



# CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1943



# #CrecimosJuntos

Hace 25 años, la M de Medicina se unió a la P de Personalizada. Y la salud cambió para siempre. A la atención de los mejores médicos le sumamos un servicio diferente. La M de moderno se unió a la P de práctico y nuestra dedicación generó Momentos Perfectos. Para que hoy digas con orgullo "Soy de MP" y todos entiendan qué significa.

**25 años de Medicina Personalizada.  
25 años, naciendo juntos.**



**Medicina  
Personalizada**

**25 años**

2711 1000\* [www.mp.com.uy](http://www.mp.com.uy)



Cobertura total de asistencia médica.

# En esta edición

En la primera revista del año, les contamos cómo vienen las obras en Solymar, donde el Club tendrá nuevas instalaciones para nuestros socios.

En tenis, recordamos la última Clínica abierta a los socios de 2018, brindada por el plantel de entrenamiento, y hablamos de lo que sucedió en verano: Clases de Mini tenis y Escuela de tenis; Intercambio con el Médano Tennis Club; y la tercera edición del torneo Peugeot Miami. Por otro lado, entrevistamos a los socios José Luis Quiñones y Álvaro Suberbié que tuvieron la oportunidad de presenciar el Master de ATP en Londres.

En Deportes, les contamos sobre dos nuevas actividades: Spinning core y Spinning core training, y repasamos lo que sucedió en Natación durante la temporada en la que fuimos Campeones del Campeonato Nacional de Piscinas abiertas.

¡Las piscinas en verano son todo! Por eso en este número encontrarán una foto galería de momentos inolvidables con familias y amigos, durante enero y febrero.

El Fútbol de la casa tampoco se detuvo en verano; se jugó como todos los años el Campeonato Interno que los socios disfrutaron durante dos semanas, y se desarrolló la Clínica de la Fundación Real Madrid que fue una experiencia motivadora para todos los participantes. Por otro lado, en marzo, iniciamos el período de pretemporada con muy buena concurrencia en todas las categorías juveniles y mayores.

En RSE nos unimos a dos campañas para mejorar el mundo en el que vivimos: Día mundial de la mujer y Menos plástico para cuidar la tierra.

Además aquí podrán disfrutar de la columna de Claudio Destéfano que desmenuza temas de actualidad, y otros asuntos contemporáneos que valen la pena leer.

Todo esto y mucho más, se encuentra en la primera revista de 2019. Esperamos que hayan empezado el año con alegría y les deseamos lo mejor en el comienzo de las actividades.

¡Hasta la próxima!



CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1943

## CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE

**Cr. Carlos Bercianos Bonasso**

Primer VICEPRESIDENTE

**Sr. Daniel Acquarone Vanni**

Segundo VICEPRESIDENTE

**Cr. Mario Amelotti Rial**

SECRETARIO

**Dr. Marcos Valdés Herrera**

ProSECRETARIA

**Esc. Rosa Ana Lombardi de Presa**

TESORERO

**Cr. Marcelo Debat Ríos**

ProTESORERO

**Cr. Dieter Effa Maus**

INSPECTOR

**Arq. Diego Algorta Carrau**

VOCAL

**Sra. Mercedes Abella**

# 08

## Institucional

08 - El Club en Solymar



# 12

## Tenis

- 12 - Clínica de Tenis 2018
- 14 - Tenis de Verano
- 18 - Intercambio con Médanos Tennis Club
- 19 - Master ATP 2018
- 20- Torneo Peugeot Miami
- 24 - Lo que se viene

# 26

## Deportes

- 26 - Spin-Core, una nueva actividad
- 30 - Colonia de Vacaciones
- 32 - Natación, actividades de nuestro Plantel
- 38 - Escuela de Natación en verano



- 40 - Fútbol: Pretemporada
- 41 - Campeonato interno de verano
- 42 - Clínica de la Fundación Real Madrid

# 44

## Sociales

44 - ¡Al agua pato!

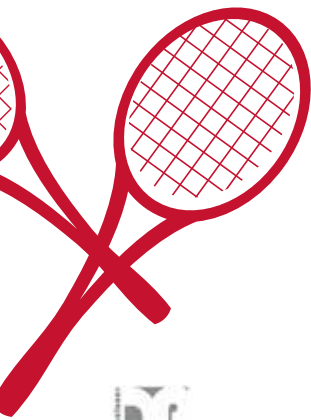
- 46 - RSE: Día Internacional de la Mujer y Menos plástico
- 48 - Agenda Cultural
- 50 - Agenda de Eventos

# 52

## Columnas

- 52 - Claudio Destéfano: Yes, I can
- 54 - MP: El niño y el deporte
- 56 - Curiosidades del Mundo: El lugar más caliente de la Tierra

58 - Novedades



Dirección: Fernando Sapriza  
Edición: Lic. Federica Cash  
Arte y diseño: Diseño Producciones  
Gerencia Comercial: Macarena Árraga

Por información y ventas  
Tel /Fax: 2600 9016\*  
Email: diseno@diseno.com.uy  
www.diseno.com.uy

Otras publicaciones de la editorial:

**TRANSPORTE**  
carretero

VENÍ A RECUPERAR TU PIEL  
DESPUÉS DEL VERANO...



Nuevo servicio:

# Peeling & limpieza profunda

Exclusivo en OM by Farmashop Carrasco

Cordón: Avda. 18 de Julio 1951  
Carrasco: Avda. Alfredo Rocca 1980  
Portal de las Américas: Avda. de las Américas, Canelones  
Maldonado: Ancap, Avda. Roosevelt, Maldonado  
La Blanqueada: Avda. Doctor Luis Alberto de Herrera 2368

 [ombyfarmashop.com.uy](http://ombyfarmashop.com.uy) / Tel:2604 7444



BY  
FARMASHOP

# ¿VAS CON APURO? TARJETA O QR SEGURO



## SEGURIDAD, AGILIDAD Y PRACTICIDAD PARA INGRESAR AL CLUB

**Para que todos estemos más seguros, contamos con un nuevo sistema de ingreso mediante dispositivos de última generación.**

Quienes aún no hayan actualizado sus datos o retirado los dispositivos, se verán demorados al ingresar al Club ya que deberán pasar por la Oficina de atención al socio para regularizar la situación. Hasta el viernes 31 de mayo contamos con horario de atención extendido: Lunes a viernes de 8:00 a 21:00 hrs. Sábados de 9:00 a 13:00 hrs.

El método más ágil para ingresar es mediante la tarjeta RFID de proximidad y el sistema de verificación telefónica de código QR.

En caso de utilizar el lector de huellas digitales, es fundamental hacerlo con los dedos secos y limpios.

De lo contrario, el lector no reconoce la huella y se generan demoras.

Recomendamos cuidar la tarjeta de proximidad. En caso de extravío, la reposición tiene un costo para el socio.

Agradecemos a quienes NO son socios y acompañan a menores, que se registren en la entrada con Cédula de Identidad.

**Agradecemos la colaboración de nuestros socios. Juntos hacemos un mejor Club para todos.**



# BE

DIFFERENT

BE BLUE

BE YOU



**BlueCross & BlueShield**  
**de Uruguay**

An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association





# Un sueño en camino El Club en Solymar

Los avances de la obra en Solymar se han venido registrando en fotos y vienen a buen ritmo.

La obra se puede dividir en seis sectores: VESTUARIOS, BARBACOAS, CASA DEL CASERO, EXTERIORES, CANCHAS DE TENIS, y CANCHAS DE FÚTBOL. Dichas partes, se encuentran en diferentes grados de avance físico. Veamos a continuación, cómo vienen:

Los vestuarios son el sector de la obra que se encuentran más avanzados. Con anterioridad a la licencia oficial de la construcción, la empresa dejó las losas horizontales y vigas perimetrales sobre el nivel de planta baja, ya hormigonadas. Esto resultó beneficioso, ya que el hormigón armado quedó fraguando y endureciendo, durante tres semanas. Resta aun encofrar, armar y llenar las losas inclinadas, que completan los techos de este sector. También la red de desagües subterránea está parcialmente realizada, al menos en los sectores internos de la construcción, y ya a su vez conectada al pozo negro correspondiente que ya está hecho.





El sector de las barbacoas viene un tanto rezagado con respecto al anterior. Una vez que se hormigone las losas y vigas sobre el nivel de planta baja, viene un período de espera, en el que poco puede avanzarse por la gran cantidad de puntales que no permiten circular cómodamente por el interior de la construcción y no pueden ser retirados hasta que el hormigón armado alcance un cierto grado de fraguado, y por ende de dureza y resistencia. La red subterránea de desagües, ya fue realizada, con su correspondiente acometida al pozo negro. Dicho pozo negro servirá también para la casa del casero y depósito.

La casa del casero y depósito es el sector menos avanzado. Ya se puso hormigón en el contrapiso y en las vigas de fundación. Se está efectuando el replanteo de los muros a levantar, lo cual indica que en los próximos días se estará comenzando con dicha tarea. La red subterránea de desagües, ya fue realizada, con su correspondiente acometida al pozo negro.

Los exteriores y la infraestructura general involucran todas aquellas obras que interconectan los otros cuatro sectores y consiste básicamente en caminería, pérgolas, iluminación, etc. Incluye a su vez, aquellas instalaciones de carácter general que sirven a todo el complejo (UTE, OSE, ANTEL, etc.)



En febrero se empezaron a hacer las tareas de demarcado de los sectores de canchas y desmalezamiento por parte de la empresa CVC. Esta misma empresa, desaconsejó la colocación de columnas de iluminación dentro del sector de canchas. Recomiendan que las mismas estén ubicadas por fuera del perímetro de los alambrados para salvaguardar la base asfáltica de posibles fisuras por movimiento de las columnas.

El alejamiento de las columnas de iluminación con respecto a las canchas, implicará seguramente tener que dotar a aquellas de mayor altura y/o aumentar la cantidad o potencia en los focos. Los ingenieros Patrone y Sardi, están realizando un proyecto lumínico integral que incluye también las canchas de fútbol, teniendo en cuenta la limitante en la ubicación de las columnas.

En ediciones siguientes les contaremos cómo sigue este proceso...



*Nada es mejor que estar juntos*



**HOSPITAL BRITANICO**

Tu vida nos inspira

Son momentos simples, con sonrisas cómplices y abrazos que contienen. Nada se siente mejor que estar en casa rodeados por los que más queremos.

Sabemos lo importante que son, y lo que sienten cada vez que alguno necesita asistencia médica, por eso te invitamos a tomar una decisión inteligente: consolidar la afiliación a nuestro seguro de salud de todos en tu familia y sumarse a la nuestra.

 [www.hospitalbritanico.com.uy](http://www.hospitalbritanico.com.uy)

 [/hospitalbritanicouruguay](https://www.facebook.com/hospitalbritanicouruguay)

 [@hospitalbritanico](https://www.instagram.com/hospitalbritanico)

# 2018 se cerró con una gran clínica de tenis

El 20 diciembre finalizamos las actividades de tenis social con una clínica abierta a socios, brindada por el plantel de entrenamiento. Más de 70 socios compartieron dos horas de tenis con mucha energía.

Simulando una de las sesiones de ejercicios realizadas diariamente por los jugadores del plantel, los distintos grupos de participantes tenían estaciones asignadas en cada cancha e iban rotando.

Los jugadores del plantel se sumaron a los distintos grupos. Los mayores, Guillermina Grant, Francisco Llanes y Franco Roncadelli, tuvieron estación designada, peloteando con los participantes.

Para finalizar la clínica, se realizaron juegos y se repartieron distintos premios ofrecidos por Movistar. A su vez, Guillermina Grant y Francisco Llanes sortearon una raqueta de sus respectivas marcas.

La actividad culminó con un brindis en cancha. Se trató de una experiencia muy positiva que permitió a los socios conocer el día a día de las sesiones de entrenamiento del plantel de tenis del Club.



Manuel Chadicov, Guillermina Grant, Claudio Machado y Enrique Pérez





Fueron citados para la clínica los siguientes integrantes del plantel, en función a su año tenístico: Josefina Soldo, Emma Preidikman, Agostina Caimi, Paulina Hudson, Felipe Was, Juan Cruz Gianoli, Agustín Gebelin, Lucas Fiandra, Facundo Paysse.

Participaron a su vez los entrenadores: Daniel Senaldi, Joaquín Rodríguez, María Teresa Ruiz, Victoria Cainzos, Santiago Roche, Salvador Sasson, Nicolás Palatnik y Enrique Pérez.



¡En verano el tenis no se detuvo!

## Escuela de tenis

La Escuela de tenis de verano se desarrolló a partir del 15 de enero hasta el jueves 28 de febrero. Durante el mes de enero participaron más de 30 chicos mientras que en febrero lo hicieron 47.

Se llevó a cabo los días martes y jueves en cuatro horarios diferentes; cada clase de 45 minutos. Durante el mes de enero los chicos trabajaron con los profesores Javier Domínguez y Daniela Peyrot, y en febrero se sumó al equipo el profesor Javier Festa.

La gran mayoría de los chicos que participan en estas clases, lo hacen únicamente en verano, por lo que se realizaron principalmente trabajos coordinativos, técnicos y lúdicos para su inserción en el deporte.



A su vez, el Grupo avanzado de tenis tuvo sus clases de lunes a jueves en turnos de 1 hora y 15 minutos. Participaron un total de 14 niños que se dividieron en dos sub-grupos para trabajar mejor. Con ellos se realizaron ajustes técnicos, tácticos y coordinativos, con el fin de afianzarlos en su camino a la competencia a disputarse en el correr del 2019.





La primera vez que pisé un campo de golf fue a los 8 años. Mi abuelo definía el torneo con un putter de 10 yardas en el green. Un grupo de personas le acompañaba como un cortejo de leales. El silencio fue absoluto cuando la bola se estiró hasta el borde mismo del hoyo y se detuvo. Mi madre apretó mi mano. Supe que todo era grave. Él caminó hasta el banderín con gallardía, dió su putt final, recogió la obstinada perla y se quitó la gorra saludando al fracaso con superlativa elegancia. Ese día decidí que jugaría ese juego hasta reivindicarlo. Mi vida se ordenó en torno al golf. A los 62 años puedo decir que el juego me inspiró los valores para ser mejor persona.

 HIGH URBAN SECURITY  
**KETLARK**  
PREMIUM

ketlark.com | 0800 8008



# Mini tenis

El Mini tenis de verano funcionó los martes y jueves con clases de 30 minutos. Comenzaron el martes 15 de enero y se extendieron hasta el jueves 28 de febrero, con la participación de 23 niños en enero y 25 en febrero.

Los profesores a cargo fueron Pelayo Martínez y Silvana Casaretto.

Los trabajos realizados se basaron en motricidad y coordinación, a través de juegos y ejercicios, sumando también el comienzo del trabajo de la técnica del drive, revés y saque.



*¡El deporte es la mejor actividad para hacer en el tiempo libre!*

Porque nacimos del deseo de estar contigo cuando más lo necesites,  
en Pulso tenemos un **50% de descuento**  
para los socios del club y su familia

Consultanos al 2604 04 04.

Seguinos en 

Descargá Pulso App



**PULSO**<sub>ucm</sub>

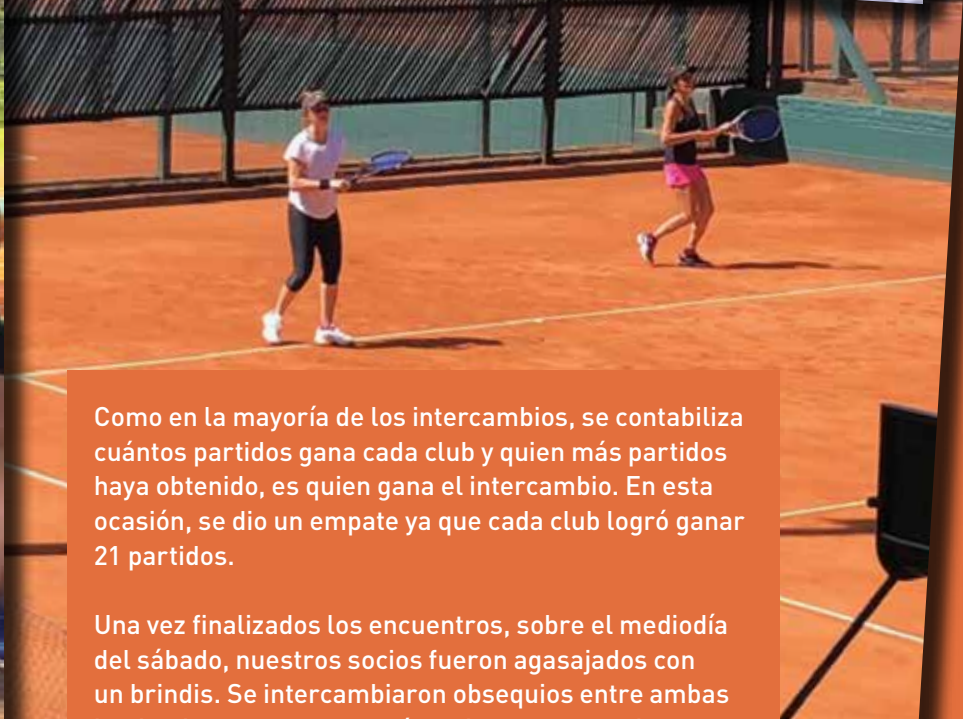
## Enero en Punta del Este, es más que playa... Intercambio con Médano Tennis Club

Con motivo del aniversario número 75 de ambas instituciones celebrado el pasado año, se llevó a cabo un intercambio de tenis en el mes de enero. El objetivo fue acercar a los socios de ambos clubes y que nuestros socios conozcan las hermosas instalaciones del club puntaesteño.

De esta manera, el sábado 19 se produjo el esperado intercambio en las instalaciones del Médano Tennis Club, al cual asistieron algo más de 40 socios del Carrasco Lawn Tennis Club para jugar un total de 42 partidos de dobles damas y caballeros.



Presidente Club Médano Ricardo Bibiloni,  
Presidente de CLTC Cr. Carlos Bercianos



Como en la mayoría de los intercambios, se contabiliza cuántos partidos gana cada club y quien más partidos haya obtenido, es quien gana el intercambio. En esta ocasión, se dio un empate ya que cada club logró ganar 21 partidos.

Una vez finalizados los encuentros, sobre el mediodía del sábado, nuestros socios fueron agasajados con un brindis. Se intercambiaron obsequios entre ambas instituciones, cerrando así una jornada de tenis y amistad que sin duda se repetirá el próximo verano.

# Presentes entre los mejores Master ATP 2018

El torneo Copa 75 años CLTC disputado el año pasado en conmemoración al aniversario del Club, regaló a dos socios la posibilidad de presenciar el Masters de ATP en Londres, en el mes de noviembre. Los felices ganadores fueron José Luis Quiñones y Álvaro Suberbié, y tras vivir la experiencia, hablamos con ellos para que nos cuenten qué vieron y sintieron.

¿Cómo fue presenciar una Copa Masters?

**José:** Espectacular para alguien como yo que jugó toda la vida a este deporte, y también me encantó ir con mi Sra. que como yo disfruta mucho jugando y viendo tenis.

**Álvaro:** Haber ido a este torneo final del ATP en el Estadio o2 Arena de Londres, fue una experiencia increíble que superó toda expectativa. Ver partidos entre los mejores jugadores del ranking en singles y dobles, jugándose todo, en cancha cerrada, en un estadio con instalaciones excelentes tanto dentro como fuera del mismo, y además, por si fuera poco, en Londres, es garantía de disfrute para los que amamos este deporte. Me siento súper agradecido.

¿Qué fue lo que más les sorprendió?

**José:** No me deja de sorprender el nivel que tiene el tenis en este momento, es altísimo, y por otro lado, el espectáculo es muy bueno en un estadio cerrado. Un estilo NBA, con la entrada de los jugadores, con música de fondo y en los cambios de cancha también.

**Álvaro:** Obviamente la organización del torneo, pero también el despliegue y uso de elementos visuales y de audio. El espectáculo no solo se daba a nivel de cancha sino que se extendía hacia las pantallas que acompañaban los momentos del partido, indicando break points, aces, etc. La iluminación variaba al ingresar los jugadores, durante la presentación de los mismos, los tiempos de descanso, etc. Sin duda la combinación del sonido con la variación de intensidad de la iluminación, realzaba el espectáculo.



José Luis Quiñones y Álvaro Suberbié

¿Cómo es ver a los mejores tenistas del mundo jugando, en vivo y en directo?

**José:** Como decía antes, creo que el tenis está en un nivel de perfección que nunca estuvo en su historia. Es increíble el nivel que tienen.

**Álvaro:** Personalmente, me gustó ver jugar a Djokovic y Thiem, pero ver a Federer es una experiencia totalmente diferente, desborda en maestría y emociona. No solo el estadio se llena cuando él está, sino que hay más medios de prensa, muchísimas cámaras y la gente está más encendida. El estadio explota con su presencia.

¿Qué ambiente se vive ahí adentro?

**José:** El ambiente es de un espectáculo de máximo nivel donde en muchos puntos la gente exclama porque es poco creíble a la velocidad con la que juegan. A la vez que se tiene una precisión altísima. Aparte se nota una gran expectativa de la gente al entrar al espectáculo.

**Álvaro:** Si bien el público era mayormente inglés, había fanáticos del tenis de todas partes del mundo. Todos en sintonía disfrutando de cada partido, respetuosos del torneo.





Karin Lohde y Agustina Arrechavaleta

¡Un gran comienzo de año para el tenis del Club!

## Torneo Peugeot Miami

Entre el lunes 11 y jueves 21 de febrero, se vivió la tercera edición del torneo Peugeot Miami en modalidad de dobles damas y dobles caballeros. La suma de las categorías de una pareja debía ser de 9 o 10. Disputaron el torneo un total de 115 parejas, 45 en damas y 70 en caballeros.

Las series se jugaron de lunes a jueves durante la primera semana, y lunes y martes de la segunda. El miércoles compitieron por octavos y cuartos de final y el jueves se disputaron las instancias finales para definir los campeones del torneo.

Con las tribunas muy pobladas para ver estas dos grandes definiciones en partidos muy parejos, se consagraron campeones Pilar Cunha Ferré y Liliana Rodríguez entre las damas, y Federico Rodríguez y Juan Bloomfield entre los caballeros. Las otras parejas finalistas fueron: Agustina Arrechavaleta y Karin Lohde, en damas, y Alejandro Méndez y Augusto Paullier, en caballeros.



Juan Pedro Bloomfield y Federico Rodríguez



Víctor Mesa y Mauricio Gomensoro



Liliana Rodríguez y Pilar Cunha Ferré



**Pastissima**

Preparamos  
en frío  
tus plato  
preferidos  
para llevar  
al cole o  
la oficina



Comidas  
prontas,  
lasagnas,  
canelones,  
crepes,  
tartas,  
paellas  
pastas



Envíos desde Carrasco a  
Ciudad Vieja todos los días

🏠 Boston 6211 esq. Bolivia

☎ 2601-9332 - 095 571 532

📱 @pastissima.uy

🌐 [www.pastissima.uy](http://www.pastissima.uy)



Una vez culminados los encuentros finales, los participantes del torneo se trasladaron a los salones Estar y Comedor para la entrega de premios y posterior sorteo de los dos pasajes al Miami Open 2019.

Los ganadores del sorteo fueron Agustina Arechavaleta y Sergio Goloubintseff.

Destacamos el gran nivel de tenis a lo largo del torneo, así como la sana competencia y la gran cantidad de parejas inscriptas para un comienzo de año ¡con todas las letras!



Mariana Álvarez, Helga Grille, Valeria Díaz y Ana Lescarbourná



Liliana Rodríguez y Pilar Cunha Ferré



Augusto Paullier, Alejandro Méndez, Juan Pedro Bloomfield y Federico Rodríguez



# GARCIA URUGUAY



DESDE HACE MÁS DE 50 AÑOS  
LA CLÁSICA PARRILLA URUGUAYA



PUNTA CARRETAS

Guipuzcoa 331  
+598 27120080



CARRASCO

Av. Arocena 1587  
+598 2600 2703

[WWW.GARCIA.COM.UY](http://WWW.GARCIA.COM.UY)

# LO QUE SE VIENE

## CLASES DE TENIS 2019

### Mini tenis

Las clases comenzaron el miércoles 6 de marzo. Las inscripciones se están recibiendo en Recepción desde el lunes 18 de febrero.

(Estarán disponibles las planillas con los distintos días y horarios).

### Grupos sociales + 13

Las clases comenzaron el lunes 11 de marzo. Las inscripciones se están recibiendo en Recepción desde el lunes 18 de febrero.

(Estarán disponibles las planillas con los distintos días y horarios).

A fin de año los alumnos de Grupos sociales + 13 que cuenten con el 75% de asistencia a clase tendrán devolución (igual que en las clases Mini tenis y de Escuela).

### Escuela de tenis

Las clases comenzaron el miércoles 6 de marzo. Durante marzo, los niños eligen en qué horario concurrir.

Las inscripciones se realizaron por mail (inscripcionestenis@clt.com.uy), a partir del lunes 18 de marzo a las 7:00 hrs. hasta el domingo 24 de marzo a las 24:00 hrs. Los grupos y horarios definitivos comenzaron a partir del lunes 31 de marzo.

## Circuito de singles

En marzo comenzó la primera de las tres etapas en disputa del Circuito de Singles para damas y caballeros.

En su sexto año consecutivo, este circuito consta de tres etapas distribuidas durante el año y un Master final en el que participan los ocho mejores jugadores de cada categoría.

Las categorías en disputa son: Damas: "A", "B" y "C" / Caballeros: "A", "B", "C", "+ 50", "+ 60", "+ 70" y categoría especial para jugadores de 1era. y 2da. categoría. Los jugadores pueden inscribirse en una o dos categorías (una de letra y una de edad), y elegir el turno en el que prefieren jugar: de mañana, al mediodía o de noche.

Este año, en cada etapa las categorías comenzarán a jugar en diferentes momentos, comenzando algunas en una fecha y las otras a las dos semanas. Se busca de esta forma darle más dinámica al torneo y, a su vez, liberar más las canchas en los horarios pico.



## Sudamericano Veteranas Tennis Club

Veteranas Tennis Club es una organización que nuclea a las jugadoras de tenis de nuestro país, mayores de 30 años.

Todos los años, en el mes de mayo se realiza un Sudamericano y este año, nuestro Club será sede de este evento.

Del domingo 5 al viernes 10 de mayo se disputará esta competencia con la presencia de alrededor de 400 jugadoras de entre 30 y 80 años, que estarán divididas en categorías por edad.

Los países participantes serán: Argentina, Brasil, Chile, Paraguay y Uruguay.

# LO QUE SE VIENE

## CALENDARIO TENIS SOCIAL 2019 (1er Semestre)

| MES     | FECHA    | EVENTO                                       | INSCRIPC.     |
|---------|----------|--|---------------|
| Enero   | 19       | Intercambio Torneo con Médano Tennis Club    | 5 al 15/1     |
| Febrero | 11 al 14 | Peugeot Miami doble damas y caballeros       | 25/1 al 4/2   |
| Febrero | 18 al 21 | Peugeot Miami doble damas y caballeros       |               |
| Febrero | 23       | Festival AUT (pelota roja, naranja y verde)  |               |
| Marzo   | 11 al 24 | Circuito de Singles 1era etapa               | 11 al 24/2    |
| Marzo   | 16 y 17  | CNJ AUT 14 años y 1era                       |               |
| Marzo   | 23       | Peugeot Roland Garros Clasificación (Mixtos) | 27/2 al 17/3  |
| Marzo   | 24       | Encuentro Interno de Tenis para Niños        |               |
| Marzo   | 30 y 31  | Peugeot Roland Garros Cuadro Principal       |               |
| Abril   | 6 y 7    |  |               |
| Abril   | 27       | Encuentro Interno para Niños                 |               |
| Mayo    | 5 al 10  | Sudamericano de Veteranas Tenis Club         |               |
| Mayo    | 13 al 13 | Circuito de Singles 2da etapa                | 22/4 al 5/5   |
| Mayo    | 22 al 26 | Camino a Wimbledon HSBC                      | 2 al 15 mayo  |
| Junio   | 1 y 2    |  |               |
| Junio   | 8 y 9    |  |               |
| Junio   | 15 y 16  |  |               |
| Junio   | 20 al 23 | Intercambio con Leopoldina en Montevideo     | 7 al 16 junio |

## Encuentro interno de tenis para niños

El sábado 27 de abril se realizará el 1er Encuentro Interno de tenis para niños.

Todos los chicos entre 5 y 12 años podrán participar de esta actividad que se realizará en las canchas de nuestro Club.

Realizarán juegos y partidos con pelota roja, naranja y verde, en canchas reducidas de acuerdo a las edades y los niveles.

## **FERNANDO POMBO**

Asesoramiento Profesional  
en Contabilidad, Finanzas y Administración.

PROYECTOS DE INVERSIÓN  
PLANES DE NEGOCIOS  
VALORACIÓN DE EMPRESAS  
FUSIONES Y ADQUISICIONES  
OUTSOURCING CONTABLE  
PLANIFICACIÓN FISCAL

Bartolomé Mitre 1510/303  
Tel. +5982 9154282  
Montevideo, Uruguay  
Web site: [www.fernandopombo.com](http://www.fernandopombo.com)  
Email: [info@fernandopombo.com](mailto:info@fernandopombo.com)



## Spinning core, una nueva actividad

**Las sesiones de Entrenamiento del CORE se están convirtiendo rápidamente en una de las clases más populares.**

El Entrenamiento del CORE se refiere al ejercicio que fortalece y estabiliza los grupos musculares que rodean la columna vertebral, el hombro y las fajas pélvicas. Estas áreas conforman el núcleo del cuerpo, desde donde se obtiene poder, postura y estabilidad. Por lo tanto, este entrenamiento puede ayudar a aliviar el estrés articular innecesario y prevenir lesiones.

Algunos ejercicios pueden parecer similares a los hechos en el pasado, pero la principal diferencia es que con este tipo de ejercicio el equilibrio y estabilidad provienen de muchos grupos musculares. Por ejemplo, en los abdominales tradicionales, acostándose en el piso, aísla lo más posible su músculo abdominal, mientras que en el entrenamiento del CORE, se usa una sinergia de estabilidad para apoyarse y reclutar los músculos de las piernas y la faja pélvica para mantenerse estable. El resultado es un entrenamiento mejorado para los grupos musculares que benefician la postura de la espalda y la coordinación neuromuscular.

## **Beneficios básicos de Entrenamiento del CORE**

Hay muchas ventajas, incluida la postura mejorada y la salud de la espalda baja. Puede mejorar la conciencia con el movimiento, promover el equilibrio, mejorar la coordinación neuromuscular y optimizar el movimiento funcional. Si eres amante del Spinning, o un atleta de cualquier tipo de deporte, también te alegrará saber que este entrenamiento resulta en un mayor poder atlético. Después de unas pocas semanas de clases de Spin-Core, te sorprenderás de la diferencia.

## **¿Qué es una sesión de Spin-Core?**

Es una clase combinada, impartida por un instructor de Spinning certificado que tiene una formación especial en ejercicios básicos de entrenamiento del CORE.

El propósito de la clase es combinar una sesión de Spinning con una sesión de ejercicios de entrenamiento del CORE, que fortalezca y estabilice los músculos necesarios para una mayor eficiencia durante el ciclismo "Spinning" y la actividad de la vida diaria.

Combinamos 30' de Spinning y 30' de Core (trabajo multiarticular del tronco).

Horarios de clase: martes y jueves de 10:30 a 11:30 hrs.

Actividad a cargo del profesor Diego.





## *Spinning core training*

Se realizan 30' de trabajos de activación del centro, respiración, fuerza, equilibrio, concentración y más, seguido de una clase de spinning.

Horario de clase: Sábados de 18:30 a 19:30 hrs.

Actividad a cargo de la profesora Patricia.



# Ultherapy®

SEE THE BEAUTY OF SOUND™



Cara



Mandíbula



Cuello



Pecho



Escote



- Una sola sesión
- Sin anestesia
- Sin cicatrices
- Sin tiempo de recuperación

TU LIFTING SIN CIRUGÍA  
es posible con Ultherapy

Primer lifting no quirúrgico aprobado por la FDA



¡La mejor forma de disfrutar el tiempo libre!

## La Colonia de vacaciones del Club

**La Colonia de vacaciones del Club proporciona una magnífica oportunidad para que socios entre 3 y 7 años hagan amigos y pasen un verano muy divertido.**

Nuestro objetivo es facilitar un espacio de encuentro recreativo y deportivo para los niños, quienes disfrutan de distintas propuestas como clases de tenis, juegos deportivos -con y sin pelota-, clases de natación y piscina recreativa, talleres de yoga, música y paseos, entre otras actividades.





*Este año la Colonia finalizó con una "Dormilona" en el Club, ¡toda una experiencia nueva! Los niños durmieron en carpas y realizaron diferentes juegos y dinámicas. Interactuaron divertidos y vivieron con intensidad y alegría el final del verano.*



## Natación

## ¡Actividades de nuestro plantel!

**Durante la temporada, los integrantes del plantel de natación intervienen en actividades que fija la Federación Uruguaya de Natación y otras programadas por el equipo de entrenadores.**

El Plantel participó de la primera competencia de la temporada de verano los días sábado 26 y domingo 27 de enero en el Club Esparta de Colonia Valdense y el Club Nacional de Nueva Helvecia.

El mismo día los mayores de 15 años concurrieron a la Travesía Bahía de Piriápolis, la cual tiene como eslogan "Superarte a ti mismo". Competencia que presentó dos modalidades: 800 metros y 2400 metros, uniendo el puerto de Piriápolis y la playa La Rinconada.

Asimismo, el viernes 1 de febrero se realizó una toma de tiempos interna, instancia en donde los nadadores experimentan nadar nuevas pruebas que demandan mayor esfuerzo.





El miércoles 6 de febrero en Carrasco Lawn Tennis Club se disputó el Torneo amistoso de natación.

El evento reunió a nadadores de nuestro Club, del Club Esparta, Colonia Plaza y Club Nacional de Nueva Helvecia. La competencia, desarrollada en dos etapas, estuvo conformada por un total de 63 pruebas individuales y de relevos, modalidad mixto.

Finalizando los amistosos, en Colonia Plaza se ajustaron tiempos y pruebas previo al Campeonato más relevante de la temporada.





## ¡Somos los campeones!

Los días 15, 16 y 17 de febrero se realizó en la piscina del Club Atlético Esparta el Campeonato Nacional de Piscinas Abiertas, que fija DIPA Federación Uruguaya de Natación.

La competencia reúne a nadadores de todo el país, más de 550 en total. En esta oportunidad, se disputaron 118 pruebas en seis etapas, incluyendo menores de 9 años promocional hasta categoría de mayores.

Carrasco Lawn Tennis Club integrado por un plantel de 69 nadadores, obtuvo el cuadragésimo primer Campeonato Nacional de Piscinas abiertas. Es meritorio destacar que es el único club de Montevideo que mantiene la actividad de piscinas abiertas.

Además se obtuvo el Campeonato Nacional en la rama femenina con 421.50 y el Vice campeonato en la rama masculina con 391 puntos.

Fueron establecidos nuevos records nacionales, por intermedio de los siguientes nadadores:

### **PRUEBAS INDIVIDUALES:**

#### *Juvenil A*

#### **BOWLES PHILLIP**

200 mts. combinado: 2:38.43

#### *Damas mayores*

#### **MARÍA PAZ ROVELLA**

100 mts. estilo mariposa: 1:11.51

200 mts. combinado individual: 2:43.14

200 mts. estilo libre: 2:22.27

50 mts. estilo libre: 29.03

100 mts. estilo espalda: 1:14.46

100 mts. estilo libre: 1:04.17

# Cumplir el sueño de tu casa ahora está más cerca.

## Préstamo Hipotecario de HSBC.

TASA

5,25%<sup>UI</sup>

- ▶ Tasación de regalo
- ▶ Primera cuota a los 90 días



2915 1010 | [hsbc.com.uy](https://hsbc.com.uy) | ☎ 092 291 510



Juntos prosperamos

Producto sujeto a aprobación crediticia. TEA 5,25% en UI hasta 10 años, 1ª cuota a los 90 días y tasación de regalo únicamente para clientes que cobren el sueldo en HSBC. No incluye seguro de vida sobre saldo deudor (opcional). Ver otras tasas y condiciones en [hsbc.com.uy](https://hsbc.com.uy). HSBC Bank (Uruguay) S. A. se encuentra supervisado por el BCU y COPAB (por más información: [bcu.gub.uy](https://bcu.gub.uy); [copab.org.uy](https://copab.org.uy)).

*Categoría varones mayores*

**JUAN URÍA**

100 mts. estilo mariposa: 1:01.91  
100 mts. libre: 55.86

**PRUEBAS DE RELEVO:**

*Mayores*

4 x 100 mts. combinado: 5:02.37  
4 x 100 mts. estilo libre: 4:24.34

**CAROLINA DE AMBROGGI, VALENTINA JORCIN, MARÍA PAZ ROVELLA, MILAGROS GOMENSORO.**

4 x 100 mts. combinado: 4:21.75  
**VALENTÍN SANZ, NICOLÁS CHIANCONE, JUAN URÍA, ERIK WANSART.**

4 x 100 mts. estilo libre: 3:50.06  
**FEDERICO CHIANCONE, VALENTÍN SANZ, JUAN URÍA, ERIK WANSART.**

Mixto 4 x 50 mts.: 1:48.84  
**FEDERICO CHIANCONE, VALENTINA JORCIN, MARÍA PAZ ROVELLA, ERIK WANSART.**

*Juvenil A*

4 x 100 mts. estilo libre: 4:18.04  
**PHILLIPS BOWLES, MARCOS SEIGAL, JUAN FRANCISCO CAMPO, CASPER HEIJNE.**

Mixto 4 x 50 mts. combinado: 2:16.51  
**MARÍA JESUS HARISPE, PHILLIPS BOWLES, MICAELA FROCHT, CASPER HEIJNE.**

*Infantil A*

4 x 50 mts. estilo libre: 2:30.04  
**SERENA CASTILLO, JOSEFINA FLEURQUIN, EXUMA TERRA, FEDERICA VIDIELLA**

*Marcas técnicas:*

**Infantil A:** FEDERICA VIDIELLA 50 mts. libre: 35.23  
**Juvenil A:** HEIJNE CASPER 100 mts. libre: 1:00.27  
**Mayores:** MARÍA PAZ ROVELLA 50 mts. libre: 29.03  
**Mayores:** JUAN URÍA 100 mts. libre: 55.86

**Campeón equipo Mixto categoría 14 y 15 años**  
**Campeón equipo Mixto categoría Mayores**

**TABLA DE POSICIONES:**

**1er. puesto: Carrasco Lawn Tennis Club, 952.50.**  
**2do. puesto: Club Social y Deportivo Delfín, 829.50.**  
**3er. puesto: Club Plaza de Deportes Colonia, 788.**

Destacamos la actuación de los participantes que conformaron un equipo exitoso y enfatizamos el compromiso de los nadadores que no clasificaron pero entrenaron y rindieron el máximo en cada competencia amistosa que participaron.

***Comisión de Natación***

Capitana: Sra. Soledad Cardoso.  
Sub capitana: Sra. Victoria Ramayon.  
Colaboradora: Sra. Elena Stanham.

**PLANTEL CAMPEONATO NACIONAL 2019**

BOUTMY Mercedes, MAGRI Clara, DE ARMAS Luciana, MARTÍNEZ Mercedes, STORACE Isabel, HEIJNE Nienke, CUBAS Baltasar, PIVEL Juan, GRASSI Jerónimo, ESTOL Gerónimo, ALGORTA Manuela, BOUTMY Agustina, FLEURQUIN Pilar, GOMENSORO Malena, PAYSSE Alfonso, RODRÍGUEZ Juan Segundo, CASTILLO Serena, ESTOL Lucía, TERRA Exuma, FLEURQUIN Josefina, MAGRI Martina, VIDIELLA Federica, STORACE Nicolás, GRASSI Valentín, CANUTI Juan Martín, PINTOS Tomás, ARROSPIDE Clara, FROCHT Agustina, VIDIELLA Felicia, BONOMI Agustina, CHADICOV Maite, FLEURQUIN Alfonso, PAYSSE Juan Diego, VUCO Facundo, CUADRA Sebastián, SEIGAL Pedro, MORELLI Francisca, BONOMI María Paz, FROCHT Micaela, HARISPE María Jesús, KOWALCYK María Pía, SANZ Manuela, CAMPO Juan Francisco, GEISINGER Santiago, GOLOUBINTSEF Facundo, SOSA Juan, Pedro SEIGAL, Marcos SEIGAL, HEIJNE Casper, PINTOS Juan, BOWLES Phillip, CHADICOV Josefina, FERRER Milagros, GOLOUBINTSEF M. Eugenia, GONZÁLEZ Martina, MUSETTI Celina, GEISINGER Ignacio, JORCIN Felipe, ANTELO Paula, DE AMBROGGI Carolina, GOMENSORO Milagros, ROVELLA María Paz, JORCIN Valentina, CHIANCONE Federico, CHIANCONE Nicolás, URÍA Juan, URÍA Manuel, WANSART Erik, SANZ Tomás, SANZ Valentín, SOSA Ramiro.

Entrenadores: Nelson Corbo y Emiliano Piaggio.

# ¡La socia “bate records”!

Entrevista a María Paz Rovella

¿Qué se siente ser la nadadora que más puntos dio en la reciente competencia nacional, además de bajar todos los records de las carreras que nadaste?

*En lo personal, feliz de haber logrado tantas cosas y haberme podido superar con respecto a años anteriores. Además siento orgullo porque siempre es lindo que te reconozcan de buena manera. Por otro lado, alegría de haber aportado lo mejor de mí para ayudar al equipo a lograr el objetivo. Siempre trato de dejar todo en cada carrera; con esfuerzo, dedicación y compromiso los resultados después llegan solos.*

¿Cómo te preparaste para estas competencias?

*Todos los veranos se intenta arrancar lo antes posible; es difícil porque no todos terminan el liceo o la facultad al mismo tiempo entonces al principio no se coincide mucho. Se empieza a mitad de noviembre, solo un horario; siempre es bueno ir arrancando a medida que se pueda para ir “agarrando agua”. En diciembre empezamos el doble horario. Cuando llega enero la mayoría del plantel se va de vacaciones, ahí se pierde un poco el ritmo, pero cuando volvemos queda solamente un mes para el campeonato y es importante comprometerse, ir a todos los entrenamientos y dejar todo de sí.*

Hace 13 años que competís con nuestro Club, ¿qué sentís por la Institución?

*Ya son muchos años representando a una institución tan grande como esta, que siempre nos apoya, trata de que no nos falte nada, que estemos a gusto con todo. Lo más lindo es la gente que tiene esta casa, el plantel es increíble, amistades que perduran más allá del verano. Y no solo hablo de mis compañeros sino también de todos los entrenadores que me ayudaron a lo largo de estos años.*

¿De qué manera sentís que fueron claves en tu vida deportiva dichos entrenadores?

*Su apoyo es importantísimo. Primero que nada me gustaría nombrar a Juan Pico que es el entrenador que estuvo más tiempo con nosotros; todos aprendimos mucho de él, impulsó mucho nuestro crecimiento, no solo en cuanto a lo deportivo sino también en lo personal y social. Siempre sentí mucho apoyo de su parte y solo tengo palabras de agradecimiento hacia él.*



*Por otro lado, Nelson Corbo que está ya hace varios años también, fue y es clave. Es de esos entrenadores que te tiran para adelante y que confían en vos siempre, que te exigen pero porque saben que podés dar eso y más. Antes y después de la carrera está ahí, alentándote. Por último, este año tuvimos la incorporación de Emiliano Piaggio y parece que está hace años; optimista y con la palabra justa en el momento indicado, es exigente como pocos pero con el objetivo de que mejoremos. Todos han sido vitales en nuestro desarrollo a lo largo de tantos años, todos han dejando huella; sin ellos mis logros no serían posibles.*





## ¡Escuela de natación en los meses de calor!

**Durante diciembre, enero y febrero se brindaron clases de natación de lunes a viernes.**

Los preescolares de 3 a 5 años concurren a clase durante la tarde. Entre juegos, ejercicios, zambullidas y otras actividades, lograron adaptarse al medio acuático.

De 6 a 13 años las clases fueron más intensas. Se separaron en grupos; uno vino de mañana y el otro por la tarde. A su vez, se distribuyeron en principiantes, intermedios y avanzados, considerando los diferentes niveles.

Los progresos que se obtienen al asistir todos los días aceleran el aprendizaje, logrando muy buenos resultados. Algunos alumnos logran evolucionar rápidamente e incluso en la temporada transitan por los tres niveles y otros logran incluso integrar el plantel de natación.

Para cerrar el ciclo de clases, este año realizamos una actividad especial con juegos y toboganes inflables en el agua, acompañada de música. Fue tarde increíble donde chicos y grandes disfrutaron a lo grande luego de unos meses de mucho aprendizaje.



# Escuela de **DESARROLLO EMPRESARIAL**

- Postgrado Ejecutivo Experto en Dirección de Marketing
- Postgrado Ejecutivo Experto en Dirección de Personas
- Postgrado Ejecutivo Experto en Habilidades Gerenciales
  
- Técnico en Gerencia
- Analista en Comercio Exterior
- Analista en Marketing
- Analista en Recursos Humanos
- Analista en Marketing Digital y Social Media Avanzado
  
- Programa de Formación para Mandos Medios
- Asistente en Gestión de Marketing
- Asistente en Gestión de Recursos Humanos
- Asistente en Gestión de Empresas
- Community Management
- Turismo y Hospitality



[info@ude.edu.uy](mailto:info@ude.edu.uy)  
[ude.edu.uy](http://ude.edu.uy)



# ¡Bienvenidos al fútbol de la casa! Pretemporada

En marzo iniciamos el período de pretemporada de fútbol, con muy buena concurrencia en todas las categorías juveniles y mayores.

Logramos un buen comienzo en los campeonatos y contamos con buenos rendimientos de los jugadores que trabajaron mejorando el acondicionamiento físico, tanto en lo deportivo como en lo que respecta a la salud física.

Participan de esta instancia socios que retornan a los grupos ya existentes, para reencontrarse con sus amigos que comparten la misma pasión, y otros nuevos que se suman a la actividad.

¡Vamos con todo!





El fútbol doméstico

## Campeonato interno de verano

**Nuevamente en febrero se desarrolló el campeonato interno de fútbol que los socios disfrutaron cada verano. El mismo, tuvo una duración de dos semanas, con partidos que se disputaron de martes a jueves en la cancha de baby fútbol.**

**Nuestros socios tuvieron la oportunidad de disfrutar de este deporte con amigos y, aquellos que no juegan federados por el Club, pudieron disfrutar de la cancha de césped sintético.**

**Desarrollo:**

**Las categorías fueron Sub 18 y Libre y se formaron dos grupos de cuatro equipos cada uno (con un máximo de 12 jugadores por equipo).**

**Clasificaron dos equipos de cada grupo, quienes luego jugaron la semifinal (tercer y cuarto puesto) y la final, para cada una de las categorías. Los partidos fueron de 7 contra 7.**

**Como en otras oportunidades, esta competencia fue una excelente forma para que los amantes del fútbol puedan disfrutar de las tardes de verano y transpirar la camiseta, poniendo todo su esfuerzo en la cancha.**



# Codo a codo con los “Merengues” Clínica de la Fundación Real Madrid

El año empezó con esta clínica de fútbol, que nuestros socios aprovecharon con entusiasmo, entrenando con referentes del Real Madrid en las instalaciones de nuestro Club. Fue una experiencia motivadora, que les permitió cultivar en sus vacaciones nuevos conceptos y valores, junto a otros chicos del país.

Durante cinco días participaron de diferentes entrenamientos en los que aprendieron sin parar. El broche final fue la sesión del último día que se realizó en el Estadio Centenario, con cientos de jugadores. Practicaron en el más importante escenario de fútbol de nuestro país, con entrada olímpica y visita a todas las instalaciones de los jugadores profesionales.

Sin dudas, significó una experiencia inolvidable para todos los participantes. ¡Que se repita!





**QUE GRANDES MARCAS,  
CLIENTES Y CONSUMIDORES  
CONFÍEN EN NOSOTROS,  
PUEDE PARECER UNA COINCIDENCIA  
NOSOTROS LE LLAMAMOS  
RESPALDO.**

[rasa.com.uy](http://rasa.com.uy)

La confianza del consumidor, de cada uno de los clientes a los cuales atendemos en todo el país, es algo que sólo se obtiene agregando valor a los productos que comercializamos. A ese valor agregado le llamamos respaldo. El respaldo de una organización de servicios con un desarrollo de más de 80 años asegurando respuestas ciertas a cada uno de los requerimientos del mercado uruguayo y cumpliendo con nuestra palabra siempre.

[rasa.com.uy](http://rasa.com.uy)

**GRANDES MARCAS. GRAN RESPALDO.**

**RASA®**

**RASA CENTRAL** Av. Agraciada 2710. Tels: 2203 4449\* **RASA PORTONES:** Av. Italia 5686. Tels: 2604 1181/82 **RASA CENTRO:** La Paz 1320. Tel: 2900 10 77

# ¡Al agua pato!

Durante el verano, las piscinas toman el protagonismo del Club, recibiendo a los socios que llegan, para disfrutar del sol, del calor y de la buena compañía.

En esta fotogalería, repasamos algunos momentos que nos dejaron este enero y febrero, de encuentros de familias y amigos alrededor del agua.

Maite Chadicov e Isabel Sosa



Carlota Lupinacci, María Victoria Pereira y Genoveva Lupinacci



Amalia González Lereña y Juanita Bloomfield



Gonzalo y Nacho Venditto, Benjamin y Felipe Moris





Bautista Algorta, Baltasar Leiva, Juan Martín Canutti y Máximo Fernández



Ana Laura de León,  
Matías y Lucía Massa



Mercedes Boutmy, Malena Gomensoro, Clara Magri y Milagros Bonomi



Bautista Gibelli  
y Juan Ignacio Pires



Julieta, Isabella y  
Siena Gentile



Lucía Estol y Agustina Boutmy

8 DE MARZO

# DÍA INTERNACIONAL DE la mujer

Nos unimos al movimiento mundial que promueve la igualdad entre hombres y mujeres

**El 8 de marzo nos invita a reflexionar sobre los avances logrados, así como en la necesidad de exigir más cambios en pos de una sociedad más justa e igualitaria.**

“Pensemos en igualdad, construyamos con inteligencia, innovemos para el cambio”, es el gran slogan de este año y se centra en las formas innovadoras que podemos lograr para lograr mayor empoderamiento por parte de las mujeres.

La innovación y la tecnología hoy en día, brindan oportunidades sin precedentes; sin embargo, las tendencias actuales indican que la brecha digital se está ampliando y que las mujeres están insuficientemente representadas en los campos de la ciencia, la tecnología, la ingeniería, las matemáticas y el diseño.

Por ello, el Día Internacional de la Mujer 2019 pondrá la mirada en los líderes de la industria, las empresas emergentes que están cambiando el panorama en el mundo de los negocios, las emprendedoras y los emprendedores sociales, para lograr mayor representatividad en áreas donde todavía faltan mujeres.

**Desde Carrasco Lawn Tennis Club nos unimos a todas las mujeres y celebramos esta fecha, en pos de un futuro que ofrezca igualdad de oportunidades en el campo de la innovación y la tecnología.**

## ¡Menos plástico por favor!

**El pasado año, 250 organizaciones firmaron un compromiso global durante la conferencia internacional “Our Ocean” (Nuestro Océano) celebrada en Bali, Indonesia, para erradicar, desde su origen, la contaminación que causa el plástico.**

Participaron del encuentro compañías que se encuentran entre las mayores productoras de plásticos del mundo, como Coca Cola, Pepsi, Danone, H&M,

L'Oréal, Mars, entre otras minoristas, con el objetivo de crear una “nueva normalidad” para la producción y la gestión de empaques de plástico que incluye eliminar aquellos que son innecesarios y sustituirlos por otros reutilizables.

**CLTC se une a esta proclama y promueve un mundo libre de plásticos de un solo uso.**



# Grupo

Todo el  
transporte  
**EN UN  
SOLO  
LUGAR**



REVISTA  
**TRANSPORTE<sup>®</sup>  
carretero**

29 años junto al transporte uruguayo



**TRANSPORTE  
Carretero**  
.com.uy

El sitio web está pensado para que aquellos vinculados al transporte, dispongan de una herramienta para encontrar de forma ágil, toda la información nacional e internacional del sector.



**CARGAS**

Es un catálogo online que las empresas podrán utilizar para subir sus productos con una descripción de los mismos, con la opción de agregar fotos y videos ideados especialmente para cada artículo.



**TRANSPORTE  
Carretero**  
TV

Plataforma creada para difundir contenidos audiovisuales vinculados al transporte nacional e internacional, haciendo especial énfasis en la comunicación de eventos, lanzamientos, y noticias empresariales.

[www.transportecarretero.com.uy](http://www.transportecarretero.com.uy)  
[www.cargas.com.uy](http://www.cargas.com.uy)

Llámenos:  
**2600 9016**

[info@transportecarretero.com.uy](mailto:info@transportecarretero.com.uy)



# AGENDA CULTURAL

TEATRO ANTONIO LARRETA

Actividades que comienzan

## CORO DEL CARRASCO LAWN TENNIS CLUB

Invitamos a nuestros socios a integrar el Coro del Club que dirige Lic. Martín Bergengruen  
Ensayos: Martes de 19:30 a 21:00 hrs.



## TALLER DE ARTES PLÁSTICAS PARA NIÑOS Y ADULTOS

A cargo de los artistas plásticos Horacio (Fabri) y Valentina Fernández

*Niños de 6 a 12 años*

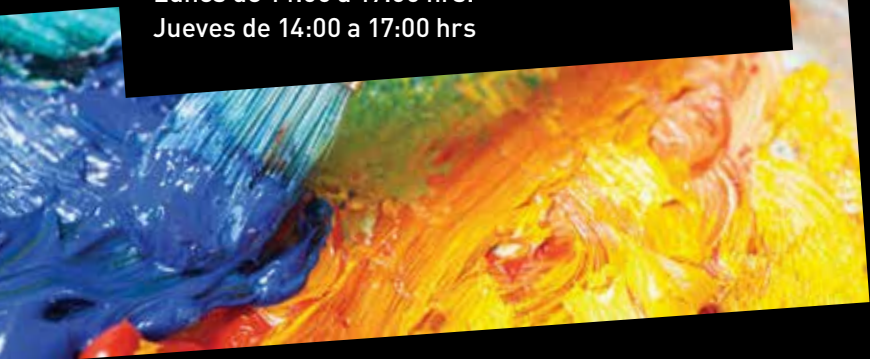
Lunes de 17:00 a 19:00 hrs.

Jueves de 17:00 a 19:00 hrs.

*Adultos*

Lunes de 14:00 a 17:00 hrs.

Jueves de 14:00 a 17:00 hrs.



## TALLER DE CARICATURA PARA NIÑOS Y ADULTOS

A cargo de HOGUE

*Adultos*

Miércoles de 17:30 a 19:00 hrs.

*Niños*

Viernes de 17:00 a 18:00 hrs.

## TALLERES DE FOTOGRAFÍA

A cargo de Enrique Abal Oliú

**CÁMARA**

**PRINCIPIANTES CON SALIDAS FOTOGRÁFICAS**

Martes de 11:00 a 12:30 hrs. o de 19:30 a 21:00 hrs.

DURACIÓN: 4 meses - Frecuencia semanal

Marzo - junio / agosto - noviembre

**SALIDAS FOTOGRÁFICAS**

Miércoles de 11:00 a 12:30 hrs.

Frecuencia quincenal



## REDES SOCIALES Y FOTOGRAFÍA CON CELULARES O TABLETAS

Martes de 14:00 a 15:30 hrs.

Bimensual:

marzo-abril / mayo-junio / agosto-setiembre / octubre-noviembre



## TALLER DE HISTORIA

A cargo del Prof. Lic. Alberto Márquez

Lunes de 18:00 a 19:00 hrs.

“El gaucho, leyenda y realidad”  
“Las revoluciones de Aparicio Saravia”  
“El Uruguay del optimismo, ocio y costumbres de la primera mitad del Siglo XX”  
“Decadencia y crisis de la Suiza de América”



## TALLER DE TEATRO PARA NIÑOS

De 6 a 12 años

A cargo de la Profesora Carina Biasco

Inicio:

Miércoles de 18:00 a 19:00 hrs.

Actividad gratuita para niños socios del Club, cupos agotados.



## TALLER DE LITERATURA

A cargo del Prof. Álvaro Revello

“Un recorrido por la literatura clásica griega a través del mito... del héroe épico al héroe trágico”

Jueves a partir del 4 de abril de 15:30 a 17:00 hrs.

Duración del curso: 2 meses (abril y mayo)

Los encuentros están orientados a aquellas personas que tienen interés en volver a encontrarse con los autores clásicos que forjaron la mentalidad de occidente desde los inicios. Estas lecturas irán acompañadas del disfrute profundo y del redescubrimiento de las cuestiones humanas fundamentales.

También nos encontraremos con la mitología, que es la base y la fuente para los autores griegos. Trabajaremos la contextualización en la que aparecen estas obras y autores. Fundamentalmente nos centraremos en los períodos arcaico y clásico de la literatura helénica.

1. Homero: La Ilíada
2. Hesíodo: Los trabajos y los días
3. Esquilo: La Orestíada. Agamenón
4. Sófocles: Edipo rey. Antígona
5. Eurípides: Ifigenia en Áulide / Las troyanas.

# AGENDA DE EVENTOS

6/4

## mediodía EN FAMILIA

Sábado 6 de abril a las 12:00 hrs.

**cupos limitados.**

retirar invitación en la Entrada deportiva del club a partir del viernes 29 de marzo de 10:00 a 13:00 y de 15:00 a 20:00 hrs.

**Ticket: \$ 400 / Socios de hasta 10 años: \$ 150.**

El dinero recaudado con las entradas será donado a una Fundación, pronto informaremos.

Cada socio podrá retirar únicamente su propia entrada y la de quienes integren su grupo familiar. Forman el grupo familiar matrimonios e hijos menores de 25 años.

En caso de lluvia el evento se realizará el domingo 7 de abril, mismo horario.

# AGENDA DE EVENTOS

## 15 al 21/4 - SEMANA DE TURISMO

El Club mantendrá las puertas abiertas durante toda la semana.

Actividades que no se desarrollarán: Gimnasia rítmica, Gimnasia artística, Circuito infantil, Hockey, Ballet, Basquetbol de menores, Logokinesis y Total dance.

Hasta el día miércoles 17 inclusive las actividades se dictarán en sus horarios habituales.

A partir de jueves 18 la Sala de musculación y la Piscina cerrada permanecerán habilitadas en sus horarios habituales.

Sala de niños y jóvenes: permanecerán cerradas a partir del jueves.

Vestuario de niños: permanecerán cerrados durante toda la semana.

Las clases de Mini tenis, Escuela de tenis y grupos + 13, se dictarán los días lunes, martes y miércoles.

## 27/4 - ENCUENTRO INTERNO DE TENIS PARA NIÑOS

El sábado 27 de abril se realizará el 1er. Encuentro Interno de Tenis para niños de 5 a 12 años, en las canchas del Club.

Se realizarán juegos y se disputarán partidos con pelota roja, naranja y verde, en canchas reducidas de acuerdo a las edades y los niveles.

## FERIADOS EN EL CLUB

22 de abril - Desembarco de los 33 Orientales, 19 de abril.

El lunes 22 de abril el Club permanecerá abierto en su horario habitual.

Con motivo del feriado, las clases de la Escuelita de tenis y de Entrenamiento no se dictarán.

1° de mayo - Día de los trabajadores

El miércoles 1° de mayo el Club permanecerá cerrado.

## 5 al 10/5 - SUDAMERICANO DE VETERANAS

Evento organizado por Veteranas Tenis Club (VTC), que se realiza cada año en distinto país. Participan jugadoras de Argentina, Brasil, Chile, Paraguay y Uruguay. Las categorías se definen por edad, desde los 30 a los 80 años. Muchos partidos y muy buen nivel de tenis.

## MAYO - 2DA. ETAPA CIRCUITO DE SINGLES 2019

Comienza a disputarse la segunda etapa del Circuito de singles para damas y caballeros.

Damas, "A", "B" y "C" / Caballeros, "A", "B", "C", "+ 50", "+ 60" y "+ 70".

En esta etapa, se agrega una nueva categoría: Damas "+ 50".

# Yes, I can

Por Claudio Destéfano

**Pasó el Día de la Mujer. ¿Solo pasó? Como todo 8 de marzo, y cada vez con más potencia desde que encontraron un hashtag (sea #niunamenos o #Metoo por dar algunos ejemplos) las mujeres se encolumnan para pedir por sus legítimos derechos.**

Lo diferente es que ese clamor femenino empieza a tener un eco más potente en ámbitos históricamente varoniles como el fútbol.

Años atrás, Adidas sufrió un embate en redes sociales al presentar las nuevas prendas de la selección colombiana con esculturales modelos y no con sudorosas pero desconocidas estrellas del balompié de su país. La crítica fue muy grande para generar escarmiento en los cuarteles generales de la empresa alemana. Sin embargo, tropezaron con la misma piedra cuando presentaron la camiseta adidas de la selección argentina.

La tercera, esta vez, sí fue la vencida, pues la marca de las tres tiras presentó el 8 de marzo las camisetas de las distintas selecciones que vestirá la marca en la octava Copa Mundial Femenina de la FIFA 2019 que se llevará a cabo en Francia del 7 de junio al 7 de julio, con un toque de distinción: Suecia reveló su camiseta para el Mundial con un diseño influenciado por la emblemática camiseta de la Copa del mundo de hombres USA 1994, y los números cuentan con fotos de 48 ejemplos de rol femenino en ese país.

En Argentina fueron varios los clubes de fútbol que crearon isologos para sus camisetas o spots para viralizar en redes sociales con vistas de mostrar su decisión firme de acompañar el proceso de igualdad

y equidad por género. Pero quien fue más allá fue Boca Juniors, que decidió abrir la mítica Bombonera para jugar el partido con Lanús por el torneo femenino como previa del clásico con San Lorenzo por la Superliga, con televisación en directo de TNT Sports. Las chicas jugaron con tribunas y plateas repletas, y el resultado (5 a 0 para las locales) fue una anécdota si uno cierra los ojos y aprecia el logro obtenido.



En Estados Unidos, donde el soccer femenino ya tiene décadas de ser instaurado (a una futbolista, Mia Hamm, considerada la mejor futbolista de todos los tiempos, a tal punto que la bautizaron en su momento, "la Pelé" mujer), el día de la Mujer no fue utilizado como en resto del mundo para decir "¡ey! aquí estamos..." sino para ir más allá. Las chicas estadounidenses, actuales campeonas mundiales, salieron a pedir igualdad de sueldos con los hombres, algo no menor si se tiene en cuenta el crecimiento de la Major League Soccer (MLS) en el país del Norte.

Pero si hay un club que en Uruguay puso bien arriba la vara, ese fue Danubio.

El domingo 10, en el partido que disputaron contra River por el Apertura Uruguayo, en una acción conjunta con Luanvi y con la creatividad de la agencia Grey, la marca de indumentaria deportiva que los viste, "los de la curva" salieron a la cancha con dorsales que llevaban cifras que evidencian el maltrato a la mujer en el país y en el mundo.

"Números a los que les damos la espalda. En el mes de las mujeres, Danubio jugará con números que reflejan una realidad desigual". Lo explican en la página del club: "Cada camiseta refleja una realidad desigual, una sociedad con brechas de género, con números que no debemos darle la espalda y que queremos que cambien. Cada uno de los jugadores de nuestro plantel lleva en su camiseta lo que una mujer sufre por el simple hecho de ser mujer". Y termina la explicación con un "te invitamos a compartir nuestra iniciativa con la promesa de que si logramos revertir esta realidad, quizás otros números ocupen orgullosamente nuestro pecho".



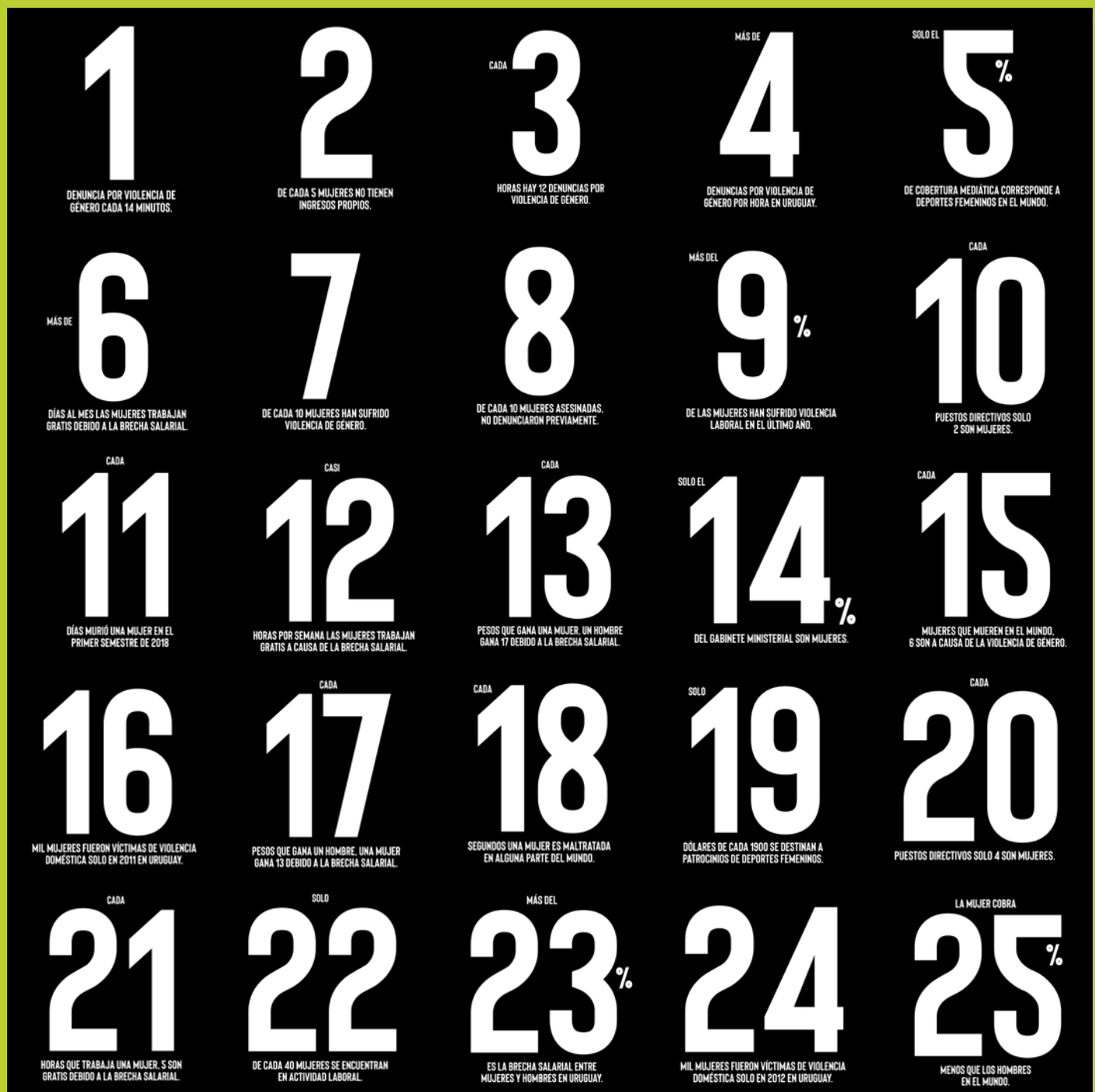
Suecia han revelado su camiseta para la Copa del mundo de Fútbol Femenino. El diseño está influenciado por la emblemática camiseta de la Copa del mundo 1994 (Varones). Los números cuentan con fotos de 48 ejemplos de rol femenino en ese país.

Subiéndose a datos extraídos de ONU Mujeres e InMujeres (Mides), la formación completa fue la siguiente:

- 1 denuncia por violencia de género cada 14 minutos.
- 2 de cada cinco mujeres no tienen ingresos propios.
- Cada 3 horas hay doce denuncias por violencia de género.
- Más de 4 denuncias por denuncia de género por hora en Uruguay.
- Solo el 5% de cobertura mediática corresponde a deportes femeninos en el mundo.
- Más de 6 días al mes las mujeres trabajan gratis debido a la brecha salarial.
- 7 de cada diez mujeres ha sufrido violencia de género.
- 8 de cada diez mujeres asesinadas no denunciaron previamente.
- Más del 9% de las mujeres han sufrido violencia laboral en el último año.
- Cada 10 puestos directivos, dos son mujeres.
- Cada 11 días murió una mujer en el primer semestre de 2018.
- Casi 12 horas por semana las mujeres trabajan gratis a causa de la brecha salarial.
- Cada 13 pesos que gana una mujer, un hombre gana 17 debido a la brecha salarial.

- Solo el 14% del gabinete ministerial son mujeres.
- Cada 15 mujeres que mueren en el mundo, seis son a causa de la violencia de género.
- 16 mil mujeres fueron víctimas de violencia doméstica solo en 2011 en Uruguay.
- Cada 17 pesos que gana un hombre, una mujer gana 13 debido a la brecha salarial.
- Cada 18 segundos una mujer es maltratada en alguna parte del mundo.
- Solo 19 dólares de 1900 se destinan a patrocinios en el deporte femenino.
- Cada 20 puestos directivos, cuatro son mujeres.
- Cada 21 horas que trabaja una mujer, cinco son gratis debido a la brecha salarial.
- Solo 22 de 40 mujeres se encuentran en actividad laboral.
- Más del 23% es la brecha salarial entre mujeres y hombres en Uruguay.
- 24 mil mujeres fueron víctimas de violencia doméstica solo en 2012 en Uruguay.
- La mujer cobra 25% menos que los hombres en el mundo.

Pasó el día de la mujer. No pasó inadvertido en el fútbol, quizás el deporte más machista del universo. ¿Pasó nomás o es el kick-off de un principio?





# El niño y el deporte

Por Dr. Guillermo Pose Trujillo / Pediatra-Cardiólogo infantil

El ejercicio físico es uno de los principales pilares de una vida saludable, es fundamental para contribuir a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial genético. La actividad deportiva, el juego o actividad lúdica que implique movimiento, mejora significativamente las funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras. El ejercicio físico rutinario, acompañado de una dieta equilibrada, va a contribuir al mantenimiento de un adecuado peso corporal, evitando la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta, puesto que los hábitos que se aprenden de niño, se mantienen con los años, (el 80% de los adultos obesos han sido niños obesos). También va a ayudar a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, la hipertensión arterial y la diabetes.

En el niño un entrenamiento regular produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y en el grupo social que le rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico. Todos los beneficios que se obtienen de una vida activa son especialmente significativos a partir de la pubertad.

- Es el medio más eficaz e integrador para transmitir a todos los niños las habilidades, modelos de pensamiento, valores, conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas y deporte a lo largo de su vida.

- Contribuye a un desarrollo integral y completo tanto físico como mental.

- Es la única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud.

- Ayuda a los niños a familiarizarse con las actividades corporales y les permite desarrollar ante ellas el interés necesario para cuidar su salud, algo que es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta, al mismo tiempo que comprenden la importancia que la realización de ejercicio físico tiene como prevención del desarrollo de algunas enfermedades.

- Ayuda a los niños a respetar su cuerpo y el de los demás.



- Contribuye a fortalecer en los niños la autoestima y el respeto por sí mismos.

- Desarrolla en los niños la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo.

- Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre que están cada vez más en auge.

Los padres deben intentar introducir a sus hijos en alguna actividad deportiva y tratar de aficionarlos, preocupándose por encontrar el deporte que más le guste a su hijo de acuerdo con las aptitudes físicas del niño.

Para que haya una continuidad, deben buscar un deporte que les divierta y con el que disfruten, para ello los padres deben mostrar interés, preocupándose por el equipo, asistiendo a los partidos y comentándolos después con ellos, observando su comportamiento y tratando de animarlo cuando sea preciso o calmarlo cuando esté sobreexcitado.

Tanto los entrenadores como los padres deben evitar que los niños sean excesivamente competitivos, no se trata de preparar a futuros profesionales si no de que hagan ejercicio físico y se diviertan, por ello hay que enseñarles que lo importante es el deporte, que no consiste en ser los mejores ni en ser unos campeones, sino de practicar deporte.



Envía **lo mejor**  
de vos que nosotros

**LO ENTREGAMOS**  
**TODO**



1165 sonrisas  
785 abrazos



Solicita tu envío online, por teléfono o mail:

[www.DAC.com.uy](http://www.DAC.com.uy) ➤ ☎ 1717 ➤ [infodac@dac.com.uy](mailto:infodac@dac.com.uy)

# Curiosidades del Mundo

## El lugar más caliente de la Tierra

La depresión de Afar (también llamada triángulo de Afar) es una región del Cuerno de África, donde las placas tectónicas se están separando, y tiene su origen en el Gran Valle del Rift. En esta región se encuentra el punto más bajo de toda África, el lago Assal, a 155 metros bajo el nivel del mar.

El territorio de la depresión ocupa parte de Eritrea, Etiopía y Yibuti y, aunque es una zona activa de volcanes, es más conocida por los restos de homínidos fósiles que se han hallado, entre los que se encuentra la famosa "Lucy", un espécimen de *Australopithecus afarensis*. Las tierras bajas de la depresión de Afar están dominadas por el calor y la sequía.



Vista de satélite de la depresión de Afar



Gran Valle del Rift



Lago de Assal



Reconstrucción de "Lucy", espécimen de *Australopithecus afarensis*

El clima de la región varía entre los 35 °C durante la estación de las lluvias (de setiembre a marzo) hasta los 60 °C que se llegan a alcanzar durante el resto del año, considerada la estación seca. Con una temperatura media anual de 47 °C, es considerado el lugar más cálido del mundo.



Los afar son una etnia africana que vive en esta región desde hace más de mil años. Ocupan la franja de desierto que se extiende tanto en la zona oriental de Etiopía como en Eritrea y Yibuti. Se trata de una tribu nómada convertida al islam, tras sus contactos con comerciantes árabes en el siglo X. Se los distingue a simple vista por su cabello en tirabuzones y sus grandes cuchillos curvos. Su prenda principal es el sanafil, una suerte de falda que tradicionalmente variaba de color según el sexo. En Etiopía suman un millón y medio de personas. Hacen sus chozas, llamadas ari, con ramas y telas, que mueven regularmente en busca de fuentes de agua para sus animales, en especial durante la temporada seca. El conjunto de chozas, núcleo de cada comunidad, recibe el nombre de burra.

De esta manera, en búsqueda de agua, se van moviendo de un lugar a otro como si el calor insoportable no los persiguiera.



# Novedades

## COPA SUMMUM

El pasado martes 26 de febrero, en el campo de deportes del Colegio Ivy Thomas, se disputó la 1era. edición de la Copa SUMMUM Zona Barrios Country de fútbol 7.

El torneo contó con la presencia de 8 equipos en la rama masculina y 6 equipos en la femenina, además de destacadas figuras del fútbol uruguayo como Leonardo Ramos y Alexander Medina, ex entrenadores de Peñarol y Nacional respectivamente. Entre jugadores y público en general, participaron unas 300 personas.



Constantemente SUMMUM está apoyando este tipo de actividades, reafirmando su compromiso con el deporte y los hábitos de vida saludables".

## URUGUAYOS VIAJAN A INGLATERRA JUNTO A CHIVAS REGAL PARA VER AL MANCHESTER UNITED

La promoción de Chivas Regal bajo el lema "Success is a Blend" llegó a su fin con la premiación de cinco personas que participaron comprando el whisky Premium que distribuye Pernod Ricard.

Los ganadores viajarán a Inglaterra con un acompañante, pasarán tres noches en un hotel y vivirán la increíble experiencia de presenciar un partido del Manchester United Football Club en su propia tierra, incluyendo los traslados desde y hacia el aeropuerto y el estadio, con costos a cargo de la marca de whisky escocés.



## NUEVA POLICLÍNICA DE CARDIOCENTRO DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA

La Asociación Española inauguró la nueva policlínica de Cardiocentro, que centraliza las consultas de los servicios de Cirugía Cardíaca, Hemodinamia y Cardiología Intervencionista, Imagenología Cardíaca, Electrofisiología y Estimulación Cardíaca, y del Centro de Diagnóstico y Tratamiento Endovascular.

Ubicada en Rivera 2317, cuenta con cerca de 600 metros cuadrados distribuidos en dos niveles, seis amplios consultorios destinados a consultas, procedimientos y curaciones, y cómodas salas de espera para los pacientes y sus acompañantes.



## SAMSUNG URUGUAY ANUNCIA LA PRE-VENTA DE LOS NUEVOS GALAXY S10E, S10 Y S10+

A tan sólo tres semanas de su lanzamiento global, los uruguayos ya podrán comprar los nuevos Galaxy S10e, S10 y S10+.

Samsung Uruguay presenta a sus clientes el inicio de la pre-venta de la última generación de Smartphones de la familia Galaxy S, a partir de hoy 13 de marzo y hasta el 1 de abril. Los consumidores que realicen la compra anticipada tanto del Galaxy S10 como del S10+ accederán también a los nuevos auriculares inalámbricos Galaxy Buds de regalo.



El placer  
de conducir



**BMW X2**  
**CONOCELA Y DATE LA**  
**OPORTUNIDAD DE DIVERTIRTE.**  
AHORA DESDE USD 58.900.

**Motor Haus Central** Ramón Escobar 1330 esq. Av. Libertador

**Motor Haus Carrasco** Cooper 2099 esq. Alberdi.

Tel.: 2924 3125 – [www.bmw.com.uy](http://www.bmw.com.uy)  /BMWUruguay  bmwuruguay

Imágenes meramente ilustrativas. Precio sujeto a stock.

# YO TENGO EL PODER

*De elegir  
lo mejor para  
la salud de  
mi familia*



En SUMMUM podés elegir a los mejores médicos en cada especialidad y disponer de un rápido acceso a más de 60 clínicas, centros de estudio e internación del país y la región. Recibiendo prestaciones médicas de excelencia y atención de calidad superior, siempre.

**SUMMUM**  
Excelencia para tu vida