

Todo **Deporte**

USO DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS ES UN FLAGELO MUY PRESENTE

La dura lucha del deporte para vencer al doping

En Chile, hoy 26 deportistas cumplen sanciones.

No sólo las medallas. El dinero, en la alta competencia, sube las exigencias. Y en el caso chileno, muchos de los beneficios económicos están asociados a resultados. Esa presión hace que tomar sustancias para elevar el rendimiento se vea como una opción.

Nibaldo Yáñez, remero local que en julio próximo cumple un castigo de dos años, aseguró que "el sistema te ve como una máquina de rendir, y no como un ser humano".

Gente del área de la salud explica los beneficios que se pueden lograr con

algunas sustancias, y personal de la Comisión Nacional de Control de Dopaje se refirió a las iniciativas de educación y prevención que desarrollan en el país y a los costos que tiene realizar un control, valor que puede superar los \$700 mil.

TD PÁGS. 6-7

Fútbol



RAPHAEL SIERRA P.

Fernández Vial volvió a los abrazos en Tercera

TD PÁG. 4

Escolar y universitario



ISIDORO VALENZUELA M.

Adicpa realizó gala de gimnasia

Cita, de serie Pre Mini, juntó a más de 120 alumnos, de distintos colegios, en el Charles de Gaulle.

TD PÁG. 9



La sacrificada historia de Daniel Montoya

Basquetbolista de la Udla dejó a su hija de un año en Venezuela para educarse en Chile. Además de estudiar y jugar, trabaja en un local de comida los fines de semana.

TD PÁGS. 10-11

Motors

Jorge Martínez logró un gran triunfo en Los Ángeles

TD PÁGS. 13



GENTILEZA DANIEL HALAC /RALLYMOBIL

CON PERMISO: LAS LÁGRIMAS DEL JOVEN VENEZOLANO

Nuestro Sello...

Es entregar los pescados y mariscos más saludables y frescos.

Servicio Delivery
Reparto a domicilio sin recargo, todos los miércoles.

alcopa.cl

Ultra saludable
Fresco
100% natural
Nutritivos

Alcoba
La frescura que tu cocina necesita

PacificBlu
el galleta

Todo **Deporte**

USO DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS ES UN FLAGELO MUY PRESENTE

La dura lucha del deporte para vencer al doping

En Chile, hoy 26 deportistas cumplen sanciones.

No sólo las medallas. El dinero, en la alta competencia, sube las exigencias. Y en el caso chileno, muchos de los beneficios económicos están asociados a resultados. Esa presión hace que tomar sustancias para elevar el rendimiento se vea como una opción.

Nibaldo Yáñez, remero local que en julio próximo cumple un castigo de dos años, aseguró que "el sistema te ve como una máquina de rendir, y no como un ser humano".

Gente del área de la salud explica los beneficios que se pueden lograr con

algunas sustancias, y personal de la Comisión Nacional de Control de Dopaje se refirió a las iniciativas de educación y prevención que desarrollan en el país y a los costos que tiene realizar un control, valor que puede superar los \$700 mil.

TD PÁGS. 6-7

Fútbol



RAPHAEL SIERRA P.

Fernández Vial volvió a los abrazos en Tercera

TD PÁG. 4

Escolar y universitario



ISIDORO VALENZUELA M.

Adicpa realizó gala de gimnasia

Cita, de serie Pre Mini, juntó a más de 120 alumnos, de distintos colegios, en el Charles de Gaulle.

TD PÁG. 9



La sacrificada historia de Daniel Montoya

Basquetbolista de la Udla dejó a su hija de un año en Venezuela para educarse en Chile. Además de estudiar y jugar, trabaja en un local de comida los fines de semana.

TD PÁGS. 10-11

Motores

Jorge Martínez logró un gran triunfo en Los Ángeles

TD PÁGS. 13



GENTILEZA DANIEL HALAC / RALLYMOBIL

CON PERMISO: LAS LÁGRIMAS DEL JOVEN VENEZOLANO

Nuestro Sello...

Es entregar los pescados y mariscos más saludables y frescos.

Servicio Delivery
Reparto a domicilio sin recargo, todos los miércoles.

alcopa.cl

Ultra saludable
Fresco
100% natural
Nutritivos

Alcopa
La frescura que tu cocina necesita

PacificBlu
el gallo




post&twits

@apuestaxlaruta

"Entre Otero y lo que saquen entre Sagal y Soteldo, Huachipato tendrá mucho para invertir (si, como no) al primer equipo".

@rugbylostroncos

"Felicitaciones a Stade Français por la victoria en #TineoPark. El #GIGANTEdelSur va con todo el próximo fin de semana".

@Faitelson_ESPN

"Federer y Nadal son como Messi y Cristiano. Se superan semana a semana y dejan una constancia de un legado eterno al deporte".

@Ale24Pato

"Agradecer a @CSDConcepcion por esta oportunidad única! Copa América Centenario y Champions en mis manos!

@FutbolUdeC

"Campanil ya tiene su primer rival: @FutbolUdeC vs @iberiasadp se enfrentarán en la Copa Chile que comienza el 8 de julio".

@huachipato

"Pese a la derrota 0-1 en la final, felicitamos Yeferson Soteldo y a Venezuela por el gran desempeño en el Mundial Sub 20".

Con permiso

Protestas, muertes, escasez de alimentos y medicina. Venezuela sufre, mientras sus futbolistas más jóvenes jugaban con valentía frente a Inglaterra su primera final del mundo.

Las lágrimas del joven venezolano

Hubo que levantarse temprano para verlos y ahí estaban. Un grupo de jovencitos huyendo de las carencias de un pueblo que llevan bien adentro, corriendo para darles una sonrisa que no basta, pero para que todo el mundo fije sus ojos en Venezuela, les ponga un micrófono y puedan contar lo que ocurre. Porque el fútbol es un perfecto lugar para arrancar y explotar, pero dura 90 minutos. El hambre, en cambio, parece que dura para siempre.

Venezuela llegó a Corea como sorpresa, dejando fuera del Mundial a Brasil. Una generación simpática, comandada por un chico bueno para la gambeta, un flaco medio alocado por la banda, el capitán que se para bien al medio y un arquero que da

seguridad. En la banca, Rafael Dudamel, el mismo meta que en sus tiempos atajaba veinte por partido, pero igual recibía de a cinco. Es que Venezuela, la verdad, siempre fue el queso del continente.

La alerta la dio derrotando a Alemania en el debut. Parece que aquí algo hay. Después una goleada que va-

boca con que estos triunfos también son suyos, el apoyo a los atletas. Del otro lado, Dudamel no hallaba la hora de abrir la boca. De disparar sin muertes.

En algún momento se van a desinflar. Porque, bueno, en esta serie siempre tiene que ganar Italia, Argentina o los africanos. Y en las noticias

cha hacían frente a todo obstáculo, incluyendo esa mochila llamada historia, que en etapas finales algo pesa.

Maduro rechazado por 8 de 10 venezolanos y esta selección seguida por 10 de 10, democráticamente elegida como única alegría cuando el petróleo, la comida y los medicamentos se esconden de la necesidad. Cuando falta todo, ahí está el fútbol. Como humilde salvavidas del momento, mejor que nada. Y, de pronto, todos teníamos la vintito puesta, la de los más de 60 muertos en protestas, y queríamos que estos chicos lograran la hazaña y los no tan afortunados disfrutaran a lo lejos. Dolió el penal errado, dolió el pitazo final. Pero esas lágrimas son alentadoras porque significan un futuro próspero. En el fútbol, está claro que sí. Ojalá también ahí donde más importa.

Quando falta todo, ahí está el fútbol. Como humilde salvavidas del momento, mejor que nada.

rios miraron en menos porque "ni un brillo hacerle siete a Vanuatu". Un equipo que muchos no sabían de dónde diablos venía. De pronto, había pasado primera fase con campaña perfecta y cero gol en contra. ¿Es de verdad este equipo? Y en su país, la gente del Gobierno llenándose la

leían sobre la muerte de Neomar, de 17 años, que pudo ser cualquiera de ellos. Pudo ser Peñaranda, Soteldo o Córdova, pero tuvieron la suerte de estar con una pelota en el pie y no una pistola en el pecho. Dudamel explotó y pidió que dejaran las armas a un lado, mientras en la can-

Resumen semanal



Huachipato hizo oficial la llegada de César Vigevani

Varias incorporaciones había sumado el acero, pero le faltaba entrenador. El ex DT de Cobreloa y Unión San Felipe, César Vigevani, fue oficializado como nuevo director técnico de Huachipato y será presentado hoy.

La "Roja" igualó 1-1 ante Rusia y mañana choca ante Rumania

Su primer apronte de cara a la Copa Confederaciones tuvo Chile el pasado viernes ante Rusia en el CSKA Stadium.

Los dirigidos por Juan Antonio Pizzi igualaron a un tanto frente al cuadro local. Mauricio Isla anotó el gol chileno al 56' tras una lucida maniobra de Alexis Sánchez, mientras que Viktor Vasin igualó al 67' mediante un certero golpe de cabeza. El partido contó con la presencia desde el minuto 81' del acerero Angelo Sagal.

Buena presentación de la "Roja" que pese a no quedarse con los tres puntos, no dejó una mala imagen. El



próximo choque amistoso de Chile será mañana en Cluj ante Rumania a las 14 horas, en el último duelo preparatorio para el debut en la Copa

Confederaciones, que será el domingo a las 14 horas frente a la selección de Camerún en el Otkrytie de Moscú.

Jugadoras locales fueron nominadas a selección Sub 15

El voleiból femenino sigue dando buenas noticias en la zona. Josefina Sáez, Valentina Villalobos, Isabella Valebuona y Constanza González, del CDA, fueron convocadas a la selección de cara al Sudamericano.




TD Entrevista

Carlos Zapata Muñoz
contacto@diarioconcepcion.cl



El hombre detrás de una hazaña llena de sacrificio

Su nombre se hizo muy conocido por las redes sociales. Hace poco, previo a un torneo en Argentina, durmió en un terminal cubierto por la bandera chilena. Al día siguiente, ganó tres medallas de oro. Esta es su historia.

Su amor por el karate partió a los 18 años, cuando ingresaba a la Armada. Allí le enseñaron defensa personal y nunca más se separó de este deporte. Le gustaba practicar con sus compañeros distintos movimientos, sin descanso.

En ese momento, según cuenta Robinson San Martín, el kenpo -mezcla entre el aikido y el kung fu- era masivo. Este estilo de lucha se adecuaba a lo que él quería: aprovechar la fuerza del rival para vencerlo. No obstante, ahí no pensaba que tendría tanto impacto en su vida.

A sus 48 años, 27 de ellos han sido ligados a esta disciplina, que ha estado marcada por los sacrificios pero también por los éxitos. Como la vivencia que tuvo hace poco en Argentina, donde previo a un Mundial en Rosario, durmió en un terminal cubierto por la bandera chilena. Al día siguiente, logró tres oros. Esa y otras historias en esta entrevista.

-¿Qué fue lo que lo marca en esta biografía de esfuerzo?

- Todos los que practicamos este tipo de deportes, ponemos una doble gota de vigor. Gastamos de nuestro bolsillo, y a veces no siempre tenemos. Nuestro sueldo se va en esto. En Santiago, me he encontrado con chicas de patinaje que no tienen los implementos para participar, pero de igual manera compiten. Nos apoyamos entre todos.

- Con lo mucho que le ha costado, ¿qué travesía podría catalogar como la más agotadora?

- Hay una que destaco, especialmente por el apoyo que tuve tanto de mi familia como amigos. En 2013, iba al Mundial en Antofagasta y me fui en vehículo junto a mis hijos, descansábamos en el auto. Aunque no fue sólo eso, sino que entrenábamos en la playa, en el desierto, nos quedábamos un par de horas, y volvíamos al vehículo. Fue extremo. Teníamos hambre, sueño, pero tal era el ansia de representar a tu academia, que no podíamos desistir. Fueron cuatro días que competimos, y en donde todos salimos campeones a nivel mundial. Todo lo sufrido se va cuando vuelves con los trofeos y medallas, aunque después el cansancio venga, no te arrepientes.

- ¿Quiso dejar esto alguna vez?

- Nunca, a pesar de todo lo que he tenido que vivir. Cuando amas algo no puedes. Ahora quiero dedicarme a que los chicos se impregnen del estilo. Quiero seguir ganando, y dándole títulos a esta academia.

Del anonimato a los flashes

Le ha costado, pero se siente orgulloso. Junto a combatir, se dedica a ser maestro en la I.K.K.A (International Kenpo Karate Association). Quiere transmitir sus conocimientos a los que vienen más abajo.

Alejado de las cámaras y entrenando arduamente, seguía escribiendo su legado. Las playas de Lenga y Ratmuncho fueron testigos de su trabajo. Siempre entra ahí antes de ir a un mundial.

- Se ha hablado mucho de tus logros y de la foto que se compartía en las redes sociales, pero ¿Cuál es la cronología real de todo lo que fue el viaje?

- Todo inicia desde la academia de Kenpo, nues-

Un esfuerzo que vale la pena

"Todos los que practicamos este tipo de deportes, ponemos una doble gota de vigor para representar a nuestra academia y el país".

Acostumbrado a una dura realidad

"Viajé 19 horas, dormí en el terminal y luego en una cocina. Estas disciplinas son así y finalmente pude salir campeón".

ría esa semana.

- Y con su experiencia ya en otras competiciones de índole mundial, ¿Cómo fue esta pelea?

Hice lo que siempre he hecho: esforzarme. En el momento de combatir, no es tan deportivo como el fútbol. Aquí se genera un ambiente de respeto. Uno se abraza con el rival, porque en cada golpe se transmite pasión y el sacrificio que ha hecho el otro para estar ahí. Afortunadamente, vencí en tres ocasiones y gané tres oro.

Don dinero

Su rostro cambia. Toda esa tranquilidad se esfuma y más que rabia, frustración es lo

que se ve en su mirada.

- ¿Qué piensas de la falta de apoyo a los deportistas nacionales?

- Hay cosas que no se entienden. Hemos pedido ayuda pero siempre tenemos respuestas negativas. Hasta nos han dicho que no se apoyan a los juegos violentos, siendo que noso-

tros trabajamos con niños que sufren de violencia, con déficit atencional. Les enseñamos a defenderse, no a agredir. En tanto, otras actividades que tanto defienden, pelean entre las mismas barras, sacan armas y aún así tienen apoyo de auspiciadores. Eso me molesta.

- Tras algunas entrevistas que diste, el seremi del Deporte, Leonardo Baño, dijo que no se te pueden dar fondos públicos por no estar en una federación, ¿Qué te parece?

- Quieren que seamos como un club deportivo. Que se elija directiva, que ahí entraría más gente y por ende más dinero. Sin embargo, nosotros no somos eso. Representamos a un templo, en donde nos convertimos en artistas marciales.

Aunque pertenecemos a una federación de Estados Unidos, y mi maestro es enviado desde allá, tenemos una ley que nos respalda y que no hay ninguna problema en recibir ayuda desde nuestro propio país.

El futuro se tiñe de rojo

- ¿Qué se vendrá para la Escuela de Kenpo?

- Seguiremos entrenando, seguir subsistiendo a pesar de la adversidad. Participaremos en junio del 2018, en el mundial organizado en Tucson, Arizona.

- ¿Y cómo te prepararás?

- Con buena música por supuesto. AC/DC va a estar presente en todos los trotes que andaré haciendo. Es indispensable en mi vida.

- Me contaron que se viene algo importante en dos años más, ¿De qué se trata?

- Parece que tienes buenos informantes (ríe). Estamos organizando un campeonato internacional en Concepción. Queremos que sea una fiesta. Hasta el momento hay más de veinte países confirmados. Esperamos tener el apoyo y que todo este evento salga de excelente manera.

Así es la historia de Robinson, una que seguirá dando que hablar. Aunque como todo relato, tiene un final. No es este, sino más bien uno abierto. Seguramente, este esforzado deportista seguirá escribiendo su libro de vida como uno de los mejores exponentes que se ha tenido la zona, aunque vivirá como siempre lo ha hecho: desde la sombra, lejos de los flashes.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



ISIDORO VALENZUELA M.



RAPHAEL SIERRA P.

AURINEGROS SON LÍDERES DE TERCERA

El mejor partido en casa para espantar cualquier fantasma

Fernández Vial siempre fue más que Ovalle y se quedó con un merecido triunfo en el Ester Roa.



Carlos Campos A.
contacto@diarioconcepcion.cl

Había dudas tras los dos últimos duelos de Fernández Vial, que logró sólo un punto de los últimos seis en juego. Sin brillar, pero siendo muy superior a su rival, el "Almirante" venció a Ovalle por 2-0 en el Ester Roa Rebolledo. Marcaron Freddy Barahona al 17' y Marcelo Pérez al 48'. Sólida victoria.

Siempre superior

Yerko García fue quien más causó peligro en la primera etapa. Él, junto al "Tanque" Isla, preocupaban a la defensa visitante que parecía bien parada en la cancha y apostando al contragolpe. Una tónica de los equipos que enfrentan a Fernández Vial en Collao.

Todo iba tranquilo en esa faceta para Ovalle, hasta el 17'. Un tiro libre servido por García que parecía mal ejecutado y que no iba a provocar mayor peligro, no pudo ser despejado por la zaga visitante. Barahona se barrió en el segundo palo, empujó la pelota y se

Estadio Ester Roa Rebolledo
Público: 2.500 espectadores aprox.

	2		0
FERNÁNDEZ VIAL		OVALLE	
GOLES			
17' Barahona		No hubo	
48' Pérez			

fue a celebrar con la hinchada. Un desahogo para un plantel al que le estaba costando más de la cuenta ganar en casa.

Desde ahí, Fernández Vial se soltó. Pérez se descolgó por la banda derecha, Isla tuvo ocasiones de gol al igual que Barahona y Avello se proyectó en ataque. Mientras tanto, la defensa y el portero Fuentealba no eran mayormente requeridos.

Pegó rápido

Cualquier intento de Ovalle por reaccionar se vio sepultado de entrada. Centro desde la derecha que conectó Marcelo Pérez cuando recién iban tres minutos de la etapa final y la pelota al fondo de la red. Golazo aurinegro y duelo liquidado. Vial pudo aumentar en los pies de Isla, pero la pelota no quiso entrar.

"Queríamos volver a reencantar a la gente con un triunfo. Fuimos muy superiores al rival, en el partido más sólido que hemos jugado en casa", comentó el volante aurinegro, Marcelo Pérez.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

"Vamos bien, pero la idea es seguir mejorando"

Santiago Gómez tras el sólido 102-49 sobre Estudiantes de San Pedro.

ISIDORO VALENZUELA M.



Imparable. El Basket UdeC está encumbrado en la Libcentro B. La noche del sábado los dirigidos por Santiago Gómez no tuvieron problemas para vencer como locales a Estudiantes de San Pedro en Casa del Deporte.

Un triunfo importante 102-49 que se forjó desde el inicio, con una impecable actuación de Diego Silva, Mauricio Cisternas y Carlos Lauler. La ventaja en los primeros dos parciales fue suficiente para que el coach auricieño diera paso y rotación a la sangre joven del equipo, que estuvo a la altura del partido. 50-25 se cerró el primer tiempo, ventaja clara para el Campanil.

Minutos para Roberto Mella, Juan Pablo Moya, Benjamín Cabello, Alberto Aguirre, Patricio Soto, Alonso Maldonado, Miguel Ardiman y Nicolás Zárate en los dos cuartos finales de juego. Identidad universitaria para un equipo que siempre fue superior a su rival, aunque una vez finalizado el

juego los más jovencitos sufrieron con especiales y radicales cortes de pelo por parte de sus mismos compañeros, "premio" al gran partido que realizaron.

Con 20 puntos Diego Silva fue la mejor mano local, mientras que en la visita destacó el gran juego de Lino Veloso, quien marcó 24 de los 49 puntos de su equipo.

Alegría y ambición

"Estamos muy contentos por el partido. Pudimos mantener la intensidad durante todo el juego y eso nos deja felices a todos. El rival tenía como objetivo desarrollar a los chicos y, en ese sentido, nos equiparamos bien dándole más minutos de lo normal a nuestros jóvenes", destacó el DT de UdeC, Santiago Gómez, tras la amplia victoria.

"El rendimiento de ellos ha sido bárbaro. Vamos muy bien, pero queremos seguir mejorando. Se vienen partidos duros ahora a nivel universitario", cerró Gómez.



ÚNETE
AL POWER DE LOS
EMPRENDEDORES

NUEVO PLAN
EMPRENDE EXTRA 8 GIGAS

16 GIGAS
8+8
EN RED 4G
X 2 AÑOS
CARGO FIJO MENSUAL
250 MIN **\$15.990**

X **2** PLANES
CADA UNO
\$14.990

X **4** PLANES
O MÁS
CADA UNO
\$12.990

+ **ILIMITADO**
INCLUYE LLAMADAS!

MINUTOS ILIMITADOS ENTRE LÍNEAS

**OBTÉN DESCUENTOS
DESDE TU SEGUNDO PLAN**



**NADIE
TE DA MÁS**

CONTACTANOS AL:
600 200 1000

No olvides leer esto:
Al contratar 2 ó más líneas podrás hablar ilimitado entre tus líneas. Cargo fijo mensual total al contratar 2 líneas \$29.980; cargo fijo mensual total al contratar 4 líneas \$51.960. Promociones "Doble de Gigas por 2 años" y "WhatsApp ilimitado" vigentes hasta el 30/06/2017. Bases en Wom.cl

Ricardo Carcamo U.
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl



“Fue un cagazo, una desinteligencia. En estados de competición el sistema es muy estresante, a la persona se la considera como una máquina de rendir más que un ser humano, y pasan estas cosas”. Nivaldo Yáñez, remero local, es uno de los 26 deportistas chilenos que actualmente cumple una sanción por doping. Poco le queda para cumplir su castigo de dos años, y en julio próximo podrá retomar la competencia. Varios deportistas de alto rendimiento fueron consultados para dar su visión acerca del doping, pero sólo el remero se mostró abierto, pese a esta situación. “No tengo problemas, mi caso puede servirles a los más chicos”, dijo.

Lo que le ocurrió a él y otros cinco bogadores, en la previa de los Panamericanos de Toronto 2015, prueba que el doping está muy presente en el deporte competitivo, independiente que en Chile se haya avanzando mucho en los últimos años. Yáñez y los demás castigados dieron positivo por furosemida, sustancia que ayuda a perder peso más rápido.

“Veníamos llegando de una gira por Europa, estresados, y pasamos un par de semanas en nuestras casas. Y justo nos pidieron un peso que lo tienes que dar sí o sí, que si mal no recuerdo era de 72,5 kilos, y algunos estaban pasados hasta en siete kilos. Y eso de forma normal no lo pierdes rápido como necesitábamos. En ningún caso te aumenta el rendimiento, sino todo lo contrario”, señaló.

Esta y otras sustancias son parte de un extenso listado que año a año va renovando la Wada (World Anti-Doping Agency), máximo referente mundial en este tema. En Chile, la Comisión Nacional de Control de Doping (Cncd) se encarga de hacer cumplir las políticas emanadas de este organismo.

Marca personal

Juan Carlos Miranda es encargado de la unidad de Gestión y Prevención en la Cncd, y por encargo del presidente del organismo, Iván Herrera, entregó detalles de su funcionamiento y trabajo. “Hay que pensar que hasta el 2014, a raíz de las condiciones y la prioridad que se le daba al tema, no existía una unidad antidopaje. Esto dependía del alto rendimiento del IND, pero hoy la Cncd es una entidad en sí misma”, señaló.

El doping, un enemigo al que el deporte no puede derrotar

Se intensifican los controles, la parte preventiva. En Chile, además, los atletas “top” son sometidos a constantes pruebas. Pero el uso de sustancias está presente: en la alta competencia, muchos se juegan más que una medalla.

Miranda señaló que este año se realizarán 1.700 controles. “A la fecha llevamos cerca de mil, son en y fuera de competencia, a lo largo de todo el país. Hay que aclarar que no se apunta a deportistas específicos. La Wada a cada país le exige levantar un análisis de riesgo, en base a las disciplinas

que tienen un mayor peligro de poder caer en dopaje, ya sea por sus características mismas o cosas aledañas, como la retribución económica que pueden entregar. Esto determina que hay deportes más propensos, y en esa línea están el atletismo, ciclismo,

mo, natación, remo, canotaje, halterofilia y patinaje de velocidad”.

Juan Pablo Castañeda fue el encargado de la comisión antidopaje en los pasados Juegos Nacionales y Paranales, y señaló que los controles “pueden diferir respecto a su modalidad (en competencia y fuera de ella) y en el tipo de muestreo a utilizar para la detección de sustancias (o a sus marcadores) que aparecen en el listado de la Wada. Bajo esta premisa, el muestreo comúnmente es mediante la recolección de muestras de orina o de sangre”.

Juan Carlos Miranda indicó que los deportistas “top” de Chile son sometidos a un sistema más estricto. “Hay un grupo registrado, también por mandato de la Wada, que debe estar sujeto a controles permanentes, e informarnos de su paradero. Ellos trimestralmente deben decirnos donde están todos los días, y una hora en que estén disponibles para controles diarios, a través de un sistema que se llama Adams (The Anti-Doping Administration & Management System). Este grupo pasa por un análisis más profundo, donde se

La trampa rusa y la idea de borrar muchos récords

En julio de 2016, los Juegos Olímpicos de Río sufrieron un tremendo remezón: 68 atletas rusos quedaron imposibilitados de competir, luego que el Tribunal Arbitral del Deporte (TAS) confirmara la suspensión impuesta a la Federación Rusa de Atletismo por parte de la Federación Internacional (Iaaf), por un escándalo de doping.

De acuerdo a una investigación de la Wada, atletas de ese país se dopaban sistemáticamente, y contaban con ayuda incluso de la inteligencia para cambiar sus muestras.

Otra noticia que ha generado polémica, relacionada al doping y al caso ruso, es la idea de la Federación Europea de Atletismo, que es apoyada por Sebastian Coe, presidente de la Iaaf, de borrar todos los récords mundiales de atletismo logrados antes de 2005. Ello porque consideran que antes los controles no eran tan estrictos. De concretarse la medida, 26 de las 47 marcas vigentes serían anuladas.



ve también las becas que reciben, su nivel competitivo. Está lo mejor del deporte nacional, y en este momento son 43 deportistas”.

De estos procedimientos, agregó que “todo el protocolo que se haga en China, Rusia o Chile debe ser el mismo, tanto en orina como en sangre. Y en el caso de los análisis, solo pueden realizarse en laboratorios acreditados por la Wada. En el país, trabajamos con el que está certificado en Francia”.

Hasta mil euros

Víctor Méndez, jefe de la Unidad de Deportes de la UdeC, indicó que “acá en Chile, muchos clubes o asociaciones con suerte tienen recursos para funcionar, y es imposible que destinen recursos para controles. En nuestro caso, cuando disputamos Adesup no hay pruebas en las etapas regionales, y solo se realizan en las finales nacionales. Y esto no se relaciona también con el tema recreacional por así decirlo, como ocurre con la cannabis. Muchos no saben que es una sustancia prohibida y que si le toman un control será positivo”.

El costo de un control no es menor. Juan Carlos Miranda lo explicó en detalle: “Una sola muestra, dependiendo de las condiciones del análisis de laboratorio, tiene el siguiente valor, en euros: 130 el análisis de base, 20 a 30 el envío y el kit de control de dopaje un precio similar. Son alrededor de 200 euros, pero ese mismo análisis, puede alcanzar hasta mil euros”.

Al respecto, agregó que “si una muestra da un resultado atípico, como por ejemplo por niveles de



ARCHIVO / ISIDORO VALENZUELA M.

NIBALDO Yáñez dio su testimonio. En julio cumple una sanción de 2 años.

El valor de un solo control

Puede costar, aproximadamente, entre \$148 mil y \$743 mil. Todas las muestras que se realizan en Chile son enviadas a un laboratorio certificado de Francia.

testosterona elevados, estamos obligados a hacer un siguiente análisis que se llama Irms, que vale 350 euros. Dependiendo del deporte y la especialidad, hay un documento técnico que nos pide que además del análisis de base, hagamos uno profundo de eritropoyetina. Eso cuesta 200 euros. Y también se puede solicitar análisis de agentes liberadores de hormonas de crecimiento, que está sobre los 100 euros. Imagínate un estudio que involucre

todo, estamos hablando de 800,900 euros solo en una muestra, y si tiene un resultado analítico adverso, la confirmación son 100 euros más. Por eso, el rango del valor de un control puede ir de 200 (\$148 mil) a un poco más de 1.000 euros (\$743.000)”.

Meses de “ahorro”

Tomar alguna sustancia puede acelerar procesos. Edison Hormazábal, docente de la UDD con especialización en nutrición deportiva, indicó que “en el caso de un periodo de ciclo de sustancias anabolizantes, se puede acortar los resultados de más 9 meses de entrenamiento a un periodo de 2 meses. Esto puede reflejarse en cambios significativos en composición corporal, tales como disminución del tejido adiposo y el aumento de la masa muscular, aumentan las proteínas plasmáticas, las síntesis de glóbulos rojos. Y todos estos resultados se traducen en una mejora significativa de variables fisiológicas asociadas al entrenamiento, deporte y competencia, tales como aumento en fuerza, potencia y velocidad, entre otras”.

Luis Alberto Parada, kinesiólogo y académico de Pedagogía en Educación Física de la USS, señaló que “existe administración de sustancias con acción estimulante, analgésicos, esteroides anabólicos, beta bloqueadores, diuréticos, hormonas, entre otros, que producen modificaciones metabólicas que buscan mejorar el rendimiento, actuando sobre distintos aspectos de la fisiología, órganos o tejidos corporales y sus funciones”.

En ese sentido, agregó que “en el dopaje sanguíneo se aumenta el número de células de la serie roja, lo que permite un mejor transporte de oxígeno a todo el cuerpo, mejorando el metabolismo energético. Eso da ventajas evidentes para el deportista, sobre todo en las disciplinas de larga duración. Desde los dopajes homólogos o de autotransfusión en que se almacenan la propia sangre y se auto transfunde, los sistemas han evolucionado hacia la administración de nuevas sustancias indetectables”.

Ganar, como sea

Aumentar el rendimiento de esta manera está lejos de relacionarse solo al éxito deportivo. En muchos casos, es un tema de sobrevivencia. “Por su procedencia, para algunos deportistas el apoyo económico es su sueldo. Tienen familias, hijos y ahí entra la presión por eso. Se juegan el todo por el todo por quedarse en un sistema que también está viciado: por ejemplo, presento un certificado que estoy lesionado para tal competencia, y sí o sí tengo que meter (sic) un bronce o un oro en la siguiente. Hay muchos que tienen becas y deben andar al filo para mantenerlas, y ante el riesgo de perderlas pueden hacer de todo. Y la mayoría son tajantes en cuanto a cumplir con los requisitos. Es una presión extra, y cambiar estas políticas creo que ayudaría a controlar aún más el tema del doping”, dijo Nivaldo Yáñez.

Víctor Méndez señaló que “el sistema es medio perverso. Los Proddar y otros beneficios son por resultados. Por ejemplo, Tomás González fue cuarto en Londres 2012 y en Río salió octavo, y eso provoca que baje el apoyo. Entonces, ¿Cómo te mantienes? Se genera una presión extra y se buscan alternativas”.

Educación en crecimiento

Si bien queda camino por recorrer, mucho se ha avanzado en Chile. Juan Carlos Miranda de la Comisión Nacional de Control de Dopaje indicó que “hemos podido desarrollar distintos programas y líneas de acción. Una es educación directamente a los deportistas, su entorno y posible entorno, con el programa ‘Toma conciencia’. Son charlas que se dictan a lo largo de todo Chile por personal de la Comisión. Son actividades gratuitas, y se hacen en centros de entrenamiento regionales (CER), universidades, colegios y deporte profesional, como el fútbol y el básquetbol. Desde 2015 a la fecha, hemos estado en todo el país”.

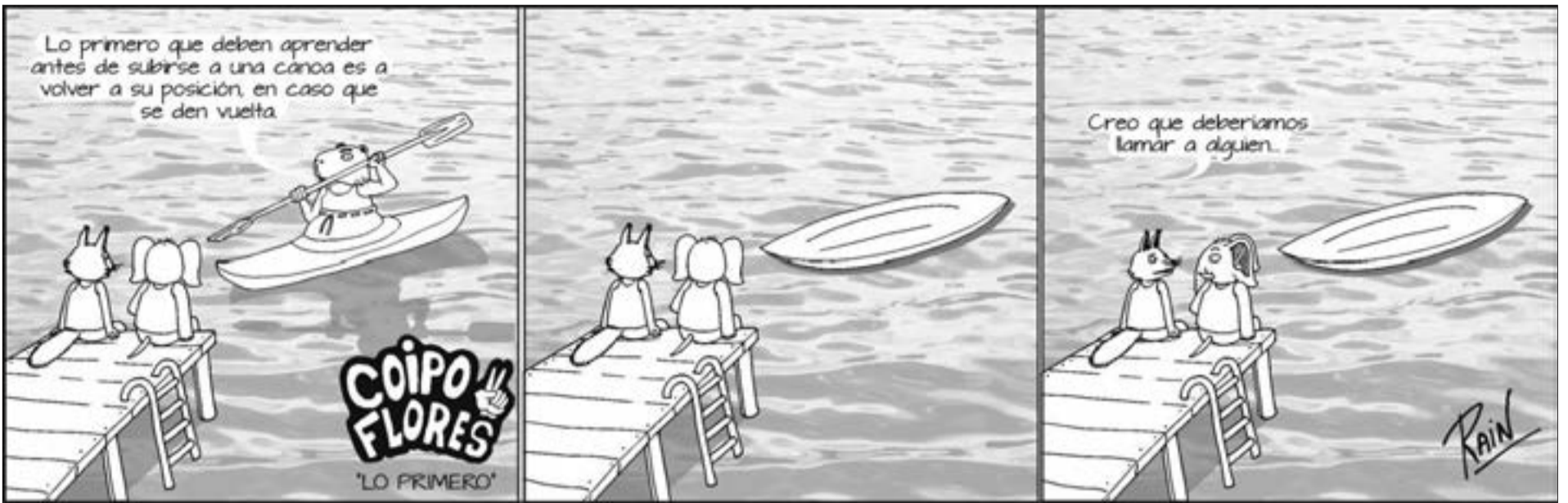
Miranda agregó que “en la línea de difusión, tenemos tres programas: ‘Alinea tu cancha’, es online con juegos e información en el link de deportistas; ‘Abre tus ojos’, que tiene que ver con presencia en recintos deportivos. Acá se han hecho afiches con información antidopaje que se están repartiendo principalmente en los CER, e igual implica la confección de lienzos con el slogan ‘Aquí se juega limpio, di no al dopaje’, serán personalizados por región; y el tercero es ‘Punto limpio’, con stand educativos para diferentes eventos, con preguntas antidopaje y premios”.

DEPORTISTAS CHILENOS SANCIONADOS POR INFRACCIÓN A LAS NORMAS ANTIDOPAJE, AL 30.05.2017

Nombre	Deporte	OAD Control	Sustancia(s)	Duración	Sanción		Tribunal
					Inicio	Fin	
01 Denise Ahumada Riquelme	Ciclismo	CNCD	Posesión de CERA y rEPO	4 años	15 03 2016	15 03 2020	TED Chile
02 Claudio Asencio Marimán	Boxeo	CNCD	Furosemida	2 años	07 10 2016	07 10 2018	TED Chile
03 Yerko Bravo Rojas	Boxeo	CNCD	4b-HidroxiEstanazolol, 16b-HidroxiEstanazolol	10 meses	11 10 2016	11 08 2017	TED Chile
04 Luis Cofré Reyes	Atletismo	CNCD	Estanazolol	4 años	23 03 2016	23 03 2020	TED Chile
05 Kevin Cruz Soto	Halterofilia	CNCD	Metandienona	8 años	13 11 2015	12 11 2023	TED Chile
06 Cristian Gaínza Leín	Remo	CNCD	Furosemida	2 años	02 07 2015	01 07 2017	TED Chile
07 Pablo Gómez Valenzuela	Ciclismo	CNCD	Met. Mesterolona, norandrosterona, noreticolanolona	4 años	01 04 2015	31 03 2019	TED Chile
08 Cristopher Guajardo Mondaca	Atletismo	ODEPA	Eritropoyetina	2 años	22 07 2015	21 07 2017	TED Chile
09 Hen Hung Salas	Natación	CNCD	Clenbuterol	4 años	30 03 2016	30 03 2020	TED Chile
10 Rodrigo Idro Martínez	Judo	CNCD	Furosemida, Tetrahydrocanabidol	2 años	04 12 2015	03 12 2017	TED Chile
11 Iván López Bilbao	Atletismo	CNCD	CERA (*)	4 años	31 05 2016	30 05 2020	TED Chile
12 Nelson Martínez Hodde	Remo	CNCD	Furosemida	2 años	02 07 2015	01 07 2017	TED Chile
13 Juan Medina Muñoz	Atletismo	CNCD	Estanazolol, Mesterolona y Metilttestosterona	4 años	06 05 2016	05 05 2020	TED Chile
14 Manuel Miranda Vergara	Ciclismo	CNCD	Anfetamina	4 años	26 05 2016	25 05 2020	TED Chile
15 Rodrigo Muñoz Santibáñez	Remo	CNCD	Canrenona, Furosemida	2 años	02 07 2015	01 07 2017	TED Chile
16 Carlos Oyarzún Guíñez	Ciclismo	ODEPA	Roxadustat	4 años	15 07 2015	17 07 2019	UCI
17 Felipe Oyarzún Zbinden	Remo	CNCD	Furosemida	2 años	02 07 2015	01 07 2017	TED Chile
18 Camilo Pérez Jiménez	Taekwondo	WTF	Octopamina	4 años	30 12 2015	30 12 2019	WTF
19 Massiel Rojas Valverde	Halterofilia	CNCD	Clenbuterol	4 años	31 03 2016	30 03 2020	TED Chile
20 Francisco Ruiz Gavilán	Remo	CNCD	Furosemida	2 años	02 07 2015	01 07 2017	TED Chile
21 Felipe Saéz Cereceda	Karate	CNCD	Modafinilo	2 años	13 11 2015	12 11 2017	TED Chile
22 Oscar Subiabre Castillo	Básquetbol	CNCD	Tetrahydrocanabinol	2 años	14 12 2015	13 12 2017	TED Chile
23 Mauricio Valdivia Verdugo	Atletismo	CNCD	CERA (*)	4 años	02 05 2016	01 05 2020	TED Chile
24 Karla Vallejos Puchi	Ciclismo	CNCD	Furosemida	4 años	14 09 2016	01 05 2020	TED Chile
25 Nivaldo Yáñez Ortiz	Remo	CNCD	Canrenona	2 años	02 07 2015	01 07 2017	TED Chile
26 Rodrigo Zúñiga Díaz	Ciclismo	CNCD	Estanazolol	4 años	12 05 2016	11 05 2020	TED Chile



Polideportivo



Tribuna Deportiva

Simplemente, a ganar la copa

Señor Director:

Cuando nuestro arquero Claudio Bravo antes de subirse al avión que lo llevaba a Rusia dice "No necesitamos decir a que vamos, la gente lo sabe", es la mejor señal que nuestra selección tras 100 años de triunfos morales, perder por pocos goles, sacar empates con los jugadores colgados del arco y otras, encontró el camino a los triunfos de verdad, con cambio de mentalidad, jugar de igual a igual con todos, se le puede ganar a cualquiera y lo más importante:

se puede ser campeón a nivel de selección.

Esto quedó ratificado al ganar dos Copa América y nada más y nada menos que a la mismísima Argentina. Es de justicia decir que Bielsa le cambió a nuestra roja el *switch*, que Sulantay eligió a los actuales créditos cuando aún eran casi niños, luego Sampaoli le agregó una caja de cambio de velocidades y hoy Pizzi tiene una selección que solo necesita echarla a andar, hacerle mantención y buscar los recambios para los Sánchez, Vidal, Bravo, Medel y otros.

Cuando Claudio Bravo dice que

todos sabemos a qué van a Rusia, es la pura verdad: a ganar la Copa Confederaciones. Ya no como una quimera inalcanzable, para luego perder sin pena ni gloria cayendo en profundas decepciones (Mundial '82 en España con "Locutín" Santibáñez y el carro de la victoria), sino como algo muy posible, los números, el ranking FIFA, los triunfos en equipos europeos, las copas y lo más importante sus ganas de ganar, ganar y ganar todo, los avalan plenamente que sumado al gran apoyo de la "Marea roja".

Luis Enrique Soler Milla

Agenda Semanal

Fútbol



Fecha 17, torneo de Apertura Sub 17 y Sub 19

- Magallanes vs UdeC, cancha N°1 de Quilín
- Huachipato vs Lota Schwager estadio por definir
- Naval vs Ñublense, estadio El Morro

Fútbol



Tercera División A

Fecha 9

- Estación Central vs Fernández Vial, domingo, estadio Triángulo de Villa Francia

Amistoso internacional

- Rumania vs Chile, mañana, 14 horas, estadio Cluj Arena, transmiten Mega y Fox Sports

Copa Confederaciones Rusia 2017

- Rusia vs Nueva Zelanda, sábado, 11 horas, estadio Zenit Arena
- Portugal vs México, domingo, 11 horas, estadio Kazán Arena
- Chile vs Camerún, domingo, 14 horas, estadio Otkrytie Arena

IV Copa de las Comunicaciones de Enap, gimnasio de Enap

- Grupo A varones**
- Radio Bío Bío vs Bío Bío Chile, hoy 21.30 horas
- TVU vs Gobierno, jueves 22.30 horas
- Grupo B varones**
- Diario Concepción vs La Estrella, hoy 22.30 horas
- TVN vs Periodistas No Mediáticos, jueves 21.30 horas
- Damas**
- Radio Bío Bío vs Enap, miércoles 22 horas

Rugby



Liga Nacional ADO

Fecha 2

- Old Boys vs Troncos, sábado, 16.10 horas, en Santiago
- Old John's vs Cobs, domingo, 15.40 horas, cancha El Venado

Volleyball



Liname

Categoría Sub 16 damas

- Representativo del CDA tomará parte de la segunda fecha, que se llevará a cabo del 16 al 18 de junio en la UdeC

Básquetbol



Libcentro A

Fecha 8, segunda rueda, serie adulto

- Liceo Curicó vs Deportivo Alemán, sábado, 20 horas, Curicó

Libcentro B

Fecha 7, segunda rueda, serie adulto

- Andino de Los Ángeles vs Universidad de Concepción, sábado 20 horas, Polideportivo de Los Ángeles
- Tinguiririca vs Huachipato, sábado 20 horas, San Fernando
- Estudiantes de San Pedro vs Español de Talca, sábado, 20 horas, gimnasio de la Ucs

Básquetbol recreativo

- Básquetbol 3x3 Red Bull Reign, domingo en Talcahuano. Evento organizado por Red Bull, en la modalidad de equipos de tres jugadores. Más información e inscripción en <https://www.redbull.com/ches/red-bull-reign-jinscribete-aquí>

Handball



Liga Regional de Hándbol

Categoría infantil varones, 17 y 18 de junio en sede a definir

Fecha 3

- Curanilahue vs Deportes Concepción
- Vieux Gaulois vs Esc. Chiguayante
- Cubla vs BM San Carlos

Fecha 4

- Vieux Gaulois vs Alianza
- Cubla vs Deportes Concepción
- BM San Carlos vs Esc. Chiguayante

Categoría juvenil varones, 17 de junio en sede a definir

Fecha 1

- Deportes Concepción vs BM San Carlos
- Alianza vs Curanilahue
- Vieux Gaulois vs Unión Universitaria
- Esc. Chiguayante vs Bío Bío Chte

Fecha 2

- Alianza vs HyH
- Vieux Gaulois vs BM San Carlos
- Esc. Chiguayante vs Curanilahue

- Bío Bío Chte vs Unión Universitaria

Categoría juvenil varones, 18 de junio en sede a definir

Fecha 3

- Vieux Gaulois vs Deportes Concepción
- Esc. Chiguayante vs HyH
- Bío Bío Chte vs BM San Carlos
- Unión Universitaria vs Curanilahue

Fecha 4

- Esc. Chiguayante vs Alianza
- Bío Bío Chte vs Deportes Concepción
- Unión Universitaria vs HyH
- Curanilahue vs BM San Carlos

Corridas



Programa de junio

- **Trekking al Cerro Cayumanque en Quillón, sábado 17.** Organizada por el Departamento de Deportes y Recreación de la municipalidad de Quillón, tendrá su salida en el Polideportivo de Quillón (Serrano 501). Habrá una distancia única de 14 kilómetros y las inscripciones son gratuitas (40 cupos disponibles). Más información en el correo deportes@quillon.cl.

- **Ruta del Guerrero (carrera con obstáculos), domingo 18, 9 horas.** Organizada por Colodyr de Talcahuano, tendrá su salida desde Av. Blanco Encalada (frente a Coliseo La Tortuga), tendrá una distancia única de 8,5 kilómetros. Inscripciones gratuitas en el sitio www.colodyr.cl/ruta-del-guerrero-2017/. Carrera en área urbana y terreno a campo traviesa, donde cada participante deberá sortear los obstáculos que estarán distribuidos a lo largo del trazado hasta completar el circuito. Más información en correo colodyr@gmail.com.
- **Corrida Mes Aniversario de Chillán, jueves 22, 19 horas.** Organizada por la municipalidad de Chillán, salida será en la Plaza de Armas de la comuna. Distancia única de 5K, inscripciones son gratuitas y pueden realizarse de manera presencial en Mall Arauco, de 10.00 a 21.00 horas. Más información en facebook.com/eventos.recreativos.9

RADIO
UDEC

Esta semana destacamos en nuestra programación,

Libros al Aire. Un diálogo para acercarnos a la literatura. Hoy conversaremos con la escritora Elizabeth Subercaseaux, por su libro "La Patria de cristal". Hoy, desde las 20.00 horas con la conducción de Eduardo Unda, Angie Figueroa y Noelia Toledo.

Alma Mater. Encuentro de los Exalumnos de nuestra Casa de Estudios con la Universidad. Conduce Cristian Martínez. Miércoles, desde las 13.30 horas.

Cultura y Espiritualidad. Un programa que aborda esta temática con perspectivas científicas e históricas, con la participación de Ronald Mennickent y David Oviedo. Jueves, desde las 19.00 horas.

Radio Universidad de Concepción, 57 años innovando junto a los clásicos.

Síguenos en Facebook y Twitter
www.radioudec.cl – 95.1 FM


Escolar y Universitario

SANIGNACIOCONCEPCION.CL


Mega evento este 1 de julio en San Pedro de la Paz

Tras la velada de este fin de semana, el próximo ampliado de gimnasia se llevará a cabo el lunes 19 de junio, a las 19:00 horas, en el Colegio Concepción San Pedro. Será el mismo recinto que el próximo 1 de

julio será anfitrión de la gala de las categorías Mini, Infantil y Superior. "No será tan formativo, habrá gimnastas con buenas destrezas, mejores esquemas y un trabajo de mayor configuración técnica", apuntó Méndez.


GALA DE GIMNASIA ARTÍSTICA PRE-MINI DE ADICPA

Aprendiendo a caminar para un día poder volar

En el Colegio Charles de Gaulle de Concepción se llevó a cabo el encuentro deportivo, que reunió a más de 120 alumnos de distintos colegios de la zona.

Samuel Esparza Muñoz
samuel.esparza@diarioconcepcion.cl



“Es ‘entrete’, lo he pasado súper bien, además que estoy con mis amigas y todas juntas aprovechamos de aprender”. La pequeña Valentina Pincheira (8 años), estudiante de los Sagrados Corazones, fue uno del más de centenar de niños que protagonizó la Gala de Gimnasia Artística de la Asociación Deportiva Cultural Integrada de Colegios Particulares de la Región del Bío Bío (Adicpa), que se desarrolló el sábado en el Colegio Charles de Gaulle de Concepción.

Alumnos de la categoría Pre-Mini (entre ocho y nueve años), pertenecientes a una docena de colegios que cuentan con la especialidad como rama deportiva, quienes mostraron sus destrezas en las barras, planas inclinadas, invertida en colchonete, pasos gimnásticos en banca, equilibrio, viga y viguita, cajones para recepciones, saltos en mini trampolín y suelo con tumblín.

Niños que recién empiezan a hacer sus primeras armas en la especialidad, que recién integran los talleres escolares de sus colegios. Pero que además de un entusiasmo contagiante, ya muestran habilidades que permiten confiar en un semillero próspero para la Región.

Aprendiendo las bases

La actividad se extendió por dos horas, donde los estudiantes fueron distribuidos en pequeños grupos que debían pasar por cada estación de trabajo, al ritmo de la música y guiados siempre por un maestro. Todos alentados por padres, hermanos y hasta abuelos, familias enteras que llegaron para disfrutar y acompañar a los futuros deportistas.

Para el profesor Edgardo Méndez, profesor del Colegio Concepción San Pedro y coordinador general de la gimnasia rítmica de Adicpa, una ocasión para que los niños se enamoren de la bella disciplina.

“Este encuentro deportivo permite, a través de la gimnasia, que cada niño aprenda bases de este deporte de una manera entretenida, confraternizando con sus compañeros de otros colegios, una manera de hacer amigable el deporte”, sostuvo.

Acerca del nivel de los niños, Méndez detalló que, “se trata de una cita escolar, no obstante hay niños que entrenan un poco más y compiten en torneos. Hay colegios que se han constituido como clubes deportivos para estar en el ámbito federado”.

Méndez resaltó la importancia de este deporte en la formación de los niños. “A esta, edad la gimnasia es un medio súper importante porque educa todas las cualidades motrices de los pequeños, reúne todas las capacidades físicas básicas: flexibilidad, elongación, fuerza, que son fundamentales para el desarrollo de cualquier deporte”, finalizó.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



Salud y Deporte



Deporte y su ayuda a la calidad de vida

Rodrigo Gallardo
Académico Facultad de Educación
Magister en Educación Física Ucsch

Actualmente se sabe que la actividad física influye positivamente en la salud de las personas. Por una parte, el ámbito físico y su vinculación en la calidad de vida al desarrollarse sistemas del cuerpo humano como el cardiovascular, neuromuscular y locomotor por mencionar algunos. Por otro lado, a nivel social, afectivo y cognitivo de la mantención de los hábitos de movimiento, en particular en los jóvenes que aducen tener menos tiempo pues los estudios abarcan en mayor medida su quehacer.

Las enfermedades crónicas no transmisibles y su relación con la actividad física también han sido ampliamente estudiadas. Las patologías se ven reducidas tanto en su aparición por el carácter preventivo que ejerce la actividad física, como por el efecto de aminoramiento en quienes ya padecen un deterioro funcional. Cabe citar dentro de estas enfermedades la hipertensión arterial, la obesidad, dislipidemias, diabetes mellitus tipo II, osteoporosis, etc.

Lamentablemente, la prevalencia de actividad física disminuye en la medida que avanza la edad, y las estrategias que generen adhesión a programas de ejercicio, es decir, aquel movimiento planificado e intencionado que pretenda objetivos concretos en lo posible para toda una vida y no para temporalidades estrechas resultan complejas. No obstante, el comportamiento sedentario puede ser enfrentado con algunos enfoques que apelan a conductas motrices vinculadas a la superación personal y a la relación entre individuos que compartan intereses similares. El deporte se convierte en una vía conducente a la generación de hábitos que promueven el desarrollo de conductas saludables.

Considerando todos los beneficios ya citados, se añade uno muy atractivo para los jóvenes. Si bien la relación actividad física-rendimiento académico presenta resultados diversos, puede establecerse que algunas variables que cir-

Formar un hábito para empezar

Lo ideal es que una persona realice actividades de intensidad vigorosa (deportes de equipo por ejemplo) al menos 75 minutos a la semana.

cundan tal vínculo se ven mejoradas. Por ejemplo, el fomento de la integración y autoconfianza que derivan en disminuciones de niveles de ansiedad y depresión, lo cual eventualmente son potenciales elementos influyentes en la mejoría del rendimiento académico.

Otro punto a considerar es la intensidad y tiempo que pueda implicar beneficios para la salud y el desempeño académico. Las recomendaciones se centran en que en lo posible se realicen actividades de intensidad vigorosa (propias de varios deportes de equipo por ejemplo) al menos 75 minutos a la semana, o bien, el doble de ese tiempo con esfuerzos moderados. También es importante el trabajo muscular para desarrollar la fuerza, los cuales requieren una guía más precisa desde la prescripción de los ejercicios por lo que se recomienda la consulta a un especialista.

Finalmente, es necesario comprender que no es suficiente realizar deporte y cumplir con las recomendaciones en cuanto a cantidad e intensidad. El comportamiento sedentario referente a la inactividad también resulta relevante exponerlo, pues se condice con lo negativo que resulta la carencia de movimiento a lo largo del día. Basta con observarnos un momento para darnos cuenta que nuestro cuerpo está estructurado para el movimiento y que en la medida que se genere el hábito de actividad, por ejemplo deportiva, será más complicado abandonar aquella práctica, con las consecuencias positivas ya comentadas.

#Protagonista

El “Duncan” que dejó todo en Venezuela

Daniel Montoya es uno de los tres venezolanos del básquetbol de la Udla. Figura del líder, planchero el fin de semana y papá a distancia.

Paulo Inostroza
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl



Mide dos metros, habla pausado y usa modismos chilenos. Daniel Montoya llegó a Chile hace un año y hoy lidera la máquina cestera de Universidad de Américas en Adesup. Sufre por su familia que está en Venezuela viviendo días difíciles y trata de sacar este momento adelante con estudios. Con ese respaldo, sueña traer al país a su pequeña hija.

“Al país llegamos mediante el profesor Lincoyán Villacura. Fuimos a un torneo internacional Sub 22 en Puente Alto representando a Venezuela y los profesores de acá buscaron cómo contactar a mi entrenador. Nos ofrecieron una beca universitaria del 70 por ciento y actualmente es del 80 porque igual nos va bien en los estudios. Todos en la Udla han hecho mucho para que estemos bien y se movieron para dejarnos en este hogar universitario donde vivimos 20 alumnos, muchos de otras ciudades y de escasos recursos. Acá tenemos nuestra habitación, las comidas al día y no pagamos ni uno. Somos tres venezolanos. Nos piden buenas notas y que te portes bien”, apuntó.

¿Y en qué estaba cuando le llegó esta invitación? Daniel cuenta que “esto es un sueño, algo que me mo-

tiva a ser mejor, aunque no es fácil dejar la familia y tus tradiciones. Tuve que ser maduro, a los 23 años, y acepté el reto. Antes, estudiaba Administración de Empresas en mi país y trabajaba. Me cambié a una carrera muy distinta, aunque las dos cosas me gustan mucho. La educación acá es muy buena, se ve diferencia de calidad con la de mi país, aunque sí he escuchado que en Chile es cara y la gente se endeuda”.

Y entrando a la cancha, al cinco contra cinco, expresó que “el nivel de básquetbol acá es bueno, cabros que ponen el cien y no hay rival pequeño. La pelota es chica, el canasto no sabe de portes y yo mido dos metros, pero todos somos iguales. El chileno no es tan alto, pero hay mucho talento. Yo juego de pivot y soy potente, me gusta dar el todo por el todo. Me gusta cómo se mueve Lamaricus Aldridge, delos Spurs, y siempre miraba lo que hacía Tim Duncan antes de retirarse”.

La Udla ha ganado todos sus partidos. Imponentes. “Vamos punte-

Historias: Kingston College

El Colegio Kingston College, ubicado en el sector Lomas de San Sebastián, tiene 46 años de existencia y actualmente cuenta con una matrícula de 840 alumnos, desde el nivel *play group* hasta cuarto año medio.

José Valdera Bustos, coordinador deportivo del establecimiento, se refirió al protagonismo que tienen en Adicpa, organización de la cual son uno de sus precursores.

“Actualmente, cerca de 300 alumnos participan en actividades de Adicpa, participando en básquetbol damas y varones, ajedrez damas y varones, vóleybol damas y varones, fútbol damas y varones, gimnasia artística damas, y en ballet y danza árabe. El colegio es uno de los fundadores de Adicpa, está presente desde sus inicios, y siempre con gran participación de sus estudiantes”, dijo.



De los beneficios que obtienen siendo parte de esta asociación, Valdera indicó que “uno es, sin dudas, dar la oportunidad para que nuestros niños y jóvenes desarrollen sus habilidades artísticas y deportivas. Puedan interactuar con alumnos de otros colegios, y lo más importante, promover la vida sana a través del deporte, y puedan representar con orgullo a nuestra institución en cada una de las actividades en que participamos”.

El coordinador también se refirió a los logros deportivos que han tenido en Adicpa, y señaló que “en el básquetbol femenino, desde hace varios años, una, dos y hasta tres cuatro series han obtenido los primeros lugares en esta competencia anual, que las ha llevado a representar a la ciudad en torneos regionales y nacionales, y destaca igual una participación a

ros, invictos, igual que la UdeC, pero con mejor diferencia de puntos. El miércoles nos toca contra ellos y será un partido lindo en la Casa del Deporte. Mis compatriotas juegan de piloto y alero y nos entendemos muy bien y también con el resto del equipo. Somos una familia. Promedio 20 puntos por partido, unos 6 o 7 rebotes y casi 3 asistencias. Fuimos campeones hace poco en un cuadrangular en Chillán y salí elegido el Mejor Jugador”.

Allá en su tierra (SUBTITULO)
“En Venezuela vivía con mi bisabuela, mi tía, mis primos hermanos. También tuve que dejar a mi hija, que tiene un año y cinco meses. Todos los días estamos en contacto por video llamadas, siempre le hablo, me dice papá y sabe quién soy. Le digo a la mamá que todos los días le muestre una foto mía y en invierno iré a visitarlos. Me encantaría traerlos, pero por ahora no puedo. Trabajo los sábados y domingos preparando

sándwich y completos en el Lomo Al emán para pagar el 20 por ciento de mi carrera y todavía no tengo ingresos para eso. La echo mucho de menos porque sus primeros pasos y palabras fueron todas por video”, señala emocionado.

Pero no es su único dolor. Daniel relata que “mi familia sufre todo lo que se vive en mi país y uno sufre cuando te lo cuentan. Día a día falta alimento, cuando se enferma mi niña no tienes los medicamentos. No saben qué hacer. A mí me tocó vivir parte de eso y es muy complicado. Tú lo ves por televisión, pero es todavía peor. No están exagerando. Mi familia quiere salir, pero no quieren dejar sola a mi bisabuela, que tiene 92 años, aunque es la más fuerte. En Chile hay muchos venezolanos y nos reciben muy bien. En la U, en la calle, profesores... Se portan un siete”.

¿Y cuáles son sus sueños? El “Duncan” venezolano advirtió que “no me proyecto en ser profesional, me proyecto más en los estudios. Una vez sufrí una lesión en la rodilla y me di cuenta que si no jugaba no tenía nada. Necesito algo que me respalde para surgir, para mi hija, y me encanta enseñar. Bueno, haga lo que haga, siempre tendré claro que el básquetbol es lo que me ha ayudado a ser lo que soy”.



OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



nivel internacional. Tenemos seleccionadas chilenas de esta disciplina”.

Al respecto, agregó que “también se

ha destacado el representativo de fútbol femenino, que ha crecido mucho en los últimos años, quienes el 2014 y 2015



Fútbol

Mañana, 18 horas, Unab vs Ucsch, Polideportivo Udla (damas)
Miércoles, 12.30 horas, USM vs Duoc, cancha USM (varones)
Miércoles, 20.30 horas, UdeC vs UDD, estadio UdeC (varones)

Jueves, 13 horas, Ucsch vs Virginio Gómez, cancha Ucsch (varones)
Jueves, 13 horas, Inacap vs Aiep, estadio El Morro (varones)
Viernes, 20 horas, Unab vs USS, Polideportivo Udla (varones)



Básquetbol

Hoy, 17 horas, Virginio Gómez vs UDD, gimnasio B Casa del Deporte (varones)
Hoy, 20.30 horas, Duoc vs Inacap, colegio Thomas Jefferson (varones)

Hoy, 20.40 horas, USS vs UBB, cancha USS (varones)
Hoy, 21 horas, Unab vs Ucsch, Polideportivo Udla (varones)
Miércoles, 18.30 horas, UdeC vs

Udla, Casa del Deporte (varones)
Jueves, 12 horas, USM vs U. Santo Tomás, cancha USM (varones)
Jueves, 18.30 horas, UdeC vs Inacap, Casa del Deporte (damas)

Vóleibol

Hoy, 19 horas, USM vs Inacap, cancha USM (varones)
Mañana, 18.20 horas, Unab vs U. Santo Tomás, Polideportivo Udla (varones)

Mañana, 18.30 horas, Duoc vs U. Santo Tomás, colegio Thomas Jefferson (damas)
Miércoles, 13.15 horas, U. Santo Tomás vs UdeC, Lord Cochrane

(damas)
Jueves, 14.15 horas, Ucsch vs UdeC, gimnasio UCsc (varones)
Jueves, 15.15 horas, Virginio Gómez vs Unab, Casa del Deporte (damas)



Básquetbol

9 horas, sábado, La Asunción vs Francés, Sub 17 damas, gimnasio Kingston College
9 horas, sábado, Colegio Alemán vs San Agustín, Sub 12 damas, gimnasio Colegio Concepción San Pedro
9 horas, sábado, Colegio Almondale Lomas vs San Ignacio, Sub 17 varones, gimnasio Colegio Almondale Lomas
10 horas, sábado, Kingston College vs Francés, Sub 12 damas, gimnasio Kingston College

10 horas, sábado, San Ignacio vs Sagrados Corazones, Sub 14 varones, gimnasio Colegio Almondale Lomas
10 horas, sábado, Sagrados Corazones vs Colegio Almondale, Sub 12 damas, gimnasio Colegio Concepción San Pedro
11 horas, sábado, Colegio Almondale Lomas vs Sagrados Corazones, Sub 17 varones, gimnasio Colegio Almondale Lomas
11 horas, sábado, Sagrados Corazones vs Colegio Almondale, Sub

12 varones, gimnasio Colegio Concepción San Pedro
12.30 horas, sábado, Kingston College vs Colegio Concepción de San Pedro, Sub 17 damas, gimnasio Kingston College
12.30 horas, sábado, Colegio Concepción San Pedro vs Instituto Humanidades, Sub 14 varones, gimnasio Colegio Almondale Lomas
14.30 horas, sábado, Kingston College vs San Agustín, Sub 17 varones, gimnasio Kingston College

GENTILEZA KINGSTON COLLEGE

obtuvieron el bicampeonato anual de Adicpa. Otro deporte que nos ha destacado es el ajedrez, siempre ha tenido representantes en las diversas competencias regionales y nacionales. Nuestra mayor figura de hace un par de años es Pablo Salinas, e igual hay que nombrar a Vicente Nail, campeón Sub 8”.

Sobre los objetivos que se ponen para la temporada en curso, indicó que “lo principal es aumentar la cantidad de participantes en cada uno de los deportes, y para ello se han mejorado nuestras instalaciones deportivas considerablemente, también han crecido las horas de entrenamientos. De esta manera, esperamos tener mayor participación y poder lograr dejar bien puesto el nombre de nuestra institución a nivel local y regional”.



SE ACERCA A SU ZONA

CASAS PREFABRICADAS

¡ÉXITO TOTAL DE VENTAS!

CONSULTA POR NUESTROS MODELOS Y LAS OFERTAS DE LA SEMANA

OFICINA MOVIL:
LUNES 12 AL SÁBADO 17 JUNIO

CONTACTO MOVIL ZONA SUR:
DANIEL FUENTES
CELULAR 9-922 60 753
9-612 06 072



Sucursales : Santiago - Talca - La Serena
www.casaslosrobles.com



Campeonato de Volley en Thomas Jefferson School

Con gran entusiasmo se realizó un encuentro de Volleyball en el Colegio Thomas Jefferson, instancia que reunió a las jugadoras y a sus familias en torno al deporte. Las participantes demostraron sus dotes deportivos en el colegio, ante el público que, con mucho ánimo, gritaba apoyando a sus equipos.

FLORENCIA ACEVEDO,
Rocío Dinamarca y María Asunción Romero.



CAROLINA MONSALVE,
Renata Medina y Antonia Díaz.



LUCÍA COX,
Esperanza Leiva e Isidora Contreras.



SERGIO VÁSQUEZ, María Gabriela Díaz, Cristian Contreras y Viviana Vásquez.

25 JUNIO 23 Hrs.

50 SOMBRAS DE BELLONI

Un espectáculo de comedia y sensualidad

SORTEO AUTO 25 DE JUNIO

FIESTA SOCIOS GRATIS 25 DE JUNIO

ENTRADA 2X1 DOMINGO 12 A 21 HRS.

TEATRO MARINA DEL SOL TALCAHUANO
marinadelsol.cl

17 JUNIO 23 hrs.

Carnaval para Papá

¡Una fiesta brasileña para celebrar a papá!

INVITADA FLAVIANA

FIESTA GLAM ROCK 24 JUNIO

SORTEO AUTO 25 JUNIO

50 SOMBRAS DE BELLONI 25 JUNIO

MC MARINA CLUB DISCOTHEQUE
marinadelsol.cl

MOTORES '17



Martínez arremetió con todo y se quedó con la victoria en Los Ángeles

Daniel Kuschel Díaz
daniel.kuschel@diarioconcepcion.cl



Ajustada fue la lucha del fin de semana en el RallyMobil de Los Ángeles. La tercera fecha de la temporada del nacional recibió a una cuarentena de tripulaciones que recorrieron 12 duras especiales por las localidades aledañas a la capital de la Provincia de Bío Bío.

La gran convocatoria que tuvo la fecha, incluso con una gran cantidad de gente en el Parque de Asistencia, pudo apreciar la lucha al segundo, tramo a tramo, que sostuvieron en la categoría R3 los pilotos penquistas Benjamín Israel, líder del campeonato, y Jorge Martínez, multicampeón de la especialidad, con el santiaguino Cristóbal Vidaurre, por quedarse con el triunfo.

Mientras Benjamín Israel buscaba consolidarse en el campeonato tras sus victorias en las fechas de Pichilemu y Concepción, Martínez y Vidaurre trabajaban para descontar puntos importantes en la lucha por el campeonato.

Finalmente, en el cierre de la carrera, la lucha se redujo a Vidaurre y Martínez, quienes llegaron a las últimas tres especiales con 15 se-

gundos de diferencia favorables al santiaguino.

Pero ahí Martínez sacó todo su talento y poco a poco le fue descontando al capitalino. Tras los últimos tres *prime*, el multicampeón nacional superó por 4,3 segundos a su oponente, y se llevó una emocionante victoria desde su Región, como hace años no lo conseguía.

"Fue importante ir sobre el camino y no arriesgar de más, lo leímos muy bien y pudimos quedarnos con el triunfo. Este se lo dedico al 'negrito' (Alberto Álvarez, su navegante) porque lo trabajó muy bien", comentó Jorge Martínez, al recibir el abrazo de sus padres en su arribo al Parque Cerrado final en el Polideportivo de Los Ángeles.

"La mala racha se cortó aquí", agregó, comentando que, "no le descontamos mucho a Benjamín (Israel) en la lucha por el campeonato, pero lo que conseguimos suma".

En tanto, en la categoría R2, no hubo suerte para los pilotos locales. El volcamiento de Joaquín Ruiz de Loyzaga y un pinchazo de Marcelo Vildósola (ver secundario), dejaron con pocas opciones a los pilotos de la zona de obtener un triunfo.

Esto lo capitalizó Francisco "Chaleco" López, quien superando incluso un volcamiento en la especial número seis, se hizo con su segundo triunfo seguido y se afianzó en la lucha por el título de su serie.

"Los mecánicos hicieron un trabajo excelente dejando el auto competitivo y hoy salimos a buscar la fecha. La hicimos muy rápido y bastante bien, con mucha cabeza, así que estamos muy contentos con la segunda victoria", indicó "Chaleco" López.

En la categoría R3 Lite, el ganador de la fecha fue el argentino Samir Assaf, mientras que en la R2 Lite, el osornino Martín Etcheverry dominó durante toda la competencia.

Y en la serie N3, el puconino Pedro Devaud se hizo con la victoria para meterse de lleno en la lucha por el campeonato.

La próxima fecha del RallyMobil llevará a las tripulaciones locales rumbo a la comuna de Frutillar en la Región de Los Lagos, los días 28, 29 y 30 de julio próximos.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Rutas de Los Ángeles exigen a las tripulaciones

Hacia seis, años, específicamente desde la temporada 2011, que las rutas que unen las localidades de Rere, San Rosendo y Río Claro, en las cercanías de Yumbel, no era utilizadas para una fecha del RallyMobil. Y parece que los caminos se cobraron el olvido por parte del nacional de la especialidad, porque fueron varias las tripulaciones que terminaron a un costado del camino por golpes, salidas y volcamientos.

Los primeros en sufrir fueron los penquistas Jorge Arévalo (N3) y Samuel Israel (R3), junto con el puntarenense Gustavo Aguilar (N3), quienes impactaron contra un tronco saliente en la primera especial del día, quedando fuera por lo que restaba de etapa. A ello, se sumaba el pinchazo que sufría el angelino Marcelo Vildósola (R2).

La segunda pasada fue también agraz para los pilotos de la Región, porque en la prueba especial número 4, Joaquín Ruiz de Loyzaga (R2) protagonizó en vivo y en directo para el *streaming* del RallyMobil el volcamiento más

espectacular del fin de semana, golpe que terminó dejándolo fuera de competencia.

Más tarde, el volcamiento del santiaguino Luis Núñez (R2) obligaba a la neutralización de la prueba especial número seis, la misma en la que el ganador de la R2, Francisco "Chaleco" López tumbaba su Peugeot 208 R2. El de Teno ganó de todas formas la carrera, beneficiado justamente por la neutralización de esa especial.

"Tuvimos suerte de que se neutralizó el tramo, pero no es la idea pegarle al auto más allá de que terminamos primeros", comentó tras arribar al Parque de Asistencia en el Polideportivo de Los Ángeles, con evidentes daños en su vehículo. "Se valora el triunfo de todas maneras", decía el destacado piloto nacional tras finalizar la primera etapa.

Lo de ayer en la zona cordillera de Los Ángeles fue más tranquilo. Especiales un poco cortas y mucho más rápidas, que más que nada pusieron a prueba la velocidad final de los autos participantes del campeonato.



TD Noticias



“Nada que perder” en Lunes Cinematográficos

Un objetivo bastante “ambicioso” en el mundo delictual, considerando su nula experiencia en la materia. Bajo esa trama comienza a tejerse la historia de “Nada que perder”, cinta que se exhibirá hoy en tres funciones en el Teatro UdeC, como parte del ciclo Lunes Cinematográficos.

Tanner y Toby Howard, dos hermanos que viven en Texas, se han propuesto robar el mayor número de bancos en el menor tiempo posible. Sin embargo, no son ladrones profesionales, ya que uno es un ex convicto y el otro, un padre divor-

Un receso para el séptimo arte

Tras las funciones de hoy, los Lunes Cinematográficos volverán el 3 de julio con la película “Día del atentado”.

y pagarle al banco acreedor con la misma moneda es la consigna que se ponen antes de echar andar su disparatada plantel.

Pero tras cometer el primer robo, un Ranger de Texas y su compañero irán tras la pista de los hermanos y no se detendrán hasta atraparlos para ponerlos tras las rejas.

Las funciones para la cinta, protagonizada por Jeff Bridges, Ben Foster y Chris Pine, se llevarán a cabo en los horarios habituales del ciclo, a las 15, 19 y 21.30 horas. Los precios de las entradas son de \$1.200 general y \$600 estudiantes.

ciado con dos hijos.

El objetivo de ambos es reunir dinero para no perder la granja familiar, lo único que poseen y por lo que han luchado toda la vida. Robar

Carolina Abello Ross
carolina.abello@diarioconcepcion.cl

En febrero de este año, comenzaron a gestarse una serie de cambios en la seguridad de los Tribunales de Justicia, tras la fuga del reo Leonardo Azagra Valdivia, desde el tribunal de Garantía de San Bernardo, quien hirió con un cuchillo a un gendarme, le arrebató la pistola y se llevó de rehén al magistrado Sergio Henríquez, a quien liberó antes de robar un taxi y herir a su conductor con la cachapa de la pistola.

Tras el grave hecho, en Santiago se constituyó la Mesa de Seguridad en Tribunales, entre el ministerio de Justicia, Gendarmería y el Poder Judicial.

En la región del Bío Bío, la presidenta de la Asociación de Magistrados, Margarita Sanhueza, recordó que se pidió un informe a todos los jueces a nivel nacional. Sin embargo, la mayoría de los cambios se han quedado en Santiago y poco ha llegado a regiones, denunció la también jueza del Primer Juzgado Civil de Concepción.

El gran problema de la región ocurre en los tribunales de comunas, ya que en la Corte penquista hay gendarmes, pero en otros lugares sólo hay guardias de seguridad, “pero aún con ellos no existe un protocolo específico”.

Tras lo ocurrido, en la zona se han arreglado algunos pórticos de seguridad, en Cañete, donde en julio de 2016, una turba de al menos 60 personas apedrearon el tribunal tras decretarse la prisión preventiva de dos comuneros mapuches. Sin embargo, las láminas de seguridad que se solicitaron para proteger los ventanales aún no son instaladas.

“Yo siento que las medidas que hay no son suficientes, porque ahora cualquiera que deje el carnet en-

JUEZA MARGARITA SANHUEZA DIJO QUE FALTAN MEDIDAS EN BÍO BÍO

Presidenta de Magistrados alerta sobre inseguridad en Tribunales

Aseguró que las resoluciones se han centrado en Santiago, y no se han definido acciones suficientes en la zona.



CAROLINA ECHAGÜE M.

En la región, sólo hay gendarmes

en las Cortes de Apelaciones y en los otros tribunales sólo hay guardias de seguridad.

tra a un edificio. En las comunas hay coordinación con Carabineros, cuando hay audiencias complejas, pero ellos no pueden ingresar a un tribunal”.

En Santiago hubo aumento de dotación de los gendarmes que custodian del Centro de Justicia, “pero acá nada y creo que desde febrero no se ha hecho mucho más. No hay un protocolo que indique qué hacer en caso de una emergencia en una audiencia, como lo que ocurrió en Santiago o en Cañete”.

Agregó que debe implementarse una mayor seguridad y no esperar que ocurran hechos de mayor gravedad en la región.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

OBITUARIO



“El que cree en Mí, aunque muera vivirá”
Con gran pesar comunicamos el fallecimiento de nuestro querido esposo, hermano, cuñado y tío, Sr.

PABLO AQUILIANO PEREZ RUIZ
(Q.E.P.D)

Su funeral se efectuará hoy lunes después de una misa que se oficiará a las 10:00hrs., en la Parroquia San Ramón, Pob. Baquedano; saliendo el cortejo al Cementerio de Florida.

Su esposa y familia

Concepción, 12 de junio de 2017.



Se ha dormido en la paz del Señor nuestra amada madre, suegra, abuelita, hermana, cuñada, tía y amiga, Sra.

ANA ESTER PEDREROS GUEVARA
(Q.E.P.D)

Su velatorio se realiza en la Parroquia Buen Pastor, Villa San Pedro y sus funerales se avisarán oportunamente.

La Familia

San Pedro de la Paz, 12 de junio de 2017

Juntos en el amor y el recuerdo
La Paz
FUNERARIAS
B. Arana 1387, San Martín 1501, Concepción - Av. Colón 1210, Talcahuano.
Siempre estaremos con usted, gracias al especial servicio. **223 48 25**

Entretención & Servicios

Santoral: Onofre

EL TIEMPO

HOY **3/12**

MARTES 6/12 MIÉRCOLES 9/13 JUEVES 10/13

LOS ÁNGELES 3/12

RANCAGUA 3/19

TALCA 5/15

SANTIAGO 4/20

CHILLÁN 3/12

ANGOL 3/12

TEMUCO 2/11

P. MONTT 6/9

RADIACIÓN UV

RIESGO	TIME*	ÍNDICE
EXTREMO	10	11 o más
MUY ALTO	25	8 A 10
ALTO	30	6 A 7
MODERADO	45	3 A 5
BAJO	60 o más	0 A 2

*Tiempo Máximo recomendado de exposición (minutos).

Zona Infantil
JUEGOS Y ENTRETENCIONES PARA NIÑOS
TODOS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS DE 13:00 A 16:00 HORAS

TELÉFONOS

- Ambulancias: 131
- Bomberos: 132
- Carabineros: 133
- Investigaciones: 134
- Fono Drogas: 135
- Inf. Carabineros: 139
- Fono Familia: 149
- Inf. Toxicológica: 2- 635 3800
- V. Intrafamiliar: 800 220040
- Delitos Sexuales: 565 74 25
- Defensa Civil: 697 16 70
- Fono VTR: 600 800 9000
- Fono Essbio: 600 33 11000
- Fono CGE: 600 -777 7777

PUZZLE

OCASION
BANDA ARGENTINA
AMARRA
ESPECTACULO
INFILTRAR O EN MIAMI
EXCURSION
CUBRIR DE BOYOS
MEJOR TRAMPA
RETALDAS
AZULE
PRINCESA INGLESA
INUSUAL
CURIOSA
ACUBIR
DUEÑO
VINQUE
PESQUERO
INFECCION
SODOR
BACNETILIA
DIEN
PLAZA
BOCALAN
AFRICO
CIUDAD ITALIANA
CARENTE
COMPRA
ACABA
CENTRO DE ARCO
RIBO
DOCEÑO
CARACAL
TRADUCEN
IMPARTA
VA MASON
ID ANURO
AMONEDAR DEI
AXILA CERCO
MIT DEPORTAS
LIGONES TOESA
FENIX CA
EN L TAS
RAZONAR
ORA ABRO
CARNIVOR

SUDOKUS

FÁCIL

		4				7	6	
		6		2	4	8	3	5
8		5		7			2	1
9	4	3				1	5	7
7			8		5	1	4	3
5	1	8		4		2	9	6
		9	7					
2	8	1				6	5	
6			5	1	2		8	4

DIFÍCIL

		4	1		3		6	
		1		9			7	
		3			8		1	
	7	5	4					
							8	3
			2		1			
	8			7			5	
6				5		7	1	

FARMACIAS DE TURNO

CONCEPCIÓN

Sanatorio Alemán
• Pedro de Valdivia 801

SAN PEDRO

Ahumada
• Michimalonco 1120

CHIGUAYANTE

Cruz Verde
• Manuel Rodríguez 925

TALCAHUANO/HUALPÉN

Cruz Verde
• Avenida Colón 300

NUEVAS MARCAS PREMIUM A PRECIO OUTLET

Nike Factory Store ONEILL SKECHERS UNDER ARMOUR SPARTA PELEMC

Arauco® Premium Outlet
San Pedro

RUOTA 160, CAMINO A CORONEL.