



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. 24

18 June 2023

EDITORIAL

NACAC Athletics seizes the opportunity to express our most sincere congratulations to the President, Luis Mejias Oviedo, his Executive and the entire membership of Centro Caribe Sport (CCS), formerly the Central American and Caribbean Sports Organisation (CACSO) on its realisation of the XXIV Central American and Caribbean Games which will be officially opened on Friday 23 June 2023, in the city of San Salvador, El Salvador.

It is more than a little fortuitous that this edition of the CAC Games will be officially opened on International Olympic Day, celebrated around the world by members of the International Olympic Movement as the day on which the international Olympic Committee (IOC) was officially founded, at a meeting at the Sorbonne, Paris, France.

The CAC Games are the oldest multi-sport Games after the Olympic Games, having been established in 1926, in Mexico City.

As happens at so many of the world's multi-sport Games, the world's leading sport for individuals, athletics, will bring down the curtains of these historic Games.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

Importantly for NACAC Athletics, the CAC Games has modified its constitution, in the recent past, to include a category of Associate Members. Among those included are organisations from Anguilla, Curacao, French Guyana, Guadeloupe, Martinique, St Maarten and Turks and Caicos Islands. Some of them participated in the CAC Games for the first time in Barranquilla, Colombia, in 2018.

NACAC Athletics had been and continues to be very supportive of the CCS' initiative to be inclusive rather than exclusive in respect of our Area's smaller countries, and encourages our Associate Members to take full advantage of the opportunity afforded them to compete.

We are also proud of our member federations that will be represented in the athletics competition and extends since best wishes to all of our athletes involved.

NACAC U18/U23

Consistent with its continued commitment to development of our sport, NACAC Athletics will once more convene its biennial U18/U23 Championships in the week following the conclusion of our Age Group Championships.

While the Age Group Championships will be held in Santiago, Dominican Republic, 14 – 15 July, the U18/U23 Championships will be hosted in San Jose, Costa Rica, 21 – 23 July.

During the past week, member federations of NACAC Athletics received the official invitation to participate in the Championships from the Steering Committee of the Costa Rican Athletics Federation

NACAC Athletics has been encouraging member federations to respond favourably to FECOA's invitation in an effort to facility adequate planning and exciting competition at the Championships.

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

POWER VS STRENGTH

Coaches often wonder if they are doing the right activities based on stated objectives when it comes to strength and power in or outside the weight room. In athletics, power and strength are two important physical attributes that contribute to an athlete's performance. While they are correlated, they have distinct characteristics and require different training methods to improve.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

This week we explore the differences between power and strength, as well as the methods used to enhance them.

Strength

Strength refers to the maximum force an individual can generate against a resistance. It is primarily developed through resistance training, which involves lifting heavy weights or engaging in exercises that challenge the muscles. *Here are some methods used to develop strength:*

Progressive Overload: Gradually increasing the amount of resistance or load over time to continually challenge the muscles and stimulate strength gains.

Compound Exercises: Incorporating multi-joint exercises like squats, deadlifts, bench presses, and overhead presses that engage multiple muscle groups simultaneously.

High Intensity: Performing exercises at a high percentage of an individual's maximum strength, typically with fewer repetitions and longer rest periods between sets.

Slow Eccentric Movements: Emphasizing the lowering phase of a lift or exercise to put greater stress on the muscles and promote strength gains.

Isometric Training: Performing static contractions, where the muscles are held in a fixed position against a resistance, to build strength at specific joint angles.

Power

Power is the ability to generate force quickly. It combines strength with speed and is crucial in sports that require explosive movements, such as sprinting, jumping, and throwing. Here are some methods used to develop power:

Plyometric Training: Involves explosive movements like box jumps, depth jumps, and medicine ball throws to enhance the stretch-shortening cycle and improve the muscles' ability to produce force rapidly.

Olympic Weightlifting: Incorporating exercises like cleans, snatches, and jerks that involve rapid, explosive movements with a loaded barbell.

Ballistic Exercises: Utilizing exercises that involve throwing, swinging, or launching an object, such as kettlebell swings, medicine ball throws, or jump squats.

Speed Training: Focusing on drills and exercises that emphasize quick movements and acceleration, such as sprints, agility ladder drills, and shuttle runs.

Sport-Specific Movements: Practicing the specific movements and skills required in the athlete's sport, with an emphasis on explosiveness and speed.

Key Differences

Time Under Tension: Strength training often involves slower movements and a longer time under tension, whereas power training focuses on explosive, rapid movements.

Load: Strength training typically involves heavier loads and lower repetitions, while power training often uses lighter loads and higher repetitions or faster movements.

Speed: Power training places a greater emphasis on speed of movement, whereas strength training is more focused on maximum force production.

Application: Strength is vital for activities requiring force against resistance, whereas power is crucial for activities involving explosive movements and speed.

Adaptations: Strength training leads to increased muscle size (hypertrophy) and improved force production, while power training enhances the rate of force development and improves the nervous system's ability to recruit muscles quickly.

It is important to note that both power and strength are essential in athletics, and training programs often incorporate elements of both to optimize an athlete's performance. The specific emphasis on power or strength training depends on the demands of the sport and the individual's goals.

Consulting with a qualified strength and conditioning professional can help create a tailored training program based on an athlete's specific needs.

Around NACAC Athletics

Jamaica

Jamaican athletes that are keen on making the journey to the World Athletics Outdoor Championships scheduled for Budapest, Hungary, in August, have been engaged in the JAAA's 'Quest to Budapest' Series.

Over the weekend the second in the series took place. Brianna Williams won the 100m in a time of 11.04, ahead of Kemba Nelson and Ramona Burchell respectively. In the 200m for women, Shashalee Forbes won in 23.25, ahead of Jodean Williams and Ashley Williams, respectively. Among the men, Zharnel Hughes won the 100m in 10.00, with Ackeem Blake and De Andre Daley behind him. In the 200m however, Rasheed Dwyer headed the field in 20.57, with Antonio Watson and Bryan Levell in second and third respectively.

With national championships on the horizon, Jamaican athletes may well be rounding into shape in order to guarantee themselves a place on the national team.

Nicaragua

The Nicaraguan Athletics Federation, continued its activities over the weekend.

Earlier today, Sunday 18 June, the Federation organised the 26th edition of the El Repliga International. The event featured a 31km run, starting in the capital, Managua, and ending in the Department of Masaya.

750 athletes participated in several different categories.

The results:

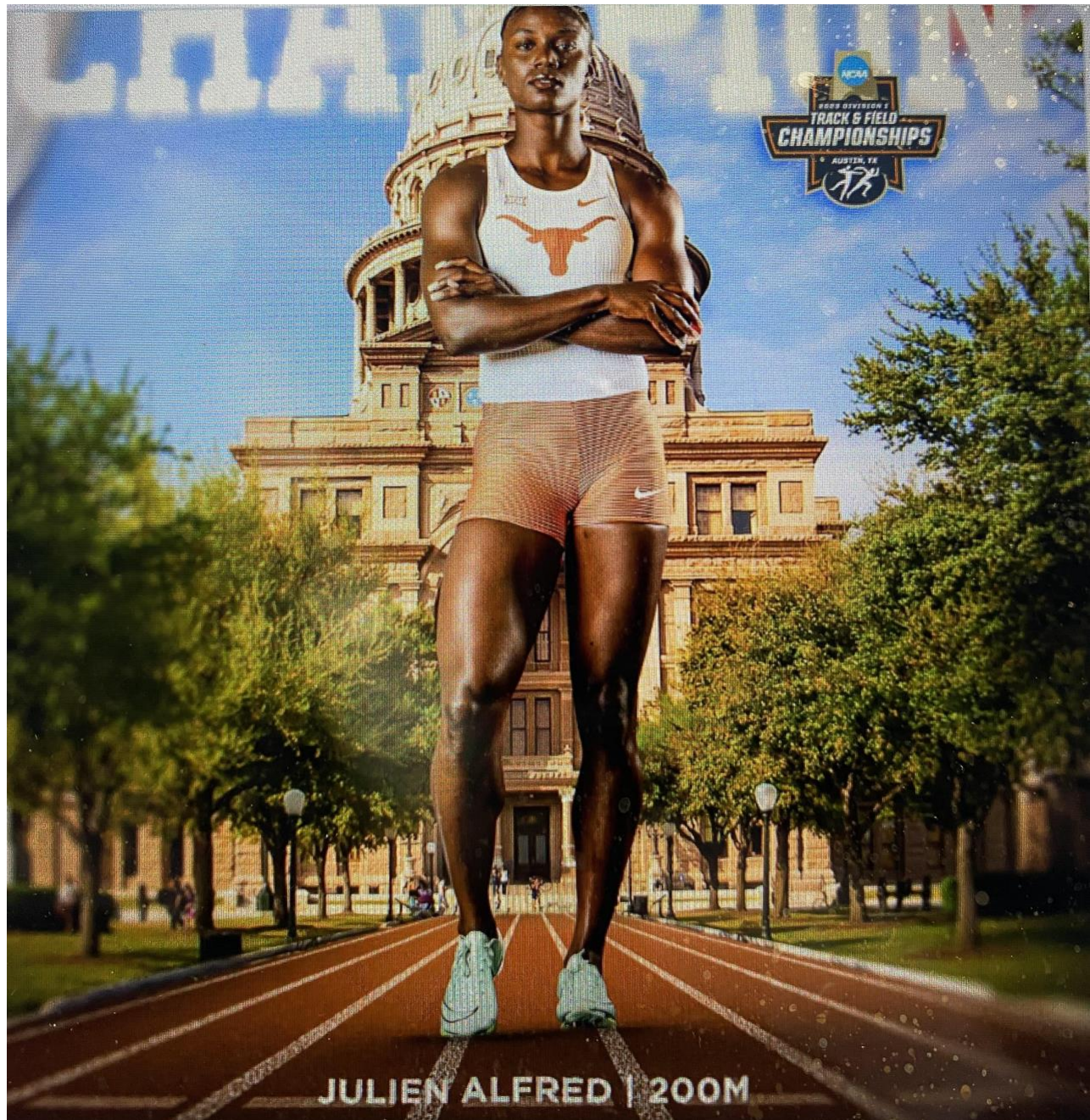
Winners by Category

1. Female Juvenile (2.5 Kms): Belén Solís. 11:46 minutes.
2. Male Juvenile (2.5 Kms): Pablo Urbina. 9:51 minutes.
3. Popular Female (2.5 Kms): Carmen Castro. 22:50 minutes.
4. Popular Male (2.5 Kms): Santiago Ramos. 17:52 minutes.
5. Junior Female (17 Kms): Kenia López. 1h:27.39
6. Male Youth (17 Kms): Steven Campos. 1h:15.28
7. Female Masters (17 Kms): Norma Roblero. 1h:55.56
8. Male Masters (17 Kms): José Alfredo Jiménez. 1:18:58
9. Women's International (33 Kms): Rafaela Hernández. 2h:52.31
10. Men's International (33 Kms): Dámaso Dávila. 1h:56.22

St Lucia

Keith Joseph
CEO, NACAC

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



She is already being celebrated as perhaps the best athlete that St Lucia has ever produced and it seems that she is just getting started.

We are referring to Julien Alfred, whom many may recall easily won the 100m at the Inaugural Caribbean Games in Guadeloupe in 2022. Back then, all who had the privilege of witnessing her performance came away with an understanding that she was destined for great things.

*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 2023 NCAA season, Indoor and then, Outdoor, the most popular name has easily been that of the St Lucian athlete.

Celebrating her 22nd birthday on 10 June, Alfred proved the very best at the NCAA Women's Final winning the sprint double, 100m and 200m, in remarkable time and displaying a level of confidence and maturity that left all who observed her achievement decidedly stunned.

While her 10.72 time was supported by a strong wind that could not be counted, her performance left her in NCAA history as having run the fastest all conditions 100m of all time.

Her 21.73 winning performance in the 200m also re-wrote the history books.

Alfred was also a member of the her Texas Longhorns' team that ran away with gold in the 4 x 100m relay.

St Vincent and the Grenadines

The month of June is when the International Olympic Movement celebrates the founding of the International Olympic Committee (IOC). Since athletics is often seen as the most attractive and appealing of the sports on the IOC's Summer Olympics Programme, our member federations feature prominently in the annual celebration.



*Keith Joseph
CEO, NACAC*

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

*Members of the Athletics Team to the NACAC Athletics Age Group Championships
with Kids Athletics support and TASVG officials at ODR2023*

In St Vincent and the Grenadines, Team Athletics St Vincent and the Grenadines (TASVG) has proven itself to be the most successful of the Olympic sports practised in the multi-island nation. It has always been proud to participate in the annual Olympic Week of Activities, inclusive of the highlight, the Olympic Day Run.

On Saturday 17 June, TASVG's athletes joined with those of other sports on the St Vincent and the Grenadines Olympic Committee's membership list, to celebrate the Olympic Day Run in Georgetown, on the windward cast of St Vincent. The core of the contingent from athletics was the 8-member team to the NACAC Athletics Age Group Championships scheduled for Santiago, Dominican Republic, early next month.

Virgin Islands

Smith claims New Balance National 400mH Title

She just keeps going, setting new standards along the way. That's the opinion many have of



Michelle Smith, quickly making a name for herself

*Keith Joseph
CEO, NACAC*

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

Virgin Islands Track and Field Team member, Michelle Smith, who became the New Balance National Champion in the 400mH while competing in the New Balance Outdoor Nationals, in Pennsylvania, 15 – 18 June 2023. She won the race with a time of 58.28. She is nonetheless, the fastest High Schooler in the USA for the 400mH after her 56.66 performance at the Corky/Crowfoot Shootout.

Michelle also helped her team to a second place in the 4x400m Relay with a new school record of 3:42.09.

Michelle will compete next for the Virgin Islands in the Central American and Caribbean (CAC) Games, which are held in El Salvador. Track and Field competition at the Games is scheduled for 1 – 9 July 2023.

Sofia Swindell competed in the New Balance Outdoor Nationals from June 15-18, 2023 in Pennsylvania.

Sofia finished 4th in the 100m Hurdles Rising Stars Girls final with a time of 14.30, she placed 8th in the Triple Jump with a jump of 37 feet and 5.25 inches - 11.41 meters.

Olympic Day Run 2023

The Virgin Islands Track and Field Federation celebrated Olympic Day by hosting the Olympic Day Run/Walk on both St. Croix and St. Thomas.



Keith Joseph
CEO, NACAC

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

*Keith Joseph
CEO, NACAC*

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

18 Junio 2023

EDITORIAL

NACAC Athletics aprovecha la oportunidad para expresar nuestras más sinceras felicitaciones al Presidente, Luis Mejías Oviedo, a su Ejecutivo y a toda la membresía del Centro Caribe Sport (CCS), anteriormente Organización Deportiva Centroamericana y del Caribe (ODECABE) por la realización del XXIV Juegos Centroamericanos y del Caribe que serán inaugurados oficialmente el viernes 23 de junio de 2023, en la ciudad de San Salvador, El Salvador.

Es más que un poco fortuito que esta edición de los Juegos CAC se inaugure oficialmente el Día Olímpico Internacional, celebrado en todo el mundo por miembros del Movimiento Olímpico Internacional como el día en que se fundó oficialmente el Comité Olímpico Internacional (COI) en una reunión en la Sorbona, París, Francia.

Los Juegos CAC son los Juegos multideportivos más antiguos después de los Juegos Olímpicos, ya que se establecieron en 1926 en la Ciudad de México.

Como sucede en muchos de los Juegos multideportivos del mundo, el principal deporte individual del mundo, el atletismo, bajará el telón de estos Juegos históricos.

Importante para NACAC Athletics, los Juegos CAC han modificado su constitución, en el pasado reciente, para incluir una categoría de Miembros Asociados. Entre los incluidos se encuentran organizaciones de Anguila, Curazao, Guayana Francesa, Guadalupe, Martinica, St Maarten e Islas Turcas y Caicos. Algunos de ellos participaron por primera vez en los Juegos CAC en Barranquilla, Colombia, en 2018.

NACAC Athletics ha apoyado y continúa brindando un gran apoyo a la iniciativa de CCS de ser inclusivo en lugar de exclusivo con respecto a los países más pequeños de nuestra Área, y alienta a nuestros Miembros Asociados a aprovechar al máximo la oportunidad que se les brinda de competir.

También estamos orgullosos de nuestras federaciones miembros que estarán representadas en la competencia de atletismo y extendemos nuestros mejores deseos a todos nuestros atletas involucrados.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

NACAC U18/U23

De acuerdo con su compromiso continuo con el desarrollo de nuestro deporte, NACAC Athletics convocará una vez más sus campeonatos bienales U18/U23 en la semana siguiente a la conclusión de nuestros campeonatos de grupos de edad.

Mientras que los Campeonatos de Grupos por Edad se llevarán a cabo en Santiago, República Dominicana, del 14 al 15 de julio, los Campeonatos Sub-18/Sub-23 se realizarán en San José, Costa Rica, del 21 al 23 de julio.

Durante la semana pasada, las federaciones miembro de NACAC Atletismo recibieron la invitación oficial para participar en los Campeonatos por parte del Comité Directivo de la Federación Costarricense de Atletismo

NACAC Athletics ha estado alentando a las federaciones miembro a responder favorablemente a la invitación de FECOA en un esfuerzo por facilitar una planificación adecuada y una competencia emocionante en los Campeonatos.

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

POTENCIA VS FUERZA

Todos nosotros, como entrenadores, nos preguntamos en numerosas ocasiones si estamos haciendo las actividades correctas en función de nuestros objetivos cuando se trata de fuerza y potencia en la sala de pesas o afuera. En el atletismo, la potencia y la fuerza son dos atributos físicos importantes que contribuyen al rendimiento de un atleta. Si bien están correlacionados, tienen características distintas y requieren diferentes métodos de entrenamiento para mejorar. Exploremos las diferencias entre poder y fuerza, así como los métodos utilizados para mejorarlas:

Fuerza

La fuerza se refiere a la fuerza máxima que un individuo puede generar contra una resistencia. Se desarrolla principalmente a través del entrenamiento de resistencia, que implica levantar pesas pesadas o participar en ejercicios que desafían los músculos. Aquí hay algunos métodos utilizados para desarrollar la fuerza:

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

1. Sobrecarga progresiva

Aumentar gradualmente la cantidad de resistencia o carga con el tiempo para desafiar continuamente los músculos y estimular las ganancias de fuerza.

2. Ejercicios compuestos

Incorporan ejercicios multiarticulares como sentadillas, peso muerto, press de banca y press de cabeza que involucran múltiples grupos musculares simultáneamente.

3. Alta intensidad

Realizar ejercicios a un alto porcentaje de la fuerza máxima de un individuo, generalmente con menos repeticiones y períodos de descanso más largos entre series.

4. Movimientos excéntricos lentos

Enfatizar la fase de descenso de un levantamiento o ejercicio para ejercer mayor presión sobre los músculos y promover ganancias de fuerza.

5. Entrenamiento isométrico

Realizar contracciones estáticas, donde los músculos se mantienen en una posición fija contra una resistencia, para desarrollar fuerza en ángulos articulares específicos.

Poder

El poder es la capacidad de generar fuerza rápidamente. Combina fuerza con velocidad y es crucial en deportes que requieren movimientos explosivos, como correr, saltar y lanzar. Aquí hay algunos métodos utilizados para desarrollar el poder:

1. Entrenamiento pliométrico

Implica movimientos explosivos como saltos de caja, saltos de profundidad y lanzamientos de balón medicinal para mejorar el ciclo de estiramiento-acortamiento y mejorar la capacidad de los músculos para producir fuerza rápidamente.

2. Levantamiento de pesas olímpico

Incorporar ejercicios como limpiezas, arrebatos y sacudidas que implican movimientos rápidos y explosivos con una barra cargada.

3. Ejercicios balísticos

Utilizar ejercicios que implican lanzar, balancear o lanzar un objeto, como columpios de pesas rusas, lanzamientos de balón medicinal o sentadillas de salto.

4. Entrenamiento de velocidad

Centrarse en ejercicios y ejercicios que enfatizan los movimientos rápidos y la aceleración, como sprints, ejercicios de escalera de agilidad y carreras de lanzadera.

5. Movimientos específicos del deporte

Practicar los movimientos y habilidades específicas requeridas en el deporte del atleta, con énfasis en la explosividad y la velocidad.

Diferencias clave

1. Tiempo bajo tensión:

El entrenamiento de fuerza a menudo implica movimientos más lentos y un tiempo más largo bajo tensión, mientras que el entrenamiento de potencia se centra en movimientos explosivos y rápidos.

2. Carga

El entrenamiento de fuerza generalmente implica cargas más pesadas y repeticiones más bajas, mientras que el entrenamiento de potencia a menudo usa cargas más ligeras y repeticiones más altas o movimientos más rápidos.

3. Velocidad

El entrenamiento de potencia pone un mayor énfasis en la velocidad de movimiento, mientras que el entrenamiento de fuerza se centra más en la producción máxima de fuerza.

4. Aplicación

La fuerza es vital para las actividades que requieren fuerza contra la resistencia, mientras que la potencia es crucial para las actividades que implican movimientos explosivos y velocidad.

5. Adaptaciones

El entrenamiento de fuerza conduce a un aumento del tamaño muscular (hipertrofia) y una mejor producción de fuerza, mientras que el entrenamiento de potencia mejora la tasa de desarrollo de la fuerza y mejora la capacidad del sistema nervioso para reclutar músculos rápidamente.

Es importante tener en cuenta que tanto la potencia como la fuerza son esenciales en el atletismo, y los programas de entrenamiento a menudo incorporan elementos de ambos para optimizar el

rendimiento de un atleta. El énfasis específico en el entrenamiento de potencia o fuerza depende de las demandas del deporte y los objetivos del individuo. Consultar con un profesional calificado de fuerza y acondicionamiento puede ayudar a crear un programa de entrenamiento personalizado basado en las necesidades específicas de un atleta.

Alrededor de NACAC Athletics

Jamaica

Los atletas jamaícuinos que están interesados en hacer el viaje al Campeonato Mundial de Atletismo al Aire Libre programado para Budapest, Hungría, en agosto, han participado en la serie 'Quest to Budapest' de la JAAA.

Durante el fin de semana tuvo lugar el segundo de la serie. Brianna Williams ganó los 100 metros en un tiempo de 11.04, por delante de Kemba Nelson y Ramona Burchell respectivamente. En los 200 metros femeninos, Shashalee Forbes ganó en 23.25, por delante de Jodean Williams y Ashley Williams, respectivamente.

Entre los hombres, Zharnel Hughes ganó los 100 m en 10:00, con Ackeem Blake y De Andre Daley detrás de él. Sin embargo, en los 200 m, Rasheed Dwyer encabezó el campo en 20.57, con Antonio Watson y Bryan Levell en segundo y tercer lugar respectivamente.

Con los campeonatos nacionales en el horizonte, los atletas jamaícuinos bien pueden estar poniéndose en forma para garantizarse un lugar en el equipo nacional.

Nicaragua

La Federación Nicaragüense de Atletismo, continuó con sus actividades durante el fin de semana. Hoy, domingo 18 de junio, la Federación organizó la 26ª edición de El Repliga Internacional. El evento contó con una carrera de 31km, comenzando en la capital, Managua, y finalizando en el Departamento de Masaya.

750 atletas participaron en varias categorías diferentes.

Los resultados:

Ganadores por categoría

1. Juvenil Femenina (2,5 Kms): Belén Solís. 11:46 minutos.
2. Juvenil Masculino (2,5 Kms): Pablo Urbina. 9:51 minutos.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

3. Popular Femenina (2,5 Kms): Carmen Castro. 22:50
4. Macho Popular (2,5 Kms): Santiago Ramos. 5:52 minutos
5. Júnior Femenina (17 Kms): Kenia López. 1h:27.39
6. Juvenil Masculino (17 Kms): Steven Campos. 1h:15.28
7. Maestras Femeninas (17 Kms): Norma Roblero. 1h:55.56
8. Maestros Masculinos (17 Kms): José Alfredo Jiménez. 1:18:58
9. Internacional Femenina (33 Kms): Rafaela Hernández. 2h:52.31
10. Internacional Masculina (33 Kms): Dámaso Dávila. 1h:56.22

Santa Lucía

Ya se la está celebrando como quizás la mejor atleta que ha producido Santa Lucía y parece que recién está comenzando.

Nos referimos a Julien Alfred, a quien muchos recordarán ganó fácilmente los 100 metros en los Juegos Inaugurales del Caribe en Guadalupe en 2022. En aquel entonces, todos los que tuvieron el privilegio de presenciar su actuación entendieron que estaba destinada a grandes cosas.

Durante la temporada 2023 de la NCAA, Indoor y luego Outdoor, el nombre más popular ha sido fácilmente el del atleta de Santa Lucía.

Celebrando su cumpleaños número 22 el 10 de junio, Alfred demostró ser la mejor en la Final Femenina de la NCAA ganando el doble de sprint, 100 y 200 m, en un tiempo notable y mostrando un nivel de confianza y madurez que dejó a todos los que observaron su logro decididamente atónitos.

Si bien su tiempo de 10.72 fue respaldado por un fuerte viento que no se podía contar, su desempeño la dejó en la historia de la NCAA como la que corrió los 100 m más rápido en todas las condiciones de todos los tiempos.

Su actuación ganadora de 21,73 en los 200 m también reescribió los libros de historia.

Alfred también fue miembro del equipo de Texas Longhorns que se llevó el oro en el relevo de 4 x 100 m.

San Vicente y las Granadinas

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

El mes de junio es cuando el Movimiento Olímpico Internacional celebra la fundación del Comité Olímpico Internacional (COI). Dado que el atletismo a menudo se considera el más atractivo de los deportes en el Programa de Juegos Olímpicos de Verano del COI, nuestras federaciones miembro ocupan un lugar destacado en la celebración anual.

En San Vicente y las Granadinas, Team Athletics St Vincent and the Grenadines (TASVG) ha demostrado ser el deporte olímpico más exitoso que se practica en la nación de varias islas.

Siempre ha sido un orgullo participar en la Semana Olímpica de Actividades anual, que incluye lo más destacado, la Carrera del Día Olímpico.

El sábado 17 de junio, los atletas de TASVG se unieron a los de otros deportes en la lista de miembros del Comité Olímpico de San Vicente y las Granadinas para celebrar la carrera del Día Olímpico en Georgetown, en el lado de barlovento de San Vicente. El núcleo del contingente de atletismo fue el equipo de 8 miembros para el Campeonato de Grupos de Edad de Atletismo de NACAC programado para Santiago, República Dominicana, a principios del próximo mes.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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