



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. 27

9 July 2023

EDITORIAL

The weekend of trials across NACAC Athletics proved to be as exciting as anticipated by the leadership of our organization and the ever-increasing number of track and field aficionados. One of the major headliners was Sindy McLaughlin-Levrone, the reigning 400mH World and Olympic Champion, of the USA. She put in an amazing performance to win the 400m in 48.74, the world leading time for the event and second fastest in US history.

Gabby Thomas, handsomely defeated her opponents in the 200m at the US trials, in a world leading time of 21.59. Sha'carri Richardson made good on her commitment to return to the top in winning the 100m in 10.82.

Amongst the US men, Cravont Charleston produced a 9.94 to win the 100m while Erriyon Knighton won the 200m in 19.72 and Deadmon produced a 400m victory in 44.22.

Over in Jamaica, Shericka Jackson showed her class and level of preparedness for World Outdoors in winning both the 100m (10.65) and 200m (21.71) respectively. Her 100m time placed her as the current world leader.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

In the field events Ryan Crouser continued to display great form. He won the event with a throw of 22.86m.

Tara Davis-Woodhall won the women's Long Jump with a leap of 6.87m.

Nickisha Pryce won the 400m in 50.21.

Among the men, Rohan the 100m in 9.91, while Andrew Hudson won the 200m in 20.11. Sean Bailey won the 400m in 44.48.

Daniel Roberts won the 110mH in a time of 13.05.

The Bahamas also hosted its national championships. However, up to press time, the meet results were not available beyond the first day of competition.

Trinidad and Tobago is yet to host its nationals.

CAC Games' athletics competition revealed the growth being achieved in our sport across the Area. St Lucia's Julien Alfred, winner of the 100m and 200m at the NCAA Outdoors earlier this year, easily won the 100m in 11.14.

Handal Roban of St Vincent and the Grenadines, a third place finisher in the NCAA Finals, won the 800m in 1:45.93.

While some athletes appeared to have spurned the competition at the CAC Games, the likes of NACAC's Camacho-Quinn, Puerto Rico's Olympic Champion in Tokyo 2021, made her presence felt in representing her country, easily winning the 100mH.

El Salvador won its first athletics gold medal at the CAC Games and so too did St Vincent and the Grenadines.

NACAC's President, Mike Sands, was on hand to witness the majority of the athletics competition and was accorded due protocol as Area President of the sport of athletics by the President and Executive of Centro Caribe Sport (CCS), owners of the quadrennial CAC Games.

Sands commended CCS on hosting splendid competitions. He was high in praise for the achievements of our CADICA members in athletics and noted the achievements of Guadeloupe and Martinique, associate members of both NACAC Athletics and CCS.

NACAC Athletics' farewell to Wayne Burton

Keith Joseph
CEO, NACAC

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



During the past week the NACAC Family has been in receipt of the sad news of the death of former President of the St Lucia Athletics Association, Wayne Burton.

The unfortunate news came to NACAC Athletics while the President was attending the XXIV CAC Games in San Salvador, El Salvador.

It was with a heavy heart that he spoke with the representatives of St Lucia and several of our NACAC Athletics member federations who were in San Salvador at the time, including the President of the St Lucia Olympic Committee, himself a former president of the SLAA, Alfred Emmanuel. The latter was shocked and deeply emotional following his own receipt of the news from St Lucia. Emmanuel it was who first broke the news to those in San Salvador who knew Burton and had grown to be his athletics friends. President expressed the sadness of the members of our organization in his letter below:

Dear Ms Descartes

NACAC Athletics, as a family, is truly saddened by the news that our dear friend and brother, Wayne Burton, has died.

Wayne served our sport across St Lucia, the OECS, the Caribbean, NACAC and World Athletics for several years and in different capacities, at all times, unreservedly.

We recall Wayne's presence and support to the changes in the administration of our sport, at the NACAC and World Athletics levels in 2015 and beyond. He was measured in his contribution and held fast to matters of importance that he thought would redound to our collective best interests as stakeholders and leaders.

We know that the St Lucia Athletics Association is a close-knit organisation and that the leadership always work closely. Wayne was an integral part of the leadership of your organisation that created the foundations for so many of your outstanding athletes. He was liked by athletes, technical officials and administrators alike. They will all miss him

I speak for all of NACAC Athletics, when I say to you, the athletics family and your country's sports fraternity, that we empathise with you on the sad occasion of the death of Wayne Burton. We ask that you convey to his immediate family our sincere condolences and our genuine appreciation for his contribution to our sport, over the years.

*Keith Joseph
CEO, NACAC*

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

To you, the members of the St Lucia Athletics Association, we ask that you continue to honour Wayne's legacy in the manner you deem most appropriate. Know with confidence that you can count on our support in this regard

Wayne Burton's death comes closely on the heels of the former General Secretary of the member federation of Belize.

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

SPEED VS SPEED ENDURANCE

Speed and endurance are two fundamental components of athletic performance. While they differ in certain aspects, they also share some similarities. Let's explore the similarities, differences, and training methods for speed and endurance:

SPEED

Definition

Speed refers to the ability to move or cover a distance in the shortest amount of time. It emphasizes the capacity for explosive bursts of power and maximal velocity.

Characteristics

Speed is characterized by high-intensity efforts, short-duration sprints, and rapid acceleration.

Energy System Dominance

Speed relies primarily on the anaerobic energy system, which provides energy for short bursts of intense activity without the need for oxygen.

Training Focus

Speed training aims to improve stride mechanics, neuromuscular coordination, force production, and acceleration capabilities. It focuses on developing pure speed and maximal velocity.

SPEED ENDURANCE

Definition

Speed endurance refers to the ability to sustain a high-speed effort for a longer duration or over repeated efforts.

*Keith Joseph
CEO, NACAC*

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

Characteristics

Speed endurance involves maintaining a challenging pace or velocity over an extended period, typically ranging from 30 seconds to a few minutes.

Energy System Dominance

Speed endurance utilizes both the aerobic and anaerobic energy systems, with a gradual shift towards aerobic metabolism during longer efforts.

Training Focus

Speed endurance training aims to improve the body's ability to maintain speed for longer periods, enhance aerobic and anaerobic capacity, and delay fatigue during high-intensity efforts. It focuses on improving lactate threshold, increasing the body's buffering capacity for lactate, and optimizing energy utilization.

RELATIONSHIP BETWEEN SPEED AND SPEED ENDURANCE

Speed and speed endurance are interrelated and complementary components. Developing speed lays the foundation for speed endurance, as greater maximal speed potential allows for faster sustainable paces during speed endurance efforts.

Speed endurance training helps athletes maintain a relatively high velocity or pace over a prolonged duration, enabling them to sustain a fast tempo or maintain a competitive pace during events that require sustained efforts, such as middle-distance races or team sports.

Training Considerations

Training methods for speed focus on explosive drills, sprint intervals, plyometrics, and maximal speed development. Training methods for speed endurance include longer interval training, tempo runs, lactate threshold workouts, and repeated high-intensity efforts with shorter recovery periods. The optimal training balance between speed and speed endurance will depend on the specific event, athlete's goals, and sport-specific requirements. Consulting with a coach or a qualified sports professional can help design a training program that addresses an athlete's specific needs and balances the development of speed and speed endurance for optimal performance in their chosen events.

Here are some examples of sessions of both athletics' ability for development:

SPEED WORKOUTS

Acceleration Sprints

Perform 6-8 repetitions of 30-meter sprints, focusing on accelerating to maximum speed within the given distance. Allow full recovery between repetitions to ensure maximum effort and quality of each sprint.

Flying Sprints

Start with a 20-meter build-up, gradually accelerating to near maximum speed.

After the build-up, maintain top speed for the next 40-60 meters. Perform 4-6 repetitions with adequate rest between each repetition.

Hill Sprints

Find a moderate to steep hill and sprint uphill for 50-80 meters.

Focus on driving the knees, pumping the arms, and maintaining good running form.

Perform 6-8 repetitions with recovery jog downhill.

SPEED ENDURANCE WORKOUTS

Interval Training

Perform 4-6 repetitions of 400-meter runs at a challenging pace slightly slower than your race pace (90% - 95% of PB or target time). Allow 1-2 minutes of active recovery (e.g., slow jogging or walking) between each repetition. Gradually increase the number of repetitions as you progress in training.

Lactate Threshold Runs

Run at a steady pace that is comfortably hard but sustainable for a continuous duration, such as 20-30 minutes. Maintain a pace slightly below your lactate threshold, challenging but not causing excessive fatigue. Incorporate a proper warm-up and cool-down before and after the run.

Fartlek Training

Incorporate alternating periods of faster-paced running (near race pace) with slower recovery segments. For example, during a 30-minute run, alternate between 2 minutes at a faster pace and 1 minute at an easy recovery pace. Customize the intensity and duration of the faster segments based on your fitness level and training goals.

Remember to warm up properly before each workout, include dynamic stretches, and cool down with light jogging and static stretches afterward. It's essential to listen to your body, gradually progress the intensity and volume of your workouts, and allow for adequate rest and recovery between sessions.

Tailor the workouts to your specific event and training goals and consider seeking guidance from a coach or a qualified sports professional to design a personalized training plan that aligns with your needs and abilities.

Around NACAC Athletics

Barbados



BTFAA
BARBADOS TRACK & FIELD
ALUMNI ASSOCIATION

Awards Gala & Dinner

 Saturday | 7:00 P.M.

 15 July 2023

 NUPW Headquarters

Tickets
\$85

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

The Barbados Track and Field Alumni Association (BTFAA) has engaged in the planning of a Week of Activities as part of its celebration of the 50th anniversary of the annual CARFTA Games. The highlight of the Week is, of course, the Awards Gala and Dinner, scheduled for the evening of Saturday 15 July, at the headquarters of the National Union of Public Workers.

One of the organisers of the event, Joyann Clarke, stated that the event has been planned in advance of the start of 2023, when Nassau, Bahamas, was playing host to the 50th edition of the CARIFTA Games.

According to Clarke, the BTFAA plans to honour approximately 60 Barbadian athletes who would have participated in the CARFTA Games, some of whom would have won the Austin Sealy Award, the trophy that is awarded to the athlete at each edition of the sporting spectacle, adjudged to have delivered the singly most outstanding performance.

Patrons would be excited at the planned programme for the entire week.

Grenada

Word coming out of Grenada indicates that the Local Organising Committee (LOC) is well advanced in its planning for the 51st edition of the NACAC Athletics CARIFTA Games, scheduled for Easter weekend 2024.

Grenada won the right to host what many consider to be the world's most exciting Junior Championships, ahead of Trinidad and Tobago during the annual NACAC Athletics Congress, held in Nassau, Bahamas, earlier this year.

Chair of the LOC, Veda Bruno-Victor, has expressed satisfaction with the advances already made and, while in San Salvador attending the CAC Games, has assured the leadership of NACAC Athletics, that the country will continue to deliver on its promises to realise a most successful edition of the prestigious Junior competition.

9 Julio 2023

EDITORIAL

El fin de semana de pruebas en NACAC Athletics resultó ser tan emocionante como lo anticipó el liderazgo de nuestra organización y el número cada vez mayor de aficionados al atletismo.

Una de las principales cabezas de cartel fue Sindy McLaughlin-Levrone, actual campeona mundial y olímpica de 400 nH, de EE. UU. Hizo una actuación increíble para ganar los 400 m en 48,74, el mejor tiempo mundial para el evento y el segundo más rápido en la historia de EE. UU.

Gabby Thomas, derrotó generosamente a sus oponentes en los 200 m en las pruebas de EE. UU., con un tiempo líder mundial de 21,59. Sha'carri Richardson cumplió su compromiso de volver a la cima al ganar los 100 m en 10,82.

Entre los hombres de EE. UU., Cravont Charleston produjo un 9,94 para ganar los 100 m, mientras que Erriyon Knighton ganó los 200 m con 19,72 y Deadmon logró una victoria en los 400 m con 44,22.

En Jamaica, Shericka Jackson mostró su clase y nivel de preparación para World Outdoors al ganar los 100 m (10,65) y los 200 m (21,71) respectivamente. Su tiempo en los 100 m la colocó como la actual líder mundial.

En los eventos de campo, Ryan Crouser continuó mostrando una gran forma. Ganó el evento con un lanzamiento de 22,86 m.

Tara Davis-Woodhall ganó el salto de longitud femenino con un salto de 6,87 m.

Nickisha Pryce ganó los 400m en 50.21.

Entre los hombres, Rohan los 100m en 9.91, mientras que Andrew Hudson ganó los 200m en 20.11. Sean Bailey ganó los 400 m con 44,48.

Daniel Roberts ganó los 110mH en un tiempo de 13.05.

Las Bahamas también fue sede de sus campeonatos nacionales. Sin embargo, hasta el cierre de esta edición, los resultados de la competencia no estaban disponibles más allá del primer día de competencia.

Trinidad y Tobago aún no ha recibido a sus nacionales.

La competencia de atletismo de CAC Games reveló el crecimiento que se está logrando en nuestro deporte en toda el Área. Julien Alfred de Santa Lucía, ganador de los 100 y 200 metros en la NCAA Outdoors a principios de este año, ganó fácilmente los 100 metros en 11:14.

Handal Roban de San Vicente y las Granadinas, tercer clasificado en las Finales de la NCAA, ganó los 800 m en 1:45,93.

Si bien algunos atletas parecían haber rechazado la competencia en los Juegos CAC, gente como Camacho-Quinn de NACAC, campeona olímpica de Puerto Rico en Tokio 2021, hizo sentir su presencia representando a su país, ganando fácilmente los 100mH.

El Salvador ganó su primera medalla de oro en atletismo en los Juegos CAC y también lo hizo San Vicente y las Granadinas.

El presidente de NACAC, Mike Sands, estuvo presente para presenciar la mayor parte de la competencia de atletismo y el presidente y ejecutivo de Centro Caribe Sport (CCS), propietarios de los Juegos CAC cuatrienales, le otorgaron el debido protocolo como presidente de área del deporte del atletismo.

Sands elogió a CCS por organizar competencias espléndidas. Elogió mucho los logros de nuestros miembros de CADICA en atletismo y destacó los logros de Guadalupe y dMartiniuq, miembros asociados de NACAC Athletics y CCS.

La despedida de NACAC a Wayne Burton

Durante la semana pasada, la familia NACAC ha recibido la triste noticia del fallecimiento del ex presidente de la Asociación de Atletismo de Santa Lucía, Wayne Burton.

La lamentable noticia llegó a NACAC Athletics mientras el Presidente asistía a los XXIV Juegos CAC en San Salvador, El Salvador. Fue con gran pesar que habló con los representantes de Santa Lucía y varias de nuestras federaciones miembro de NACAC Athletics que estaban en San Salvador en ese momento, incluido el presidente del Comité Olímpico de Santa Lucía, él mismo ex presidente de la SLAA, Alfred Emmanuel. Este último estaba conmocionado y profundamente emocionado tras recibir la noticia de Santa Lucía. Emmanuel fue quien primero les dio la noticia a aquellos en San Salvador que conocían a Burton y se habían convertido en sus amigos atléticos.

El presidente expresó la tristeza de los miembros de nuestra organización en su carta a continuación:

Estimada señora Descartes

NACAC Athletics, como familia, está realmente triste por la noticia de que nuestro querido amigo y hermano, Wayne Burton, ha muerto.

Wayne sirvió a nuestro deporte en Santa Lucía, la OECO, el Caribe, NACAC y World Athletics durante varios años y en diferentes capacidades, en todo momento, sin reservas.

Recordamos la presencia y el apoyo de Wayne a los cambios en la administración de nuestro deporte, a nivel de NACAC y World Athletics en 2015 y más allá. Fue medido en su contribución y se mantuvo firme en asuntos de importancia que pensó que redundarían en nuestros mejores intereses colectivos como partes interesadas y líderes.

Sabemos que la Asociación de Atletismo de Santa Lucía es una organización muy unida y que el liderazgo siempre trabaja en estrecha colaboración. Wayne fue una parte integral del liderazgo de su organización que creó los cimientos para tantos de sus destacados atletas. Era del agrado de atletas, oficiales técnicos y administradores por igual. Todos lo extrañarán

Hablo por todo NACAC Athletics, cuando les digo a ustedes, la familia atlética y la fraternidad deportiva de su país, que nos solidarizamos con ustedes en la triste ocasión de la muerte de Wayne Burton. Le pedimos que transmita a su familia inmediata nuestras más sinceras condolencias y nuestro genuino agradecimiento por su contribución a nuestro deporte a lo largo de los años.

A ustedes, los miembros de la Asociación Atlética de Santa Lucía, les pedimos que continúen honrando el legado de Wayne de la manera que consideren más apropiada. Sepa con confianza que puede contar con nuestro apoyo en este sentido

La muerte de Wayne Burton se produce poco después de la del exsecretario general de la federación miembro de Belice.

El Rincón de los Entrenadores: Chester Morgan, Director, Entrenadores y Campamentos de NACAC

VELOCIDAD VS VELOCIDAD RESISTENCIA

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

La velocidad y la resistencia son dos componentes fundamentales del rendimiento deportivo. Si bien difieren en ciertos aspectos, también comparten algunas similitudes. Exploremos las similitudes, las diferencias y los métodos de entrenamiento para la velocidad y la resistencia:

VELOCIDAD

Definición

La velocidad se refiere a la capacidad de moverse o cubrir una distancia en el menor tiempo posible. Enfatiza la capacidad para explosiones explosivas de poder y velocidad máxima.

Características

La velocidad se caracteriza por esfuerzos de alta intensidad, sprints de corta duración y aceleración rápida.

Dominio del sistema de energía

La velocidad se basa principalmente en el sistema de energía anaeróbico, que proporciona energía para ráfagas cortas de actividad intensa sin necesidad de oxígeno.

Enfoque de entrenamiento

El entrenamiento de velocidad tiene como objetivo mejorar la mecánica de la zancada, la coordinación neuromuscular, la producción de fuerza y las capacidades de aceleración. Se enfoca en desarrollar velocidad pura y velocidad máxima.

RESISTENCIA DE VELOCIDAD

Definición

La resistencia a la velocidad se refiere a la capacidad de mantener un esfuerzo de alta velocidad durante más tiempo o en esfuerzos repetidos.

Características

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

La resistencia a la velocidad implica mantener un ritmo o una velocidad desafiantes durante un período prolongado, que suele oscilar entre 30 segundos y unos pocos minutos.

Dominio del sistema de energía

La resistencia a la velocidad utiliza los sistemas de energía tanto aeróbicos como anaeróbicos, con un cambio gradual hacia el metabolismo aeróbico durante los esfuerzos más prolongados.

Enfoque de entrenamiento

El entrenamiento de resistencia a la velocidad tiene como objetivo mejorar la capacidad del cuerpo para mantener la velocidad durante períodos más largos, mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica y retrasar la fatiga durante los esfuerzos de alta intensidad. Se enfoca en mejorar el umbral de lactato, aumentar la capacidad de amortiguación del cuerpo para el lactato y optimizar la utilización de energía.

RELACIÓN ENTRE VELOCIDAD Y VELOCIDAD DE RESISTENCIA

La velocidad y la resistencia a la velocidad son componentes interrelacionados y complementarios. El desarrollo de la velocidad sienta las bases para la resistencia a la velocidad, ya que un mayor potencial de velocidad máxima permite ritmos más rápidos y sostenibles durante los esfuerzos de resistencia a la velocidad.

El entrenamiento de resistencia a la velocidad ayuda a los atletas a mantener una velocidad o ritmo relativamente alto durante un período prolongado, lo que les permite mantener un ritmo rápido o mantener un ritmo competitivo durante eventos que requieren esfuerzos sostenidos, como carreras de media distancia o deportes de equipo.

Consideraciones de entrenamiento:

Los métodos de entrenamiento para la velocidad se centran en ejercicios explosivos, intervalos de sprint, ejercicios pliométricos y desarrollo de la velocidad máxima. Los métodos de entrenamiento para la resistencia a la velocidad incluyen entrenamiento de intervalos más largos, carreras de

ritmo, entrenamientos de umbral de lactato y esfuerzos repetidos de alta intensidad con períodos de recuperación más cortos.

El equilibrio de entrenamiento óptimo entre la velocidad y la resistencia a la velocidad dependerá del evento específico, los objetivos del atleta y los requisitos específicos del deporte. Consultar con un entrenador o un profesional deportivo calificado puede ayudar a diseñar un programa de entrenamiento que aborde las necesidades específicas de un atleta y equilibre el desarrollo de la velocidad y la resistencia a la velocidad para un rendimiento óptimo en los eventos elegidos.

Vamos a entrar en algunos ejemplos o sesiones de la capacidad de desarrollo de ambos atletas:

ENTRENAMIENTOS DE VELOCIDAD

Carreras de aceleración

Realiza de 6 a 8 repeticiones de sprints de 30 metros, centrándote en acelerar a la velocidad máxima dentro de la distancia dada. Permite una recuperación completa entre repeticiones para garantizar el máximo esfuerzo y la calidad de cada sprint.

Sprints voladores

Comience con una acumulación de 20 metros, acelerando gradualmente hasta casi la velocidad máxima.

Después de la preparación, mantenga la velocidad máxima durante los siguientes 40 a 60 metros.

Realice de 4 a 6 repeticiones con un descanso adecuado entre cada repetición.

Carreras de montaña

Encuentra una colina de moderada a empinada y corre cuesta arriba durante 50-80 metros.

Concéntrate en impulsar las rodillas, bombear los brazos y mantener una buena forma de correr.

Realiza de 6 a 8 repeticiones con trote de recuperación cuesta abajo.

ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA DE VELOCIDAD

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

Entrenamiento de intervalo

Realice de 4 a 6 repeticiones de carreras de 400 metros a un ritmo desafiante ligeramente más lento que su ritmo de carrera 90% - 95% de PB o tiempo objetivo. Permita 1-2 minutos de recuperación activa (por ejemplo, trotar lentamente o caminar) entre cada repetición. Aumente gradualmente el número de repeticiones a medida que avanza en el entrenamiento.

Carreras de umbral de lactato

Corre a un ritmo constante que sea confortablemente duro pero sostenible durante un tiempo continuo, como de 20 a 30 minutos. Mantenga un ritmo ligeramente por debajo de su umbral de lactato, desafiando pero sin causar fatiga excesiva. Incorpore un calentamiento y un enfriamiento adecuados antes y después de la carrera.

Entrenamiento Fartlek

Incorpore períodos alternos de carrera a un ritmo más rápido (cerca del ritmo de carrera) con segmentos de recuperación más lentos. Por ejemplo, durante una carrera de 30 minutos, alterna entre 2 minutos a un ritmo más rápido y 1 minuto a un ritmo de recuperación fácil. Personaliza la intensidad y la duración de los segmentos más rápidos según tu nivel de forma física y tus objetivos de entrenamiento.

Recuerde calentar adecuadamente antes de cada entrenamiento, incluir estiramientos dinámicos y enfriarse con un trote ligero y estiramientos estáticos después. Es esencial escuchar a su cuerpo, progresar gradualmente en la intensidad y el volumen de sus entrenamientos y permitir un descanso y recuperación adecuados entre sesiones.

Adapte los entrenamientos a su evento específico y objetivos de entrenamiento y considere buscar la guía de un entrenador o un profesional deportivo calificado para diseñar un plan de entrenamiento personalizado que se alinee con sus necesidades y habilidades.

Alrededor de NACAC Athletics

Barbados

La Asociación de Antiguos Alumnos de Traqueotomía y Campo de Barbados (BTFAA, por sus siglas en inglés) se ha involucrado en la planificación de una semana de actividades como parte de la celebración del 50 aniversario de los Juegos CARFTA anuales.

BTFAA
BARBADOS TRACK & FIELD
ALUMNI ASSOCIATION

Celebrating 50th Anniversary

**CARIFTA
50th ANNIVERSARY
REUNION**

Week of Activities July 2023

13 July- 7:00pm Meet & Greet
NUPW, Dalkeith Road, St. Michael

14 July- 7:00pm “Bust Ya Brain” Games Evening
NUPW, Dalkeith Road, St. Michael

15 July- 7:00pm Awards Gala & Dinner
NUPW, Dalkeith Road, St. Michael

16 July- 6:00am Relay Run
National Botanical Gardens, St. Michael

16 July- 1:30pm Family Fun Day
National Botanical Gardens, St. Michael

17 July- 7:00pm Panel Discussion
NUPW, Dalkeith Road, St. Michael

For more information, please visit our Facebook page
@Btf Alumniassociation
or call Joyann Clarke 231-0963
Denise Weekes-Burke 828 5158

Flyer designed by Southpaw Grafix Inc.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

El plato fuerte de la Semana es, por supuesto, la Gala y Cena de Premiación, prevista para la noche del sábado 15 de julio, en la sede del Sindicato Nacional de Trabajadores Públicos.

Una de las organizadoras del evento, Joyann Clarke, afirmó que el evento se planeó con anticipación al inicio de 2023, cuando Nassau, Bahamas, fue la sede de la 50ª edición de los Juegos CARIFTA.

Según Clarke, la BTFAA planea honrar a aproximadamente 60 atletas barbadenses que habrían participado en los Juegos CARIFTA, algunos de los cuales habrían ganado el Premio Austin Sealy, el trofeo que se otorga al atleta en cada edición del espectáculo deportivo, adjudicado haber entregado la actuación más destacada.

Los clientes estarían entusiasmados con el programa planificado para toda la semana.

Grenada

La noticia que sale de Granada indica que el Comité Organizador Local (LOC) está muy avanzado en su planificación para la 51ª edición de los Juegos CARIFTA de Atletismo NACAC, programada para el fin de semana de Pascua de 2024.

Granada ganó el derecho de albergar lo que muchos consideran los campeonatos juveniles más emocionantes del mundo, por delante de Trinidad y Tobago durante el Congreso anual de atletismo de la NACAC, celebrado en Nassau, Bahamas, a principios de este año.

El presidente del LOC, Veda Bruno-Victor, expresó su satisfacción por los avances ya logrados y, mientras asistía a los Juegos CAC en San Salvador, aseguró al liderazgo de NACAC Athletics que el país seguirá cumpliendo sus promesas de realizar un edición más exitosa de la prestigiosa competencia Junior.

*Keith Joseph
CEO, NACAC*

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