la primera de las bolsas de sangre, en la etapa de Gijón. ¿Es cierto? ¿Con qué finalidad?.

Dice que es falso.

13.- Dice que durante esa Vuelta 2.003 utilizó Trigón, gas bus, hormona de crecimiento, caféina, y un producto en jeringuilla de un color vainilla que venía



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

2
3199
CH

estado. ¿Es cierto? ¿Por prescripción de Vd.? ¿Con qué finalidad? ¿Qué

productos son esos?

que lo desconoce.

Dice que la segunda bolsa de sangre se la puso Vd. a mitad de la Vuelta a España. ¿Es cierto? ¿Con qué finalidad?

que es falso.

Dice que Vd. le daba recetas de HMG para adquirir en una farmacia en la Glorieta de Cuatro Caminos de Madrid, donde se lo daban a él sin pagar. ¿Es cierto? ¿Qué es HMG? ¿Con qué finalidad?

No recuerda haberle dado ninguna receta ya que no tiene ningún sentido dársela a él por un tratamiento ginecológico al ser el HMG una hormona femenina.

16. El Sr. Manzano ha aportado a este expediente un documento, del que obra en nuestro poder una fotocopia, que dice es una receta de las mencionadas.

Se lo voy a exhibir a ver si lo reconoce. Lleva como número el de Documento 9.

Reconoce Usted ese documento? ¿Está escrito por Usted lo que aparece a mano

Y si lo reconoce, ¿Puede explicar su contenido? ¿Qué significa HMG? ¿Cómo explica que esté en poder del Sr. Manzano?.



Reconoce que es su letra, que la receta la ha extendido él en su condición de ginecólogo, que la receta está hecha para la paciente que aparece en la misma, que es su hermana, al estar dentro de un tratamiento de infertilidad. La receta está hecha en francés por estar la paciente dentro del equipo Kelme como médico durante el Tour de Francia de 2002. No tiene explicación que dicha receta pueda estar en poder del sr. Manzano afirmando que él no se la dio al sr. Manzano. La receta contiene la mención de "acto gratuito" al no poder ejercer él como médico dentro del territorio francés de acuerdo con la legislación francesa al igual que el resto de médicos españoles, por lo que la receta debe contener la expresada mención. No recuerda si el sr. Manzano corrió el Tour 2002.



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

63
31/10/94
27/8

El instructor le pregunta que si la utilización de HMG es un producto dopante. A lo cual responde que no tiene un conocimiento exacto pero piensa que puede incrementar el número de espermatozoides y que ello podría ser debido a un incremento de la testosterona, pero no se atreve a afirmarlo rotundamente en este momento sin consultar la literatura médica.

17. ¿Sabe lo que significan, en el argot ciclista, las expresiones: "rotuladores", "pelas", "gas-bus", "conguitos"?.

Dice que no sabe lo que significan.

18. ¿Quiere añadir alguna cosa más?.

El ha venido para colaborar con la Comisión de Investigación Dice que en ningún momento durante los años en que él ha sido responsable médico del equipo Kelme, sus colaboradores, doctores Córdova, Virú y Fuentes le han informado de nada de lo relacionado con lo que ha quedado reflejado en las preguntas anteriores, es decir con la utilización de sustancias dopantes.

FDO. D. EUFEMIANO FUENTES

FDO. D. EUGENIO BERMÚDEZ
SECRETARIO

FDO. D. ENRIQUE FRANCH
INSTRUCTOR





REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

64 3116
17

Madrid, a 26 de abril de 2004

Como consecuencia de la citación efectuada con fecha 14 de abril de 2004, comparece en el día de hoy en los locales de la Real Federación Española de Ciclismo, calle Ferraz, 16 en Madrid, D. WALTER VIRU RODRIGUEZ con DNI 25.378.626N a fin de contestar a las preguntas que le formulen el Instructor del expediente en presencia del Secretario del mismo.

A continuación el Instructor inicia las preguntas:

1.- **¿Conoce Usted a Don Jesús Manzano Ruano?**

Dice que sí le conoce.

2.- **¿Conoce Usted las declaraciones efectuadas al diario AS por dicho ciclista Don Jesús Manzano Ruano y publicadas entre los días 24 a 28 de marzo de 2004?**

Dice que sí conoce las declaraciones efectuadas por el sr. Manzano.

3.- **¿Ha sido o es Usted médico del equipo ciclista Kelme, o ha estado vinculado al mismo como colaborador o de otra forma?**

¿Desde cuándo y hasta cuándo ha estado vinculado a dicho equipo?

¿Porqué cesó en su colaboración?

Ha sido colaborador del Dr. Fuentes durante los años 2001 y 2002 en el equipo Kelme.

A partir del año 2003 el dr. Fuentes cesó para preparar su tesis doctoral y él se hizo cargo de la dirección del servicio médico hasta agosto del 2003 en que se hizo cargo la doctora Yolanda Fuentes. Por motivos familiares solicitó apartarse del equipo a partir de esa fecha y no ha vuelto a colaborar con el equipo ciclista.

4.- **Dicho señor Manzano ha dicho que venía utilizando productos prohibidos para mejorar su rendimiento, de naturaleza dopante, con cierta asiduidad, desde el año 2000. ¿Tuvo Usted conocimiento de ello mientras estuvo vinculado a dicho equipo ciclista?**

No tuvo ningún conocimiento de ello.





REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

65
3117
27

5.- Dice dicho señor que, a partir de 2.001, utilizaba EPO, oxandrolona, Trigon, Actovegin, hormona de crecimiento (rotuladores), andriol (conguitos); y en 2.003, además, minurin, Epocrin, oxiglovin, IGF1, Insulina I3, cafeínas inyectadas, autotransfusiones. ¿Conoce Usted esos productos?

¿Tenía Usted conocimiento de ello?

Dice que no tenía conocimiento de ello. También dice que por su condición de médico conoce alguno de esos productos. No conoce la oxandrolona, el actovegin (estos dos los ha oído pero no los conoce), minurin, epocrin, oxiglovin, IGF1.

6.- Dice que todos esos productos los utilizaba por prescripción del médico del equipo, y que tiene planes facilitados por los médicos del equipo sobre la dosificación y fechas de utilización de los productos dopantes. ¿Lo sabía Usted?

Dice que no lo sabía y que él no le ha prescrito ninguno de esos productos.

7.- El Sr, Manzano ha manifestado que durante la Vuelta a Asturias del año 2.003 se suscitó una discusión entre el Doctor Córdova, que era el médico en carrera, y Usted; que el Doctor Córdova no quería que utilizase EPO y Usted sí. ¿Es eso cierto? ¿Hubo alguna discusión? ¿Cuál fue la discusión?

También dice que se impuso el criterio de Usted, cesando el Doctor Córdova como médico del equipo. ¿Es cierto eso?

No es cierto que él le dijese al sr. Manzano que utilizase EPO. Que el Dr. Córdova le llamó a Italia y que le contestó que él no le había prescrito eso.

No es cierto que se impusiese el criterio de utilizar EPO. Después de la Vuelta a Asturias por motivos personales el Dr. Córdova abandono el equipo médico del Kelme.

El Dr. Córdova tenía como cometido el estudio fisiológico de los corredores, actuando como médico de asistencia de carrera cuando no había otra persona que lo pudiese hacer.

8.- ¿Era Vd. El médico del equipo durante el Tour de Francia de 2.003?

Dice que sí.





REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

66 3112
278

9.- Dice el Sr. Manzano que en el año 2.003, le dieron EPO "a lo bestia", un primer pedido de 12 jeringas antes de la Vuelta a Aragón, genotonorm, I3, autotransfusiones de sangre, actovegin, oxiglovin, manifestando que todos esos son productos prohibidos que se utilizan para mejorar el rendimiento del deportista. ¿Qué sabe Vd. de eso?

Dice que no le dieron absolutamente nada de lo que dice el Sr. Manzano.

10.- También afirma el Sr. Manzano que en el Tour de 2.003, el médico del equipo le dio "EPO (Epomax), hormona, cortisona, cafeínas, actovegin, cafeína inyectable, oxiglovin". ¿Qué sabe Vd. de eso?

Dice que no se le dio nada.

11.- Dice que antes de iniciar el Tour de 2.003, en Valencia le extrajeron dos bolsas de sangre de medio litro cada una de ellas. ¿Es cierto eso? ¿Para qué se le extrajo esa sangre?

Dice que no es cierto durante el período que él ha estado se haya hecho esto.

12.- Dice que una de esas bolsas se la volvieron a poner al día siguiente porque su hematocrito no era suficientemente alto, y la otra la reservaron para ponérsela a mitad de carrera. ¿Lo sabía Vd.?

Dice que no se hizo nada de eso.

13.- Dice que la noche antes de pasar el control previo al inicio del Tour de 2.003 el médico del equipo le puso dos botes de albúmina humana y suero. ¿Es cierto? ¿Para qué se lo pusieron?

Dice que no es cierto, que es falso.

14.- Dice que el día que sufrió el desfallecimiento que motivo su abandono del Tour de 2.003 el médico del equipo le había puesto 50 ml. de oxiglovin. ¿es cierto? ¿Para qué se le puso tal producto?





REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

67 3119
2772

Dice que no es cierto. Dice no conocer el producto por lo cual es imposible su utilización.

15.- Dice que tras abandonar el Tour y regresar a España, mientras aún se disputaba la carrera, le llamó Vd. para que fuera a Valencia. ¿Es cierto?

Dice que no es cierto.

16.- Dice que viajó a Valencia acompañado de su novia, para ponerse allí la segunda bolsa de la sangre extraída antes del Tour. ¿Le consta tal extremo?

No le consta que esto sucediese.

17.- Dice que a la mañana siguiente, en la clínica sita en la calle Linares, 13, de Valencia, Vd. y un ayudante le empezaron a poner la transfusión de esa bolsa de sangre, pero que cuando llevaban unos 150-170 ml. de transfusión empezó a sentir tiritera, mareos, frío, vista nublada y a tener décimas de fiebre. ¿Lo recuerda Vd.? Y añade que sin extraerle la vía le ponen mantas y sábanas, quitan el aire acondicionado, regulan la entrada de sangre, y antes de ponerle la mitad de la bolsa le retiran la vía a petición de él mismo, y Vd. le pone dos inyecciones intramusculares de Urbason. ¿Es cierto todo eso? ¿Puede contarnos qué sucedió?

Dice que no es cierto.

18.- Dice que la bolsa de sangre que le estaban poniendo entonces dedujo que había estado en Francia por la conversación que mantuvieron. ¿Es cierto?

Dice que no es cierto.

19.- Dice que hacia las 14 horas, cuando se encontraba algo mejor, solicitó ser llevado a un Hospital y que se le negó esa posibilidad. ¿Es cierto? ¿Porqué se le negó?

No es cierto porque no pasó nada de eso.





REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

68
3114
182

20.- Dice que se fue en taxi a la estación de tren para volver a Madrid, pero que en la estación el personal de RENFE le solicitó que abandonase el tren ante su estado de salud. Que se puso en contacto con Vd. y que Vd. acudió a la estación, que le sacó a hombros del tren y le trasladó en su propio vehículo, y en compañía de su esposa, de nuevo a la clínica, donde le pusieron de nuevo Urbason que tuvieron que comprar en la farmacia porque no tenían allí. Y que luego Vd. se fue de allí, y se quedaron su esposa, el ayudante, el Sr. Manzano y su novia. ¿Es cierto esto? ¿Cómo fueron los hechos?

No es cierto y no conoce absolutamente nada.

21.- El ciclista Javier Pascual Rodríguez, componente del equipo Kelme del Tour 2003, ¿dio positivo por eritropoyetina (EPO) en aquel Tour? ¿Qué explicación tiene ese hecho?

Está en estudio su positivo por eritropoyetina, manifiesta que no es positivo todavía por estar pendiente de resolución.

Dice que está pendiente de resolución por haberse recurrido al haber una cantidad de orina inferior en la recogida a la que aparece en los documentos de análisis y contra análisis posteriores, ésta diferencia es de 10 ml.

22.- Dice que para la Vuelta a Portugal de 2003 le hizo llegar Vd. 3 ó 4 viales de Genotonorm a través de su compañero Ignacio Gutiérrez. ¿Es cierto eso?

No es cierto. Le hizo llegar un paquete con "Imunoferon" que son inmunomoduladores, que no es un producto dopante.

23.- El Sr. Manzano ha aportado a este expediente un documento, del que obra en nuestro poder una fotocopia, que dice es un "Plan de medicación", en el que figura el nombre del Sr. Manzano escrito a mano. ¿Sabe a qué documento se refiere?

Dice que no sabe a qué documento se refiere.

Se lo voy a exhibir a ver si lo reconoce. Lleva como número el de Documento 2.





REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

69 3115
281

El instructor se lo muestra al Dr. Virú quien dice no reconocer dicho documento. No puede identificarlo como un documento que él haya remitido al Sr. Manzano.

Reconoce Usted ese documento? ¿Está escrito por Usted lo que aparece a mano? Y si lo reconoce, ¿Puede explicar su contenido? ¿Qué significa HM? ¿Y los puntos que aparecen en algunos días de mayo y junio? ¿Y los puntos con círculo y barra en tres días de junio, 1, 5 y 9? ¿Y las demás cosas escritas en el cuadro?

Dice que lo escrito a mano no lo ha hecho él. Consecuentemente no puede explicar las siglas y no lo reconoce como suyo.

24.- También ha aportado el documento 3, que le exhibo, y que dice está escrito por Vd., y contiene el tratamiento para la prueba contrareloj del Campeonato de España de 2.003. ¿lo reconoce? ¿Me puede explicar su contenido?

Dice que no lo reconoce y que no está escrita por él de su mano. No pudiendo explicar su contenido

25.- También ha aportado el documento 5, que le exhibo, y que dice está escrito por Vd., y contiene el programa para abril y mayo. ¿lo reconoce? ¿Me puede explicar su contenido?

Dice que reconoce el documento número 5, pero dice que no tiene nada que ver con el ciclismo y el deporte y que son una serie de signos utilizados por él que no tienen relación con el ciclismo y el deporte.

Es una nota del mes de abril que cree que no es del año 2003 y que no era para el Sr. Manzano ni para ningún deportista y no entiende como puede estar en poder del Sr. Manzano.

Y explica:

- 2.000 UI, significa dos mil unidades de vitamina A.
- Los números que aparecen a continuación de la anterior mención son días para tomar las indicadas vitaminas pero previa consulta médica cada día.
- Los números que aparecen introducidos en círculo y con una "R" encima, dice que significa que la dosis se suspenderían ese día.





REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

70 3116
282

- “Rusas subcutáneas” son cocarboxilasa sirve para mejorar el rendimiento muscular en enfermos neurológicos; si esto fuese aplicado a un deportista no sería doping por ser vitaminas. “Rotuladores” ATP que es adenosintrifostato es una sustancia que mejora el estímulo nervioso muscular. Es una vitamina que si fuere utilizada por un deportista no sería un producto dopante. Los números que hay a continuación son los días en los que debería tomarse dicha medicación previa consulta médica cada día.
- e) La mención siguiente que aparece con los números 7, 9 y 11 con la expresión “después de cenar” no puede leer a que se refiere.
- f) En el mes de mayo las expresiones “2000 UI” y “rusas” y los números que aparecen a continuación de ambas tienen el mismo significado que lo manifestado anteriormente.

26.- También ha aportado el documento 6, que le exhibo, y que dice está escrito por Vd. ¿lo reconoce? ¿Me puede explicar su contenido?

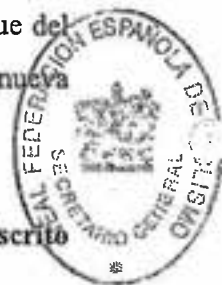
Sí reconoce el documento.

Se trata de un certificado por una infiltración que se le hizo al Sr. Manzano en la rodilla derecha en la fecha que indica el documento. La infiltración se hizo por un traumatismo que produjo una tendinitis. La expresión resultado negativo R.M.N., significa que la resonancia magnética nuclear que presentó el Sr. Manzano era negativa. Dice que del certificado se desprende que hubo que volver a infiltrar por cuanto tuvo una nueva caída.

27.- También ha aportado el documento 7, que le exhibo, y que dice está escrito por Vd. ¿lo reconoce? ¿Me puede explicar su contenido?

Dice que sí reconoce el documento.

Se trata de un certificado de infiltración en la rodilla izquierda con triamsinolona más anestésico, el producto antes mencionado es un corticoide sintético. Tanto este certificado como el anterior (documento 6) tienen por objeto tratar una patología que requiere dicha medicación, que se anota en la cartilla de salud del ciclista.





REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

71 304
M

18.- También ha aportado el documento 8, que le exhibo, y que dice está escrito por Vd. ¿lo reconoce? ¿Me puede explicar su contenido?
Dice que no puede pronunciarse sobre el ya que no es claro.

19.- También ha aportado el documento 11, que le exhibo, y que dice corresponde a una prueba de esfuerzo que le efectuó Vd. ¿lo reconoce?
Dice que sí reconoce el documento como una prueba de esfuerzo.

20.- ¿Fue Vd. destituido como médico del equipo Kelme tras la Vuelta a Portugal de 2.003?
Dice que no fue destituido sino que debió dejar el equipo por motivos personales. Dejó el equipo antes de la Vuelta a Portugal.

21.- ¿Sabe lo que significan, en el argot ciclista, las expresiones "rotuladores", "pelas", "gas-bus", "conguitos"?
Dice no conocer dichas expresiones.

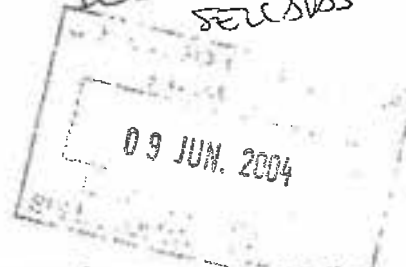
22.- ¿Quiere añadir alguna cosa más?
Desea manifestar su indignación frente a lo manifestado por el Sr. Manzano.




FDO. D. WALTER VIRU


FDO. D. ENRIQUE FRANCH
INSTRUCTOR


FDO. D. EUGENIO BERMÚDEZ
SECRETARIO



AL JUZGADO DE INSTRUCCIÓN Nº 10 DE MADRID

D. JAIME BRIONES MÉNDEZ, Procurador de los Tribunales y de D. ALFREDO CÓRDOVA MARTÍNEZ, conforme acreditado con el poder notarial que acompaño como DOC. nº 1 y cuya devolución solicito una vez testimoniado en autos, ante el Juzgado comparezco y, como mejor proceda en Derecho, DIGO:

1.- Que a mi mandante le ha sido notificada la cédula de citación que se acompaña como DOC. nº 2 a fin de que declare en calidad de imputado el próximo día 17 de junio de 2004, ante el Juzgado de Instrucción nº 2 de Soria, en cumplimiento de un exhorto acordado por el Juzgado al que ahora nos dirigimos y con origen en la presente causa.

2.- Que, en atención a lo expuesto, vengo a solicitar que se me tenga por personado y parte en las presentes Diligencias Previas, en nombre y representación de D. Alfredo Córdova Martínez, ordenando que, a tal efecto, se entiendan conmigo las sucesivas diligencias en la representación que ostento, así como darme vista y copia de lo actuado y de lo que se actúe, todo ello bajo la dirección letrada del Letrado del Ilustre Colegio de Abogados de Madrid D. Carlos Bueren Roncero.

3.- Asimismo, mi mandante solicita que su declaración se produzca ante ese Juzgado de Instrucción nº 10 de Madrid, que instruye la presente causa, en lugar de practicarse por exhorto como inicialmente venía acordada. En efecto, mi mandante renunciaría a la mayor comodidad que para el declarante supone la práctica de la declaración por exhorto, a fin de que sea el mismo órgano jurisdiccional que instruye la causa quien presencie su declaración, en aras de la mayor eficacia del principio procesal de inmediación, teniendo en consideración la trascendencia mediática que ha adquirido la tramitación de este procedimiento y para facilitar también la participación del resto de partes personadas en la declaración.

3119
285

Por todo ello,

SUPlico AL JUZGADO: Que, teniendo por presentado el presente escrito, con sus copias y documentos, acuerde admitirlo, unirlo a los autos y, en su virtud, acuerde:

(1) **Tenerme por personado y parte en las presentes Diligencias Previas**, en nombre y representación de D. Alfredo Córdova Martínez, ordenando que, a tal efecto, se entiendan conmigo las sucesivas diligencias en la representación que ostento, así como darme vista y copia de lo actuado y de lo que se actúe, todo ello bajo la dirección letrada del Letrado del Ilustre Colegio de Abogados de Madrid D. Carlos Bueren Roncero.

(2) **Que la declaración de mi mandante se produzca en la sede de ese Juzgado en lugar de por exhorto como venía acordado, todo ello en aras de la mayor eficacia del principio de inmediación; dejando, en consecuencia, sin efecto el exhorto librado y la declaración prevista para el próximo 17 de junio de 2004 ante el Juzgado de Instrucción nº 2 de Soria.**

Madrid, a 9 de junio de 2004.

Ldo. Carlos Bueren Roncero.

Col. ICAM nº 25.940.





JUZGADO DE PRIMERA INSTANCIA
E INSTRUCCION N.º 2

SORÍA

CITACION

| | |
|--------------------|----------------|
| ESPAÑA | FRANQUEO |
| | PAGADO OFICIAL |
| Aut. n.º 280013/03 | |

3120
282

DOC. 2

D. Alfredo Córdoba Martínez

c. Sagunto nº 14- 5.º C.

Soria

SOR-2.11

CEDULA DE CITACION

En el procedimiento abajo indicado, se ha acordado, en resolución, dictada en el día de la fecha, que se le cite a Vd. para que se presente en este Juzgado, el día, hora y al objeto que se expresan a continuación, advirtiéndole que, de no comparecer le afectarán los perjuicios legales establecidos.

Soria, a 31-5-2004

- PROCEDIMIENTO Exh. Penal 96/2004
- DIA 17-JUNIO HORA 12:00
- OBJETO _____
- OBSERVACIONES: DECLARAR COMO IMPUTADO CON LECTURA DE DERECHOS Y A PRESENCIA DE ABOGADO, APERCIBIENDOLE QUE SI NO COMPARECE A ESTA CITACION, PODRA ORDENARSE SU DETENCION POR LA FUERZA PUBLICA _____

3121
2871



NÚMERO MIL SEISCIENTOS SETENTA Y NUEVE -----
PODER GENERAL PARA PLEITOS Y ESPECIAL
PARA OTRAS FACULTADES, OTORGADO POR DON
ALFREDO CORDOVA MARTINEZ. -----

En Soria, mi residencia, a siete de junio de dos mil cuatro . -

Ante mí, **JAVIER DELGADO PEREZ-IÑIGO**, Notario
del Ilustre Colegio de Burgos -----

EUROPA



NIHIL PRIUS FIDE

NOTARIO

JAVIER DELGADO PÉREZ-IÑIGO
MARQUÉS DE VADILLO, 5 - 2º
42002 SORIA

312

5N6063806



2004



JAVIER DELGADO PEREZ-IÑIGO

Notario

C/ Marqués de Vadillo, 5

Tel (975) 21 26 43 Tel2 (975) 21 26 44

Fax (975) 21 23 41

42002 SORIA

**NÚMERO MIL SEISCIENTOS SETENTA Y NUEVE -----
PODER GENERAL PARA PLEITOS Y ESPECIAL
PARA OTRAS FACULTADES, OTORGADO POR DON
ALFREDO CORDOVA MARTINEZ. -----**

En Soria, mi residencia, a siete de junio de dos mil cuatro . -

Ante mí, **JAVIER DELGADO PEREZ-IÑIGO**, Notario
del Ilustre Colegio de Burgos, -----

COMPARECE: -----

DON ALFREDO CORDOVA MARTINEZ, mayor de
edad, de vecindad civil común, de estado civil casado, vecino de
Soria, domiciliado en Calle Sagunto, 14-5°C. Me exhibe
Documento Nacional de Identidad y tarjeta de identificación
fiscal con número y letra, 16.787.327-H. -----

INTERVIENE: -----

Por sí. -----

Juzgo al compareciente, al que identifico por los
Documentos reseñados, con capacidad suficiente para otorgar
esta escritura de PODER GENERAL PARA PLEITOS Y
ESPECIAL PARA OTRAS FACULTADES, a cuyo fin, -----

DICE: -----

EUROPA



312

Que confiere poder, tan amplio y bastante como en Derecho sea necesario y de forma solidaria, en favor de los Procuradores de los Tribunales: -----

DE MADRID: Don Jaime Briones Méndez. -----

Para que, en la representación antedicha, ejercite las siguientes facultades: -----

=FACULTADES GENERALES PARA PLEITOS: -----

-Dirigir, recibir y contestar requerimientos y notificaciones. Celebrar actos de conciliación, con avenencia o sin ella, salvo cuando se requiera poder especial. Comparecer ante cualesquiera Juzgados, Audiencias y demás Tribunales, ordinarios o especiales, de cualquier grado o jurisdicción, y ante cualquier otra Autoridad, Magistratura, Fiscalía, Sindicato, Delegación, Junta, Jurado, Centro, Notaría, Registro público, Administración de Hacienda o Agencia Tributaria, oficina o funcionario del Estado, Comunidad Autónoma, Provincia, Municipio y cualesquiera otras entidades locales, organismos autónomos y demás entes públicos; y en ellos, instar, seguir y terminar, como actor, demandado, tercero, coadyuvante, requirente o en cualquier otro concepto, toda clase de expedientes, juicios y procedimientos, civiles, criminales, administrativos, sociales, contencioso-administrativos, económico-administrativos, de trabajo, gubernativos, notariales, hipotecarios, de Hacienda, de jurisdicción voluntaria y de cualquier otra clase. -----

3124

5N6063807



-En consecuencia, entablar, contestar y seguir por todos sus trámites e instancias, hasta su conclusión, toda clase de acciones, demandas, denuncias, querellas, acusaciones, excepciones y defensas, y ejercitar otras cualesquiera pretensiones; pedir suspensiones de juicios o procedimientos; firmar y presentar escritos y asistir a toda clase de actuaciones; solicitar y recibir notificaciones, citaciones y emplazamientos; instar autorizaciones judiciales, declaraciones de herederos, expedientes de dominio, acumulaciones, embargos, secuestros, cancelaciones, ejecuciones, deshaucios, anotaciones, remates de bienes, liquidaciones y tasaciones de costas; promover cuestiones de competencia e incidentes; tachar testigos; suministrar y tachar pruebas, renunciar a ellas y a traslados de autos. Absolver posiciones. Prestar cauciones; hacer depósitos y consignaciones judiciales. Ser parte en juicios de testamentaría o ab intestato hasta su resolución, pudiendo presentar o dar conformidad a proyectos de partición. Consentir las resoluciones favorables. Interponer y seguir toda clase de recursos, incluso los gubernativos y contencioso-administrativos, y los de reposición, alzada, reforma, súplica, apelación, injusticia notoria,

3125

suplicación, queja, nulidad e incompetencia y demás procedentes en Derecho. Y, en general, practicar cuanto permitan las respectivas leyes de procedimiento, sin limitación. -----

=FACULTADES ESPECIALES: -----

-Interponer los recursos extraordinarios de casación y revisión. Desistir de cualquier recurso, incluso los de casación y revisión. Promover la recusación de señores Jueces y Magistrados. Celebrar actos de conciliación, con avenencia o sin ella, en cuanto impliquen actos dispositivos. Transigir; someter a arbitraje las cuestiones controvertidas u otras surgidas después. Otorgar ratificaciones personales en nombre de la parte poderdante. Renunciar o reconocer derechos; allanarse; renunciar a la acción de derecho discutida o a la acción procesal, o desistir de ellas. Asistir con voz y voto a las Juntas que se celebren en méritos de expedientes de suspensiones de pagos, quiebras y concursos de acreedores; aprobar e impugnar créditos y su graduación, nombrar y aceptar cargos de síndicos y administradores; aceptar y rechazar las proposiciones del deudor; designar vocales de organismos de conciliación.-Percibir cantidades, indemnizatorias o no, resultantes de decisiones judiciales favorables a la parte poderdante, ya figuren a nombre de poderdante o apoderado. -----

-Instar la autorización de actas notariales, de presencia, requerimiento, notificación, referencia, protocolización,

3126
ca

5N6063808



declaración de herederos ab intestato u otras de notoriedad, remisión de documentos, exhibición, depósito voluntario o cualesquiera otras.-----

-A los efectos específicos de la comparecencia y posible arreglo, renuncia, transacción o allanamiento previstos en el artículo 414,2 de la vigente Ley de Enjuiciamiento Civil, poder efectuar los mismos, con independencia del tipo de procedimiento de que se trate, y de sus circunstancias concretas de identificación procesal. -----

-Sustituir el presente poder en favor de señores Procuradores o Letrados. -----

AUTORIZACION

Así lo dice y otorga el compareciente, quedando hechas las reservas y advertencias legales, incluidas las derivadas de la Ley 15/1999 de Protección de Datos acerca de que los datos personales serán incorporados al fichero de protocolo y documentación notarial, y al fichero de administración y organización de la Notaría, así como del hecho de que tales datos pueden ser cedidos a aquellas Administraciones Públicas que de conformidad con una norma legal tengan derecho a ellos. -----



3127

Por no hacer uso del derecho que tiene a hacerlo por sí, del que advierto, leo este documento público al compareciente; la encuentra conforme, ratifica que su consentimiento es libremente prestado, y que su voluntad ha sido debidamente informada, presta su consentimiento al contenido del mismo y firma conmigo, el Notario, que advero que el presente otorgamiento se adecúa a la legalidad. -----

Y yo, el Notario, del presente escrito, redactado en tres folios de papel timbrado, el presente y los dos anteriores en orden inverso, doy fe. -----

Aparece la firma del compareciente. Signado: JAVIER DELGADO PEREZ-IÑIGO. Rubricado. Está el sello de la Notaría. -----

ES COPIA AUTORIZADA de su matriz que, bajo el número indicado, obra en mi protocolo corriente, donde la dejo anotada, y para EL COMPARECIENTE la expido, en TRES folios, el presente y los DOS anteriores correlativos en número, en SORIA, A SIETE DE JUNIO DE DOS MIL CUATRO; doy fe. -----



DOCUMENTO SIN CUANTIA
Números: 1,4;
Honorarios: 24,05;

3125
242

JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO DIEZ
MADRID

78400

PL. DE CASTILLA, 1, 4º
Teléfono: 91-3971433/56 Fax: 91-5702647

Número de Identificación Único: 28079 2 0778236 /2004

DILIGENCIAS PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268 /2004 -G

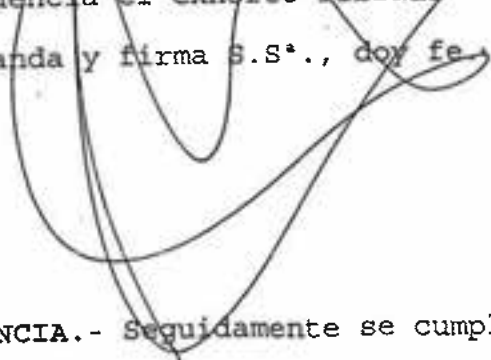
PROVIDENCIA DEL MAGISTRADO-JUEZ
SR./SRA. MARIA ANTONIA DE TORRES DIEZ-MADROÑERO

En MADRID , a diez de Junio de dos mil cuatro .

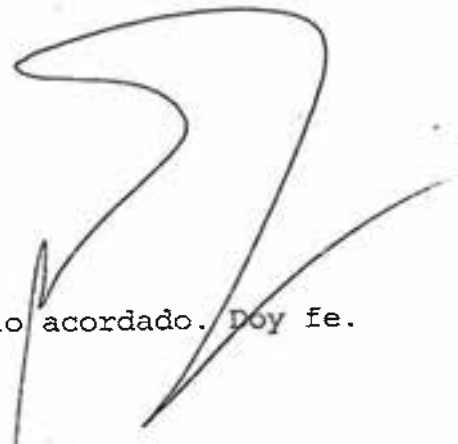
Dada cuenta; con fecha 2 de junio se solicitó por el Procurador D. Luis Gomez Lopez-Linares la declaracion de varios imputados, acordadas ante los distintos Juzgados de Instruccion de sus respectivas localidades, que las mismas se praticaran en este Juzgado de Instruccion, denegandose dicha solicitud toda vez que de lo actuado perfectamente pueden ser oidos los distintos imputados en sus localidades de residencia, sin perjuicio que puedan aportar las partes personadas pliego de posiciones o, en su caso, dirigirse al Juzgado exhortado para solicitar su citacion en forma a la declaracion.

Proveyendo el escrito de 9 de Junio de 2004, presentado por el Procurador D. Jaime Briones Mendez se tiene por personado en nombre y representacion de D. Alberto Cordova Martinez al citado Procurador, así como al Letrado del I.C.A.M. D. Carlos Bueren Roncero y no ha lugar a tomar declaracion ante este Juzgado, manteniendose en consecuencia el exhorto librado a la vista de lo actuado.

Lo manda y firma S.S*., doy fe.



DILIGENCIA.- Seguidamente se cumple lo acordado. Doy fe.



3129
298

**JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO 10
MADRID**

PL. DE CASTILLA, 1, 4°
Teléfono: 91-3971433/56 Fax: 91-5702647

78300

Número de Identificación Único: 28079 2 0778236 /2004

DILIGENCIAS PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268 /2004 --G

A U T O

En MADRID, a diez de Junio de dos mil cuatro.

I. HECHOS

UNICO.- Con fecha 21 de Mayo de 2004 se solicitó por el Procurador D. Antonio Ramon Rueda Lopez su personacion en las presentes actuaciones en nombre y representacion de D. Vicente Belda Vicedo como parte perjudicada en las presentes diligencias previas.

II. RAZONAMIENTOS JURIDICOS

UNICO.- Siendo el delito instruido uno de los previstos bajo el epigrafe de "Delitos contra la salud publica" y no constando en la causa que D. Vicente Belda Vicedo tenga condicion de perjudicado, no ha lugar a su personacion en las presentes actuaciones en dicho concepto, toda vez que no concurren en el mismo los requisitos establecidos en el Art. 110 de la Ley de Enjuiciamiento Criminal.

PARTE DISPOSITIVA

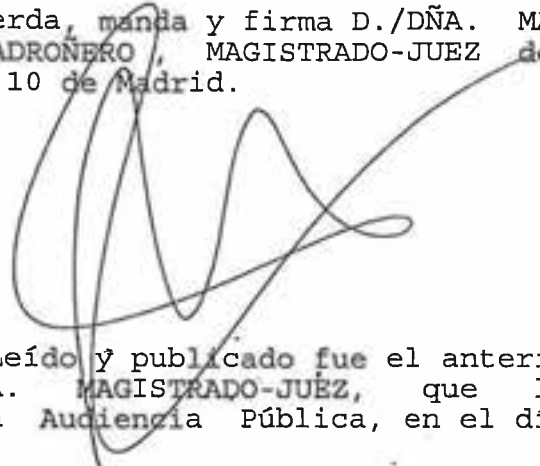
No ha lugar a aceptar la personacion de D. Vicente Belda Vicedo en condicion de perjudicado en las presentes actuaciones.

Se tiene por personado al Procurador D. Antonio Ramon Rueda Lopez y al Letrado D. Julian Perez-Templado en nombre y representacion y para la defensa de D. Vicente Belda Vicedo, con quienes se entenderan las distintas diligencias.

Póngase esta resolución en conocimiento del **MINISTERIO FISCAL** y demás partes personadas, previniéndoles que contra la misma podrán interponer, ante este Juzgado, **RECURSO DE REFORMA** en el plazo de **TRES DIAS**.

3120
ra

Así lo acuerda, manda y firma D./DÑA. MARIA ANTONIA DE TORRES DIEZ-MADRONERO, MAGISTRADO-JUEZ del Juzgado de Instrucción nº 10 de Madrid.



PUBLICACION.- Leído y publicado fue el anterior AUTO por el Ilmo. SR./SRA. MAGISTRADO-JUEZ, que lo ha dictado constituido en Audiencia Pública, en el día de la fecha. Doy fe.



FO

FO

Informe de Confirmación - Envío Memoria

Fecha/Hora : 11-JUN-2004 21:27
Línea tel. :
ID máquina :

Número trabajo : 539
Fecha/Hora : 11-JUN 21:26
Número : 913693001
Número páginas : 002
Fecha de inicio : 11-JUN 21:26
Fecha de terminación : 11-JUN 21:27
Páginas enviadas : 002
Estado : OK

Número trabajo : 539 *** ENVÍO COMPLETADO ***

JE. DUL. TE. TASA BARGENILLA CALLEJO ALL INCLUIDE de
Dora Cordero Fernandez FAX : 91-3693001

JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO 10
MADRID

PL. DE CASTILLA, 1. 4.
Teléfono: 91-3871423/28 FAX: 91-3702647
78300

Número de Identificación Única: 28075 2 0778036 /2004

DILIGENCIAS PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268 /2004 --G

A U T O

En MADRID, a diez de Junio de dos mil cuatro

I. HECHOS

UNICO.- Con fecha 21 de Mayo de 2004 se solicitó por el Procurador D. Antonio Ramon Rueda Lopez su personación en las presentes actuaciones en nombre y representación de D. Vicente Belda Vicedo como parte perjudicada en las presentes diligencias previas.

II. RAZONAMIENTOS JURIDICOS

UNICO.- Siendo el delito instruido uno de los previstos bajo el epigrafe de "Delitos contra la salud publica" y no constando en la causa que D. Vicente Belda Vicedo tenga condicion de perjudicado, no ha lugar a su personacion en las presentes actuaciones en dicho concepto, toda vez que no concurren en el mismo los requisitos establecidos en el Art. 110 de la Ley de Enjuiciamiento Criminal.

PARTE DESCRIPTIVA

No ha lugar a aceptar la personacion de D. Vicente Belda Vicedo en condicion de perjudicado en las presentes actuaciones.

Se tiene por personado al Procurador D. Antonio Ramon Rueda Lopez y al Letrado D. Julian Perez-Templado en nombre y representación y para la defensa de D. Vicente Belda Vicedo, con quienes se entenderan las distintas diligencias.

Póngase esta resolución en conocimiento del MINISTERIO FISCAL y demás partes personadas, previéndoles que contra la misma podrán interponer, ante este Juzgado, RECURSO DE REFORMA en el plazo de TRES DIAS.

296

Informe de Confirmación - Envío Memoria

Fecha/Hora : 11-JUN-2004 21:28
Línea tel. :
ID máquina :

Número trabajo : 540
Fecha/hora : 11-JUN 21:26
Teléfono : 917451559
Número páginas : 002
Hora de inicio : 11-JUN 21:27
Terminación : 11-JUN 21:28
Páginas enviadas : 002
Estado : OK

*** ENVÍO COMPLETADO ***

Let. D. IGNACIO PELAEZ TATZQUES en nombre de
Don Ramon Rueda Lopez
JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO 10
MADRID
Tel: 91-745.15.59.

Pl. DE CASTILLA, 1, 4º
Teléfono: 91-3971433/56 Fax: 91-5702647

78300

Número de Identificación Único: 28079 2 0778236 /2004

DILIGENCIAS PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268 /2004 --G

A U T O

En MADRID, a diez de Junio de dos mil cuatro

I. HECHOS

UNICO.- Con fecha 21 de Mayo de 2004 se solicitó por el Procurador D. Antonio Ramon Rueda Lopez su personacion en las presentes actuaciones en nombre y representación de D. Vicente Belda Vicedo como parte perjudicada en las presentes diligencias previas.

II. RAZONAMIENTOS JURIDICOS

UNICO.- Siendo el presente instruido uno de los previstos bajo el epigrafe de "proceso contra la salud publica" y no constando en la causa ~~proceso~~ contra la salud publica y no condicion de perjudicado, no tiene lugar a su personacion en las presentes actuaciones en nombre y representación de D. Vicente Belda Vicedo como parte perjudicada en las presentes diligencias previas.

PARTE DISPOSITIVA

No ha lugar a aceptar la personacion de D. Vicente Belda Vicedo en condicion de perjudicado en las presentes actuaciones. Se tiene por personado al Procurador D. Antonio Ramon Rueda Lopez y al Letrado D. Julian Perez-Templado en nombre y representación y para la defensa de D. Vicente Belda Vicedo, con quienes se entenderan las distintas diligencias.

Póngase esta resolución en conocimiento del MINISTERIO FISCAL y demás partes personadas, previniéndoles que contra la misma podrán interponer, ante este Juzgado, RECURSO DE REFORMA en el plazo de TRES DIAS.

3133
25x

Forme de Confirmación - Envío Memoria

Fecha/Hora : 11-JUN-2004 21:30
Línea tel. :
ID máquina :

trabajo : 541
hora : 11-JUN 21:27
: 914019677
páginas : 002
de inicio : 11-JUN 21:28
ción : 11-JUN 21:30
enviadas : 002
: OK

trabajo : 541

*** ENVÍO COMPLETADO ***

*DE D. D. ISABEL ELBAL SANJER DE MADRID DE
Pedro Díaz de Pablo. T. 21-401.96.77*

JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO 10
MADRID

PL. DE CASTILLA, 1. 4.
Teléfono: 91-3971433/66 Fax: 91-5702647
78300

Número de identificación Unico: 20079 2 0778236 /2004

DILIGENCIAS PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268 /2004 --G

A U T O

En MADRID , a diez de Junio de dos mil cuatro

I. HECHOS

UNICO.- Con fecha 21 de Mayo de 2004 se solicitó por el Procurador D. Antonio Ramon Rueda Lopez su personacion en las presentes actuaciones en nombre y representación de D. Vicente Belda Vicedo como parte perjudicada en las presentes diligencias previas.

II. RAZONAMIENTOS JURIDICOS

UNICO.- Siendo el delito instruido uno de los previstos bajo el epigrafe de "Delitos contra la salud publica" y no constando en la causa que D. Vicente Belda Vicedo tenga condicion de perjudicado, no ha lugar a su personacion en las presentes actuaciones, en dicho concepto, toda vez que no concurren en el mismo los requisitos establecidos en el Art. 110 de la Ley de Enjuiciamiento Criminal.

PARTE DISPOSITIVA

No ha lugar a aceptar la personacion de D. Vicente Belda Vicedo en condicion de perjudicado en las presentes actuaciones.

Se tiene por personado al Procurador D. Antonio Ramon Rueda Lopez y al Letrado D. Julian Perez-Templado en nombre y representación y para la defensa de D. Vicente Belda Vicedo, con quienes se entenderan las distintas diligencias.

Fóngase esta resolución en conocimiento del MINISTERIO FISCAL y demás partes personadas, previniéndoles que contra la misma podrán interponer, ante este Juzgado, RECURSO DE REFORMA en el plazo de TRES DIAS.

3134
200

Informe de Confirmación - Envío Memoria

Fecha/Hora : 11-JUN-2004 21:31
Línea tel. :
ID máquina :

trabajo : 542
Hora : 11-JUN 21:28
 : 917451559
páginas : 001
de inicio : 11-JUN 21:30
ción : 11-JUN 21:31
enviadas : 001
 : OK

trabajo : 542

*** ENVÍO COMPLETADO ***

Id: D. IGNACIO PEREZ KROGES DEL MAJANO DE LEUS
CANTON - ZUMA. FAX: 91-7451559
JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO DIEZ
MADRID

78400

PL. DE CASTILLA, 1. 4º
Teléfono: 91-3971432/56 Fax: 91-3702647
Número de Identificación Única: 28079 2 0778236 /2004

DILIGENCIAS PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268 /2004 -G

PROVIDENCIA DEL MAGISTRADO-JUEZ
SR./SRA. MARIA ANTONIA DE TORRES DIEZ-MADROÑERO

En MADRID, a diez de Junio de dos mil cuatro.
Dada cuenta, con fecha 2 de junio se solicitó por el Procurador D. Luis Gomez Lopez-Linares la declaración de varios imputados, acordadas ante los distintos Juzgados de Instrucción de sus respectivas localidades, que las mismas se practicarán en este Juzgado de Instrucción, denegándose dicha solicitud toda vez que de lo actuado perfectamente pueden ser oídos los distintos imputados en sus localidades de residencia, sin perjuicio que puedan aportar las partes personadas pliego de posiciones o, en su caso, dirigirse al Juzgado exhortado para solicitar su citación en forma a la declaración.
Proveyendo al escrito de 9 de Junio de 2004, presentado por el Procurador D. Jaime Briones Mendez se tiene por personado en nombre y representación de D. Alberto Cordova Martinez al citado Procurador, así como al Letrado del I.C.A.M. D. Carlos Rencero y no ha lugar a tomar declaración ante el Juzgado, manteniéndose a la vista de lo actuado, en consecuencia el exhorto ~~lido~~ a la vista de lo actuado.
Lo manda y firma S.S., doy fe.

DILIGENCIA.- seguidamente se cumple lo acordado. Doy fe.

3135
299

Informe de Confirmación - Envío Memoria

Fecha/Hora : 11-JUN-2004 21:35
Línea tel. :
ID máquina :

trabajo : 543
Hora : 11-JUN 21:28
 : 913693001
páginas : 001
de inicio : 11-JUN 21:34
ción : 11-JUN 21:35
enviadas : 001
 : OK

trabajo : 543

*** ENVÍO COMPLETADO ***

Del. Dña. D. ROSA BARCENILLO en nombre de Dña. Gudec Fraumader. FAX : 91-3693001
JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO DIEZ
MADRID

78400

PL. DE CASTILLA, 1. 4º
Teléfono: 91-3971433/56 Fax: 91-9702647

Número de identificación Unico: 28079 2 0778236 /2004

DILIGENCIAS PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268 /2004 -G

PROVIDENCIA DEL MAGISTRADO-JUEZ
SR./SRA. MARIA ANTONIA DE TORRES DIEZ-MADROÑERO

En MADRID , a diez de Junio de dos mil cuatro .

Dada cuenta; con fecha 2 de junio se solicitó por el Procurador D. Luis Gomez Lopez-Linares la declaración de varios imputados, acordadas ante los distintos Juzgados de Instrucción de sus respectivas localidades, que las mismas se practicaran en este Juzgado de Instrucción, denegándose dicha solicitud toda vez que de lo actuado perfectamente pueden ser oídos los distintos imputados en sus localidades de residencia, sin perjuicio que puedan aportar las partes personadas pliego de posiciones o, en su caso, dirigirse al Juzgado exhortado para solicitar su citación en forma a la declaración.

Proveyendo el escrito de 2 de Junio de 2004, presentado por el Procurador D. Jaime Briones Mendez se tiene por personado en nombre y representación de D. Alberto Cordova Martinez al citado Procurador, así como al Letrado Cordova I.C.A.M. D. Carlos Riquelme Rencero y no ha lugar a tomar declaración ante este Juzgado, manteniéndose en consecuencia el exhorto dirigido a la vista de lo actuado.
Lo manda y firma S.S., doy fe

DILIGENCIA.- Seguidamente se cumple lo acordado. Doy fe,

313C
Bul

Informe de Confirmación - Envío Memoria

Fecha/Hora : 11-JUN-2004 21:36
Linea tel. :
ID máquina :

Numero trabajo : 544
Fecha/Hora : 11-JUN 21:28
Numero páginas : 001
Fecha de inicio : 11-JUN 21:28
Fecha de terminación : 11-JUN 21:30
Páginas enviadas : 001
Estado : OK

*** ENVIÓ COMPLETADO ***

De: Dña. TABEL ELBAL AL VOUCHER de Pedro Díez
Señala FAX: 91-401.96.77.

JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO DIEZ
MADRID

70400

PL. DE CASTILLA, 1, 4º
Teléfono: 91-3971237/36 FAX: 91-3703447
Número de Identificación Único: 28079 2 0778236 /2004

DILIGENCIAS PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268 /2004 -G

PROVIDENCIA DEL MAGISTRADO-JUEZ
SR./SRA. MARIA ANTONIA DE TORRES DIEZ-MADROÑERO

En MADRID, a diez de Junio de dos mil cuatro.

Dada cuenta, con fecha 2 de junio se solicitó por el Procurador D. Luis Gomez Lopez-Linares la declaración de varios imputados, acordadas ante los distintos Juzgados de Instrucción de sus respectivas localidades, que las mismas se practicarán en este Juzgado de Instrucción, denegándose dicha solicitud toda vez que de lo actuado perfectamente pueden ser oídos los distintos imputados en sus localidades de residencia, sin perjuicio que puedan aportar las partes personadas pliego de posiciones o, en su caso, dirigirse al Juzgado exhortado para solicitar su citación en forma a la declaración.

Proveyendo el escrito de 9 de Junio de 2004, presentado por el Procurador D. Jaime Briones Mendez se tiene por Martínez al citado Procurador, así como al Letrado del I.C.A.M. D. Carlos Suarez Sanchez y no ha lugar a tomar declaración ante este Juzgado, manteniéndose en consecuencia el exhorto librado a la vista de lo actuado.
Lo manda y firma S.S., doy fe.

DILIGENCIA.- seguidamente se cumple lo acordado. Doy fe.

3137
20

JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO DIEZ
MADRID



TELEGRAMA OFICIAL

DE: SR. MAGISTRADO-JUEZ DEL JUZGADO DE INSTRUCCION NUM. 10 DE MADRID.

A: SR. MAGISTRADO-JUEZ DÉCANO DE INSTRUCCION DE VALENCIA.

TEXTO: Acordado las DILIGENCIAS PREVIAS/PROC. ABREVIADO 1268 /2004-G, seguidas por un supuesto DELITO CONTRA LA SALUD PUBLICA, por medio del presente solicito se cite a WALTER VIRU RODRIGUEZ, con domicilio en C/. LINARES, N° 8, Pta 10, de VALENCIA, a fin de que comparezca en este Juzgado sito en PL. DE CASTILLA, 1, 4°, DE MADRID, el próximo día 25 DE JUNIO DE 2004, a las 10:00 horas, al objeto de PRESTAR DECLARACION EN CALIDAD DE IMPUTADO, haciendoles saber que deberá venir a la misma acompañado de Letrado que le asista.

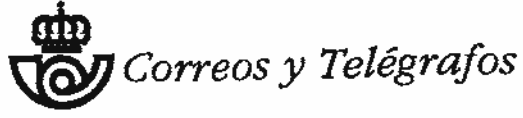
Con el apercibimiento de que caso de no comparecer le parará el perjuicio a que hubiera lugar en derecho.

En MADRID , a quince de Junio de dos mil cuatro .

EL AUXILIAR JUDICIAL.

3138

AVISO DE SERVICIO



ESJM3792 A778609

ESJM CO ESJM 000

MADRID JUZGADOS 000 17-06-2004 18:31

A
JUEZ INSTRUCCION 10 PLAZA CASTILLA PLANTA 4



Página 1 de 1

TELEGRAMA CON ACUSE DE RECIBO NÚMERO: 3070598 15/06/2004 13:44

REGISTRADO JUEZ DECANO DE
INSTRUCCION DE
VALENCIA

REFERENCIA : PROC. DIL. PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268-2004-G
ESTE RECIBO FUE DEBIDAMENTE ENTREGADO EL DIA
16 10,00 HORAS CON SELLO GENERALIDAD VALENCIANA, SUBSECRETARIA DE
JUSTICIA, VALIJA JUZGADOS.

3139
B

JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO DIEZ
MADRID

73950

PL. DE CASTILLA, 1, 4°

Teléfono: 913971456-33 Fax: 915702698

DILIGENCIAS PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268 /2004 --G

PROCURADOR SR./SRA.: LUIS GOMEZ LOPEZ LINARES
En n/. de: REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

NOTIFICACION.-

En Madrid, ha sido notificado/a el/la anterior AUTO y PROVIDENCIA de fecha 10-06-2004, por lectura íntegra y entrega de copia literal autorizada, con expresión del asunto a que se refiere al Procurador Sr./Sra. LUIS GOMEZ LOPEZ LINARES, e instruyéndole de sus derechos, queda enterado, se da por notificado y firma conmigo. CERTIFICO.



3140
B

JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO DIEZ
MADRID

73950

PL. DE CASTILLA, 1, 4º

Teléfono: 913971456-33 Fax: 915702698

DILIGENCIAS PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268 /2004 --G

PROCURADOR SR./SRA.: ANTONIO RAMON RUEDA LOPEZ
En n/. de: VICENTE BELDA VICEDO

NOTIFICACION.-

En Madrid, ha sido notificado/a el/la anterior AUTO y PROVIDENCIA de fecha 10-06-2004, por lectura íntegra y entrega de copia literal autorizada, con expresión del asunto a que se refiere al Procurador Sr./Sra. ANTONIO RAMON RUEDA LOPEZ, e instruyéndole de sus derechos, queda enterado, se da por notificado y firma conmigo. CERTIFICO.



A large, stylized handwritten signature in black ink, appearing to be a cursive representation of a name.

3141
650556
Mº

JUZGADO INSTRUCCION DE
19 8 JUN 2004

Diligencias previas Proc. Abreviado 1268/2004-G

AL JUZGADO DE INSTRUCCIÓN Nº 10 DE MADRID

DOÑA MARÍA DEL CARMEN HIJOSA MARTÍNEZ, Procuradora de los Tribunales nº 308, en representación de la **ASOCIACIÓN DE CICLISTAS PROFESIONALES (ACP)** que acredita mediante escritura de poderes otorgada a tal efecto, ante el Juzgado comparece y como mejor proceda en derecho **DICE**:

Que de acuerdo con lo determinado en los artículos 102 de la Ley de Enjuiciamiento Criminal, 19- 1 de la Ley Orgánica del Poder Judicial y 125 de la Constitución Española, ejercitando la **acción popular**, vengo a solicitar la personación en nombre de mi mandante en los autos de referencia con el fin de ejercitar las acciones procedentes a virtud de las actuaciones incoadas por este Juzgado en averiguación de la comisión de posibles delitos contra la salud pública de los cuales pudieran ser víctimas de los mismos ciclistas profesionales asociados a la organización sindical que represento, concretamente los miembros del equipo ciclista Kelme Costablanca así denominado en la temporada 2002-2003 (Comunidad Valenciana Kelme en la temporada 2003-2004), tal y como acreditamos mediante certificación de la propia Asociación de Ciclistas Profesionales adjuntadas con este escrito.

Así mismo interesa, dada la condición de ciclistas profesionales de los perjudicados y asociados a la entidad sindical a la que represento, deberá relevarse a la Asociación de Ciclistas Profesionales de la prestación de fianza, y en su caso, señalarla de forma simbólica. Interesa también sea acordada la personación de mi mandante en estos autos a la mayor brevedad posible, a fin de poder comparecer en las muy relevantes actuaciones que están teniendo lugar a fin de tomar parte activa en las mismas y poder solicitar, en su caso, las diligencias que fueran menester.

Por todo ello:

3142
2006

SUPLICO AL JUZGADO: Tenga este escrito por presentado, admitirlo, tenernos por personados en los autos de referencia y por ejercitada la acción popular en nombre y representación de la Asociación de Ciclistas Profesionales, entendiéndose conmigo todas las sucesivas diligencias, por liberado de prestar fianza y por designado para la defensa de los intereses de esta Asociación que represento y sus asociados al Letrado del ilustre Colegio de Abogados de Madrid Don Alfonso Triviño de Villalain.

Por ser de Justicia que pido en Madrid, a 18 de junio de 2004.



Ldo. Alfonso Triviño de Villalain
Colegado 4384
Colegio Abogados de Madrid



Ciclistas Profesionales

3143
C/. Ferraz, 16 - Bajo
28008 Madrid
Tel.: 91 540 13 83
Fax: 91 540 13 84
e-mail: acp@uno.es
www.ciclistas.net

Don Alfonso Triviño Fernández, como Secretario General de la Asociación de Ciclistas profesionales, con DNI número 50.826.762 M

CERTIFICA

Que los siguientes ciclistas son afiliados a la Asociación de Ciclistas Profesionales y pertenecen o han pertenecido al grupo deportivo Kelme Costa Blanca:

AÑO 2002

| APELLIDOS | NOMBRE | N I F | Nº AFILIACIÓN |
|----------------------|---------------|--------------|---------------|
| BOTERO ECHEVERRY | Santiago | OX3021379F | 623 |
| CABELLO LUQUE | Francisco | 29 084 891 B | 377 |
| CUENCA MARTINEZ | Juan Miguel | 23 266 003 P | 747 |
| DE LOS ANGELES SEGUI | Juan Jose | 20 015 297 F | 612 |
| GALVEZ LOPEZ | Isaac | 52 421 859-Y | 740 |
| GARCIA QUESADA | Carlos | 74 659 218 E | 766 |
| GOMEZ GOZALO | Jose Javier | 3 464 377 W | 598 |
| GONZALEZ JIMENEZ | Aitor | 52 778 243 M | 685 |
| GUTIERREZ CATALUÑA | Ignacio | 29 171 969 B | 138 |
| GUTIERREZ CATALUÑA | Jose Enrique | 29 169 369 X | 668 |
| JULIA CEGARRA | Jose Cayetano | 48 420 213 S | 801 |
| LEON MAÑE | Francesc | 39 709 738 P | 734 |
| LOPEZ TORRELLA | Joaquin | 20 435 071 P | 781 |
| LOZANO MONTERO | Roberto | 46 780 461 W | 795 |
| MANZANO RUANO | Jesus Maria | 51 079 684 L | 742 |
| MUÑOZ BAÑON | David | 74 224 583 H | 771 |
| NAVARRETE GUTIERREZ | Leandro | 45 566 186 N | 789 |
| OTERO GOMEZ | Gustavo | 76 897 767 G | 717 |
| OTXOA PALACIOS | Javier | 16.056.676 P | 613 |
| PASCUAL LLORENTE | Javier | 16 023 319 R | 582 |
| PEREZ FERNANDEZ | Santiago | 9 429 650 H | 810 |
| RIERA VALLS | Jordi | 77 733 972 K | 809 |
| RODRIGUEZ HERNANDEZ | Alexis | 7 989 905 G | 764 |
| SEVILLA RIBERA | Oscar | 44 394 926 G | 667 |
| TAULER LLULL | Antonio | 18 226 202 J | 683 |
| USANO MARTINEZ | Julian | 33 463 761 A | 796 |
| VALVERDE BELMONTE | Alejandro | 48 492 690 L | 811 |
| VICIOSO ARCOS | Angel | 17 449 086 K | 707 |
| VIDAL MARTINEZ | Jose Angel | 78 786 404 L | 475 |
| ZABALLA GUTIERREZ | Constantino | 72 090 574 H | 767 |



Ciclistas Profesionales

3144
2008
C/. Ferraz, 16 - Bajo
28008 Madrid
Tel.: 91 540 13 83
Fax: 91 540 13 84
e-mail: acp@uno.es
www.ciclistas.net

AÑO 2003

| APellidos | NOMBRE | N_I_F | Nº AFILIACIÓN |
|---------------------|---------------|--------------|---------------|
| CABELLO LUQUE | Francisco | 29 084 891 B | 377 |
| CUENCA MARTINEZ | Juan Miguel | 23 266 003 P | 747 |
| GALVEZ LOPEZ | Isaac | 52 421 859-Y | 740 |
| GARCIA QUESADA | Adolfo | 74 680 320 X | 763 |
| GARCIA QUESADA | Carlos | 74 659 218 E | 766 |
| GUTIERREZ CATALUÑA | Ignacio | 29 171 969 B | 138 |
| GUTIERREZ CATALUÑA | Jose Enrique | 29 169 369 X | 668 |
| JULIA CEGARRA | Jose Cayetano | 48 420 213 S | 801 |
| LATASA LASA | David | 33 440 270 H | 655 |
| LOZANO MONTERO | Roberto | 46 780 461 W | 795 |
| MANZANO RUANO | Jesus Maria | 51 079 684 L | 742 |
| MUÑOZ BAÑON | David | 74 224 583 H | 771 |
| PARRA PINTO | Ivan Ramiro | CC 74180739 | 705 |
| PASCUAL LLORENTE | Javier | 16 023 319 R | 582 |
| RIERA VALLS | Jordi | 77 733 972 K | 809 |
| RODRIGUEZ HERNANDEZ | Alexis | 7 989 905 G | 764 |
| SEVILLA RIBERA | Oscar | 44 394 926 G | 667 |
| TAULER LLULL | Antonio | 18 226 202 J | 683 |
| USANO MARTINEZ | Julian | 33 463 761 A | 796 |
| VALVERDE BELMONTE | Alejandro | 48 492 690 L | 811 |
| ZABALLA GUTIERREZ | Constantino | 72 090 574 H | 767 |



Asociación Ciclistas Profesionales

3145

C/. Ferraz, 16 - Bajo
28008 Madrid
Tel.: 91 540 13 83
Fax: 91 540 13 84
e-mail: acp@uno.es
www.ciclistas.net

AÑO 2004

| APELLIDOS | NOMBRE | N I F | Nº AFILIACION |
|-------------------|---------------|---------------|---------------|
| BLANCO RODRIGUEZ | David | 44 817 210 P | 902 |
| CABELLO LUQUE | Francisco | 29 084 891 B | 377 |
| CASERO MORENO | Angel Luis | 33 407 994 B | 532 |
| CUENCA MARTINEZ | Juan Miguel | 23 266 003 P | 747 |
| CHERRO MOLINA | Javier | 44 768 043 | 903 |
| GARCIA QUESADA | Adolfo | 74 680 320 X | 763 |
| GARCIA QUESADA | Carlos | 74 659 218 E | 766 |
| JIMENEZ SANCHEZ | Eladio | 70 977 069 N | 656 |
| JULIA CEGARRA | Jose Cayetano | 48 420 213 S | 801 |
| LATASA LASA | David | 33 440 270 H | 655 |
| MARTINEZ JIMENEZ | Jose Luis | 48 487 097 S | 786 |
| MUÑOZ BAÑON | David | 74 224 583 H | 771 |
| ODRIOZOLA MUGARZA | Jon | 18 592 328 W | 610 |
| OLMO MENACHO | Antonio | 47 007 510 | 904 |
| PARRA PINTO | Ivan Ramiro | X 2 664 318 B | 705 |
| PASCUAL LLORENTE | Javier | 16 023 319 R | 582 |
| PASCUAL RODRIGUEZ | Javier | 9 785 725 F | 589 |
| PLAZA MOLINA | Ruben | 21 677 239 S | 790 |
| VALVERDE BELMONTE | Alejandro | 48 492 690 L | 811 |
| ZARATE FERNANDEZ | Carlos | 5 925 380 M | 905 |



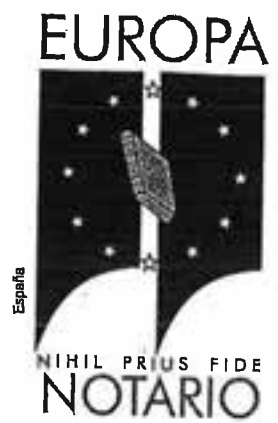
Asociación Ciclistas Profesionales

Madrid, 18 de junio de 2004

D. Alfonso Triviño Fernández
Secretario General.

D. José Rodríguez García
Presidente

3146
316



N.A.- PODER GENERAL PARA PLEITOS Y ESPECIAL
PARA OTRAS FACULTADES, OTORGADO POR LA ASOCIACION
DE CICLISTAS PROFESIONALES. _____

NUMERO DOS MIL QUINIENTOS SESENTA Y CINCO. _____

En Madrid, a dieciocho de Junio de dos mil
cuatro. _____

Ante mí, MARCOS PEREZ-SAUQUILLO Y PEREZ,
notario de esta Capital y de su Ilustre Colegio, ---



MARCOS PEREZ-SAUQUILLO Y PEREZ

NOTARIO

3147

5L1681866 311



Marcos Pérez-Sauquillo y Pérez
NOTARIO

Príncipe de Vergara, 45 - Bajo
Telf.: 91 435 92 00 - Fax: 91 578 35 58

28001 - MADRID

Correo electrónico : mperezsauquillo@caballeria.net

N.A. - PODER GENERAL PARA PLEITOS Y ESPECIAL
PARA OTRAS FACULTADES, OTORGADO POR LA ASOCIACION
DE CICLISTAS PROFESIONALES. _____

NUMERO DOS MIL QUINIENTOS SESENTA Y CINCO. _____

En Madrid, a dieciocho de Junio de dos mil
cuatro. _____

Ante mí, MARCOS PEREZ-SAUQUILLO Y PEREZ,
notario de esta Capital y de su Ilustre Colegio, ---

COMPARECE- _____

DON JOSE RODRIGUEZ GARCIA, mayor de edad,
casado, vecino de Villalbilla (Madrid), con
domicilio en la calle Alemania, número 43, - con D.
N. I. y F. número 8.975.798-W. _____

INTERVIENE en nombre y representación de la
Asociación de Ciclistas Profesionales, constituida
al amparo de la Ley Orgánica 11/85 de 2 de agosto
de Libertad Sindical y debidamente inscrita en el
Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Dirección
General de Trabajo. Subd. General de Programación y
Actuación Administrativa. Provista de C.I.F.,
número G-58819020., cuyo objetivo primordial es la

314

defensa de los intereses de los ciclistas profesionales ante aquellas personas, organismos, federaciones, autoridades y cualquier tipo de entidades públicas o privadas e instancias que existan o puedan existir en el futuro tanto en el ámbito nacional como en el internacional. A cuyo efecto representa, gestiona, vigila y defiende los intereses de los ciclistas profesionales, sirviendo de cauce, a las aspiraciones legítimas de los mismos, en el orden profesional, laboral, asistencial y de cualquier otra índole, procurando en todo momento el prestigio y espíritu de solidaridad entre sus afiliados.

Actúa en virtud de su cargo de Presidente de dicha Asociación, cargo que afirma ejerce en la actualidad y para el que fue reelegido en la Asamblea General de la asociación celebrada el día 4 de Diciembre de 2.002, por plazo de dos años, según acredita con certificación que me entrega y uno a esta matriz, librada por el secretario de dicha entidad Don Alfonso Triviño Fernández, con el visto bueno del Presidente, el aquí compareciente, cuyas firmas considero legítimas.

De copia de los Estatutos por los que se rige,

3149



que tengo a la vista y devuelvo a la parte interesada, transcribo las facultades pertinentes para el presente otorgamiento, sin que en lo omitido por innecesario exista nada que altere, modifique y restrinja lo inserto:_____

".....Artículo treinta y tres: El Presidente ostenta plenamente y en todos los casos la dirección y representación de la A.C.P., ante toda clase de autoridades, organismos, tribunales y particulares.....designa en caso de litigio los abogados y/o procuradores que hayan de defender y representar los intereses de la Asociación o de sus afiliados....." _____

Juzgo al compareciente, al que identifico por los Documentos reseñados, con capacidad suficiente para otorgar esta escritura de PODER GENERAL PARA PLEITOS Y ESPECIAL PARA OTRAS FACULTADES, a cuyo fin, _____

DICE _____

Que confiere poder, tan amplio y bastante como

en Derecho sea necesario y de forma solidaria, a favor de los Procuradores de los Juzgados y Tribunales de MADRID:

DOÑA MARIA DEL CARMEN HIJOSA MARTINEZ, DOÑA PILAR RODRÍGUEZ DE LA FUENTE Y DON JAIME GAFAS PACHECO.

Y a favor de los letrados del Ilustre Colegio de Abogados de MADRID: DON ALFONSO TRIVIÑO DE VILLALAIN Y DON ALFONSO JOSE TRIVIÑO FERNANDEZ.

Y por las disposiciones que al efecto se contengan en la legislación vigente, para que en la representación antedicha de la ASOCIACION DE CICLISTAS PROFESIONALES, ejerciten las siguientes,

FACULTADES

Comparecer ante cualesquiera Juzgados, Audiencias y demás Tribunales, ordinarios o especiales, de cualquier grado o jurisdicción, y ante cualquier otra autoridad, Magistratura, Fiscalía, Organismos Sindicales, Delegación, Junta, Jurado, Tribunal de la Competencia o de Cuentas del Estado, Autoridad Eclesiástica, Centro, Notaria, Registro Público, Administración de Hacienda o Agencia Tributaria, oficina o funcionario de Estado, Administración Central, Comunidad Autónoma,



Provincia, Municipio o cualesquiera otras entidades locales, organismos autónomos y demás entes públicos, incluso internacionales, en particular de la U.E. y demás Entidades creadas y por crear, en cualquiera de sus ramas, dependencias y servicios; y en ellos, instar, seguir y terminar, como actor, demandado, tercero, coadyuvante, requirente o en cualquier otro concepto, toda clase de expedientes, juicios y procedimientos, civiles, criminales, administrativos, sociales, contencioso-administrativos, económico-administrativos, de trabajo, gubernativos, notariales, hipotecarios, de Hacienda, de jurisdicción voluntaria y de cualquier otra clase.

En todos estos casos, entablar, contestar y seguir por todos sus trámites e instancias, hasta su conclusión, toda clase de acciones, demandas, denuncias, querellas, acusaciones, excepciones y defensas y ejercitar otras cualesquiera pretensiones, pedir suspensiones de juicios o

procedimientos, ejercitándose en los mismos en cuantos casos fuera menester la ratificación personal; firmar y presentar escritos y asistir a toda clase de actuaciones, solicitar y recibir notificaciones, citaciones y emplazamientos.

Dirigir, recibir y contestar requerimientos y notificaciones. Interponer recursos de alzada y cualquier otro acto previo al proceso.

Tachar testigos y tachar pruebas, renunciar a ellas y a traslados de autos.

Instar autorizaciones judiciales, declaraciones de herederos, expedientes de dominio, acumulaciones, liquidaciones y tasaciones de costas; promover conflictos de jurisdicción, cuestiones de competencia, diligencias preliminares, preparatorias o previas, y otras cuestiones incidentales, siguiéndolas hasta que se dicte Auto o resolución pertinente. Ser parte en juicios de testamentaría o abintestato hasta su resolución, pudiendo presentar o dar conformidad a proyectos de partición. Consentir las resoluciones favorables.

Interponer y seguir toda clase de recursos, incluso los gubernativos y contencioso-



REGALADO



administrativos y los de reposición, alzada, reforma, súplica, apelación, injusticia notoria, suplicación, queja, nulidad e incompetencia, interponer y seguir recurso de amparo ante el Tribunal Constitucional, así como aquellos extraordinarios por infracción procesal, y demás procedentes en Derecho y, en general, practicar cuanto permitan las respectivas leyes de procedimiento, sin limitación. _____

Instar, prestar, alzar o cancelar embargos, secuestros, depósitos, ejecuciones, desahucios y anotaciones preventivas así como pedir administraciones, intervenciones o cualquier otra medida de conservación, seguridad, prevención o garantía y modificarlos o extinguirlos, designar peritos. Intervenir en subastas judiciales y extrajudiciales, ceder remates a terceros o aceptar las cesiones que otros hicieren a favor del poderdante; pedir desahucios, lanzamientos, tomar posesión de los bienes muebles o inmuebles que

deban hacerlo como consecuencia de los juicios en que intervengan. Prestar cauciones; hacer depósitos y consignaciones judiciales así como percibir del Juzgado las cantidades consignadas como precio del remate.

Solicitar de cualquier organismo o registro público los datos a los que se refiere el párrafo segundo del artículo 590 de la Ley 1/200, de 7 de Enero de Enjuiciamiento Civil, en investigación del patrimonio del ejecutado.

*** FACULTADES ESPECIALES**

- * Interponer los recurso extraordinarios de casación y revisión. Desistir de cualquier recurso, incluso los de casación y revisión. Promover la recusación de señores Jueces y Magistrados.
- * Celebrar actos de conciliación, con avenencia o sin ella, en cuanto impliquen actos dispositivos. Transigir, someter a arbitraje las cuestiones controvertidas u otras surgidas después. Otorgar ratificaciones personales en nombre de la parte poderdante. Renunciar o reconocer derechos, allanarse; renunciar a la acción de derecho discutida o a la acción procesal, o desistir de ellas; aceptar y rechazar las proposiciones del



deudor, así como realizar manifestaciones que puedan comportar sobreseimiento del proceso por satisfacción extraprocésal o carencia sobrevenida de objeto. _____

* Promover y personarse en los procedimientos de Suspensión de Pagos, quita o espera, Concurso de Acreedores o Quiebra, y seguirlos hasta su conclusión y, especialmente, intervenir con voz y voto en Junta de Acreedores y para la aprobación del Convenio de que se trate, nombrar Síndicos y administradores, interventores y miembros de Tribunales colegiados. Reconocer y graduar créditos, cobrar éstos e impugnar los actos y acuerdos, aceptar cargos y designar vocales de organismo de conciliación. _____

* Percibir cantidades, indemnizatorias o no, resultantes de decisiones judiciales favorables a la parte poderdante, ya figuren en nombre de poderdante o apoderado. _____

* Instar la autorización de actas notariales,

3156
004

de presencia. Instar y contestar actas de requerimiento, notificación, referencia, protocolización, declaración de herederos ab intestato u otras de notoriedad, remisión de documentos, exhibición; depósito voluntario o cualesquiera otras, incluida la intervención en las subastas notariales. _____

* Absolver posiciones y confesar en juicio y en todo tipo de interrogatorios previstos por la Ley. —

* Supuesta vigencia de la Ley 1/2000 de siete de enero, de Enjuiciamiento Civil, a los efectos específicos de la comparecencia y posible arreglo, renuncia, transacción o allanamiento previstos en el art.414.2 de la misma, poder efectuar los mismos, con independencia del tipo de procedimiento de que se trate, y de sus circunstancias concretas de identificación procesal. _____

* Sustituir el presente poder a favor de señores Procuradores o Letrados, y solicitar las copias que se precisen de este poder. _____

* Percibir del Fondo de Garantía Salarial, de la Tesorería General de la Seguridad Social, o de cualquier otra entidad pagadora que en el futuro se cree o sustituya a dichos organismos, todas las

3157



2004

cantidades que pudieran corresponder por cualquier concepto a la parte poderdante como consecuencia de la relación laboral que mantiene o mantuvo con la empresa donde prestaba o presta sus servicios, y facultar a las indicadas entidades pagadoras para subrogarse en los derechos de la parte poderdante, para el ejercicio de todo tipo de acciones que resultan procedentes en Derecho. _____

* Y cualquier otra facultad, no enumerada anteriormente, de las comprendidas en el artículo 25 y 414.2 de la Ley 1/2000 de 7 de Enero de Enjuiciamiento Civil. _____

ADEMAS CONFIERE PODER A LOS CITADOS PROCURADORES DE MADRID, DOÑA MARIA DEL CARMEN HIJOSA MARTINEZ, DOÑA PILAR RODRÍGUEZ DE LA FUENTE Y DON JAIME GAFAS PACHECO; Y A FAVOR DEL MENCIONADO LETRADO DEL ILUSTRE COLEGIO DE ABOGADOS DE MADRID, DON ALFONSO TRIVIÑO DE VILLALAIN, para que en nombre y representación de la citada ASOCIACIÓN DE CICLISTAS PROFESIONALES, puedan solidariamente,

interponer cualesquiera querellas contra Don Jesús María Manzano Ruano, Don Darío Gadeo Fernández, Don Eligio Requejo Domínguez y contra todas aquellas personas o entidades en las personas de sus representantes legales y que hubiesen intervenido en la comisión de delitos, que estuvieren implicadas en los hechos delictivos componentes de esta querella, por los supuestos delitos de injurias y calumnias cometidos contra los ciclistas representados por la Asociación poderdante.

De acuerdo con lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999, el compareciente queda informado, por la lectura de esta escritura, y acepta, la incorporación de todos sus datos a los ficheros automatizados existentes en la Notaría, que se conservarán en la misma con carácter confidencial, sin perjuicio de las remisiones de obligado cumplimiento por imperativo legal o reglamentario.

ASI LO OTORGA, ratifica y firma, el compareciente, según interviene, leída que le ha sido por mí la presente, por su elección y renuncia al derecho que le advertí tenía de hacerlo por sí. De identificarle por su documentación, reseñada en la comparecencia de la presente, y de todo lo demás



consignado en este instrumento, extendido en siete folios del Timbre del Estado de papel exclusivo para documentos notariales, serie 5L., números 1654712, 1654713, 1654714, 1654715, 1654716, 1654717 y 1654718, yo, el Notario, DOY FE. _____

Sigue la firma rubricada del compareciente.-

Signado: Marcos Pérez-Sauquillo.- Rubricados.-

Sello de la Notaría. _____

DOCUMENTACION UNIDA

Series of horizontal lines for document registration or notes.



Asociación Ciclistas Profesionales

5160
200
C/. Ferraz, 16 - Bajo
28008 Madrid
Tel.: 91 540 13 83
Fax: 91 540 13 84
e-mail: acp@uno.es
www.ciclistas.net

Don Alfonso Triviño Fernández, como Secretario General de la Asociación de Ciclistas profesionales, con DNI número 50.826.762 M

CERTIFICA

Que don José Rodríguez García, con DNI número 8.975.798 W, es Presidente de la Asociación de Ciclistas Profesionales desde el día 19 de diciembre de 1998, habiendo sido reelegido como Presidente tanto el día 16 de diciembre de 2000, como el día 4 de diciembre de 2002, por un plazo de dos años

Madrid, 18 de junio de 2004

D. Alfonso Triviño Fernández
Secretario General



Asociación Ciclistas Profesionales

D. José Rodríguez García
Presidente

004

3164
318



004

ES COPIA EXACTA DE SU MATRIZ DONDE QUEDA ANOTADA. Y PARA EL COMPARECIENTE, SEGÚN INTERVIEVE, LA LIBRO SOBRE OCHO FOLIOS DE PAPEL TIMBRADO DEL ESTADO, SERIE 5L, NÚMEROS 1681866, LOS SEIS ANTERIORES EN ORDEN CORRELATIVO DECRECIENTE Y EL DEL PRESENTE, QUE SIGNO, FIRMO Y RUBRICO EN MADRID, A DIECIOCHO DE JUNIO DE DOS MIL CUATRO. DOY FE.

[Handwritten signature]



LEY DE TASAS 8/89
Documento no sujeto

3162
314



3163
52

JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO DIEZ
MADRID

78400

PL. DE CASTILLA, 1, 4°
Teléfono: 91-3971433/56 Fax: 91-5702647

Número de Identificación Único: 28079 2 0778236 /2004

DILIGENCIAS PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268 /2004 -G

PROVIDENCIA DEL MAGISTRADO-JUEZ
SR./SRA. MARIA ANTONIA DE TORRES DIEZ-MADROÑERO

En MADRID , a veintidós de Junio de dos mil cuatro .

Dada cuenta; el anterior escrito de fecha 18 de Junio de 2004. presentado por la Procuradora Dña. MARIA DEL CARMEN HIJOSA MARTINEZ --en nombre de la ASOCIACION DE CICLISTAS PROFESIONALES unase y previamente a pronunciarse sobre el mismo, dése traslado a las partes personadas y al Ministerio Fiscal a fin de que en el plazo de CINCO DIAS emitan el oportuno informe, recordandose a las mismas que en la citada causa no consta como perjudicado ningun ciclista profesional.

Lo manda y firma S.Sª., doy fe.



DILIGENCIA.- Seguidamente se cumple lo acordado. Doy fe.

3168

ENTRADA
FISCALIA
PLAZA DE CASTILLA
22 JUN 2004
PENAL

La defensa que en la causa no
aparece como perjudicados alguno de
los sujetos mencionados a pie de pagina
La acusacion que pretende perseguir,
se opone a la persecucion de la
citada acusacion.

Fecha 24-6-04



1
No
Fe
Pa
No
Ho
Te
Pa
Es
No

3165
321

Informe de Confirmación - Envío Memoria

Fecha/Hora : 22-JUN-2004 13:24
Línea tel. :
ID máquina :

Número trabajo : 735
Fecha/Hora : 22-JUN 13:21
Para : 914019677
Número páginas : 004
Hora de inicio : 22-JUN 13:21
Terminación : 22-JUN 13:24
Páginas enviadas : 004
Estado : OK

Número trabajo : 735

*** ENVÍO COMPLETADO ***

*De. Dña. ISABEL EUSAL SAN CRUZ en nombre
de Dña. Dica de Dica. Fny: 91-401-9677*
JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO DIEZ
MADRID

78400

PL. DE CASTILLA, 1, 4.
Teléfono: 91-5871432/34 FAX: 91-5702647
Número de Identificación Único: 28079 2 0770235 /2004

DILIGENCIAS PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268 /2004 -G

PROVIDENCIA DEL MAGISTRADO-JUEZ
SR./SRA. MARIA ANTONIA DE TORRES DIEZ-MADRONERO

En MADRID , a veintidós de Junio de dos mil cuatro

Dada cuenta; el anterior escrito de fecha 18 de Junio de 2004 presentado por la Procuradora Dña. MARIA DEL CARMEN HIJOSA MARTINEZ en nombre de la ASOCIACION DE CICLISTAS PROFESIONALES unase y previamente a pronunciarse sobre el mismo, dese traslado a las partes personadas y al Ministerio Fiscal a fin de que en el plazo de CINCO DIAS emitan el oportuno informe, recordandose a las mismas que en la citada causa no consta como perjudicado ningun ciclista profesional.

Lo manda y firma S.S. ., doy fe.

ES CALS

DILIGENCIA.- Seguidamente se cumple lo acordado. Doy fe.

3166

322

Informe de Confirmación - Envío Memoria

Fecha/Hora : 22-JUN-2004 13:28
Línea tel. :
ID máquina :

Número trabajo : 737
Fecha/Hora : 22-JUN 13:22
Para : 913693001
Número páginas : 006
Hora de inicio : 22-JUN 13:26
Terminación : 22-JUN 13:28
Páginas enviadas : 006
Estado : OK

Número trabajo : 737

*** ENVÍO COMPLETADO ***

*da. Dña. te. Rosa BARGENIÑO GULLIG en nombre
de Dña. Gadea FERRANDEZ. Fax: 91-3693001*
JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO DIEZ
MADRID

78400

Pl. DE CASTILLA, 1. 4º
Teléfono: 91-3971433/56 Fax: 91-5702647

Número de Identificación Único: 28075 2 0778236 /2004

DILIGENCIAS PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268 /2004 -G

PROVIDENCIA DEL MAGISTRADO-JUEZ
SR./SRA. MARIA ANTONIA DE TORRES DIEZ-MADROÑERO

En MADRID , a veintidós de Junio de dos mil cuatro .

Dada cuenta, al anterior escrito de fecha 18 de Junio de 2004 presentado por la Procuradora Dña. MARIA DEL CARMEN MIJOSA MARTINEZ en nombre de la ASOCIACION DE CICLISTAS PROFESIONALES unase y previamente a pronunciarse sobre el mismo, dese traslado a las partes personadas y al Ministerio Fiscal a fin de que en el plazo de CINCO DIAS emitan el oportuno informe, recordandose a las mismas que en la citada causa no consta como perjudicado ningun ciclista profesional.

Lo manda y firma S.S*., doy fe.

ES COPIA

DILIGENCIA.- Seguidamente se cumple lo acordado. Doy fe.

3167
323

Informe de Confirmación - Envío Memoria

Fecha/Hora : 22-JUN-2004 13:26
Linea tel. :
ID máquina :

Número trabajo : 736
Fecha/Hora : 22-JUN 13:22
Para : 917451559
Número páginas : 005
Hora de inicio : 22-JUN 13:24
Terminación : 22-JUN 13:26
Páginas enviadas : 005
Estado : OK

Número trabajo : 736

*** ENVÍO COMPLETADO ***

Yo D. IGNACIO PEÑEZ TORRES en nombre
de Jesus Torrecuadrado Torrecuadrado. FAX: 91-7451559
JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO DIEZ
MADRID

72400

PL. DE CASTILLA, 1, 4º
Teléfono: 91-3971433/56 Fax: 91-5702647

Número de Identificación Única: 28079 2 0778235 /2004

DILIGENCIAS PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268 /2004 -G

PROVIDENCIA DEL MAGISTRADO-JUEZ
SR./SRA. MARIA ANTONIA DE TORRES DIEZ-MADROÑERO

En MADRID , a veintidós de Junio de dos mil cuatro .

Dada cuenta, el anterior escrito de fecha 18 de Junio de 2004 presentado por la Procuradora Dña. MARIA DEL CARMEN NIJOSA MARTINEZ en nombre de la ASOCIACION DE CICLISTAS PROFESIONALES unase y previamente a pronunciarse sobre el mismo, dese traslado a las partes personadas y al Ministerio Fiscal a fin de que en el plazo de CINCO DIAS emitan el oportuno informe, recordandose a las mismas que en la citada causa no consta como perjudicado ningun ciclista profesional.

Lo manda y firma S.S*., doy fe.

ES COPIA

DILIGENCIA.- Seguidamente se cumple lo acordado. Doy fe.

3168
BLO

JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO DIEZ
MADRID

73950

PL. DE CASTILLA, 1, 4º

Teléfono: 913971456-33 Fax: 915702698

DILIGENCIAS PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268 /2004 --G

PROCURADOR SR./SRA.: LUIS GOMEZ LOPEZ LINARES
En n/. de: REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO

NOTIFICACION.-

En Madrid, ha sido notificado/a el/la anterior PROVIDENCIA de fecha 22-06-2004, por lectura íntegra y entrega de copia literal autorizada, con expresión del asunto a que se refiere al Procurador Sr./Sra. LUIS GOMEZ LOPEZ LINARES, e instruyéndole de sus derechos, queda enterado, se da por notificado y firma conmigo. CERTIFICO.



3169
0/5

JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO DIEZ
MADRID

73950

PL. DE CASTILLA, 1, 4°

Teléfono: 913971456-33 Fax: 915702698

DILIGENCIAS PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268 /2004 --G

PROCURADOR SR./SRA.: MARIA DEL CARMEN HIJOSA MARTINEZ
En n/. de: ASOCIACION DE CICLISTAS PROFESIONALES

NOTIFICACION.-

En Madrid, ha sido notificado/a el/la anterior PROVIDENCIA de fecha 22-06-2004, por lectura íntegra y entrega de copia literal autorizada, con expresión del asunto a que se refiere al Procurador Sr./Sra. MARIA DEL CARMEN HIJOSA MARTINEZ, e instruyéndole de sus derechos, queda enterado, se da por notificado y firma conmigo. CERTIFICO.



3178
5

JUZGADO DE INSTRUCCION
NUMERO DIEZ
MADRID

73950

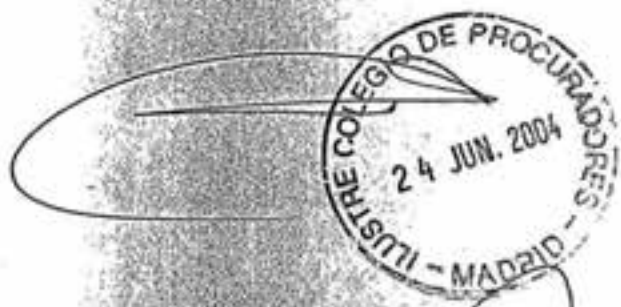
PL. DE CASTILLA, 1, 4°
Teléfono: 913971456-33 Fax: 915702698

DILIGENCIAS PREVIAS PROC. ABREVIADO 1268 /2004 --G

PROCURADOR SR./SRA.: ANTONIO RAMON RUEDA LOPEZ
En n/. de: VICENTE BELDA VICEDO

NOTIFICACION. -

En Madrid, ha sido notificado/a el/la anterior
PROVIDENCIA de fecha 22-06-2004, por lectura íntegra y
entrega de copia literal autorizada, con expresión del
asunto a que se refiere al Procurador Sr./Sra. ANTONIO
RAMON RUEDA LOPEZ, e instruyéndole de sus derechos, queda
enterado, se da por notificado y firma conmigo. CERTIFICO.



Don / Doña M. EVA TAMAYO SILVEIRA Secretario del
Juzgado de Instrucción nº 10 de Madrid.
DOY FE Y FIRMADO
fotocopiado de la providencia anteriormente
que me remite a los efectos de la diligencia con su original al
de Madrid a 24 de junio de 2004



JUZGADO DE INSTRUCCIÓN NÚMERO MADRID

3171

D. PREVIAS / P. ABREVIADO

(Capítulo II Ley Orgánica 7 / 88, de 28 de Diciembre)

N.º 1268 Año 04-G

Incoación 02-04-04

N.º Reg. Gral. 2115

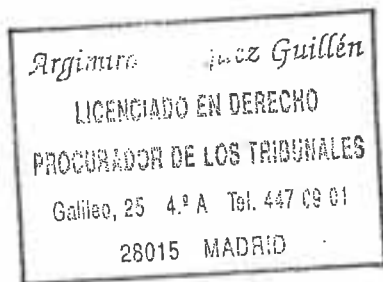
DELITO

CONTRA LA SAUD PUBLICA

| | | |
|--|---|---|
| UTONIC RAMON RUEDA LOPEZ PIO VENTURINI MEDINA | *VICENTE BELDA ULEDA *WALTER UIZU REDAIGUEZ | D. Alicia Pena-Tenplada D. GONZALO PONS-TRENCR |
| PROCURADORES | DENUNCIADO/S | de HONORARIOS LETRADOS |
| PIERO VAZQUEZ GUILLEM ME BRIONES MENDOZA | YOLANDA FUENTES RODRIGUEZ GERARDO VILLA VICENTE EUFEMIANO FUENTES RODRIGUEZ | |
| *JESUS TENIZANO TRUJANO *DARIO GABEO FERNANDEZ *PEDRO DIAZ LUBATO *ALFREDO CARRERA MARTINEZ | RESPONSABLE CIVIL | D. IGNACIO PELAEZ STARBUKE D. ROSA BARCENILLA GALEGO. 91-3695043 FAX. 91-3693001 |
| | DENUNCIANTE/S - PERJUDICADO/S | Dña. ISABEL EIBAI SANCHA FLO JOSE FEBLES JAUBER 91-4024901 FAX: 91-4019877 D. CARLOS BUEREN RANCERO |
| Luis Gomez A-diucres | REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO | D. Juan Antonio del Valle Heron |

Juzgado de Instrucción nº 10 de Madrid.

Diligencias Previas P.A. 1268/2004.



6719 5 3172
327

AL JUZGADO DE INSTRUCCIÓN Nº 10 DE MADRID

^{1/5}
DON ARGIMIRO VÁZQUEZ GUILLÉN, Procurador de los Tribunales de Madrid y de **DON JESÚS MANZANO RUANO**, representación que consta acreditada en la causa, ante este Juzgado comparezco, y como mejor proceda en Derecho, DIGO:

Que aportamos los siguientes documentos relativos a las declaraciones efectuadas por Don Jesús Manzano Ruano en el presente procedimiento:

- **Doc núm 1:** Carta fechada el 9-12-2002 del Grupo Deportivo Kelme comunicando el nombre del Dr. Walter Virú como encargado de supervisar las oportunas preparaciones de la temporada 2003.
- **Doc núm 2:** Cuadro del "Plan de Medicación", con numeración de meses desde Noviembre hasta Octubre y números de los días de los meses. Las leyendas que aparecen en determinados días del mes de Mayo donde pone "HM" se refieren a "hormona femenina"; los puntos que existen también en determinados días del mes de Mayo y algunos días del mes de Junio son indicadores de "EPO", y los puntos con un círculo y una barra en determinados días del mes de Junio son indicadores de "EPO rusa". Cuando dice "HM 1/5 partes" se refiere a que debe

3173
328

tomar una quinta parte de la dosis. "I3", antes de cenar, "VR" quiere decir que debe tomar 5 rayas de insulina antes de cenar los días de entrenamiento duros. Todo ello está escrito de manos del Dr. Walter Virú.

- **Doc núm 3:** Planificación de la temporada 2003: Marzo/Abril: al mencionar "amarillas", se refiere a las pastillas de nandrolona de la marca Oxandrolona, por su color. En cuanto a la expresión "pelas", se llama así a los tratamientos de EPO.
- **Doc núm 4:** Programa Abril y Mayo. Donde dice "2000 ui", son unidades de EPO, los números que hay a continuación indican los días del mes en los que debe suministrarse y los días redondeados en un círculo con una "r", indican toma de "EPO rusa"; la palabra "rotuladores" se refiere a hormona de crecimiento. El escrito corresponde al Dr. Walter Virú.
- **Doc núm 5:** Carta del Dr. Walter Virú fechada en 11 de Julio de 2003 en relación al tratamiento de la rodilla izquierda del Sr. Manzano.
- **Doc núm 6:** Carta del Dr. Virú de fecha 24 de Junio de 2003 sobre estudio de la rodilla derecha del Sr. Manzano, que tiene por finalidad justificar un tratamiento con cortisona, por cuanto en la rodilla derecha nunca ha tenido nada y cuando dice "RMN" se refiere a resonancia magnética nuclear que a él no se le ha hecho nunca.
- **Doc núm 7:** Papel que contiene el tratamiento para la prueba contrarreloj del Campeonato de España de 2003. Está escrito por el Dr. Walter Virú. En el plan figura "gas bus", "láctico", "cafein IM" (que es cafeína intramuscular), "bicarbonato y agua".
- **Doc núm 8:** Receta del Dr. Eufemiano Fuentes Rodríguez de "HMG", que es hormona femenina, de fecha 15 de Julio de 2002.

3 AU
3 24

- **Doc núm 9:** "Plan de pastillas y orina", escrito por el Dr. Alfredo Córdoba, referido al año 2002. El "HM" es hormona femenina. Los botes de orina los marcaba Jesús Manzano en la forma que indica el documento, y cuando acabó el tratamiento los llevó al Hotel Aída de Torrejón, siguiendo instrucciones del Dr. Córdoba. Cuando pone cápsula amarilla, se refiere a las pastillas de nandrolona de la marca Oxandrolona.

- **Doc núm 10:** Informe médico-deportivo realizado por el Dr. Walter Virú, que recoge una prueba de esfuerzo efectuada a Jesús Manzano el día 7 de Abril de 2003, que consta de 7 folios.

- **Doc núm 11:** Análisis corporal y somatotipo efectuado a Jesús Manzano de fecha 4 de Febrero de 2003 para el Dr. Walter Virú.

- **Doc núm 12:** Cuaderno de plan de entrenamiento de la temporada 2000-2001, diseñado por Ignacio Labarta, con la medicación apuntada por el Dr. Eufemiano Fuentes.

- **Doc núm 13:** Calendario con la planificación del año 2003 que, como todos los calendarios de competición, entregaba el director del equipo, Vicente Belda, al Sr. Manzano.

- **Doc núm 14:** Tablas de gimnasia y pesas, y plan de entrenamiento invernal temporada 2000, diseñados por Ignacio Labarta, y firmado también por el Dr. Eufemiano Fuentes.

- **Doc núm 15:** Tabla de pesas y gimnasia y plan invernal de entrenamiento de la temporada 2003, preparados por Ignacio Labarta.

- **Doc núm 16:** Nota señalando medicamentos por el Dr. Walter Virú al Sr. Manzano tras Castilla- León de 2003, por un golpe de alergia.

3175
330

- **Doc núm 17:** cartilla de salud de Jesús Manzano, correspondiente al año 2000 de la Unión Ciclista Internacional (las demás, salvo la de 2002, las tiene el equipo en el dossier médico).
- **Doc núm 18:** cartilla de salud de Jesús Manzano, correspondiente al año 2002 de la Unión Ciclista Internacional.
- **Doc núm 19:** Tarjeta del podólogo de confianza de José Quiles, miembro auxiliar del equipo Kelme. Sus honorarios no los pagaban los ciclistas particularmente, sino el equipo Kelme para fortalecer el espíritu de equipo.
- **Doc núm 20:** Sobre con planes de entrenamiento diseñados por Ignacio Labarta.
- **Doc núm 21:** Informe de la Clínica de Especialidades Odontológicas realizado por el dentista Luis Bertrand Baschwitz en fecha 27 de Febrero de 2003, sobre las intervenciones realizadas al Sr. Manzano en dicho mes.
- **Doc núm 22:** Justificante del Dentista José Luis Villanueva Ares por extracción de pieza dental al Sr. Manzano, debido a que la anestesia causa efectos productores de doping.
- **Doc núm 23:** Tarjeta del laboratorio "Dres. Montoro, S.L." de Valencia, donde el Sr. Manzano se hacía los análisis.
- **Doc núm 24:** Receta de la Dra. Yolanda Fuentes Rodríguez de fecha 22 de Junio de 2001 de pomada de tranxilium (cortisona) que, para no dar positivo, se aplicaba en los testículos, tras los problemas surgidos en el Tour del Porvenir.
- **Doc núm 25:** Nota con la dirección de la farmacia del hijo del Dr. Walter Virú para que Jesús Manzano le mande a éste Epomax (EPO mexicana) que le había sido entregada por el propio Dr. Walter Virú, al parecer, por equivocación.
- **Doc núm 26:** Dirección de farmacias para adquirir recetas de "HMG", facilitadas por el Dr. Eufemiano Fuentes, sin pago por parte del corredor, y

3 DG
35

umbrales de entrenamiento y plan de medicamento suministrado por teléfono por el Dr. Walter Virú, incluyendo la ingestión de "rotuladores" y EPO.

- **Doc núm 27:** Receta de medicamentos (Robaxin), de fecha 19 de Marzo de 2000 por el Dr. Eufemiano Fuentes, tras una lesión del tendón de Aquiles sufrida por Jesús Manzano.
- **Doc núm 28:** Lista facilitada por el equipo Kelme con los teléfonos de médicos y equipo de auxiliares, correspondientes al año 2003.
- **Doc núm 29:** Plan de medicamentos realizado por el Dr. Eufemiano Fuentes a base de EPO y oxandrolona y vitaminas.
- **Doc núm 30:** Lista de los componentes con datos personales del equipo Kelme del año 2000. En la primera hoja se enumera a los ciclistas y en la segunda, los auxiliares.
- **Doc núm 31:** Portadas de faxes del manager del equipo Kelme, Don Joan Más Vendrell, dirigidos a Jesús Manzano, de fecha 20 de Abril de 1999.
- **Doc núm 32:** Radiografías e informe médico del Centre Hospitalier de Rodez (Francia), referentes a una caída sufrida por Jesús Manzano el día 18 de Mayo de 2000.
- **Doc núm 33:** Billetes de avión Madrid – Mallorca, de 5 de Febrero de 2003, para entrenamientos.
- **Doc núm 34:** Plan entregado a Jesús Manzano por un amigo del Dr. Walter Virú en fecha 20 de Marzo de 2003, conteniendo sustancias como nordtropin, andriol, IGF, JEREF, oxandrolona, centramina y eprex.
- **Doc núm 35:** Carta del manager Don Joan Más Vendrell a Jesús Manzano en la que le pide que le facilite un nº de fax, así como le señala al Dr. Eufemiano

3/177
2004

Fuentes para ponerse en contacto con él ante cualquier problema de salud o de medicación.

- **Doc núm 36:** Carta de fecha 28 de Octubre de 1999, enviada por el manager del Kelme, Don Joan Más Vendrell a Jesús Manzano, con instrucciones sobre su equipaje de entrenamiento, al poco de ingresar éste en dicho equipo.
- **Doc núm 37:** Calendarios de carrera que se entregan, condicionados a cambios por posibles lesiones.
- **Doc núm 38:** Informe del endocrino con dieta a seguir y prueba de metabolismo sobre Jesús Manzano, posteriormente enviada al Dr. Eufemiano Fuentes a Las Palmas por fax, con comprobante del envío, de fecha 3 de Marzo de 2002.
- **Doc núm 39:** carta del manager del equipo Kelme, Joan Más Vendrell, a Jesús Manzano en la que le adjuntaba el envío de contratos.
- **Doc núm 40:** carta del manager del equipo Kelme, Joan Más Vendrell, a Jesús Manzano, de fecha 20 de Noviembre de 2002, llamándole la atención por su mal comportamiento.

Por ser de Justicia que se pide en Madrid, a 15 de Junio de 2004.



Fdo. Ignacio Peláez Marqués
(Colegiado nº 73.487)

3178

Plan de Inmigración Juvenil

1983

en Epa F 3 y Rosas

X Muchos Mas Planes

GRUPO
DEPORTIVO



3179
334
EQUIPO
CICLISMO
PROFESIONAL

C.I.F. G-08857427

DOC. 1

Costa
anca

9-12-2002

Te comunico que a partir de la proxima temporada 2003, el Doctor encargado de supervisar las oportunas preparaciones será:

WALTER VIRU.

Al que debes de llamar para cualquier contingencia.

Te paso sus datos:

WALTER VIRU RODRIGUEZ.
C/ LINARES, 13, PTA. 2.
46018-VALENCIA.

TEF: 96.385.60.08.

MOVIL: 669.46.00.66.

| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| DICBRE | | | | | | | | | | | | |
| ENERO | | | | | | | | | | | | |
| FEBRERO | | | | | | | | | | | | |
| MARZO | | | | | | | | | | | | |
| ABRIL | | | | | | | | | | | | |
| MAYO | | | | | | | | | | | | |
| JUNIO | | | | | | | | | | | | |
| JULIO | | | | | | | | | | | | |
| AGOSTO | | | | | | | | | | | | |
| SEPBRE | | | | | | | | | | | | |
| OCTBRE | | | | | | | | | | | | |

Hum - 1/5 Puntos J3 - Antes de caer - V.R.
 LOS ENTRENOS DECEBOS

3181
~~333~~

MES MARZO

336

AMARILLAS

DIAS 12 - 15 - 18 - 21 - 24 - 27 - 29

Pelas - 13 - 16 - 19 - 22 - 25 - 28

1000 4I ful entenas

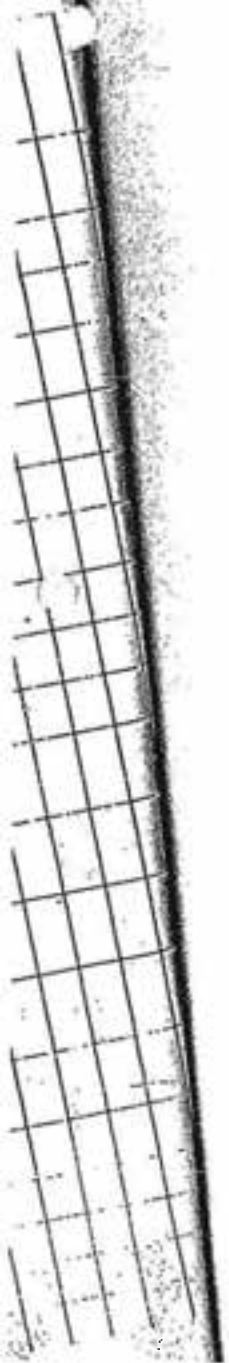
Abril

Pelas 3 - 6 - 9 ful entenas

Amarillas - 5 - 6 - 7 - 8

Doc. Núm. 3

3182
337



L
1
2
3
4



Programa - Abril⁹³³

3153

2000.02 → -7-9-11 - (13) - (16)
(18) - 20 - 22 - 24 - 26 - 28 - 30

2 usas. hebentinas -

20 toneladas - 13 - 15 - 17 - 19

21 - 23 - 25 - 27 - 29

0 toneladas

7 - 9 - 11 - despues de

2000.

Mayo

2000 4t - 2 - 4 - 6 - 19 - 21

25 - 27 - 29 - 31

Resas - 8 - ~~11~~ - 13 - 15 - 17

Doc. NÚM.

3185

21

DOC. NÚM. 4 (per les 2 corses)

Walter S. Virá Rodríguez

MEDICINA GENERAL
Coleg. 10.357

39/12/03
Consulta: Linares, 8, 10.º

Tel. 326 05 58

V A L E N C I A

Horas consulta: de 10 a 1, todos los días

Tardec: Lunes, Miércoles y Viernes, 6 a 8

El corredor Jesus Manzano presenta dolor
en Rodilla izquierda de 3 días de evolución
autec. Operado hace 4 años de condrolectomía
liberación de inserción, actualmente
trato con antiinflamatorios y no resiste
el dolor por el infiltrar corticoide sobre
cuerpo a nivel de interior del
codo exteño y intra capsular

11/7/03



Doc. NOM-5

3107
34

Doc. NOM-5

Walter S. Vicú Rodríguez

MEDICINA GENERAL
Coleg. 10.357

Jesús Manzano

3188
302
Consulta: Linares, 8, 10.

Tel. 926 06 26

V A L E N C I A

Horas consulta: de 10 a 1, todos los días

Tardes: Lunes, Miércoles y Viernes, 6 a 8

Le Relevo Estudios de Rodilla Derecha
y Manzanero con fecha 10-6-03 con
resultado negativo R.M.W. - H. Apuntes
evidentes que no se vea entumescimiento
por parte de infiltraciones. con fecha
-6-03 y ahora nuevamente. los
cabe nuevamente H. repetidos y repetidos
nueva infiltración.

24 / 06 / 03



Doc. N° 6

3189
343

DOC-NBM 6

314

ERONO

CO RTE

6 AS bus 2.5 ML + 5 H₂O
lectica 8. + 5. de H₂O

CRPI

AS bus - 7 ML + 7 H₂O
lectica 6. ML + 6 H₂O

ore aut
tur I u +

b' e or b' or cto

OC-NUM-7

3191
345

OC-NUM-7

Banco de Ejecuciones
 para cumplir con la Formada
 de los gastos de Cuatro lanceros de
 los Caras a Fulgencio
 M.G

3193

347

Eufemiano Fuentes Rodríguez

TOCOGINECÓLOGO
MEDICINA DEL DEPORTE
COLEGIADO 41.075 - MADRID

Los Olivos, 249
Santa Brígida
35300 Las Palmas
Tfno.: 609 634 134

ACTE GRATUIT

D/p.

HMG depori 75 UI

1 caja x 10 viales,

Dr. Eufemiano Fuentes
Col. nº 41075
Ilre. Colegio Médicos Madrid
Camino de los Olivos, 249
35300 Sta. Brígida
Las Palmas de Gran Canaria

15/07/02

Recibido: Yolanda Fuentes Rodríguez

3194
348

۱۲۵
۱۱
انند

A
|

Doc. NUM-8

DOGNUM²⁴⁹

Planus fructiferus y Epistomatium
Alfredo Londono

PLAN DE PASTILLAS Y ORINA

11 8 Mayo:

- Después de entrenar capsula Amanillo/Rojo

12 9

- Al acabar de entrenar coger bote de orina (Marcar ST5)

- Después de orinar \Rightarrow tomar una Amanillo/Rojo
• Por la noche 1 inyección HM

13 10

- Al acabar de entrenar coger otra orina (Marcar ST5+I)

- Después de orinar \Rightarrow Tomar una Azul y blanca
• Por la noche 1 inyecc. HM

14 11

- Al acabar de entrenar coger otra orina (Marcar P+I)

13 11 2000

- Después de la carrera tomar Azul/Blanca

14 12

- Después de entrenar coger orina (Marcar P)

- Después de orinar tomar Amanillo
• por la noche inyección HM

15 13

- Después de entrenar coger orina (Marcar A-I)

- Después de orinar tomar Amanillo

16 14

- Después de entrenar coger orina (Marcar A)

ORINAS GUARDAR EN EL CONGELADOR

3197
131

DOC. NÚM. 10

Dr. *Walter S. Vizú Rodríguez*
MEDICINA DEPORTIVA
Cof. 10.357

Linares, 13 - 1º - 2º Tel. 96 385 60 08
46018 - VALENCIA

Ona
KELP



≡ CENTRO MEDICO ≡
DEL DEPORTE Y DIETETICA

8618

TRABAJO REALIZAR PRUEBA DE ESFUERZO CON ANALIZADOR DE GASES MEDICAL GRAPHICS, U.S.A. OBSERVAMOS LOS SIGUIENTES PARAMETROS

CONSUMO MAXIMO OXIGENO, INDICE DE POTENCIA AEROBICA es de 4.352 L/min. y en relación a su peso es de 68 L/min./kg., por lo que se puede considerar: BUENO.

EL PULSO DE OXIGENO MAXIMO VO_2 /FRC es de 24 ml/m. por lo que se considera: BUENO.

LA CAPACIDAD DE POTENCIA MAXIMA es de 350 Watts, y en relación a su peso es 5,4 Watts/kg. y se considera: MUY BUENA.

SU NIVEL GLOBAL DE PREPARACION FISICA en el presente control es MUY BUENO en relación al deporte que viene practicando con posibilidad de MEJORAR.

LA ZONA OPTIMA DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA AEROBICA (elevación del umbral anaeróbico) se halla entre 148/175 pulsaciones por minuto.

LA ZONA OPTIMA DE MEJORA AEROBICA (VO_2 MAX) se halla entre 175/182 pulsaciones por minuto DEBEN RESERVARSE PARA EL TRABAJO INTERVALICO.

ENTRENAMIENTOS DE ALTA ACIDOSIS ANAEROBICOS deben realizarse entre 182/192/196 pulsaciones por minuto.

EL TEST DE ESFUERZO SE CONSIDERA: MUY BUENO. Su fase aeróbica es buena. Su fase anaeróbica es buena. Su consumo de oxígeno es muy bueno, luego la respuesta cardiologica al máximo esfuerzo. Su gasto cardiaco es muy bueno. Su gasto de calorías por unidad de tiempo y trabajo es bueno.

RECOMENDAMOS que continúe con el programa de entrenamiento que se le indicó.

NIVELES DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

Estos niveles están individualizados según características y grado de preparación física en el periodo del presente control. La casilla de la izquierda presenta el pulso que Vd. debe mantener, según los niveles de entrenamiento que desee realizar.

Pulso

114 F.C. en aeróbico Recomendamos como zonas básicas de ejercicio en personas poco entrenadas.

148 F.C. en aeróbico Zonas ideales para entrenamiento sin problemas.

175 F.C. en intervalico Requiere también resultados buenos en las zonas aeróbicas anteriores.

182 F.C. en alta aci- Zona de adaptación del organismo al aumento del ácido láctico, productor básico del cansancio muscular. Esta zona está supeditada a la obtención de buenos resultados en las zonas más bajas.

Valoración : DEFICIENTE - REGULAR - NORMAL - BUENO - MUY BUENO EXCELENTE

MEDICO : DR. WALTER VIRU.

Dr. Walter Viru Rodriguez

DEPORTIVA

19-28
5.60.08

INFORME FINAL

CPX - SUMMARY REPORT

PULMONARY EXERCISE TEST

Temp: 20 Pbar: 793 EM: 100 Fecha: 4/07/03 BSA: 1.80
Edad: 24 años Alt: 178.0 cm Pes: 64.0 kg Sexo: M

BASAL

AT MAX-VO2 PredMax AT/Maxx %Pred

0:53 16:11 19:47
300 256 1564
3911 4352
61.1 68.0
4041 5280
1.03 1.21
17.4 19.0
113 123
129 46
35

GASES

531 530 1.00 2.0 129 35
8.3 530
61.1 4041
1.03 1.21
17.4 19.0
113 123
129 46
35

24 11 2175 45
24 11 2175 45
161 36 4492 41
161 36 4492 41

92.6 92.6 88.9 100.0
97.1 92.6 88.9 100.0

196 186 2675 213

Dr. Walter Viru
Ats. Mary

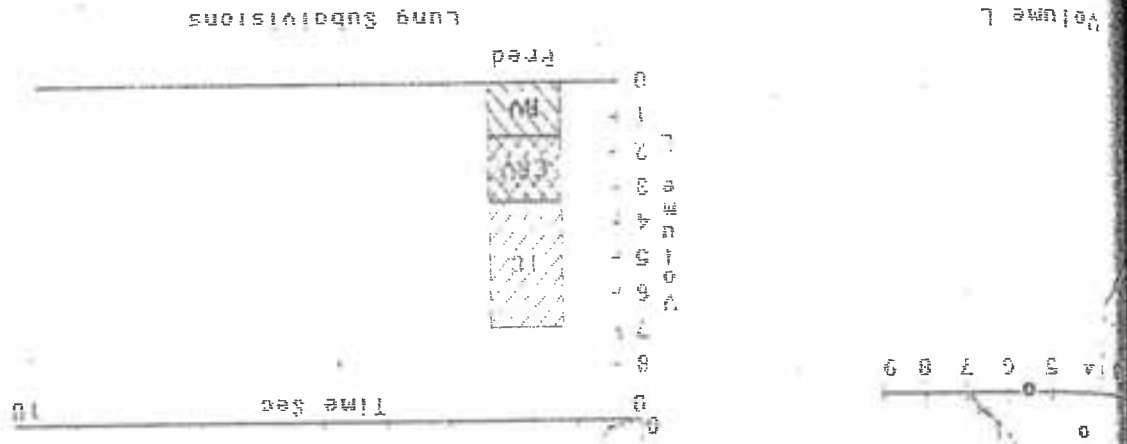
M.D.

ID: Ciclismo
 Weight: 64.0 kg
 Age: 24 años
 Sex: M
 Date: 7-Abr-03
 Technician: Ats. Mary

PRE-BRONCH **POST-BRONCH** **CHALLENGE**
 Actual Pred. Actual %Chg Actual %Chg Actual %Chg

| Time (L) | Time (L) | Time (L) | Time (L) | Time (L) | Time (L) |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 6.97 | 5.53 | 126 | 136 | 126 | 126 |
| 6.28 | 4.62 | 136 | 136 | 136 | 136 |
| 90 | 84 | 138 | 138 | 138 | 138 |
| 10.82 | 7.82 | 169 | 169 | 169 | 169 |
| 8.92 | 5.27 | 201 | 201 | 201 | 201 |
| 4.29 | 2.14 | 136 | 136 | 136 | 136 |
| 11.31 | 8.29 | 157 | 157 | 157 | 157 |
| 7.73 | 4.92 | 136 | 136 | 136 | 136 |
| 3.35 | 3.35 | 126 | 126 | 126 | 126 |
| 3.66 | 5.66 | 121 | 121 | 121 | 121 |
| 6.86 | 0.93 | | | | |
| 1.30 | | | | | |

FEV1
 Pre
 Post
 P Pred

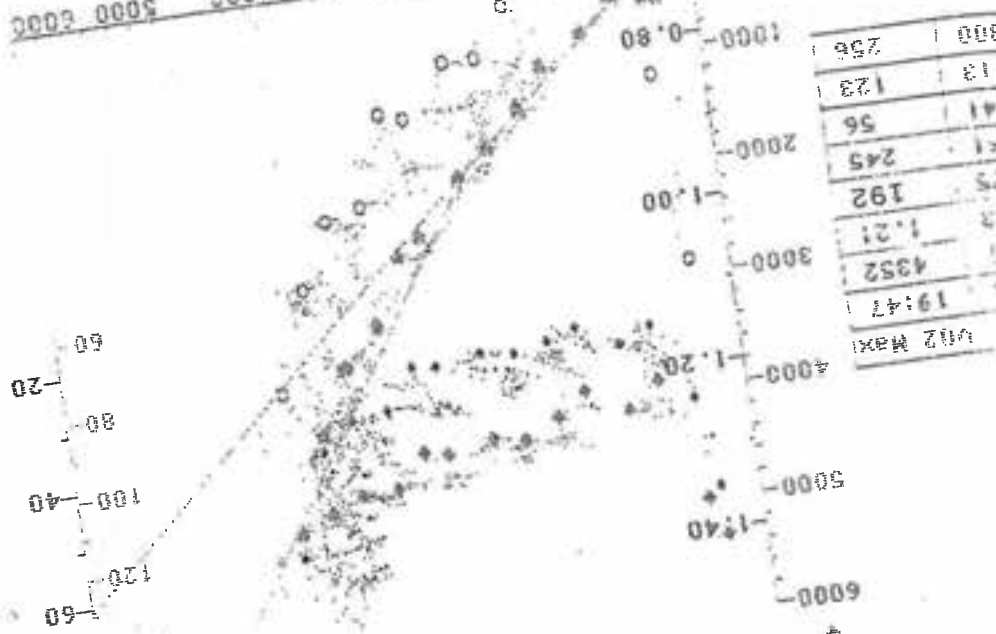


Volume L

UNICEF

378

Determined Anaerobic Threshold
 1000 2000 3000 4000 5000 6000
 0.80 1.00 1.20 1.40
 100 200 300 400 500 600
 1000 2000 3000 4000 5000 6000
 0.80 1.00 1.20 1.40



| | | | |
|-------|-----|-----|-----|
| 19:47 | 192 | 113 | 300 |
| 19:47 | 192 | 113 | 300 |
| 19:47 | 192 | 113 | 300 |
| 19:47 | 192 | 113 | 300 |
| 19:47 | 192 | 113 | 300 |
| 19:47 | 192 | 113 | 300 |
| 19:47 | 192 | 113 | 300 |
| 19:47 | 192 | 113 | 300 |
| 19:47 | 192 | 113 | 300 |
| 19:47 | 192 | 113 | 300 |

Huano
 Edad: 24 años
 Temp: 20
 Pbar: 793 EM: 100 Fecha: 4/07/93
 Psa: 64.0 kg
 BSA: 1.80
 PETO2 VE/V02
 mmHg

EEV1: 6.28 (L)
 EVC: 6.97 (L)

SPIROMETRY (MEASURED)

TEMPERATURE: 20 (DEGREES C)
 PRESSURE: 793 (MMHG)
 DEAD SPACE: 100 (ML)

ENVIRONMENT

PREDICTED MAXIMUM VALUES
 TIMUM VO2: 2675 (L/MIN STPD)
 TIMUM VE: 186 (L/MIN STPD)
 TIMUM HR: 186 (BPM)
 TIMUM VE: 196 (BPM)
 TIMUM HR: 167 (BPM)
 TIMUM HR: 137 (BPM)
 WORK RATE: 213 (WATTS)
 PRODUCT: 341 (MMHG)
 PRESSURE: 190 (MMHG)

Huano
 Edad: 24 años
 Temp: 20
 Pbar: 793 EM: 100 Fecha: 4/07/93
 Psa: 64.0 kg
 BSA: 1.80

3298
11

correcta.
que le corresponde. Composición muscular puede mejorar. Linealidad
EXCESO DE PESO : Ninguno
VALORACION CINEANTROPOMETRICA : Composición muscular puede mejorar. Linealidad
PESO IDEAL : De 64 a 69 kgs.

DATOS DE ANTROPOMETRIA

INFORME ANALITICA : PENDIENTE.
OSFO : Constitución normal.
DIGESTIVO : No visceromegalias, gran meteorismo.
O.R.L. : Garganta, Nariz y Oídos normales.

EXPLORACIONES COMPLEMENTARIAS

AUSCULTACION : No hay patología a la auscultación.
MECANICA PULMONAR CAPACIDAD VITAL : 6.970 REAL 4.620 TEORICO
MECANICA PULMONAR VEMS : 6.280 REAL 4.620 TEORICO
MECANICA PULMONAR : Su capacidad vital y su VEMS están por encima de los parámetros mínimos exigidos para su edad y el deporte que practica.

DATOS RESPIRATORIOS

TENSION ARTERIAL SISTOLICA (máxima) : 140
TENSION ARTERIAL DIASTOLICA (mínima) : 80
FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO : 60
ELECTROCARDIOGRAMA : BASAL NORMAL.
MONITORIZACION ELECTROCARDIOGRAFICA DE ESFUERZO : SIN CAMBIOS.

DATOS CARDIOCIRCULATORIOS

FECHA : 1-1-2003
EDAD : 24 AÑOS
NOMBRE : JESUS MANZANO RUANO
TALLA : 178.5 cms.
DEPORTE : CICLISMO
PESO : 64 kgs

INFORME MEDICO DEPORTIVO

CENTRO DE MEDICINA DEPORTIVA - DR. WALTER VIRU

ANALISIS CORPORAL Y SOMATOTIPO

MANZANO

Deporte : ciclismo

Estudio : 1

Fecha : 12/5/1978

Fecha : 7/4/2003

DATOS MEDIDOS

| | |
|-----------------------|----------|
| DIAMETROS OSEOS | 64.00Kg |
| D.del Radio | 178.00cm |
| D.del Húmero | 3.60cm |
| D.del Femur | 6.50cm |
| D.del Femur | 8.80cm |
| PERIMETROS MUSCULARES | |
| Anterior | 4.3 mm |
| Medial | 5.3 mm |
| Posterior | 3.1 mm |
| Del Biceps | 5.2 mm |
| P. del Biceps | 27.50cm |
| P. Pierna | 5.1 mm |
| | 8.3 mm |

RESULTADOS

comprension global de estos resultados, es conveniente tentamente las explicaciones proporcionadas por la hoja adjunta a INFORME DEL SOMATOTIPO de carecer de esta explicacion solicite la en este Servicio .)

COMPOSICION CORPORAL

| | | |
|------------------|-----------|---------|
| Porcentuales | 5.454Kg. | 8.52 % |
| Grasa | 35.061Kg. | 54.78 % |
| Muscular | 8.125Kg. | 12.70 % |
| Adiposo | 15.360Kg. | 24.00 % |
| Esquelético | 58.546Kg. | 91.48 % |
| Grasa | 8.522Kg. | |
| Grasa Estimativa | 64.000Kg. | |
| Peso | 0.000Kg. | 0.00 |

SOMATOTIPO

| | |
|-----------------------------|----------------------|
| Endomorfo (grasa corporal) | 0.946 |
| Mesomorfo (estado muscular) | 2.368 |
| Ectomorfo (linealidad) | 3.994 |
| Gráficas de su estructura | X : 3.048 Y : -0.204 |

COMPOSICION IDEAL

| | | |
|----------|-------|------|
| C.Endo | ideal | 1.80 |
| C.Meso. | ideal | 4.90 |
| C.Mecto. | ideal | 2.70 |
| S.D.D. | | 6.64 |

RUTA

354
3295

Prueba de Espirito de
Walter White's

de
a
si
pc
ic
o
cu
gr
fci
COM
de
I
en
comf
=
=
al
liao
pula
tal
SUES C
78.00
64.00
=====
dio
miento
Estudi
ANNA

3286

²⁵⁰
DOC. NÚM. 11

ANÁLISIS CORPORAL Y SIMULACIÓN
para el Doctor WALTER

10

10

362, 389

A LA ATENCIÓN DEL DR. WALTER VIRU.

361

ANALISIS CORPORAL Y SOMATOTIPO

Nombre : JESUS MANZANO
 Numero de Estudio : 1 Deporte : CICLISMO
 Fecha Nacimiento : 12/ 5/1978:
 Fecha Estudio : 4/ 2/2003:

----- DATOS MEDIDOS -----

| | | | |
|-------------------|-----------|-----------------------|----------|
| Peso | 68.50Kg | DIAMETROS OSEOS | |
| Altura | 179.00cm. | D.del Radio | 3.50cm. |
| PLIEGUES CUTANEOS | | D.del Húmero | 6.50cm. |
| | | D.del Femur | 8.50cm. |
| P. Tricipital | 11.0 mm. | | |
| P. Subescapular | 9.1 mm. | PERIMETROS MUSCULARES | |
| P. Suprailiaco | 8.1 mm. | | |
| P. Abdominal | 9.2 mm. | P.del Biceps | 29.00cm. |
| P. Codo | 6.1 mm. | P. Pierna | 34.00cm. |
| P. Muslo | 4.1 mm. | | |

----- R E S U L T A D O S -----

Para una comprensión global de estos resultados, es conveniente leer atentamente las explicaciones proporcionadas por la hoja adjunta denominada INFORME DEL SOMATOTIPO
 En caso de carecer de esta explicación solicítela en este Servicio .)

COMPOSICION CORPORAL

| Porcentuales | | Promedio |
|----------------------|-----------|----------|
| Peso de Grasa | 7.881Kg. | 11.51 % |
| Peso Muscular | 36.347Kg. | 53.06 % |
| Peso Oseo | 7.832Kg. | 11.43 % |
| Peso Residual | 16.440Kg. | 24.00 % |
| Grasa Corporal Magra | 60.619Kg. | 88.49 % |
| Peso de Grasa | 11.505Kg. | |
| Peso Ideal Estimativ | 68.500Kg. | |
| Peso de Peseo | 0.000Kg. | 0.00 |

7%

SOMATOTIPO

Componente Endomorfo (grasa corporal) 2.710
 Componente Mesomorfo (estado muscular) 2.357
 Componente Ectomorfo (linealidad) 3.443
 Ordenadas graficas de su estructura X: 0.733 Y: -1.439

COMPOSICION IDEAL

| Deporte | C. Endo ideal | C. Meso. ideal | C. Mecto. ideal | S.D.D. |
|----------|---------------|----------------|-----------------|--------|
| SMO RUTA | 1.80 | 4.90 | 2.70 | 6.74 |

TEMPORADA 2000-2004

3208

VACUNA CONTRA LA GRIPE Mutagrip PUESTA EL DIA 12-11-2000

DIA 15-11-2000

ENTRENAMIENTO

Pulso REPOSO 59

Pulso LEVANTADO 76

ENTRENAMIENTO 2 HORA MTB pulso 120-150

MEDIA /

Peso /

MAXIMA /

MEDICACION

VITAMINA C 2gr / 2-0-0

HIPOXIL / 2-0-0

SPERULINA / 0-2-0

DIA 16-11-2000

Pulso REPOSO 52

Pulso LEVANTADO 64

ENTRENAMIENTO GIMNASIO 1x8-50% 42x15 RODILLOS

MEDIA /

Peso

MAXIMA /

MEDICACION

VITAMINA C 2gr / 2-0-0

HIPOXIL / 2-0-0

SPERULINA / 0-2-0

DIA 17-11-2000

Pulso REPOSO 55

Pulso LEVANTADO 68

ENTRENAMIENTO 60 Km ritmo C* tiempo 2:30

MEDIA 135

10+10 trote extrarainas 45' GINASIA
PESO

MAXIMA 150

MEDICACION

VITAMINA C 2gr / 2-0-0

HIPOXIL / 2-0-0

Día 18 - 11 - 2000

3294
~~269~~

Piso Reposo 58
Piso levantado 65

Entrenamiento 60 Pnasso 2x8 al 50% + 20' Rodillas
Medida Peso Hay 10+10 de trote uas estiramientos

Maximo

Medicación

Amilina C2gr / 2-0-0
Droxit / 2-0-0
Spirulina / 0-2-0

Día 19 - 11 - 2000

Piso reposo 55
Piso levantado 64

Entrenamiento DESCASO
Medida Peso

Maximo

Medicación

Amilina C2gr / 2-0-0
Droxit / 2-0-0
Spirulina / 0-2-0

Día 20 - 11 - 2000

Piso Reposo 52
Piso levantado 62

Entrenamiento 60 Km ritmo. L. Pausa 2.15 y 10+10
Medida 135 de trote uas estiramientos y 50 minutos
Maximo 145 de Gprasta

Medicación

Amilina C2gr / 2-0-0
Droxit / 2-0-0
Spirulina / 0-2-0

Peso

Dia 21 - 11 - 2000

3210
~~365~~

Peso Reposo 53

Peso levantado 66

Estramamiento 2 horas de MTB entre 150 Maxima y 120 de minima
mas 10+10 de hafe y Estramamientos

Media 139

Maxima 150

Peso

Medicacion

Vitamina C 2gr / 2-0-0

Hydroxyl / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

x Dia 22 - 11 - 2000

Peso Reposo 50

Peso levantado 58

Estramamiento 2x8 = 60% Ginasia + 10+10 de hafe
mas estramamientos + 2x20 Rodillos

Media 130

Maxima 155

Peso

Medicacion

Vitamina C 2gr / 2-0-0

Hydroxyl / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

Dia 23 - 11 - 2000

Peso Repas 54

Peso levantado 62

Peso

Estramamiento 10+10 tide + Estramamientos mas 60 minutos

Maxima 158

Ginasia mas 70 kilometros ritmo 2

Media 123

Grupo Bici - 2:48 = 70 Km ritmo 2

Medicacion

Vitamina C 2gr / 2-0-0

Hydroxyl / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

24 - 11 - 2000

3211
266

Peso Reposo 51

Peso levantado 60

Entrenamiento

* Gipsasio 2 series de 60% con 10+10 frote estiramientos
con 30 vueltas de rodillas

Máxima

Media

Peso

Medicación

Vitamina C 2gr / 2-0-0

Hidroxit / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

25 - 11 - 2000

Peso Reposo 53

Peso levantado 65

Entrenamiento

Máxima

Media

Medicación

Vitamina C 2gr / 2-0-0

Hidroxit / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

MEMORIA CLAVERO 1 hora

25 Km Circuito me puse un poco
borrachillo

26 - 11 - 2000

Peso Reposo 54

Peso levantado 66

Entrenamiento

Máxima

Media

Medicación

Medicación

Vitamina C 2gr / 2-0-0

Hidroxit / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

Peso

DESCANSO total

3212
26

Dia 27 - 11 - 2000

Piso Reposo

Piso levantado

Entrenamiento

Maxima 150

Media 128

Medicación

Paracetamol C 2gr / 2-0-0

Hydroxyl / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

10+10 hols + estiramientos 2x10 repetic 60% pesas

mas 60Kms de bici con agilidad ritmo L

Peso tiempo bici 2:33

Dia 28 - 11 - 2000

Piso Reposo 55

Piso levantado 62

Entrenamiento

Maxima Maxima 185

Peso

Media 133

Medicación

Paracetamol C 2gr / 2-0-0

Hydroxyl / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

10+10 hols estiramientos y 45 minutos Ginnasia
mas 80 kilometros ritmo L

Dia 29 - 11 - 2000

Piso Reposo 52

Piso levantado 59

Entrenamiento

Maximo 159

Peso

Media 144

Medicación

Paracetamol C 2gr / 2-0-0

Hydroxyl / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

1 hora MTB 120 - 150

Día 3 - 12 - 2000

7214
25/

Pulso Reposo 55

Pulso levantado 64

Acabe DESCANSO

Entrenamiento

* Fui andar un poco por el monte y a la sauna por la tarde y media hora piscina

Media

Maxima

Peso 71,4

Medicación

Vitamina C 2gr / 2-0-0

Hidroxit / 2-0-0

Hismanal 1-0-1

Spirulina / 0-2-0

⊙ Día 4 - 12 - 2000

Pulso Reposo 53

Pulso levantado 66

Entrenamiento

100 Km bici con 2 puntos de 4 Km subidos Ritmo H ¹⁴⁰⁻¹⁶⁰

Media 135

103,01 Km en un tiempo 3:46:03 y una media de

Maxima 164

27,34 Km

Medicación

Vitamina C 2gr / 2-0-0

Hismanal 1-0-1

Hidroxit / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

⊙ Día 5 - 12 - 2000

* Peso 70,1 gr

Pulso Reposo 54

* 10+10 hore i estiramientos + 50' Gspnasia

Pulso levantado 68

70 Km y 3 aceleraciones de 50 d/pesa

Entrenamiento

bici 78,40 Km en un tiempo de 2:51:43

Media 130

y una media de 27,34 Km/hora y Pesas 2x10 repeti al 70% y a gusto nome costo

Maxima 160 En aceleraciones

Medicación

Vitamina C 2gr / 2-0-0

Hidroxit / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

Día 6 - 12 - 2000

Pulso Reposo 50

Pulso levantado 59

Entrenamiento

Media 129

Maxima 166 al arrancar en las series

Medicación

Uramina 62gr / 2 - 0 - 0

Hydroxyl / 2 - 0 - 0

Spirulina / 0 - 2 - 0

521037
* 80 Km con Series en Arriba ~~8x4'~~
sentado con Desarrollo r-H + R=5' a labor en
agilidad los últimos 20 Km t/corche o a cto
ritmo d

* total kilometros 85,45 en un tiempo de
3:28:25 con una media de 26.60 Km
a la hora con las Series en Arriba.
6 series de cuatro minutos

• Ritmo H = 140 - 160

• Ritmo d = 115 - 140

Día 7 - 12 - 2000

Pulso Reposo 53

Pulso levantado 66

Entrenamiento

Media 124


Maxima 156

Medicación

Uramina C 2gr / 2 - 0 - 0

Hydroxyl / 2 - 0 - 0

Spirulina / 0 - 2 - 0

• 60 Km pñon fijo o 40 Km Prax m 
ritmo d mas 10x10 trote tertia y 2x12=70
y 30' minutos Gipsasia

• 57.45 Km bici en un tiempo 2:15:50
con una media de 25,12 Km/h en el Piman
17 x 37 acode al recorrido y el pulso

Día 8 - 12 - 2000

Pulso Reposo

Pulso levantado

Entrenamiento

Media 136

Maxima 165 en arrancada

Medicación

Uramina C 2gr / 2 - 0 - 0

Hydroxyl / 2 - 0 - 0

Spirulina / 0 - 2 - 0

• 40 Km con 3 progresiones y 3 aceleraciones ^{30'}
R=4 + Intervall (lano) 10x1 (145-155) R=2

• Bici tiempo 2:51:00 con una media
de 27.8 y 27.18 kilometros
con series y aceleraciones y progresiones

S-3

| Fecha | Trote+Estiram. | MTB | Pesas | Gimnasia | Bici | Total km | Ritmo-M |
|--------------------------|----------------|----------------|-------------------|----------|---|----------|---------|
| 27/11 | 10'+10' | | 2x 10 repet. -60% | | 60 km ritmo-L con agilidad 110 r.p.m. | 60 | |
| 28/11 | 10'+10' | | | 45' | 80 km ritmo-L | 80 | |
| 29/11 | | 1 hora 120-150 | | | | | |
| 30/11 | 10'+10' | | 2x12 repet. -60% | | 70 km ritmo-L con agilidad 110 r.p.m. | 70 | |
| 01/12 | 10'+10' | 2 hora 120-150 | | 60' | | | |
| 02/12 | | | | | 110 km. con series en cuesta 4 x 5' ritmo-M | 110 | 20' |
| 03/12 | Descanso | | | | | | |
| Trabajo total por semana | | | | | | | |
| 6 Días | 40'+40' | 3 horas | 44 repeticiones | 105' | | 320 | 20' |

Si tienes posibilidad de hacer natación alternar algún día el entrenamiento de MTB por una sesión de natación que puede ser de 1 hora dividida en dos sesiones 2 x 30'.

S-4

| Fecha | Bici | Trote+Es tiram. | Pesas | Gimnasia | Total km. | Ritmo-M | |
|--------------------------|---|-----------------|-------------------|----------|-----------|---------|--|
| 04/12 | Fondo 100 km. con 2 puertos de 4 km. subidos a ritmo-M | | | | 100 | 24' | |
| 05/12 | 70 km. y 3 aceleraciones de 30" d/pesas | 10'+10' | 2x10 repet. -70% | 30' | 70 | | |
| 06/12 | 80 km con series en cuesta 6x4' sentado con Ds. r-M - R=5' acabar con agilidad o últimos 20 km. t/coche a ritmo-L | | | | 80 | 24' | |
| 07/12 | 60 km. piñón fijo o 40 km. t/moto ritmo-L | 10'+10' | 2x 12 repet. -70% | 30' | 60 | | |
| 08/12 | 70 km. con 3 progresiones y 3 aceleraciones (30") R=4' + Intervall (llano) 10x1 km. (145-155) R=2' | | | | 70 | 15' | |
| 09/12 | 120 km. (llano y ondulado) 2 x 10' ritmo-M | | | | 120 | 20' | |
| 10/12 | 1 Hora SUAVE | | | | 30 | | |
| Trabajo total por semana | | | | | | | |
| 7 días | | 20'+20' | 44 repeticiones | 60' | 530 | 83' | |

⊗ Entrenamiento Completo suero

3216

PLAN DE ENTRENAMIENTO 15 de Noviembre al 10 de Diciembre

S-1

| Fecha | Trote+Estiram. | Gimnasia | Bici | MTB | Pesas | Rodillos |
|-------|----------------|----------|----------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| 15/11 | | | | 2 horas 120-150 | | |
| 16/11 | 10'+10' | | | | 1x 8 repet. 50% | 2x15' después pesas |
| 17/11 | 10'+10' | 45' | 60 km. ritmo-L | | | |
| 18/11 | 10'+10' | | | | 2x 8 repet. 50% | 20' |
| 19/11 | Descanso | | | | | |

Trabajo total por semana

| | | | | | | |
|---------------|----------------|------------|---------------|----------------|----------------------------|------------|
| 4 Dias | 50'+50' | 45' | 60 km. | 2 horas | 24 repeticiones 50% | 50' |
|---------------|----------------|------------|---------------|----------------|----------------------------|------------|

S-2

| Fecha | Trote+Estiram. | Gimnasia | Bici | MTB | Pesas | Rodillos |
|-------|----------------|----------|----------------|-----------------|-----------------|----------|
| 20/11 | 10'+10' | 50' | 60 km. ritmo-L | 2 horas 120-150 | | |
| 21/11 | | | | | | |
| 22/11 | 10'+10' | | | | 2x8 repet. 60% | 2x20' |
| 23/11 | 10'+10' | 60' | 70 km. ritmo-L | | | |
| 24/11 | 10'+10' | | | | 2x10 repet. 60% | 30' |
| 25/11 | 10'+10' | | | 2 horas 120-150 | | |
| 26/11 | Descanso | | | | | |

Trabajo total por semana

| | | | | | | |
|---------------|----------------|-------------|----------------|----------------|----------------------------|------------|
| 6 Dias | 50'+50' | 110' | 130 km. | 4 horas | 36 repeticiones 60% | 70' |
|---------------|----------------|-------------|----------------|----------------|----------------------------|------------|

3217

F

* Día 9 - 17 - 2000

3218 ³⁹
140-160

Pulsaciones Reposo 53

Pulsaciones levantado 64

Estronamiento → → → →

Media 132

Máxima 161

Medicación

Vitamina C 2gr / 2 - 0 - 0

Hidroxil / 2 - 0 - 0

Spirulina / 0 - 2 - 0

• 170 km (llano ondulado), 2 x 10' ritmo H

• En total 128,43 km en un tiempo de 4:47:39 con una media de 26,78 km/hora

• 2 Series de 10' con una Recuperación de 10' en territorio llano y ondulado

* Día 10 - 18 - 2000

Pulsaciones Reposo 55

Pulsaciones levantado 63

Estronamiento

Media 133

Máxima 148 repcho

Medicación

Vitamina C 2gr / 2 - 0 - 0

Hidroxil / 2 - 0 - 0

Spirulina / 0 - 2 - 0

• 1:00 Suave

• 1:00 Suave = 30 km

* Día 11 - 19 - 2000

Pulsaciones Reposo

Pulsaciones levantado

Estronamiento

Media 138

Máxima 168 al anunciar el principio de un puerto

Medicación

Vitamina C 2gr / 2 - 0 - 0

Hidroxil / 2 - 0 - 0

Spirulina / 0 - 2 - 0

• 140 km con tres puertos de 4-5 km
Subidas a ritmo H ¹⁴⁰⁻¹⁶⁰

• 145 km en un tiempo de 5:15:49 con una media de 27,77

Día 12 - 12 - 2000

3214 3214

Piso Reposo 42
Piso levantado 50

⊗ 60 Km y 5 aceleraciones de 30"

Ejercitamiento

⊗ 63,12 Km 5 aceleraciones de 30"

Media 131

u un tiempo de 2:10:28 y una media

Máxima 145 en las aceleraciones

de 29,03. No costaba que para subir el pulso

Medicación

Utinina C 2yr / 2-0-0

Hidroxiel / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

Día 13 12 - 2000

Piso Reposo 50

Peso 69,3

Piso levantado 61

⊗ 90 Km con series en Cuesta 2x(4'-6'-8')

con Ds ritmo M-R=4' y 8' acabar los últimos

30 Km t/caché a ritmo 1

Ejercitamiento

⊗ En total 3:32:08 con 90,83 Km y

una media de 25,69 con dos series de

Media 136

2x 4'+6'+8' recuperación 4' y 8'

Máxima 161

⊗ Desarrollo 39x14 y 53x14

Medicación

Utinina C 2yr / 2-0-0

Hidroxiel / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

Día 14 - 12 - 2000

Pasadas Reposo 50

Piso levantado 61

⊗ 70 Km pión fijo a 60 Km en un

ritmo 1

Ejercitamiento

⊗ 73,80 Km con una media de

28,92 y un tiempo 2:38

Media 126

y un desarrollo de 39x14 +

Máxima 151 en subir un repedito

10+10 trite + estiramientos mas

Medicación

3x10 a 40% mas 30' en g/presio.

Utinina C 2yr / 2-0-0

Hidroxiel / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

⊙ Día 15-12-2000

Pulso Reposo 51

Pulso levantado 62

Peso 68,5

Entrenamiento

Media 132

Maxima 160 al acelerar

Medicación

Vitaminas C 2gr / 2-0-0

Hidroxil / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

3'20" 3'20"
⊙ 20 Km y 5 progresiones + 4 aceleraciones 130"
R=4' + Intervall (llano) 15x1 Km a ritmo H
(145-155) R=2'

⊙ 101.49 Km en una media 27.14 en un tiempo de 3:44:23

⊙ Dentista Endodonta

⊙ Día 16-12-2000

Pulso Reposo 50

Pulso levantado 56

Entrenamiento

Media 131

Maxima 165 al acabar de series en un repedo

Medicación

Vitaminas C 2gr / 2-0-0

Hidroxil / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

⊙ 20 Km llano y ondulado + 1x20 a ritmo H

⊙ 121,69 Km en un tiempo de 4:28:26 y una media de 27,20 Km/h

⊙ Me pille una pajarita rojauda!

⊙ Día 17-12-2000

Pulso Reposo 46

Pulso levantado 52

Entrenamiento

Media 126

Maxima 143

Medicación

Vitaminas C 2gr / 2-0-0

Hidroxil / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

⊙ 1 hora suave = 30 Km

⊙ 1:22:41 con una media de 28,85 y 29,85 kilometros

⊙ Día 18-12-2000

3221 371

Pulso Reposo 46
Pulso levantado 53

Entrenamiento
Media 133

Máxima 165 al orizaca en el
puerto
Medicación

Vitamina C 2gr / 2-0-0
Hidroxi / 2-0-0
Spirulina / 0-2-0

⊙ 120 Km con series en Cuesta
1 x 6' 8" - 10' con Ds R-M-R-5
acabar con agilidad los últimos 20 Km
tras coche ritmo 1

⊙ 123,30 Kilometros con una media
de 27,50 y un tiempo de 4:28:5
con series 1 x 6' - 8' - 10' desarrollo 39x1
y 53 x 14

⊙ Día 19-12-2000

Pulso Reposo 44
Pulso levantado 57

Entrenamiento
Media 137

Máxima 168

Medicación

Vitamina C 2gr / 2-0-0
Hidroxi / 2-0-0
Spirulina / 0-2-0

⊙ 100 Km (lono audulado) x 2 x 15 ritmo M

⊙ 92 Km lono y audulado en un
tiempo 3:05 y una media 30
y 2 series de 2 x 15 minutos

⊙ Día 20-12-2000

Pulso Reposo 42
Pulso levantado 53

Entrenamiento

Media 156 - 16 x Encinas

Máxima 196 fer

Medicación

Vitamina C 2gr / 2-0-0
Hidroxi / 2-0-0
Spirulina / 0-2-0

⊙ 150 Km con dos puertos de 5 Km
subidos a R-M = 140-160

⊙ En total 3:48:55 con una media de
32:43 y 119.90 Km/h con
dos puertos de chopinoria y Cruz
verde Monte Alto Pipe

⊙ $\frac{1}{2} t = N + P = V = 1$

⊙ MUTAGRIP

3222
375

31 Dia 21 - 12 - 2000

Pulso Reposo 47

Pulso levantado 53

Entrenamiento

Pedia 140

Parque 165 al subir un repecho

Medicación

Ultramina C 2gr / 2-0-0 + Pastilla VERDE 0-0-2 + INMOBILIFERON

Nidroxil / 2-0-0 2-2-2

Spirulina / 0-2-0

⊗ 60 Km Suaves

⊗ Entotal 3:00:30 y 90,70 Km y una media de 30,15 K/h

⊗ 30 Km + para recuperar lo perdido ayer y autodepajar

32 Dia 22 - 12 - 2000

Pulso Reposo 45

Pulso levantado 52

Entrenamiento

Pedia 143

Parque 158 al descansar un momento

Medicación

Ultramina C 2gr / 2-0-0

Nidroxil / 2-0-0

Spirulina / 0-2-0

⊗ 70 Km pinon fijo o 50 Km tras mucho ritmo

⊗ 2:20 y 80 Km en rodillo parque lluvia y pinon fijo 53 x 19 durante

Inmoviliferon 2-2-2 Pastilla verde 0-0-2

⊗ 10 H2O hote y estiramiento y wo pode ir al Gipsnasti per el temporal de lluvia

33 Dia 23 - 12 - 2000

Pulso Reposo 50

Pulso levantado 62

Entrenamiento

Pedia 145

Parque 184

Medicación

Ultramina C 2gr / 2-0-0

Nidroxil / 2-0-0

Spirulina / 0-2-2

⊗ 120 Km con series de 4 x 2 Km alternando cada 500 metros ritmo H-S-H-S y R = 6' - 8' - 10'

⊗ En total 4:08:03 con 120,79 y una media de 29,79 K/hora y 4 x 2 Km

⊗ Iva suchado y con ritmo raro

x Inmoviliferon / 2-2-2

x Sedoeflora / 1-0-0

x Pastilla Verde / 0-0-1

1/20 tapa morajo el formador de esthenor

378

GRUPO-F 11 al 31 de Diciembre

S-5

| Fecha | Bici | Trote+Es tiram. | Pesas | Gimnasia | Total km. | Ritmo-M |
|-------|---|-----------------|-------------------|----------|-----------|---------|
| 11/12 | Fondo 140 km. con 3 puertos de 4-5 km. subidos ritmo-M | | | | 140 | 39' |
| 12/12 | 60 km. y 5 aceleraciones de 30" | 10'+10' | 2x12 repet. - 70% | 30 | 60 | 36' |
| 13/12 | 90 km. series en cuesta 2x(4'6'8') con Ds. ritmo-M R=4y8' acabar con agilidad o últimos 30 km. t/coche a ritmo-L. | | | | 90 | |
| 14/12 | 70 km. piñón fijo o 60km t/moto ritmo-L | 10'+10' | 3x10 repet. -70% | 30 | 70 | |
| 15/12 | 90 km. y 5 progresiones+4 aceleraciones(30") R=4' + intervall (llano) 15x1 km. a ritmo-M (145-155) R=2' | | | | 90 | 22' |
| 16/12 | 120 km. (llano y ondulado) + 1x20' a ritmo-M. | | | | 120 | 20' |
| 17/12 | 1 Hora SUAVE | | | | 30. | |

Trabajo total por semana

| | | | | | |
|--------|---------|-----------------|-----|-----|------|
| 7 días | 20'+20' | 54 repeticiones | 60' | 600 | 117' |
|--------|---------|-----------------|-----|-----|------|

S-6

| Fecha | Bici | Estiramien. | Pesas | Total km. | Ritmo-M | Ritmo-S |
|-------|---|-------------|-----------------------|-----------|---------|---------|
| 18/12 | 120 km con series en cuesta 1x (6'8'10') con Ds. R-M R=5' acabar con agilidad o últimos 20 km t/coche a R-L | | | 120 | 24' | |
| 19/12 | 100 km (llano y ondulado) 2 x 15' ritmo-M | | | 100 | 30' | |
| 20/12 | Fondo 150 km con 2 puertos de 5 km subidos a R-M | | | 150 | 30' | |
| 21/12 | 60 km SUAVES + 50 | | | 60 | | |
| 22/12 | 70 km piñón fijo o 50 km t/moto ritmo-L + 20 | 10' | X → 2x10 repet. - 70% | 70 | | |
| 23/12 | 120 km con series en subida 4 x 2 km alternando cada 500 metros ritmo-M-S-M-S. -R=6'-8'-10' | | | 120 | 12' | 12' |
| 24/12 | 60 km SUAVES | | | 60 | | |

Trabajo total por semana

| | | | | | |
|--------|-----|-----------------|-----|-----|-----|
| 7 días | 10' | 20 repeticiones | 680 | 96' | 12' |
|--------|-----|-----------------|-----|-----|-----|

⊗ Entrenamiento Completo Nuevo 2 did de Gopnario por el mal tiempo que hacía.

3223

Da 24-12-2000

3224
~~174~~

Piso Reposo 50
Piso levantado 57
Entrenamiento
Peso 129
Maximo 148

⊙ 60 Km Suaves
⊙ 66 Km en Redillo por el mal tiempo por la lluvia en total 2:00 horas y una media de 32,20 km/h

Medicación
Ulamina C 2gr / 2-0-0
Hidroxi / 2-0-0
Spirulina / 0-0-0

Imunoforu / 2-2-2
Lederfolium / 1-0-0
Prevacu / 1-0-0
Pastilla Verde / 0-0-0

⊙ Da 25-12-2000

Piso Reposo 44
Piso levantado 50
Entrenamiento
Peso 147

⊙ 140 Km con un puerto de 5 Km subida a ritmo M

Maximo 185 porque cogió Diferencias
Medicación

⊙ Entotal 4:05:08 y 120,48 kilometros y una media de 29,50 km/h y un puerto subida a R=M de 5 kilometros Cruz Verde por Redillo

Ulamina C 2gr / 2-0-0
Hidroxi / 2-0-0
Spirulina / 0-0-0

Lederfolium 1-0-0
Prevacu 1-0-0
Pastilla Verde 0-0-0

⊙ Da 26-12-2000

Tapar M. rija despues de entrenar media t=N=200m

Piso levantado 47
Piso Reposo 53
Entrenamiento
Peso 137

⊙ 60 Km con 4 aceleraciones de 30 segundos
⊙ Entotal 65 Km en un tiempo de 2:17:11 y una media de 28,43 km/h y 4 aceleraciones de 30" y R=30" + 10+10 Hols estico + 2x10s 30% de Gipsasio y 30 minutos Gipsasita

Maximo 167 fue aceleraciones
Medicación
Ulamina C 2gr / 2-0-0
Hidroxi / 2-0-0
Spirulina / 0-0-0

Lederfolium 1-0-0
Prevacu 1-0-0
Pastilla Verde 0-0-0

27-12-2000

3220 280

Reposo 44
levantado 49

120 Km con series en cuesta 1x(6', 8', 10) a ritmo M y R=5

Medicamentos
Medic. 142

En total 4:24:30 y 125.02 Km y una media de 27,81 Km/h y las Series 1x(6'-8') x R=5

173 en las Series
Medicaciones

Urticina C 2gr / 2-0-0
Sederfoliac 1 / 2-0-0
Famomejoran 1 / 0-0-0
Pastilla Verde 1 / 0-0-2

1 Prevalan 1-0-0
2 Sederfoliac 1-0-0
3 Famomejoran 2-2-2
4 Pastilla Verde 0-0-2

1 tapa Noraujo
2 Media Anupolla

28-12-2000

Reposo 46
levantado 52

70 Km Piruñifijo 6 Km tra unido Ritmo C
No pude hacer por el dentista que me hizo 3 pastas y sacar una uña con infección y puntos me mandó Citromax 500mg + 10ml de estira

Medicamentos
Medic.

una 2x10-70% y 30 minutos Gimnasia

Urticina C 2gr / 2-0-0
Sederfoliac 1 / 2-0-0
Famomejoran 1 / 0-0-0
Citromax 500mg 1 / 0-0-1

1 Sederfoliac 1-0-0

2 Famomejoran 2-2-2

3 Prevalan 1-0-0

4 Citromax 500mg 0-0-1

29-12-2000

Reposo 49
levantado 54

100 Km con dos progresiones y dos aceleraciones (30") R=4 y al final series en Cuesta 3 (3x500) ritmo M=3x6'

Medicamentos
Medic. 138

En total 3:56:41 y 107,87 Km y una media de 27,34 Km/h y las Series 3x(3x500m) en la Cruz verde

179 en las series
Medicaciones

Urticina C 2gr / 2-0-0
Sederfoliac 1 / 2-0-0
Prevalan 1 / 2-0-0
Famomejoran 1 / 0-0-0
Pastilla Verde 1 / 0-0-2
Citromax 500 1 / 0-0-1

1 Sederfoliac 1-0-0

2 Prevalan 1-0-0

3 Famomejoran 2-2-2

4 Pastilla Verde 0-0-2

5 Citromax 500 0-0-1

1850

3226

S-7

| Fecha | Bici | Trote + Estiram. | Pesas | Gimnasia | Total km. | Rit -M-S |
|---------|---|------------------|--------------------|----------|-----------|-------------|
| 25/12 | Fondo 110 km. con 1 puerto de 5 km. subidos a ritmo-M | | | | 110 | 15' |
| 26/12 | 60 km. y 4 aceleraciones de 30" después pesas | 10'+10' | 2x 10 repet. - 70% | 30' | 60 | |
| 27/12 | 120 km. con series en cuesta 1x (6'8'10') con Ds, r-M - R=5' acabar con agilidad o últimos 20 km. t/coche a R-L | | | | 120 | 24' |
| 28/12 + | 70 km. piñón fijo o 50 km. t/moto ritmo-L | 10'+10' | 2x 10repet. - 70% | 30' | 70 | |
| 29/12 | 100 km. con 2 progresiones y 2 aceleraciones (30") R=4' al final series en cuesta 3x(3x500m.) ritmo-M R=3½' | | | | 100 | 13' |
| 30/12 | 100 km. (llano y ondulado) 1 x 25' ritmo-M -R =10' + 3 x 5' ritmo-S - R=3' | | | | 100 | 15' --- 25' |
| 31/12 | 60 Km. SUAVES | FELIZ | AÑO | 2001 | 60 | |

Trabajo total por semana

| | | | | | |
|--------|---------|-----------------|-----|-----|-------------|
| 7 días | 20'+20' | 40 repeticiones | 60' | 620 | 15' --- 77' |
|--------|---------|-----------------|-----|-----|-------------|

⊗ Entrenamiento Ampliado menos 40 Km piñón
 Pige por la extracción de una muela y los puntos de
 Sobras - 28-12-2000

o Dia 30 - 12 - 2000

Rpto. Reposo 43
Rpto levantado 49
Entrenamiento
Media 144

Maxima 182 pu la Serie de ritmos
Medicacion y el aire que hacia era irregular

Maxima C/2-0-0
Hidroxiol / 2-0-0
Spirulina / 0-0-2

o 100km (lone audulado 1 x 25' M - 10' 16' 11)
3 x 5' ritmo S-R=3'
o En total 4:33:53 y 124,57 Km y una
media de 27,28 K/h con una Serie de 25'
y 3 Series de 5' ritmo M en la Erro Verde

o CITRONAS 500 0-0-3

o Sedofolium / 1-0-0
o Prevalan / 1-0-0
o Tapa Naraija Hedra
o Luimonjeran / 2-2-2 despues de Entrenar

o Dia 31 - 12 - 2000

Rpto. Reposo 42
Rpto levantado 48
Entrenamiento
Media 146

Maximo 165 en un repcho.

Medicacion

Maxima C 2gr / ^{suprimido} 0-0-0
Hidroxiol / 2-0-0
Spirulina / 0-0-2

o 60 Km Soaves
o En total 1:56:14 y 62'70 Km y una media
de 33,37 Km/hora

Luimonjeran 2-2-2
Sedofolium 1-0-0
Prevalan 1-0-0

o Dia 1 - 1 - 2001

Rpto. Reposo 42
Rpto levantado 49
Entrenamiento
Media 127

Maxima 149

Medicacion

Maxima C 2gr / ^{suprimido} 2-0-0
Hidroxiol / 2-0-0
Spirulina / 0-0-2

o 2 horas R=2
o En total 2:00 y 65 Km y una
media de 32 K/h no hize en rodillo por
el tiempo la lluvia que caia

Sedofolium / 1-0-0
Prevalan / 1-0-0
Luimonjeran / 2-2-2
o Tapa Naraija media
despues del rodillo

2-1-2001
 Pulso levantado 46
 Pulso Reposo 49
 Estramucos
 Media 146
 Marcas 173 en la serie 3 pulsaciones
 + por cada hora
 Medicación
 Somnífero 0-0-2
 Analgésico 1-0-0
 Sedantes 1-0-0

32.60/283

130 Km en 3 series en Cuanto: $2 \times (5 \times 4)$ con
 Ds Ritmo M-R = 2'-5'
 En total 135,55 Km en un tiempo de 4:40:42 mt
 y una media de 28,97 Kilómetros hora

Tamoxifeno 2-2-2
 Pastillas Verdes 0-0-2

3-1-2001
 Pulso levantado 40
 Pulso Reposo 44
 Estramucos
 Media 136
 Marcas 169 en las series de 7 mt
 Medicación
 Somnífero 0-0-2
 Analgésico 1-0-0
 Sedantes 1-0-0

100 Km en llano $2 \times (2 \times 7)$ R=M=R 2'-4'-2'-20'
 + $2 \times 10'$ R=S=Recuperación 5' a la cadencia mínima
 100 l
 En total hice 80 Km y 3 series ritmo M
 R=R y me hice los dedos por rotura de brida
 y me me abla ibren el pulso y lo deje
 En total 2.45 x una Media de 31,40 y 80 Km
 Tamoxifeno 2-2-2 Aldactone 0-0-1
 Mapa ibranjo Media
 Pastillas Verdes 0-0-0

4-1-2001
 Pulso levantado 49
 Pulso Reposo 48
 Estramucos
 Media 138
 Marcas 162 en un repicho
 Medicación
 Somnífero 0-0-2
 Analgésico 1-0-0
 Sedantes 1-0-0

80 Km Ritmo 2
 En total 2:41:50 y 82,76 Km y una
 media de 30.68 Km/h
 Tamoxifeno 2-2-2

Dia 5-1-2001
 Pasa Reposo 43
 Pasa levantado 49
 Alimentacion
 Media 139
 Temperatura 190 ritmo S.
 Medicacion
 Sulfato 1-0-2
 Vitamina 1-0-0
 Sedolol 1-0-0

3229 (324)
 770 Ku con 2 puertas - de 5 Km subido a ritmo M
 y uno de 6 subido a ritmo M-S cambrando cad
 kilometro

Hizo 5,30 de rodillo y una media de 32,7 y 176
 kilometros hechos por la lluvia en dos tandas una de 4:00
 y tarde 1:30 Media de pulsaciones y Maxima por la tarde

• Tuamoneran 2-2-2
 • tapa abraujo media
 Pastillas Verdes 0-0-2
 Media → 128
 Toprac → 143

Dia 6-1-2001
 Pasa Reposo 43
 Pasa levantado 47
 Alimentacion
 Media 131
 Temperatura 165 en un repicho
 Medicacion
 Sulfato 0-0-2
 Vitamina 1-0-0
 Sedolol 1-0-0

1-Phosaz Scours
 En total 3255:53 ut y 50.02 Ku y una
 media de 25,90 Ku

• Souia el pulso bien
 • Masaje Joau Luis de La Torre
 Tuamoneran 2-2-2

Dia 4-1-2001
 Pasa Reposo 44
 Pasa levantado 49
 Alimentacion
 Media 139
 Temperatura 118 hubo interferencias
 Medicacion
 Sulfato 0-0-2
 Vitamina 1-0-0
 Sedolol 1-0-0

140 Ku con Soren en bicicleta 2x40'+8'+6' Ku
 Ds. Ritmo -M+ Recuperacion 4'+3'+5'
 En total 5:01:26 y 139 Ku y una
 media de 27,66 K/h

Tuamoneran 2-2-2
 tapa abraujo media

Día 8-1-2001

Pulso Reposo 42

Pulso levantado 45

Estravaucub

Medio 148 tarde 130

Temperatura 149 en la Series tarde 155

Medio

Spirulina 0-0-2

Sedifolia 1-0-0

Medio 1-0-0

Inuoniferan 2-2-2

100 Km llano 2x(2x8) ritmo N ^{3320/151}

+ 2x(10) ritmo -S-R=3'

+ tarde 40km ritmo 2

En total 2:58:41 y 100,26 Km y una media de 33,66 Kh

Tarde 1:21:03 y 41,00 Km y una media de 30.37 Kilometros hora.

Día 9-1-2001

Pulso Reposo 38

Pulso levantado 43

Estravaucub

Medio 125

Temperatura 144

Medio ~~1-0-0~~

Spirulina 0-0-2

Sedifolia 1-0-0

Medio 1-0-0

60km Savas

1:30 mt y 50 Km y 32 Kh media

No me soua el pulso, lo hice en rodillo por la nieve y la lluvia

Inuoniferan 2-2-2

Día 10-1-2001

Pulso Reposo 44

Pulso levantado 49

Estravaucub

Medio

Temperatura

Medio

Spirulina 0-0-0

Sedifolia 1-0-0

Medio 1-0-0

tex DE Esfuerzo Torrejón Madrid

Hay una prueba Buena velocidad Alvarca hasta 60 Km

Inuoniferan 2-2-2

38

Día 14-1-2001
Pulse Reposo 4e
Pulse levantado de 44
Entrenamiento

Medio 115
Maximo 160
Medicacion
Spirulina 0-0-2
Rediflor 1-0-0
Privalon 1-0-0

80Ku ritmo le pero hoy todo el día 12 (387)
Phora suaves pero hicimos en total 3024 mt
y 100Ku y una media de 30Ku hora 3332

Medida algo la garganta he hice gargaras estaba como resfriada

Imunoforan 2-2-3
tapa rojo Medio
B-H despues de entrenar Medio

Día 15-1-2001

Pulse Reposo /
Pulse levantado /
Entrenamiento
Medio
Maximo

Medicacion
Spirulina 0-0-2
Rediflor 1-0-0
Privalon 2-0-0

120 cau seros en blanco y lobogones
2x10 R=H+R 3-5 + 1x40 R=S

Cogs la GREPE EN SANTA POLA

Imunoforan 3-3-3
CITROMAX 500 1
Fluoncil 1-1-1

Día 16-1-2001

Pulse Reposo /
Pulse levantado /
Entrenamiento
Medio
Maximo
Medicacion

Spirulina 0-0-2
Rediflor 1-0-0
Privalon 2-0-0

Phoras Suaves

Imunoforan 3-3-3 x Tapa Repu 1 1/4 n deurr
CITROMAX 1-0-0 10 rallas
Fluoncil 1-1-1

Di 27-1-2004

(388)

Pulse Reposo /
Pulse levantado /

140 cam series en Cuesta 2x(12'+10'+8') cam
Ds Ritmo M+R = 4'+3'+5'

333!

Entrenamiento

No heute estaba. Gijoso

Medicacion

Suplementos

Suplementos 0-0-2

x Immunoforan 3+3+3

Suplementos 1-0-0

x Citreumar 1-0-0

Suplementos 1-0-0

Di 28-1-2004

Pulse Reposo 47

100 Km cam 2x10 R=M+R 5'+15' y 3x10 R=5'

Pulse levantado 50

(1º y 3º 100% 2 Ritmo S)

Entrenamiento

8 horas de rodillo por el tiempo y por ser
el primer día después del proceso gripal. No lo hizo.
R=L

Medicacion 132

Suplementos 153

Medicacion

Suplementos 0-0-2

Immunoforan 3-3-3 x Fluorocid 1-1-1

Suplementos 0-0-0

taqna rojo Media

Suplementos 2-0-0

of-B Media después de entrenar

Di 29-1-2004

Pulse reposo 46

80 Km ritmo L

Pulse levantado 50

En total 2:37:22 y Day 19 y una
media de 34 Km/h

Entrenamiento

Medicacion 143

Suplementos 166

Medicacion

Suplementos 0-0-2

x Immunoforan 2-2-2

Suplementos 1-0-0

x Fluorocid 1-1-1

Suplementos 1-0-0

x B.M = Media después de Entrenar

2020 - 1 - 200
 Reposo 46
 Levantada 49
 150
 180 al par por pueblo
 Medicación
 Simplicon 0-0-2
 Defidim 4-0-0
 Paracetamol 1-0-0

(380)
 180 con 3 puertos de 5kg sueltos a ritmo H y 333
 2 puertos de 6kg elevando cada K ritmo H-S-H-S
 En total 2:36 y 90 Kilometros una media de
 34,50 hasta el punto no recuerdo el plan de
 entrenamiento por el proceso Grupal.
 Sube el pulso con demasiada facilidad y no disminuye fuerza.
 Inmunización 2-2-2 Fluorocil 1-1-1
 tapa roja Media
 MB=Media despues de entrenar.

2020 - 1 - 200
 Reposo 46
 Levantada 48
 132
 170 tubos/seruicias
 Medicación
 Simplicon 0-0-2
 Defidim 1-0-0
 Paracetamol 1-0-0

2 horas Suaves
 En total 5:45:18 y 400 Km y una Media
 de 28 Kh
 Hace esto por los dias de la Gripa todavia me
 estoy recuperando se falta mucha fuerza sufriendo y
 me sube el pulso mucho y me queco muchisimo y flaco y pito
 Inmunización 3-3-3
 MB + Pastillas Verdes = Media, Ma 2 veces
 Fluorocil 1-1-1

2020 - 1 - 200
 Reposo
 Levantada
 Entrenamiento
 140
 170 en las Series
 Medicación
 Simplicon
 Defidim
 Valium

140 Km con series en questo. 3 x (8,6; 4) con de R=H
 R = 3+2+5"
 En total 3.46 Mt y 125 K y una media de
 32,50 Kh con series en puerto de valle
 53 x 19 y 53 x 15
 Inmunización
 Tapa roja 1/3, 10 rallas
 M-B + 2 Pastillas Verdes

Dia 23 - 1 - 2001

Pulso Reposo 41

Pulso levantado 44

Entrenamiento

Medio 128 / 150 Novillo +

Medicacion

Spirina 0-0-2

Defenda 1-0-0

Pravastatin 1-0-0

100 km con series 2x(30') R.H + R.S + ^(S) 3x 10' R:4 1', 3' ritmo S 100% 100% y 2' RS

En total 3:06 Mt y 27 Km y una medioda 38 Km y las dos series de ritmo H los de ritmo (S) uno las pide hacer una subita al pulso un par de veces 39,40 Km en un tiempo de 1:190 mt y una medida 29 Km

Immunofera 3-3-3

M.B Medio. + 1 posilla Verde

Dia 24 - 1 - 2001

Pulso Reposo 41

Pulso levantado 45

Entrenamiento

Medio 115

Novillo 790

Medicacion

Spirina 0-0-2

Defenda 1-0-0

Pravastatin 1-0-0

100 km ritmo L

2 horas de ritmo suave media de 31 Km

Immunofera 3-2-3

topa 1kg Medio

Immunofera 1-1-1

Dia 25 - 1 - 2001

Pulso Reposo 44

Pulso levantado 48

Entrenamiento

Medio

Novillo

Medicacion

Spirina 0-0-2

Defenda 1-0-0

Pravastatin 1-0-0

150 Km y 3 puertos de 8 km de altura cada Km H.S - S.H

Immunofera 2-2-2

2 - Día 25 - 1 - 2001

Pulse. Reposo 42

Pulse. Levantado 42

Entrenamiento

Pedra 241

Norma 194

Medicinas

Spirulina 0-0-2

Redifolus 1-0-0

Tricalau 1-0-0

⊙ 2, 45 ut y 95 km cae dos puertos pero rapidos

(39)
3336

Jucunferau 2-2-2

Pastilla Verdes 0-1-0

~~La papa raja 10 (lappos)~~

⊙ Día 26 - 1 - 2001

Pulse. Reposo 44

Pulse. Levantado 47

Entrenamiento

Pedra 142

Norma 189

Medicinas

Spirulina 0-0-2

Redifolus 1-0-0

Tricalau 1-0-0

⊙ 140 km' con series en subida y Ds 10 series de 4 ut RMT 2 ut
⊙ En total 4:45 ut y 160 km y una media de 35 kmh
con 10 series de 4 ut en puerto Comasiqueta y Busot

⊗ Jucunferau 2-2-2

⊗ Pastilla Verde 0-2-0

⊙ Día 28 - 1 - 2001

Pulse. Reposo 43

Pulse. Levantado 47

Entrenamiento

Pedra 232

Norma 188

Medicinas

Spirulina 0-0-2

Redifolus 1-0-0

Tricalau 1-0-0

⊙ 120 km Ritmo L con -

⊙ En total 125 km ritmo L cae dos puertos Busot y
Comasiqueta unida en 4:05 ut y una media de 31 km

⊗ Jucunferau 2-2-2

⊗ Pastilla Verde 0-1-0

⊙ Día 29 = 1 - 2001

pulso reposo 42
pulso levantado 45

temperatura

presión

ritmo

med. corazón

med. pulm 1-0-0

med. pulm 1-0-0

med. pulm 0-0-2

⊙ 180 kl riu. 2 y M y S

En hora 200 ku en 6:45m y una media de 32 kl

392
337

Juicio Jera 2-2-2

⊙ Día 30 = 1 - 2001

pulso reposo 40

pulso levantado 44

temperatura

presión 96

ritmo 135

med. corazón

med. pulm 0-0-2

med. pulm 1-0-0

med. pulm 1-0-0

⊙ 2 horas ritmo 2

⊙ En total 2,30 cont y una media de 28 kl y 67 kur

Juicio Jera 2-2-2

⊙ Día 31 = 1 - 2001

pulso reposo 43

pulso levantado 48

temperatura

presión

ritmo

med. corazón

med. pulm 0-0-2

med. pulm 1-0-0

med. pulm 1-0-0

⊙ 140 Kur En un grupo de 4:35 cont y una media de 31 Kur

Juicio Jera 2-2-2

Día 1-2-2001

pulso Reposo 43

pulso levantado 47

Arteriovenosa

Temp. 36.2

Presión 228 Int. J. nervios

Arteriovenosa

Sp. O₂ 0-0-2

Sp. O₂ 1-0-0

Sp. O₂ 1-0-0

377K en un tiempo de 5:41 ut. y una media de 32K/h

393
377

Tuvaluonjeran 2-2-2

Día 2-2-2001

pulso Reposo 40

pulso levantado 43

Arteriovenosa

Temp. 36

Presión 150

Arteriovenosa

Sp. O₂ 0-0-0

Sp. O₂ 1-0-0

Sp. O₂ 1-0-0

2 horas suaves

En total 2 horas y 60 Km y una media de 30K/h

Tuvaluonjeran 2-2-2

Arteriovenosa 1-0-0

Día 3-2-2001

pulso Reposo 42

pulso levantado 49

Arteriovenosa

Temp. 36.4

Presión 171

Arteriovenosa

Sp. O₂ 0-0-2

Sp. O₂ 1-0-0

Sp. O₂ 1-0-0

2 horas suaves en Santa para concentración e ir al podólogo a hacerse plantillas

En total 2:30 y 69 Km y una media de 29

Tuvaluonjeran 2-2-2

Dia 4-2-2001

Pulso reposo 43

Pulso levantado 48

Examen

Medio 150

Numero 233

Medicacion

Spirulina 0-0-2

Edifedra 1-0-0

Pravastatin 1-0-0

Stallora Corera circulo en 1:50 a 80km y 42 de media

(294)

3329

Sensaciones buenas pero me pilla una caída y corte

Inmunoferrin 2-2-2

Autidopresion 1-0-0

Dia 5-2-2001

Pulso reposo 44

Pulso levantado 48

Examen

Medio 145

Numero 232

Medicacion

Spirulina 0-0-2

Edifedra 1-0-0

Pravastatin 1-0-0

Stallora @ En total 508.00 y una media de 37 km y 185 km

@ Sensaciones buenas pero me falta gas, gas subiendo

Inferencias @ Recuperación Exaforfina, Esparginabit etc

Inmunoferrin 2-2-2

Autidopresion 1-0-0

Dia 6-2-2001

Pulso reposo 43

Pulso levantado 47

Examen

Medio 129

Numero 204

Medicacion

Spirulina 0-0-2

Edifedra 1-0-0

Pravastatin 1-0-0

Stallora @ En total 162 y 4:18.00 mt y una media de 36 km

@ Sensaciones pero me falta algo de gas subiendo

x Inmunoferrin 2-2-2

x Autidopresion 1-0-0

x Recuperación

x Lopa Verde

Día 10 - 2 - 2001

(396)

Pulse reposo 43

Pulse levantado 44

Entrenamiento

Medio 120

Almuerzo 134

Medicación

Spirulina 0-0-2

Kidoflin 1-0-0

Traxalu 1-0-0

En total 2:36 mt y una media 29 Kh y 3341 45 Ku. ritmo de despacio recuperando

x *Tuconferax* 2-2-2

x *Ustilidopexivo* 1-0-0

Día 11 - 2 - 2001

Pulse Reposo 43

Pulse levantado 45

Entrenamiento

Medio 131

Almuerzo 215 Inyecciones

Medicación

Spirulina 0-0-2

Kidoflin 1-0-0

Traxalu 1-0-0

x 140 Ku con series en cucho con Ds de 2x6, 8, 10.
+ R = 2' - 3' - 4' R = M

x En total 4:50 mt y una media de 33 Kh y 157 KB con series en cucho con Ds 2x(6x2x10) con R = 2' - 3' - 4' + R = M

x *Tuconferax*

x *Ustilidopexivo*

x 3/4 tapa roja

Día 12 - 2 - 2001

Pulse reposo 40

Pulse levantado 48

Entrenamiento

Medio 138

Almuerzo 162

Medicación

Spirulina 0-0-2

Kidoflin 1-0-0

Traxalu 1-0-0

190 Kl y una media de 32 Kh y una tiempo de 6:25 ml

No se suba el pulso bien

x *Tuconferax* 2-2-2

x *Ustilidopexivo* 1-0-0

Día 13-2-2001

Pulse reposo 48
Pulse levantado 47

Sintomas

Medicinas

Horas 217 Insuficiencia

Medicinas

Spantano 0-0-2

Salofluo 1-0-0

Pravast 1-0-0

160 Km en un tiempo de 4:46h y una ⁵⁹⁷ media de 39 Km 3342

Día 14-2-2001

Pulse reposo 48, 43

Pulse levantado 45

Sintomas

Medicinas

Horas 147

Medicinas

Spantano 0-0-2

Salofluo 1-0-0

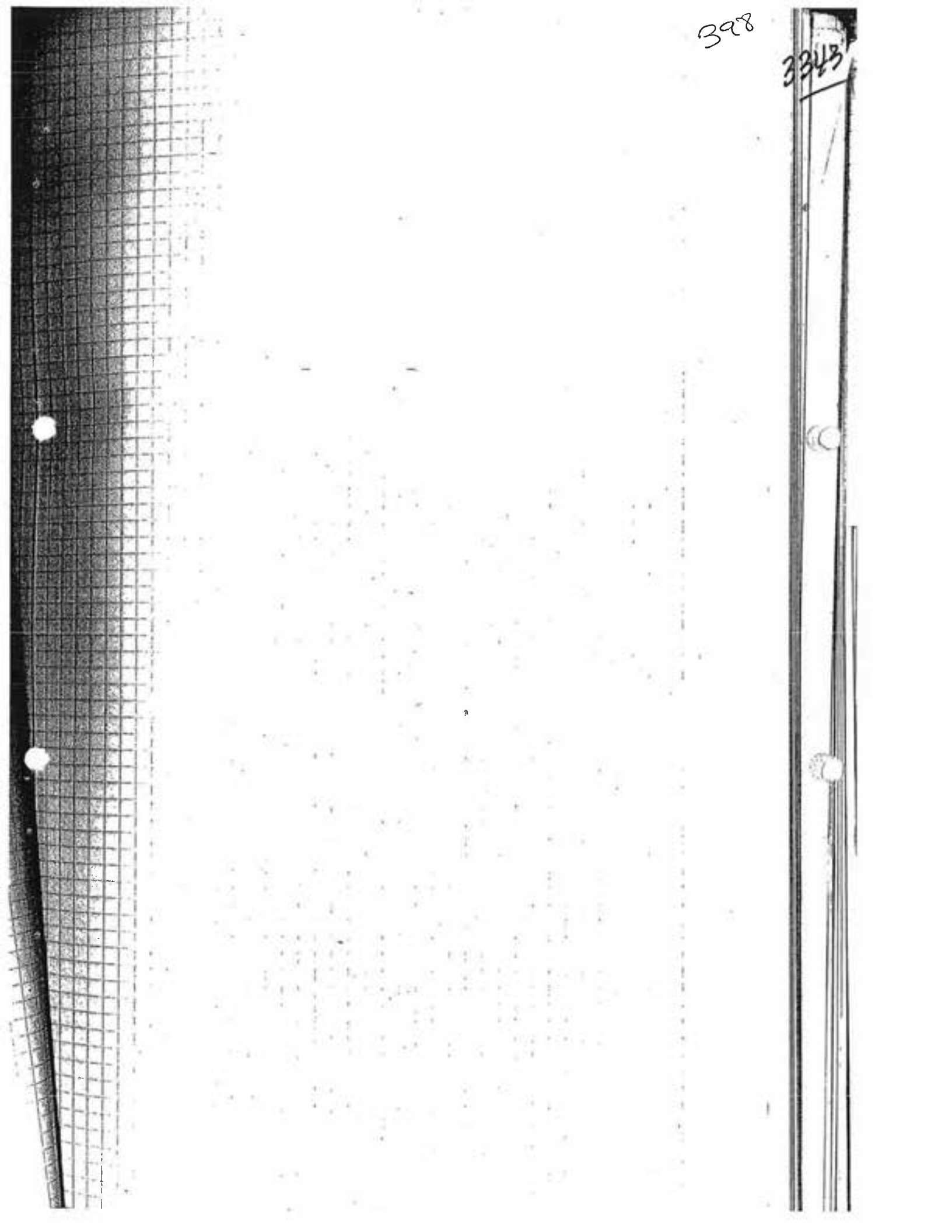
Pravast 1-0-0

2 horas ritmo d
En total 2 horas y 80 Km y una media
de 30 Km

Jamunferu 2-2-2
Autodoprimo 1-0-0
Tapa 190 2/3/4

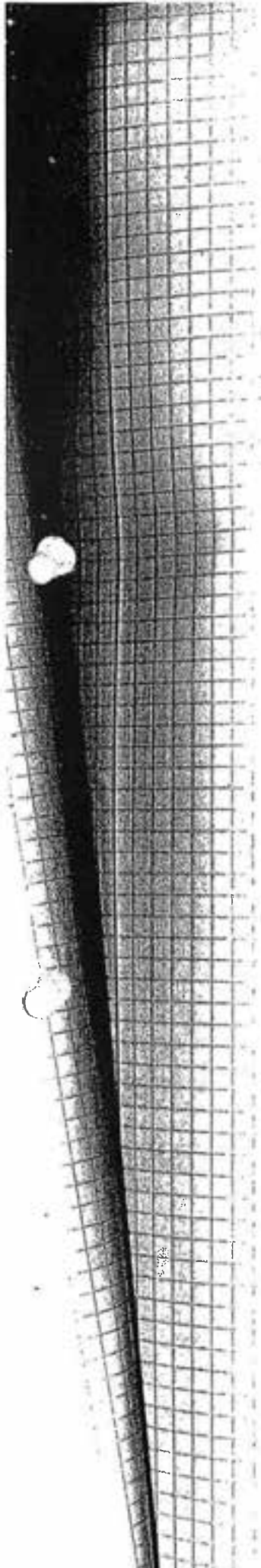
398

3343



399

3344



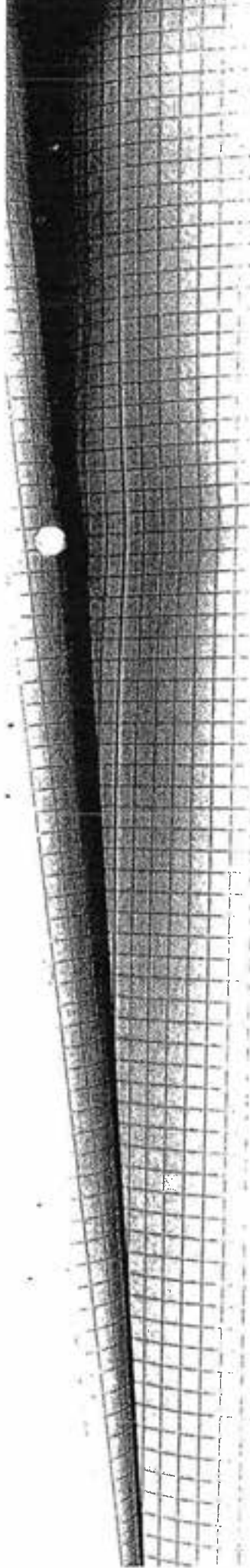
466
3345

0

0

401
3746

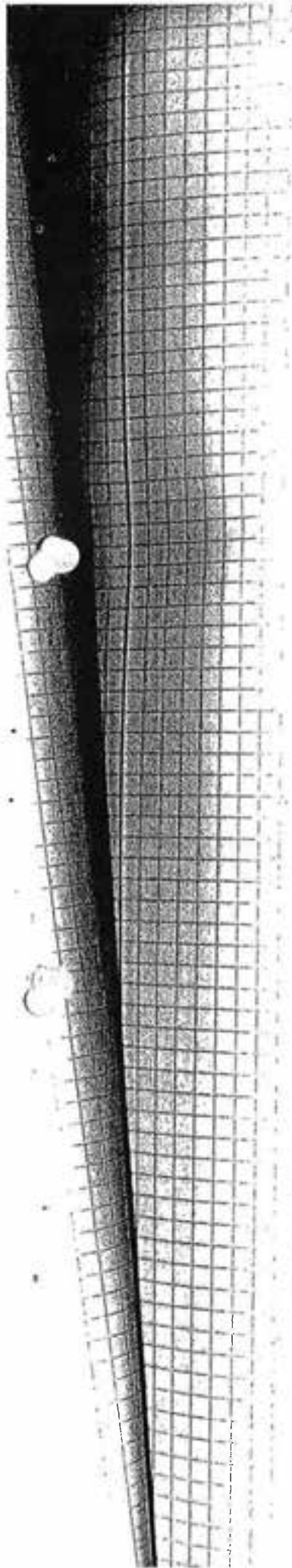
402
3347



○

○

403
3348



(22)

Page

Doc N° 13

Madame 2003

Le 14

Monsieur

Madame

de

| |
|---|
| 1 |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |

(196)

7352

PLAN DE GIMNASIA Y ENTRENAMIENTOS
DESIGNACION LABRATA

LABRATA

DOC. N° 14

PARAMETROS QUE INTERESA CONTROLAR PERIODICAMENTE.-

Los parámetros siguientes hay que controlarlos y anotarlos en la libreta de entrenamiento personal para tenerlos a disposición cuando hagan falta:

- 1º PESO: hay que pesarse por la mañana y una vez en semana como mínimo.
- 2º PULSACIONES: hay que tomarlas por la mañana nada más despertarse y antes de levantarse. A continuación no se incorporamos de la cama y las volvemos a tomar. Hay que anotar los dos valores obtenidos pulso tumbado y pulso incorporado). Esto se debe hacer como mínimo dos veces en semana: una después de un entreno duro y otra después de un entreno suave.
- 3º KILOMETROS TOTALES REALIZADOS Y SENSACIONES: esto se debe hacer a diario. Si un día no se entrena hay que anotar el motivo (gripe, catarro, diarrea etc.).

Anotar en el cuaderno de entrenamiento diario el peso y pulsaciones.

TABLA DE GIMNASIA Y PESAS

TABLA DE GIMNASIA.-

Esta es la actividad física en el periodo invernal y esta orientada a mejorar el acondicionamiento físico general (fortalecimiento de órganos y sistemas) y a desarrollar ciertas cualidades.

Antes de iniciar la tabla, hay que hacer un calentamiento de unos 15-20 minutos que incluya un ligero trote a pié y ejercicios de "stretching" (estiramientos). Como mínimo hay que hacer un estiramiento por cada uno de los músculos (tendones y ligamentos incluidos) que intervengan en la tabla de gimnasia . Al acabar la tabla de gimnasia también se tienen que hacer estiramientos de nuevo.

La sesión de gimnasia propiamente dicha deberá durar entre 20 y 90 minutos (dependiendo de los días), y los ejercicios fundamentales a realizar son los siguientes:

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1º TRONCO (flexión-extensión) | 2º CABEZA Y CUELLO |
| 3º BRAZOS | 4º ABDOMINALES Y OBLICUOS |
| 5º GLUTEOS | 6º DORSALES Y LUMBARES |
| 7º ADUCTORES (aproximadores) | 8º ABDUCTORES (separadores) |
| 9º PIERNAS (flexión-extensión) | 10º GEMELOS |
| 11º TOBILLOS | 12º PSOAS |
| 13º PIES | 14º ABDOMINALES INFERIORES |

Des de estos ejercicios existen variedades y diferentes formas de realizarlos. Lo realmente importante es trabajar los grupos musculares que se mencionan para cada ejercicio. Es conveniente consultar al monitor que trabaja en el gimnasio al que se acuda a hacer la tabla para que nos indique como realizar los ejercicios y que variedades hay de cada uno para que nos se nos haga monótona la tabla. Lo importante es hacer un ejercicio de cada grupo como mínimo y que concluya entre 10 y 20 repeticiones del gesto. A esto lo llamamos una serie. A medida que avanza la temporada y dedicamos más tiempo a la tabla de gimnasia, podremos hacer más de una serie de cada ejercicio. Entre serie y serie (así como entre ejercicio y ejercicio) recuperamos 1-2 minutos, que aprovechamos para hacer algún estiramiento.

3254
468

PLAN INVERNAL TEMPORADA 2.000

INICIO DEL PLAN.-

Al acabar la temporada conviene dejar la bici 10-15 días (no más) . A continuación hay que comenzar con una actividad física suave y diferente de la bicicleta, que puede elegir cada uno (la que más le guste, evitando las peligrosas), tenis, natación, squash, esquí de fondo, baloncesto, patinaje y realizarlas sin forzar y sin tomar riesgos. Se pueden realizar varias actividades diferentes a la vez. Así hay que estar 2 semanas más o menos, pasado este periodo, conviene realizar una analítica general. A continuación se inicia el plan de entreno de pretemporada programado para cada uno.

Tener en cuenta que la practica de las actividades previas al inicio del entrenamiento son para ir adaptando al organismo al plan de trabajo posterior y así no empezar de cero. Por ello-hay que realizarlos moderadamente y sin esfuerzos violentos o intensos, ya que no se trata de batir ningún récord o ganar liga alguna, ya que ello supondría mayor riesgo de lesión.

El deporte elegido hay que realizarlo con las zapatillas adecuadas. Además si se ha elegido la carrera a pié, esta se hará en terrenos blandos y llanos (tierra, hierba) pero nunca en asfalto. Por último ojo con los giros bruscos en deportes como el tenis, squash, etc.

OTRAS CONSIDERACIONES UTILES.-

Los entrenamientos fraccionados (mañana y tarde) que figuran en el plan no son un "capricho" sino que están programados para así no cargar tanto (se divide el trabajo) o para buscar la transferencia del trabajo de un tipo de cualidad física a otro tipo de cualidad trabajada a continuación. No se realizan todos los días pero es muy importante hacerlo así cuando toque.

Conviene vacunarse contra la gripe, y el mejor momento es a principios de noviembre. Lo ideal es repetir la dosis un mes después. Nunca vacunarse si se esta resfriado o pasando cualquier tipo de infección. Como ejemplo de vacuna: MUTAGRIP (aunque cualquiera vale).

Ahora es el momento de hacerse una revisión odontológica (ir al dentista) , ya que una caries puede ser la causa de una pérdida continuada de hierro (entre otras cosas) y originar anemia deportiva.

Sobre la alimentación solamente recordar lo comentado el año pasado: si se entrena duro comer normal; si se entrena normal comer poco; y si se entrena poco hay que pasar hambre. Con ello lo que se pretende es que no llegue al mes de enero con un par de kilos de más. Es más aconsejable llegar con algún kilo de menos.

Para los éntrenos de bici de carretera conviene que el manillar se sitúe unos 10 centímetros por debajo de la línea del sillín. La altura del sillín será la misma que se utiliza cuando se esta en carretera. Cuando se haya cogido ya la bici de carretera, hay que hacer un entreno completo cada 4-5 días agarrado a la parte baja del manillar aunque al principio "cueste" un poco y "moleste" la espalda.

En el plan invernal (noviembre-enero) es más importante acabar íntegramente los éntrenos (aunque sea a una intensidad menor de la programada) que dejarlos a medias por intentar hacerlos al ritmo previsto. En otras palabras, en este periodo interesa más la cantidad que la calidad.

TABLA DE PESAS.-

La finalidad de este trabajo es aumentar la fuerza muscular y así mejorar la eficacia de la pedalada. También aumentara la masa muscular pero, dado que esto no interesa ya que una gran masa muscular puede dificultar el trabajo sobre la bicicleta, intentaremos que este aumento sea lo menos posible. Esto se consigue trabajando solo la musculatura específica y con cargas pequeñas pero realizando muchas repeticiones.

Lo ideal es trabajar con cargas que supongan el 70% del máximo para un determinado ejercicio. El % de intensidad se debe calcular cada tres semanas para cada ejercicio, y dentro de la semana de entreno suave. Para ello, primero haremos un calentamiento con una carga que suponga aproximadamente un 50% del máximo teórico que podemos mover. A continuación realizaremos **UN SOLO INTENTO** con los máximos kilos que podamos mover realizando el gesto completo del ejercicio. Si se mueven esos kilos con cierta facilidad, se aumenta en un 10% esa carga y se vuelve a intentar y así hasta llegar al máximo posible. Este será el récord de alzada para ese ejercicio ó sea el 100% para las próximas 2 semanas. Sobre ese 100% averiguado calcularemos el 70% con el que se trabajara. Por ejemplo: si acabamos de calcular que el récord de pectoral (100%) es de 50 kilos la carga con la que trabajaremos será de 35 kilos (70% de los 50 kilos).

Antes de iniciar el entrenamiento con las pesas es necesario realizar un calentamiento de 20-30 minutos (salvo que anteriormente se haya realizado la tabla de gimnasia) que incluya trote suave o bicicleta estática, estiramientos, gimnasia, maquinas con poca resistencia etc.

Para irse adaptando al trabajo de pesas, las dos primeras semanas (de iniciación) se harán los ejercicios con cargas más bajas: un 50% del máximo para ese ejercicio. La tercera semana ya se trabajara con el 70% del máximo.

Una sesión de pesas constara de 2-4 series que incluyan de 5 a 12 repeticiones para cada ejercicio. Antes de realizar cada ejercicio se hará un calentamiento del mismo con un 50% de los kilos con los que luego se vaya a trabajar (basta con hacer 3-5 repeticiones del ejercicio con estos kilos). A continuación se colocan los kilos con los que vamos a trabajar e iniciamos las series. Así minimizamos el riesgo de lesión muscular. La recuperación entre series será de 2.3 minutos y entre ejercicios de 3-4 minutos. Entre ejercicio y ejercicio conviene realizar estiramientos del músculo trabajado (durante la pausa recuperatoria).

Los ejercicios deberán a ser posible realizarse bajo la supervisión de un monitor para asegurarnos que lo estamos haciendo bien, que las cargas son las correctas y trabajamos con los grupos musculares que queremos trabajar y no con otros.

Los ejercicios a realizar son los siguientes:

- 1) EXTENSORES DE LA PIERNA (CUADRICEPS) CON MAQUINA
- 2) FLEXORES DE LA RODILLA (CORVAS) CON MAQUINA
- 3) BICEPS CPN MAQUINA O CON MANCUERNAS
- 4) PRESS DE BANCA CON MAQUINA O SEMISENTADILLA CON BARRAS DE PESAS
- 5) PECTORAL CON MAQUINA O BARRA DE PESAS
- 6) GEMELOS Y SOLEO CON MAQUINA
- 7) GLUTEOS CON MAQUINA
- 8) TIBIALES (FLEXIÓN DORSAL DEL PIE)


3306
4106

Adjunto te envío indicaciones y recomendaciones para el desarrollo del plan de preparación invernal, entre estas indicaciones destacar las siguientes:


- 1) Indicaciones y consideraciones medicas
- 2) Indicaciones para la correcta ejecución de las tablas de gimnasia y las pesas
- 3) Plan de entreno inicial desde el lunes día 8 hasta el 28 de Noviembre, como se trata de un plan suave te recomiendo que lo inicies desde el día en que lo recibas. Posteriormente recibirás un plan adecuado a la planificación individualizada de tu temporada.
- 4) Al año próximo vamos a llevar pedales Lokk, antes de fin de noviembre el equipo te enviara los nuevos pedales, no obstante si tienes posibilidad de entrenar ya con ellos, mejor.

Si tienes alguna duda puedes llamarnos. Ignacio Labarta 976-430506 y 629-717689. (entre 6 y 8 de la tarde son buenas horas) ; Eufemiano 609-634134.

70.



Eufemiano Fuentes



Ignacio Labarta

113
+550

PLAN DE ENTRENAMIENTO 11 de Noviembre al 8 de Diciembre

S-1

| Fecha | Trote+Estiram. | Gimnasia | Bici | MTB | Pesas | Rodillos |
|-------|----------------|----------|----------------|-----------------|-----------------|----------|
| 11/11 | 10'+10' | 50' | 60 km. ritmo-L | 2 horas 120-150 | | |
| 12/11 | | | | 45 km. Aprox. | | |
| 13/11 | 10'+10' | | | | 2x 8 repet. 50% | 2x20' |
| 14/11 | 10'+10' | 60' | 70 km. ritmo-L | | | |
| 15/11 | 10'+10' | | | | 2x10 repet. 60% | 30' |
| 16/11 | 10'+10' | | | 2 horas 120-150 | | |
| 17/11 | Descanso | | | | | |

Trabajo total por semana

| | | | | | | |
|--------|---------|------|----------------|---------|---------------------|-----|
| 6 Dias | 50'+50' | 110' | 130 km.+90=220 | 4 horas | 36 repeticiones 60% | 70' |
|--------|---------|------|----------------|---------|---------------------|-----|

S-2

| Fecha | Trote+Estiram. | Gimnasia | Bici | MTB | Pesas | Rodillos |
|-------|----------------|----------|----------------|-----------------|------------------|----------|
| 18/11 | 10'+10' | 50' | 70 km. ritmo-L | 2 horas 120-150 | | |
| 19/11 | | | | 45 km. Aprox. | | |
| 20/11 | 10'+10' | | 50 km. ritmo-L | | 2x 10 repet. 60% | |
| 21/11 | 10'+10' | 60' | 90 km. ritmo-L | | | |
| 22/11 | 10'+10' | | | | 2x12 repet. 60% | 30' |
| 23/11 | 10'+10' | | | 2 horas 120-150 | | |
| 24/11 | Descanso | | | | | |

Trabajo total por semana

| | | | | | | |
|--------|---------|------|----------------|---------|---------------------|-----|
| 6 Dias | 50'+50' | 110' | 210 km.+90=300 | 4 horas | 44 repeticiones 60% | 30' |
|--------|---------|------|----------------|---------|---------------------|-----|

El MTB debe ser AEROBICO sin sobrepasar las pulsaciones de 120-150

215
825

S-3

| Fecha | Trote+Estiram. | MTB | Pesas | Gimnasia | Bici | Total km | Ritmo-M |
|--------------------------|----------------|---------|------------------|----------|--|----------|---------|
| 25/11 | 10'+10' | | 2x 12 repet.-60% | 45' | 50 km ritmo-L con agilidad 110 r.p.m. | 50 | 50 |
| 26/11 | 10'+10' | | | | 50 km ritmo-L | 50 | 50 |
| 27/11 | | 1 hora | 120-150 | | | | |
| 28/11 | 10'+10' | | 2x12 repet.-70% | | 50 km ritmo-L con agilidad 110 r.p.m. | 50 | 50 |
| 29/11 | 10'+10' | 2 horas | 120-150 | 60' | | | |
| 30/11 | | | | | 80 km. con series de Fuerza 3 x 5' ritmo-M | 80 | 15' |
| 01/12 | Descanso | | | | | | |
| Trabajo total por semana | | | | | | | |
| 6 Dias | 40'+40' | 3 horas | 48 repeticiones | 105' | | 230+70 | 15' |

- Si tienes posibilidad de hacer natación alternar algún día el entrenamiento de MTB por una sesión de natación que puede ser de 1 hora dividida en dos sesiones 2 x 30'.
- Te recuerdo al terminar esta semana, repetir los test de fuerza para comprobar el porcentaje de la carga, en lógica debes aumentar las cargas de cada ejercicio, pero si no es así, no te preocupes y sigue con las mismas, la adaptación es diferente en cada uno, lo importante es trabajar la carga adecuada.

S-4

| Fecha | Estiram.+rodillo | MTB | Pesas | Gimnasia | Bici | Total km | Ritmo-M |
|--------------------------|------------------|---------|------------------|----------|---|----------|---------|
| 02/12 | | 2 horas | | 45' | | | |
| 03/12 | 10'+10' | | 2x 12 repet.-70% | | 50 km ritmo-L con agilidad 100-110 r.p.m. | 50 | 50 |
| 04/12 | | | | 45' | 60 km pillion fijo a ritmo-L (41x18) | 60 | 60 |
| 05/12 | 10'+10' | | 2x 12 repet.-70% | | 50 km ritmo-L | 50 | 50 |
| 06/12 | | 2 horas | | 30' | | | |
| 07/12 | | | | | 100 km. con series de fuerza 4 x 5' ritmo-M -R=3' | 100 | 20' |
| 08/12 | Descanso | | | | | | |
| Trabajo total por semana | | | | | | | |
| 6 Dias | 20'+20' | 4 horas | 48 repeticiones | 2 horas | | 260+90 | 20' |

- Si no tienes posibilidad de hacer pillion fijo con seguridad, hacer el entrenamiento con bici normal respetando el desarrollo y la cadencia 100 r.p.m.

413
3359

PLAN DE ENTRENAMIENTO "Mantenimiento" Septiembre - Octubre

FECHA ENTRENAMIENTO **Km** **Ritmo-M** **Ritmo-S**

m-c-1

| | | | | |
|--------------|--|------------|-----------|--|
| dom | DESCANSO | | | |
| mar | DESCANSO | | | |
| mié | DESCANSO | | | |
| jue | 3 horas ritmo-L | 80 | | |
| vie | 100 km con series en llano 2 x 10' ritmo-M - R= 4' y | 100 | 20 | |
| sáb | 80 km. ritmo-L | 80 | | |
| dom | DESCANSO | | | |
| Total | | 260 | 20 | |

m-c-1

| | | | | |
|--------------|---|------------|-----------|----------|
| dom | 100 km con series en cuesta 4 x 4' con Da. R-M - R=2' | 100 | 16 | |
| mar | 3 horas ritmo-L | 80 | | |
| mié | 100 km con series en llano 2 x 10' ritmo-M - R= 4' y | 100 | 20 | |
| jue | 60 km. ritmo-L | 60 | | |
| vie | Fondo 140 km con 2 puertos de 5 km subido a ritmo-M y un puerto de 2 km. de cada puerto a ritmo-S | 140 | 30 | 6 |
| sáb | 60 km. SUAVES | 60 | | |
| dom | DESCANSO | | | |
| Total | | 540 | 66 | 6 |

m-c-2

| | | | | |
|--------------|---|------------|-----------|----------|
| dom | 100 km con series en cuesta 5 x 4' con Da. R-M - R=2' | 100 | 20 | |
| mar | 3 horas ritmo-L | 80 | | |
| mié | 100 km con series en llano 3 x 10' ritmo-M - R= 4' y | 100 | 30 | |
| jue | 80 km. ritmo-L | 80 | | |
| vie | Fondo 160 km con 2 puertos de 5 km subido a ritmo-M y un puerto de 3 km. de cada puerto a ritmo-S | 160 | 30 | 9 |
| sáb | 70 km. SUAVES | 70 | | |
| dom | DESCANSO | | | |
| Total | | 590 | 80 | 9 |

Alternar las semanas m-c-1 y m-c-2, hasta la 1ª semana de Octubre y pasar al periodo de descanso normalmente salvo cambios de planificación será entre la 1ª de octubre y la 1ª de Noviembre.

474
3360

PLAN DE ENTRENAMIENTO " MANZANO " 13 al 27 de Enero

| <u>FECHA ENTRENAMIENTO</u> | | <u>Km</u> | <u>Ritmo-M</u> | <u>RitmoS</u> |
|----------------------------|---|------------|----------------|---------------|
| <u>m-c-1</u> | | | | |
| 13/01 | 120 km con series en cuesta 1 x (8' 10'y 12') con Ds. R-M R= 3'-5'. Acabar con agilidad ó 30 km t/moto ritmo-L | 120 | 30 | |
| 14/01 | 130 km con Intervall 12 x 1 km ritmo-M R=2' | 130 | 20 | |
| 15/01 | Fondo 150 km con 2 puertos de 5 km subido a ritmo-M | 150 | 30 | |
| 16/01 | 1-2 horas SUAVES | 40 | | |
| Total | | 440 | 80 | |
| <u>m-c-2</u> | | | | |
| 17/01 | 130 km. con series en cuesta con Ds. 2 x (5'-6'-8') R-M R= 2'-3'-4'. Acabar con agilidad o t/moto ritmo-L | 130 | 38 | |
| 18/01 | 140 km con Intervall 2 x (8 x 1 km) ritmo-M R=2' + 5' | 140 | 24 | |
| 19/01 | 2 horas SUAVES | 60 | | |
| 20/01 | Fondo 150 km con 3 puertos de 5 km subido a ritmo-M | 150 | 45 | |
| Total | | 480 | 107 | |
| <u>m-descarga</u> | | | | |
| 21/01 | 80 km. ritmo-L | 80 | | |
| 22/01 | 100 km. ritmo-L | 100 | | |
| Total | | 180 | | |
| <u>m-c-3</u> | | | | |
| 23/01 | 140 km. con series en cuesta con Ds. 2 x (6'-8'-10') R-M R= 2'-3'-4'. Acabar con agilidad o t/moto ritmo-L | 140 | 48 | |
| 24/01 | 140 km con Intervall 2 x (10x 1 km) ritmo-M R=2' + 5' | 140 | 30 | |
| 25/01 | 2 horas SUAVES | 60 | | |
| 26/01 | Fondo 160 km con 3 puertos de 5 km subido a ritmo-M y ultimo km. de cada puerto ritmo-S | 160 | 39 | 6 |
| 27/01 | 80 km. SUAVES | 80 | | |
| Total | | 580 | 117 | 6 |

Respetar las indicaciones de ritmo L y M en todos los entrenos que lo indico.....

LA CONCENTRACIÓN EN SANTA POLA (ALICANTE) ESTA PREVISTA APROXIMADAMENTE ENTRE EL 26 o 27.

425
3364

S-7

| Fecha | Estiram.+rodillo | MTB | Pesas | Gimnasia | Bici | Total km | Ritmo-M |
|--------------------------|------------------|---------|------------------|-----------------|---|----------|---------|
| 23/12 | 10'+10' | | 2x 12 repet.-70% | 45' | 80 km ritmo-L con agilidad 100-110 r.p.m. | 80 | |
| 24/12 | | 2 horas | | 45' | 70 km piñon fijo a ritmo-L (41x 17) | 70 | |
| 25/12 | | | | 45' | 70 km ritmo-L + 2 x 10' ritmo-M (145-160 puls.)-R=10' | 70 | 20' |
| 26/12 | 10'+10' | | 3x 10 repet.-70% | | | | |
| 27/12 | | 2 horas | | 30' | 110 km. con series de fuerza 4 x 5' ritmo-M -R=3' | 110 | 20' |
| 28/12 | | | | | | | |
| 29/12 | | | | | 80 km. ritmo-L | 80 | |
| Trabajo total por semana | | | | | | 410+90 | 40' |
| Dias | | 20'+20' | 6 horas | 54 repeticiones | 2 horas | | |

S-8

| Fecha | Estiram.+rodillo | MTB | Pesas | Gimnasia | Bici | Total km | Ritmo-M |
|-------|------------------|---------|-------------------|----------|---|----------|---------|
| 30/12 | | | | | Fondo 100 km con 2 puertos de 3 km subido a ritmo-M | 100 | 18' |
| 31/12 | FELIZ AÑO | 2003 | | 45' | 50 km SUAVES | 50 | |
| 01/01 | | 2 horas | | | | | |
| 02/01 | 10'+10' | | 3 x 10 repet.-70% | | 60 km ritmo-L con agilidad 110 r.p.m. | 60 | |
| 03/01 | | | | 60' | 80 km y 2 progresiones (120-160 puls.) + 2x10' a ritmo-M (145-160 puls.) R=8' | 80 | 24' |
| 04/01 | 10'+10' | | 3 x 10 repet.-70% | | 60 km piñon fijo (41x 16) | 60 | |
| 05/01 | | | | | 90 km con series de fuerza 5 x 4' ritmo-M R=3' | 90 | 20' |

Trabajo total por semana

| | | | | | | | |
|--------|---------|---------|-----------------|------|--|--------|-----|
| 7 Dias | 20'+20' | 2 horas | 60 repeticiones | 105' | | 440+45 | 62' |
|--------|---------|---------|-----------------|------|--|--------|-----|

416
3260

S-9

| Fecha | Estiram.+ rodillo | MTB | Pesas | Gimnasia | Bici | Total km | Ritmo-M |
|--------------------------|-------------------|-------|------------------|----------|---|----------|---------|
| 06/01 | | | | | 100 km y 4 progresiones (120-160 puls.) + 2x10' ritmo-M (150-160 puls) R=8' | 100 | 20' |
| 07/01 | | | | | 90 km series de fuerza 6x5' sentado con Ds. ritmo-M R=4' | 90 | 30' |
| 08/01 | 10'+10' | | 3x 10 repet.-70% | 30' | Rodillo 30' | 110 | |
| 09/01 | | | | | 110 km en terreno ondulado (loboganes) | | |
| 10/01 | 10'+10' | 1h | 2x 10 repet.-70% | 30' | Fondo 150 km con 2 puertos de 4 km subidos a ritmo-M | 150 | 24' |
| 11/01 | | | | | | | |
| 12/01 | | | | | 50 km SUAVES | 50 | |
| Trabajo total por semana | | | | | | 500+25 | 74' |
| 7 Dias | 10'+10' | 1Hora | 50 repeticiones | 60' | | | |

47
3363

9 de Diciembre al 12 de Enero - Semanas 5-6-7-8 y 9

| Fecha | Estram.+rodillo | MTB | Pesas | Gimnasia | Bici | Total km | Ritmo-M |
|--------------------------|-----------------|---------|------------------|----------|---|----------|---------|
| 09/12 | | 2 horas | | 45' | | 80 | |
| 10/12 | 10'+10' | | 2x 12 repet.-70% | 45' | 80 km ritmo-L con agilidad 100-110 r.p.m. 70 km pñon fijo a ritmo-L (41x 18) | 70 | |
| 11/12 | | | 2x 12 repet.-70% | 30' | 70 km ritmo-L | | |
| 12/12 | 10'+10' | | | | | 110 | 20' |
| 13/12 | | 2 horas | | | 110 km. con series de fuerza 4 x 5 ritmo-M -R=3' | | |
| 14/12 | | | | | | | |
| 15/12 | Descanso | | | | | | |
| Trabajo total por semana | | | | | | 330+90 | 20' |
| 6 Dias | 20'+20' | 4 horas | 48 repeticiones | 2 horas | | | |

S-6

| Fecha | Estram.+rodillo | MTB | Pesas | Gimnasia | Bici | Total km | Ritmo-M |
|--------------------------|-----------------|---------|-------------------|----------|---|----------|---------|
| 16/12 | | | | | Fondo 120 km con 2 puertos de 3 km subido a ritmo-M | 120 | 18' |
| 17/12 | 10'+10' | | 3 x 10 repet.-70% | | 60 km ritmo-L con agilidad 100-110 r.p.m. | 60 | |
| 18/12 | | 2 horas | | | 80 km y 2 progresiones (120-160 puls.) | 80 | |
| 19/12 | | | | 60' | 60 km pñon fijo (41x 17) | 60 | |
| 20/12 | 10'+10' | | 2 x 10 repet.-70% | | 80 km con series de fuerza 5 x 4 ritmo-M R=3' | 80 | 20' |
| 21/12 | | | | | | | |
| 22/12 | Descanso | | | | | | |
| Trabajo total por semana | | | | | | 400+45 | 38' |
| 6 Dias | 20'+20' | 2 horas | 50 repeticiones | 60' | | | |

• Te recuerdo al terminar esta semana, repetir los test de fuerza para comprobar el porcentaje de la carga, en lógica debes aumentar las cargas de cada ejercicio, pero si no es así, no te preocupes y sigue con las mismas, la adaptación es diferente en cada uno, lo importante es trabajar la carga adecuada.

418
3364

PLAN DE ENTRENAMIENTO " MANZANO " 1 de Febrero al 1 de Marzo

| FECHA | ENTRENAMIENTO | Km | Ritmo-M | Ritmo-S |
|----------------|---|--------------|------------|-----------|
| 1 al 4/02 | Concentración STA. POLA km. aproximados | 400 | | |
| 05/02 | Viaje + 2-3 Horas Ritmo-L | 75 | | |
| Total | | 475 | | |
| m.comp. | | | | |
| 06/02 | MALLORCA | | | |
| 07/02 | MALLORCA | | | |
| 08/02 | MALLORCA | | | |
| 09/02 | MALLORCA | | | |
| 10/02 | MALLORCA 5 x 130 km. aprox. | | | |
| Total | | 650 | | |
| m-c-2 | | | | |
| 11/02 | Descanso | | | |
| 12/02 | 130 km con series en subida 4 x 3 km. ritmo-M - R=3' | 130 | 36 | |
| 13/02 | 100 km. ritmo-L | 100 | | |
| 14/02 | Fondo 160 km con 3 puertos de 5 km subido a ritmo-M y últimos 2 km. de cada puerto a ritmo-S | 160 | 27 | 18 |
| 15/02 | 80 km. SUAVES | 80 | | |
| Total | | 470 | 63 | 18 |
| m-comp. | | | | |
| 16/02 | 100 km con series en cuesta 2 x (3 x 5') con Ds. R-M R= 2' y 4'. Acabar con agilidad ó 30 km t/moto ritmo-L | 100 | 30 | |
| 17/02 | 120 km con series en llano 2 x 10' ritmo-M - R=2' | 120 | 20 | |
| 18/02 | Viaje + 2 Horas ritmo-L | 60 | | |
| 19/02 | HAUT VAR | 150 | | |
| 20/02 | HARIBO | 150 | | |
| Total | | 580 | 50 | |
| m-c-1 | | | | |
| 21/02 | Descanso | | | |
| 22/02 | 120 km con series en cuesta 2 x (6' 8' y 10') con Ds. R-M R= 2'-3' y 4'. Acabar con agilidad ó 30 km t/moto ritmo-L | 120 | 48 | |
| 23/02 | 100 km. ritmo-L | 100 | | |
| 24/02 | Fondo 150 km con 3 puertos de 5 km subido a ritmo-M y último km. de cada puerto a ritmo-S | 150 | 36 | 9 |
| 25/02 | 80 km. SUAVES | 80 | | |
| Total | | 450 | 84 | 9 |
| m-c-2 | | | | |
| 26/02 | 130 km con series en cuesta 3 x (4' 6' y 8') con Ds. R-M R= 1'-2' y 3'. Acabar con agilidad ó 30 km t/moto ritmo-L | 130 | 54 | |
| 27/02 | 130 km con series en subida 4 x 3 km. ritmo-M - R=3' | 130 | 36 | |
| 28/02 | 100 km. ritmo-L | 100 | | |
| 29/02 | Fondo 160 km con 3 puertos de 5 km subido a ritmo-M y últimos 2 km. de cada puerto a ritmo-S | 160 | 27 | 18 |
| 01/03 | 80 km. SUAVES | 80 | | |
| Total | | 600 | 117 | 18 |
| Total | | 3.275 | 472 | 54 |

L = Hauta - 150
M = 150 - 170
S = 170 - 180 <
Uavo - 170 - 175
Subide - 175 - 180

419

3365

LABIA DE PESAS

GEPIVASTA REPARADA

SANTIAGO LABARTA

DOC. NÚM. 15

420
330

PLAN INVERNAL TEMPORADA 2.003

INICIO DEL PLAN.-

Tener en cuenta que la practica de las actividades previas al inicio del entrenamiento para ir adaptando al organismo al plan de trabajo posterior y así no empezar de cero. Por ello hay que realizarlos moderadamente y sin esfuerzos violentos o intensos, ya que no se trata de batir ningún récord o ganar liga alguna, ya que ello supondría mayor riesgo de lesión.

El deporte elegido hay que realizarlo con las zapatillas adecuadas. Además si se ha elegido la carrera a pié, esta se hará en terrenos blandos y llanos (tierra, hierba) pero nunca en asfalto. Por ultimo ojo con los giros bruscos en deportes como el tenis, squash, etc.

OTRAS CONSIDERACIONES UTILES.-

Es mejor fraccionar los entrenamientos (mañana y tarde) ya que están programados para así no cargar tanto, se divide el trabajo para buscar la transferencia de una cualidad física a otra trabajada a continuación. No se realizan todos los días pero es muy importante hacerlo así cuando toque.

Conviene vacunarse contra la gripe, y el mejor momento es a principios de noviembre. Lo ideal es repetir la dosis un mes después. Nunca vacunarse si se esta resfriado o pasando cualquier tipo de infección. La vacuna debe ser (de virus fraccionado) "PASTEUR". Ahora es el momento de hacerse una revisión odontológica (ir al dentista), ya que una caries puede ser la causa de una perdida continuada de hierro (entre otras cosas) y originar anemia deportiva.

El tratamiento a seguir en este periodo será el siguiente:

- * Complejo vitamínico B: una tableta diaria en el almuerzo
- * Vitamina C: 1 gramo diario
- * Inmunoforon cápsulas (estimulante de las defensas) : 2 cápsulas en el desayuno y 1 en la cena .

Sobre la alimentación solamente recordar lo comentado el año pasado: si se entrena duro comer normal; si se entrena normal comer poco; y si se entrena poco hay que pasar hambre. Con ello lo que se pretende es que no llegue al mes de enero con un par de kilos de más. Es más aconsejable llegar con algún kilo de menos.

En el plan invernal (noviembre-enero) es más importante acabar íntegramente los entrenos (aunque sea a una intensidad menor de la programada) que dejarlos a medias por intentar hacerlos al ritmo previsto. En otras palabras, en este periodo interesa más la cantidad que la calidad.

421
3307

Los ritmos o intensidades a los que hay que realizar ciertos entrenos va en función de la frecuencia cardiaca. En este sentido se consideran 3 tipos de ritmo o intensidades (siempre en función del UMBRAL ANAEROBICO) a saber:

Hasta la primera concentración que podremos realizar un test para determinar perfectamente el umbral os debe servir esta pauta.

*Ritmo Lento (L) este ritmo consiste en realizar el entrenamiento entre 115 y 140 pulsaciones por minuto.

*Ritmo Medio (M) este ritmo oscila entre 140 y 160 pulsaciones por minuto.

*Ritmo de Umbral (S) este ritmo oscila entre 160 y 170 pulsaciones por minuto.

Estos ritmos están calculados para un umbral Anaerobico de 170 pulsaciones por minuto. Si el umbral está más elevado o disminuido las pulsaciones estimadas serán superiores o inferiores.

Las series de FUERZA se harán en una pendiente de un 7% -8% y se realizaran sentados en la bicicleta y con bastante desarrollo, salvo que se especifique lo contrario (por ejemplo: subir con agilidad, etc.) cadencia aprox. 45-50 pedaladas por minuto

Una ACELERACIÓN consiste en un incremento progresivo del ritmo en pocos segundos (30"-50") y al final de ésta , realizar un pequeño sprint. de 10" -15". NO MAS.

Una PROGRESIÓN consiste en partir de una determinada frecuencia (por ej.: 120) e ir aumentando la misma de 5 en 5 cada treinta segundos hasta alcanzar otra determinada frecuencia (por ej.: 170) . Alcanzada esta frecuencia, dejarse ir.

PARAMETROS QUE INTERESA CONTROLAR PERIODICAMENTE.-

1º PESO: hay que pesarse por la mañana y una vez en semana como mínimo.

2º PULSACIONES: hay que tomarlas por la mañana nada más despertarse y antes de levantarse.

3º KILOMETROS TOTALES REALIZADOS Y SENSACIONES: esto se debe hacer a diario. Si un día no se entrena hay que anotar el motivo (gripe, catarro, diarrea etc.).

Anotar en el cuaderno de entrenamiento diario el peso y pulsaciones.

422
3369

TABLA DE GIMNASIA Y PESAS

TABLA DE GIMNASIA.-

Esta es la actividad física en el periodo invernal y esta orientada a mejorar el acondicionamiento físico general (fortalecimiento de órganos y sistemas) y a desarrollar ciertas cualidades.

Antes iniciar la tabla, hay que hacer un calentamiento de unos 15-20 minutos que incluya un ligero trote a pié y ejercicios de "stretching" (estiramientos). Como mínimo hay que hacer un estiramiento por cada uno de los músculos (tendones y ligamentos incluidos) que intervengan en la tabla de gimnasia . Al acabar la tabla de gimnasia también se tienen que hacer estiramientos de nuevo.

La sesión de gimnasia propiamente dicha deberá durar entre 20 y 90 minutos (dependiendo de los días), y los ejercicios fundamentales a realizar son los siguientes:

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1º) TRONCO (flexión-extensión) | 2º) CABEZA Y CUELLO |
| 3º) BRAZOS | 4º) ABDOMINALES Y OBLICUOS |
| 5º) GLUTEOS | 6º) DORSALES Y LUMBARES |
| 7º) ADUCTORES (aproximadores) | 8º) ABDUCTORES (separadores) |
| 9º) PIERNAS (flexión-extensión) | 10º) GEMELOS |
| 11º) TOBILLOS | 12º) PSOAS |
| 13º) PIES | 14º) ABDOMINALES INFERIORES |

De estos ejercicios existen variedades y diferentes formas de realizarlos. Lo realmente importante es trabajar los grupos musculares que se mencionan para cada ejercicio. Es conveniente consultar al monitor que trabaja en el gimnasio al que se acuda a hacer la tabla para que nos indique como realizar los ejercicios y que variedades hay de cada uno para que nos se nos haga monótona la tabla. Lo importante es hacer un ejercicio de cada grupo como mínimo y que concluya entre 10 y 20 repeticiones del gesto. A esto lo llamamos una serie. A medida que avanza la temporada y dedicamos más tiempo a la tabla de gimnasia, podremos hacer más de una serie de cada ejercicio. Entre serie y serie (así como entre ejercicio y ejercicio) recuperamos 1-2 minutos, que aprovechamos para hacer algún estiramiento.

423
3369

GRUPO- L 29 de Noviembre al 19 de Diciembre

S-4

| Fecha | Trote+Entiram. | MTB | Pesas | Gimnasia | Bici | Total km | Ritmo-M | |
|--------------------------|----------------|---------|------------------|----------|---|----------|---------|--|
| 29/11 | | 2 horas | | 45' | | | | |
| 30/11 | 10'+10' | | 2x 12 repet.-70% | | 50 km ritmo-L con agilidad 100-110 r.p.m. | 50 | | |
| 1/12 | | | | 45' | 60 km pilón fijo a ritmo-L (41x 18) | 60 | | |
| 2/12 | 10'+10' | | 2x 12 repet.-70% | | 50 km ritmo-L | 50 | | |
| 3/12 | | 2 horas | | 30' | | | | |
| 4/12 | | | | | 100 km. con series en cuesta 4 x 5' ritmo-M -R-3' | 100 | 20' | |
| 5/12 | Descanso | | | | | | | |
| Trabajo total por semana | | 4 horas | 48 repeticiones | 2 horas | | 260 | 20' | |
| 6 Días | 20'+20' | | | | | | | |

S-5

| Fecha | Trote+Entiram. | MTB | Pesas | Gimnasia | Bici | Total km | Ritmo-M | |
|--------------------------|----------------|---------|------------------|----------|---|----------|---------|--|
| 6/12 | | 2 horas | | 45' | | | | |
| 7/12 | 10'+10' | | 3x 10 repet.-70% | | 80 km ritmo-L con agilidad | 80 | | |
| 8/12 | | | | 45' | 70 km pilón fijo a ritmo-L (41x 17) | 70 | | |
| 9/12 | 10'+10' | | 2x 12 repet.-70% | | 70 km ritmo-L | 70 | | |
| 10/12 | | 2 horas | | 30' | | | | |
| 11/12 | | | | | 110 km. con series en cuesta 5 x 5' ritmo-M -R-3' | 110 | 25' | |
| 12/12 | Descanso | | | | | | | |
| Trabajo total por semana | | 4 horas | 54 repeticiones | 2 horas | | 330 | 25' | |
| 6 Días | 20'+20' | | | | | | | |

424
3320
1

Reclamo S-6

| Fecha | Treint+Entrenam. | MTB | Penas | Clasada | IND | Total km | Ritmo-M | |
|--------------------------|------------------|---------|------------------|---------|---|----------|---------|--|
| 13/12 | | 2 horas | | 45' | | 80 | | |
| 14/12 | 10'+10' | | 2x 12 repet.-70% | 45' | 80 km ritmo-L. con agilidad 100-110 r.p.m. 60 km pilbox fija a ritmo-L. (41x 18) | 60 | | |
| 15/12 | | | 2x 12 repet.-70% | | 60 km ritmo-L. | 60 | | |
| 16/12 | 10'+10' | 2 horas | | 30' | 100 km. con series en cuesta 4 x 5' ritmo-M -R-J' | 100 | 20' | |
| 17/12 | | | | | | | | |
| 18/12 | | | | | | | | |
| 19/12 | Descanso | | | | | | | |
| Trabajo total por semana | | 4 horas | 48 repeticiones | 2 horas | | 300 | 20' | |
| 6 Días | 20'+20' | | | | | | | |

Si se desea posibilidad de hacer pelton filo con seguridad, cambiar esta sesión por trabajo en carretera.

RECUERDA QUE HE CAMBIADO DE NÚMERO MOVIL EL NUEVO ES : 666-477-453

423
3371
R66

| Fecha | Reforma | MTR | Pres | Chamada | Rkd | Total km | Ritmo-M |
|--------------------------|---------|---------|------------------|---------|---|----------|---------|
| 13/12 | | 2 horas | | 45' | | | |
| 14/12 | 15' | | 3x 10 repel.-70% | | 180 km ritmo-L. 40 minutos con velocidad | 180 | |
| 15/12 | | | | 45' | 70 km pldas fijo a ritmo-L (41x 17) | 70 | |
| 16/12 | 15' | | 2x 12 repel.-70% | | 90 km ritmo-L | 90 | |
| 17/12 | | 3 horas | | 30' | | | |
| 18/12 | | | | | 120 km. con pesas en circuito 5 x 5' ritmo-M - R-3' | 120 | 25' |
| 19/12 | | Dejamos | | | | | |
| Trabajo total por semana | | 5 horas | 54 repeticiones | 2 horas | | 360 | 25' |

A la atención de: IESUS MANZANO

consulta por la reserva que tengo.

42
3372

Dece 2009

| Fecha | Estruc + rodillo | MTB | Pesas | Gimnasia | Bici | Total km | Ritmo-M |
|--------------------------|------------------|---------|-------------------|----------|--|----------|---------|
| 3/01 | | | | | Fondo 120 km con 2 puestas de 3 km subido a ritmo-M | 120 | 18° |
| 4/01 | 10'+10' | | 3 x 10 repet.-70% | | 60 km ritmo-L con agilidad 110 r.p.m. | 60 | |
| 5/01 | | 2 horas | | | | | |
| 6/01 | | | | 60' | 80 km y 2 progresiones (120-160 pulk.) + 2x10' a ritmo-M (145-160 pulk.) R=10' | 80 | 24° |
| 7/01 | 10'+10' | | 2 x 10 repet.-70% | | 60 km piñas fije (41x17) | 60 | |
| 8/01 | | | | | 100 km con sertas en cuesta 5 x 4' ritmo-M R=3' | 100 | 20° |
| Trabajo total por semana | | | | | | | |
| 6 Dias | 20'+28' | 2 horas | 50 repeticiones | 60' | | 420 | 62° |

S-10

| Fecha | Estruc + rodillo | MTB | Pesas | Gimnasia | Bici | Total km | Ritmo-M |
|--------------------------|------------------|------------|------------------|----------|---|----------|---------|
| 10/01 | | | | | 140 km y 4 progresiones (120-160 pulk.) + 2x15' ritmo-M (150-160 pulk.) R=10' | 140 | 30° |
| 11/01 | | | | | 100 km sertas en cuesta 6x 5' cantado con Dx ritmo-M R=4' | 100 | 30° |
| 12/01 | 10'+10' | | 2x 10 repet.-70% | | Rodillo 30' | | |
| 13/01 | | | | | 110 km en terreno ondulado (suborzones) | 110 | |
| 14/01 | | 1h. 30' | | 60' | | | |
| 15/01 | | | | | Fondo 150 km con 2 puestas de 5 km subidos a ritmo-M | 150 | 30° |
| 16/01 | | | | | 50 km SUAVES | 50 | |
| Trabajo total por semana | | | | | | | |
| 6 Dias | 10'+10' | 1 Hora 1/2 | 20 repeticiones | 60' | | 550 | 90° |

A la atención de:

Jesus MANRANO

422
3373

GRUPO -M 20 de Diciembre al 16 de Enero

S-7

| Fecha | Entrenamiento | M/TB | Peso | Gimnasia | Bici | Total km |
|--------------------------|---------------|---------|-------------------|----------|--|----------|
| 20/12 | | | | | Fondo 120 km con 2 puestas de 3 km subido a ritmo-M | 120 |
| 21/12 | 10'+10' | | 3 x 10 repet.-70% | | 60 km ritmo-L con agilidad 100-110 r.p.m. | 60 |
| 22/12 | | 2 horas | | | | |
| 23/12 | | | | 60' | 80 km y 2 progresiones (120-160 puls.) + 2x10' a ritmo-M (145-160 puls.) R=10' | 80 |
| 24/12 | 10'+10' | | 2 x 12 repet.-70% | | 60 km ritmo fijo (41x17) | 60 |
| 25/12 | | | | | 100 km con series en cuesta 5 x 4 ritmo-M R=3' | 100 |
| 26/12 | | | | | | |
| Trabajo total por semana | | | | | | 420 |
| 6 Dias | 20'+20' | 2 horas | 30 repeticiones | 60' | | |

S-8

| Fecha | Entrenamiento | M/TB | Peso | Gimnasia | Bici | Total km |
|--------------------------|---------------|---------|-------------------|----------|---|----------|
| 27/12 | | | | | Fondo 140 km con 2 puestas de 4 km subido a ritmo-M | 140 |
| 28/12 | 10'+10' | | 3 x 10 repet.-70% | | 70 km ritmo-L con agilidad 100-110 r.p.m. | 70 |
| 29/12 | | 2 horas | | | | |
| 30/12 | | | | 60' | 100 km y 2 progresiones (120-160 puls.) + 2x10' a ritmo-M (145-160 puls.) R=10' | 100 |
| 31/12 | 10'+10' | | 3 x 10 repet.-70% | | 80 km ritmo fijo (41x16) | 80 |
| 1/1 | DESCANSO | FLITZ | ANO | 2.000 | 100 km con series en cuesta 5 x 5 ritmo-M R=3' | 100 |
| Trabajo total por semana | | | | | | 490 |
| 6 Dias | 20'+20' | 2 horas | 60 repeticiones | 60' | | |

428

3374

la Maude
Heller tras Casilla leu de 2003
un viaje de Alarguá

WUL. NUM. 16

NOTAS

SINGULARE 0-0-2
ZARTEC 1-0-0

DOC. NOM. 16

429

3275
430

CERDEÑO Nº 41
TELF. 985 282 261 - FAX 985 299 695
33010 CERDEÑO - OVIEDO
(Asturias/España)

3776
430

DOC. NÖM. 16

3377

INTERNATIONALE



LIVRET DE SANTE

No. Licence : ESP-19780512

Délivrée par : F.ESP.C.

Nom : MANZANO

Prénom : JESUS

Adresse : AVDA ESTACION, 32

Code postal : 28293

Ville : MADRID

Pays : ESPAÑA

Nationalité : ESPAÑOLA



KELME - COSTA BLANCA

Responsable du GS :

Signature Méd. responsable :

SENTE-S



(3)

2 CARTILLAS DE
 SALUD LAS DEMAS
 LAS TIENE el EQUIPO
 de dossier Medico

WILLIAMS OPERATIVE

433

3579

DOC. N° 17

INTERNATIONALE



434

3380

LIBRETT DE SANTE

Nom : MANZANO...
 Prénom : Jesús
 Nationalité : España
 No de licence : 51 079 684
 Licence délivrée par : RFEF
 Code UCI : ESP19780512
 Adresse : Av. Estación, 3E
 Code Postal et Ville : 28293-Zarzalejo
 Pays : España
 Lieu : Costa Blanca

Responsable du GS et Signature
 Emilio Fuentes

202645

DOC. NÚM. 18

3361
436

435

del pedaleo de
de Pepe Avila me
un modo, la propia el
para hacer paubtkeu

DOC. NUM. 19

3352

Juan Antonio
Sáez
Martínez

• podólogo
• cirugía
del pie

Emilio Sala Hernández, 1-Entdo.
(Esquina Avda. Novelda)
☎ 965 434 581
03205 ELCHE

Doc. Ni

8000
436

Doc. N° 19

3384
437



JESUS MANZANO

Avda. Estacion, 32

28.293 - ZARZALEJO (MADRID)

URGENT

URGENT

NE K

SENAGIO ESBARTA (na)
Astración, 35, casa 156
ZARAGOZA
Fax: 976 75 83 82

DOC. NÚM. 20

3885

Plots de savants de
Empirement



439 3384

ĐỌC NĂM 20

440

para el medio del
 para que sea lo
 que me ha hecho el punto de
 fuga lanzar ante el
 de del grupo

DOC. NÚM. 21

4220
422

DOC. NUM. 21

8

8

403

TRACION DE DIENTES
PARA EL MEDICO
EQUIPO POR LA AMONESTACION
de doping

Jose Luis Villanueva Ares
Odontólogo
Col. 2139

c/. La Safor 32, bajo
46770 Xeraco
Tfno. 96 289 22 03

444
3390

El paciente Jesús Martínez ha acudido a
mi consulta para realizar extracción de pieza #46
a día 28 de mayo.



445

3391

DOC. NÚM. 22

Caradon dudu poraku
analisis kimia volume 2

3393

AC 01.

LABORATORIO
Dres. MONTORO, S.L.

C/ San Esteban, 4, bajo
Tels. 963 93 27 78
46010 VALENCIA

Plaza Alfonso el Magnánimo, 10
Tels. 963 51 33 38 - 963 51 73 12
46003 VALENCIA

HORARIO RECOGIDA DE RESULTADOS

Mañanas de 11 a 2 - Tardes de 4 a 7
Sábados de 11 a 1

Fecha y número indicado en la REFERENCIA de su análisis.
Para cualquier consulta sobre el mismo llamar al
laboratorio de 11 a 13 horas, indicando dicha Referencia

447
3394
—

Doc. NUM. 23

Demodo de Anarudencia
 (Anarudencia) porque se
 trata de un solo su d'fou d's
 para un solo parte d'Anarudencia
 lo huan por prescripçoes medica
 plande tractos

YOLANDA FUENTES RODRÍGUEZ
ALERGÓLOGA
Especializada en la Universidad de Montpellier
Colgado nº 14.215

449

3396

C./Júcar, 62 - 1º-B
46800 ALZIRA (Valencia)
Teléfono 96 241 84 12

Calle Botánico Cibanillos, 1 bajo
46800 ALGEMESI (Valencia)
Teléfono 96 242 18 89

Paseo Germanias, 43, asc. 3, 4º, Bº
46700 GANDIA (Valencia)
Teléfono 96 287 64 64

D. Jesús Moreno

Dal

Proctosteroid puede

 Yolanda Fuentes Rodríguez
Alergóloga Col. 14.215

22/6/01

451

3398

DOC-NUM. 24

452

de la familia del hijo de
 su van viaje a Valencia se
 me da una ma que la
 manda a su hijo me llama
 si lo tengo yo o otro compañero
 quien lo tiene yo se lo manda
 manda y me da la direccion
 como era mejorera

3401
453

DOC. N° 4. 25

454

3487

Para en forma
de Estructuras y
por teléfono de Medicamentos
y Robladores

455

30

DEPARTAMENTO

Caucus ~~de~~ Ho Raina Victoria N=3

ido a José García

3483

Trabajos Día 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23
25, 27, 29, 31

(457)

Día 17 = 10000 UI
 18 = 2000 UI
 19 = 4000 UI
 20 = 4000 UI
 21 = 4000 UI
 22 = 2000 UI
 25 = 5000 UI
 26 = 5000 UI
 27 = 5000 UI
 28 = 2000 UI

18



28

AVDA. CONSTITUCION, 167 • TEL. 91 677 65 53 • PUNTA RITA 11-92

3426

458

DOC. NUM. 26

3227

(USA)

Recherche de Médicaments
dans les annes de l'ancien empire
Dr. Euphrase Fouquier

60

3408

(460)

Dr / Robaxin grageas



19/03/00

3415

461

1
! ser
alla
: pot
ema
caps
licos
elo lde

DOC. NUM. 27

Nº TELEFONOS

(462)

TEMPORADA

2003 LISTA ~~EN~~

341

464

463

8 016 949802
Pepe Quiles

RELACION DE TELEFONOS

OS G.D. KELME ENTREGA

| | NOMBRE | Nº TELEFONO |
|---|--------------------------|-------------|
| 1 | José Quiles Navarro | 600945957 |
| 2 | Vicente Belda Vicedo | 600945958 |
| 3 | Jose Luis Lagufa Martine | 600945964 |
| 4 | Ignacio Labarta Barrera | 600945961 |
| 5 | Walter Viru Rodriguez | 600945963 |
| 6 | Carlos Pérez Beviá | 600945955 |
| 7 | Fco. Jose Amoraga | 600945956 |
| 8 | Francisco Fernández Rojo | 600945960 |
| 9 | Joan Suñol | 600945962 |

DOC. NÚM. 28

(165)

de Medicina
Profesores de Epu
Cristóbal Colón y Vohausianos

PLAN JESUS

(466)

3414

EVALON: 1-0-0

EDERFOLIN: 1-0-0

PIROLINA: 0-1-2 (antes cema)

ENMUNO FERON: 2-2-2

CAPSULAS: 1 después de
comer (o' 2, según sensaciones)
del 20 de diciembre al 6 de
enero (ambos inclusive) MENOS
1 día de descanso.

COMIDAS DE TAPA NARANJA: 1/2
por día (= 20 UI de la jeringa
de insulina) subcutánea los días:
- 23-25-27-30 de diciembre
- 3-5-7 de enero, siempre después de
entrenar.

8 Nuevo Plan de

φ tapa rija $\frac{1}{2}$ Med los dias 12-14-18-20

Y tapa rija pero $\frac{1}{4}$ los dias 16-22-26-28

⊙ Pastis BM $\frac{1}{2}$ Media despues de Eutocar del 12
segun Sensaciones y si van bien seguir has con
capsulas cuando se acaben las B.M

⊙ Cuabralos

L = Hasta-147

M 147-167

S = 167-177 / llano 167-172
Subida 172-177

De

3411

(467)

3-20-29

26-28

del 12 d

del 20

DOC. NÚM.-29 (por las 2 cosas)

(468)
Lista de N^o HI del 2000
y 2001 de componentes del
Equipo

DOC NÚM 30

2418

3.000

469

LISTADO DE AUXILIARES

| DIRECCION | C.P. POBLACION | TELEFONO | FAX | D.N.I. | F. NAC. | SC |
|---------------------------------|---------------------------------|---|-----------|-----------|----------|----|
| MAESTRO GRANADOS, 10. | 03630 SAX (ALICANTE) | 965474244 617302619 | | 44757554 | 10/03/74 | S |
| LITERATO AZORIN, 55 | 03820 COSENTINA 6099773131 | 965592790 609622983 | 965592790 | 21624623 | 12/09/54 | C |
| C/FABIAN Y FUERO, 72, F. | 46110 GODELLA (VALENCIA) | 963639885 619313935 | | 19820539 | 31/07/52 | C |
| LA TEULERIA, 1. | 17530 CAMPDEVANOL (GIRONA) | 972702445 609435743 | 972702952 | 90000213 | 19/05/55 | C |
| CAMINO A LOS OLIVOS, 249. | 35300 STA. BRIGIDA. LAS PALMAS. | 928644424 609634134 | 928644424 | 42748448 | 20/02/55 | C |
| C/ JUCAR, 62, 1º, B. | 46600 ALZIRA (VALENCIA) | 961240961 606466000 | | 43252629W | / / | |
| AVDA. ESPAÑA, 1, 4º A. | 12600 VALL D'UIXO | 964690078 639032685 | | 52790599X | 11/11/65 | C |
| AVDA, PABLO GARGALLO, 23, 2º B. | 50003 ZARAGOZA | 666477453 976430506 | 976430506 | 17145382D | 15/05/58 | C |
| C/ALBA DE LA BARATA, 36 | 08230 MATDEPERA | 937300949 649891190 | 937300949 | 39145335W | 03/09/59 | C |
| GRAN VIA Nº 25, 1º. | 08600 BESA | 936213493 938213532 609308709 | 938222059 | 39289943D | 01/02/48 | C |
| C/DR. FLEMING, 15, 3º B. | 28340 VALLE CAS (MADRID) | 916698098 609551934 | 916698097 | 76845283W | 06/05/71 | S |
| CRUZ AREAS. S/N | 36860 POMPRENAS | 986661092 629869424 | | 76895152 | 21/05/69 | S |
| CARRETERA MARINA 13 | 08820 EL PRAT | 933790759 933709786 629843727 | 934502729 | 38359401 | 18/02/42 | C |
| GRAN VIA, 88, 3º, B. | 36201 VIGO | 986413805 986661876 907447666 | | 35547649B | 06/07/57 | C |
| XOAN CARBALLEIRA, 6 | 36930 BUEU (PONTEVEDRA) | 986322591 630023621 986323480 | | 34945285 | 24/09/62 | C |
| ROUTE DE CRESPIAT. LES BAISSES | ARPAJON SUR CERES. FRANCIA | 0733471628129 0733471649868 0733685706122 | | 15193332 | 22/09/62 | C |

3426

del Hawaya del
per F...

(47)

DOC. NUM. 31

242



posta
anca

MANAGER
Joan Mas Vendrell

Gran Via, 29, 1.^a
08600 BERGA (Barcelona)
Tel. 93 821 04 93
Fax 93 822 20 59
Tel. móvil 609 30 87 09

472

FAX A:

A LA ATENCIÓN DE:

FECHA: 20-9-99.-

Nº PAG. (INCLUYENDO LA PRESENTE): 2.-

Nº FAX:

REF:

TEXTO

Para entregar a
Jesus Manzano

hacion



DT SWISS BIKE
DT SWISS BIKE
057427



7/22

ME®
sta
nca



MANAGER
Joan Mas Vendrell

Gran Via, 29, 1.^a
08600 BERGA (Barcelona)
Tel. 93 821 04 93
Fax 93 822 20 59
Tel. móvil 609 30 87 09

473

SPORT

FAX A:

A LA ATENCIÓN DE:

FECHA: 20-9-99.-

Nº PAG. (INCLUYENDO LA PRESENTE): 2.-

Nº FAX:

REF:

TEXTO

Para entregar a
Jesus Manzano

Fraccion

OS

airi



equipos
equipos

857427

342
WHILE WORKING

FOR THE DE

WMA CATION

(474)

DOC. NUM. 32

(275)

3426
477



BILLETE DE PASAJE Y
PASSENGER TICKET



IBERIA
LINEAS AEREAS DE ESPAÑA

Examine this ticket, particularly the time limit and conditions of contract.

Issued by IBERIA, Miembro de I.A.T.A./Member of I.A.T.A.
Head office, VELAZQUEZ 130, 28006-MADRID - ESPAÑA
Registered in the Mercantil, Madrid Hoja 5595. Folio 14. Tomo 182. (C.I.F. A-28-017648)

JESUS MONZANO



CRONOMAR SA
CALLE MAR, Nº 11, 4º
07012 PALMA DE MALLORCA
TEL: 971 72 57 57 - FAX 971 72 35 10
www.breitling.com



342

478

4
41
3
3
45
50
42

10
Hiale

Cartas de la Universidad
de la zona de las Indias
de la zona de las Indias

481

3430

DOC. NUM 35

Notes de l'expédition
de l'équipage de l'expédition
de l'équipage de l'expédition
de l'équipage de l'expédition

483

DOC. N° 36

ME® 
osta
anca

3053

MANAGER
Joan Mas Vendrell

Gran Vía, 29, 1.ª
08600 BERGA (Barcelona)
Tel. 93 821 04 93
Fax 93 822 20 59
Tel. móvil 609 30 87 09

484

Berga, 28-10-99

SPORT

Apreciado amigo:

Te remito una serie de prendas, que corresponden a pasadas temporadas, a fin de que puedas entrenar convenientemente, hasta la recepción del equipaje correspondiente a la temporada 2000 y que aún despues te podrán ser de utilidad para entrenar.

No disponemos de coulottes largos ni guantes de invierno. Ni más maillots de manga corta.

Si ya entrenas con la bicicleta, procura llevar pedales LOOK que son los que llevaremos el año próximo.

Hacia finales de Noviembre te entregaremos la nueva bicicleta LOOK SHIMANO, para entrenar.

Sin otro particular, te saluda atentamente,

G.D.

KELIME 

ANA

BIOS

Nalini



parte de los equipos
para los equipos

428 957427

DT SWISS BIKE

VAELITE

SIGMA SPORT

CATLIKE

POLAR.

3485

45
50
42

| Month | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| JUN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| JUL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| AGO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SEP | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OCT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

OBSERVACIONES:

986



S

F

Dr. Josep Boluda i Pérez

(489)

MASTER DE MEDICINA DEL EJERCICIO FISICO Y DEL DEPORTE.

43
3429
23
45
50
42

ROOS X
GIA Y REUMATOLOGIA
DEPORTIVA
TERAPEUTA
NUTRICION
SIS CLINICOS
LESIONES

1122

[Handwritten scribbles]

D/Doña JESUS MANZANO
Prueba PT
Fecha 1-3-2002

490

***** REPORTE DE TX *****

TRANSMISION OK

| | |
|----------------|-------------|
| N° TX/RX | 5497 |
| TELEFONO | 906771177 |
| NOMBRE DEL FAX | |
| HORA INICIO | 06/03 18:59 |
| TIEMPO DE USO | 03'01 |
| PAG. | 4 |
| RESULTADO | OK |

3446
38
33

***** REPORTE ERROR EN TX *****

491

45
50
42

TRANSMISION INCOMPLETA

| | |
|----------------|-------------|
| N° TX/RX | 5496 |
| TELEFONO | 906771177 |
| NOMBRE DEL FAX | |
| HORA INICIO | 06/03 18:55 |
| TIEMPO DE USO | 02' 45 |
| PAG. | 4 |
| RESULTADO | NG |
| | 4 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------|-----|-----|------|------|------|-------|------|------|------|------|----|
| 00:16:00 | 435 | 308 | 0.71 | 2897 | 0.67 | 20.65 | 0.06 | 2.01 | 48.4 | 1585 | 43 |
| 00:17:00 | 412 | 313 | 0.76 | 2781 | 0.74 | 20.65 | 0.06 | 1.93 | 48.4 | 1522 | 43 |
| 00:18:00 | 380 | 315 | 0.83 | 2605 | 0.83 | 20.65 | 0.06 | 1.81 | 48.4 | 1425 | 33 |
| 00:19:00 | 338 | 234 | 0.69 | 2236 | 0.63 | 20.65 | 0.06 | 1.55 | 48.4 | 1223 | 33 |
| 00:20:00 | 443 | 379 | 0.86 | 3068 | 0.87 | 20.65 | 0.06 | 2.13 | 48.4 | 1678 | 45 |
| 00:21:00 | 484 | 456 | 0.94 | 3426 | 0.98 | 20.65 | 0.06 | 2.38 | 73.9 | 1874 | 50 |
| 00:22:00 | 410 | 346 | 0.84 | 2827 | 0.86 | 20.62 | 0.06 | 1.96 | 59.7 | 1547 | 42 |

344

492

ANALYSIS REPORT
PAGE: 2

PATIENT NAME: J MANZANO RUANO

PATIENT ID NUMBER: PM009034

| | | | |
|----------------------|----------|---------------------|-----------|
| GRAMS CARBOHYDRATES: | 287.08 | KCAL CARBOHYDRATES: | 1199.98 |
| GRAMS FAT | : 117.64 | KCAL FATS | : 1112.89 |
| GRAMS PROTEINS | : 118.75 | KCAL PROTEINS | : 513.00 |
| TOTAL GRAMS | : 523.47 | TOTAL KCAL | : 2825.86 |

% CARBOHYDRATES: 42.5 % FAT: 39.4 % PROTEIN: 18.2

COMMENTS:

INTERPRETATION:

HS-0401-04e1

CLINICA Dr. BOLUDA
 NUTRICION Y DEPORTE
 Germanías 45 esc 8-4 2870530
 GANDIA VALENCIA

Age: 23
 Height: 69 IN 176 CM
 ID#: PM009034
 Date: 03-MAR-82
 Physician:

BSA: 1.83

Primary Nitrogen (G/DAY): 19.0

Selected Weight (KG): 68.0

Selected Basal Metabolic Rate (KCAL/DAY): 1724
 249

Average of 1 interval(s) in effect.

DILUTION REPORT

| MIN | VO2 | R | VC02 | KCAL | NPR | %IO2 | %ICO2 | KCAL/MIN | VPump | RFE/BSA | RFE/KG |
|----------|-----|-----|------|------|------|-------|-------|----------|-------|---------|--------|
| 00:01:00 | 367 | 317 | 0.86 | 2542 | 0.88 | 20.60 | 0.07 | 1.77 | 48.2 | 1391 | 37 |
| 00:02:00 | 467 | 460 | 0.99 | 3391 | 1.04 | 20.60 | 0.07 | 2.35 | 48.3 | 1855 | 50 |
| 00:03:00 | 435 | 465 | 1.07 | 3249 | 1.16 | 20.60 | 0.07 | 2.26 | 68.5 | 1778 | 48 |
| 00:05:00 | 398 | 443 | 1.11 | 3021 | 1.23 | 20.61 | 0.06 | 2.10 | 73.0 | 1653 | 44 |
| 00:06:00 | 324 | 265 | 0.82 | 2213 | 0.82 | 20.61 | 0.06 | 1.54 | 73.7 | 1211 | 33 |
| 00:07:00 | 332 | 252 | 0.76 | 2234 | 0.73 | 20.61 | 0.06 | 1.55 | 47.6 | 1222 | 33 |
| 00:08:00 | 400 | 373 | 0.93 | 2820 | 0.98 | 20.61 | 0.06 | 1.96 | 48.1 | 1543 | 41 |
| 00:09:00 | 496 | 547 | 1.10 | 3743 | 1.19 | 20.61 | 0.06 | 2.60 | 72.2 | 2048 | 55 |
| 00:10:00 | 431 | 392 | 0.91 | 3023 | 0.94 | 20.61 | 0.06 | 2.10 | 74.5 | 1654 | 44 |
| 00:11:00 | 329 | 319 | 0.97 | 2386 | 1.05 | 20.61 | 0.06 | 1.66 | 75.4 | 1305 | 35 |
| 00:12:00 | 396 | 315 | 0.79 | 2697 | 0.79 | 20.61 | 0.06 | 1.87 | 76.0 | 1476 | 40 |
| 00:13:00 | 366 | 270 | 0.74 | 2448 | 0.70 | 20.61 | 0.06 | 1.70 | 76.5 | 1340 | 36 |
| 00:15:00 | 313 | 166 | 0.53 | 1975 | 0.37 | 20.65 | 0.06 | 1.37 | 48.1 | 1081 | 29 |

CLINICA Dr. BOLUDA
 NUTRICION Y DEPORTE
 Germanies 45 esc 8-4 2870530
 GANDIA VALENCIA

493

Age: 23
 Height: 69 IN 176 CM
 ID#: PM009034
 Date: 03-MAR-82
 Physician:

BSA: 1.83

RUANO
 /Caucasian
 LBS 68 KG
 C 752 mmHg

Protein (G/DAY): 19.0
 Weight (KG): 68.0
 Basal Metabolic Rate (KCAL/DAY): 1724
 Resting VO2 (ML/MIN): 249
 interval(s) in effect.

REPORT

| INTERVAL | VO2 | VCO2 | R | KCAL | NPR | %IO2 | %ICO2 | KCAL/MIN | Vpump | REE/BSA | REE/KG |
|----------|-----|------|------|------|------|-------|-------|----------|-------|---------|--------|
| | 367 | 317 | 0.86 | 2542 | 0.88 | 20.60 | 0.07 | 1.77 | 48.2 | 1391 | 37 |
| | 467 | 460 | 0.99 | 3391 | 1.04 | 20.60 | 0.07 | 2.35 | 48.3 | 1855 | 50 |
| | 435 | 465 | 1.07 | 3249 | 1.16 | 20.60 | 0.07 | 2.26 | 68.5 | 1778 | 48 |
| | 398 | 443 | 1.11 | 3021 | 1.23 | 20.61 | 0.06 | 2.10 | 73.0 | 1653 | 44 |
| | 324 | 265 | 0.82 | 2213 | 0.82 | 20.61 | 0.06 | 1.54 | 73.7 | 1211 | 33 |
| | 332 | 252 | 0.76 | 2234 | 0.73 | 20.61 | 0.06 | 1.55 | 47.6 | 1222 | 33 |
| | 400 | 373 | 0.93 | 2820 | 0.98 | 20.61 | 0.06 | 1.96 | 48.1 | 1543 | 41 |
| | 496 | 547 | 1.10 | 3743 | 1.19 | 20.61 | 0.06 | 2.60 | 72.2 | 2048 | 55 |
| | 431 | 392 | 0.91 | 3023 | 0.94 | 20.61 | 0.06 | 2.10 | 74.5 | 1654 | 44 |
| | 329 | 319 | 0.97 | 2386 | 1.05 | 20.61 | 0.06 | 1.66 | 75.4 | 1305 | 35 |
| | 396 | 315 | 0.79 | 2697 | 0.79 | 20.61 | 0.06 | 1.87 | 76.0 | 1476 | 40 |
| | 366 | 270 | 0.74 | 2448 | 0.70 | 20.61 | 0.06 | 1.70 | 76.5 | 1340 | 36 |
| | 313 | 166 | 0.53 | 1975 | 0.37 | 20.65 | 0.06 | 1.37 | 48.1 | 1081 | 29 |
| | 336 | 196 | 0.58 | 2157 | 0.47 | 20.65 | 0.06 | 1.50 | 48.3 | 1180 | 32 |
| | 435 | 308 | 0.71 | 2897 | 0.67 | 20.65 | 0.06 | 2.01 | 48.4 | 1585 | 43 |
| | 412 | 313 | 0.76 | 2781 | 0.74 | 20.65 | 0.06 | 1.93 | 48.4 | 1522 | 41 |
| | 380 | 315 | 0.83 | 2605 | 0.83 | 20.65 | 0.06 | 1.81 | 48.4 | 1425 | 38 |
| | 338 | 234 | 0.69 | 2236 | 0.63 | 20.65 | 0.06 | 1.55 | 48.4 | 1223 | 33 |
| | 443 | 379 | 0.86 | 3068 | 0.87 | 20.65 | 0.06 | 2.13 | 48.4 | 1678 | 45 |
| | 484 | 456 | 0.94 | 3426 | 0.98 | 20.65 | 0.06 | 2.38 | 73.9 | 1874 | 50 |
| | 410 | 346 | 0.84 | 2827 | 0.86 | 20.62 | 0.06 | 1.96 | 59.7 | 1547 | 42 |

Atencion del DR. FUENTES

3446
496

DIETA PERSONAL

TERCERA QUINCENA

| | 1º día | 2º día | 3º día | 4º día | 5º día | 6º día | 7º día |
|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| LECHE | 3 vasos | 3 vasos | 3 vasos | 3 vasos | 3 vasos | 3 vasos | 3 vasos |
| HUEVOS | | 1 | | 1 | | 1 | |
| PESCADO | 190 | 170 | 190 | 170 | 190 | 170 | 190 |
| GRASA | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 |
| PAN | 70 | 60 | 70 | 60 | 70 | 60 | 70 |
| FECULA | 110 | 125 | 110 | 125 | 110 | 125 | 110 |
| VERDURA | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| FRUTA | 3 piezas | 3 piezas | 3 piezas | 3 piezas | 3 piezas | 3 piezas | 3 piezas |

CUARTA QUINCENA

| | 1º día | 2º día | 3º día | 4º día | 5º día | 6º día | 7º día |
|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| LECHE | 3 vasos | 3 vasos | 3 vasos | 3 vasos | 3 vasos | 3 vasos | 3 vasos |
| HUEVOS | | 1 | | 1 | | 1 | |
| PESCADO | 180 | 160 | 180 | 160 | 180 | 160 | 180 |
| GRASA | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 |
| PAN | 80 | 70 | 80 | 70 | 80 | 70 | 80 |
| FECULA | 110 | 125 | 110 | 125 | 110 | 125 | 110 |
| VERDURA | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| FRUTA | 3 piezas | 3 piezas | 3 piezas | 3 piezas | 3 piezas | 3 piezas | 3 piezas |

****CUANDO TERMINA LA 4ª QUINCENA, VUELVA A EMPEZAR POR LA 1ª****
 ***** CUANDO ESTE EN SU PESO IDEAL, PUEDE COMER 2 DIAS A LA SEMANA DE CARNE *****
 **** SI, A CONSECUENCIA DE LA COMPETICIÓN, PIERDE EL PESO DEMASIADO RÁPIDO, AUMENTE UN 30% + HIDRATOS DE CARBONO Y EN GRASA****

DR. JOSEP BOLUDA PEREZ
Col. 13907- VALENCIA

Pas. Germanies, 45
Esc. 8 Planta 2-3
46700 Gandia
Tel. 96 287 05 30
Fax. 96 287 87 37

3447
497

PRUEBA DE METABOLISMO :

FECHA : 03-03-02

NOMBRE : JESUS MANZANO RUANO

EDAD: 23

TABLA DE EQUIVALENCIAS ENTRE ALIMENTOS

A continuación le facilitamos una lista de equivalencias entre alimentos y le indicamos las cantidades diarias que debe consumir , de esta manera podrá usted mismo elaborar sus propios menús con los alimentos que le indicamos o sus equivalentes:

LECHE

1 Vaso de leche desnatada puede ser sustituido por :

- ½ vaso de leche entera
- 2 yogures desnatados naturales .

GRASA

* 1 Cucharada sopera de aceite de oliva = 10 Grs. de grasa

1 Cucharada de aceite de oliva puede ser sustituida por :

- 1 Cucharada de cualquier tipo de aceite
- 1 cucharada rasa de mayonesa
- 1 cucharada rasa de margarina
- 1 cucharada rasa de mantequilla
- 30 grs. de queso semi-curado
- 100 grs. de aceitunas
- 100 grs. de aguacate
- 30 grs. de frutos secos
- 15 grs. de tocino
- 15 grs. de manteca de cerdo
- 15 grs. de tocino salado
- 60 grs. de salsa de carne
- 30 grs. de crema de leche.

3448

498

PRUEBA DE METABOLISMO :

PESCADO

Le damos como referencia 100 grs. de cualquier tipo de pescado , que puede sustituirlo por :

100 grs. de queso fresco tipo ****Burgos**** SIN SAL

PAN Y FÉCULA

* 25 grs. de pan (integral o blanco) equivalen a los siguientes alimentos:

- 2 Biscottes pequeños
- 2 medios panecillos suecos
- ½ bollo para "Frankfurt"
- ½ panecillo para hamburguesa
- 20 grs. de pan rallado.
- 100 grs. de sémola cocida
- 100 grs. de arroz cocido
- 100 grs. de pasta italiana (macarrones, espaguetis....)
- 30 grs. de cereales listos para comer
- 20 grs. de harina de trigo
- 15 grs. de "Maizena"
- 20 grs. de galletitas saladas
- 3 galletas tipo "MARIA"
- 100 grs. de mazorca de maiz
- 100 grs. de maiz
- 100 grs. de garbanzos ,alubias, habas, guisantes
- 100 grs. de puré de patatas
- 100 grs. de patata asada
- 100 grs. de calabaza asada

**** La fécula (pasta. Sémola ,arroz.....) debe pesarse después de cocinarla.**

3449
499

PRUEBA DE METABOLISMO :

VERDURA

** Le corresponden 200 grs. de verdura al dia de la que le citamos a continuación:

Tomate, col, coles de Bruselas, judía verde, cardo , brotes de soja , cebolla , zanahoria , diente de león , espinacas y espárragos.

** De las siguientes verduras puede consumir la cantidad diaria que usted quiera , a parte , de los 200 grs. anteriores:

Lechuga , pepino , verduras de hoja , coliflor , pimientos verdes o rojos, endivias, escarola, apio, nabo, puerros, rábanos, calabacín y setas.

FRUTA

** La siguiente fruta equivale a 2 piezas:

Plátano, chirimollo, caqui.

* 100 grs. de fruta pequeña (cerezas , fresas.....) equivalen a 1 pieza de fruta.

BEBIDAS

** El agua **no tiene limitación** , puede usted tomar la que desee , con o sin gas.

** Las infusiones (Café ,té ,poleo... etc.) pueden ser consumidas libremente pero no debe utilizar **azucar** para endulzarlos , utilice cualquier tipo de edulcorante artificial (sacarina)

** Las bebidas refrescantes, "light" , "diet" o el Bitter sin " puede tomarlas con moderación .

** La cerveza sin alcohol, contiene, pese a la publicidad, alcohol , puede usted tomar 1 al día .