

José Manuel Quero preparará a los lectores de LA OPINIÓN para correr el Maratón de Murcia

► Los lunes, durante las próximas once semanas, se publicarán planes de entrenamiento para poder afrontar la prueba del próximo 3 de noviembre

L. O.

■ José Manuel Quero Zamorano, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Máster en Alto Rendimiento, será el encargado con sus consejos de preparar a través de LA OPINIÓN, durante once semanas, a todos los lectores para participar en la primera edición del Maratón de Murcia, prueba que se celebrará el próximo 3 de noviembre.

Quero es entrenador de deportistas de triatlón, atletismo y natación con una dilatada trayectoria, además de director de la página web queroentrenar.com. Durante once semanas, a partir de mañana lunes, ofrecerá planes de entrenamiento para acabar la prueba en 3 horas, 3 horas y media y 4 horas. Es decir, para todos los gustos y necesidades. «Con compromiso se puede conseguir», dice el técnico malagueño,

EL DETALLE

ENVÍA TUS PREGUNTAS

Consulta tus dudas a través de www.laopiniondemurcia.es

► José Manuel Quero no solo ofrecerá planes de entrenamiento, ya que a través de su blog en www.laopiniondemurcia.es se le trasladarán las dudas que tengan los lectores y que serán respondidas por el entrenador.

quien afirma que es muy importante «tener voluntad y cuidarse, hacer las cosas ordenadamente para poder cumplir el objetivo que nos hemos trazado», añade.

Quero considera que los aficionados que se lanzan a realizar maratones lo hacen «porque se marcan retos personales. De esta forma salen de la vida rutinaria y familiar, teniendo en el entrena-

miento una válvula de escape y también buscando el compromiso interno de cada uno», dice, para puntualizar seguidamente que «siempre hay que tener en cuenta objetivos realistas y al alcance». Y para esta época del año de altas temperaturas, la recomendación de nuestro especialista es «evitar al máximo las horas de mucho calor e hidratarse mucho. El mejor momento es a primera hora de la mañana», aconseja.

Quero ofrece la posibilidad a todos los aficionados de seguir el plan de entrenamiento a distancia, sin necesidad de tener un contacto personal y diario con el preparado: «Hoy en día, con la herramienta de GPS y los correos electrónicos, si entrenador y pupilo están bien coordinados y de vez en cuando se ponen en contacto a través de videoconferen-



José Manuel Quero. LA OPINIÓN

cia, se puede llevar a cabo la preparación con un entrenador personal», explica un preparador joven pero con una dilatada trayectoria, quien considera como una excelente noticia que la ciudad de

Murcia se incorpore al circuito de maratones de nuestro país, quedando refrendado de este modo que el atletismo popular se ha convertido en un fenómeno de masas.



Mireia Belmonte muestra su alegría tras ganar la medalla de oro, ayer en Berlín. EFE/EPA/HANNIBAL HANSCHKE

Mireia Belmonte logra el oro y el récord del mundo en los 800 libres

► La nadadora del UCAM Fuensanta se convierte en la primera mujer que baja de los ocho minutos (7:59.34)

Natación

AGENCIAS

■ La nadadora española Mireia Belmonte batió ayer el récord del mundo de los 800 metros libres en

piscina corta y lo dejó en un espectacular 7:59.34, en la Copa del Mundo que celebra en Berlín, con lo que se convierte en la primera mujer que consigue bajar de los ocho minutos.

Con este más que meritorio registro, la ondina catalana recorta en casi dos segundos el hasta ahora vigente récord mundial que ostentaba la francesa Camille Muffat, tricampeona olímpica, con 8:01.06 desde el 16 de noviembre del pasado año 2012.

Belmonte, que por primera vez logra un récord mundial, se impulsó a la neozelandesa Lauren Boyle y a la danesa Lotte Friis, que en los recientes mundiales de Barcelona habían superado a la española en esta misma distancia.

El enésimo logro de la nadadora del UCAM Fuensanta llegó en un clima inmejorable, aderezado con una serie de resultados que la ratifican como uno de los nombres propios del momento. Como telón de fondo todavía se encuentran los Mundiales de Natación celebrados recientemente en Barcelona, escenario en el que se hizo acreedora a tres preseas en la piscina del Palau Sant Jordi.

Desde ayer, un nuevo hito brilla con luz propia en su palmarés, y todo después de pulverizar el mejor registro mundial de los 800 metros y conseguir el oro en la prueba de piscina corta que cautivó a todos los aficionados presentes en tierras holandesas.

Asimismo, la mallorquina Melani Costa se alzó con el bronce en esta misma Copa del Mundo de Berlín en los 200 metros libre, con un tiempo de 1:52.52 que supone nuevo récord de España. El oro fue para la holandesa Femke Heemskerk y la plata para la húngara Katinka Hosszu.

Breves

TENIS

Nadal-Djokovic: pulso por la final en Montreal

■ El tenista español y número cuatro del mundo, Rafa Nadal, alcanzó las semifinales del Masters 1.000 de Canadá, sexto de la temporada que se está disputando en Montreal, tras derrotar al australiano Marinko Matosevic en dos sets (6-2, 6-4), y se medirá ahora al número uno del mundo, el serbio Novak Djokovic, quien eliminó en cuartos al francés Richard Gasquet en menos de una hora de partido (6-1, 6-2). E. PRESS MADRID

CICLISMO

Roux sigue liderando la Vuelta a Burgos

■ El ciclista francés Anthony Roux, del equipo galo FCJ, sigue líder de la XXXV edición de la Vuelta a Burgos, tras ser declarado vencedor de la penúltima etapa después de una larga deliberación de los jueces. El francés se vio beneficiado por la descalificación del italiano Daniele Ratto, del Cannondale, que a pesar de entrar en primer lugar, en los metros finales desplazó a Roux y fue sancionado por el jurado tras una larga deliberación. Hoy se decidirá la clasificación final con la disputa de la etapa reina. EFE BURGOS