

### Seis meses para Tokio

■ Si no sucede nada raro, Diego García Carrera, Javier Pérez Polo y Álex de Frutos debutarán como olímpicos en los Juegos de Tokio, para los que faltan exactamente hoy seis meses.



### Un anotador en el Fuenla

■ Marc García sumó 28 puntos para el Montakit Fuenlabrada frente al Barcelona. El equipo madrileño lucha por salir de los puestos de descenso y el escolta jugará un rol clave.

# deporte de Madrid



## Unidas contra la violencia

Alexandra García y Patricia García, en la firma del 'Manifiesto NO a la Violencia en el Deporte'

Atletismo Madrid

## Echevarría y Yulimar, vuelos de nivel mundial con sabor caribeño

Juan Miguel Echevarría y Yulimar Rojas serán las estrellas de los concursos horizontales en la Reunión Internacional Villa de Madrid de pista cubierta en Gallur, que será la final del World Indoor Tour. Ambos son los actuales campeones mundiales bajo techo. El cubano vuela en longitud y tiene un salto con viento ilegal de 8,92, algo

que logró reabrir el debate sobre la barrera mítica de los nueve metros, a la que nunca nadie ha llegado (el tope mundial es 8,95 de Mike Powell).

También la venezolana apunta a la plusmarca universal, pero de triple salto. Llegó en 2019 a 15,41 y el récord de Inessa Kravets se fijó en 15,50. "Mi objetivo es ser la primera mujer que

supere los 16 metros", dice Rojas, que se entrena en Guadalajara con Ana Peleteiro, que será uno de los grandes reclamos nacionales en Gallur. Se presentará estelar la carrera de 800, en la que se espera la presencia de Álvaro de Arriba, el actual campeón continental, que se verá con Valladares, Mariano García, Adrián Ben...



Juan Miguel Echevarría, estrella en la longitud de Gallur.

ANTONIN THULLIER / AFP

El marchador **Diego García Carrera**, el taekwondista **Javier Pérez Polo** y **Álex de Frutos**, de la **Selección** española de hockey hierba, realizarán su debut olímpico en los **Juegos de Tokio**, para los que hoy faltan seis meses. "Si lo haces bien allí, ya te puedes morir tranquilo", dice el atleta.

# Estreno olímpico en Tokio

El marchador **Diego García Carrera** debutará en los Juegos de 2020

JUANMA BELLÓN  
EL REPORTAJE

**D**iego García Carrera tuvo su primer contacto con el atletismo con 11 años, en un cross regional. "Fui décimo de Madrid, no le ganaba ni a los de mi región, así que imagínese si pensé alguna vez que sería olímpico", explica este madrileño de 24 años, que se reconvirtió a figura mundial de la marcha y llegó a ser subcampeón de Europa en 2018 en 20 km. No estuvo en Río, pero espera firmemente acudir a Tokio, a los Juegos Olímpicos para los que hoy faltan exactamente seis meses.

¿Cómo afronta el año olímpico? "Muy ilusionado, pero también con muchas cosas. Hago un máster de mercados financieros y estoy en una banda de jazz nueva en la que toco el trombón, en el Conservatorio de Arturo Soria. Es mejor, porque me dijo el psicólogo que realizara distintas actividades que me interesen. Así no te rayas", dice.

García Carrera se prepara en el CAR de Madrid a las órdenes de José Antonio Quintana. "Es más fácil entrenarte en un año olímpico, porque la motivación viene sola. Es un evento totalmente distinto y más grande de lo que he hecho hasta ahora. Las sesiones están saliendo todas muy bien", relata García Carrera, que vivió una experiencia agria en el pasado ciclo: "Me quedé fuera en la

última prueba, y fue un palo gordo. Pero pensé, lo dejo o sigo a tope. Y aquí estoy", continúa.

Los 20 kilómetros marcha de los Juegos serán en Sapporo, a casi 1.000 kilómetros del epicentro, un cambio que beneficia a Diego, uno de los grandes damnificados por la humedad y el calor extremo de los Mundiales de Doha 2019: "De aquello vine tocado y dije: 'En Tokio voy a fallar igual'. Porque la humedad me viene mal, sudo mucho y aquello era increíble. Cuando la trasladaron a Sapporo me volvió la esperanza al cuerpo y ya me convencí: '¿Por qué no voy a rendir bien?'".

A la marcha española siempre se le exige un buen resultado. "Hay que dejar claro que es complicadísima una medalla, yo iré a por ella, pero la marcha es cada vez más global. Sueño con un podio olímpico, por

que crecí inspirado en Fermín Cacho, en Valentí Massana... Lo que sucede en la marcha es que el foco lo tenemos sólo un día y debes desempeñarte al máximo. Si lo haces bien en unos Juegos tienes la sensación de que te pasas la vida. Que te puedes morir tranquilo".

Quedan seis meses, mientras tanto, entrenamientos, estudios y música: "El otro día una chica cantaba y luego tenía un solo muy difícil... y fallé. Estuve preocupado por algo que no es atletismo". Un paréntesis mental, pero siempre con el foco en un lugar: Tokio.



JOAQUÍN CORCHERO ARCOS / DIARIO AS

Diego García Carrera se entrena en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid.



Patinaje Madrid

# Sara Hurtado y Laura Barquero dan un paso más en Europa

■ Laura Barquero lleva sólo seis meses formando pareja de patinaje con Ton Cónsul y ya han logrado superar el programa corto en los Europeos de Graz (Austria). El dúo estará hoy (19:31) en el show libre después de una actuación con errores, pero que solventaron para avanzar a la fase decisiva. "Patinamos bastante bien, pero nos penalizó

fallar la espiral de la muerte más la caída. Nos da un poco de rabia, ya que se nos fueron puntos. No obstante, estamos contentos porque lo demás estuvo bastante bien y llevamos poco entrenándonos juntos", explicaba Barquero, que se prepara en Bèrgamo con Cónsul.

Con más fortaleza se mostró Sara Hurtado, que tiene un

dúo más consolidado con Kirill Khalyavin en parejas de danza. Se entrenan en Moscú desde 2016 y poco a poco alcanzan la sincronización perfecta. Ayer defendieron Hello Dolly, su programa rítmico, y terminaron séptimos (73.44), el mismo puesto que alcanzaron en 2019. Mañana en el show libre tendrán la oportunidad de remontar.



Sara Hurtado y Kirill Khalyavin, en los Europeos de Graz.



Javier Pérez Polo, en la instalación del CAR en la que se entrena.

# "Haré el desfile de apertura, no sé si habrá más Juegos"

## Pérez Polo debuta en taekwondo

JUANMA BELLÓN / MADRID

Javier Pérez Polo es un loco del taekwondo y este 2020 verá cumplido su sueño: ser olímpico en Tokio. De 23 años y de San Fernando de Henares, firmó un 2019 "fantástico": "Fui plata mundial, oro en el Europeo y puse el broche para entrar directo". Javier estuvo en los Juegos de Río 2016, pero no compitió: "Acudí como sparring de Jesús Tortosa, para ayudarle, y ahora tengo la oportunidad de ir junto con él, pero a pelear. Así que genial".

El taekwondo, desde Londres 2012, se ha hecho un fijo en el medallero para España. Joel González, Brigitte Yagüe, Nico García y Eva Calvo son los predecesores de una tradición de éxito de la

que ahora se responsabilizan Pérez Polo y su amigo Tortosa. "Es cierto que el taekwondo siempre promete, veremos qué tal", dice Pérez Polo, cuya fórmula ha sido "trabajo y trabajo": "Los primeros años del ciclo no despunté tanto, pero siempre andaba ahí. La plata mundial fue la que me hizo crecer en confianza".

¿Qué es lo que más ilusión le hace de debutar en los Juegos? "Hay muchas veces que nos centramos en objetivos y quiero disfrutar del proceso. Gozar de la Villa Olímpica, y con mis compañeros Jesús Tortosa y Raúl Martínez, con los que he vivido de todo, en hoteles lujosos, ruinosos... También deseo hacer el desfile de apertura, que nunca sabes si irás a más Juegos. Eso sí, buscaré la medalla".

# "Los de hockey pasamos 150 días al año juntos"

## El madrileño Álex de Frutos apunta a ir a los Juegos

JUANMA BELLÓN / MADRID

Enrique González de Castejón, Álvaro Iglesias, Ricardo Sánchez y Álex de Frutos son madrileños y están en Valencia. Hoy juegan allí con la Selección española de hockey hierba la ProLeague frente a Alemania. Es un torneo potente, pero en 2020 su mirada apunta a Tokio. "Es lo más bonito, preparar los Juegos. El ambiente en la Selección es genial, porque pasamos 150 o 160 días juntos entre competiciones y concentraciones. Así que nos conocemos bien, se pasa más tiempo aquí que con el club", explica Álex de Frutos sobre el bloque que dirige Fred Soyez.

De Frutos, González de Castejón e Iglesias juegan en el Club de Campo. "Se nota esa complicidad de jugar juntos, pero ya digo que con el resto

de compañeros también", explica De Frutos, que es compañero de habitación de Ricardo Sánchez, que milita en la Complutense: "Somos amigos desde pequeños, porque yo empecé en la Complu".

La ProLeague es una competición con los nueve mejores equipos del mundo. "Es la mejor forma de rodarnos, viajar y enfrentarnos a las grandes selecciones", dice De Frutos, que es consciente de que estos seis meses de cara a Tokio serán "a full". "Todo el grupo está haciendo muchas concesiones para entregarse al hockey. Como si tenemos que entrenarnos mañana, tarde y noche. Algunos hasta han pedido

excedencias en sus trabajos o los han dejado. Yo estudio un máster y es totalmente online", relata De Frutos, que debutará, como González de Castejón y Sánchez. Iglesias estuvo en Río.

**Comunidad**  
Cuatro jugadores de la región están en la Selección

¿Qué suponen unos Juegos? "Los que han ido nos cuentan que todo merece la pena", explica Álex. La Selección masculina tiene tres medallas históricas (un bronce y dos platas): "Nuestro objetivo es hacer podio y pelear por los metales. Es algo realista, en el Europeo y en la ProLeague demostramos que podemos ganar a cualquiera del mundo". El hockey hierba tiene seis meses "a full". Se acerca Tokio 2020.



Álex de Frutos, durante un partido de la Selección española de hockey hierba ante Francia.

Polideportivo Madrid

# Triatlón, natación y waterpolo para el distrito de Barajas

■ Waterpolo, natación y triatlón. Son los tres pilares del CNT Barajas, el equipo que nació en el distrito 21 en 2016 para dar cobertura deportiva de competición a los vecinos de Alameda de Osuna, Barajas y el barrio del aeropuerto. “Veíamos que en esta zona no había ningún conjunto para hacer estos deportes. Había gente joven, contamos con

un pulmón como el Parque Juan Carlos, pero nos faltaba para deportes acuáticos. Actualmente somos como 80 o 90 y tenemos tres horas de agua”, explica Alberto Rivas, exjugador de waterpolo y presidente del club que tiene como base la piscina de la Avenida de Logroño.

“Principalmente en waterpolo tenemos equipo de

prebenjamines, benjamines y alevines, pero también intención de crecer”, cuenta Rivas, que además se enganchó al triatlón, como varios padres de niños que se han apuntado al deporte tres en uno. “Muchos padres, en lugar de mirar, nos pasamos a desarrollar actividades deportivas”. Una institución de competición y familia.



La plantilla del CNT Barajas, tras un entrenamiento.



JESUS ALVAREZ ORIHUELA / DIARIO AS

Alexandra García y Patricia García, comprometidas contra la violencia en el deporte, posan juntas en el WiZink Center.

JORGE NOGUERA / MADRID

El 17 de noviembre de 2019, domingo, Alexandra García tuvo que sufrir una doble humillación. Ese día le insultaron por ejercer su profesión y por el hecho de ser mujer. Fue en el campo de fútbol de La Herrería. Allí le tocaba arbitrar a esta aspirante a policía madrileña de 18 años un partido entre en el equipo local, el Juvenil A de la Unión Deportiva de San Lorenzo de El Escorial, y el del CUC de Collado Villalba.

Al poco de empezar, se desató el coro en la grada. “Retrasada”, “hija de puta”, “sinvergüenza”, “eres una mierda”, “qué zorra eres, puta”, “zorra, vete a fregar” o “vete a casa, puta” son algunos de los improperios que le dedicó el personal. Todas grabadas por su madre, Mercedes Nuño, concejal de Deportes en Galapagar.

Por suerte o por desgracia, Alexandra no se dio cuenta.

# No a la violencia en el deporte

Alexandra García cuenta en AS la desagradable experiencia que vivió

Estaba avisada de que el público allí es desagradable y no prestó atención al “barullo”. “Apretaba mucho la grada, pero yo no llegué a escuchar todo lo que me decían. De hecho terminó el choque, firmé el acta con los entrenadores... Todo bien. Ya al salir mi madre me enseñó los vídeos...”, cuenta. Y asegura que, de haberse percatado, “lo habría suspendido”.

Su caso ya es uno más en la cuenta de quienes se empeñan en llenar de odio y violencia, en esta ocasión machista, el deporte. En 2018, el último año con datos del Ministerio del Interior, se imputaron 280 infracciones por “participación en altercados, peleas o desórdenes públicos” en espectáculos deportivos, y otras 273 por “insultos, amenazas y

agresiones contra agentes, participantes o aficionados”. Por estos y otros conceptos, en Madrid se impusieron 68 sanciones en esa fecha. Menos que las 127 de 2017, pero más que las 56 de 2016.

Por eso Alexandra participó el lunes en la presentación del manifiesto *Comunidad de Madrid dice NO a la Violencia en el Deporte*. “Hubiese preferido que no fuera necesario. Pero lo que me ocurrió a mí pasa todos los días”, declaró. Allí coincidió con la internacional de rug-

by Patricia García, que fomenta la tolerancia y el respeto donde nos los hay con proyectos como Rugby Libre. A ella nunca le ha sucedido nada así, pero pide “preservar los valores” y dejar “un legado de educación” en el deporte, un “futuro mejor”.

## UN MANIFIESTO MUY SIMBÓLICO

La firma del manifiesto *Comunidad de Madrid dice NO a la Violencia en el Deporte* juntó en el WiZink Center a las 61 federaciones signatarias con el vicepresidente y consejero del ramo, Ignacio Aguado, que habló del deporte “como herramienta, no como arma”. El documento aspira a desterrar la violencia de la práctica deportiva.



Ignacio Aguado.

### Colegiada

“Lo que me pasa a mí ocurre todos los días en los campos”



Vinuesa patea el oval en un partido con la Selección Sub-20.

Rugby Madrid

## Gonzalo Vinuesa, otro 'colegial' para la Selección de rugby

La última convocatoria de la Selección española de rugby para preparar el Seis Naciones B tiene una joven sorpresa. Se trata de Gonzalo Vinuesa, medio melé del Cisneros de 18 años, que será el único jugador sin experiencia internacional de los Leones en la concentración de Sant Cugat. El último colegial en llegar al combinado

nacional forma parte de una saga ilustre en el equipo madrileño. Su padre, Daniel, es el director deportivo y su hermana Alba, integrante del equipo femenino y las Leonas, con las que ha sido campeona de Europa. Gonzalo, que ha destacado en categorías inferiores, confiesa que no esperaba la llamada de la absoluta: "No

me lo esperaba tan pronto". Y reconoce que lo que más le llama la atención de los mayores es su "profesionalidad": "Es otro ambiente diferente, se lo toman muy en serio". Cree que puede ser pronto para su debut, pero confía en "lo que decidan los entrenadores". De momento, está "contento" con lo que tiene. Que no es poco.



Javi Zamora.

## Javi Zamora se hace cargo del banquillo del Estudiantes

El Movistar Estudiantes ha decidido poner punto final a la era Dzikić. El entrenador serbio fue cesado del cargo tras solo seis meses en el banquillo. Javi Zamora será su sustituto al frente del conjunto colegial, que es último de la Liga Endesa con solo cuatro victorias en 18 partidos. El madrileño de 36 años no tiene experiencia al más alto nivel, pero es un hombre de la casa y desde el club se le ha preparado estas dos últimas temporadas, como ayudante de Berrocal y Dzikić, para un salto que, posiblemente, le llega antes de tiempo.

Zamo llegó al Ramiro en 2015 para hacerse cargo de la dirección de la cantera y tanto del equipo EBA como del junior. Con él a los mandos se forjó la Generación del 2000, la más ilusionante de los últimos años en la calle Serrano con jugadores como Adams Sola, Nacho Arroyo y Dovydas Giedraitis, entre otros. Su papel con la cantera dio un Campeonato de Madrid al Estu tras doblegar en la final al Madrid de Usman Garuba y dos quintos puestos en el torneo nacional. También ha estado al frente de las categorías inferiores de la Selección: este verano ganó el oro europeo Sub-18. —J. I. P.

# Marc engancha al Fuenla

R. G. SANTOS / EL REPORTAJE

El baloncesto madrileño no atraviesa un buen momento con el Movistar Estudiantes y el Montakit Fuenlabrada en puestos de descenso de la Liga Endesa. Este último encadena nueve derrotas seguidas, aunque el partido ante el Barcelona del pasado domingo en el Fernando Martín (90-94) le ha dado un extra de confianza para afrontar lo que le queda. Y más con el golpe en la mesa de Marc García, que ante su exequipo (se formó en la cantera azulgrana y llegó a debutar con el primer conjunto en la ACB), disputó su mejor encuentro en el Fuenlabrada: 28 puntos, con 4/6 en triples, para 29 de valoración. "No era un partido especial para mí", cuenta el catalán. "Lo afrontaba como cualquier otro. Intentamos lavar la cara de lo que hicimos la semana anterior contra el Coosur Betis (derrota por 69-85) y creo que lo conseguimos. Enganchamos de nuevo a la afición. Eso nos va a venir muy bien para el próximo choque en casa, para que estemos todos juntos y luchemos por el objetivo que nos hemos marcado, que es la permanencia".

**Puntos.** El escolta, que con 23 años es el segundo máximo anotador de su equipo (11,9 puntos), cree que han tenido un poco de mala suerte durante esta temporada. "Perdimos un par de partidos en el último segundo y eso nos ha minado un poco. Además, por ejemplo, el encuentro del Sevilla lo enfocamos mal, como si fuera una final para nosotros. ¡Y no pasaba nada por perder, porque todavía queda mucho! Debemos asumir que estos 16 duelos que tenemos por delante son 16 oportunidades".

A pesar de su crecimiento personal esta campaña, Marc García prefiere centrarse en

## El escolta del Montakit logró su récord anotador (28) el pasado domingo frente al Barcelona



Marc García está en un buen momento de forma del Montakit.

el Fuenla, no en sus números: "Este año estoy jugando con más confianza que la temporada pasada, pero no quiero hablar de mí, porque vamos penúltimos de la clasificación. Lo que más me gustaría en este momento es salir de la zona baja: poder estar más tranquilos... Es el momento de echarle coraje. Y también una buena ocasión para demostrar que podemos salir de este pequeño agujero".

A pesar de los malos resultados, el equipo, confiesa, "está animado y entrenándose muy bien". "Después de lo Sevilla lo fácil hubiera sido rendirnos. Pero tenemos muchas ganas de jugar en Murcia el sábado (18:00) y de demostrarle a nuestra gente que sabemos, y podemos, luchar". Una buena oportunidad de probar que han aprendido del partido del Betis. El UCAM es otro de los clubes que juega en su liga por la permanencia: tiene una victoria más, aunque en la ida cayó en Fuenlabrada por un punto (75-74).

Un hijo en las categorías inferiores de la Selección (bronce junior y oro y plata con la Sub-20), Marc estuvo en la lista para la Ventana de noviembre de 2018 y en la próxima (20-24 de febrero), clasificatoria para el Eurobasket 2021, podría volver a tener su hueco en los planes de Sergio Scariolo. "Jugar con España siempre es ilusionante, pero queda mucho y ahora tengo que pensar en el Fuenlabrada. Además, no sé si estaré o no estaré...". Vista de rojo o de naranja, el Fuenla se encomienda a su nueva perla para salir de este bache y seguir en la élite española.

**Futuro**  
"Jugar con España es ilusionante, pero queda mucho..."

ANGEL MARTINEZ / ACB PHOTO



Carlos Ramos golpea a James Dickens durante su combate.

Boxeo Madrid

## Carlos Ramos regresará a Reino Unido para obtener la redención

■ Carlos Ramos (11-2, 7 KO) está de regreso. El hispano-ecuatoriano, de 24 años, afrontó un importante reto en octubre. Fue seleccionado por la promotora inglesa MTK para disputar el torneo Golden Contract (ocho luchadores, en un formato eliminatorio en el que conocen su rival con tres días de antelación). Perdió a

los puntos ante el local James Dickens. No fue su mejor día, pero convenció a los organizadores, ya que han querido contar con él de nuevo.

El propio púgil y su equipo, Maravillabox, habían avisado tras su primera derrota en Estados Unidos (septiembre de 2018): querían peleas siempre complicadas y así será

en su retorno. Volverá a viajar a Inglaterra el 7 de marzo para enfrentarse a otro de los boxeadores que cayó en la misma ronda que él, Hairo Socarrás (22-1-3, 14 KO). "Me gustaría medirme con él, dos latinos siempre garantiza espectáculo", avisaba Ramos antes de su primer pleito. Ahora ya lo tiene. —Á. CARRERA

# 'All in' para Tokio 2020

Escobar inicia la carrera a los Juegos como principal referente

Á. CARRERA / EL REPORTAJE

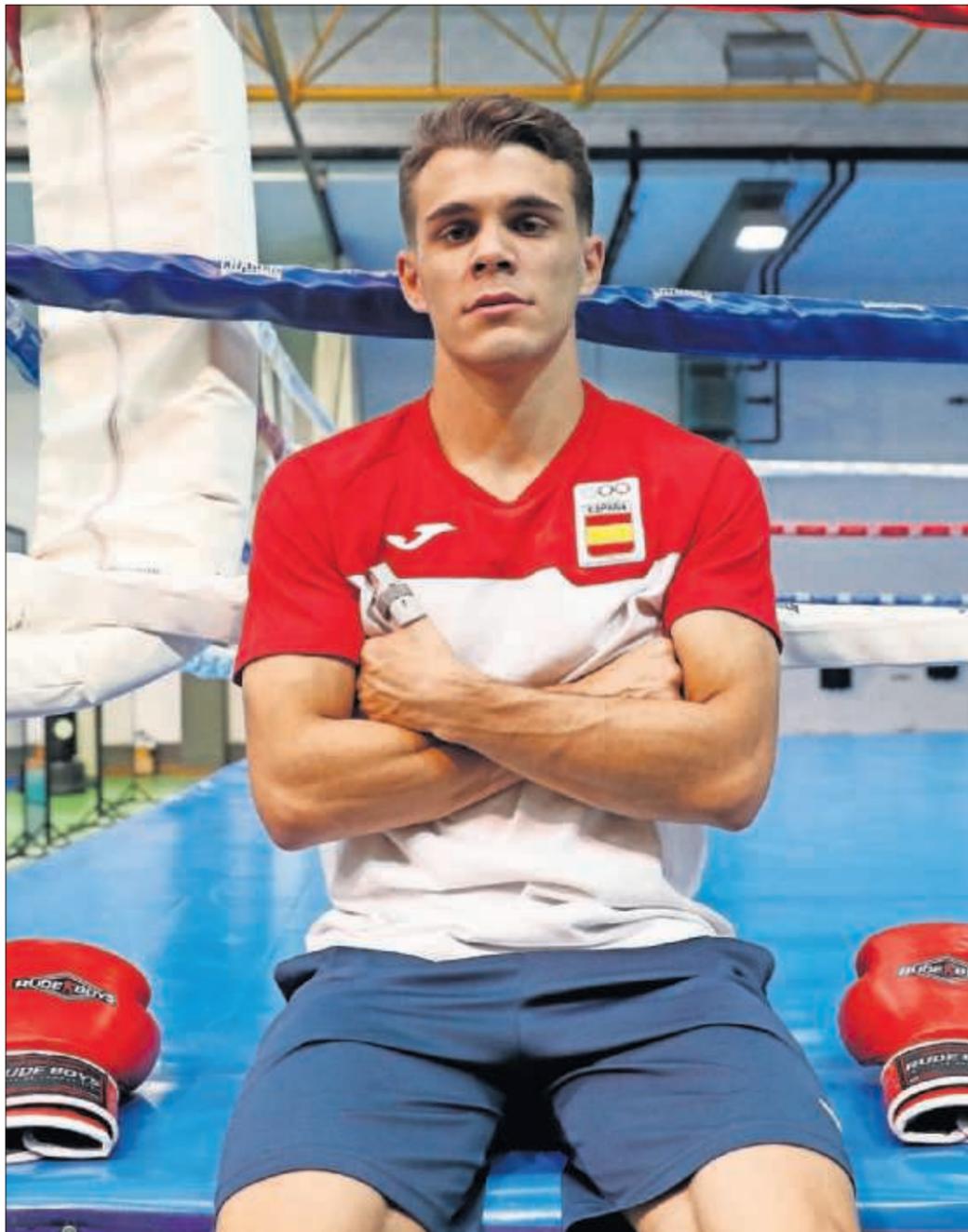
**M**e he imaginado de todas las maneras. En la inauguración, en competición, en el podio...", bromea Gabriel Escobar con AS al hablar de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Esa cita es por la que lleva peleando los últimos cuatro años y a tan solo siete meses la ilusión comienza a desbordarse, aunque el madrileño, de 23 años, quiere mantener la calma. "Estoy muy enfocado y entrenándome para ello, pero siempre con control. Si te posees el deseo, fallas, y si eres pasota, también", apunta.

Escobar es muy joven, pero tiene muy claro por lo que boxea. En 2019 se proclamó

campeón de Europa (categoría de 52 kg), una medalla que reafirma sus opciones en Tokio, pero de nuevo es cauto. "Para mí cada año se empieza de cero. No pienso en lo que ocurrió antes, solo en lo

que viene por delante", revela. Aunque no mire atrás, cada vez tiene más nombre en el panorama internacional. Se encuentra disputando el torneo internacional más antiguo de Europa, el de Strandja (Bulgaria). Allí ganó en primera ronda al campeón asiático, el indio Kumar Deepak, y en segunda al estadounidense Abraham Pérez. Hoy disputa las semifinales ante el brasileño Luiz Gabriel Oliveira, fase en la que ya se asegura, al menos, la medalla de bronce.

En Bulgaria, Escobar y el resto de la Selección persiguen obtener el rodaje suficiente para la carrera



Gabriel Escobar posa para AS en la sala de boxeo del Centro de Alto Rendimiento de Madrid.

olímpica. Tras todo el lío con AIBA (fue inhabilitada y la competición en Tokio la organizará el COI), las plazas para los Juegos se repartirán este mismo año (del 13 al 23 de marzo en Londres). "Es positivo y negativo a la vez. Hubiese estado bien llegar a 2020

sabiendo si estás clasificado para así hacer un calendario enfocado a ello. Aunque por otro lado llegas muy rodado y preparado", afirma. El camino no importa, porque Escobar tiene hambre de gloria.

A finales de 2019 sufrió una lesión en la que dejó "a

los médicos asombrados". "Tenía una calcificación en la mano izquierda y en solo un mes estaba perfecta y volviendo a entrenarme". Las ganas pueden con todo. Está al 100% físicamente y el objetivo no se distorsiona lo más mínimo: "Iré a Tokio a por medalla".



Joana Pastrana.

## 'Deporte y Diversidad', un congreso con estrellas

■ Diversidad y deporte, dos factores que deben ir unidos, pero no siempre es así. De ahí la continuidad del congreso *Deporte y Diversidad* de la Comunidad de Madrid, que se celebrará en la Sala El Águila del Archivo Regional los días 14 y 15 de febrero y cuya inscripción es gratuita. "El objetivo es repensar las necesidades, derechos y demandas de aquellas personas excluidas en el deporte tradicional", cuentan desde la organización. Allí habrá importantes figuras del deporte como Joana Pastrana, Alhambra Nieves, Pau Ribes, Olga Viza...

Comenzará todo el viernes 14 con la mesa *La visión del Deportista ante la Diversidad*, en la que intervendrán Pau Ribes, pionero de la sincronizada masculina, y Omaira Perdomo, jugadora trans de voleibol. El sábado llegará una charla con mujeres colegiadas en la que estará Alhambra Nieves, elegida mejor árbitro mundial de rugby, y Rosa Bonet, la primera que dirigió fútbol en España. Luego será la mesa *Conversaciones con... mujeres que derribaron barreras*. Allí estará Joana Pastrana, campeona mundial de boxeo, la periodista Olga Viza... Un congreso para no perderse.

**Dinámica**  
El madrileño es el actual campeón de Europa, pero "2020 es un año nuevo"

Atletismo Madrid

## Chema Martínez prepara su reto más extremo

Chema Martínez tiene a sus 48 años una energía inagotable. Se entrena habitualmente en la Blume y ahora prepara para abril (del 3 al 13) uno de los retos más extremos de su carrera: la Volcano Ultramarathon de Costa Rica. Una prueba de 230 kilómetros, de seis etapas, que pasa por cuatro volcanes del país y atraviesa selvas, ríos y bosques. “Es

una de las aventuras más duras en las que me he embarcado, pero me ilusiona mucho. Aquí seguimos, a tope”, dice el madrileño, que tendrá que competir en condiciones de autosuficiencia, alimentos, material de seguridad y 2,5 litros de agua. “Buscar retos es lo que me sigue motivando en mi vida”, cuenta Martínez, tan activo como siempre.



Chema Martínez, en Las Rozas.

### AGENDA DEPORTIVA DE ENERO Y FEBRERO

- ✓ **Mañana**  
Fútbol. Primera Iberdrola. Rayo Vallecano-Levante (11:00). Atlético de Madrid-Barcelona (12:00).
- ✓ **Mañana**  
Rugby. Liga Iberdrola. Cisneros-Olimpico Pozuelo (16:00).
- ✓ **Mañana**  
Balonmano. Liga Iberdrola. Alcobendas-Gijón (18:00).
- ✓ **Mañana**  
Hockey patines. OK Liga femenina. Alcorcón-Cerdanyola (19:00).
- ✓ **Domingo**  
Atletismo. Trofeo Marathon de Campo a Través (10:00).
- ✓ **Domingo**  
Mountain bike. Giant Cup en Aldea del Fresno (10:00).
- ✓ **Domingo**  
Rugby. Liga Iberdrola. Majadahonda-Residencia Rialta (11:30).
- ✓ **Domingo**  
Rugby. Liga masculina. Lexus Alcobendas-Aldro Energía Independiente (12:00).
- ✓ **Domingo**  
Fútbol. Primera Iberdrola. TACON-Logroño (16:30).
- ✓ **Sábado 1 de febrero**  
Ciclismo. Campeonatos de Madrid de ruta en Fuenlabrada.



Lidia Rodríguez, durante los Campeonatos de España de kárate.

## “Aprendo cada día de competir con Sandra Sánchez”

### Lidia Rodríguez, plata nacional

J. BELLÓN / EL REPORTAJE

Sólo Sandra Sánchez, campeona del mundo de katas en kárate, pudo con Lidia Rodríguez en la final de los Nacionales de Leganés. Ambas son compañeras de entrenamiento en el grupo de Jesús del Moral. “La mejor manera de gestionar esto es tratar de aprender de Sandra para el día de mañana poder estar en su lugar. En categorías inferiores hice lo que ella”, dice la karateca, de 22 años y de Alcalá de Henares.

“Los katas son una manera de transmitir una pelea imaginaria a una persona. Cuando están bien hechos pueden poner a las personas el vello de punta. Es una sensación que debes sacar de uno mismo”, cuenta Lidia sobre su

disciplina, que ha pegado un subidón desde que el kárate se incluyó en los Juegos de Tokio. “Hemos crecido en todos los aspectos, tanto deportistas, federación... por eso hay que pelear por que continúe en el programa olímpico”.

Lidia comenzó en el baile: “Me di cuenta de que no se me daba bien. Era ir a ciclismo, como mi primo, o a kárate, lo de mi colegio”. Porque para los katas hace falta “un trabajo milimétrico”: “El pie tiene que ponerse de una manera, el dedo...”. En los katas existe el hándicap de que lo valoran los árbitros: “A veces te esfuerzas mucho y un juez tiene en cuenta otra cosa. Es difícil”. Con todo, Lidia piensa en el futuro: “Quiero ser campeona del mundo y por qué no ir a unos Juegos”.

# La educación física gana una hora más

## La asignatura tendrá tres jornadas lectivas

AS / LA NOTICIA

El sistema educativo escolar de la Comunidad de Madrid tendrá tres horas de Educación Física a partir del próximo curso, en lugar de las dos que había hasta ahora. “El objetivo es ponerla en marcha en 2020/21 y los aspectos técnicos dependen de la Consejería de Educación”, explicaba Ignacio Aguado, vicepresidente de la Comunidad de Madrid y Consejero de Deportes y Transparencia.

La “hora más” de la Educación Física es considerada por el Gobierno Regional “un logro que se lleva buscando muchos años para combatir el sedentarismo y la obesidad infantil”, como aseguraba Aguado: “Debe ser un compromiso de todos, no del Gobierno, sino

de toda la sociedad madrileña en su conjunto, que haya una concienciación de la importancia de la actividad física”.

La iniciativa fue presentada por la presidenta de la Comunidad, Isabel Díaz Ayuso, en el Instituto Santamarca, centro público bilingüe: “El deporte es muy importante en nuestras vidas, ayuda a convivir en sociedad y nos enseña a ganar y a perder”.

La medida se implementará de manera progresiva, primero en 2020/21 será en Primero y Segundo de Secundaria, y en 2021/22 ya llegará en Tercero y Cuarto. La hora se cambiará por una de

una asignatura opcional específica o de libre configuración autonómica. Igual ocurrirá en Formación Profesional: el primer año entrará en Primero, al siguiente en Segundo.

De cara a Primaria, la “hora más” de Educación Física se introducirá de manera coordinada con los centros. “Serán estos los que aprueben un plan específico que incremente la actividad física y el deporte antes del comienzo de las clases y durante los recreos, de manera que no se modifique la carga lectiva”, afirman desde la Comunidad de Madrid.

**Aguado**  
“Es un logro que se busca desde hace mucho tiempo”



Enrique Ossorio, Isabel Díaz Ayuso e Ignacio Aguado, en la presentación en el Instituto Santamarca.

# COMPROMETIDOS CON EL **ESFUERZO** Y EL TRABAJO EN EQUIPO

Una sociedad más activa nos garantiza una región más saludable. Por eso desde la **Comunidad de Madrid** queremos fomentar la actividad física y el deporte entre todos los madrileños. Creemos en los valores del deporte y en su capacidad de conseguir **una sociedad mejor, más inclusiva y más igualitaria.**



**Comunidad  
de Madrid**