



INFANTIL Y PREINFANTIL | El equipo anfitrión, el Doctor Azúa, se hizo con el trofeo en cinco de las ocho categorías disputadas. Solo El Olivar, Cristo Rey y CBZ pudieron poner en duda su hegemonía

Un aperitivo antes de la liga

El XIII Torneo Presentación Doctor Azúa reunió desde el jueves y hasta el sábado a más de 300 niños de 32 equipos diferentes

ZARAGOZA. Las pistas de los colegios Doctor Azúa y Cesáreo Alierta se convirtieron la semana pasada entre el jueves y el sábado en un buen aperitivo previo a los Juegos Escolares. El XIII Torneo Presentación Doc-

tor Azúa reunió a más de 300 deportistas de categoría preinfantil e infantil de 32 equipos. Toda una fiesta del baloncesto base zaragozano a la que clubes y colegios como Cristo Rey, Salvador, Lupus, Corazonistas, Sta-

dium Casablanca, El Olivar, Utebo, Stadium Venecia y Basket Aragón no se quisieron perder. En total, 32 partidos en los que el protagonista fue el niño.

En lo competitivo, los anfitriones hicieron valer su conoci-

CLASIFICACIONES

Infantil masculino A	Doctor Azúa
Infantil masculino B	El Olivar
Infantil masculino C	Doctor Azúa
Infantil femenino A	Doctor Azúa
Infantil femenino B	Cristo Rey
Preinfantil masculino A	CBZ
Preinfantil masculino B	Doctor Azúa
Preinfantil femenino	Doctor Azúa

miento del medio para llevarse cinco de las ocho competiciones en juego. El Doctor Azúa se hizo con el trofeo en infantil masculino A, infantil masculino C, infantil femenino A, preinfantil masculino B, y preinfantil femenino. Solo El Olivar en infantil masculino B, el Cristo Rey en infantil femenino B y el CBZ en preinfantil masculino A, que tuvo que sufrir en la final con los anfitriones (56-60), fueron capaces de discutir su supremacía.

AFICIÓN

A tablero...

JUEGOS ESCOLARES

El plazo de inscripción está abierto hasta el 11 de octubre

El plazo de inscripción de los equipos que deseen participar la próxima temporada en los Juegos Escolares está abierto hasta el próximo 11 de octubre. Las categorías van desde iniciación, nacidos entre 2006 y 2007, hasta cadete, y las modalidades son baloncesto a cinco y 3x3.

SEGUNDA Y TERCERA

Sorteado el calendario de las competiciones masculina y femenina

Ya están sorteados los calendarios de las categorías masculina y femenina de Segunda y Tercera Aragonesa. Mientras que los chicos de Segunda empezarán el 6 de octubre, el resto de las ligas arrancarán el 20 de octubre.

JÚNIOR

El CAI vence al Estudiantes y acaba tercero en el Aristos

El equipo júnior del CAI venció ayer por la mañana al del Estudiantes (86-80) y acabó tercero en el Torneo Aristos-Wayne Brabender. Junto al club organizador, el Aristos, y el Canoe, también compitieron el Estudiantes, el Cajasol, el Joventut, el UCAM Murcia y el Fuenlabrada.

PRIMERA NACIONAL

El Compañía de María supera al Universidad CBZ con pocos puntos

El Compañía de María se impuso al Universidad CBZ por 55-48 en un partido poco vistoso. Ambos conjuntos se presentaron con bajas y demostraron estar todavía faltos de rodaje.



Los partidos estuvieron llenos de emoción y se pudieron ver bonitas jugadas. MAITE SANTONJA/BIQÚBICA



INAROD
Instituto Aragonés de la Rodilla

El Instituto Aragonés de la Rodilla **TE EXPLICA, TE ENSEÑA Y TE CUIDA**

¿Cómo correr sin lesiones? (2)

Continuando con la idea del número anterior (puedes revisarlo en nuestra web) proseguimos con algunos consejos para prevenir las lesiones en los corredores:

Medias

Hay medias para correr de distintos materiales, grosores y tamaños. Lo más importante es el material. No elijas las medias hechas 100% de algodón, se humedecen, lo que supone ampollas en el verano y pies fríos en el invierno. Elige medias hechas de lana o materiales sintéticos, como el poliéster y el acrílico.

Las medias más gruesas dan mayor amortiguación, las medias finas

especialmente cuando hace calor. Cuando te pruebes zapatillas deportivas, usa las medias que piensas poner para correr, a fin de que el calce sea el correcto.

Elige dónde correr:

Una ventaja de correr es que puedes hacerlo desde que sales del portal de casa, pero hay lugares más seguros donde correr y sitios que deberás evitar.

Como normas generales busca las calles con veredas o arcenes anchos, con muy poco tránsito vehicular y siempre de frente a los automóviles, de modo que puedas ver los problemas potenciales antes de que se pro-

duzcan. Evita vecindarios conflictivos o con perros sueltos. Busca compañía para correr y siempre en fila india cuando hay vehículos.

En el campo y montaña elige senderos sin malezas ni ramas caídas y evita los que atraviesan áreas desérticas o te alejan demasiado de las casas y los negocios.

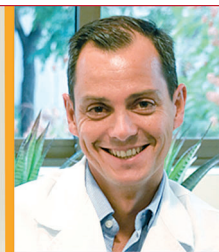
Climatología:

Bajo la lluvia o la nieve, usa telas sintéticas que te ayuden a controlar la humedad del cuerpo, chaqueta impermeable, sombrero, guantes, etc. Valora la posibilidad de usar vaselina o apósitos en los pezones para evitar que la ropa húmeda los irrite.

Si hay viento, corre más lentamente de lo normal cuando estés contra él, te ayudará a no hacer un esfuerzo excesivo, aunque la cantidad de ejercicio será la misma. Trata de empezar contra el viento, para que tu vuelta sea a favor cuando estés cansado.

Los días calurosos bebe gran cantidad de agua antes de correr y lleva agua adicional. La hipertermia y el golpe de calor puede ser un problema grave para los corredores. Usa prendas blancas para reflejar los rayos del sol y un sombrero para proteger la cabeza del sol, y deja de correr si te sientes mareado o tienes cualquier tipo de molestia.

C/ Felipe Sanclemente, 15
administracion@drjuan.es



Dr. Emilio Juan
Traumatólogo
Director INAROD
www.larodilla.es
976 23 16 16