



Alcobendas, a por la élite

■ El Alcobendas de hockey patines se juega el ascenso a la OK Liga, en la que no hay equipos madrileños. En rugby, el Liceo también puede subir.



La Maratón de Madrid, lista

■ Hasta 15.000 atletas se espera que recorran los 42,195 metros de la Rock'n'Roll maratón de Madrid, que será el 24 de abril. Este domingo, el Medio Maratón.

**Las
madrileñas
Laura
López, Pilar
Peña y Patri
Herrera
estarán en
los Juegos
con la
Selección de
waterpolo,
plata en
Londres.**



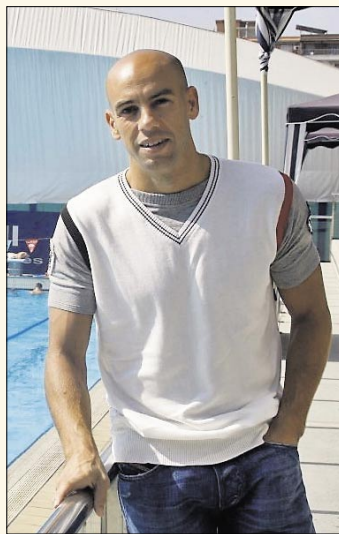
Directas a Río

Waterpolo Alcorcón

Ballart e Iván Moro, en el campamento MadPolo

Se acerca el verano y Dani Ballart e Iván Moro ya tienen un plan para los jóvenes amantes del waterpolo. Los dos campeones olímpicos han puesto en marcha 'MadPolo', campus dedicado a los alevines, infantiles y cadetes de toda España que quieren practicar y perfeccionar su técnica en este deporte. Cuentan con una gran

instalación de la Comunidad, el Colegio Villalkor, que tiene residencia propia para los asistentes, donde combinarán actividades deportivas, educativas y de ocio. El campamento será la segunda quincena del mes de julio y tendrá una duración de dos semanas (del 18 al 24 y del 25 al 31). Información en www.madpolo.es.



Dani Ballart.

Squash Madrid

Los 160 mejores de España, en Madrid

Las 160 mejores raquetas se dan cita desde hoy hasta el domingo en el gimnasio Castellana Sport de Madrid, con siete pistas homologadas, para disputar el Campeonato de España. Habrá 5.000 euros de premio. Allí, junto a la estación de Chamartín, estarán Borja Golán (13 veces campeón de España) y Xisela Aranda (6 oros nacionales). Se jugarán más de 240 partidos de este espectacular deporte.

Atletismo Madrid

Sotomayor, triple oro europeo máster

El madrileño Roberto Sotomayor se proclamó campeón de Europa de 3.000 en categoría máster-35 en Ancona (Italia). El del barrio de Quintana ganó con 8:42.17 una carrera muy táctica por delante del italiano Antonio Gravante. Sotomayor ya se había colgado la medalla de oro europea en San Sebastián 2012 (3.000 y Torun 2014 (1.500). "Gracias atletismo por haberme dado tanto. Te amo y te amaré hasta el final", dijo el madrileño.

Las madrileñas **Laura López, Pilar Peña y Patricia Herrera** forman parte de la **Selección** española de waterpolo, que se clasificó para los **Juegos de Río** la semana pasada en el **Preolímpico** de **Gouda** tras batir a la anfitriona, **Holanda**. Las entrena **Miki Oca**, también de **Madrid**.

"Regresar a los Juegos es algo maravilloso"

Tres madrileñas acudirán a Río con la Selección de waterpolo

JUANMA BELLÓN
EL REPORTAJE



Gritos, lágrimas, abrazos... se veían entre las jugadoras de la Selección femenina de waterpolo en el Preolímpico de Gouda (Holanda), tras batir a las anfitrionas *oranges*. Habían rubricado la clasificación para los Juegos de Río, los segundos de la historia de este equipo, que sólo conoce el podio (fueron plata en Londres). Y en esas guerreras del agua, en su mayoría catalanas, hay tres madrileñas que son piezas clave: Laura López, Pili Peña y Patri Herrera. "Juegan un papel muy importante", dice de ellas Miki Oca, el también madrileño que lleva el timón del barco del waterpolo de chicas.

"Los primeros Juegos fueron la ilusión de lo nuevo, pero tener la oportunidad de acudir a unos segundos y luchar por el oro es como el regreso del sueño. Algo maravilloso", cuenta Laura López Ventosa, goleadora nata y una de las veteranas del grupo (28 años). Reconoce que la última temporada fue difícil: "Ha costado porque incorporamos chicas nuevas al equipo y el sistema de juego ha cambiado y tardamos en recuperar nuestra esencia. Pero la hemos recuperado, como se vio ante las holandesas, a las que no queríamos ni ver y al final ganamos. Demostramos que sabemos jugar sin presión".



ÉXTASIS EN GOUDA. La Selección, tras clasificarse a los Juegos.



CHICAS DE 'MADRID POR EL DEPORTE'

Laura López (28 años), Pili Peña (30) y Patri Herrera (23) están becadas por la Fundación Madrid por el Deporte, con la que tienen un fuerte vínculo. Patri Herrera, por ejemplo, participó en el programa *Aprende con las Estrellas*.

Tanto Laura como Pili Peña están adaptadas a este equipo de oro (campeonas de Europa y Mundiales) porque juegan en Cataluña (Mataró y Sabadell) han vivido en él desde los comienzos, junto a Jennifer Pareja, Maica García, Laura Ester, Anna Espar... "Nos conocemos desde hace mucho tiempo y el bloque sigue firme. Somos como una", señalan, y Laura reseña una de las virtudes de esta Selección: "Cuando vemos que algo no sale somos capaces de reunirnos en una habitación y hablarlo todas

juntas. Ver si necesitamos más unión, más entrega... Por ejemplo, tras el partido de Grecia vimos que ellas celebraban los goles con mucha intensidad y nosotras menos. Lo hablamos y cambió nuestra actitud. Tenemos claro cuál es el objetivo y hacemos cualquier cosa para conseguirlo".

Debutante. Una de las "motivadoras natas" es Pili. "Siempre tiene buenas palabras para todas y nos ayuda en todo lo que puede", dice Laura López. Y "la cabeza loca" que da alegría al equipo es Patri Herrera, la portera suplente, que guía al Moscardó madrileño. A sus 23 años, Herrera irá a sus primeros Juegos. "Creo que voy a flipar con todo lo que vea. La ceremonia de inauguración, que dicen que se te pone la piel de gallina, encontrarme con las estrellas del baloncesto, del tenis, con Phelps... Gente a la que ves en la tele y, de repente, compartes mesa con ellos", relata Herrera, que mejora día a día aprendiendo de Laura Ester. "Es un privilegio poder entrenarme junto a ella y cualquier consejo que me dé es una gran ayuda". También Laura y Pili asesoran a Herrera: "Siempre que voy a Barcelona me quedo en sus casas y las dos saben mucho de waterpolo, entienden mucho. En esto equipo hay mucho feedback y todas aportamos lo nuestro".

Hockey Hierba Madrid

El Club de Campo gana la Copa y acoge la Final Four

El Club de Campo femenino se proclamó campeón de la Copa de la Reina en Barcelona tras batir al Junior catalán, gracias a un solitario gol (1-0) de Belén Iglesias. Es la octava vez que el equipo madrileño se lleva esta competición de las últimas doce ediciones. El conjunto masculino también subió al podio en la Copa del Rey, al superar en la final de

consolación al Atlético San Sebastián (5-2). El Club de Campo apuesta fuerte por el hockey y acogerá la Final Four tanto de la Liga masculina como femenina los días 27, 28 y 29 de mayo. Será una buena oportunidad para las chicas de conseguir el tercer título consecutivo. Los chicos nunca ganaron la Liga... pero en casa todo es posible.



CAMPEONAS. Las jugadoras del Club de Campo tras ganar la Copa.

Duatlón Vva. de Odón

Du Cross Series llega a Villaviciosa de Odón

Du Cross Series celebra el domingo 10 de abril su quinta edición en la localidad de Villaviciosa de Odón. Cinco años en los que se ha convertido en una cita clave del mejor circuito de duatlones de España, con una media de más de 500 participantes por prueba. Los dorsales están disponibles en la web www.ducrossseries.es, con descuentos para desempleados, inscripciones antes del día 5 y para socios de Sanferbike y Corricolari.



Miki Oca

“Ahora toca trabajar para dar nuestro mejor nivel en Río”

J. BELLÓN / LA ENTREVISTA

Muy contento con volver a los Juegos, ¿no?

—Fue muy complicado y además nos tocó el cruce de jugar con Holanda allí, un rival fortísimo, pero una vez más las chicas respondieron y demostraron su nivel. Aquel partido tuvo el guión soñado, que cualquiera hubiera firmado desde el principio.

—La Selección ha vivido una transición...

—Llegaron unas jugadoras jóvenes que fueron adaptándose y han terminado funcionando bien. La competición de waterpolo es muy igualada y estar siempre arriba es difícil. Todos los equipos tienen sus procesos y, a excepción de algunos pocos, en los puestos de arriba es normal que haya alternancia. Nos hemos clasificado para los Juegos y el camino hacia ellos es complicado. Se han quedado fuera equipos como Holanda, Grecia o Canadá.

—Pero a Río llegarán con la confianza por las nubes.

—Sí, aunque ahora toca trabajar. Todos estarán al máximo de moral y hay que estar centrados en el presente. La plata fue hace cuatro años, eso ya no vale, y ahora hay que partir de cero. Si queremos aspirar a grandes cosas, debemos tener nuestro mejor tono.

—Hábleme de las madrileñas del grupo: Pili, Laura y Patricia.

—Son jugadoras que cada una tiene una posición importante en el equipo. Laura y Pili son pilares básicos y Patricia es más joven, aunque lleva ya varios años. Están muy interesadas con el resto de jugadoras. Hacen un buen bloque.



Duro

“En este deporte está todo muy igualado y es difícil mantenerse arriba”

—¿Veremos a más madrileñas en el futuro?

—Por supuesto. La Selección es un bloque abierto. Habrá que ir viendo. Yo soy madrileño, pero ante todo soy el seleccionador nacional y tengo que mirar por todo el conjunto.

LA MASCULINA PREPARA EL PREOLÍMPICO EN MADRID

“Madrid tenía que ser partícipe de este reto”

Tres representantes del Canoe, en el stage del CAR

JUANMA LEIVA / MADRID

Barcelona y el CAR de Sant Cugat es ya como nuestra segunda casa, pero nos gusta estar preparando en Madrid una cita tan importante como este Preolímpico. Madrid tenía que ser partícipe de un reto tan importante como este. Y es que para Víctor Gutiérrez, Edu Lorrio y Alejandro Bustos, los tres representantes del Real Canoe Isostar madrileño en el stage que la Selección realiza en el CAR de cara a jugarse la próxima semana la plaza olímpica (del 3 al 10 de abril en Italia), que la Selección haya celebrado la concentración previa en Madrid es un empujón para este deporte en la Comunidad.

Los tres, junto a Francisco Fernández (de Tres Cantos, aunque juega en el Barceloneta), dan el toque madrileño a esta Selección que tanto apoyo

recibe cuando viene a la capital. “Mucha gente acude a vernos y a animarnos. Y muchos equipos de cantera para los que esta Selección es un referente. Ese apoyo también es una motivación para nosotros”, apunta Gutiérrez.

Pero si algo es clave para este deporte en España es ese Preolímpico de Trieste (Italia), ya que, como apunta Lorrio, “el trabajo de cuatro años se focaliza en una semana”.

A muerte. Un torneo que por su formato, con 12 equipos de los que los 8 mejores se cruzan en cuartos por una de las cuatro plazas para Río... casi todo se juega en un solo partido. “No hay más clave que ese duelo

de cuartos que marca la frontera entre ir a Río o no”, explica Gutiérrez. Bustos, que con 19 años es de los más jóvenes de la concentración, va más allá: “Es un partido a todo o nada y ahí reside la dificultad. Es cierto que Italia o Hungría pueden ser los rivales que impongan más respeto, pero ir a los Juegos es un premio muy grande por lo que se puede decir que no hay rival pequeño, todos van a pelear por estar en Río”.

Hasta entonces, seguirán disfrutando del placer de entrenarse en casa y de seguir ayudando a fomentar este deporte en su tierra: “Cada vez que venimos, Madrid se vuelca. Es un lujo poder entrenarnos aquí”.

Billete a Río

“Todo nos lo jugamos en el cruce de cuartos, un partido a todo o nada”



DEL CANOE. Eduardo Lorrio, Víctor Gutiérrez y Alejandro Bustos posan en el CAR de Madrid.

Atletismo  **San Sebastián de los Reyes**

La Comunidad lanza la carrera 'Jóvenes contra la Violencia'

La Comunidad de Madrid impulsa la carrera popular *Jóvenes contra la Violencia*, que se celebrará el 17 de abril por las calles de San Sebastián de los Reyes y tendrá dos recorridos: uno de 10 kilómetros, para mayores de 16 años, y otro de 4 km para chavales de entre 14 y 16.

“Con esta prueba, queremos mandar un mensaje por la convivencia y contra cualquier tipo de violencia en todas sus manifestaciones. Este tipo de carreras son una forma ideal de poner de relieve estas problemáticas”, contó en la presentación Rafael van Grieken, consejero de Educación, Ju-

ventud y Deporte de la región, sobre la cita que está avalada por la marca Carné Joven. Habrá 2.500 atletas, más del doble que en 2015, su primera edición, cuando recibió el Excellence Award. Habrá una carrera por colegios y el que más puntos obtenga ganará un viaje de fin de curso.



EN CAIXA FORUM. Rafael van Grieken, en la presentación.

Maratón de Madrid: 15.000 atletas y música en la calle...

La popular prueba se disputará el próximo 24 de abril

JUANMA BELLÓN / MADRID

Hasta 15.000 personas recorrerán 42.195 metros el 24 de abril en las calles de Madrid, la distancia de la Rock'n Roll Maratón, una de las pruebas masivas del panorama nacional, y, sin duda, la más animada. Porque en el recorrido, con salida en Cibeles y meta en El Retiro, habrá 16 bandas de música tocando para lanzar aliento a los atletas. El itinerario cambió hace dos ediciones y ha sido un acierto. “La gente veía difícil que se pudiera correr más rápido aquí, en Madrid, pero lo logramos. Aunque está claro, la orografía de la ciudad es dura”, cuenta David Rumbao, director de marketing de la prueba, que el año pasado sufrió una fuerte lluvia.

Asfalto. Junto a la Rock'n Roll maratón hay una media maratón y una carrera de 10 kilómetros (30 minutos antes), que tendrán 12.000 corredores y 7.000, con las inscripciones ya cerradas (las de la maratón todavía están abiertas). En ellas se podrá ver competir a atletas españoles mediáticos como Javi Guerra, Arturo Casado, Isa Macías, Diana Martín, Celia Antón... “Queremos que se bata el récord de media maratón en suelo madrileño”, dice Rumbao, que señala entre las novedades está el cambio de salida de los 10 kilómetros (media hora antes), que ahora tendrá el punto de partida en la calle Alcalá, diferenciado de la maratón.

Otra novedad será el cambio de la Feria del Corredor, que pasa del Palacio de Cristal de la Casa de Campo al pabellón 12 de IFEMA. Allí los runners cogerán su dorsal y su bolsa del corredor, listos para un gran desafío y devorar kilómetros.



SALIDA MASIVA. Las riadas de corredores durante la pasada Rock'n Roll maratón de Madrid.



MEDIO MARATÓN

...y este domingo, el Medio Maratón con 20.000

Este domingo se celebra el Asics Medio Maratón de Madrid, donde más de 20.000 corredores se probarán y verán su estado de forma de cara al Rock'n Roll maratón. “Queremos que sea una carrera amable, que guste a la gente”, dice Galo Rodríguez, presidente de la AD Maratón, club que organiza la prueba. El embajador es Pablo Villalobos, reconocido maratoniano, que da el siguiente consejo para los que se aventuren: “Hay que tener cabeza, puesto que se trata de una carrera exigente, que no dura, pero sobre todo, salir a disfrutarlo”.

TRAIL RUNNING



Una prueba de Madrid.

'7 Carreras, 7 Estrellas', todo en la montaña

La tercera edición del circuito 7 Carreras, 7 Estrellas de la Comunidad de Madrid va camino del éxito. Son pruebas de montaña por las diversas comarcas de la región: Madrid, Henares, Sierra Norte. Tiene un trazado de promoción y otro para *traileros* expertos. La próxima cita será el 24 de abril en San Agustín de Guadalix y el 8 de mayo, nueva competición en Pedrezuela.

MOUNTAIN BIKE



La futura Sierra Norte.

La Sierra Norte Bike Challenge, lista para brillar

La Sierra Norte Bike Challenge se disputará por primera vez el 27, 28 y 29 de mayo y es la prueba pionera de BTT ultramaratón de la Comunidad de Madrid. Con el apoyo de la Consejería de Deporte y Turismo, tiene como objetivo potenciar el Anillo ciclista de la Sierra Norte y hará el Torrelaguna-Robregordo-Rascafría. Habrá por etapas y non-stop.

Hockey hielo Valdemoro

Valdemoro acoge un buen Mundial sub-18

La pista de hielo Francisco Fernández Ochoa de Valdemoro acogerá hasta mañana el Mundial Sub-18 División II Grupo B de hockey hielo, donde los españoles están realizando un gran papel bajo el calor de la afición. Primero ganaron con claridad a China en la jornada inaugural (7-2), sufrieron para batir a Serbia (4-2) y metieron un 3-0 a

Islandia. Hoy (20:00 horas) jugarán el duelo decisivo ante Estonia, el rival de más entidad. La entrada para todos los partidos vale 8 euros y se pueden seguir en streaming en la web de la Federación Internacional (www.iihf.com). Valdemoro ya acogió esta temporada el Preolímpico absoluto, en el que España cayó con dureza ante Serbia.



ESPECTÁCULO EN EL HIELO. La Selección española, contra China.

Golf Madrid

Las novedades, en Madrid Experience

Madrid Golf Experience se celebrará del 8 al 10 de abril en el Centro de Tecnificación de la Federación Madrileña, ubicado en el Parque Deportivo Puerta de Hierro. Habrá clínicas impartidos por importantes profesores, clases magistrales, torneos benéficos, competiciones para jugadores de categorías inferiores, reserva greenfees... Todo rodeado de buen ambiente (food trucks, música...), en lo que será el epicentro del golf madrileño.



EN FORMACIÓN. El Alcobendas de hockey patines quiere volver a la OK Liga cuanto antes.

El Alcobendas se juega el ascenso con el Barça

Es el único madrileño que ha jugado en la OK Liga

E. OJEDA / ALCOBENDAS

Mañana (18:00), en el Polideportivo Municipal de Alcobendas, el equipo local se enfrenta al Barcelona. Una revancha de la Copa Princesa (ganó el Barça la semifinal 3-2 con gol de oro en la prórroga), que además para el equipo madrileño puede suponer, de vencer, un espaldarazo definitivo a la OK Liga, un ascenso que buscan tras doce temporadas fuera de la élite. “Dos campañas seguidas nos quedamos a un partido de subir, y ahora estamos ilusionados. Quedan siete encuentros por jugar, 21 puntos, y tenemos ocho de diferencia con el cuarto. En nuestras cuentas, con ganar tres choques podemos ascender”, asegura Sergio Layunta (Alcobendas, 1978), que regresó como entrenador en 2008 al club en el que se formó como jugador.

El Patín Alcobendas, fundado en 1974, es el decano de las estructuras de Fundal, el

único club madrileño que militó en la OK Liga, y que en los noventa llegó a jugar en las competiciones europeas. “Nosotros hemos apostado por la cantera, y de hecho sólo tenemos un jugador de fuera de Madrid (César Candanedo)”, apunta el entrenador del conjunto, que cuenta con once jugadores, nueve de pista y dos porteros, de los cuales “sólo tres se puede decir que viven del hockey, no sólo del equipo, sino de trabajar como técnicos y tener sus escuelas”, porque el Alcobendas actual “tiene salarios muy ajustados”.

Esta temporada, reconoce Layunta, está teniendo suerte con los desplazamientos a Cataluña, “porque hay mucha colaboración con los rivales”, y les permiten viajes en el día gracias

al AVE, y para el curso que viene espera mantener esa excelente predisposición en una Liga que casi monopoliza Cataluña, más dos gallegos.

“Nosotros no salimos con la idea de ascender, pero ganamos los cinco primeros partidos, no nos metían goles, éramos sólidos, y ahora, en este punto, nos encantaría ese ascenso”, apunta el entrenador, que ve en Álvaro Martínez a la figura del equipo, recuperado esta campaña tras jugar en el Manlleu, y a Marcos López

como el goleador (máximo de la categoría). Pero todo pasa por ganar mañana, por llevar la pista, por sentir el calor de una afición una hora antes de la habitual, más que nada para que el Barcelona-Madrid de fútbol no distraiga a los fieles.

Sorpresa
“No salimos con la idea de subir, pero vimos que éramos muy sólidos”

El Liceo Francés, hacia la élite sin perder identidad

En playoffs a División de Honor

J. BELLÓN / LA NOTICIA

En categorías inferiores, el Liceo Francés es un referente en España y en la Comunidad de Madrid. Nuestra etapa de formación es muy reconocida a todos los niveles”, cuenta Alfonso de la Cruz, director deportivo del club de Hortaleza, que ahora busca un paso más con el equipo absoluto, clasificado para los playoffs de ascenso a División de Honor.

“Está complicado porque hay conjuntos muy fuertes como el Ciencias de Sevilla, La Vila, Sant Cugat, CAU Valencia... pero es un gran logro porque desde hace tres años, Fernando Díez y César Archilla cogieron el equipo y hemos pasado de mitad baja de la tabla a luchar por estar con los mejores”, sigue De la Cruz, que quiere que “esto sea una experiencia para que el año que viene el ascenso se convierta en realidad”.

El éxito radica en que muchos de los chavales, como Nacho López, Diego Carvajales, Juan Couret, ya han ido convocados con las selecciones españolas y autonómicas de categorías inferiores. En la plantilla la media no supera los 26 años. “Los jugadores tienen unos fundamentos muy buenos y muchos de ellos fueron campeones de España Sub-21 en 2015 y, pese a su juventud, llevan diez años jugando a rugby”.

¿Y no han pensado en fichar a gente de fuera para acelerar el proceso de llegar a la élite? “Queremos seguir con el mismo proyecto. Por ejemplo, este año vino un chico muy joven de Argentina y lo fichamos. Siempre que haya una posibilidad que cuadre haremos incorporaciones, pero sin nunca renunciar a nuestro ideal amateur. Si viene alguien será para mejorar lo que tenemos y sumar”.

Opciones
“Será difícil porque hay equipos potentes, el objetivo era el playoff”



EQUIPO. El Liceo Francés, un referente del rugby madrileño.

Dardos **Alcalá de Henares**

Cristo Reyes, la atracción en la fiesta de los dardos

Cristo Reyes liderará el segundo campeonato de dardos de punta de acero de Alcalá de Henares, que se disputa mañana en la pabellón de Las Naves (12:00). El tinerfeño se ha codeado con la élite mundial en la PDC, la mejor liga del planeta, y no quiere perderse el torneo cervantino, que ya ganó la temporada pasada. El vencedor de esta

edición recibirá hasta 2.000 euros y allí acudirán otras figuras nacionales como Toni Alcinas o Carlos Martínez. “No falta ninguno de los grandes del país e intentamos hacernos un hueco entre los mejores de España”, cuentan desde la organización de un torneo que tendrá 128 participantes individuales y hasta 64 parejas. El cupo, lleno.



DIRECTO. Cristo Reyes, la gran estrella española de los dardos.

Boxeo **Vallecas**

Amaro Dialo vuelve al ring el domingo

Este domingo vuelve al ring Amaro El Diablo Dialo (18-0). El púgil de origen búlgaro, que ha estado seis años sin boxear, se medirá a Jesús Moreno en el peso medio. Será en el Gimnasio del Rayo Vallecano (18:00 horas) en una velada organizada por Rimerbox. Apoyan el cartel tres combates amateurs y otros dos profesionales: Sergio Arenas-Felipe Veiga (medio) y Rubén García Peli-Jorge Andrade.



FOTO DE FAMILIA EN LA CONSEJERÍA. Antonio Torres, Carmen González, Marisa Rozalén, Ishimi y Pablo Salazar.

Marisa Rozalén alcanza el octavo dan de karate

Única mujer con este nivel para la Federación Internacional

J. BELLÓN / EL REPORTAJE

La Federación Internacional de karate (WKF), con cerca de 10 millones de licencias, sólo reconoce a una mujer con cinturón negro octavo dan. Es madrileña y se llama Marisa Rozalén, una pionera de este deporte en España, con siete títulos europeos en katas, que ha alcanzado este histórico nivel.

“Ha sido un viaje apasionante, de placer y esfuerzo. El tiempo ha pasado volando, con trabajo duro fruto de los valores del karate: esfuerzo, constancia, perseverancia, espíritu de superación. Este deporte me ha dado mucho”, contaba en un emotivo discurso en la Comunidad de Madrid Rozalén, que obtuvo su primer cinturón

negro hace más de 38 años, el tiempo mínimo necesario para acceder al octavo nivel.

“Cada dan tiene unos requisitos determinados, en los que hay que hacer katas y aplicarlos. Son exámenes muy técnicos. Por ejemplo, el del quinto fue el más duro físicamente. Hice una tesina sobre técnicas de psicología en el deporte y un trabajo práctico de defensa personal de luxaciones y estrangulaciones, que ejecuté ante 13 hombres que te atacaban simultáneamente”, relata Marisa.

Rozalén se formó bajo las órdenes del maestro Ishimi, que le guió en el arte de las katas desde que tenía 18 años. “Era muy buena y pronto vi que sería una gran karateca”, dice el nipón, que ahora imparte



Marisa Rozalén.

sus enseñanzas en un gimnasio de Leganés.

Marisa siguió la estela de Ishimi y se convirtió en maestra. Por sus enseñanzas ya han pasado cerca de 4.000 alumnos. “Me he dedicado sobre todo al karate infantil y la pedagogía.

Estoy investigando y noto que los niños cada vez quieren memorizar menos las katas. Así que mi idea es que, mediante cuentos tradicionales y sketches, hagan guiones basados en valores del karate. Engloba educación, deporte y cultura”, dice Rozalén, que da clases en el Club de Tenis La Moraleja. “En su día renuncié a un trabajo como publicista por el karate y ahora he podido reconciliarme con este programa”.

Marisa, con 50 años y “alguno más”, también trabaja en el mundo de la empresa haciendo coaching. Una vida muy agitada, pero ella tiene un lema: “Trabajo es igual a toda transferencia de energía con ausencia de calor. Si pones calor, ya no es trabajo”. Palabra de una mujer octavo dan.

Un Villa de Móstoles especial para Rafa Martínez

■ Rafa Martínez, tras Blume, el gimnasta más completo que ha dado España, trabaja estos días en la organización del Villa de Móstoles a mediados de abril, que ya supera los doscientos inscritos y mejora incluso la participación del año pasado, “aunque en este no estarán los equipos nacionales porque en esas fechas compiten en el Preolímpico”.

Pero supone un orgullo para Rafa que vengan competidores de toda España, “con entrenadoras que fueron enormes gimnastas, como Elena Gómez (campeona del mundo), como Patricia Moreno (bronce olímpico), por ejemplo”.

Y, además, será la primera gran competición que se celebre en el pabellón de Móstoles, que lleva el nombre de Rafa Martínez, campeón de Europa en la general en 2005, y que el consistorio le dedicó no hace aún un año. “Claro que es especial para mí, y para mi club. Espero no emocionarme mucho, pero es un gran reconocimiento de mi pueblo, donde he nacido, crecido y trabajado, que me hayan distinguido de esa manera”, asegura Rafa Martínez, que sigue dedicándose a su deporte como técnico. —E. OJEDA



El Villa de Móstoles.

Boxeo Torrelodones

Campeonato de España del supergallo en el Casino

El Casino de Torrelodones acogerá el sábado 9 de abril (19:30) la tercera parada de las Premium Boxing Series. Esta vez con un combate de fondo con título en juego, el Campeonato de España del peso supergallo, que está vacante. Los aspirantes son el madrileño Álvaro Ardy Rodríguez y Cristian Rodríguez (Tenerife). La Sala Mandalay

ofrece boxeo en un ambiente diferente: degustaciones, música en directo... Ambiente propio de Estados Unidos o Gran Bretaña en Madrid. También habrá combates amateurs, dos femeninos (uno de ellos con Joana Pastrana, que presenta un 3-0) y otros dos profesionales entre Gonzalo Romero y Roberto Casado y Alex Rat-Jon Martínez.



Una velada en el Casino.

AGENDA DEPORTIVA DE ABRIL

- | | |
|---|--|
| <p>✓ Mañana
Waterpolo. División de honor femenina. Moscardó-Sabadell (16:00).</p> <p>✓ Mañana
Rugby. División de honor masculina. Cisneros-Quesos Entrepinares (16:00).</p> <p>✓ Mañana
Hockey patines. Primera División masculina. Alcobendas-Barcelona (18:00).</p> <p>✓ Mañana
Fútbol sala. Liga femenina. Atlético féminas-Rubí (12:00).</p> <p>✓ Domingo
Atletismo. Medio Maratón de Madrid y 5 km (09:00).</p> | <p>✓ Domingo
Rugby. División de honor masculina. Alcobendas-Bathco (12:30).</p> <p>✓ Domingo
Hockey hierba. División de honor masculina. Club de Campo-SPV Complutense (13:00).</p> <p>✓ Domingo
Boxeo. Velada en el gimnasio del Rayo Vallecano (18:00).</p> <p>✓ 14 al 16 de abril
Gimnasia. Torneo Villa de Móstoles.</p> <p>✓ Domingo 24 de abril
Atletismo. Rock'n'roll Maratón de Madrid.</p> |
|---|--|



POTENCIA. Niko Sherazadishvili logró cuatro ippones en el Grand Prix de Tiflis, ante su familia.

Niko, la perla de Georgia que brilla en Brunete

Logró un bronce en Tiflis y con 20 años mira a Río

JESÚS MÍNGUEZ / MADRID

Nikoloz Sherazadishvili es una de las perlas de un judo español necesitado de medallas tras venirse de vacío de Pekín 2008 y Londres 2012. Promesa hasta hace poco, porque dos platos en Mundiales Sub-21 en 2014 y 2015 le avalan, y realidad desde el pasado domingo, cuando se colgó un bronce en el Grand Prix de Tiflis en -90 kg. Con la autoridad de un grande, con cuatro ippones (triumfos por la vía rápida) en cinco combates en un panorama en el que la fuerza y la incesante revisión de vídeos para radiografiar rivales hacen cada día más difícil conseguir la muerte súbita.

Un bronce conseguido, además, en Georgia, el país de su familia. Allí, llegó para competir y no tuvo que buscar hotel: alojó a sus compañeros Fran Garrigós y Adrián Nacimiento en casa de sus padres. "Vine con mis padres a Madrid cuando tenía 14 años por razones de su trabajo. Practicaba el judo

desde los 10 y cuando entré en el gimnasio de Quino Ruiz, en Brunete, ya no quise dejarlo. Ahora, mis padres han vuelto a Georgia (regentan un restaurante) y yo vivo con mi hermano en Madrid", relata Niko, que disfrutó su gran momento ante su familia: "Me apoyaron muchísimo en Tiflis. Y lo siguen haciendo económicamente, porque me he tenido que pagar los viajes a varias competiciones este año".

Quino Ruiz, actual seleccionador, vio en Niko un proyecto de campeón y le animó a pedir la nacionalización. "Cuando aterricé en Madrid seguía compitiendo por Georgia, y perdí muchos días de colegio

entre concentraciones y viajes. Cuando me dieron el pasaporte español fue duro, pues tuve que estar un tiempo sin competir internacionalmente. Pero ha merecido la pena", se alegra en perfecto castellano desde Tiflis.

Los 120 puntos del bronce le han colocado en la carrera por ir a Río. Él y David Ruiz (hijo de Quino) rondan el corte que da acceso a los Juegos. Pero sólo puede acudir uno por país. "Siempre que salgo a competir voy a por medalla. Y siempre pienso en lo más inmediato: eso es Río 2016 y no Tokio 2020", avisa Niko, que forma parte del programa Podium de Telefónica y el COE, que le ayuda con 1.100 euros mensuales. "Con eso tiro", se ríe. Lo más inmediato para seguir rascando puntos es el GP de Samsun (Turquía) este domingo. Luego, el Europeo absoluto (21-24 de abril). "Me hacen falta medallas, y voy a por ellas". Es su apuesta. Su *O goshi* demolidor tendrá mucho que decir en el camino a Brasil.

"Siempre salgo a por medallas, y siempre pienso en lo inmediato: y eso es Río y no Tokio"

DEPORTISTAS MADRILEÑOS

POR JUANMA BELLÓN

HUGO GONZÁLEZ • NATACIÓN

Mente y cuerpo para nadar en Río 2016

■ "Hugo González es humilde en el trabajo, centrado y muy buena mentalidad. Por otro lado, tiene facilidad para el medio acuático, un cuerpo que flota muy bien en el agua, se desliza. Es grande...", cuenta Santi Veiga, el entrenador desde hace dos temporadas de este nadador del Canoe, que a los 17 años ya tiene la mínima para los Juegos de Río en 200 espalda de los Campeonatos de España de Sabadell. Hugo nació en Mallorca (1999) y es de madre brasileña, pero se formó en la cantera del Rivas Covibar, donde "mostraba cualidades desde las categorías inferiores".

Ahora, y tras ser campeón mundial júnior la temporada pasada, ha sobrepasado todas las quinielas. "La mínima para Río estaba dentro de mi objetivo, que era rebajar mi marca. Hay que seguir trabajando para llegar bien a los Juegos, simplemente el hecho de estar allí ya me hace ilusión", relata Hugo, que compatibiliza sus entrenamientos de mañana y tarde en el Mundial-86 con sus estudios de Bachillerato en el Centro de Tecnificación de la Federación Madrileña.

Hugo y su entrenador están de acuerdo que a Río se irá a disfrutar, pero "nadando rápido". "No vamos a renunciar a competir al 100%, aunque no hay que ser exigente en lo que se puede exigir", cuenta Santi Veiga. Sin em-

bargo, Hugo tiene claro que el tope lo establecerá el futuro: "¡No hay techo mientras se entrene para mejorar!".

Hugo se proclamó la campaña pasada en Singapur campeón del mundo júnior en 200 espalda tras una espectacular remontada ante el



Hugo González.

estadounidense Taylor. Hugo estableció allí 1:58.11 y ocho meses después, en los Nacionales de Sabadell, rebajó esa marca en más de un segundo (1:57.00), ganándose el billete olímpico y realizando el mejor registro de los últimos siete años. El récord de Aschwin Wildeboer (1:54.92) está aún lejos, pero todo es posible. "Es bueno tener objetivos nuevos cada vez que se completa uno, hay que progresar en la rutina y eso hace que también se mejore en competición", dice.



FUNDACIÓN MADRID POR EL DEPORTE

“La Fundación es muy importante,
GRACIAS A SU AYUDA los deportistas
podemos **CRECER** y **FORMARNOS** mejor
profesional y personalmente”



Sandra Aguilar

Diploma Olímpico Gimnasia Rítmica
(Londres 2012)

Foto: Isabel Carroño

