



NORTH AMERICAN, CENTRAL AMERICAN AND CARIBBEAN ATHLETICS ASSOCIATION

ATHLETICS

[Suite #58W Thomas A Robinson National Stadium](#)

info@athleticsnacac.org

THIS WEEK IN NACAC

Vol. 4

No. 35

03 September 2023

EDITORIAL

We are approaching the end of the track and field season in many parts of the world. For the most part, this speaks to the northern hemisphere where we are approaching the winter weather period. For people living in the southern hemisphere, however, they are approaching their summer and often seek to engage in sporting activities traditionally associated with that period, much like we do in our part of the world when it is Summer.

Unfortunately, people in the northern hemisphere often take for granted that the world revolves around us. We find much criticism when sporting events are being held in the southern hemisphere if only because we are entering our pre-season work ahead of a new competitive season the following year. We often pay little or no attention to the fact that when we host events in our Summer, we are inviting people from the southern hemisphere to organise their training and competitive season to suit ours in order for them to be at their best when performing.

In late October, this year, we will witness the commencement of the Pan American Games which are being held in Santiago, Chile. The Games begin on 20 October and conclude on 5 November.

Already, we are receiving complaints from athletes in the north that they will not attend. This

Keith Joseph
CEO, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

essentially means depriving athletes from the southern hemisphere of the high quality competition they need to perform at their best. It also means a significant reduction in interest in the competition. This translates into lower revenues, especially from television rights.

The point being made here is that in sport, we often operate under the same north-south divide that is associated with our practice of international economics and politics. The north is unfortunately seen as possessive of more power than the south.

In sport, therefore, try as we must, we have immeasurable difficulties in rendering the playing field truly level.

As it now stands, nations in the NACAC Athletics area are indicating that they will either not be fielding an athletics team to be part of the official national representative team heading to Santiago, Chile, or at best, one that is bereft of our best athletes.

The host nation of Chile, may well be pondering their chances of making the athletics component of the Pan American Games 2023, the genuine sporting spectacle that is the major attraction and leading revenue earner at multisport Games as is the case when the latter are held in the northern hemisphere.

One ponders how the foregoing is rationalised when fair play is proffered as a fundamental principle in sport

Coleman equals world's best 100m in China

The USA's, Christian Coleman, who placed fifth in Budapest, didn't just win the 100m in the newly completed Egret Stadium in Xiamen, China, yesterday. He produced an incredible 9.83, equalling the time set by Noah Lyles in the recently concluded World Championships in Budapest. Jamaica's Kishane Thompson was second in 9.85 with Fred Kerley, third in 9.96.

But Coleman was not the only one to exact revenge for losing out on the gold medal in Budapest. Jamaica's Hansle Parchment, made his own amends by turning the tables in the 110mH on the USA's Grant Holloway, winning in 12.96.

Grenada's Kirani James won the 400m in 44.38, ahead of Quincy Hall of the USA (44.38) and Rusheen McDonald of Jamaica (44.52).

Paulino Marileidy of the Dominican Republic, won the 400m for women, in 49.36, with Candic McLeod of Jamaica in second (50.19) and Irby Jackson of the USA in third (50.45). Barbados' Sada Williams was fourth in 50.95.

Keith Joseph
CEO, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

NACAC Athletics Champions dominate Zurich Diamond League 2023

In many respects athletics from our Area, NACAC Athletics, showed in Zurich that their performances at the World Athletics Championships in Budapest were not by chance.

The USA's Sha'Carri Richardson won her third 100m in the Wanda Diamond League this year in 10.88 in her first race as world champion, with Jamaicans, Natasha Morrison and Elaine Thompson Herah in second and third respectively, sharing a time of 11.00.

Noah Lyles won the 200m in 19.80 with Erriyon Knighton second in 19.87.

Jamaica's Shericka Jackson continued her winning ways by crossing the line in the 200m in 21.82. Fellow Jamaican and two-time world champion, Danielle Williams, won the 100mH in 12.54.

Yared Nuguse of the USA won an exciting 1500m event, finishing in 3:30.49 and the BVI's, Kyron McMaster, won the 400mH in 47.27.

Thea LaFond of Dominica finished a creditable sixth in the Triple Jump with a leap of 14.90m.



Dominica's Triple Jump Champion, Thea LaFond

Coaches' Corner – Chester Morgan, Director, NACAC Coaches and Camps

Following the conclusion of the most recent edition of the World Athletics Championships, where we witnessed an exceptional display of athletics skill competencies and prowess, it is important for

Keith Joseph
CEO, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

us to acknowledge the remarkable commitment and dedication of the athletes, as well as the commendable efforts of those involved in their preparation for the prestigious event.

Heartfelt congratulations are extended to all individuals who contributed to the success of the Championships and especially to those from NACAC Athletics.

In this week's edition of the coaches' corner, we delve into the realm of resistance sprint training. We will explore its numerous advantages for both young aspiring athletes and seasoned professionals and provide a practical example of a training session.

A significant proportion of elite sprinters have employed resistance sprint training as a means to enhance their overall performance.

The primary objective of resistance sprint training revolves around augmenting the magnitude of force and power that athletes can generate during sprinting, thereby resulting in notable enhancements in their sprinting mechanics, acceleration, and velocity.

Strength Development

Resistance sprint training is an incredible method for young athletes to enhance their lower-body strength. It specifically targets the muscles essential for sprinting, like the quadriceps, hamstrings, and glutes. By diligently engaging in this type of training, athletes can witness a significant boost in their strength, resulting in more forceful strides and ultimately, an enhanced sprinting performance.

Acceleration Improvement

Training with resistance is a fundamental aspect that aids athletes in elevating their capacity to rapidly accelerate. This particular skill holds paramount importance in sprinting disciplines such as the 100m and 200m dashes. By engaging in resistance training, athletes are empowered to amass greater force during the initial phases of a sprint.

Enhanced Running Mechanics

Sprinting with resistance compels athletes to uphold the utmost precision in their running form, thereby fostering an enhancement in their long-term sprinting technique and a mitigated vulnerability to injury.

Speed and Power Gains

Over the course of their training, athletes gradually adjust to incorporating resistance into their workouts. As a result, they usually witness a notable surge in both speed and strength when they

sprint without any form of resistance. This ultimately leads to enhanced race times and a significant improvement in overall performance during track and field events.

Mental Toughness

Resistance sprint training is an absolute powerhouse when it comes to physical and mental toughness. It's all about pushing yourself to the limit, embracing the discomfort, overcoming any obstacles that come your way, and conquering that pesky fatigue. This type of training is a game-changer for athletes, equipping them with the invaluable skills needed to thrive in the most cutthroat competitive situations.

Here is a prime example of a resistance sprint training session specifically tailored for young track and field athletes.

Warm-up (10-15 minutes)

Light jogging or dynamic stretching to warm up the muscles.

Drills to emphasize proper sprinting mechanics (e.g., high knees, butt kicks, leg swings).

Plyometric exercises like squat jumps or bounding to activate the nervous system.

Main Workout (40-45 minutes)

Sled Sprints

Attach a sled with adjustable weights to the athlete's waist. Perform 6-8 sprints of 20-30 meters with the sled providing resistance. Focus on maximal effort and proper form.

Hill Sprints

Find a gentle hill and perform 4-6 sprints of 40-60 meters uphill. The incline naturally adds resistance.

Parachute Sprints

Use a parachute attached to a harness. Perform 6-8 sprints of 40-50 meters with the parachute providing resistance.

Cool-down (10 minutes)

Slow jogging or walking to lower heart rate.

Static stretching to improve flexibility and reduce muscle soreness.

Recovery (hydration and nutrition)

Athletes should replenish fluids and consume a balanced post-workout meal or snack to aid recovery and muscle growth.

It is absolutely crucial to tailor the workout regimen to the athlete's chronological age, training age, skill level, and unique requirements. It is highly recommended that the guidance of a coach or sports trainer who possesses ample experience in youth athletics, be sought. Such expertise will be invaluable in crafting a training plan that prioritizes safety and maximizes effectiveness.

Around NACAC Athletics

Canada

Athletics Canada emerged from the latest edition of the World Athletics Championships in Budapest, Hungary, excited by the achievements of its athletes and confident that the federation is on the right developmental pathway.

Athletics Canada's website highlighted the team's achievements in the Championships thus, *"Earlier this month, we wrote that Canada was sending 'a distinguished team with lofty goals' to the 2023 World Athletics Championships.*

Then the team went out and flew right past those lofty goals into something historic.

Canada's 4 gold and 2 silver medals were good for 70 points in the placing table – the best score ever for Canada at the World Athletics and good for 6th overall. Those 4 golds were also tied with Spain for the 2nd most world titles at these Championships, trailing only the United States.

"They say there's a first time for everything, so here are some firsts.

- *Ethan Katzberg won Canada's first ever hammer throw gold. He is also the youngest men's hammer throw champion ever, as well as the youngest men's medallist in the event.*
- *Carmyn Rogers won Canada's first ever women's hammer throw title and she's the first Canadian woman to win gold since Perdita Felicien in 2003.*
- *Marco Arop became Canada's first man to win gold in the 800 metres.*
- *Pierce LePage earned Canada's first decathlon world championship.*
- *Those four gold-medal performances were the most for Canada in the 40-year history of World Athletics Championships.*

Keith Joseph
CEO, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Budapest 2023 By The Numbers

SIX Medallists:

- *Gold: Ethan Katzberg, Men's Hammer Throw*
- *Gold: Camryn Rogers, Women's Hammer Throw*
- *Gold: Marco Arop, Men's 800 metres*
- *Gold: Pierce LePage, Decathlon*
- *Silver: Sarah Mitton, Women's Shot Put*
- *Silver: Damian Warner, Decathlon*

SEVEN Other Top-8s:

- *4th Evan Dunfee, Men's 20 km Race Walk*
- *4th Evan Dunfee, Men's 35 km Race Walk*
- *4th Women's 4x400 metre relay*
- *6th Mo Ahmed, Men's 10,000 metres*
- *6th Andre De Grasse, Men's 200 metres*
- *7th Mohammed Ahmed, Men's 5000 metres*
- *8th Jean-Simon Desgagnés, Men's 3000 metre Steeplechase*

SEVEN Personal Bests:

- *Ethan Katzberg, Men's Hammer Throw (National Record, established in qualifying and again in the final)*
- *Evan Dunfee, Men's 20 km Race Walk (National Record)*
- *Grace Konrad, Women's 400 metres*
- *Jazz Shukla, Women's 800 metres (Established in the heats and again in the final)*
- *Jean-Simon Desgagnés, Men's 3000 metre Steeplechase*
- *Kate Curent, Women's 1500 metres*
- *Pierce LePage, Decathlon*

SEVEN Season's Bests:

- *Damian Warner, Decathlon: 8804 points*
- *Django Lovett, Men's High Jump: 2.22 metres*
- *Natasha Wodak: 2:30:09*
- *Rory Linkletter, Men's Marathon: 2:12:16*

- *Sarah Mitton, Women's Shot Put: 20.08 metres*
- *Sasha Gollish, Women's Marathon: 2:45:09*
- *Women's 4x400 metre relay: 3:22.42*

NACAC Athletics is itself elated at the achievements of the athletes from Canada, one of our largest member federations.

While in Budapest, NACAC Athletics' President, Mike Sands, and CEO, Keith Joseph, met with Athletics Canada's Helen Manning, Chair, board of directors/President and CEO, Mathieu Gentès to discuss the strengthening of the existing relationship and ways in which the federation is prepared to pursue consideration of hosting competitions in the future.

St Vincent and the Grenadines

Team Athletics St Vincent and the Grenadines (TASVG) has opened registration for its annual Round D Town Road Relay.

The relay, set for Sunday 24 September 2023 starting at 2.00pm, will feature athletes competing in the Primary Schools, Secondary Schools and Open categories for both males and females.

The competition last year witnessed significantly increased participation. However, organisers expect even larger numbers facing the starter this time around.

The Road Relay marks the official commencement of TASVG's road racing season.

Keith Joseph
CEO, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

03 September 2023

EDITORIAL

Nos acercamos al final de la temporada de atletismo en muchas partes del mundo. En su mayor parte, esto habla del hemisferio norte, donde nos acercamos al período de clima invernal.

Sin embargo, para las personas que viven en el hemisferio sur, se acerca el verano y a menudo buscan participar en actividades deportivas tradicionalmente asociadas con ese período, de manera muy similar a lo que hacemos en nuestra parte del mundo cuando es verano.

Desafortunadamente, la gente del hemisferio norte a menudo da por sentado que el mundo gira en torno a nosotros. Recibimos muchas críticas cuando se celebran eventos deportivos en el hemisferio sur, aunque sólo sea porque estamos iniciando nuestro trabajo de pretemporada antes de una nueva temporada competitiva el año siguiente. A menudo prestamos poca o ninguna atención al hecho de que cuando organizamos eventos en nuestro verano, estamos invitando a personas del hemisferio sur a organizar su temporada de entrenamiento y competición de acuerdo con la nuestra para que puedan rendir al máximo. .

A finales de octubre de este año seremos testigos del inicio de los Juegos Panamericanos que se celebran en Santiago de Chile. Los Juegos comienzan el 20 de octubre y concluyen el 5 de noviembre. Ya estamos recibiendo quejas de atletas del norte que no asistirán. Básicamente, esto significa privar a los atletas del hemisferio sur de la competencia de alta calidad que necesitan para rendir al máximo. También significa una reducción significativa del interés en la competencia. Esto se traduce en menores ingresos, especialmente por los derechos de televisión.

Lo que se señala aquí es que en el deporte a menudo operamos bajo la misma división norte-sur asociada con nuestra práctica de la economía y la política internacionales. Lamentablemente, se considera que el Norte posee más poder que el Sur.

Por lo tanto, en el deporte, por más que lo intentemos, tenemos dificultades inconmensurables para lograr que el campo de juego esté realmente nivelado.

Tal como están las cosas ahora, las naciones en el área de Atletismo de la NACAC están indicando que no presentarán un equipo de atletismo para ser parte del equipo representativo nacional oficial

que se dirige a Santiago, Chile o, en el mejor de los casos, uno que esté privado de nuestros mejores atletas. .

La nación anfitriona, Chile, bien podría estar reflexionando sobre sus posibilidades de convertir el atletismo en los Juegos Panamericanos 2023, el auténtico espectáculo deportivo que constituye la principal atracción y principal fuente de ingresos en los Juegos multideportivos, como ocurre cuando estos últimos se celebran en el hemisferio norte.

Cabe preguntarse cómo se racionaliza lo anterior cuando se propone el juego limpio como principio fundamental en el deporte.

Coleman iguala a los mejores 100 metros del mundo en China

El estadounidense Christian Coleman, quinto en Budapest, no sólo ganó ayer los 100 metros en el recién terminado Estadio Egret en Xiamen, China. Logró un increíble 9,83, igualando el tiempo establecido por Noah Lyles en el Campeonato Mundial recién concluido en Budapest. Kishane Thompson de Jamaica fue segundo con 9,85 y Fred Kerley, tercero con 9,96.

Pero Coleman no fue el único que se vengó de perder la medalla de oro en Budapest. Hansle Parchment, de Jamaica, hizo sus propias paces al darle la vuelta a la situación en los 110 mH frente al estadounidense Grant Holloway, ganando en 12,96.

Kirani James de Granada ganó los 400 metros con 44,38, por delante de Quincy Hall de Estados Unidos (44,38) y Rusheen McDonald de Jamaica (44,52).

Paulino Marileidy, de República Dominicana, ganó los 400 metros femeninos, en 49.36, con Candic McLeod de Jamaica en segundo lugar (50.19) y Irby Jackson de Estados Unidos en tercero (50.45). Sada Williams de Barbados fue cuarta en 50.95.

Los campeones de atletismo de la NACAC dominan la Zurich Diamond League 2023

El atletismo de nuestra región NACAC Athletics demostró en Zurich que sus actuaciones en el Campeonato Mundial de Atletismo en Budapest no fueron una casualidad.

La estadounidense Sha'Carri Richardson ganó sus terceros 100 metros en la Wanda Diamond League este año en 10,88 en su primera carrera como campeona mundial, junto a las jamaicanas Natasha Morrison y

Elaine Thompson Herah en segunda y tercera posición respectivamente, compartiendo un tiempo de 11:00.

Noah Lyles ganó los 200 metros en 19,80 y Erriyon Knighton segundo en 19,87.

La jamaicana Shericka Jackson continuó su racha ganadora al cruzar la línea en los 200 metros en 21,82. Su compañera jamaicana y dos veces campeona del mundo, Danielle Williams, ganó los 100 mH en 12,54.

Yared Nuguse de EE. UU. ganó un emocionante evento de 1500 m, terminando en 3:30.49 y el de las Islas Vírgenes Británicas, Kyron McMaster, ganó los 400 mH en 47.27.

Thea LaFond de Dominica terminó en un meritorio sexto lugar en el triple salto con un salto de 14,90 m.

Rincón de los entrenadores: Chester Morgan, director, campamentos y entrenadores de NACAC

Tras la conclusión de la edición más reciente del Campeonato Mundial de Atletismo, donde fuimos testigos de una exhibición excepcional de habilidades y progresos atléticos, es importante para nosotros reconocer el notable compromiso y dedicación de los atletas, así como los esfuerzos encomiables de aquellos involucrados en su preparación para el prestigioso evento.

Se extienden nuestras más sinceras felicitaciones a todas las personas que contribuyeron al éxito del Campeonato y especialmente a las de NACAC Athletics.

En la edición de esta semana del rincón de entrenadores, nos adentramos en el ámbito del entrenamiento de sprint de resistencia. Exploraremos sus numerosas ventajas tanto para jóvenes aspirantes a atletas como para profesionales experimentados y brindaremos un ejemplo práctico de una sesión de entrenamiento.

Una proporción significativa de velocistas de élite ha empleado el entrenamiento de sprint de resistencia como un medio para mejorar su rendimiento general.

El objetivo principal del entrenamiento de sprint de resistencia gira en torno a aumentar la magnitud de la fuerza y la potencia que los atletas pueden generar durante el sprint, lo que resulta en mejoras notables en su mecánica, aceleración y velocidad de sprint.

Keith Joseph
CEO, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Desarrollo de fuerza

El entrenamiento de sprint de resistencia es un método increíble para que los atletas jóvenes mejoren la fuerza de la parte inferior del cuerpo. Se dirige específicamente a los músculos esenciales para correr, como los cuádriceps, los isquiotibiales y los glúteos. Al participar diligentemente en este tipo de entrenamiento, los atletas pueden presenciar un aumento significativo en su fuerza, lo que resulta en zancadas más contundentes y, en última instancia, un mejor rendimiento en las carreras de velocidad.

Mejora de la aceleración

El entrenamiento con resistencia es un aspecto fundamental que ayuda a los deportistas a elevar su capacidad para acelerar rápidamente. Esta habilidad particular tiene suma importancia en disciplinas de velocidad como los 100 y 200 metros planos. Al realizar un entrenamiento de resistencia, los atletas pueden acumular mayor fuerza durante las fases iniciales de un sprint.

Mecánica de carrera mejorada

Correr con resistencia obliga a los atletas a mantener la máxima precisión en su forma de correr, fomentando así una mejora en su técnica de carrera a largo plazo y una vulnerabilidad mitigada a las lesiones.

Ganancias de velocidad y potencia

A lo largo de su entrenamiento, los atletas se adaptan gradualmente a la incorporación de resistencia en sus entrenamientos. Como resultado, suelen ser testigos de un aumento notable tanto en velocidad como en fuerza cuando corren sin ningún tipo de resistencia. En última instancia, esto conduce a mejores tiempos de carrera y a una mejora significativa en el rendimiento general durante los eventos de pista y campo.

Dureza mental

El entrenamiento de sprint de resistencia es una potencia absoluta cuando se trata de fortaleza física y mental. Se trata de esforzarse hasta el límite, aceptar la incomodidad, superar cualquier obstáculo

que se le presente y vencer esa molesta fatiga. Este tipo de entrenamiento cambia las reglas del juego para los atletas, equipándolos con las invaluable habilidades necesarias para prosperar en las situaciones competitivas más despiadadas.

Este es un excelente ejemplo de una sesión de entrenamiento de sprint de resistencia diseñada específicamente para atletas jóvenes de atletismo.

Calentamiento (10-15 minutos)

Trote ligero o estiramientos dinámicos para calentar los músculos.

Ejercicios para enfatizar la mecánica adecuada de sprint (por ejemplo, rodillas altas, patadas en el trasero, balanceos de piernas).

Ejercicios pliométricos como saltos en cuclillas o saltos para activar el sistema nervioso.

Entrenamiento principal (40-45 minutos)

Carreras en trineo

Coloque un trineo con pesas ajustables en la cintura del atleta. Realiza 6-8 sprints de 20-30 metros con el trineo aportando resistencia. Concéntrese en el máximo esfuerzo y la forma adecuada.

Sprints de colina

Encuentra una colina suave y realiza de 4 a 6 sprints de 40 a 60 metros cuesta arriba. La inclinación naturalmente añade resistencia.

Carreras en paracaídas

Utilice un paracaídas sujeto a un arnés. Realiza 6-8 sprints de 40-50 metros con el paracaídas aportando resistencia.

Enfriamiento (10 minutos)

Trotar o caminar lentamente para reducir el ritmo cardíaco.

Estiramientos estáticos para mejorar la flexibilidad y reducir el dolor muscular.

Recuperación (hidratación y nutrición)

Keith Joseph
CEO, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Los atletas deben reponer líquidos y consumir una comida o refrigerio equilibrado después del entrenamiento para ayudar a la recuperación y el crecimiento muscular.

Es absolutamente crucial adaptar el régimen de entrenamiento a la edad cronológica del atleta, su edad de entrenamiento, su nivel de habilidad y sus requisitos únicos. Es muy recomendable buscar la orientación de un entrenador o preparador deportivo que posea amplia experiencia en atletismo juvenil. Esta experiencia será invaluable a la hora de elaborar un plan de capacitación que priorice la seguridad y maximice la efectividad.

Alrededor del NACAC Athletics

Canadá

Athletics Canada salió de la última edición del Campeonato Mundial de Atletismo en Budapest, Hungría, entusiasmado por los logros de sus atletas y confiado en que la federación está en el camino correcto de desarrollo.

El sitio web de Athletics Canada destacó los logros del equipo en el Campeonato: *“A principios de este mes, escribimos que Canadá enviaba ‘un equipo distinguido con objetivos elevados’ al Campeonato Mundial de Atletismo de 2023.*

Luego, el equipo salió y superó esos nobles goles hacia algo histórico.

Las 4 medallas de oro y 2 de plata de Canadá fueron válidas para 70 puntos en la tabla de clasificación: la mejor puntuación jamás obtenida por Canadá en el World Athletics y buena para el sexto lugar en la general. Esos 4 oros también empataron con España en el segundo puesto con mayor número de títulos mundiales en estos campeonatos, sólo detrás de Estados Unidos.

“Dicen que hay una primera vez para todo, así que aquí hay algunas novedades.

- *Ethan Katzberg ganó el primer oro en lanzamiento de martillo de Canadá. También es el campeón masculino de lanzamiento de martillo más joven de la historia, así como el medallista masculino más joven del evento.*
- *Carmyn Rogers ganó el primer título femenino de lanzamiento de martillo de Canadá y es la primera mujer canadiense en ganar el oro desde Perdita Felicien en 2003.*

*Keith Joseph
CEO, NACAC*

*P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)*

- *Marco Arop se convirtió en el primer hombre de Canadá en ganar el oro en los 800 metros.*
- *Pierce LePage obtuvo el primer campeonato mundial de decatlon de Canadá.*
- *Esas cuatro actuaciones por la medalla de oro fueron la mayor cantidad para Canadá en los 40 años de historia del Campeonato Mundial de Atletismo.*

Budapest 2023 en cifras

SEIS medallistas:

- *Oro: Ethan Katzberg, lanzamiento de martillo masculino*
- *Oro: Camryn Rogers, lanzamiento de martillo femenino*
- *Oro: Marco Arop, 800 metros masculino*
- *Oro: Pierce LePage, Decathlon*
- *Plata: Sarah Mitton, lanzamiento de peso femenino*
- *Plata: Damián Warner, Decathlon*

SIETE Otros Top 8:

- *4° Evan Dunfee, 20 km marcha masculino*
- *4° Evan Dunfee, 35 km marcha masculino*
- *4° relevo femenino de 4x400 metros*
- *6.° Mo Ahmed, 10.000 metros masculinos*
- *6to André De Grasse, 200 metros masculino*
- *7° Mohammed Ahmed, 5.000 metros masculino*
- *8° Jean-Simon Desgagnés, 3.000 metros con obstáculos masculino*

SIETE récords personales:

- *Ethan Katzberg, lanzamiento de martillo masculino (récord nacional, establecido en la clasificación y nuevamente en la final)*
- *Evan Dunfee, 20 km marcha masculino (récord nacional)*
- *Grace Konrad, 400 metros femeninos*
- *Jazz Shukla, 800 metros femenino (establecido en las eliminatorias y nuevamente en la final)*
- *Jean-Simon Desgagnés, 3.000 metros con obstáculos masculino*
- *Kate Curent, 1.500 metros femeninos*
- *Pierce LePage, Decathlon*

SIETE mejores de la temporada:

*Keith Joseph
CEO, NACAC*

*P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)*

- *Damián Warner, Decathlon: 8804 puntos*
- *Django Lovett, salto de altura masculino: 2,22 metros*
- *Natasha Wodak: 2:30:09*
- *Rory Linkletter, maratón masculino: 2:12:16*
- *Sarah Mitton, lanzamiento de peso femenino: 20,08 metros*
- *Sasha Gollish, maratón femenino: 2:45:09*
- *Relevo 4x400 metros femenino: 3:22.42*

La propia NACAC Athletics está eufórica por los logros de los atletas de Canadá, una de nuestras federaciones miembros más grandes.

Mientras estaban en Budapest, el presidente de NACAC Athletics, Mike Sands, y el director ejecutivo, Keith Joseph, se reunieron con Helen Manning, presidente, junta directiva/presidente y director ejecutivo de Athletics Canada, Mathieu Gentès, para discutir el fortalecimiento de la relación existente y las formas en que la La federación está preparada para seguir considerando la posibilidad de organizar competiciones en el futuro.

San Vicente y las Granadinas

El Equipo de Atletismo de San Vicente y las Granadinas (TASVG) ha abierto la inscripción para su ronda final de relevos, Round D Town.

El relevo, previsto para el Domingo 24 de Septiembre de 2023 a partir de las 14.00 horas, contará con atletas destacados compitiendo en las categorías de Escuelas Primarias, Escuelas Secundarias y Open tanto masculina como femenina.

El concurso del año pasado fue testigo de un aumento significativo de la participación. Sin embargo, los organizadores esperan que esta vez se enfrenten a un número aún mayor de participantes.

El Road Relay marca el comienzo oficial de la temporada de carreras en ruta de TASVG.