

**voleibol** ESTER MARQUÈS JUGÓ CASI TODO EL PARTIDO Y FUE LA MÁXIMA ANOTADORA (12)

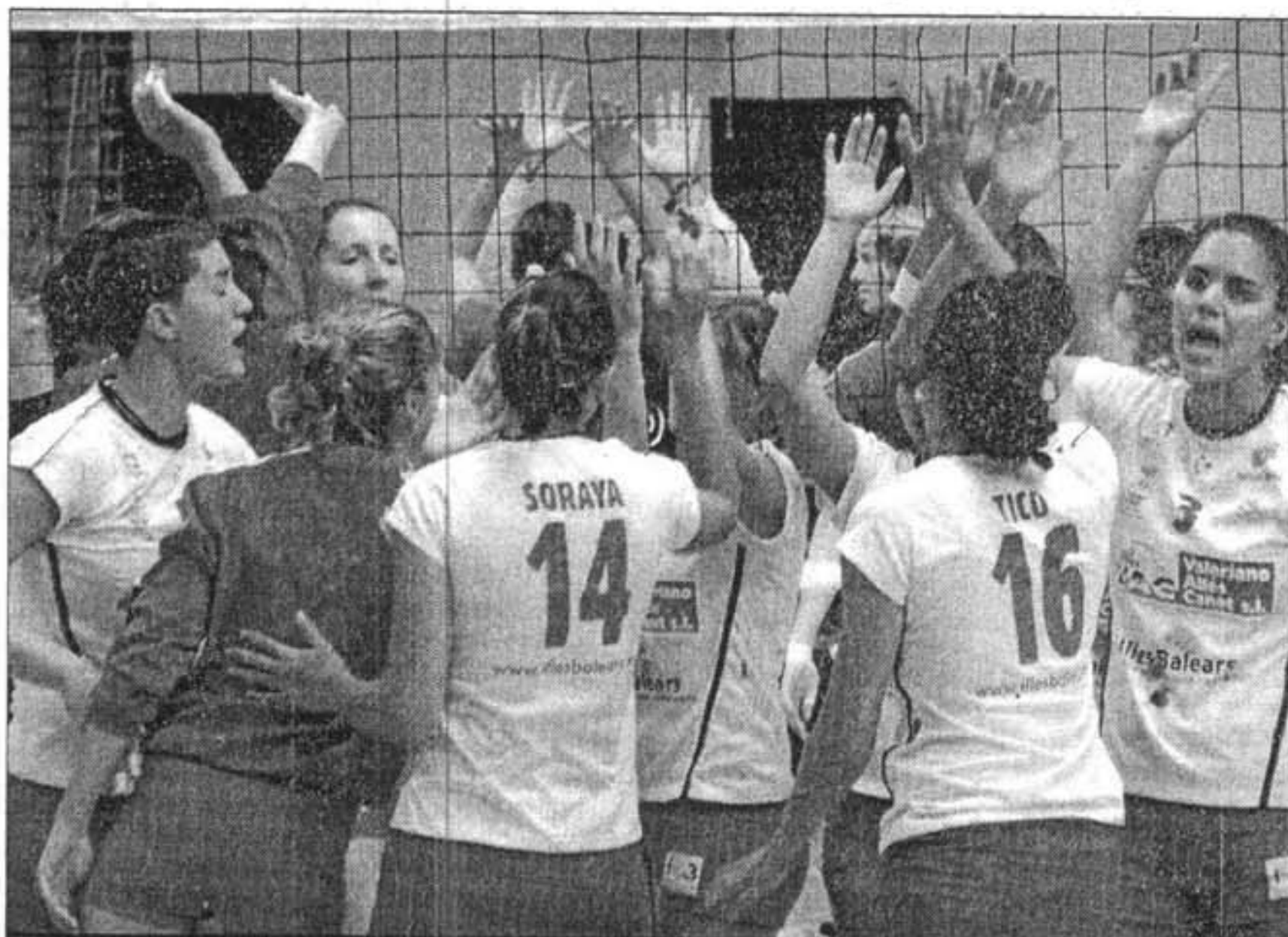
# El Valeriano Allès se despide de Bélgica con otra victoria

Las bermellonas se impusieron anoche al Michelbeke por 1-3 en un partido cómodo para las de Jáuregui a excepción del tercer set, algo más disputado

**MICHELBEKE 1**  
 Verbeke, Van de Velde, Ruttens, Verheyden, Priem, Strobbe, Devos, Godtliabols y Heyman.  
 Entrenador: Karel Van Den Berge.

**VALERIANO ALLÈS 3**  
 Tico 1, García 9, Duarte 9, Adlerova 11, Ró 8 y Beni 8; Wioleta 5 -sets inicial-  
 Jugó de libero Alves. También actuaron Yoraxi 3 y Ester Marqués 12. NO jugó ayer Soraya Dos Santos.  
 Entrenador: Hugo Jáuregui

Parciales: 12-25 ('14), 17-25 ('18), 25-17 ('19) y 19-25 ('20).  
 Tiempo partido: 80 minutos.  
 Incidencias: Poca asistencia de público.



**SE ACABÓ.** La preparación en Bélgica se acabó ayer. Esta tarde el equipo llega a Menorca

**REDACCIÓN**

Ciudadella

La despedida del Valeriano Allès Menorca Volei del stage realizado en Bélgica fue con otra victoria. En esta ocasión ante el Michelbeke por 1-3 en un partido que fue inicialmente cómodo para las chicas de Hugo Jáuregui y que sólo vieron en el tercer periodo un choque más disputado cediendo esta manga.

La nota destacada ayer es que Ester Marqués entró en pista mediado primer set y jugó hasta el final. Lo hizo bien la central de Ciudadella y acabó siendo la máxima anotadora del equipo con 12 tantos.

La recepción y la defensa del Valeriano Allès fueron más que

aceptables en los dos primeros parciales y el equipo no tuvo problemas ante un rival que no le presentó exceso de dificultades. La mayor altura de las bermellonas dio pocas opciones al conjunto belga y de ahí siempre tuvo más posibilidades el Valeriano Allès. También se jugó bien en el segundo parcial donde llegó el susto ante un ligero

esguince de Tico, a la que Jáuregui quiso reservar dando entrada a Yoraxi. También la asturiana Beni Fernández tuvo su oportunidad ayer que supo aprovechar bien.

Con el 0-2 el equipo se relajó, además de acumular mucho cansancio. El tercer set se llenó de errores para facilitar recortar distancias al Michelbeke. Pero

las rojillas no querían jugar un quinto set y liquidaron el partido en el cuarto.

Fue el cierre a una estancia en Bélgica que, además de mucho trabajo físico, el bagaje en el resultado de partidos es alentador con 8 triunfos en 9 encuentros disputados. Curiosamente sólo perdió la final del torneo que jugó.

**BREVES**

**I trofeo 'Tià Pintures' de ciclismo**

El Club Ciclista Centre de s'Illa organiza mañana sábado el primer trofeo 'Tià Pintures', puntuable para la challenge de Menorca de carretera. La prueba se divide en dos sectores. El primero será una carrera sobre un circuito de 1.500 metros en el Polígono Industrial de Ferreries, y el segundo, una cronoescalada de 2.500 metros de ascenso a la meta de Sant Pere, para corredores a partir de la edad cadete. La salida de la prueba del primer sector está prevista para las 16 horas.

**Campeonato de Menorca de partidas rápidas**

El campeonato de Menorca de partidas rápidas de ajedrez se disputa mañana sábado en un marco insólito, la Illa del Rei. Las partidas comenzarán a las 17 horas y treinta minutos antes los participantes podrán trasladarse desde Es Moll de s'Hospital.

**Abiertas las inscripciones en el CB Ferreries**

El Club Bàsquet Ferreries tiene abierto el plazo de inscripción para todos los interesados en integrar sus equipos la próxima temporada. La inscripción puede hacerse en el Polideporrivo, de lunes a viernes, de 19 a 20 horas.

**CHARLA SOBRE NUTRICIÓN Y PEDAGOGÍA DEPORTIVA**

## Lacueva y Alzina instruyen al fútbol base de Es Mercadal

E.V.  
 Es Mercadal

La mesa redonda organizada por el CE Mercadal para tratar de temas del fútbol base como la nutrición y la pedagogía deportiva, a cargo del doctor Javier Lacueva y Pere Alzina, respectivamente, resultó de lo más instructiva para los asistentes al acto, entre los que destacaban muchos jóvenes.

Tanto el Ayuntamiento, representado por el Alcalde y el concejal de Deportes, como el CE Mercadal en boca de su presidente, agradecieron el patrocinio de diversas empresas y la colaboración de otras muchas, hasta alcanzar la cifra de 40, ha-

cia el club y en especial en apoyo del fútbol base. En muestra de reconocimiento se les hizo entrega de un obsequio y un pergamino.

Javier Lacueva definió a la nutrición deportiva como "un entrenamiento invisible" al resultar indispensable para un mejor rendimiento físico y reponer debidamente el glucógeno muscular que desciende hasta un cincuenta por ciento después de un ejercicio físico duro como puede ser un partido de fútbol. A este efecto aconsejó una dieta de reposición de energías antes, durante y después de los partidos, con abundante ingestión de bebidas isotónicas para estabilizar la temperatura corporal y man-

tener el cuerpo hidratado. Al final repartió unas hojas con las dietas aconsejadas a los deportistas para preparar y resistir mejor la temporada, y evitar las lesiones causadas muchas veces por una deficiente aportación de hidratos.

El pedagogo Pere Alzina instó a ser más competente con uno mismo que competitivo con los demás. Esto redundará en intentar ser mejor cada día, evitar las emociones negativas de sentirse frustrado cuando no se logran los éxitos ajenos, y aprender de los errores propios para rectificarlos con constancia y motivación mental. Ante la temporada difícil que les espera, dijo que esto era muy válido para los jóvenes



**ACTO.** Lacueva, Alzina y Noval, en un momento del acto

jugadores que le escuchaban, y a los que aconsejó colaborar y ayudar siempre junto a sus compañeros con un espíritu que es tan válido en el deporte como en todas las facetas de la vida.

Moderó Elías Noval, entrenador del primer equipo del CE

Mercadal y coordinador de su fútbol base, quien celebró empezar el curso con tan interesante charla, y agradeció el buen ambiente que ha encontrado en su nuevo club con un trabajo conjunto del que espera los mejores resultados.