

Amantes de las pistas

● Por Cecilia VEGA ELÍAS
Fotos: Leonel ESCALONA FURONES

LOS JÓVENES guantanameros Aracelis Lamoth Luis e Ibrahim Barbán Rodríguez comparten la afición por las pistas. Bajo intenso entrenamiento se preparan para el venidero evento del Marabana 2016...

No había programación deportiva que Aracelis se perdiera ni nada que la separara de la pantalla cuando de atletismo se trataba. Cuenta que desde pequeña prefería acompañar las extensas carreras de los maratonistas a través del monitor, en vez de jugar con muñecas o ver los dibujos animados.

Su devoción por el deporte rey aumentó mientras presenciaba los entrenamientos de su hermano, quien también era amante de las pistas, subrayó.

Para Aracelis la admiración por esta práctica no era suficiente, y a los 10 años "pedí a mis padres me inscribieran en cualquier lugar donde lo entrenaran. Primero estuve en un área especial, luego matriculé en la escuela de iniciación deportiva (EIDE) Rafael Freyre Torres, por aquel entonces en la carretera de Caimanera.

"Los entrenamientos eran fuertes, fueron muchos los kilómetros que recorri", comenta la atleta de 32 años, de complexión alta y delgada, quien participará el próximo 20 de noviembre en el evento Marabana, en la capital cubana.

Para esa cita, Aracelis asegura encontrarse en óptimas condiciones, "llevo buena secuencia de entrenamiento. Nos levantamos a las seis de la mañana y realizamos fuertes calentamientos, recorremos largos tramos y de a poco aumentamos la distancia.

"A las nueve recesamos y nos incorporamos otra vez a las cinco de la tarde, cuando baja el sol, para no desgastarnos tanto, y corremos hasta las siete u ocho de la noche más de 15 kilómetros, todos los días.

Algunas jornadas también la dedican a la preparación física con el levantamiento de pesas, la realización de cuclillas y otros ejercicios, que favorecen la resistencia.

"Tengo que hacer 42 kilómetros con 195 metros, por lo general en tres horas, que se dice fácil, pero es sumamente difícil y agotador. Esta prueba conlleva mucho desgaste de hidratos de carbono y líquidos", explica la multimedallista y señala que para ella es más complicado por padecer problemas de déficit de glucosa y potasio, resueltos con medicamentos y la correspondiente alimentación.

Los kilómetros de Ibrahim

Para el joven de 26 años Ibrahim Barbán Rodríguez, esta será su cuarta presentación en el Marabana, evento en el



Aracelis: sin descanso, se prepara para su novena presentación en el evento Marabana.



Ibrahim: "Este año voy por el oro", precisa Ibrahim.

que ha ocupado el segundo lugar en las tres ocasiones que ha participado, "ahora voy por el oro", dice el atleta, quien representa a la Aclifim.

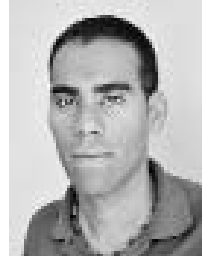
"Me preparé bien para esta temporada, aunque considero que las bases de entrenamiento debíamos haberla comenzado con anterioridad, pues solo llevamos tres semanas practicando", afirma el lozano atleta, que aspira a elevar sus marcas personales.

"Al evento se presentan los mejores corredores del país, incluso aquellos que participan en competencias internacionales, por tanto, es imprescindible



Deportes

● A cargo de Adriel BOSCH CASCARET



la calidad de los entrenamientos y el sacrificio de nosotros, que no va en correspondencia con las condiciones de nuestra instalación", manifiesta, al tiempo que destaca la pésima situación de la pista.

"Complementamos con ejercicios aeróbicos, de fuerza y en ocasiones vamos corriendo desde el estadio hasta la entrada de Honduras o realizamos circuitos en la ciudad como parte del necesario "fogueo".

Ibrahim reconoce que el éxito del deportista está en su preparación física, en la entrega diaria, en la receptividad de cada crítica de su entrenador e, incluso, en la forma que tengan de recuperarse del agotamiento.

"Gracias a las gestiones que se realizaron, ahora contamos con un sitio en la villa deportiva para descansar, pues anteriormente sin comer y cansados teníamos que ir hasta nuestras casas", comenta.

De Guantánamo al Marabana

Además de Aracelis e Ibrahim, en la villa deportiva otros 35 atletas de los 10 municipios están concentrados a la espera del evento más anhelado por los amantes de la carrera de fondo, "estamos trabajando en los elementos técnicos-tácticos que pondremos de manifiesto en la competición", refiere Giorlis Mustelier Garbey, jefe del proyecto Marabana en Guantánamo y juez nacional.

"Aunque tenemos inscritos más de tres mil corredores practicantes, nos representará una pequeña delegación, de la cual esperamos resultados satisfactorios", subraya, y precisa que en el territorio se realizará el Maracuba el día 19 de noviembre, a las ocho de la mañana, con salida desde el parque José Martí.

"También hemos implementado otras competencias que les permiten a los maratonistas irse preparando, por ejemplo la carrera en homenaje al 11 de abril, en Imías, donde participan concursantes de las regiones orientales, igualmente insertamos a nuestros atletas en eventos de otras provincias", añade.

En saludo al aniversario 30 del proyecto Marabana-Maracuba -señala Mustelier Garbey-, el líder en Guantánamo trazó un plan de actividades que cumple paulatinamente. Agregó que esperan excelentes resultados de los 37 atletas que participarán en el Marabana, de ellos, cinco en la distancia de 42 kilómetros, nueve en 21 y el resto en 10.

Por lo pronto, esos deportistas entrenan y cuentan los días para la gran competición. Aracelis traza minuciosamente su estrategia y anhela integrar algún día la preselección nacional, mientras Ibrahim, lucha, desde ya, por contener sus nervios.

Superliga Argentina de Baloncesto Femenino: se soltó Bouly

LA PÍVOT guatemalteca Yunesky Bouly anda suelta en la Superliga Argentina de Baloncesto Femenino, certamen en el que debuta en este 2016 y en el cual en cuatro salidas sobre el tabloncillo suma 68 puntos y un promedio de alrededor de seis tableros por cada partido.

Bouly, de 23 años y 1.84 metros de altura, con el club Talleres de Paraná ha logrado salir en las dos primeras semanas de la lid en la lista de las 10 mejores jugadoras, y según la página web de esa competición, impulsada por la Confederación Argentina de Baloncesto, en estos momentos es la quinta atleta más efectiva del torneo de forma integral.

El sitio digital de su conjunto destaca las habilidades de la joven cubanita y sus buenos aportes al equipo -incluyendo el promedio de 5,5 rebotes por partido-, pese a que este anda en el quinto puesto de ocho posibles, con balance de una sonrisa y tres descalabros.

En ese mismo team también sobresale el desempeño de la camagüeyana Leidys Oquendo con 20,6 puntos de promedio por juego. En la Superliga Argentina además incursionan otras seis cubanas, la mayoría de ellas como titulares de sus escuadras y con más de 25 o 30 minutos de acción por choque.

En declaraciones a la prensa, Alberto Zabala, al frente del equipo nacional de Cuba desde hace 10 años, dijo que las criollas se han adaptado bien al nuevo escenario, que resulta más exigente que el de la Liga Cubana por tener mayor incidencia del juego posicional, variedad de situaciones tácticas y la presencia de atletas con más recursos.



EL LUCHADOR guatemalteco del estilo libre, Yowlys Bonne Rodríguez, debutó en la Bundesliga alemana al caer 0-5 frente al rumano George Bucur en la confrontación de los 66 kilogramos entre su equipo ASV Nendingen y el ASV Mainz 88.

Bonne no había tenido acción en las cinco primeras fechas de la Bundesliga, lid en la que compite por segundo año consecutivo. Los otros dos cubanos que también repiten en ese torneo son el pinareño tricampeón olímpico Mijaín López, que todavía no ha tenido acción con el ASV Nendingen, y el habanero Alejandro Valdés que ya acumula cinco victorias sin derrotas con el SVG Weingarten.



Ráfagas

El municipio de Manuel Tames será la sede provincial de las celebraciones por el 19 de noviembre, Día de la Cultura Física y el Deporte. El acto central tendrá lugar ese propio día en el parque principal del poblado de Jamaica, y estará acompañado de un gran festival deportivo-recreativo.

tivo-recreativo.

Durante todo el mes se realizarán actividades en todos los municipios de la provincia, potenciando el trabajo en los combinados deportivos y comunidades. En el caso de los territorios más afectados por el huracán Matthew, las labores serán dirigidas a apoyar la recuperación.

La comunidad guatemalteca de Arroyo Hondo acogerá el 12 de noviembre al proyecto *Por una vida sana*, que promueve la Dirección provincial de Deportes y que incluye diversos juegos participativos que tienen como base los quehaceres que habitualmente se desarrollan en la zona rural o montañosa escogida como sede.