

EN VARIAS DISCIPLINAS YA ES UNA TENDENCIA

Cómo un atleta alarga su carrera en la alta competencia

Influyen factores como la dieta y el modo de entrenamiento.

Novak Djokovic ganó el Abierto de Australia, y con 32 años sigue dominando el circuito junto a Rafael Nadal y Roger Federer, de 33 y 38, respectivamente. En el fútbol, básquetbol y otras

disciplinas también es cada vez más común que atletas sobre los 30 mantengan un alto nivel competitivo.

Más allá que con el paso del tiempo se pierdan capacidades físicas,

según varios deportistas ello se puede suplir con una dieta adecuada y siendo más estratégico tanto en las competencias como en el plan de entrenamiento.

TD PÁGS. 6-7



Iñaki Gurruchaga, el talento rojo que dio el salto profesional

TD PÁG. 5

Técnico del Pasto anticipa la llave ante Huachipato y se ilusiona con ganar la copa

Diego Corredor, técnico de 38 años, analizó el encuentro del miércoles ante el acero por Copa Sudamericana. Sin dos de sus figuras, el actual puntero del fútbol colombiano se ilusiona con dar el golpe en Chile e incluso levantar el título a final de año.

“Tenemos un equipo de más talla que Huachipato”, aseguró.

TD PÁG. 4



FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.



Esteban Salazar repasa su buena temporada en el básquetbol de Adicpa

TD PÁG. 9

Ajedrez escolar: un 2019 de gran nivel y con una masiva participación

TD PÁGS. 10-11



Columna

Concepción repite la iniciativa de 2019: adultos mayores no pagarán entrada. Incluso, si no son del club. Conciencia social por quienes cobran pensiones indignas, respeto a quienes enseñaron el amor al fútbol, señales para devolver la familia al estadio.

Respeto a las canas, sin color

La entrada al estadio no es cara en sí, pero tienes que sumar pasajes y una sopaipilla con café. El estadio es eso. Hablamos de 7 lucas. Quince, si se trata de esos partidos "Clase A" donde te invitan cordialmente a mejor quedarte en casa. ¿Existe un "Clase A" en esta liga tan mala? Puede sonar a un gasto normal, alguien dirá "es lo que se echan en un carrito los viernes", pero para los viejitos, los jubilados, los sobre 60 años... Es un costo que se anota, que duele, que cuesta. Y que por eso se descarta.

Mi viejo es de Naval y lleva dos años sin ver a su equipo. Hace tiempo que ya no le interesa si ganaban o empataban, su carrito del fin de semana era estar en tribuna a las cuatro de la tarde y juntarse con sus amigos de siempre. Con los que quedan vivos. No se juntan en el bar, en su casa ni a comer con sus familias, solo ahí. Se desahogan un poco, a veces más que un poco. Se despiden y dicen "nos vemos el otro fin de se-

Mi viejo es de Naval y lleva dos años sin ver a su equipo. Su carrito del fin de semana era estar en tribuna a las cuatro de la tarde y juntarse con sus amigos.

mana", rezan para que así sea.

Un día quiso ver al Conce solo por ver fútbol, porque extraña el estadio. No tenía camiseta ni bufanda morada, pero pasó a la boletería y alguien le preguntó su edad. "Amigo, pase por esa puerta, usted no paga". Mi papá responde con su ingenua honestidad "pero si yo no soy del Conce" y el joven le sonrío "no importa. Acá la tercera edad no paga. No importa el color". Había una fila de abuelitos, felices. ¡Vieran sus caras! Es un gesto pequeño no solo al bolsillo, es una muestra de respeto, de cariño. Porque ellos hicieron que a nosotros nos gustara la pelota, ellos nos llevaron al estadio cuando cabros, ellos criaron generaciones y familias donde la camiseta es sagrada. Y afuera de la fila, los esperaba su hijo, su nieta, a veces una familia casi completa. Eso es el estadio que yo conocí. Respetos a D. Concepción por su gran iniciativa de entrar gratis al adulto mayor y tirón de orejas al resto: hasta ganarían lucas, pero eso no es lo importante, aquí se trata de cariño, de respeto, de la familia

Mi lado deportivo

Orly Pradena, actriz, productora de teatro y dirigente Sidarte Bío Bío

Hincha de... Pequeña era de Católica y hoy le sigo teniendo cariño, pero actualmente me identifico con Deportes Concepción. Es realmente inspirador todo el trabajo social y deportivo que ha hecho la dirigencia estos últimos años a pesar de todas las dificultades y barreras que ha tenido el club.

Tu recuerdo más importante ligado al deporte: Tengo 3 importantes: Mi primera gala de gimnasia artística... amaba la gimnasia y de puro nerviosismo se me olvidó todo. Tuve que inventar todo mi esquema hasta terminar la canción completa (ríe). Los entrenamientos de básquetbol en mi querido liceo de Arauco con Pablo Jérez. Entrenábamos en muchas ocasiones hombres y mujeres juntos, eso no se daba tanto y fue algo que me marcó mucho, fue un bello y motivador gesto de parte de nuestro entrenador.

Y el Mundial Francia 98, lo recuerdo con un ambiente de mucha fiesta, pintarse el

rostro, en vez de clases ver el partido. Fue una época de mucha inspiración.

Tu mayor alegría o tristeza relacionada con la actividad deportiva: Cuando Chile salió campeón de copa América, lo recuerdo como uno de los momentos más felices, pero porque estaba en el momento especial de mi vida. Hace pocos meses había nacido mi hija Sofía Rayén.

¿Te hubiese gustado dedicarte a alguna disciplina? Si es así, ¿a cuál? Me hubiera gustado seguir practicando básquetbol y gimnasia artística.

¿Qué deportista te habría gustado ser o admirar? Serena Williams, la energía que tiene en sus partidos es impresionante.

¿Practicas algún deporte hoy en día? No, muy poco. Es algo que debo retomar para mi salud

¿Qué falta para que el deporte crezca más en Chile? Apoyo, siempre apoyo, implementación y cam-

biar el paradigma actual en el que estamos. Una mentalidad distinta. Es importante cambiar el paradigma actual en el que nos desenvolvemos. El deporte y las artes tienen siempre un impacto mucho más allá de lo vivencial, sino que también son un aporte en desarrollo cognitivo y social de cada uno de nosotros.

En las últimas semanas han sucedido varios incidentes en torno al fútbol. ¿Estás de acuerdo con la importancia que se le da a este deporte dentro de la sociedad nacional, o sientes que se exagera sobre esto? Diría que se exagera, porque debería ser así de importante y relevante con cada uno de los diferentes deportes que hay, pero al tener en cuenta que el fútbol es un deporte tan masivo es que se vuelve protagonista y también responsable de acciones o decisiones que puedan tomar los clubes o barras sobre todo en este contexto social.



FOTO: AGENCIA UNO



Barrios gritó campeón y se acerca a Tokio

Cuando daba la impresión que el calendario le jugaba una muy mala pasada, el chillanejo Tomás Barrios coronó una impecable semana en Perú y se tituló campeón del Torneo Futuro M25.

El tenista venció en la final por doble 6-2 al español Carlos Gómez (457°) y quedará cerca del puesto

310 en el ranking ATP, ubicación que lo deja a un paso de clasificarse a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Aquella competición asoma como el gran objetivo de Barrios en esta temporada, pero para jugarla el chillanejo debe ubicarse entre los primeros 300 del mundo hasta el ranking del 8 de junio.

Con el título que obtuvo ayer en Perú, el nacional sumó 20 puntos y de aquí al corte olímpico, defiende un total de 52. Una actuación que ilusiona y en la que Barrios, además, no cedió ningún set en singles y se tituló campeón también en dobles junto al español Gómez, el mismo que venció en la final ayer.

17°

en la tabla

ponderada por el descenso marcha UdeC, superando sólo a Deportes La Serena que no ha sumado puntos.

Carlos Campos A.
carlos.campos@diarioconcepcion.cl



La amargura más grande post 1-1 en el CAP Acero, se sentía en el camarín de la visita. Mientras en Huachipato estaban con la mente puesta en el choque ante Deportivo Pasto del miércoles, en U. de Concepción los puntos les son cada fecha más necesarios.

“Juego para ganar y tenemos que encontrar una estrategia para eso, pero no conozco un entrenador que planifique un empate. Sólo tendré una sonrisa el día que empate y no lo merezca. Pregunten en el vestidor la bronca que tengo. Yo no festejo empates”, aseguró el DT uruguayo del Campanil, Eduardo Acevedo.

Viendo el vaso medio lleno, UdeC obtuvo su primer punto del torneo la tarde del sábado en Talcahuano, pero el DT auricielo nadie lo hacía reír. “Me golpeó pasar del festejo del 2-0 a que nos anulen el gol, nos expulsan un jugador y todo. No me puedo acostumbrar a esas cosas aún”, agregó el técnico.

Acevedo añadió sobre la unidad obtenida en el CAP que “teníamos el partido ganado y la sensación que me queda, es que perdimos dos puntos. Hay una confusión muchas veces. Me encanta la posesión del balón, me gusta mucho. Pero está la posesión terrenal, que es donde yo llevo al rival, y eso la U. de Conce lo estaba haciendo muy bien. Magos no somos, pero llevamos 15 o 18 días de trabajo y además tenemos tres jugadores que se incorporaron recién en esta semana. Buscamos conceptos, trabajarlos y ganarle tiempo al tiempo”.

Bajo lupa

La implementación del VAR ha estado lejos de pasar desapercibida



FOTO: LUKAS JARA M.

EDUARDO ACEVEDO, TÉCNICO AURICIELO

“No estoy conforme, pero van 20 días y no somos magos”

Polos opuestos en UdeC y Huachipato tras el amargo empate del sábado. Campanil sigue sin ganar, mientras que el acero alista su retorno a copas internacionales tras cinco años.

para los equipos locales. El sábado en el CAP el uso de la tecnología no dejó conforme a ninguno. “Creo que es más justo y está bien, pero no me gusta

que pare tres minutos el partido. Quitó ritmo. La solución sería que lo que digan los de arriba sea la definición, pero en ese caso el juez perdería

autoridad. El VAR vino para quedarse y nadie lo sacará, sólo pido mayor sincronización con el árbitro. El mismo *offside* se cobra muy tarde”, co-

mentó Acevedo.

Más duro fue Gustavo Florentín, quien a mitad de semana ya había dicho que las equivocaciones en contra de Huachipato, para él, eran totalmente intencionales. “Es una vergüenza el arbitraje. Ha sido una labor muy pobre en los tres partidos nuestros y espero puedan mejorar”, sostuvo el paraguayo, en relación al desempeño de Héctor Jona, Víctor Pasmirino y Sebastián Pérez en la cancha, además de los encargados del VOR: Rafael Troncoso y Manuel Vergara.

Florentín ya anticipa lo que será el choque del miércoles por Copa Sudamericana frente a Deportivo Pasto de Colombia. “Hoy el público acerero tiene que disfrutar. Están en una copa internacional tras cuatro o cinco años y no tienen que decir tantas boludeces. Tenemos gran ilusión de pasar a la próxima fase y los partidos hay que jugarlos”, cerró.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



Carlos Campos A.
carlos.campos@diarioconcepcion.cl



Es ambicioso, piensa en grande y tiene mucha fe en sí mismo. El técnico del Deportivo Pasto, Diego Corredor, busca nuevamente dar el golpe ante un equipo chileno.

En la Copa Sudamericana 2017, el colombiano de 38 años era el DT de Patriotas, cuadro que dejó fuera de competencia a Everton de Viña del Mar en primera fase. Su equipo, más tarde, se inclinó 3-1 en el global ante Corinthians, por lo que Corredor busca su revancha en esta edición y tiene altos objetivos. "Este torneo es muy competitivo. Todos queremos mostrarnos a nivel internacional y ¿por qué no ganar la copa?", dijo desde Colombia el entrenador del Deportivo Pasto.

-¿Qué significa dirigir otra vez en Copa Sudamericana?

-Un nuevo reto en mi carrera. En Patriotas ya tuve la oportunidad de enfrentar a Everton y Corinthians, pero ahora ante Huachipato será un duro partido, ya que en las copas internacionales todos se quieren mostrar. Queremos darle una gran alegría a la gente de Pasto.

-¿Qué conoce de Huachipato?

-Es un equipo de un promedio de edad de 23 años, muy joven. Son un cuadro con extremos rápidos y jugadores claves e importantes, como su número 9. Trataremos de imponer nuestras condiciones.

-¿Le preocupa algo en especial de su rival del miércoles?

-Tienen gran volumen ofensivo y llegan bastante al área mediante su lateral derecho. Sufriremos mucho y nos van a incomodar si les damos la iniciativa, por lo que buscaremos imponer nuestro sello. Creo que la clave estará en la superioridad nu-

DIEGO CORREDOR, DT DEL DEPORTIVO PASTO

“Tenemos un equipo de mucha más talla que Huachipato”

El colombiano de 38 años apuesta a consolidar el buen momento de su equipo con un gran resultado ante el acero. “¿Por qué no ganar la Copa Sudamericana?”, dijo ilusionado el técnico.

mérica atrás. Los espacios deben ser muy estrechos.

-¿Qué ofrece Deportivo Pasto para dañar a Huachipato?

-Me gusta el buen fútbol y soy de atacar mucho. Planifico los partidos dependiendo del rival y adapta-

100%
de rendimiento acumula Diego Corredor en el torneo colombiano, ganando los tres partidos con Pasto.

Inversión subió un 30%
De cara a los altos objetivos de Pasto para este año, el presupuesto del plantel en 2020 aumentó en tal cifra.



Pasto llega mermado al estreno: capitán y goleador no viajarán a Talcahuano

En Deportivo Pasto llegarán al Bío Bío con mucha ilusión. La Copa Sudamericana es un torneo que le trae gratos recuerdos al “volcánico” y sobre todo en Chile, donde en 2013 eliminaron a Colo Colo.

“Es el momento más importante del club. Conquistamos la casa del cacique”, dijeron desde el interior del club. Pero da cara al choque del

miércoles en el CAP Acero, Pasto llegará con dos sensibles bajas: su goleador Jeison Medina (en la foto) y el capitán Camilo Ayala no podrán jugar ante Huachipato.

El delantero, que ha marcado dos goles en tres partidos en el torneo colombiano 2020, se contracturó el isquiotibial izquierdo el viernes en el 4-0 sobre Atl. Bucaramanga y

mos nuestra idea en base a lo que planteé el adversario. Viendo a Huachipato, tenemos jugadores y un equipo de más talla que ellos. Tienen jugadas preparadas en táctica fija, por lo que tenemos que aprovechar nuestros hombres en el juego aéreo. (Cristian) Álvarez, (Jhon Freddy) Pajoy y (Feiver) Mercado le pegan muy bien, además, a los tiros libres, por lo que esa es un arma importante para nosotros.

-Se propuso altas metas para este torneo ...

-Venía de Europa y Argentina, donde me capacité, y al presidente de Pasto le dije que necesitaba un equipo con las herramientas para triunfar, ya que un objetivo mío es dirigir en Europa. Necesito ganar cosas en Colombia para eso y por lo mismo desde el primer día estoy pensando en cosas grandes y ser campeón. Queremos poner a Pasto en los primeros lugares.

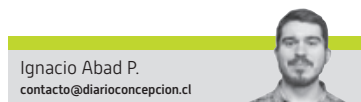
-¿Cómo fue esa experiencia en Europa?

-Estuve un mes en España y fue muy bueno. Vengo estudiando a Guardiola hace seis años, desde el Barcelona hasta Manchester City, pero ahora fui por una invitación que me hizo el Real Madrid.

-¿Y su paso por Argentina?

-Allí visité a Marcelo Gallardo y a los colombianos de River Plate. Todo lo que aprendí en esos viajes lo implemento acá en Pasto. Vine a cambiar la mentalidad de los jugadores, creyendo que, en base a profesionalismo e intensidad, podemos conseguir cosas muy importantes. El grupo ha sido receptivo y por eso los buenos resultados, pero recién estamos a un 40%.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Brilló hace meses con su notable desempeño en el Top 8 con la tricota de Old John's y ahora tendrá la oportunidad de participar en uno de los desafíos más ambiciosos del rugby nacional. El pilar Iñaki Gurruchaga recibió el llamado para sumarse a Selknam, el primer equipo de rugby profesional de Chile, y ya está trabajando para exhibir su entereza y buen juego en la Súper Liga Americana.

El pilar de los británicos lleva varias temporadas destacando por su facilidad para ganar la posesión y capacidad anotadora. No obstante, fue en 2019 cuando dio el gran salto con los "leones rojos" al ser proclamado como figura en la mayoría de los encuentros y consagrarse como uno de los goleadores de la competencia. "Ser convocado en este proyecto es un sueño cumplido. Voy a tener la oportunidad de jugar rugby profesional dentro del país y al mejor nivel posible, así que estoy muy contento. Creo que es un premio al esfuerzo del último año", dijo

Respecto a la posibilidad de sumarse a un combinado de lujo y ser dirigido por el uruguayo Pablo Lemoine (head coach de la selección y quien es conocido en todo el continente por sus pasos como jugador y director técnico de "Los Teros"), Gurruchaga destacó que "definitivamente, llegar al Selknam es un gran salto en mi carrera. Lo más importante que había logrado antes era llegar a la selección chilena, pero ahora seré parte de un gran

IÑAKI GURRUCHAGA, PILAR DE OLD JOHN'S

“Ser parte de este proyecto es un sueño cumplido”

El jugador penquista fue convocado para sumarse a las filas de Selknam, el primer equipo profesional del rugby chileno. En marzo vivirá su debut internacional en la Súper Liga Americana.



FOTO: LUKAS JARA M.

desafío. Creo que lo realizado en 2019 fue vital para ser considerado, así que estoy conforme con lo logrado. Estoy entrenando con un staff de lujo y que es liderado por un head coach de un currículum impresionante. Estoy con muchas ganas en este proceso”.

Cabe señalar que en la nómina de 35 jugadores (27 nacionales y ocho extranjeros) sólo hay dos representantes de regiones: Gurruchaga, por Bío Bío, y Tomás Orchard (Old Lions), por Antofagasta. Por esta razón, el llamado del referente del quince de San Pedro de la Paz es aún más significativo.

“Siempre se ha visto que la selección nacional y otros equipos similares están conformados, en gran parte, por jugadores de Santiago. Y tiene sentido por mi parte, ya que es donde está la mayor parte del rugby en Chile. Pero, como jugador de región, espero que se expanda el rugby y que exista un buen nivel a lo largo del país. Respecto a la nominación no puedo más que agradecer a mi familia, a mi polola y a todos los que han estado alrededor mío, pues me han ayudado a estar donde estoy. Gracias a mi gente puedo representar a la zona y a los deportistas de regiones en este desafío”, agregó.

El debut de Selknam en la Súper Liga Americana será el 4 de marzo, de visita, ante Peñarol de Uruguay. En el torneo, los nacionales se medirán a otros importantes elencos de Sudamérica, como Olimpia (Paraguay), Ceibos (Argentina), Corinthians (Brasil) y, sobre el final, con Cafeteros Pro (Colombia).

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



EMPRESA PORTUARIA TALCAHUANO-SAN VICENTE Inscripción de dominio de conformidad al artículo 58° del Reglamento del Registro Conservatorio de Bienes Raíces

La **Empresa Portuaria Talcahuano-San Vicente**, persona jurídica de derecho público, RUT 61.960.300-1, continuadora legal de la Empresa Portuaria de Chile (EMPORCHI), a través de su representante legal don Rodrigo Monsalve Riquelme, cédula nacional de identidad número 7.113.604-3, ambos domiciliados en Avenida Blanco Encalada N° 547, comuna de Talcahuano solicitó al Conservador de Bienes Raíces de Talcahuano, la inscripción de dominio a su nombre, de 3 fajas de terreno ubicadas una a continuación de la otra y que dicen relación con una línea férrea que une las instalaciones del Puerto San Vicente con la estación de Ferrocarriles El Arenal de propiedad de la Empresa de Ferrocarriles del Estado (EFE), fajas que se han utilizado para el transporte vía ferrocarril desde y hacia el Puerto y que actualmente no se encuentran inscritas a nombre de ninguna persona natural u órgano del estado.

Dichas fajas de terreno se individualizan de la siguiente forma:

I. Faja Sector 1: POLIGONO: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-Ñ-O-P-A, cuyos deslignes particulares son los siguientes: **NORTE:** En línea recta A-B de 12.11 metros con propiedad privada; En línea recta C-D de 6.56 metros con propiedad privada; En línea recta E-F de 22.80 metros con propiedad privada; En línea recta G-H de 3.80 metros con propiedad privada; En línea recta I-J de 13.20 metros con propiedad privada; En línea recta K-L de 61.13 metros con propiedad privada; **ESTE:** En línea recta F-G de 0.76 metros con propiedad privada; En línea recta H-I de 1.11 metros con propiedad privada; En línea recta J-K de 11.42 metros con propiedad privada; En línea recta L-M de 26.02 metros con calle Pedro Montt; En línea recta O-P de 3.34 metros con propiedad privada; **SUR:** En línea recta M-N de 28.57 metros con propiedad privada; En línea recta N-Ñ de 21.89 metros con propiedad privada; En línea recta

Ñ-O de 51.42 metros con propiedad privada; **OESTE:** En línea recta B-C de 6.56 metros con propiedad privada; En línea recta D-E de 2.35 metros con propiedad privada; En línea recta P-A de 23.57 metros con Avenida La Marina. La faja N° 1 recién individualizada tiene una **SUPERFICIE** de 2.111,24 m².

II. Faja Sector 2: POLIGONO: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-Ñ-O-P-Q-A, cuyos deslignes particulares son los siguientes: **NORESTE:** En línea recta A-B de 85.93 metros con propiedad privada; En línea recta B-C de 20.66 metros con propiedad privada; En línea recta E-F de 49.19 metros con propiedad privada; En línea recta F-G de 20.67 metros con propiedad privada; En línea recta G-H de 140.11 metros con propiedad privada; En línea recta H-I de 26.83 metros con propiedad privada; En línea recta I-J de 6.91 metros con propiedad privada; En línea quebrada J-K de 11.94 metros con propiedad privada; **SURESTE:** En línea recta K-L de 24.79 metros con calle Malaquías Concha; **SUROESTE:** En línea recta M-N de 89.34 metros con propiedad privada; En línea recta Ñ-O de 82.46 metros con propiedad privada; En línea curva O-P de 74.20 metros con propiedad privada; En línea recta P-Q de 98.83 metros con propiedad privada; **NOROESTE:** En línea recta C-D de 9.32 metros con propiedad privada; En línea recta D-E de 9.90 metros con calle Juan Macaya; En línea recta L-M de 3.37 metros con propiedad privada; En línea recta N-Ñ de 6.69 metros con propiedad privada; En línea recta Q-A de 14.60 metros con calle Pedro Montt. La faja N° 2 recién individualizada tiene una **SUPERFICIE** de 6.046,20 m².

III. Faja Sector 3: POLIGONO: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-Ñ-O-P-Q-R-S-T-U-V-W-X-Y-Z-A1-B1-C1-D1-E1-A, cuyos deslignes particulares son los siguientes: **NORTE:** En línea recta E1-A de 27.65

metros con calle Malaquías Concha; En línea curva A-B de 144.37 metros con propiedades privadas; En línea recta B-C de 114.14 metros con propiedad privada; En línea recta C-D de 14.86 metros con calle Lautaro; En línea recta D-E de 102.76 metros con propiedades privadas; En línea recta E-F de 14.61 metros con calle Italia; En línea recta F-H de 18.65 metros con propiedad privada; En línea recta H-I de 24.48 metros con propiedades privadas; En línea recta J-K de 27.25 metros con propiedades privadas; En línea recta L-M de 8.79 metros con propiedad privada; En línea recta N-Ñ de 28.63 metros con propiedades privadas; En línea recta Ñ-O de 19.22 metros con calle Talcahuano; En línea recta O-P de 95.96 metros con propiedades privadas; En línea recta P-Q de 16.29 metros con calle Brasil; En línea recta Q-R de 117.55 metros con propiedades privadas; **ESTE:** En línea recta G-H de 1.10 metros con propiedad privada; En línea recta I-J de 1.90 metros con propiedad privada; En línea recta K-L de 3.30 metros con propiedad privada; En línea recta M-N de 1.80 metros con propiedad privada; En línea recta R-S de 30.76 metros con calle Ignacio Díaz; En línea recta U-V de 1.94 metros con propiedad privada; En línea recta Z-A1 de 9.68 metros con propiedad privada; **SUR:** En línea recta S-T de 4.00 metros con propiedad privada; En línea quebrada T-U de 8.30 metros con propiedad privada; En línea quebrada V-W de 36.68 metros con propiedades privadas; En línea recta W-X de 4.75 metros con propiedad privada; En línea recta X-Y de 148.31 metros con propiedades privadas; En línea recta Y-Z de 27.70 metros con propiedad privada; En línea recta A1-B1 de 466.63 metros con propiedades privadas; En línea recta C1-D1 de 2.61 metros con propiedad privada; En línea curva D1-E1 de 93.97 metros con propiedad privada; **OESTE:** En línea recta B1-C1 de 11.45 metros con propiedad privada. La faja N° 3 recién individualizada tiene una **SUPERFICIE** de 13.770,5 m².

ATLETAS CADA VEZ ALARGAN MÁS SUS CARRERAS

Los 30 son los nuevos 20 en el deporte de alto rendimiento



R. Cárcamo y A. Torres
contacto@diarioconcepcion.cl



Novak Djokovic levanta las manos y celebra su octavo título en el Abierto de Australia. A sus 32 años, alcanzó su Grand Slam número 17 y volvió al número 1 del mundo, superando a Rafael Nadal (33) y Roger Federer (38), que se ubican segundo y tercero, respectivamente, en el ranking ATP. Entre los tres, han ganado 56 de los últimos 65 torneos "majors".

En el básquetbol, LeBron James sigue siendo el mejor jugador del mundo a sus 35 años, y en el fútbol Cristiano Ronaldo y Lionel Messi son las principales figuras del planeta, con 35 y 32, respectivamente. ¿Por qué ahora, pasados los 30, un atleta puede mantenerse en el máximo nivel, compitiendo de igual a igual con los más jóvenes?

Practicar mejor y de manera distinta, cuidar la alimentación, poner atención al entrenamiento invisible, dosificar cuando corresponda y ser más planificado y estratégico con los esfuerzos son algunos de los factores que permiten mantenerse vigentes incluso llegando a los 40 años.

Daniel Romo es entrenador de Old John's, y comentó que "en la medida que el deportista va adquiriendo más edad va tomando experiencia en cómo cuidarse mejor, y busca cómo ayudar a su cuerpo para que se recupere en un 100% para su siguiente entrenamiento. Yo diría que a medida

que los atletas van creciendo en edad adquieren conocimientos de cómo el autocuidado los puede ayudar a mejorar su rendimiento deportivo".

Además, agregó que "el rugby es un deporte donde el jugador que quiera llegar a un nivel competitivo y apostar a algún seleccionado de Chile debe preocuparse de la preparación física y eso implica unos 5 a 6 días de gimnasio y, por sobre todo, a todo lo que está vinculado a su nutrición, a su alimentación y de suplementarse según sea el caso. Hay un concepto que se usa mucho en el rugby y en otros deportes que se llama 'entrenamiento invisible' que es todo lo que tú haces fuera del entrenamiento: horas de descanso, la hidratación, cómo te cuidas del consumo del tabaco o del alcohol, que son cosas que, si bien uno no las entrena, sí perjudican el desarrollo deportivo del jugador".

Rodrigo Canales, entrenador de

tenis del Estadio Español, indicó que "en los jugadores de más trayectoria se transforma el enfoque tanto en lo físico como en lo táctico. Por ejemplo, en el caso de Federer se van manejando las cargas y la cantidad de campeonatos que juegan durante el año, priorizando su participación en los más importantes y así puede ir dosificando el tema físico".

Canales indicó que el estilo de juego, en el tenis, también es un factor clave para seguir a un alto nivel más allá del paso de los años. "Tomándonos del caso de Federer, aparte de su condición natural técnica que se traduce en un tenis muy simple y natural, a lo largo del tiempo se ha lesionado muy poco, a diferencia de Nadal y otros con un juego más forzado. Hay un tema de talento y de sello tenístico que van enfocados directamente a los aspectos técnicos. Los tenistas de mayor edad van adoptando una técnica más depurada y

mucho más distinta. Si vemos el tenis de Federer en comparación con el de Nadal, es más simple y requiere mucho menos desgaste”.

El entrenador del Estadio Español también hizo hincapié en la preparación integral. “Debe haber un trabajo complementario que sea íntegro en todos los aspectos que involucran al tenis: nutrición, descanso, entrenamientos, viajes, entre otras cosas. Todo debe ser muy organizado, sobre todo en un tenista de mayor trayectoria. Debe existir un equipo que planifique todo”.

Una visión similar entregó Andrés Retamal, remero master del Club Canottieri. “En este deporte lo que vale es un entrenamiento sistemático y sumado a una vida ordenada con buena alimentación y apoyo de proteínas y suplementos de vitaminas (...) Hay diferentes formas de enfoque. Tenemos casos como Fernando Gutiérrez de 83 años y Albert Innocenti de 77, que a su nivel son campeones sudamericanos actualmente. Y está Soraya Jadue, que a sus 42 años aún está en la selección y entre las mejores”.

Adaptación y claridad mental

La atleta Margarita Masías dijo que “mi forma de entrenar ha cambiado bastante en comparación a cuando empecé, hace 10 años. Antes me preparaba para correr distancias menores y lo hice para armar una buena base rápida y potente para partir. Ahora, en las actuales distancias que corro -llevo alrededor de dos años en 10 mil y 21 mil metros- han evolucionado bastante los sistemas de entrenamiento. Los de antes eran más distintos en los temas de carga, donde uno entrena más la resistencia general. Por ejemplo, antes yo no buscaba tanta resistencia aeróbica, sino que eran más potentes las prácticas”.

En ese proceso, aseguró que el descansar de forma adecuada es fundamental. “Cuando comencé estudiaba y trabajaba, en cambio ahora le doy más prioridad a un buen descanso. Desde que comencé a darle prioridad a eso, a las horas de sueño y a la buena alimentación, ha mejorado mucho mi rendimiento. Uno puede entrenar muy bien, pero si no descansa de una buena forma, el entrenamiento no sirve de mucho. Ahora me fijo de no dormir tarde y me preocupo bastante de lo que como para mantener un peso de acuerdo a mi prueba, porque si al final uno tiene mucho peso, el rendimiento y el consumo de oxígeno se ve bastante afectado”.

Rodolfo Cáceres, destacado basquetbolista local que se retiró recientemente con 38 años, señaló que “para los deportistas de mayor edad, para mantenerse en la competencia, lo más complicado es estar a la par físicamente. Uno con la ex-

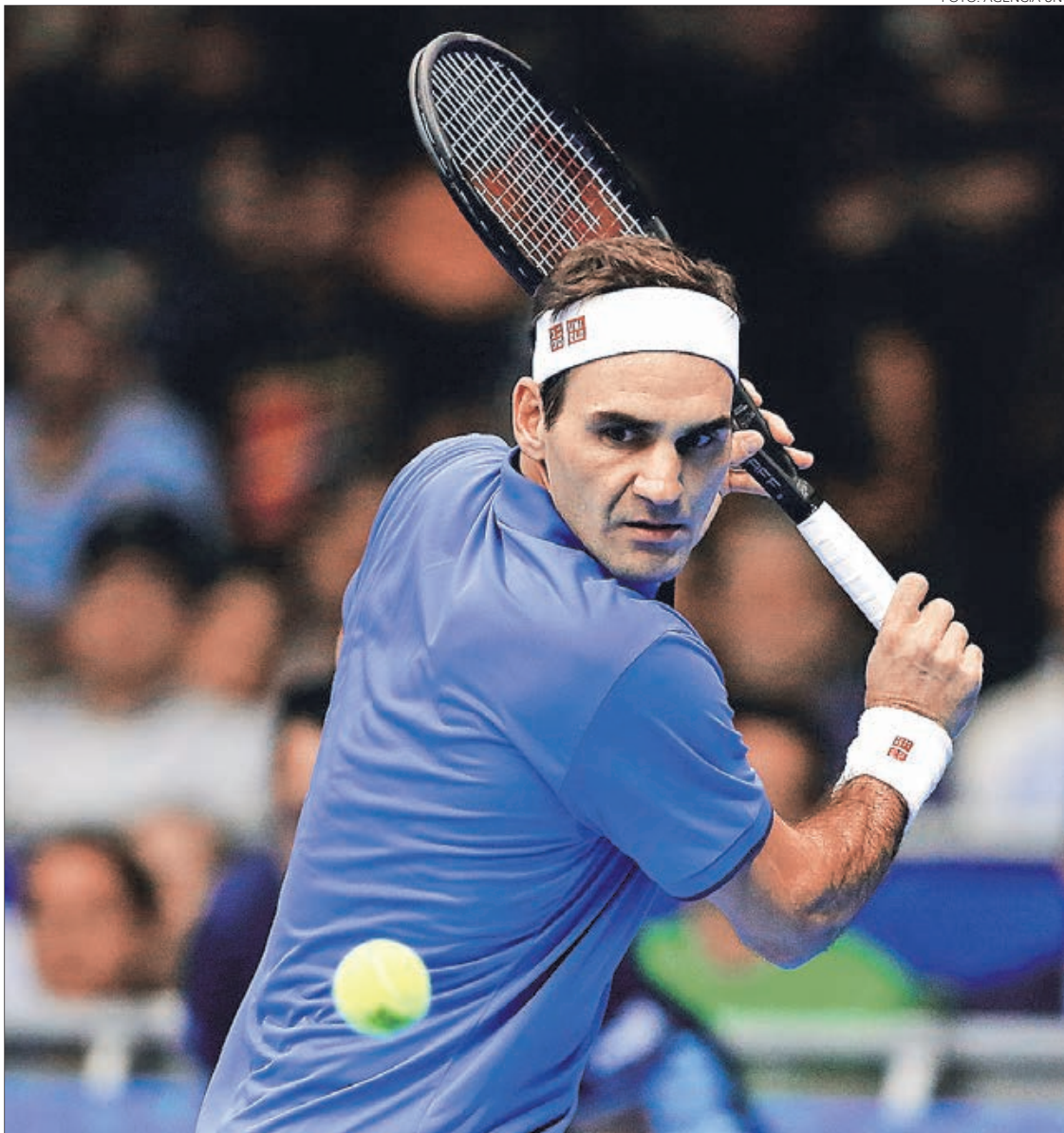


FOTO: AGENCIA UNO

Dominar el plano mental

Julián Piérart, entrenador de squash, dijo que “no es necesario ir a fondo en todo. Hay que tener más control”.

Apoyo tecnológico es fundamental

Un deportista ahora cuenta con ayuda que permite prevenir lesiones y mejorar sistemas de entrenamiento.

periencia a veces puede suplir el tema físico, cómo moverse: en otras palabras, ha vivido más y ya conoce cómo van a ir resultando las cosas. Es importante estar muy consciente con el tema del descanso, la alimentación, tus entrenamientos, de no salir tanto”.

Sin embargo, aseguró que tratar de mantenerse a la par también trae sus riesgos. “Se corre el peligro de la sobre exigencia. El año pasado me desgarré tres veces por lo mismo y por eso que es clave el cuidado de una buena alimentación, el descanso y un adecuado entrenamiento, ya que el cuerpo se encuentra más desgastado por el paso del tiempo y se requiere una mayor recuperación. Siempre uno tiene que estar atento con los kinesiólogos y la elongación para poder estar precavido. Cuando un deportista adquiere mayor edad el cuidado debe ser mucho mejor, más estricto y más comprometido para poder seguir compitiendo en el deporte”.

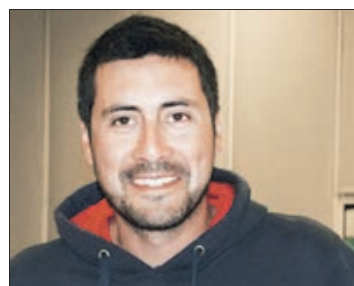
Julián Piérart, jugador y entrenador de squash, comentó que “para alargar la carrera es clave la forma de entrenar. Toma el caso de Roberto Carlos en el fútbol. Tenía un cuádriceps gigantesco, pero se desgarró muchas veces el isquiotibial. Usaba máquinas de fuerza, trabajaba los músculos más potentes o utilizados, pero solo esos. Ahora existen los

FRASE



“En el remo, se debe entrenar de forma sistemática, tener una vida ordenada, buena alimentación y apoyo de proteínas y suplementos de vitaminas”.

Andrés Retamal, remero master del Club Canottieri.



“En la medida que el deportista va adquiriendo más edad, va tomando también experiencia en cómo poder ir cuidándose”.

Daniel Romo, entrenador de Old John's.

entrenamientos funcionales, que lo que buscan es potenciar todo el grupo muscular, y se desarrolla más uniforme. Se trabaja en forma más equilibrada, no sólo con aquellas partes donde existe un potencial mayor”.

Al respecto, agregó que “la parte intelectual empieza a jugar un rol muy importante, pero antes pasaba que a cierta edad se lesionaban y morían (sic). Mira lo que le pasó al ‘Chino’ Ríos, se lesionó la espalda y terminó su carrera, y situaciones similares ocurrían con muchos deportistas hace algunos años... En muchos casos pasaba por exceso de cargas y estaban completamente descompensados... Hoy en día, un jugador como Djokovic si bien tiene más fuerza en su brazo hábil, con más musculatura, el otro brazo o la espalda están compensados, el trabajo está mejor hecho, es integral y multidisciplinario: con tecnología, kinesiólogo, profesor de educación física”.

Piérart igual destacó que esta tendencia de carreras más largas también se ve en el squash. “Por ejemplo un francés que fue número uno del mundo, Gaultier, se lesionó y antiguamente les pasaba a los 35 años y se acababa la carrera. Y él, con buen trabajo de recuperación, volvió a jugar semifinales en torneos top (...) Además, los deportistas empiezan a dosificar. No es necesario pegarle a fondo, con todo, a todas las pelotas. Hay más control mental, no se entra en esa dinámica de agarrarse a palos como locos. Además, mientras más fuerte le pegues a la pelota, mayor será el desgaste, más energía necesitas para generar el golpe”.

Individuales vs colectivos

Piérart señaló, además, que hay diferencias entre los deportes grupales y los individuales. “En el fútbol, por ejemplo, hay un equipo que se complementa, lo mismo en el basket, el voley o el rugby. En los individuales no es tan así: si no tienes la condición física adecuada, te pasan por arriba”.

En esa línea, agregó que “en los colectivos, puede que otro te cubra en lo que no estás tan bien o vas perdiendo capacidad. Por ejemplo, en el fútbol Jorge Valdivia es muy bueno dando pases, algo que puede continuar haciendo, y en las labores defensivas sus compañeros lo cubren. Cuando tiene la pelota, hace lo que quiere y marca diferencias. En los individuales, a mayor edad un atleta sigue aguantando, busca cambios a su forma de entrenar, privilegiando ciertos aspectos por sobre otros para mantener el nivel y el físico sin producir lesiones”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl


Pasado, presente y futuro

Samuel Esparza M.
samuel.esparza@diarioconcepcion.cl



Reinventarse diariamente en el éxito, porque lo más difícil no es llegar sino mantenerse en la cima. Aquella es la máxima que rige al alto rendimiento y bien lo sabe a sus 34 años Daniel Pineda, el atleta local que una vez más copó portadas tras romper el récord chileno de salto largo bajo techo en el Sudamericano Indoor desarrollado recientemente en Cochabamba, Bolivia.

Un logro que llega casi una década después de que el chorero consiguiera anotar por primera vez la plusmarca chilena de la especialidad (pista abierta), cuando en mayo de 2010 saltó 7,97 metros para lograr su mejor actuación personal hasta ese momento, superando los 7,86 que Jorge Naranjo mantenía desde 2004.

Una extensa trayectoria que por años lo ha tenido como protagonista del atletismo chileno, con sucesivos récords en la disciplina y una capacidad encomiable para mantenerse vigente. Lo hizo en el amanecer de su trayectoria, quebrando marcas y representando al país entre lo más granado del circuito internacional, y lo sigue haciendo hoy cuando, con resultados como respaldo, asegura que le queda cuerda para muchos hitos más.

Saltando por un sueño

Luego de dejar atrás con laureles su época escolar donde haría con éxito el traspaso desde la velocidad al salto largo, Daniel Pineda dejó en claro que lo suyo iba en serio. Paulatinamente fue destacando con triunfos como el título sudamericano juvenil en 2002 en Paraguay (7,28 metros) y otras auspiciosas ubicaciones en los torneos adultos siguientes. Así llegó el Iberoamericano de 2010 en España, donde avisó con el décimo puesto y el Sudamericano de Argentina, donde consiguió su primer podio internacional con el tercer puesto y una marca de 7,82 metros. En esa misma temporada batió su propio récord nacional en el Grand Prix de La Paz, con un notable registro de 7,98 metros.

Aunque sería el año siguiente el de su consagración, primero al transformarse en el primer chileno en superar la barrera psicológica de los 8 metros, marca exacta que consiguió en Bogotá, y posteriormente con la conquista de la medalla de oro en los Juegos Panamericanos de Guadalajara 2011, tras un brinco de 7,97 metros. Veinteañero aún, ya tocaba el cielo con las manos mostrando un crecimiento constante y regular.

Por eso al año siguiente a nadie le extrañó que volviera a entrar a la historia con una nueva plusmarca de 8,07 metros en el Grand Prix Sudamericano de Santiago, la que mejoraría ese mismo año en el Nacional de San-

DANIEL PINEDA, ATLETA

Saltos para seguir en la historia grande del atletismo

Tras una década de carrera, el deportista chorero todavía disfruta de su romance con las pistas, las mismas que han sido testigo de su consagración. Dueño desde 2012 del récord nacional en pista abierta, hace unos días rompió la plusmarca bajo techo, para consolidarse como el mejor chileno en la disciplina.

tiago con los 8,08 metros que se mantienen hasta hoy como el mejor salto de la historia chilena.

Más vigente que nunca

Cuarto lugar en los sudamericanos de 2014 y 2018, y bronce en Asunción 2017, Pineda se las arregló para seguir marcando presencia en el ámbito internacional, pese a contratiempos físicos que marcaron esos años.

Su carrera se ve hoy revitalizada gracias a lo acontecido en Cochabamba, donde con un salto de 7,62 metros batió por dos centímetros el récord indoor que también pertenecía a Jorge Naranjo desde 2004.

“Estoy satisfecho, porque este récord me confirma como el mejor de la historia en el salto largo nacional. Independiente de altos y bajos, siempre los entrenamientos son un indi-

cador para saber si aún tenemos ‘benicúa’ y en mi caso, siento que tengo para mucho más”, asevera el atleta.

“Si bien no es fácil mantenerse al tope tantos años, lo único que he notado diferente en este tiempo de carrera es que los periodos de recuperación no son los mismos, las lesiones son más frecuentes y hay que invertir más tiempo en descanso. Pero mis parámetros de fuerza y velocidad están a tope, siempre fui bueno en eso; lo único que me saca de planificación son algunas molestias, sin embargo, las capacidades técnicas y físicas están intactas”, agrega.

Según el atleta, lo mantiene en forma la seguridad de que más pronto que tarde se viene el gran salto de su vida. “Siempre he pensado que puedo saltar más, quizás aun no encuentro esa fortuna de decir que logré lo

que realmente estaba capacitado para hacer, aún estoy esperando ese momento y esa ilusión me mantiene arriba”, explica.

Motivación que este año se multiplica tomando en cuenta los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, un evento en el que pondrá todas sus energías para decir presente. “Viene la temporada al aire libre, parto el 28 de febrero en Santiago y luego haré un circuito sudamericano entre marzo y mayo donde estaré en Argentina, Bolivia, Brasil, Colombia, y en el Orlando Guaita de Santiago. El primer objetivo es clasificar al Iberoamericano, para defender la medalla de plata que logré en Tenerife 2018. Posteriormente la idea es quedarme en Europa tratando de optar a buenos puntos y marcas para ir a Tokio”, detalla.

Así las cosas, la esperanza está más

viva que nunca según reconoce Pineda, sobre todo porque además de la marca (8,22 metros), la otra opción para ir a Tokio es el ranking mundial que se estructura a partir de estos torneos. “Es un desafío bonito porque el ranking se mueve hasta agosto y estos campeonatos son los que entregan los puntos necesarios. Por eso estoy agradecido del Gobierno Regional, ya que con el proyecto que me aprobaron el año pasado pude ir a Europa y hacer una buena base. Lo mismo pasa con el club Huachipato que siempre está conmigo y mis marcas y empresas como GNL, que a través de la seremi de Deportes me ayudó. Sería muy importante que todo ese apoyo se repitiera este 2020 en mi proceso olímpico”, sentencia.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



FOTO: CEDIDA


Escolar y Universitario

Álvaro Ahumada
contacto@diarioconcepcion.cl



ESTEBAN SALAZAR, ESTUDIANTE DEL COLEGIO ETCHEGOYEN

“Gracias al basket he conocido a mucha gente”

El básquetbol es uno de los deportes más populares del mundo, una disciplina que ha tenido grandes figuras como LeBron James, “Magic” Johnson, Stephen Curry, Michael Jordan y el recientemente fallecido Kobe Bryant. Todos ídolos de la NBA, que inspiran a muchos chicos a practicar la disciplina. Uno de ellos es Esteban Salazar, estudiante del Colegio Etchevoyen que fue recientemente reconocido por su buen rendimiento en el campeonato Adicpa.

Con 17 años tiene pensado estudiar Ingeniería Comercial, aunque no está muy seguro, dado que dice que la carrera está saturada. Además, aparte de jugar por su colegio, también lo hace en el Club Deportivo Omega, equipo que se gana un espacio y quiere ser un aporte para el básquetbol penquista.

- ¿Cómo nació esta pasión por el básquetbol?

- Toda mi familia lo ha jugado desde muy pequeños. Yo pasé por hartos deportes antes, pero fue el que más me llamó la atención. Jugué también fútbol y hockey, pero el básquetbol fue el más que mi favorito gracias a un profesor que en el colegio me lo inculcó más que nadie.

- ¿En qué posición te gusta jugar?

- Siempre he jugado de conductor y de escolta, desde el colegio.

- ¿Algún equipo de la NBA que te guste?

- Sigo a los Lakers. Antes a los Cleveland, la verdad más que nada sigo a mi jugador favorito LeBron James, es un deportista muy completo, tiene la mezcla completa de habilidad y fuerza que lo hace dominar todas las facetas del juego. Por eso lo admiro mucho, es mi ídolo”.

- ¿Y alguno de la zona?

- Acá sigo a la Universidad de Concepción, siento que este cariño se inició cuando junto a mi familia seguíamos al equipo en la Casa del Deporte, y a medida que avanzaba hacia los playoffs veíamos cómo el gimnasio se llenaba cada vez más. Existen jugadores emblemáticos de la UdeC que han sido una inspiración para mí, como (Evandro) Arteaga y (Eduardo) Marechal, que ahora están en Leones de Quilpué.

- ¿Qué significó para ti el recientemente fallecido Kobe Bryant?

- Fue una leyenda del básquetbol, alguien importante para todos los que practicamos este deporte. Uno siempre mira para arriba, a los me-

Fanático de la figura de la NBA, LeBron James, el talentoso conductor fue destacado como una de las figuras en la última temporada de este deporte en Adicpa. Dice que tiene la idea de seguir en esta disciplina, aunque con un plan B: le gustaría ser ingeniero comercial.

FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.



jores, y por mucho tiempo ese sitio fue de Bryant.

Brillando en Adicpa

- ¿Cómo te fue en el 2019 en los campeonatos escolares de Adicpa?

- El año pasado quedamos segundos. El equipo que nos derrotó era muy fuerte, tenían más jugadores, ellos eran más grandes en lo que se refiere en edad. Por ello, quedamos conformes con nuestra actuación.

- ¿Qué te parece la popularidad del básquetbol en Chile?

- En mi vida al menos ha sido popular y muy importante, ya que desde pequeño me inicié en esta disciplina, en el Colegio Etchevoyen. La verdad es que gracias al basket he conocido a mucha gente. No solamente está el campeonato escolar, sino también la liga regional y nacional, es un deporte que aún sigue creciendo y esperamos que continúe a todo nivel.

- ¿Te ves a futuro jugando básquetbol o lo ves más como un hobby, un pasatiempo?

- Algunos lo ven como su futuro, buscando irse a otro país y esas cosas, pero yo quiero seguir jugando aunque con mis objetivos claros. No sé qué pasará, porque quiero estudiar a futuro, sería bueno jugar en la universidad y poder complementar ambas cosas.

- ¿Y qué tienes pensado estudiar en la universidad?

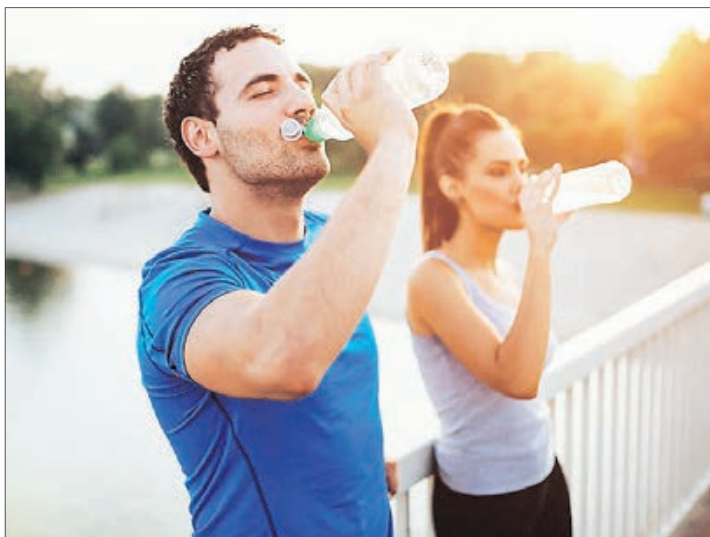
Estoy interesado en estudiar Ingeniería Comercial, aunque entiendo que es una carrera que está un poco saturada. Igual no lo tengo tan claro todavía, me queda algo de tiempo para tomar la decisión.

- Hay jóvenes que tal vez les gusta mucho el básquetbol, pero que no tienen la confianza en sus propias capacidades ¿Qué le dirías?

- Que se atrevan y que no paren de hacerlo, el básquetbol igual tiene lesiones de por medio, yo he tenido varias ya. Cuando tenía 14 años me gustaba este deporte y nunca he dejado de practicarlo. Algunas personas han tenido una dolencia y paran, pero no hay que dejarse abatir. Así es que hay que darle con todo nomás.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



Importancia de mantener hidratado el organismo

Solange Rivas
Directora de Enfermería
Universidad del Desarrollo

El agua, como sabemos, es esencial para la vida, porque participa en las reacciones químicas del organismo, es un vehículo para eliminar los desechos, mejora la digestión y lubrica las articulaciones; además es un potente regulador de la temperatura corporal. En el caso de los lactantes, su cuerpo está compuesto aproximadamente de 70% de agua y en los recién nacidos este porcentaje llega al 80%. Por su parte, las personas adultas tienen aproximadamente un 60%.

Esta agua, es almacenada dentro y fuera de las células del cuerpo y es eliminada normalmente a través de la orina, el sudor, la respiración; también se pierde agua en algunas patologías que presentan vómitos o diarrea. Todos necesitamos reponer el agua perdida, lo cual se logra, en los primeros meses de vida, a través de la lactancia materna o la lactancia artificial.

Cuando ocurre un desequilibrio entre el consumo y la pérdida de agua, se puede producir deshidratación, que tiene consecuencias en varios órganos, dependiendo de su intensidad. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), un adulto mayor sano debería consumir alrededor de 30 ml de agua por kilo de peso. Por su parte, los niños, dependiendo de su edad, necesitan desde 10 ml a 50 ml por kilo de peso.

Por supuesto, la exposición prolongada a altas temperaturas produce pérdida de agua y electrolitos, llevando a la persona a la deshidratación, pudiendo incluso, llegar a un shock térmico o golpe de calor.

Es importante mencionar, además, que la exposición al sol sin protección es causante de quemaduras de distinta profundidad y extensión, siendo los niños menores y los adultos mayores, los grupos de

mayor riesgo.

La deshidratación produce daños a nuestros órganos o sistemas. Así, una persona deshidratada puede presentar desde sequedad de piel y mucosas - caso deshidratación leve-, hasta confusión mental, decaimiento, letargo, desmayo, ausencia de orina, taquicardia, respiración rápida, pudiendo llegar incluso al shock y muerte.

Los grupos de riesgo son las edades extremas de la vida, por lo que los bebés y adultos mayores presentan más riesgo de deshidratación. Esto se debe a la falta de mecanismos de regulación de las funciones vitales, las cuales no han sido adquiridas o son inmaduras (niños), o se han perdido (personas de más edad).

La primera señal que indica que se necesita hidratación es la sed. Si no lo hacemos oportunamente, aparecerán señales como falta de sudoración, piel y mucosas secas, ojos hundidos, en el caso de los lactantes, las fontanelas (llamadas comúnmente mollera) se verán hundidas, orina oscura y escasa, llegando incluso en el caso de los niños pequeños a tener los pañales secos. Los signos de gravedad en los adultos mayores son la confusión mental y desorientación, somnolencia sin causa aparente o fiebre. Por su parte, en el caso de los lactantes, si además de los signos ya mencionados, rechazan la alimentación, si se observa muy decaído, debe acudir rápidamente a un centro asistencial.

En todos los casos, es importante destacar que, en nuestra población, el consumo de agua no está integrada en nuestra cultura de autocuidado, siendo muchas veces reemplazada por el consumo de bebidas azucaradas o alcohólicas, como la cerveza, las que incluso aumentan la pérdida de líquido corporal, por lo que se recomienda ingerir agua pura.

ALTA CONVOCATORIA Y PARTICIPACIÓN EN TORNEOS FUERA DE LA REGIÓN

Las cuentas alegres del ajedrez de Adicpa en la última temporada

Álvaro Ahumada
contacto@diarioconcepcion.cl



A nivel local, cerca de 250 estudiantes tomaron parte de los campeonatos. Y también hubo representación y buenos resultados en sudamericano escolar.

Entre los deportes que forman parte de Adicpa, uno de los más organizados es el ajedrez. En 2019 no fue la excepción, pues más allá del estallido social la disciplina logró realizar su programación casi por completo, algo que no ocurrió con el resto de los deportes.

En el balance de la pasada campaña, hay varios puntos para destacar. Uno de ellos es la alta participación en los torneos, pues 250 escolares tomaron parte de los diferentes campeonatos. Además, hubo nombres propios a conside-

rar, como José Muñoz del Colegio Concepción Chiguayante e Ignacio Vera del Colegio Concepción de San Pedro, quienes clasificaron hasta la etapa regional. Allí, quien llegó más lejos fue Vera.

Tras esta destacada actuación, Vera disputó un torneo nacional, donde quedó quinto. Sin embargo, su mayor mérito fue salir terce-

FOTOS: LUKAS JARA M.





ro en el Sudamericano Escolar, que se disputó en diciembre pasado en Asunción, Paraguay.

El coordinador del ajedrez de Adicpa, Luis Torres, se manifestó satisfecho respecto a lo que resultó el año 2019 para la disciplina a nivel escolar, sobre todo con el número de alumnos. Además, aseguró que tener más estudiantes participando también permite elevar el nivel competitivo de la actividad.

“Uno de los aspectos más positivos fue la cantidad de participantes, que ha ido en aumento en los últimos años. Además, tampoco destaco el nivel, pues cada temporada van surgiendo nuevos talentos locales, los cuales se han ido puliendo y logrando buenos resultados”, afirmó.

En el ajedrez, Adicpa organiza la disciplina en seis categorías: Sub 9, Sub 10, Sub 11, Sub 14, Sub 16 y Sub 18. En la pasada temporada, se pudieron completar todos los torneos programados, y la cantidad de alumnos participantes subió en relación a 2018, evidenciando un interés mayor de los estudiantes por practicar el denominado deporte ciencia.

Para mejorar

A pesar de la buena

temporada que tuvo el ajedrez de Adicpa a nivel general, hubo algunas fechas del calendario que no pudieron realizarse con normalidad, pero por motivos externos a

organización.

Entre ellos, que solo se jugaron cinco de las ocho fechas calendarizadas. La primera en ser suspendida fue por el Mundial de Rally, en

mayo, y las dos restantes a causa del estallido social, programadas para el 27 de octubre y el 17 de noviembre. Además, la ceremonia de premiación anual, en donde Adicpa reconoce a los alumnos más destacados de cada establecimiento -en deporte y también en el área cultural- tampoco se pudo llevar a cabo por la situación detonada en el país a partir de octubre pasado.

Al respecto, Pedro Loayza, coordinador general de Adicpa, señaló que “la suspensión de la premiación, tanto individual como grupal, que año a año Adicpa entrega a los estudiantes más destacados en cada deporte, fue por un motivo de fuerza mayor. Esperamos que se pueda realizar al comenzar el calendario 2020”.

Las metas para el 2020

El coordinador de Adicpa de ajedrez, Luis Torres, detalló los objetivos para este año, en donde se tratará de mantener el nivel y todo lo que funcionó de forma adecuada en la temporada 2019.

“Uno de nuestros principales objetivos es que se pueda mantener el buen nivel mostrado el año pasado, y en lo posible mejorarlo. También, idealmente, aumentar el número de participantes. El ajedrez, a diferencia del fútbol, el básquetbol u otros deportes, no es tan masivo, por lo que el número de participantes sería un logro, un triunfo para el deporte ciencia”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

**CLASIFICACIÓN ANUAL
CIRCUITO DE AJEDREZ
ADICPA 2019**

CATEGORÍA 2011-2012-2013 (SUB-10) CAMPEÓN DE LA CATEGORÍA: AGUSTÍN REBOLLEDO, COLEGIO CONCEPCIÓN SAN PEDRO		
LUGAR	VARONES	DAMAS
1°	AGUSTÍN REBOLLEDO (COLEGIO CONCEPCIÓN SAN PEDRO)	FLORENCIA RAMÍREZ (COLEGIO ALMONDALE DE SAN PEDRO)
2°	TOMÁS FUENTEALBA (COLEGIO CONCEPCIÓN PEDRO DE VALDIVIA)	MARTINA VALDEBENITO (COLEGIO SAN IGNACIO)
3°	SIMÓN NEIRA (COLEGIO SAN IGNACIO)	EMA ZAVALA (COLEGIO CONCEPCIÓN SAN PEDRO)
CATEGORÍA 2010 (SUB-9) CAMPEONA DE LA CATEGORÍA: AMANDA ALARCÓN, INSTITUTO DE HUMANIDADES DE CONCEPCIÓN		
LUGAR	VARONES	DAMAS
1°	LEÓN PAVEZ (COLEGIO CONCEPCIÓN PEDRO DE VALDIVIA)	AMANDA ALARCÓN (INSTITUTO DE HUMANIDADES CONCEPCIÓN)
2°	FELIPE MERINO (COLEGIO CONCEPCIÓN PEDRO DE VALDIVIA)	KATALINA PRADO (COLEGIO SAN AGUSTÍN)
3°	DIEGO CONEJEROS (COLEGIO SAGRADOS CORAZONES)	NOA MIRANDA (COLEGIO FRATERNIDAD)
CATEGORÍA 2009-2008 (SUB-11) CAMPEÓN DE LA CATEGORÍA: EMILIO RIQUELME, INSTITUTO DE HUMANIDADES DE CONCEPCIÓN		
LUGAR	VARONES	DAMAS
1°	EMILIO RIQUELME (INSTITUTO DE HUMANIDADES CONCEPCIÓN)	ALBA ORTÍZ (COLEGIO CONCEPCIÓN CHIGUAYANTE)
2°	GABRIEL RÍOS (COLEGIO SAN AGUSTÍN)	AMANDA ESPINOZA (COLEGIO SAN AGUSTÍN)
3°	EDGARDO ESTRADA (COLEGIO PINARES)	ROCÍO MARTÍNEZ (COLEGIO DEL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS)
CATEGORÍA 2007-2006-2005 (SUB-14) CAMPEÓN DE LA CATEGORÍA: IGNACIO VERA, COLEGIO CONCEPCIÓN SAN PEDRO		
LUGAR	VARONES	DAMAS
1°	IGNACIO VERA (COLEGIO CONCEPCIÓN SAN PEDRO)	GABRIELA MANRÍQUEZ (COLEGIO SAGRADOS CORAZONES)
2°	JOSÉ MUÑOZ (COLEGIO CONCEPCIÓN CHIGUAYANTE)	CATALINA IRRIBARRA (COLEGIO ALMONDALE DE LOMAS)
3°	AGUSTÍN MENESES (COLEGIO SAN IGNACIO)	DANIELA SANDOVAL (COLEGIO LOS ACACIOS)
CATEGORÍA 2004-2003 (SUB-16) CAMPEONA DE LA CATEGORÍA: VALENTINA VALDERRAMA, COLEGIO SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS		
LUGAR	VARONES	DAMAS
1°	JUAN IGNACIO BUGMANN (COLEGIO CONCEPCIÓN PEDRO DE VALDIVIA)	ANTONIA VALDERRAMA (COLEGIO DEL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS)
2°	MANUEL ÁLVAREZ (COLEGIO SAGRADOS CORAZONES)	PALOMA GUZMAN (LICEO LA ASUNCIÓN)
3°	FELIPE VERGARA (COLEGIO SAGRADOS CORAZONES)	
CATEGORÍA 2002-2001 (SUB-18) CAMPEÓN DE LA CATEGORÍA: EMILIO ESTRADA, COLEGIO SAGRADOS CORAZONES		
LUGAR	VARONES	DAMAS
1°	EMILIO ESTRADA (COLEGIO SAGRADOS CORAZONES)	BELÉN MANRÍQUEZ (LICEO LA ASUNCIÓN)
2°	BENJAMÍN MENDIETA (COLEGIO PINARES)	SOFÍA FURTS (COLEGIO CONCEPCIÓN SAN PEDRO)
3°	ALONSO BRIONES (COLEGIO SALESIANO)	
CLASIFICACIÓN POR EQUIPOS:		
1° LUGAR:	COLEGIO CONCEPCIÓN CHIGUAYANTE	
2° LUGAR:	COLEGIO CONCEPCIÓN PEDRO DE VALDIVIA	
3° LUGAR:	COLEGIO SAGRADOS CORAZONES	



Actividad física, deportes y recreación, el verano 2020 se vive en el Club de Campo Bellavista



Diversas actividades recreativas y deportivas se desarrollan este verano en el Club de Campo Bellavista. La participación de los socios en clases de yoga, tenis y natación para niños, entre otros, dan vida a esta temporada, que además permite disfrutar de sus piscinas al aire libre.

MARTINA BUGUERO, Paula Mendoza, Margaret Mäser, Paula Sáez y Bárbara Mäser.



GONZALO DELGADO y Francisca Mackers.



PAMELA
Gutiérrez.



PABLO RIVERA, Simón Karelovic, Enrique Chacón y Benjamín Becerra.



LUIS SANTIBÁÑEZ, Bernard Lieser, Magdalena Torres y Agustina Silva.



SANDRA
Antipes.

CARLA
Palma.



IGNACIA DELGADO y Antonella Schulz.



AMAPOLA GAMONAL y Agustina Hernández.

MOTORES '20

Diario Concepción
contacto@diarioconcepcion.cl

Renault suma dos nuevas versiones para el Clio Turbo

En una estrategia que renueva la oferta de la generación del Renault Clio Turbo lanzado en 2016, la firma francesa dos nuevas versiones para el modelo denominadas Authentique y Expression, que entregan más potencia, rendimiento, y tecnología.

Dentro del nuevo equipamiento según la versión escogida, se podrá obtener dirección asistida variable eléctrica; volante forrado en cuero con decoraciones cromadas; volante regulable en altura y profundidad; indicador de cambio de marcha; botón de arranque con función de partida Start-Stop; botón función "Stop & Go" para ahorro de consumo de combustible y Eco-Mode; encendido automático de luces; focos delanteros antiniebla; focos delanteros y traseros de día C-Shape con Full LED; vi-

drios tintados; techo panorámico fijo con cobertor para el sol, radio control al volante; entre otras.

Además, suma climatizador automático regulado con filtro combinado de polen, carbón activo y sensor de toxicidad o aire acondicionado regulable; sistema multimedia de entretenimiento con GPS, con pantalla táctil de 7" con radio, bluetooth, conexión USB, audio streaming, toma Jack y sistema de reconocimiento vocal, R-Link; 4 parlantes y 2 Tweeters delanteros; cierre centralizado de puertas, maletero y tapa de combustible; asiento conductor regulable en altura y profundidad; asientos con tapiz de genero bi-tono; entre otros.

En lo que respecta a la seguridad, según versión, incluye frenos ABS,



FOTO: RENAULT CHILE

asistencia de frenada de emergencia (SAFE), control de estabilidad (ESP), limitador y regulador de velocidad, control crucero, asisten-

te de arranque en pendiente (HSA), sistema de control de trayectoria (ESC), y sistema antipatinado (ASR), junto con cuatro air-

bags, cinturones de seguridad traseros de tres puntas con limitador de esfuerzo en asientos laterales, cinturón central trasero con fijación en el techo, reposacabezas delanteros y traseros regulables en altura, entre otros.

Las nuevas versiones del Renault Clio están equipadas con el motor turbo de tres cilindros de 0,9lt, inyección multipunto secuencial y 12 válvulas, que eroga 90 HP de potencia a 5.000 rpm, con un torque de 140 Nm. Lo anterior, asociado a una caja de cambios de cinco velocidades, en una performance que cumple con la norma de emisiones Euro VI, con consumos según 3CV 13,2 km/l en ciudad, 21,3 km/l en carretera, y 17,4 km/l en régimen mixto.

El Renault Clio Turbo en sus nuevas versiones está disponible con un precio de lanzamiento que va desde los \$8.390.000 con financiamiento.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

14 FEB 23 HRS

FIESTA DE LOS Enamorados

Mc
MARINA CLUB DISCOTHEQUE

15 ENE 23 HRS

SPLASH Party

CON DJ JP Y DJ RAMA

Mc
MARINA CLUB DISCOTHEQUE

marinadelosol.cl

PROGRAMA PARA LAS FAMILIAS DE CONCEPCIÓN

La diversión del verano llega también a los barrios

Nueva versión del Verano en los Barrios entrega un momento de refresco para los niños y niñas en ocho sectores de la ciudad.

Diario Concepción
contacto@diarioconcepcion.cl

Actividades para toda familia, una piscina gigante, tobogán, pintacaritas, masajes, por mencionar algunas, estarán en los distintos barrios de Concepción durante todo febrero.

A través del programa Verano en Barrios el municipio penquista lleva un verdadero centro recreacional a los diferentes sectores de Concepción. Este tipo de iniciativa está pensada en las familias de Concepción que muchas veces no pueden salir de la zona, por motivos de trabajo o económicos, por lo que el municipio pone a su disposición estos eventos veraniegos, llevando una buena forma para que los niños y niñas puedan refrescarse.

“Sabemos que salir de vacaciones implica un costo para las familias y que las niñas y niños merecen recrearse, por esto, la iniciativa que hemos desarrollado desde el 2014 ha tenido mucho éxito pues les entregamos a la comunidad una tarde con toda la recreación y actividades



FOTO: MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN

para que puedan disfrutar a solo pasos de sus casas”, comentó el alcalde(s) de Concepción, Aldo Mardones.

Calendario veraniego

Las actividades comenzaron el viernes 7 de febrero en Briceño 2 y el sábado el Verano en Barrios llegó a Laguna Redonda. La oferta este año incluye la piscina gigante, otra con tobogán y una especial para los más pequeños, además de manicure y masajes exprés, pensando en que todo el grupo familiar pue-

da pasar una tarde agradable.

Las actividades continuarán el 14 de febrero en Torreones, el 15 en el Estadio Nonguén, el 21 en Villa San Francisco y el 22 en Pedro del Río. Comenzando a las 13.00 horas y extendiéndose hasta las 18.00 horas, con muchas sorpresas y concursos durante toda la tarde.

El calendario de sectores está disponible en www.concepcion.cl.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

UN VERDADERO CENTRO recreacional llega a los diferentes sectores de Concepción.



FOTO: CAROLINA ECHAGUE M.

Llaman a cobrar bonos empleo del Sence

Un total de 3.276 personas en Bío Bío aún no han retirado sus re-depositos efectuados por SENCE correspondientes a pagos pendientes del periodo 2014-2018 del Subsidio al empleo joven - SEJ- y Bono al trabajo de la mujer -BTM. Las cifras a cobrar varían de acuerdo a cada caso, la suma promedio posible a cobrar puede ascender a los \$120 mil y llegar hasta 1 millón 200 mil. Bene-

Montos

Suma a cobrar puede ascender a los \$120 mil y llegar hasta 1 millón 200 mil.

ficiarios/as pueden consultar si están dentro de las nóminas en el sitio en sence.cl o en las oficinas del SENCE.

OBITUARIO



Lamentamos comunicar el sensible fallecimiento del Antropólogo y docente del Departamento de Ingeniería Industrial de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Concepción, Sr.

CARLOS ZAPATA SEPÚLVEDA (Q.E.P.D)

Sus restos están siendo velados en la Parroquia El Buen Pastor, ubicada en Los Acacios 1617, Villa San Pedro, San Pedro de la Paz. Sus funerales se realizarán hoy 10 de febrero, a las 15:00 horas, saliendo desde la Parroquia hacia el Cementerio General de Concepción.

Carlos Saavedra Rubilar
Rector
Universidad de Concepción

Concepción, 10 de febrero de 2020.



Con profundo pesar comunicamos el sensible fallecimiento de nuestro amado esposo, padre, tío, hermano y abuelito, Don:

CARLOS DAVID ZAPATA SEPÚLVEDA (Q.E.P.D)

Sus restos son velados en al Parroquia Buen Pastor (Villa San Pedro). Su funeral se efectuará hoy después de un responso religioso que se oficiará a las 15:15 horas, saliendo el cortejo al Cementerio Parque San Pedro.

Familia Zapata Estrada

San Pedro de la Paz, 10 de febrero de 2020.

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**



Esta semana **destacamos** en nuestra programación

Concierto Matinal

Lunes a Domingo, desde las 8.30 horas.

Cada mañana presentamos una selección ideal para comenzar la jornada de la mejor manera posible.

Panorama Musical y Cultural

Lunes a Viernes, desde las 17.00 horas.

Un espacio de difusión de las principales actividades culturales de nuestra ciudad, con la conducción de Sergio Morales.

Abogarock

Martes, desde las 19.00 horas.

Cada semana, la abogada Karen Muñoz Guzmán se dedica a explicar conceptos del ámbito legal, en forma amena y con la mejor música.

f t i
www.radiodec.cl



TD **Entretención & Servicios**

Santoral: Escolástica

EL TIEMPO

HOY **13/24**

MARTES 12/22 MIÉRCOLES 12/21 JUEVES 11/20

LOS ÁNGELES 14/32

RANCAGUA 13/32

TALCA 14/32

SANTIAGO 13/32

CHILLÁN 15/32

ANGOL 16/32

TEMUCO 11/29

P. MONTT 10/20

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).

PUZZLE

Grid with clues: CARACTER, AMIGO EN PARIS, AEROPUERTO NIPON, RED EN TENIS INDEFENSO, MUNDOS VOCAL, IMANA, AREA NADA, ESCUCHARE, NOMBRE EN LYON TANTALIO, GALAXIA ESPIRAL, DESTREZA CIBELES, YODO ALABARA AL REVES, INST. DE VIENTO, AVIZOR, CAPITAL LETONA, ACUDIR ZORRO ARTICO, ASESINAR ESCALARALO, ALOME PRESA INVERT., OLER, HARTO FIN FOTO, GUADAÑAR GANGA, CONSONANTE, DOS DE LAS CINCO, LA NADA, DETENLO EJE, ROTO S/VOCAL, CIUDAD PERUANA, AZOE CINCO, CALCIO, VALE VACUNO, A VECES MUDA, RADIO UT, MES HEBREO PREP. LATINA, RE 100 - 1, NOCION, PERCIBIR MI, PAZ BASCUÑ AVIESOÑ SER ANTA ISIS DON U O OMAR ASONANTADO NA OPINA IATA L ALOCADOS AMAT TRATO LESERA RET A FAN RON MEDA A ALERON PONDEROSO TRAVEZ S

SUDOKUS

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

TELÉFONOS

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

FARMACIAS DE TURNO

CONCEPCIÓN Salcobrand • San Martín 661	Ahumada • Av. Juan Bosco 501 (Atención durante las 24 horas)	CHIGUAYANTE Redfarma • Manuel Rodríguez 575
SAN PEDRO Salcobrand • Michimalonco 1300		TALCAHUANO Salcobrand • Autopista 7001

Todo Deporte
TODOS LOS LUNES
www.diarioconcepcion.cl