

REMO

El Ría de Marín destaca en el campeonato gallego

El pasado fin de semana el club de remo Ría de Marín disputó en Ourense el campeonato gallego de remo en las categorías alevín, infantil y cadete. Andrea Argibay y Alicia Nores se hicieron con el oro infantil mientras que Ian Vázquez consiguió una quinta plaza como alevín. Los cadetes Aaron Rodríguez y Santiago se posicionaron séptimos.

ATLETISMO

Celebración del Trofeo Ciudad de Pontevedra

El CGTD acogerá, esta tarde a las siete, el Trofeo Ciudad de Pontevedra-Memorial Celso Mariño. A la cita acudirán más de un centenar de atletas de toda Galicia, que disputarán numerosas pruebas. Carreras, salto de longitud, lanzamiento de disco o jabalina son algunas de las modalidades que tendrán que superar para hacerse con el Trofeo a la mejor marca.



Lucía Vázquez (izquierda), en el podio final Madrid.

BTT

Sabor agríndice para Lucía Vázquez, tercera en el Open de España

La vilaboesa Lucía Vázquez, representante del Vicma, se posicionó en el tercer puesto en la general del Open de España. La última prueba, en Madrid, le dejó un sabor agríndice ya que no pudo revalidar el primer puesto del año pasado. Su objetivo ahora es prepararse para el Campeonato de España de la próxima semana.

GIMNASIA RÍTMICA

El As Triscas organiza unas jornadas de tecnificación

La prestigiosa entrenadora nacional Manola Belda será la encargada de impartir las jornadas organizadas por el Club As Triscas de Pontevedra para mejorar sus nivel en los próximos campeonatos. El instituto de Poio acogerá el sábado una sesión exclusiva para el club organizador y el domingo abrirá sus puertas para el resto de clubs inscritos que deseen asistir.

CARMEN GÓMEZ TRIATLETA

«Me gustaría llegar a competir con la élite y vivir del deporte»

Tras una campaña redonda, la pontevedresa prepara los Juegos Olímpicos de la Juventud

NOELIA POMBO, Á M.
PONTEVEDRA / LA VOZ

La pontevedresa Carmen Gómez, que todavía es cadete, lleva a su espalda una importante colección de títulos y aspiraciones. Desde muy pequeña ha probado todo tipo de deportes como equitación, yudo, baloncesto, aeróbic... Pero sin duda su hueco estaba en la natación. Eso era lo que ella pensaba, hasta que un día su entrenador la vio correr y dijo que servía para triatlón.

Hace dos años que compite como triatleta, y ha conseguido dos temporadas brillantes con multitud de títulos y la clasificación para los Juegos Olímpicos de la Juventud, tras su segundo puesto en la Copa de Europa Júnior.

Esfuerzo y constancia han sido los ingredientes para alcanzar su éxito, a pesar de que «a veces parece que no llega ningún resultado, pero todo entrenamiento al final tiene su recompensa, no hay que rendirse», cuenta Carmen.

Al principio, le costaba hacerse con el dominio perfecto del tramo de bicicleta. «Cuando empecé se me daba fatal», confiesa. Sin embargo, ahora tiene más que dominados los pedales, y ya se baja de la bici siempre en el primer grupo. No obstante, afirma que tiene que mejorar la resistencia en la prueba de carrera.

Tras proclamarse la semana

pasada campeona de España cadete de triatlón por autonomías y posicionarse quinta en el Campeonato de Europa hace diez días, retomará la semana que viene la preparación en el Centro Galego de Tecnificación Deportiva de Pontevedra de cara a los Juegos Olímpicos de la Juventud. Aquí es donde Carmen acompaña los entrenamientos con un poco de estudio y ocio con sus amigos.

No es fácil dedicarle tiempo a tantas cosas a la vez pero «en el CGTD me facilitan mucho las cosas para llevarlo todo al día y mis amigos están todos aquí» comenta la triatleta.

Precisamente es Pontevedra, donde se está poniendo tan de moda este deporte, una ciudad que cumple los requisitos para practicarlo cómodamente, según cuenta Carmen. Hay, sin embargo, un pequeño inconveniente pendiente en la ciudad: los coches. «Tienen que aprender a circular respetando un poco más a los ciclistas», demanda.

Además, cuenta con el incondicional apoyo de su hermana, la nadadora olímpica Beatriz Gómez Cortés. «Está siempre animándome, para mí es un ejemplo a seguir por todo lo que ha conseguido».

Para Carmen, el futuro está en el deporte, ya que le gustaría poder vivir de él cuando sea mayor.



Carmen coge fuerzas estos días para el final de temporada. CAPOTILLO

La semana pasada se hizo con el oro en el Campeonato de España por autonomías

Gómez demostró su excelente nivel con un quinto puesto en el Europeo Júnior, a pesar de ser cadete

«Me gustaría llegar a competir con la élite y vivir del deporte», confiesa. Como referencias tiene a importantes triatletas gallegos de la talla de Gómez Noya e Iván Raña. Sin embargo, es consciente de que no siempre se puede vivir solo del deporte y por eso quiere tener otra ocupación profesional. Diseño o INEF son algu-

nas de las posibilidades que baraja para un futuro.

Mientras tanto, espera poder seguir sumando títulos y experiencias en la categoría cadete y, sobre todo, ir a por todas en los Juegos Olímpicos de la Juventud. Para conseguirlo, «lo importante no es pensar en el resultado, sino siempre sale mal», confiesa.



FÚTBOL VETERANO

Reconocimiento a los mejores

La Asociación de Futbolistas Veteranos de Pontevedra despidió el lunes la temporada en el Galicia Palace celebrando su asamblea general y la entrega de trofeos a los campeones de liga, en las diferentes categorías, y de la copa. La próxima campaña la competición volverá a superar los 120 equipos inscritos. FOTO CEDIDA

Balonmano

El portero Ricardo Amérigo, cuarto refuerzo del Teucro

PONTEVEDRA / LA VOZ

El Teucro anunció ayer la contratación del que es ya su cuarto refuerzo. Ricardo Amérigo, de 28 años, jugará la próxima temporada defendiendo la portería del club azul, al que llega después de jugar las tres últimas campañas en el Villa de Aranda.

El guardameta almeriense, de 1,88 metros de estatura y 95 kilos de peso, jugó los dos últimos cursos en Asobal, después de lograr el ascenso en su primer año en el club al que se ha incorporado hace menos de un mes el exteucrista Tomás Moreira.

Además de en la máxima categoría del balonmano español,

Ricardo Amérigo cuenta con experiencia tanto en Primera Nacional como en División de Honor Plata. A lo largo de su carrera, el portero andaluz militó en el Universidad de Granada y el Keymare Almería. Tras la desaparición de este último, Amérigo jugó en el Carboneras, equipo de su pueblo natal, para incorporarse después, en la temporada 2011-12, al Villa de Aranda.

En el club burgalés, el almeriense vivió sus mejores años. Sin embargo, el fichaje del exteucrista Xavi Díaz el pasado curso provocó que tuviese menos minutos, lo que le llevó a aceptar la oferta del club pontevedrés.

«El mercado no está mal, tu cara es la que está mal»

La receta para conjugar el éxito tiene autor. El *coaching* Mikah de Waart, desvelará las claves mañana en Ponteemprego

NOELIA POMBO
PONTEVEDRA / LA VOZ

La constancia y las ganas personalizadas en un holandés, autónomo y motivador: Mikah de Waart. La tercera edición de Ponteemprego, iniciativa puesta en marcha por la Concellería de Promoción Económica, Empleo e Turismo de Pontevedra, arranca mañana en el Pazo de la Cultura. Las jornadas, que se desarrollarán los días 25 y 26 de junio, acogerán la conferencia que impartirá el *coaching* a las 16.30 horas.

Es la primera vez que participa en esta iniciativa y constata, tras leer los boletines informativos de Ponteemprego, que «Pontevedra demuestra así un claro afán por intentar ayudar a la gente».

Un tropiezo en su vida acabó con su larga trayectoria en multinacionales y dio un giro de 180 grados a su profesión. Desde ha-

ce quince años, y después de haber asesorado a más de 25.000 personas, se podría decir que Mikah es el «mesías» del empleo.

Con optimismo y perseverancia, se encarga de ayudar a los demás a superar los baches personales y profesionales. Al igual que la Coca-Cola, él tiene la fórmula secreta para encontrar la actual chispa de la vida que reside en las ganas y la autoconfianza.

La válvula que bombea la motivación de este motivador es la implicación de las personas, pero sobre todo los *emails* que después de un tiempo recibe. «Compruebo que mi trabajo es eficaz, me alegra que la gente me cuente sus logros y cambios», confiesa.

Mikah sostiene que hay tres fases que se dan en la persona cuando está en paro. La primera de ellas es un «duelo con la realidad» en el que uno se siente frus-

trado y culpa a todos de su situación. Sin embargo, «el mercado no está mal, es tu cara la que está mal y así nadie te va a contratar porque das miedo», afirma.

En la segunda fase, que es «muy sana y natural en el ser humano», comenta el experto, uno se dedica a relajarse y a centrarse en sus *hobbies*. Sin embargo, advierte que en esta etapa «las personas al verse muy preocupadas se relajan demasiado para evitar enfrentarse al problema».

El agobio y el estrés llegan en la tercera fase, cuando uno se da cuenta de que no encuentra trabajo y decide apuntarse a cursos que «no te van a solucionar la vida», explica, y donde se constatan los malos resultados de combinar emociones y dinero. Aquí es donde aparece la paciente, pero insistente, labor de Mikah.

Ante el crítico diagnóstico, el especialista receta diez currícu-



Mikah de Waart ofrecerá la conferencia Sal do paro xa!. CEDIDA

los al día para enviar a diferentes empresas. «Hay que pensar únicamente en dos cosas: en el autoempleo y en encontrar trabajo. Hoy en día de cualquier cosa se puede hacer un trabajo, in-

cluso de un *hobbie*». A los más jóvenes, les aconseja una temporada fuera de España pero sobre todo, cambios. «Arriégate pero muévete, sin miedo». Mikah anima así a todo aquel que se preste.

ATLETISMO

La cantera de Cuntis, al Nacional juvenil de Valladolid

La cantera de Cuntis tendrá este fin de semana una importante representación en el Campeonato de España Juvenil en pista. Atletas de la Escuela de Marcha de la Diputación como Carmen Fuentes, Carmen Escariz y María Abeledo estarán en los 5 kilómetros marcha, mientras que en los 10 kilómetros competirán Daniel Chamosa y Emilio Novás.

CICLISMO

De Segovia (Froiz), segundo en el prólogo de la Vuelta a Zamora

José Antonio de Segovia se quedó a las puertas del triunfo en el prólogo de la Vuelta a Zamora. El abulense del Supermercados Froiz fue segundo en la contrarreloj de 2,2 kilómetros con la que arrancó ayer la ronda castellana solo por detrás Francisco García (Gsport), que le superó por 5 segundos tras marcar un tiempo de 3 minutos y 13 segundos.



El «Grifo» fue el vencedor en el 2013 en Crucero-Regata.

VELA

Arranca el Trofeo Casino La Toja con 30 embarcaciones

La duodécima edición de la Regata CNP-Trofeo Casino La Toja dará el pistoletazo de salida el próximo sábado frente al puerto deportivo del Club Náutico de Portonovo, a partir de las 13.30 horas. Participará la flota ORC y se le sumará la de Veteranos JCH en un recorrido por el exterior de las islas de Ons y Orza y otro más corto por los faros de la zona para los veteranos.

CICLOTURISMO

La marcha Os Tres Picos se disputará el 23 de agosto

La primera marcha cicloturista Os Tres Picos se disputará finalmente el 23 de mayo, partiendo desde la Alameda de Marín. La cita, de carácter no competitivo, tendrá un recorrido de 132 kilómetros en los que se ascenderán los puertos de A Fracha, A Escusa y el Alto do Morrazo. La inscripción puede formalizarse, con descuento hasta el 22 de julio, en la web emesports.es.



Raquel Rodríguez y Jenifer Casal entrenan todos los días en las instalaciones del Escuela Ciudad de Pontevedra. P. CHAPELA

El piragüismo, víctima de la crisis

Cada vez más palistas tienen que autofinanciar su participación en campeonatos

NOELIA POMBO, Á.M.
PONTEVEDRA / LA VOZ

¿Cómo se obtienen resultados positivos sin un sustento económico mínimo? El deporte no es ajeno a la crisis y, en los últimos años, cada vez son más los clubes o los profesionales que se encuentran desamparados ante la escasez y retirada de ayudas. El piragüismo es uno de los deportes que más está sufriendo esta situación. Un reciente ejemplo es la palista Raquel Rodríguez, presidenta del Escuela de Piragüismo Ciudad de Pontevedra.

Habitualmente compite junto a Jenifer Casal y el pasado fin de semana fueron sextas en el Campeonato de Europa sénior de piragüismo que se celebró en Brandemburgo hace una semana, para el que se clasificaron superando en 7 segundos a sus rivales. El logro les ha costado esfuerzo físico en los entrenamientos, pe-

ro también sacrificio económico. Las piragüistas tuvieron que financiarse todo el campeonato íntegramente de su bolsillo. Una cifra que oscila alrededor de los 1.000 euros cada una entre la estancia, el material, el vuelo, la acreditación... Pero, a pesar de la situación, no tiran la toalla ni disminuyen sus ganas de competir. Su próxima cita es el Mundial de Moscú, que se celebrará en agosto, y para la que ya están empezando a ahorrar ya que acudirán de nuevo en régimen de autofinanciación. «Yo, por ejemplo, trabajo, pero en el caso de Jeny sus padres tienen que costeárselo todo. Estamos así, buscándonos la vida como podemos», confiesa Raquel Rodríguez.

Han recurrido a todas las vías para solventar este problema, pero afirman que «nadie está en situación de financiarnos un viaje a nosotras dos». Y ahora, esperan que la Diputación de Ponte-



El Poio Pesca-
mar, ante la
falta de ayu-
das, financiará
a Sergio Valle-
jo en Hungría.

Una campaña
de «crowdfun-
ding» permite
a Fiúza mante-
ner el nivel de
entrenamiento



vedra les conceda la subvención solicitada, no el 100 % pero parte.

Otro caso similar es el de los palistas Sergio Vallejo y Adrián Sieiro, ambos del Poio Pesca-mar. Los dos se han clasificado para el Mundial sub-23 de Hungría, después de conseguir brillantes resultados en el Campeonato de Europa Júnior y Sub-23 en el que han tenido que autofinanciarse para poder participar. Han con-

seguido el puesto pero no el billete. Esta vez Adrián Sieiro irá respaldado por una ayuda de la federación, pero a Sergio tendrá que costeárselo todo el club.

No obstante, la crisis agudiza el ingenio y genera alternativas. El piragüista pontevedrés Álvaro Fiúza habitual del podio en los mundiales de maratón y ganador de las últimas ediciones del Descenso del Sella, ha conseguido llevar a cabo una campaña de crowdfunding. Tres objetivos, un sueño es la frase que da nombre a la iniciativa con la que podrá afrontar sus metas deportivas esta temporada: Descenso Internacional del Sella, Campeonato de Europa de surfski y el Campeonato del Mundo de maratón. La campaña, que surgió a través de Facebook, está respaldada por la Asociación de Jóvenes Empresarios de Pontevedra. Fiúza demuestra así que no todo está perdido en el piragüismo.

La gimnasia y el triatlón también se ven afectados

El piragüismo no es el único deporte que está padeciendo las consecuencias de la crisis. El pasado mes, el Pabellón Municipal de Deportes acogió el Campeonato de España de Trampolín, en el que el Club Gimnasia Pontevedra representó a la ciudad por todo lo alto. Veinte medallas cosechó el club en este torneo.

Sin embargo, a pesar de que recibieron ayudas como la del IMD en gastos para las medallas, trofeos o servicios médicos, y la de la Federación Galle-

ga que les proporcionó el material para el campeonato, el club tuvo que hacerse cargo del desplazamiento en camiones desde Madrid de dicho material.

Por otra parte, sus entrenamientos diarios carecen de unas instalaciones propias. Utilizan el colegio IES A Xunqueira para practicar este deporte todos los días. «Si dices 'hago atletismo', la gente piensa en el CGTD. Si dices 'hago rugby' la gente piensa en el campo de Monte Poireiro, pero cuando dices 'hago

gimnasia' la gente te dice 'pero dónde?', explica Pablo Hinójar, presidente y entrenador del club pontevedrés y técnico de la Federación Española.

Por ello, mantiene la esperanza de que a esta modalidad gimnástica, que desde el año 1997 le ha aportado a Pontevedra títulos nacionales todos los años, se le habilite una sala en la ciudad.

Cambiando de deporte, el triatlón se ve también cada vez menos respaldado por las ayudas de las federaciones. El triatle-

ta Pablo Dapena competirá esta semana en la Copa de Ginebra, para la cual ha tenido que financiarse el desplazamiento, el alojamiento y la estancia allí. Denuncia que las federaciones no ayudan nada. «Lo que te dan, si por ejemplo consigues uno de los primeros puestos en una copa de Europa, son 100 euros. Y yo en el vuelo a Ginebra ya me he gastado 370». Por eso, el pontevedrés lamenta que «no es que no quieras alcanzar logros es que no puedes permitirte los».

Más de 4.500 botellas para los amantes del vino Rías Baixas

A Festa do Viño en Barro espera asistencia masiva debido al buen tiempo

NOELIA POMBO

PONTEVEDRA / LA VOZ

Una exclusiva y única oportunidad es lo que ofrece la XXXV Festa do Viño de Barro a los amantes del vino durante este fin de semana.

Las más de veinte bodegas que participan este año ofrecen alrededor de treinta marcas de vino durante estos tres días de fiesta. Desde tintos de las Rías Baixas hasta Albariño del Salnés y Rosal se presentarán en más de 4.500 botellas a un precio inigualable.

El resultado de mucho cuidado, mimo y elaboración podrá adquirirse a un precio de 6 u 8 euros, dependiendo de cuantas marcas presente la bodega. Para aquellas bodegas que presenten una única marca, el precio de la botella será de 6 euros y para aquellas que presenten dos, podrán elegir cuál ofrecen a 6 y cuál a 8 euros.

Un precio que ha supuesto bastantes problemas y dificultades a la relación que la bodegas mantienen con sus distribuidores, ya que no ven con buenos ojos estas ofertas.

Claro está que nunca llueve a gusto de todos, pero en esta ocasión si lo ha hecho al gusto de los viñedos de las grandes y pequeñas bodegas que se dedican al vino. Cada vez es mayor su representación en el mercado y a través de esta fiesta esperan mejorar y vender las existencias.

Hace dos años, en condiciones similares de sol y calor, la asistencia fue masiva y un 40 % de bodegas tuvo que suministrar más botellas. Este año, en caso de agotar existencias, «todo está controlado ya que todas las bodegas están avisadas y en caso de agotar las 4.500 botellas, habrá reemplazo», garantizó David Landín, que participa en la organización de esta fiesta y que es buen conocedor de los vinos de la zona.



Las veinte bodegas que participan esperan de esta fiesta gran éxito y reconocimiento. RAMÓN LEIRO

Desde el Concello de Barro quieren transmitir la oportunidad que esta fiesta ofrece, pues «en ningún otro sitio, aunque acudan personalmente a una bodega, podrán encontrar estos vinos a un precio tan barato», afirma David Landín. Conoce de primera mano el funcionamiento de la zona, «obtienen muy buenos resultados gracias al cuidado de sus viñedos y la elaboración de su producto».

Por otra parte, insiste en la ocasión que ofrece esta festividad, ya no solo por las condiciones climatológicas y las actividades, sino por el económico precio del vino. «Aunque no todo el mundo venga a las catas queremos que la gente se acerque y compre un estuche de vinos a un buen precio y pueda disfrutarlo tranquilamente en su casa». Ese es el objetivo.



El domingo, degustación de vino y sardinas gratis. RAMÓN LEIRO

FÚTBOL**Pedro Crespo no continuará en el Pontevedra C. F.**

El centrocampista no estará bajo las órdenes del míster la próxima temporada. El futbolista, que llegó el curso pasado procedente del Coruxo, tardó en unirse a las alineaciones de Manu Fernández pero acabó siendo una pieza fundamental. Desde el Pontevedra le desean mucha suerte en su futuro profesional y le agradece su compromiso con el club.

3X3**Primera edición KIDS del 3X3 Carneiro ó Espeto de Moraña**

Moraña apostó ayer por los más pequeños con la edición Kids del 3x3 Carneiro ó Espeto. La iniciativa, que es la antesala del XIV 3x3 Carneiro ó Espeto del próximo 25 de julio, reunió a 20 equipos de procedencia muy variada. El evento contó con una fase de equipos y las eliminatorias por el título de cada categoría. Además, los jóvenes pudieron participar en numerosos concursos.



María Lago lleva tres temporadas en el club. CEDIDA

BALONCESTO**Confirmada María Lago para la próxima temporada en el Arxil**

Tras concluir con una brillante temporada este año, María Lago continuará en el Arxil el próximo curso. Se suma así a Sandra Entenza, Carla Fernández y la pivot Maimouna Diarra como confirmadas. No obstante, el club sigue ojeando el mercado en busca de un tres y un cuatro.

La prueba reunió a más de 600 participantes de todas las modalidades

Pontevedra vuelve a convertirse en el epicentro del triatlón

NOELIA POMBO, L.V.
PONTEVEDRA/ LA VOZ

Las orillas del Lérez fueron testigo durante el día de ayer de una cita deportiva con un nivel de podio. El recorrido del Triatlón Cidade de Pontevedra se convirtió en un escaparate de lujo para la ciudad.

La jornada comenzó por la mañana, a las 11 horas, con una prueba para los más pequeños. Un total de 180 deportistas de las categorías benjamín, alevín, infantil y cadete, disputaron el Triatlón de Menores de Pontevedra en la avenida de Buenos Aires.

Ya por la tarde, a partir de las 15.30 horas, comenzó el triatlón popular sobre distancia miniesprint (300 metros de natación, 10 kilómetros de bicicleta y 2,5 kilómetros de carrera). Cristóbal Cacheda Chouza se hizo con el primer puesto en la categoría masculina y en la femenina, Bárbara González Vilarinho. Dicha prueba, que tiene seguro de un día, está dirigida a personas que se quieren iniciar en esta modalidad deportiva.

La prueba femenina se disputó a las 17.50 horas con una amplia participación de mujeres. El primer puesto se fue para el otro lado del charco con la mejicana Adriana Barraza (T. Muralla de Lugo), el segundo escalón del podio fue para la pontevedresa Carmen Gómez (Triatlón Ferrol) y el tercer puesto se lo llevó Joselyn Daniel y Brea Abreu (A. D. Tripena Terras de Lugo).

Debido a la inscripción de tantos deportistas, la Federación Gallega optó por realizar dos pruebas masculinas. La primera salida sin corte tuvo lugar a las 16.30 horas y en la misma participaron

los triatletas que ya han competido en otras pruebas pero que han realizado tiempos muy bajos, por lo que fue a las 18.00 horas cuando lo hicieron los deportistas que tienen en su haber buenas marcas. Los puestos de honor cumplieron la mayoría de apuestas y pronósticos. Sin embargo, estuvieron muy reñidos ya que una escasa y mínima diferencia de segundos fue lo que determinó la clasificación en el podio de la élite masculina.

El primer puesto de esta prueba fue para el mejicano Abraham Roberto Castellán (T. Muralla de Lugo) que obtuvo una marca de 0:55:49 en la meta. A muy poco estuvo de alcanzarle el pontevedrés Antonio Serra Seoane (A.D. Tripena Terras de Lugo), que se llevó el segundo puesto del podio con una diferencia de un segundo con respecto a Antonio Serrat. El tercer puesto fue para el también pontevedrés, Pablo Dapena González (Cidade de Lugo Fluvial), que obtuvo una marca final en meta de 0:56:50.

Los premios obtenidos en este torneo han sido de 150 euros para los primeros clasificados masculino y femenino, 100 euros para los segundos y 50 euros para los terceros. Los primeros clubs masculino y femenino, que en este caso han sido el Triatlón Ferrol en la categoría masculina y el A.D. Fogar en la femenina, obtuvieron una recompensa de 200 euros. Los ganadores quedan clasificados con este triatlón para el Campeonato Gallego 2014.

Por su parte, el tiempo acompañó en una cita deportiva que batió record en participación y conjugó un alto nivel deportivo con un espectáculo de calidad a las orillas del Lérez.



Prueba de ciclismo, a su paso sobre el puente de los Tirantes.



La natación en el río Lérez fue uno de los momentos más seguidos.



La organización estuvo pendiente de los corredores en todo momento.



Los deportistas tuvieron que luchar contra la prueba y el calor.