

# Sara Castro retorna a los entrenamientos del VÍcar Goya

La extremo internacional ha recibido ya el alta médica y ahora buscará recuperar pronto el ritmo de competición

:: JAVIER NAVARRO

**ALMERÍA.** El entrenador de VÍcar Goya, Miguel Ángel Florido, recibió ayer una gran noticia. El mejor fichaje del mercado de invierno se incorporaba ya a los entrenamientos. La internacional Sara Castro ha recibido, finalmente, el alta médica, y aunque es posible que no esté aún preparada de cara al partido de la próxima jornada ante Adesal Córdoba, también es factible que su técnico le conceda algunos minutos, para que vaya entrando en juego y, de paso, en el Palacio Municipal de Deportes puedan enfrentarse nuevamente las hermanas Castro, puesto que Laura, gemela de Sara, milita en el Adesal cordobés.

El retorno de Sara llegará en el mejor momento, cuando VÍcar Goya ha alcanzado su estado de forma óptimo y ganado sus tres últimos encuentros de forma consecutiva, en casa y a domicilio, y con cierta autoridad, sin dar prácticamente oportunidades a sus rivales. Ha logrado elevar finalmente su nivel defensivo y en ataque, Alesia Kurchankova, probablemente, la mejor jugadora de la categoría, está anotando con fluidez, al contragolpe, en penetraciones y en lanzamientos exteriores, y, además, el equipo ha encontrado a dos anotadoras más, Isa Ibáñez y Cristina Arjona, y las dos pivotes, María del Mar y Rebeca, están igualmente consiguiendo incrementar sus casilleros anotadores.

Sara Castro se convertirá, muy pronto, en otra solución ofensiva más para las de Miguel Ángel Florido, tanto en el extremo, posición en la que alcanzó la internacionalidad, como en el lateral, en el que también puede desenvolverse, ya que destaca por su polivalencia.

La jugadora sevillana, que llegó al VÍcar Goya en categoría juvenil, ya ha manifestado anteriormente



Sara Castro, superando a la defensa rival en uno contra uno y lanzando a portería. :: ANTONIO CAÑELLAS

que cree que actuará más en la primera línea, en la que su equipo dispone de menos efectivos.

El técnico espera que su jugadora adquiera pronto su estado de forma óptimo, ya que su incorporación permitirá a su equipo dar un 'salto de calidad' y continuar su progresión en la tabla, iniciada con el comienzo de 2012, que ha contemplado el desarrollo del mejor juego de las vicarias, que mejorará notablemente cuando se incorpore la extremo internacional por España.

Con la novedad de Sara Castro, Florido y su plantilla preparan el complicado encuentro del próximo fin de semana, que ha cambiado la fecha habitual, y no se disputará el sábado, tal y como ha sucedido en los demás compromisos ligeros, sino en la mañana del domingo. Las cordobesas se impusieron en el partido de ida.

## Una de las recuperaciones más seguidas

Finalmente se ha producido una de las noticias más esperadas en el seno del VÍcar Goya. La extremo internacional Sara Castro ha recibido el alta médica y volverá a los entrenamientos, para reforzar a un equipo que ha encontrado su mejor momento de forma en las vacaciones de Navidad. Castro ha decidido quedarse en el conjunto vicario por temas personales, puesto que en el aspecto puramente deportivo, recibirá ofertas para actuar en superior categoría, dada su

condición de internacional, que la confirma como una de las mejores extremos de España. Ahora volverá a los entrenamientos, para recuperar su forma, tras el largo periodo en el 'dique seco', motivado por su maternidad. Su evolución será una de las más seguidas en la División de Honor de balonmano femenino español, que muy probablemente, tratará de contar con la segunda línea, que puede convertirse muy pronto en la mejor jugadora española de la categoría, con lo que su equipo podría contar con la mejor nacional y la más destacada foránea, Alesia Kurchankova. El equipo de Miguel Ángel Florido puede convertirse en uno de los 'grandes' de la categoría tras esta incorporación.

## El Montenegro celebra su día del club con una expedición senderista a Alhabia

:: J. N.

**ALMERÍA.** El Club Excursionista Montenegro celebrará, el próximo domingo, 5 de febrero, su asamblea general y su día del club. La actividad comenzará con una salida senderista que tendrá carácter circular y que llevará a los participantes desde Alhabia a la ermita de la locali-

dad, para retornar después al punto de origen. Tiene un recorrido de 7 kilómetros y una duración estimada de 2 h. 30 min., con un desnivel positivo de 175 metros y otro negativo de idéntico valor. El grado de dificultad está considerado por los expertos como medio-bajo. La tasa de inscripción es de 15 eu-

ros. El plazo se cierra hoy, día 2 de febrero. Los interesados pueden reservar su plaza a través de la dirección de correo electrónico del club organizador, secretaria@clubexcursionistamontenegro.com.

Tras concluir la ruta, la entidad celebrará su asamblea anual, que contempla en su orden del día el

programa de actividades de cada uno de los dos semestres de 2012, la normativa de participación, el balance económico y ruegos y preguntas. El club pondrá a disposición de los participantes un autobús, que partirá desde la explanada anexa al Pabellón Moisés Ruiz a las 8.45 horas con destino al punto de partida del sendero, y pasará por Alhabia, a las 9.30. El programa contempla, en primer lugar, la realización de la actividad senderista; en segundo, se celebrará la asamblea y, finalmente, un almuerzo en un restaurante de la localidad.

## El Programa de Mayores del Patronato inicia su actividad senderista el día 12

:: J. N.

**ALMERÍA.** Los participantes en el Programa de Actividad Física para Mayores del Patronato Municipal de Deportes iniciarán, el próximo 12 de febrero, domingo, las expediciones senderistas de 2012, en una ruta que les llevará desde Balerma hasta Guardias Viejas y desde este paraje, hasta Almerimar.

La ruta ha despertado tanta expectación que la organización la ha dividido en dos salidas, que tienen idénticos recorridos y programación, y que se desarrollarán los días 12 y 19, dos domingos consecutivos, para las que el Patronato ofrece 100 plazas en total, 50 para cada una.

La primera de estas dos expediciones ha abierto ya su plazo de inscripción. Fue el pasado 27 de enero, viernes, desde el que los interesados en participar en la ruta pueden formalizar ya sus solicitudes. La actividad está dedicada a ciudadanos que han cumplido ya los 50 años de edad, a los que está destinado este programa de Actividad Física para Mayores del Patronato.

La primera expedición saldrá de la puerta del colegio La Salle, en la Avenida de Federico García Lorca, a las 9.00 horas, para marchar al punto de inicio. Tras llegar a Balerma, los deportistas marcharán en dirección Este por la línea de la costa, por un camino vecinal, hasta Punta Piedra del Moro, para llegar hasta las inmediaciones de la Bahía del Castillo. Los senderistas alcanzarán un punto del camino desde el cual se divisa el Castillo de Guardias Viejas, que formaba parte del cordón defensivo de la costa de El Ejido durante los siglos XVI al XVIII, y, en ese lugar, cambiarán de dirección y continuarán a través de una zona de embarcaciones, en las inmediaciones del Faro de Guardias Viejas. Continuarán caminando alrededor de 200 metros sobre arena de playa para alcanzar un carril compactado que cambia de dirección en la salida de la Punta de los Baños, para dirigirse hacia la zona del antiguo Camping Azul. El siguiente paso será ya el final del sendero, en Almerimar, al que llegarán por su Paseo Marítimo para terminar la actividad programada.

La organización ha diseñado dos rutas, una 'corta', de 7,5 kilómetros, de una duración aproximada de dos horas, que se inicia en Guardias Viejas, y otra más 'larga', de doce kilómetros y unas tres horas, que lo hace en Balerma. Cuenta también con visitas complementarias, como una al Castillo de Guardias Viejas otra al Puerto Deportivo de Almerimar, y actividades, como un avistamiento de aves.