

## Carrera 4 Millas de La Raya (Murcia)

### Crónica de Bienvenido Sánchez

Se celebraba el pasado jueves 8 de agosto la IV edición de las 4 Millas de La Raya, con salida y meta en el centro de dicha pedanía murciana. Perteneciente al circuito de carreras populares CorreXMurcia, consistía en 2 vueltas a un circuito mixto de asfalto-tierra de 3,2 kms por las calles del pueblo y la mota del rio. Bastante plano y sin mucho curveo, era propicio para realizar buenos tiempos. Muy buen ambiente, con más de 300 inscritos en la prueba y buena organización por parte de la asociación de vecinos y Ginés Soto. Allí me desplacé junto a un par de amigos de Águilas que están completando dicho circuito para hacer la carrera a pesar de no estar entrenando mucho este verano, a ver si arrancamos una nueva temporada a partir de este mes. Coincidimos Emilio Sánchez Pérez y yo como representantes del Marathon Cartagena.

A las 20:35 se dio la salida con un 33° de temperatura, aunque de un calor seco no tan sofocante como el que tenemos por las zonas de costa.

Por mi parte, intenté llevar un ritmo controlado sin pasarme y realizar un buen entreno, finalizando en 18° puesto en 23:10, siendo 5° vet A. Emilio realizó la carrera, aún arrastrando algunas molestias, en 42:46, puestos 317° general y 15° vet D.

Al finalizar la misma, se nos ofreció un post meta de agua, cervezas, empanadas y fruta para recuperar del esfuerzo.

Tras varios meses sin competir y pocos entrenos me doy por satisfecho, intentando volver a coger la forma para los meses venideros. Agradecer al amigo Alberto "el sombrilla" por las fotografías (kms x hacer)

Nos vemos, peralic@s!!