

**HANDBALL | ENTREVISTA**



# LA VIDA EN CELESTE Y BLANCO

Con más de siete años vistiendo la camiseta de la Selección Argentina, **Manuela Pizzo** se ha transformado en un referente indiscutido de la disciplina en el distrito y en el país. Tras un año de importante competencia internacional, **Manu** repasa su carrera junto a DQ. **Págs. 4 y 5**

**PADEL | Entrevista**

## SUBE UN ESCALON



Después de una temporada exitosa en su categoría, Luciano Capra tendrá la chance de probarse en las grandes ligas. El quilmeño disputará este mes dos certámenes del Circuito Profesional Español que se realizará en nuestro país. **Pág. 3**

**SKATEBOARDING | Cobertura**

## ES UN CLASICO



La quinta edición del *Converse Fix To Ride* reunió, como todos los veranos, a los mejores riders del país en el mítico bowl del barrio *Las Brusquitas*, en las afueras de Mar del Plata. Los quilmeños volvieron a ser protagonistas. **Pág. 2**

## COMO TOM CRUISE

Mauro Giallombardo sigue marcando un sostenido crecimiento. Esta vez, probándose en el NASCAR estadounidense. **Pág. 4**



### BOXEO



DQ pudo averiguar que existen tratativas para que *Maravilla* Martínez enfrente a Mayweather. **Pág. 5**

### FUTBOL



Mientras Quilmes espera para salir a la cancha, Argentino ya arrancó con el pie derecho. **Pág. 6**

### NATACION



Cecilia Bertoncello va al Panamericano, junto a la Selección, en busca de su pasaje a Londres. **Pág. 3**

### COLUMNA



Nueva entrega de Fabián Lavalle, especialista en Nutrición y Suplementación Física. **Pág. 6**

### ADEMAS

Fútbol, Tenis, Patín, Colonias de Vacaciones y el más completo repaso deportivo.



- Ajedrez
- Bridge
- Canasta
- Juegos de Salón / Taller Literario



Fundado en 1912. 99 años difundiendo, enseñando y practicando ajedrez en la comunidad.

Si tu pasión es el ajedrez, no importa tu edad ni nivel... Siempre tenés un lugar en nuestro club ¡Animate!

San Martín 1041. Tel: 4253-8566  
clubajedrezquilmes@yahoo.com.ar  
www.ajedrezquilmes.com.ar



STAFF

RESPONSABLES



**Director**  
Sebastián  
Rafanelli,  
periodista.



**Editor**  
Román  
Ciprián  
Kowalski,  
periodista,  
diseñador.

COLUMNISTAS



Roberto  
Coraglio,  
vivencias  
futbolísticas.



Sipe,  
humor.



Fabián  
Humberto  
Lavalle,  
nutrición y  
suplementación.



Nicolás  
Andrés  
Mellino,  
educación  
física.



Leonardo  
Damián  
de Elorza,  
preparación  
física.



Hernán  
Meza,  
ciclismo.



Ezequiel  
Katz,  
Psicólogo  
Deportivo.



Gonzalo  
Roy  
Presson,  
tenis.

COLABORADORES

Luciano Corrao  
Carlos Paniagua  
Leonardo Testa  
Mariano Romero  
Jazmín Federico

DISEÑO EDITORIAL



Paulo  
Cuevas,  
diseñador en  
comunicación  
visual.

PUBLICITAR

Para consultas sobre publicidad y pro-  
mociones:  
[publicidad@deportesenkilmes.com.ar](mailto:publicidad@deportesenkilmes.com.ar)  
Más información:  
[www.deportesenkilmes.com.ar](http://www.deportesenkilmes.com.ar)

CONTACTOS

General (información, consultas, datos para  
la agenda):  
[redaccion@deportesenkilmes.com.ar](mailto:redaccion@deportesenkilmes.com.ar)  
Publicidad (consultas por planes y valores):  
[publicidad@deportesenkilmes.com.ar](mailto:publicidad@deportesenkilmes.com.ar)  
Distribución (solicitar el diario impreso):  
[distribucion@deportesenkilmes.com.ar](mailto:distribucion@deportesenkilmes.com.ar)  
Correo de lectores:  
[lectores@deportesenkilmes.com.ar](mailto:lectores@deportesenkilmes.com.ar)  
Postal: C.C. 28, Sucursal Quilmes,  
1878 - Quilmes, Bs. As.

POLIDEPORTIVO

Skateboarding | Converse Fix To Ride 5

# SE HICIERON EL VERANO



Si hubiera que señalar un clásico veraniego del skateboarding, sin duda nos referiríamos al *Converse Fix To Ride*, torneo que por quinto año consecutivo se disputó en las afueras de Mar del Plata. Pero, de hecho, también nos veríamos obligados a apuntar a las grandes actuaciones de la *legión quilmeña* que, edición tras edición, siempre es protagonista: Fede González, *Luchi* Cristóbal y Quique Rosso, los top del 2012.

El pronóstico del Servicio Meteorológico Nacional no era auspicioso para el domingo 22, fecha de la cita para que la crema del skateboarding nacional brillara en el bowl de cemento del barrio *Las Brusquitas*, ubicado en la Ruta 11 entre Mar del Plata y Miramar. Sin embargo, a pesar de agregar una cuota de suspenso sobre la reali-

zación del campeonato, la lluvia no apareció y permitió que los casi mil asistentes al evento pudieran disfrutar de los mejores riders del ámbito local y los *importados* Bianco Bianchin (Brasil), Matias Nylhen (Suecia) y los hermanos Stravos y Spiros Rasis (Chile).

El quinto episodio de este evento se vino recargadísimo con nada menos que 17 mil pesos en premios y un Milton Martínez -el skater argentino de mayor proyección internacional del momento- en altísimo nivel. El marplatense, con un *ollie big spine heelflip nosepick*, se alzó con el Best Trick y la categoría Open. Por su parte, los quilmeños como es su sana costumbre, dieron pelea: cerquita, en el tercer puesto, estuvo Fede González, *Luchi* Cristóbal en el quinto y Quique Rosso en la octava posición. Nada

## Tres quilmeños se ubicaron en el top ten del clásico torneo disputado en Las Brusquitas.

mal: tres top ten en un competencia repleta de grandes riders como *Tatú* Martínez, Diego Bucheri y Sandro Moral, entre otros.

El *Fix To Ride*, para el cual se elige un spot para ponerlo a punto, intervenirlo artísticamente y luego realizar el campeonato, contó por primera vez con la categoría Kids -para menores de 15 años- y ahí también hubo un representante de la ciudad en lo más alto: Nacho Cervantes, producto de la escuela de Eh? Park, conquistó nada menos que el primer lugar.

Resumiendo, el balance fue más que positivo para la *legión quilmeña* (también corrieron Ivo Poli,



Santiago Goicoechea, Horacio Manguer Cardama, Damián Pico Picardi, *Chuis* Maneiro y Pato Barreto) quienes comenzaron el año de la mejor manera: haciéndose el verano.



### También en Villa Gesell

Durante el mismo fin de semana en que se disputó el *Fix To Ride*, también se corrió el *Campeonato Amateur de Villa Gesell* y allí los quilmeños volvieron a ser figuras: Lucas Bartucci conquistó el segundo lugar, mientras que Matías Jodurcha se quedó con el tercer puesto. ¡Felicitaciones!

### Fe de Errata

Por una inexplicable equivocación, y si bien en el resto de la nota figura bien escrito, en el primer párrafo de la entrevista titulada "Para leer dentro y fuera del área" publicada en la página 4 de la edición número 69 de **DQ**, se indica a Marcelo Luis Benítez como autor del libro *El Jugador N° 11*, cuando en realidad debería decir Marcelo Luís Alvarez.



Envíos a Domicilio  
Revistas Nacionales  
e Importadas  
Libros - Comics

TEL/FAX: 4224-7032  
Cel: 15-5053-4666

San Martín y Rivadavia  
[yoshicomics@hotmail.com](mailto:yoshicomics@hotmail.com)



FERRETERIA  
y CERRAJERIA

ALBERDI

Moreno y Saavedra 156  
Tel: 4350-9906

Todas las disciplinas. Toda la información. Todos los días.  
**WWW.DEPORTESENQUILMES.COM.AR**



/DEPORTESENQUILMES



/DIARIODQ



POLIDEPORTIVO

Padel

SE PRUEBA EN PRIMERA

Será una verdadera prueba de fuego en el momento del despegue definitivo en la carrera de Luciano Capra. El ascendente jugador quilmeño tendrá una buena oportunidad de medirse ante los mejores del mundo. Es que, durante el mes de febrero se llevarán adelante en nuestro país dos torneos validos por el Circuito Español, el certamen más importante a nivel mundial. En charla con **DQ**, *Lucho* habla de los torneos a jugarse en Mendoza y en el microestadio de River.

“Va a ser una gran oportunidad de codearse con los mejores, porque los jugadores más importantes del mundo van a disputar estos dos certámenes”, comenta Luciano mostrando toda su alegría y expectativa por la fuerte actividad que se le viene por delante y agrega: “Será una buena previa antes de viajar en abril o mayo a España, donde voy a diputar varios torneos más dentro de este circuito”.

- **¿Cuáles son tus expectativas? ¿Es la medida de competencia que te falta para seguir creciendo y mejorando el nivel?**

- Las expectativas son poder llegar a entrar al cuadro principal, ya que voy a empezar jugando la previa o la pre-previa por no tener puntos en



este circuito, y para llegar a entrar al cuadro hay que ganar partidos muy duros contra las mejores parejas de Argentina. Serán campeonatos exigentes y duros, que servirán para mi crecimiento.

Los torneos que abren la temporada 2012 del circuito se disputarán

primero en el Shopping *Plaza Oeste* de Mendoza, entre el 13 y el 19 de febrero, mientras que el segundo se disputará una semana más tarde en Buenos Aires, en el microestadio de River. A pesar de su juventud, Capra estará midiéndose en Primera y será uno de los tres quilmeños que

Luciano Capra competirá en dos torneos del circuito español que se disputarán en Argentina.

formarán parte de ambos certámenes. Los otros serán Maximiliano Cejas, que el año pasado estuvo residiendo en Córdoba y logró terminar como pareja N° 3 de Argentina y Fabricio Cattaneo, que en los últimos meses estuvo compitiendo en España.

La gran ausencia dentro de los representantes de la zona estará vinculada con Gustavo Pratto. El referente indiscutido de la nueva camada de jugadores de la zona, actualmente está radicado en España, donde compite semanalmente con las mejores parejas europeas. En este caso no va a participar porque, tras estar de visita por el país, para esa fecha estará retornando al viejo continente.

Natación

HAY EQUIPO



Bertoncello participará del Sudamericano junto a la Selección Nacional.

Con los objetivos de conseguir marcas clasificatorias para los Juegos Olímpicos de Londres y de mejorar el lugar del medallero (3° en la última edición), Argentina ya tiene los nombres de los deportistas que representarán al país en el Sudamericano de Natación a disputarse del 14 al 17 de marzo en la ciudad brasilera de Belém. Dentro de los elegidos, aparece una vez más la quilmeña Cecilia Bertoncello.

Para Cecilia -quien compartirá equipo con Julia Arino, Cecilia Biagioli y Georgina y Virginia Bardach, entre otras- será un torneo impor-

tante en su intención de acentuar su crecimiento deportivo y continuar peleando por su sueño olímpico.

Tras el Sudamericano, los representantes argentinos tendrán otras dos oportunidades para lograr las marcas para Londres: el Trofeo *Finkel* de Brasil y el último campeonato argentino clasificatorio, que se disputará en junio.

Mas medallas para Pineda

El calendario nacional de Aguas Abiertas comenzó con todo en enero con la tradicional prueba de Colón y el *Cruce de la Laguna del Monte*. En ambas, el primer puesto en la categoría Master fue para el quilmeño representante del QAC, Omar Pineda.

“Sueno lindo cuando nombran a Quilmes en el primer puesto”, se sincera Pineda a la hora de expresar su alegría. Y no es para menos: con este arranque, ya está anticipando otra temporada repleta de éxitos.

TOQUE CORTO

TENIS UNA MEJICANEADA



En las últimas semanas, Mariano Urli viene transitando una etapa fuerte de su calendario, disputando diferentes Futures en territorio mejicano. En uno de ellos, alcanzó los Cuartos de Final, una marca que comienza a posicionarlo de buena manera para la temporada que recién comienza.

Entrenado desde hace años por el profesor Marcelo García, y proveniente de la cantera de la Escuela *Supertenis*, el tenista quilmeño realizó una gran actuación en suelo mexicano. Allí derrotó al haitiano Sajous Oliver en la primera ronda y al alemán Brunken Jaan en la segunda vuelta; luego, en Cuartos, cayó ante el local Ramírez.

Con esta actuación, Urli mejorará notablemente su ranking ATP.

PATIN ARTISTICO NO PARAN DE CRECER



Demostrando su crecimiento en cantidad y calidad de patinadores, en el Club El Inca de San Francisco Solano comenzaron las prácticas de patinaje artístico de la mano de su técnica Yamilia Cordero.

El buen nivel de la institución en la disciplina, quedó demostrado en los resultados que vienen consiguiendo en los torneos de la liga CABA (Clubes Asociados de Buenos Aires), donde siempre terminan en los primeros puestos. Una de las últimas presentaciones fue en Baradero, donde las chicas de la categoría *Eficiencia* obtuvieron excelentes puntuaciones y todas las de *Competencias* se subieron al podio.

Debido a esto, en el club se ilusionan con un 2012 más que exitoso.

ESCUELAS DE VERANO NIÑOS AL AGUA



Los chicos de los colegios públicos continúan disfrutando de las *Escuelas de Verano*, iniciativa gratuita que abarca actividades deportivas y culturales, excursiones, visitas educativas y colonia de vacaciones con pileta en los clubes Moreno, Pejerrey, Alemán, Luz y Fuerza, Alsina, 12 de Octubre, Bernal y Juventud de Bernal.

“El programa es de la cartera de Educación, pero la Subsecretaría de Deportes participa activamente en conseguir las instalaciones para que una mayor cantidad de chicos puedan participar de los natatorios, marcando una diferencia con muchos distritos, porque no es muy común que todos los niños puedan acceder a una pileta”, destacó Nicolás Mellino, director de Planeamiento y Gestión Deportiva municipal.



**Roberto Elaskar**  
SASTRERÍA - ZAPATOS Y ACCESORIOS

info@robertoelaskar.com.ar  
www.robertoelaskar.com.ar

SASTRERÍA ZAPATOS Y ACCESORIOS	Videla 256 - Quilmes - 4254-9157 - 4254-6084 Alvear 510 - Quilmes - 4254-9157 - 4224-8990
-----------------------------------	--



**Nuevamente Tenis para todos en el Parque de la Cervecería**

parquecerveceriatenis@hotmail.com  
www.supertenisescuelas.com

Dirigido por: Silvana Miller y Marcelo García

**Reservá tu cancha:**  
156 0961441 / ID 142\*5320



POLIDEPORTIVO

Boxeo | Sergio Martínez

¿VA POR MONEY?  
Crecen las posibilidades de que  
Maravilla enfrente a Floyd Mayweather.



Mientras Sergio Martínez concentra, preparándose para su combate del 17 de marzo ante el inglés Matthew Macklin, una noticia sacudió la rutina de su gimnasio en Oxnard, California: entre elogios, Floyd Mayweather aseguró que aceptaría enfrentarse con él. Desde el entorno de *Maravilla* confirmaron a **DQ** que las negociaciones existen y que hay muchas chances de que la pelea se

concrete en el corto plazo. “Es el rival que quiero, el que puede hacer que viva el mejor momento de mi carrera. Sé que puedo ganarle y decir que soy el mejor”, se ilusiona el quilmeño. “Si Martínez puede pelear en 150 libras definitivamente podríamos hacer el combate. No hay excusas. Yo soy diferente a otras personas: a mi me parece que él tiene un estilo muy muy impresionante”, fue la respuesta del *Money* Mayweather al ser consultado, en una conferencia de prensa en su ciudad de Las Vegas, acerca de la posibilidad de enfrentar al argentino. Rápidamente, Lou DiBella, promotor de *Maravilla*, comenzó a moverse para concretar este duelo durante la segunda mitad de 2012.

Pero ¿el peso podría ser un inconveniente para que se enfrenten dos de los mejores libra por libra del mundo?

“Yo peleo en las 160 y tras dos semanas de trabajo ya estoy en 168. Podría dar el superwelter, que son 154 libras, pero bajar hasta las 150 sería un esfuerzo enorme para mí. Sin embargo sí, lo haría. Estoy dispuesto”, es la respuesta de Martínez, quien ya se muestra entusiasmado ante esta posibilidad: “lo aceptaré sin dudarlo, es el rival que quiero, el que puede hacer que viva el mejor momento de mi carrera. Mayweather es el número uno libra por libra y si me enfrente a él y gano, que sé que puedo hacerlo, podré decir que soy el mejor. Ese es mi objetivo, pero ahora quiero centrarme en un sólo nombre: Matthew Macklin”.

Para en la esquina

Sergio Martínez tiene su primer pupilo. Se trata del español de 33 años Gabriel *El Chico Guapo* Campillo (21-3-1), aquel que en 2009 destronara al mediano peso argentino Hugo Garay. El debut de *Maravilla* como manager se dio antes de lo esperado y ya de entrada su representado irá por un título mundial. Será el 18 de febrero en Texas, enfrentando al campeón invicto norteamericano Tavoris Cloud por la corona de las 175 libras (FIB).



Automovilismo

EL SUEÑO AMERICANO



Giallombardo  
realizó un test para  
un equipo de la  
categoría NASCAR  
estadounidense.

Mauro Giallombardo probó un Dodge Charger de la categoría NASCAR Pro Series en el *Five Flags Speedway* de Pensacola, un óvalo ubicado en el estado de Florida, Estados Unidos. El test de evaluación del *Creation Cope Racing* dejó un saldo positivo, y el bernalense tiene la puerta abierta para disputar alguna carrera durante la temporada 2012.

La *Rana* participó del programa

de formación de pilotos y, durante unas 70 vueltas, la CCR examinó la capacidad de aprendizaje y también la habilidad a la hora de conducir un auto de 750 HP. Tanto el Jefe de Equipo, David Fuge, como el propio Derrike Cope supervisaron el trabajo de Giallombardo con la asistencia del sistema de telemetría MoTec y varias cámaras ubicadas dentro del Dodge.

“Al final usamos un motor más potente y fue algo realmente impresionante. Aprendimos mucho en dos días”, contó Mauro en su sitio web y agregó: “Se hizo una gran tarea dentro de una estructura muy sólida y a la vez el equipo se mostró conforme con el rendimiento. La puerta quedó abierta para realizar más adelante otra prueba y poder correr una competencia oficial. Todo esto lo tomé como un entrenamiento para las temporadas de TC y Top Race”.

Trebbiani cambia de butaca

El team *JAT'S Racing* ya cuenta con las dos Dodge que en esta temporada estarán en pista compitiendo en el ámbito del Turismo Carretera y TC Pista. Luego de haber decidido abandonar su participación en la máxima categoría del automovilismo nacional, Jorge Trebbiani se transformó en el Director Deportivo del equipo y será el responsable de verificar en pista el funcionamiento de ambas unidades.

La escuadra cuenta con un nuevo equipo de trabajo, el cual recibe asesoramiento permanente de Héctor *Tito* Pérez, siendo Jorge Trebbiani el Director Deportivo y su padre, Alberto, el Director General. Por su parte, el *Bochita* se prepara para afrontar un duro torneo en el Turismo Nacional, categoría en la que ya hizo su experiencia (**NdeR**: llegó a ganar una carrera) durante el año 2010.



HANDBALL

Entrevista a Manuela Pizzo

CON U



Arrancó el año alejada de las canchas. Una rotura de ligamentos la tiene *encerrada* en su hogar, pero esto no la aparta de sus sueños y objetivos. Manuela Pizzo continúa creciendo en el plano deportivo. Además de vestir cada semana la camiseta de un equipo competitivo como el de Estudiantes de La Plata, se mantiene firme desde hace tiempo en el plantel de la Selección Argentina, con la que espera participar, en algún momento, de un Juego Olímpico.

- ¿Cómo estás viviendo este momento después de la operación?

- Ya hace un mes que me operé. Se supone que el primer mes es el más pesado, pero por suerte lo pasé muy bien. Es una lesión muy común en este deporte y desde el día en que me lesioné, sabía que al principio iba a ser bastante pesado. Ahora ya estoy mejor, a días de caminar sin férula y de empezar con todo la rehabilitación. Es mi primera lesión quirúrgica, en el año 2009 me fisuré el peroné y estuve tres meses sin jugar, pero por suerte no me perdí ningún torneo de selección.

- ¿Te imaginabas que ibas a vivir este auspicioso presente en tu carrera deportiva cuando comenzaste a jugar al handball?

- No, sabía que quería hacer deporte toda mi vida por que es lo que me apasiona, pero nunca pensé que iba a ser el Handball,

**LA PIEDRITA**  
Delivery  
4257-5293  
BROWN 657 - QUILMES  
EMPANADAS - POSTRES - PIZZAS

**PROFESORADO SUDAMERICANO DE TENIS**  
Curso para Profesor y Entrenador de Tenis.  
Cierre de inscripción 10 de marzo.  
Cupos limitados.  
Guido y Paz (sede QAC) / 15 32598352 - 4257 9099

ASOCIACION ARGENTINA DE TENIS  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA  
ESCUELA ARGENTINA DE NEGOCIOS  
HEAD CENTRO DE CAPACITACIÓN PARA PROFESORES DE TENIS



# UN SUEÑO OLIMPICO



porque me gustaba mucho jugar al tenis. Pero a los 13 años, a uno de haber empezado con el handball, me citaron para la selección y comencé a jugar torneos todos los años. Ahora, después de sie-

te temporadas, formo parte de la selección adulta y me estoy dando cuenta de todo lo que viví y de lo que quiero seguir viviendo.

**- ¿Qué balance deportivo te dejó el año pasado?**



- La verdad que a nivel equipo, con la selección no nos fue como esperábamos. Uno siempre quiere salir campeón, ganarle en cada torneo a Brasil y pelearle de igual a igual a los equipos europeos, y el año pasado no se nos dio. No fue poco lograr el subcampeonato en los Juegos Panamericanos de Guadalajara y ganarle por primera vez en la historia a Cuba en el Panamericano de abril, pero siempre se aspira a más... la realidad es que el actual equipo brasileño es el más fuerte en mucho tiempo y nosotras estamos creciendo. Fue duro pero, desde mi punto de vista, también una experiencia increíble y una motivación a querer seguir creciendo.

**- ¿Cuáles son las expectativas esta temporada con Estudiantes? ¿Qué objetivo se pondrán como equipo y vos en el plano personal?**

- Las expectativas son varias. Este año para Estudiantes será renovador, se terminó de construir la cancha que tanto esperábamos y tenemos nuevo entrenador. Principalmente, queremos seguir manteniendo el título de campeonas nacionales que venimos consiguiendo desde hace tres años. Obvio que también buscaremos pelear los campeonatos locales, el Súper 4 pendiente del año pasado, el Apertura y el Clausura. En el plano personal, recuperarme lo antes posible para poder jugar el Nacional, ya sabiendo que no voy a poder jugar el Preolímpico en mayo con la selección.

**- ¿El sueño más importante es poder continuar en la selección? ¿Cómo ves esa meta?**

- Mi sueño, como el de cualquier deportista de alto rendimiento, es jugar un Juego Olímpico y eso te lo da la selección. Formar parte es cuestión entrega y entrenamiento, entre otras cosas. Confío en que es una meta que se va a dar, pero todavía falta tiempo para eso.

**- ¿Qué te parece la realidad del handball femenino en el país y cómo imaginás que le irá a la selección en los próximos años?**

- A diferencia de otros lugares, en nuestro país el handball femenino no es profesional. En Europa las jugadoras de selección se juntan una semana antes a entrenar de cara a un torneo, porque el fuerte está en los clubes, pero acá no pasa eso porque el nivel local no es bueno. Nuestro fuerte es prac-

ticar con la selección durante todo el año para estar en ritmo. Ahora con la ayuda del gobierno y de los medios, se está progresando cada vez más, pero es un trabajo que demandará años. Para poder lograr objetivos hay que jugar en el exterior, igual estamos creciendo y creo que en un futuro vamos a lograr ser olímpicas.

.....

**Mientras se recupera de una lesión, la jugadora de Estudiantes habla de su muy buen presente deportivo.**

.....

## Tuvo su premio



Surgida deportivamente del Ateneo Don Bosco, la bernalense ahora defienda los colores de Estudiantes de La Plata. El último año disputó el Mundial de Brasil con la Selección Argentina y conquistó la medalla de Plata en los Juegos Panamericanos de Guadalajara.

Por todo ello, Manuela sin dudas es un referente del handball del partido, motivo por el cual no fue de extrañar que se alzara con el galardón de Mejor Jugadora del 2011 en la categoría Handball de los Premios DQ al Deporte Quilmeño.

## Herrería Martínez Hnos.

Rejas  
Portones  
Tinglados  
Zinguería  
Estructuras Metálicas  
Techos Policarbonatos  
Mantenimiento de techos

Tel.:  
4250-5615  
3720-5334  
Cel.:  
15-3165-2928



**DELIVERY**

**4253-5230**

**Alvear 650 - Quilmes**

**Pan, Facturas, Pizzas, Empanadas, Sandwiches de Miga, Tartas Saladas y Tortas Dulces.**



**NEURO SPEED**  
professional training system

**Clínica de velocidad para deportes individuales y de conjunto  
¡Queremos hacerte más rápido!**



**15-4177-4754 / 15-6732-1578  
Buscanos en Facebook**



COLUMNISTAS



Por Dr. Fabián H. Lavalle

Farmacéutico M.N. 11060  
Bioquímico M.N. 7208  
Director de Saturn Supplements Argentina

SUPLEMENTACION

¿Qué puedo tomar para ganar masa muscular?  
Parte III

A lo largo de esta serie de columnas ya hemos descubierto qué productos sirven para ganar masa muscular, sus aplicaciones y el funcionamiento de cada uno de ellos (*DQ 61* y *DQ 56*). Ahora veremos cómo ingerirlos y cuáles son sus ventajas y contraindicaciones.

Los **Ganadores de peso** se ingieren en una cantidad que dependerá del peso de la persona, su gasto calórico y su ingesta diaria de alimentos. Puede ingerirse como alternativa de una comida o después de la actividad física.

Las **proteínas** y las cápsulas que aportan todos los **aminoácidos** también

nos casos). Muchos atletas debido a un asesoramiento incorrecto realizan una ingesta muy baja que puede ser insuficiente para ver resultados.

**¿Cuáles son las ventajas que tienen sobre la alimentación tradicional?**

En cuanto a **Ganadores de peso** y **polvos proteicos** las ventajas principalmente son de índole práctica: una porción de proteína en polvo no es necesariamente mejor que una pechuga de pollo o una porción de carne magra, pero estos alimentos no son de rápida preparación o de fácil disponibilidad en cualquier momento.



se ingieren según el peso y la cantidad de proteínas aportadas por la alimentación y en adición a una comida pobre en proteínas y luego de entrenar.

El mejor momento para ingerir el resto de los suplementos suele ser luego de la actividad física, siempre acompañando una ingesta de carbohidratos y proteínas, que bien pueden ser alimentos o suplementos.

Para la **creatina** suele hacerse una fase de carga de 5 a 7 días durante la cual se ingiere a razón de 0,3 gramos por kilo de peso corporal, dividido en 4 tomas diarias. Luego se continúa con una ingesta de 0,05 gramos por kilo de peso por día.

El **vanadil**, además de ingerirlo después de entrenar, se toma 1 cápsula más 2 a 3 veces por día con las comidas.

El **MCT** se puede tomar con la comida anterior a la actividad física y distribuido a lo largo del día si hacen falta más ingestas.

La ingesta adecuada de los distintos aminoácidos (**BCAA**, **glutamina**, **arginina** y **HMB**) es como mínimo de varios gramos al día (entre 3 y 10 gramos diarios o aún más en algu-

Lo mismo es válido cuando hay que incorporar gran cantidad de alimentos para cubrir un gran gasto calórico, ya que permiten incorporar más fácilmente esas calorías extras. También, el ejercicio largo y extenuante suele disminuir el apetito, por lo cual una ingesta nutritiva en forma líquida, como la que se logra con un ganador de peso, nos resuelve este problema.

En cuanto al resto de los **aminoácidos** y otros suplementos mencionados, hay que tener en cuenta que son nutrientes aislados y es prácticamente imposible lograr una ingesta de los mismos en las cantidades adecuadas a partir de los alimentos. Por ejemplo, para alcanzar una ingesta de varios gramos de creatina sería necesario comer más de 5 kilos de carne al día.

**¿Cuándo están contraindicados?**

En general son todos muy bien tolerados y sin efectos adversos, sin embargo, todo producto que contenga carbohidratos, así como el **vanadil**, debe ser usado con precaución por diabéticos, mientras que aquellas personas con problemas renales deben usar con precaución las **proteínas** y la **creatina**.

FUTBOL

Argentino (Q)

ARRANQUE DEMOLEDOR



Si necesitaba una confirmación sobre su potencial en esta segunda parte de la temporada, el arranque no pudo haber sido mejor. Argentino de Quilmes no solo goleó a su rival, sino que mostró un nivel superlativo, que lo vuelve a dejar bien parado de cara a su ambicioso objetivo de quedarse con el único puesto de ascenso directo que brinda la categoría.

Para que no queden dudas de su poderío individual y colectivo dentro de la Primera D, el Mate comenzó dando una muy buena imagen la temporada 2012. Decidido

a demostrar que por nombre y por historia es uno de los grandes aspirantes al título de campeón, dio cuenta de un rival inferior (Deportivo Paraguay) y lo terminó apabullando en calidad de visitante.

No caben dudas que los de la Barranca tienen todo para ser protagonistas, aunque seguramente tendrá por delante una segunda rueda complicada. De Fénix, Centro Español y San Martín de Burzaco no saldrán los potenciales rivales de los dirigidos por Fernando Rizzo, haciendo del primer puesto una lucha entre cuatro conjuntos

El Mate tuvo un destacado reinicio de torneo, dejando en claro que quiere ser protagonista.

con diferentes potenciales. Y si bien, algunos parecen ser mucho más vulnerables que otros, habrá que ver como se dan los cruces dentro del terreno de juego.

Es un buen comienzo, ya que con un encuentro menos, la punta sigue estando a la vuelta de la esquina para un Argentino que espera poder darse este año, el gran gusto que se le viene negando desde hace tiempo.



Sudamericano Sub 20

REPRESENTANTE NACIONAL

Salomé Di Iorio es la única árbitro argentina en el certamen



Una vez más, lleva adelante la responsabilidad de representar al arbitraje argentino en un certamen internacional. La quilmeña Salomé Di Iorio fue designada para formar parte del Sudamericano Sub 20 femenino que se está disputando en Brasil. Una nueva chance de seguir demostrando su gran presente profesional.

La Comisión de Arbitros de la

Conmebol designó a 10 árbitras y 10 árbitras asistentes para dirigir los encuentros del Sudamericano. Y las dos designadas por el lado de la Argentina fueron Di Iorio y Mariana de Almeida (asistente).

Para la quilmeña se trata de una confirmación en el plano internacional, donde viene demostrando su

alto nivel en los últimos tiempos. Por ejemplo, hace apenas un par de meses atrás, se transformó en la primera jueza del Cono Sur en dirigir en un Juego Panamericano. En este campeonato, dirigió varios encuentros de la primera fase, entre ellos el debut de las locales ante Paraguay.

La 5ª edición del Sudamericano Femenino Sub 20 se lleva a cabo en la ciudad de Curitiba, hasta el 5 febrero. Las selecciones que obtengan los primeros dos lugares conseguirán la clasificación a la Copa Mundial Femenina de la categoría, a disputarse en Japón debido a que a la sede original, Uzbekistán, fue sancionada debido a incumplimientos. Al cierre de esta edición, la Selección Nacional había atravesado con éxito su participación en el Grupo B y comenzaba a jugar la Fase Final.

Alfonso

Resto | Bar | Cafetería

12 de Octubre 93 Quilmes Tel: 3221-1251 cel: 4445-9819  
www.alfonsorestaurant.com.ar | info@alfonsorestaurant.com.ar

DQ

DEPORTES EN QUILMES

PUBLICITE  
AQUI

PUBLICIDAD@  
DEPORTESENQUILMES.COM.AR

homero  
café

Alsina esq. San Martín - Quilmes  
Tel. 4224-2043



FUTBOL

Seguimos al QAC en todas las canchas donde juegue...



Sumate a nosotros.  
**Onda Cervecera**

QAC

# ES LA HORA DE JUGAR



## El Cervecero sale a la cancha con el objetivo de dar lucha por el ascenso.

Y un día Quilmes vuelve a salir a la cancha. Después de casi dos meses de parate, la Primera B Nacional retoma su activi-

Más gente en Fútbol

La Comisión de Fútbol tendrá un par de cambios, después que se pusiera en funciones a fines del año anterior. En realidad, tendrá tres nombres más a los que ya habían sido elegidos. Se trata de tres ex jugadores y referentes, que hoy por hoy son empleados de la institución: *Pancho* Martínez (Coordinador General del Fútbol Juvenil), *Alfredo* Grelak (DT del Selectivo) y *Horacio* Milozzi (Secretario del plantel profesional). De esta manera, serán once los hombres que definirán los temas relacionados al área.

dad, con la obligación de definir a los dos equipos que se quedarán con los puestos de ascenso directo y los otros tantos que jugarán la Promoción. Sin refuerzos en el horizonte, el conjunto de Caruso Lombardi sale en busca de victorias iniciales que lo ayuden en su objetivo.

Poco cambiará de este Cervecero, con relación al que se vio en el primer semestre de la temporada. Con el retorno Miguel López desde la MLS como única cara nueva, pese a la insistencia del DT por refuerzos (**NdeR:** la última vez que terminó un mercado de pases sin incorporaciones fue en 2001), el equipo mantendrá su tesitura y su estilo, para tratar de ganarse uno de los lugares de privilegio de la tabla.

Otro punto clave en las posibilidades del QAC está afuera de la cancha. Al cierre de esta edición, el plantel mostraba su malhumor ante el atraso en los sueldos.

No pasarán

El presidente de la institución, Aníbal Fernández, firmó un comunicado en el que se limita el ingreso de representantes al predio de Divisiones Juveniles, en un claro recurso para evitar el robo de futbolistas juveniles.

En el comunicado se anuncia que únicamente están autorizados a ingresar y permanecer en los entrenamientos y dentro de las instalaciones del club, padres o familiares directos debidamente autorizados y representantes que deben estar previamente autorizados por el coordinador.



Complejo Bienestar & Salud  
**GMD Sports**  
Management & Gestión Deportiva



Kinesiología & rehabilitación del deportista

- Método K-Taping
- Reinserción deportiva a la competencia

Complejo especializado en Kinesiología Deportiva - 9 de Julio 225 - Bernal - 4259-9170



Av. Calchaquí n° 1779  
Quilmes Oeste. Bs.As.  
Tel: (011) 4250-0923 / 4042  
ams\_honda@hotmail.com

**AMS**  
CONCESIONARIO OFICIAL EXCLUSIVO  
LOS MEJORES PRECIOS



Una **NUEVA** manera de ver **el seguro de tu vehículo.**  
Operamos en todo los riesgos.



Av. Vicente López 94 esq. Jujuy  
Tel.: (011) 42528461 / 42596045  
1878 Quilmes - (B.A.)  
e-mail: organizacionsol@gmail.com

**Roberto Emilio Coraglio**  
Productor Asesor de Seguros  
Matrícula N°: 11.962

**Facundo Ignacio Coraglio**  
Productor Asesor de Seguros  
Matrícula N°: 51789

Sorteos DQ

# LEER EL JUEGO

## ¡Ganate el libro “El Jugador N°11”!

Bajo la consigna de “si el arquero juega, entramos con uno más...” en **El Jugador N° 11** Marcelo Luis Alvarez realiza un entretenido repaso por la historia de los más destacados arqueros-jugadores, culminando con aspectos tácticos, teóricos y estratégicos

en el entrenamiento de los guardametas. Un libro recomendado para todo amante del fútbol y **¡un ejemplar puede ser tuyo!**

Participá en [www.deportesenkilmes.com.ar/sorteos](http://www.deportesenkilmes.com.ar/sorteos).

¿Qué estás esperando? ¡Tenés tiempo hasta el 10 de febrero!



# Carnaval del Encuentro

## Continúan las previas de carnaval en los barrios

**Viernes 3 de febrero, 19 hs.**  
**La Paz.** Calle 893 y 818

Murga Fabulosos de Quilmes / Hip Hop / Exaltación / Pitufos de Santa Teresa / Vagabundos del Tala / Garufa de Constitución (Barracas) / Los Simpson.


**Sábado 4 de febrero, 19 hs.**  
**Bernal Oeste.** Calle 166 y 107.

Revoltosos / Cachivache / Buscas de la Alegría / Raíces / Apasionados de Quilmes / Imparables de Santa María / Perla Negra (Berazategui).

**Domingo 5 de febrero, 19 hs.**  
**Don Bosco.** Av. Caseros y Victoria.

Música en los Barrios / Cachivache / Los Rengos del Bajo (Belgrano) / Changuitos Felices / Alegría de Itatí / Leones de San Pablo / Los Kilmes .

Programación completa: [www.quilmes.gov.ar](http://www.quilmes.gov.ar)



DEPORTES EN QUILMES

el único que juega en todo el partido

[WWW.DEPORTESENCILMES.COM.AR](http://WWW.DEPORTESENCILMES.COM.AR)

# **SUMATEA LA COMUNIDAD DQ**



**Subí tus propias notas, fotos y videos.  
¡Qué el mundo conozca tu opinión!**

.....  
: [www.facebook.com/deportesenquilmes](http://www.facebook.com/deportesenquilmes) :  
: [www.twitter.com/diarioDQ](http://www.twitter.com/diarioDQ) :  
.....

**Los esperamos para continuar haciendo del periodismo  
un lugar cada vez más interactivo y democrático.**