



12 cámaras, 190 policías, 150 efectivos de CTE y 80 de bomberos y Cruz Roja vigilarán la prueba

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA LA CARRERA EXPRESO

CALENTAMIENTO
Tiene como fin preparar al organismo para la práctica de actividad física. Cumple dos funciones:
Prevenición de lesiones
Aumenta el flujo sanguíneo mejorando la elasticidad muscular
Mejora del rendimiento
Permitir un mejor aprovechamiento del organismo para alcanzar un alto grado de rendimiento deportivo.

Lunes
30 minutos de carrera suave + gimnasia

Miércoles
Una hora de carrera continua

Viernes
20 minutos de carrera suave + gimnasia

Martes
20 minutos de calentamiento. Tres cambios de ritmo:
- 5 minutos corriendo rápido
- 2 de recuperación caminando o trotando.

Jueves
20 minutos de calentamiento. Diez cambios de ritmo
- Un minuto rápido
- Uno suave

Sábado: Descanso

Se recomienda comer e hidratarse bien y descansar todo lo posible a diario.

ECUADOR. LIGA NACIONAL DE FÚTBOL FEMENINO

Alianza de Guayas cayó en su debut ante Quito FC

QUITO ■ Alianza de Guayas sufrió un traspie en el inicio de la Liga Nacional de Fútbol Femenino. Ayer fue goleada 7-0 por Quito FC, en la cancha de la Liga Parroquial Pomasqui.

El resultado no desanimó a las jugadoras. Ellas saben que su participación en este torneo es un proceso a mediano plazo. No en vano es considerado como uno de los equipos más jóvenes.

Su entrenadora, Cecilia Tobar, apostó por reunir a varias seleccionadas juveniles del Guayas. Para prepararse, las cita una o dos veces por semana. El resto de días ellas practican con su selección. Y quienes no pertenecen al combinado, mantienen su estado físico en barrales.

Es la única fórmula que encontró para que tengan actividad y puedan resistir la dureza del torneo. Además, no puede citarlas todos los días porque la mayoría estudia.

Por ejemplo, para el partido de ayer, tuvieron que esperar a que todas queden libres de sus actividades del viernes y partieron, en bus, pasado el mediodía. Llegaron a Quito a las 23:30 y se hospedaron en la Casa de la Selección. Cenaron y se fueron a descansar unas horas.

Ayer, a las 11:00, ya estuvieron en la cancha de Pomasqui para medir al Quito.

Al principio soportaron las arremetidas del cuadro local. La guardameta Gabriela Ortiz fue la principal protagonista, salvando su arco en repetidas ocasiones. No atacaban, pero se defendían con orden.

Pero poco a poco su resistencia decayó. Las chicas empezaron a pedir agua y a inclinarse, en señal de cansancio. El fuerte sol también afectó su rendimiento. Hasta que a los 37 minutos recibieron el primer gol, por parte de Mónica Klínger.

En el segundo tiempo, Alianza salió al ataque para tratar de empatar. Pero con espacios el Quito fue letal. En dos minutos hizo dos goles más, por intermedio de Denisse Alomia, en ambas oportunidades. El partido estaba liquidado por lo que Alianza prefirió volver a su posición defensiva. La misión era evitar la goleada. Pero no lo consiguió: Denisse Alomia anotó dos más y Carina Caicedo consiguió una dupla para marcar cifras definitivas.

Terminó el partido y las chicas de Alianza dejaron el escenario. Debían almorzar antes de volver a Guayas. **JLV**



Respuesta. El cuadro guayaquileño (verde) no resistió en el complemento.

A cinco días de correr 10k

■ GUAYAQUIL

Solo falta una semana para la celebración de la Carrera EXPRESO, toda una tradición de Guayaquil que en 2013, en el 40 aniversario del diario, alcanza su edición número 39. El evento contará con la participación de profesionales como Segundo Jami, ganador en 2012, pero también correrán muchos aficionados y es recomendable que cuenten con una mínima preparación previa para afrontar los diez kilómetros del trazado.

Si usted aún no ha comenzado a entrenarse, todavía está a tiempo. El profesor Carlos Rodríguez Díaz, entrenador de atletismo y director de deportes del colegio San José La Salle, propone un plan de trabajo de cinco días.

“Comenzamos el lunes con 30 minutos de carrera continua suave más gimnasia”, explica. La gimnasia consistiría en hacer abdominales, estiramientos... “Si no se estira bien se puede tener ca-

Consejos para entrenar durante esta semana y competir el domingo en la edición 39 de la Carrera EXPRESO

lambres, sufrir una luxación, un desgarramiento... Hay que hacer elongación y apertura de piernas, brazos, encogimiento hasta tocar el suelo con los dedos...”, añade Abraham Torres, profesor de cultura física de la Academia Naval Almirante Illingworth.

El martes, Rodríguez propone hacer 20 minutos de calentamiento y después dos o tres cambios de ritmo de cinco por dos. “Es decir, correr cinco minutos rápido y después hacer una etapa de recuperación, caminando o trotando dos minutos”, aclara.

El miércoles se hace una hora de carrera continua para volver a trabajar el jueves los cambios de ritmo, en este caso diez por un minuto: un minuto rápido y uno

suave en diez ocasiones. La jornada terminaría con 20 minutos de trote. El viernes se cerraría el plan con 20 minutos de carrera suave y gimnasia. “El sábado descansamos”, añade Rodríguez. “Solo un día porque estamos a una semana de la prueba, si tuviéramos más tiempo se descansaría tres”.

MÁS RECOMENDACIONES. Más allá del físico, los expertos sugieren cuidar otros aspectos de la preparación. En los días previos a la carrera es conveniente irse a dormir temprano para descansar bien, hacer comidas ligeras (vegetales, frutas, carbohidratos) y beber mucho líquido.

El día de la carrera, Torres recomienda comenzar a prepararse

con media hora de antelación, calentando 20 minutos y reservando diez para descansar. “Es importante concentrarse anímicamente en el relajamiento, dejar de lado otras preocupaciones para pensar en lo que se está haciendo y lo que se va a hacer”, dice.

Según Rodríguez, no hay que comer antes de la competencia si no se está acostumbrado, ya que el organismo estará afectado por una subida de la adrenalina y puede resultar contraproducente.

Un atleta bien preparado puede correr diez kilómetros en 35 o 40 minutos. Un aficionado puede tardar una hora y media. Es importante no obsesionarse con los tiempos. “El ritmo lo pone cada uno de acuerdo con lo que haya entrenado”, advierte Rodríguez. “No hay que seguir a nadie, sino ir al ritmo propio”. “Y si en algún momento ve que no puede seguir, es conveniente parar y pedir auxilio, los calambres son bastante dolorosos”, remata Torres. **DCP**

ARCHIVO / EXPRESO



Expectativa. Se espera que los mejores ejemplares nacionales participen.

HÍPICA. FUE ACEPTADA LA SOLICITUD DE REINSERCIÓN DE LOS ECUATORIANOS

El Turf nacional vuelve a Serie del Caribe

GUAYAQUIL ■ El Turf ecuatoriano estará presente nuevamente en la Serie Hípica del Caribe, a partir del próximo año, una vez que fue aceptada su solicitud de reingreso en la reunión que se realizó la semana pasada en el balneario de Punta Cana, en República Dominicana.

La gestión que realizaron el abogado Andrés Madero Poveda, el doctor Lino Ortega Devoto y el doctor Vicente Madero Egas, nuevos directivos de la Asociación de Propietarios y Criadores de Caballos F.S.C. de

Ecuador, tuvo éxito y ahora está en manos de los principales directivos de la entidad enviar anualmente a sus representantes para repetir el gran logro que tuvo Señorita en 1999 en el hipódromo de Panamá.

EL COMUNICADO. “En la Reunión de Medio Año de la Confederación Hípica del Caribe, celebrada hoy en un hotel de Punta Cana, República Dominicana, se ratificó a Panamá como sede de la próxima Serie Hípica del Caribe por celebrar-

se el 14 y 15 de diciembre de 2013 en el hipódromo Presidente Remón”.

Por otra parte, el licenciado Andrés Madero Poveda, presidente de la Asoc. de Propietarios de Ecuador, realizó la petición de reingreso de Ecuador a la Confederación Hípica del Caribe, la cual fue aprobada unánimemente y aplaudida por todos los presentes.

En un aparte, el licenciado Madero Poveda indicó: “Nos sentimos complacidos y agradecidos de la repercusión que

tuvo nuestra moción de reintegramos a la Confederación. Estamos seguros de que el regreso de Ecuador a la Confederación será un puntal para el desarrollo y crecimiento de la hípica en Ecuador”, según el comunicado oficial.

Ecuador ganó la Copa Confraternidad de 1999 con Señorita. Después de esta re inserción, se espera que los ejemplares ecuatorianos vean acción en la Serie Hípica de 2014 y vuelvan a traer la victoria para el Turf nacional.

39 COMPETENCIA ATLÉTICA expreso

GUAYAQUIL
14 JULIO

Retire su número y chip los días 11, 12 y 13 de julio.

LUGAR: Centro de Convenciones Simón Bolívar
HORA: 10:00 a 17:00
VALOR: \$5 para las categorías: Discapacitados silla olímpica, élite, máster y dinosaurio.

CUPÓN DE INSCRIPCIÓN

Apellidos: _____
Nombres: _____
Dirección: _____
Ciudad: _____ Telf.: _____
Nacionalidad: _____ # Cédula: _____
Categoría: _____ F.Nac.: Día: _____ Mes: _____ Año: _____

Nota: Las inscripciones para las categorías escolares y colegial se aceptarán mediante oficio firmado por el director o rector del establecimiento educativo respectivo.

Llena este cupón con tus datos y deposítalo en las ágoras de nuestras agencias de Diario Expreso y Extra en todo el país o ingresando a www.expreso.ec

Matriz C. J. Rosemena Km. 2.5 y Las Monjas • Centro 9 de Octubre #411 y Chile Parque Centenario Pedro Moncayo 818 y 9 de Octubre • Kennedy Norte Francisco de Orellana y Eugenio Almazán • La Alborada Guillermo Pareja Rolando C.C. Albocentro 4 Local 4 • Terminal Terrestre de Guayaquil • C.C. Mall del Sur 25 de Julio y Ernesto Albán. Segundo piso Quito Juan León Mera 33 y Robles.

CATEGORÍAS

- Escolar ■ escolar 8-12 años (estudiantes de establecimientos educativos de Guayaquil)
- Infantil ■ 8-12 años
- Colegial ■ 13-18 años (estudiantes de establecimientos educativos de Guayaquil)
- Juvenil ■ 13-18 años
- Élite ■ 19-45 años
- Máster ■ 46-65 años
- Dinosaurio ■ 66 años en adelante
- Interfuerzas ■ Miembros de FF.AA. Policía Nacional y CTG
- Discapacitados ■ S60 silla olímpica

Para mayor información comuníquese al 042201100
ext: 2470 - 2479 - 2440 - 2443
competencia@granasa.com.ec
www.expreso.ec



Con el apoyo de:

