PATAGONIA
Fem
Edición N° 153 viernes 01 de marzo de 2019
GRATIS con La Prensa Austral
EDICIÓN ESPECIAL
DEPORTES

EN MARZO TAMBIÉN PUEDES RELAJARTE

Hydra spa

Día de Spa + Masaje de Relajación de 30 minutos para dos personas (Válido de lunes a viernes, no incluye festivos.)	**$45.000**
Día de Spa + Masaje de Relajación de 30 minutos para una persona (Válido de lunes a viernes, no incluye festivos.)	**$35.000**
Masaje Hydra de 60 minutos para dos personas	**$48.000**
Plan Semestral para dos personas	**$900.000**
Mensualidad	**$90.000**

10 pases adicionales al contratar plan anual.

Promociones válidas sólo durante marzo.
Avda. O´Higgins 1232 – 61 2204599 – 9 78978395
Call Center 600 626 0000 mundodreams.com

DREAMS PUNTA ARENAS

Fem PATAGONIA

Fem Patagonia
Año 6 Edición 153
Viernes 01 de marzo de 2019 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

Elia B'ug

10 - 11 **PEDALERAS DEL SUR,** COMPAÑERISMO AL SON DE LAS BICICLETAS

PÁGINAS 16 - 17 **MAURA ALVAREZ GYLLEN,** LA PUNTARENENSE QUE BRILLA EN EL BALONMANO DE ESPAÑA

Editora: Elia Simeone **Fotografía portada:** Vicente González **Fotografía:** Nora Valdés y Bárbara Alarcón
Diseño: Marlene Zamora T. **Contacto comercial:** revista@fempatagonia.cl ventas@fempatagonia.cl
Teléfono: 569-50018869 **Impresión:** Talleres de La Prensa Austral
Circulación: Quincenalmente los días viernes con La Prensa Austral y en los recorridos de Buses Fernández, Buses El Pingüino, Buses Pacheco y Bus Sur.

Las opiniones vertidas por profesionales en columnas y artículos contratados bajo la modalidad de publirreportaje son de exclusiva responsabilidad de quienes las emiten y deben ajustarse a la ética de cada especialidad.

Valentina Andrade,

LA PEQUEÑA GIMNASTA QUE SE CONVIRTIÓ EN CAMPEONA DE JUDO

SALE DE CLASES y se va a entrenar. En vacaciones, lo hace dos veces al día. Es Valentina Andrade de 13 años. Estudia en el Colegio Charles Darwin.

Su historia es, por decir lo menos, asombrosa, a tal punto que esta pequeña gimnasta que integró el club Degipa tiene a sus ex profesores Pamela Altamirano y Camilo Saquel lamentando su partida, pero a la vez, alegres de ver cómo una de sus promesas abrazó la disciplina del Judo y tiene hoy un futuro promisorio en este deporte, a nivel nacional y panamericano.

"Al inicio de vacaciones del invierno de 2017, sentí que ya no me estaba yendo tan bien en la gimnasia y decidí buscar otros deportes. Como iba, por el trabajo de mi mamá, frecuentemente al Fiscal, conocí a una de las profesoras de Judo, Sandra Moreno. Un día fui a su clase y me gustó y comencé a acudir regularmente. A principios de septiembre de 2017, ya como integrante del club Yama Harashi, competí y quedé tercera. Después, a la tercera semana de unirme a esta agrupación, estaba participando en los Juegos Escolares, donde quedé segunda a nivel regional. Y después, en diciembre de 2017, fui a otra competencia donde quedé primera en mi categoría dentro de la región".

Así describe Valentina su meteórica carrera de judoca, en la categoría de menos de 48 kilos, sub-15.

Al empezar el año 2018, esta muchacha viajó a Valdivia para participar en su primer campeonato del circuito nacional federado. "En ese quedé segunda", informa como quien habla de algo trivial.

Después, acudió a Paihuano, Coquimbo, a otro nacional, obteniendo el tercer lugar. "Luego de eso, estuve lesionada, me fracturé. Vino el selectivo escolar regional 2018 y gané. Representé a Magallanes en los Juegos Escolares a nivel nacional y quedé tercera. Dos días después, participé en la final nacional federada, luego de haber quedado entre los diez primeros lugares del ranking de mi categoría. Allí salí segunda", relata.

Tras este último logro deportivo y mientras las medallas se acumulaban, Valentina recibió a las dos semanas un correo donde se le comunicaba que estaba nominada al Panamericano y Sudamericano de Guayaquil, en Ecuador, en noviembre del año pasado.

"Fue emocionante, si bien el nivel era muy alto. Competí con yudocas de Estados Unidos, México y noté la mayor exigencia. En la competencia panamericana, quedé inmediatamente afuera, porque perdí y el sistema era de eliminatoria directa. En el Sudamericano, quedé con la opción del tercer lugar, pero no lo logré", relata con entera sencillez.

¿Qué es lo que prima en el Judo al momento de las definiciones del combate?, le preguntamos a Valentina. Ella responde sin dudarlo: ''Técnica, fuerza y rapidez''.

De Pie: Sandra Moreno (Sensei), Carlos Quinchen, Bryan Soto, Esteban Carcamo, Giovani Soto, Gabriela Venegas, Constanza Candia y Sasha Muñoz. Arrodillados: Anahi Perez, Carla Ojeda, Valentina Andrade, Aranza Burgos e Ignacia Mayorga.

Su padre, Israel Andrade, es profesor de Taekwondo y, con conocimiento de cómo son las artes marciales, declara que para él ha sido una sorpresa la forma en que Valentina ha podido escalar tan rápido en el Judo.

"Imagínese, ella era gimnasta, donde todo es armonía y destreza rítmica y ahora practica un deporte competitivo, donde prima la rapidez y el manejo de la fuerza", nos comenta Israel.

La madre de Valentina, Ingrid Díaz, también es profesora de Educación Física, y ambos apoyan la carrera de su hija. Una de las claves ha sido el permitirle participar en la mayor cantidad de competencias, a fin de que gane roce y experiencia.

"Cuando llegó a instancias nacionales, ya había competido casi con todas las niñas y conocía a todas su rivales", señala el padre.

Valentina ya piensa en la próxima competencia internacional, que se desarrollará en México.

¿Qué es lo que prima en el Judo, al momento de las definiciones del combate?, le preguntamos a Valentina. Ella responde sin dudarlo: "Técnica, fuerza y rapidez". Su padre agrega: "La rapidez es fundamental a la hora de resolver una técnica y contraatacar".

Valentina agrega que, cuando compite contra una judoca conocida, sabe lo que va a encontrar. Pero, cuando ha tenido que enfrentar a competidores de otros países, admite que entra con nervio. "Voy preparada para cualquier cosa que venga", señala con determinación.

Su afición deportiva la tiene entrenando dos veces al día, pero, pese a ello, no descuida sus estudios. De hecho, en 2018 pasó con un 6,5 y, además, comenta que ha salido en portada de los diarios por participar en torneos de ajedrez, además de siempre recordar su glorioso pasado como gimnasta.

Valentina practicando en el Centro Deportivo Integral

UMAGRUGBY

UMAGRUGBY

VEN A PROBAR
UN DEPORTE DIFERENTE

Sin motivación, NO hay sacrificio.
Sin sacrificio, NO hay disciplina.
Sin disciplina, NO hay ÉXITO.

HORARIOS:
Martes y jueves 19:30 hrs.
Sábados 12:30 hrs.
Cancha de Rugby
Universidad de Magallanes

+569 7648 8775
umag.rc.femenino

HBRS
WWW.HBRUGBYSTORE.CL

HBRUGBYSTORE • Av. Bulnes 248 • www.hbrugbystore.cl • ventas@hbrugbystore.cl

BARBARA McLEOD
YOGA & PILATES

EL ESTUDIO está comprometido con un alto estándar técnico en las disciplinas de Yoga y Pilates, cuenta con años de experiencia que avalan a las instructoras en la exploración y desarrollo del enfoque terapéutico de las clases, ofreciendo a alumnas y alumnos una herramienta útil y necesaria para el abordaje de los desbalances del complejo cuerpo-mente.

Nuestro estudio imparte clases a grupos pequeños con el fin de corregir y dirigir de forma más directa y familiar las enseñanzas del yoga.

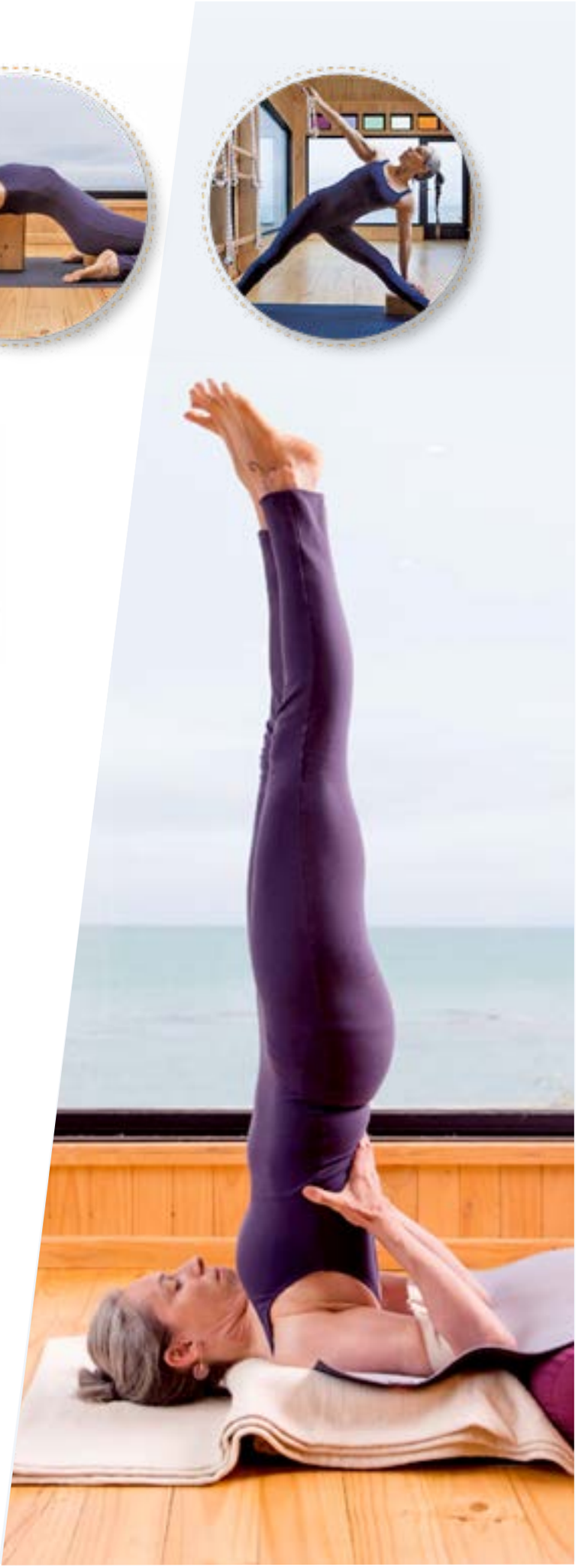
El método de enseñanza se basa en la búsqueda de la precisión, alineamiento, y simetría del cuerpo en la ejecución de las asanas o posturas, acompañadas de la respiración correcta, a través de la percepción y observación consciente.

Apta para todo alumno, incluso con condiciones que restringen cierta movilidad.

Para mayor información:
Escríbenos a nuestro mail bmcleodb@hotmail.com o vía WhatsApp +569 7894 4342
Recuerda seguirnos en nuestras redes sociales:

BMCLEOLD

YOGA&PILATES BARBARA MC L



14 tips PARA ENTRENAR

LA ÚLTIMA ENCUESTA NACIONAL DE SALUD reflejó que el 86,7% de la población no realiza más de 30 minutos de actividad física tres veces a la semana y sólo en las mujeres esta cifra llega al 93%. Es, por eso, que se vuelve tan importante cambiar esta situación.

Si quieres inscribirte en un gimnasio, acá van recomendaciones clave:

1 Define un objetivo claro: perder grasa, ganar masa muscular, tonificar, desestresarse, llevar una vida saludable, etc. Teniendo definido el porqué escogió ir a un gimnasio, recién entonces un profesor le creará una rutina de ejercicios, siempre acorde con su porcentaje de grasa y necesidades.

2 En cuanto al tiempo que le dedicas al gimnasio, Sebastián Lara, auditor técnico de Sportlife, afirma que si eres principiante la OMS recomienda entre 40 y 60 minutos de actividad física a una intensidad moderada y, si tuvieras que cuantificarla, sería entre un 50% y 70% de tu esfuerzo máximo. "Si lleva un tiempo realizando ejercicio puede llegar a intensidades más elevadas, con una duración de 30 a 40 minutos", dice.

3 Para conseguir resultados y no aburrirse a las dos semanas, lo mejor es empezar lento y a medida que corran las semanas ir aumentando la intensidad. De esta manera también se evitan lesiones y puedes ir viendo cómo, en cada sesión, te superas a ti misma. Esa es la mejor motivación.

4 En los gimnasios hay profesores a los cuales puedes hacer todas las preguntas que quieras –desde cómo usar las máquinas hasta qué ejercicios realizar- y que además evaluarán tus resultados cada cierto tiempo para plantear nuevos desafíos. También está la figura del coach o personal trainer, que –pagando una cantidad de dinero extra- se encarga de hacerte una completa y exigente rutina de acuerdo con tus objetivos, y que la cumplas de manera correcta. Dicen que tener a alguien que exija de esa forma es la mejor manera de conseguir resultados rápidos.

5 "Los ejercicios de resistencia muscular son los más efectivos para tonificar y definir la musculatura, tales como sentadillas, push-up, planchas, etc. Si lo que quiere es bajar de peso, con 30 minutos de ejercicios diarios se puede lograr. Sugerimos ejercicios cardiovasculares posentrenamientos de fuerza, ya que este último consume todas las reservas de carbohidratos y en ese momento las actividades cardiovasculares potencian la oxidación de las grasas, permitiendo optimizar su sesión", asegura Sebastián Lara, de Sportlife.

6 Hay dos modalidades de ejercicio cardiovascular, el de alta intensidad (HIIT) y el de baja intensidad (LISS). Su función es ayudar a quemar más calorías y, por tanto, ayudar a la pérdida de grasa. Diego Pérez es gerente de operaciones de los gimnasios O2 Fit y dice que un entrenamiento HIIT "consta de intervalos de trabajo eficientes y con pausas cortas, que permiten continuar quemando calorías incluso después de la clase. Este efecto se produce debido a que el metabolismo de las personas se mantiene acelerado posentrenamiento hasta por 24 horas".

7 Acompáñate con música. Cuando falta motivación y pareciera que el cansancio va a ganar, una buena lista de canciones energéticas podrían ayudar. Varios estudios dicen que escuchar música y hacer ejercicio van de la mano, ya que aumentan el rendimiento y hacen el esfuerzo más placentero. En 2014 la Universidad de Brunel (Londres) dio a conocer un estudio que indica que practicar escuchando música reduce en un 10% el cansancio. Hay un montón de playlists en Spotify con canciones para cada tipo de entrenamiento.

8 Hay quienes tienen un metabolismo rápido, por lo que su movilización de grasas como combustible es más efectiva. "Otras, de metabolismo lento, tienen mayor dificultad a la hora de utilizar las grasas. A ellos les recomendamos que hagan ejercicios de intervalos de media a alta intensidad, de circuitos con poca o casi ninguna pausa de recuperación, realizando ejercicios con diversos implementos y utilizando varios grupos musculares. Eso generará a nivel cardiovascular un estímulo mucho más importante a la hora del entrenamiento", afirma Francis Contador, coach de Speedworks.

9

¿Comer o no comer? Se dice que para lograr tus objetivos en el gimnasio un 70% depende de una adecuada alimentación y el 30% restante, del tipo de ejercicio. Es por esto que es fundamental llevar una dieta rica en nutrientes, proteínas y carbohidratos, complementándola con una asistencia regular al gimnasio. Lo ideal es que ingieras una comida pequeña entre dos y cuatro horas antes del entrenamiento, ya que aumentará los niveles de glucógeno de tu hígado y músculos y, por ende, lograrás una sesión óptima y por más tiempo. Prefiere las proteínas para recuperarte y carbohidratos para aumentar el nivel de glucosa en la sangre.

10

Cuando termines de hacer ejercicio, no más de 30 minutos después, es fundamental que comas algún alimento compuesto por carbohidratos para recargar tus reservas de glucógeno. Incluir proteínas te ayudará a desarrollar y reparar el tejido muscular.

11

En cuanto al consumo de agua, se recomienda beber entre 400 y 600 ml de agua o bebida isotónica entre una y dos horas antes de empezar el entrenamiento. Durante el ejercicio tome dos o tres sorbos con la finalidad de reponer el agua y los electrolitos perdidos mediante el sudor.

12

Cada gimnasio cuenta con una serie de clases, entre las que se encuentran el entrenamiento funcional, zumba, spinning, baile entretenido, pilates, body combat, TRX y yoga, entre muchas otras. Lo bueno es que al ser efectuadas en grupo y con un profesor guía, se vuelve mucho más entretenido y estimulante, y la hora que dura la clase pasa más rápido. Pruébalas hasta encontrar la que más te guste.

13

Una vez terminado el entrenamiento es fundamental elongar las zonas trabajadas. Esto ayudará a eliminar las tensiones de los músculos y al otro día no te sentirás tan adolorida.

14

Se perseverante y constante. De nada sirve inscribirse en un gimnasio e ir una vez cada dos semanas o, peor, no ir porque fue demasiado duro. Prueba el reto de los 21 días de Maxwell Maltz, el cirujano plástico norteamericano que en los 50 planteó que 'si se repite una acción por 21 días, las personas lograrán que se transforme en un hábito'. "Crear un hábito es como utilizar un músculo que hace tiempo no se ejercitaba. Al comienzo costará, pero con el tiempo irá tomando fuerza. Cuando se levante estará más fuerte para seguir, y a fuerza de la repetición lo que sentía imposible será una realidad y un nuevo hábito", concluye Marta Román, sicóloga de Sportlife.

EXTRAFIT
PADEL & GYM
¡PRONTO EN PUERTO NATALES! ABRIL
• GIMNASIO EQUIPADO POR LIFE FITNESS • DOS CANCHAS DE PADEL
Blanco Encalada 900 extrafit padel & gym exfritpg +569 61937363

PEDALERAS DEL SUR, compañerismo al son de las bicicletas

COMPARTIR MOMENTOS agradables e incentivar a que cada día sean más las mujeres que se suban a una bicicleta y disfruten salir a recorrer los circuitos patagónicos, son los objetivos de Pedaleras del Sur.

Es una agrupación que se formó espontáneamente, pero que desde octubre del año pasado se constituyó en un club deportivo, con 30 integrantes, si bien son unas 70 las mujeres que se contactan por whatsapp. A través de dicha red social, se organizan para salir a practicar ciclismo, principalmente en las modalidades de ruta y mountain bike.

Las mentoras de este grupo son Tania Mancilla, quien compite a nivel semi profesional y que ha llegado a estar en instancias sudamericanas, y Valeska Oyarzo.

"Queremos, con estas actividades recreativas y competitivas, que cada vez sean más las mujeres que se suban a una bicicleta"

Natalia Armijo es profesora de Educación Física y también es una de las integrantes de Pedaleras del Sur. "Ando en bicicleta hace más de veinte años", comenta.

Nos cuenta que la agrupación tiene un rango etáreo vasto, desde 18 a unos 50 años, si bien hay niñas de 10 o 15 años que son hijas de algunas de las integrantes y que también se unen en las salidas.

Generalmente, se reúnen una vez a la semana, principalmente sábado o domingo para compartir esta afición y disfrutar de la vida al aire libre. Su punto de encuentro es

FOTO GENTILEZA MTB PATAGONIA

El 24 y 27 de enero pasado, integrantes de Pedaleras del Sur participaron de las competencias deportivas TAR, organizadas por el club MTB Patagonia.

Carrera aniversario de la localidad de 28 de Noviembre, Argentina, que se realizó el 26 de noviembre del año pasado. "Esta fue la primera competencia en la que participamos como Pedaleras del Sur", indicó Natalia Armijo.

"El sábado 19 de enero del 2019 realizamos nuestra primera actividad como grupo: una cicletada en el parque María Behety. Esta actividad se hizo con la ayuda de los ministerios de Deporte y Desarrollo Social", remarcó el club Pedaleras del Sur.

"Los fines de semana aprovechamos para salir a pedalear en grupo, por diferentes rutas y senderos de la ciudad", señaló Natalia Armijo.

un conocido servicentro del sector sur, desde el cual cumplen rutas preestablecidas. Si las condiciones climáticas no son de las mejores, ellas se alientan entre sí para juntarse igual.

"Queremos establecer una red de apoyo que aliente a que cada vez sean más las mujeres que practiquen estas disciplinas", apuntó Natalia Armijo.

Se trata de salidas recreativas, a las cuales se pueden unir más mujeres, pues no es necesario tener un nivel competitivo para participar. "La idea es pasarlo bien", señala.

Ya organizadas como un club deportivo, se reunieron con la seremi del Deporte a fines del año pasado y ella las invitó a hacerse cargo de una gran cicletada familiar, que se realizó en enero en el parque María Behety.

Anteriormente, participaron en una carrera celebrada en la localidad argentina de 28 de Noviembre, donde fueron casi una treintena de pedaleras magallánicas y, hace poco, también estuvieron presentes en la prueba denominada Ruta Mistraliana, entre Puerto Natales y Cerro Castillo, evento organizado por las municipalidades de Puerto Natales y de Torres del Payne.

Ahora están embarcadas en otro proyecto, cual es organizar una carrera de mountain bike en abril y tienen en mente organizar otra prueba, como podría ser la ruta Punta Arenas-Villa Tehuelches.

"Queremos, con estas actividades recreativas y competitivas, que cada vez sean más las mujeres que se suban a una bicicleta", reiteró Natalia Armijo.

FOTO GENTILEZA MTB PATAGONIA

Frío, lluvia, nieve... que el invierno no te detenga

PEDALEA TODO EL AÑO CON BIKESERVICE

ES UN NEGOCIO atendido por sus propios dueños: Sandra Quedimán y Claudio Botten. "Hoy nos hemos convertido en una tienda familiar ya que nuestros hijos se han involucrado también en este proyecto", destacan los orgullosos padres.

En Bikeservice se preocupan siempre de brindar soluciones a las necesidades de los amantes de las bicicletas.

Toda esta idea de establecerse con la tienda nació por el amor a la bicicleta. "Después de ver la necesidad en la ciudad de un lugar donde encontrar todo lo necesario para practicar ciclismo, decidimos comenzar con BikeService y hasta la fecha llevamos más de 20 años acompañando a los ciclistas de la región", resaltan.

Hoy tienen productos para el ciclista recreacional y/o para el ciclista que sueña con llegar a ser campeón del mundo, trabajando marcas de excelencia a nivel mundial y preocupándose de dar un buen respaldo y postventa al 100%.

Cuentan con repuestos, accesorios, elementos de seguridad además de mecánica especializada, no solo para las bicicletas compradas en la tienda, sino que también para aquellas que fueron adquiridas en otros locales comerciales, ya que se dedican a tener siempre en stock todo tipo de accesorios y se caracterizan por ser la tienda de bicicletas más completa de la Patagonia.

"Buscamos siempre tener los productos más actualizados de acuerdo al mercado, además, con la nueva ley de convivencia vial, nos preocupamos de tener siempre en stock de ropa y accesorios reflectantes, luces y cascos en gran variedad y para todos los bolsillos", remarcan.

En la zona, tenemos lugares maravillosos para recorrer en bicicleta y el factor climático no es excusa para olvidar a nuestra "regalona".

"Aunque no lo crean, el invierno es una muy buena época para pedalear, no hay viento y Punta arenas te entrega los amaneceres y días más coloridos del año. Para este frío intenso, contamos con la ropa y equipamiento adecuado para que no dejes de pedalear en ningún momento del año, tenemos gorros térmicos que van bajo el casco, primeras capas, chaquetas térmicas para viento y lluvia, pantalones térmicos especiales para ciclismo, calcetines de lana merino y zapatos con tecnología Gore-Tex, todo especializado para condiciones extremas

y lo mejor, a precios que están al alcance de todos", destacan.

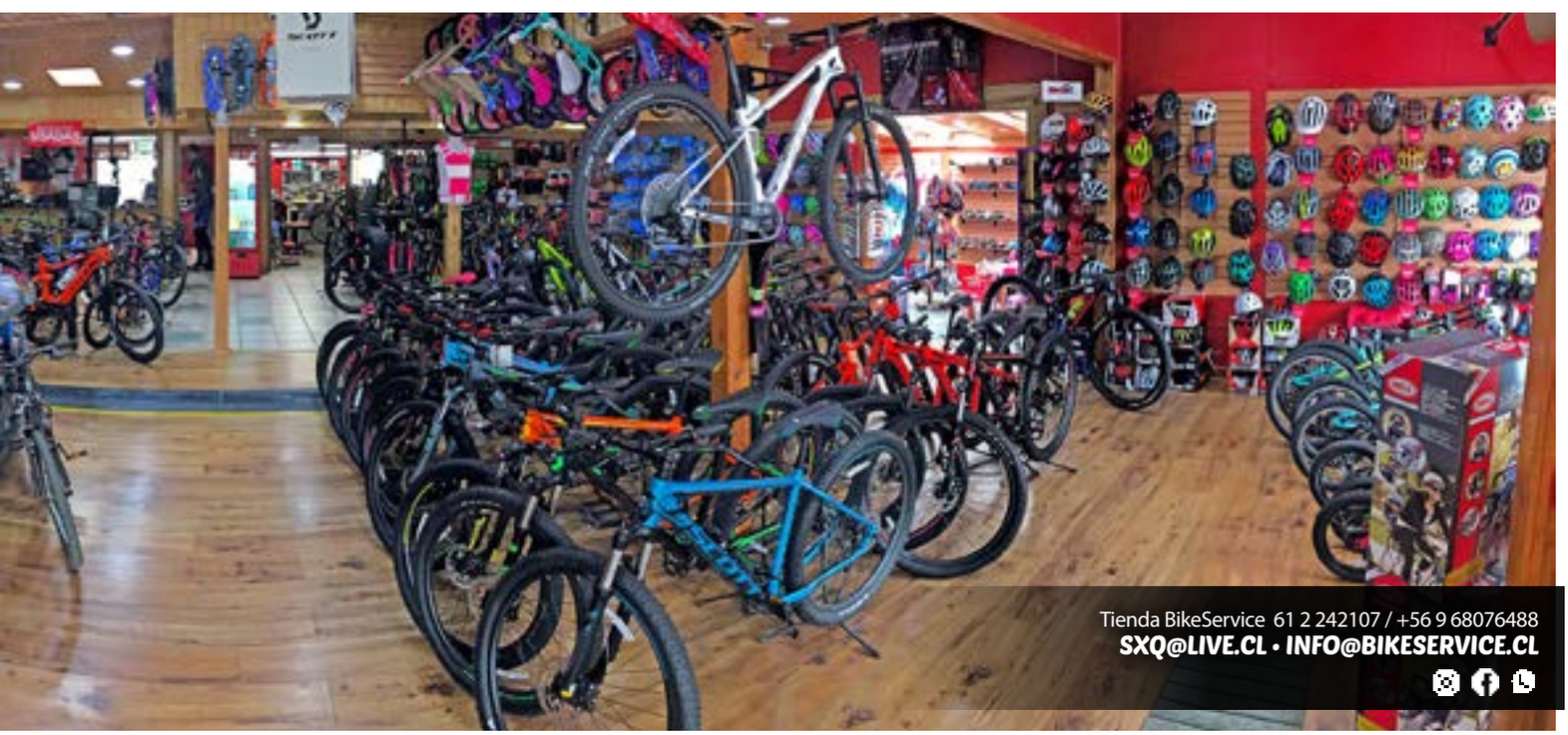
Gracias a que este deporte nunca ha decaído y cada día se siguen sumando nuevos pedaleros, Bikeservice ha instaurado como costumbre sus "salidas recreacionales", que realizan mínimo una vez por semana (miércoles) para aprovechar al máximo nuestra ciudad, su naturaleza y compartir lo que les apasiona.

Para saber de los horarios de sus salidas, se invita a ingresar a su fanpage de Facebook cada semana y ser parte de esta entretenida actividad.

Bikeservice está ubicado en Pedro Sarmiento de Gamboa 1132. Los horarios de atención son de: 10:00 a 13:00 hrs. y de 15:00 a 20:00 hrs.

Taller mecánico Bike Service

SIN IMPORTAR EL CLIMA: ¡¡¡ENTRENA!!!



CENTRO KINÉSICO PRAGA, ÚNICO CENTRO KINÉSICO PRIVADO CON REHABILITACIÓN EN PISCINA

"Para nosotros como kinesiólogos, la rehabilitación no solo se logra mejorando un musculo, un tendón o una enfermedad, sino mejorando un todo, esto quiere decir hacer sentir comodo, escuchado, con atención personalizada y en un ambiente grato para cada uno de nuestros pacientes"

EL CENTRO KINÉSICO PRAGA se encuentra presente en nuestra ciudad desde el año 2015, innovando y acercando nuevas técnicas de tratamiento kinésico, con excelentes resultados en sus pacientes.

Las terapias en agua cada vez han ido creciendo y mostrando sus buenos resultados en variadas patologías, siendo una opción de tratamiento en grandes deportistas europeos y norteamericanos, con resultados positivos para volver a reintegrarse en periodos más cortos a sus actividades deportivas. Por ende, es una gran alternativa que ya tenemos los magallánicos como opción de tratamiento. No tan sólo en pacientes con lesiones deportivas, sino en variadas patologías que requieren lograr una rehabilitación sin que exista un impacto articular, tales como artrosis, artritis, fibromialgias, rehabilitación post quirúrgicas, obesidad, entre otras, ya que al trabajar dentro del agua, solo se trabaja con alrededor del 20% del total del peso corporal. Esto permite trabajar en mayor magnitud los movimientos de cada articulación y, a la vez, mejorar la condición muscular.

La temperatura de la piscina oscila entre los 36°C a 36.5°C, lo cual permite una mejor irrigación sanguínea en nuestro cuerpo, además de mejoría no solo en parte músculo esquelética, sino por estar en un ambiente distinto al nuestro, nos permite mejorar nuestro estado emocional.

El rango etario es amplio ya que se han rehabilitado pacientes de 6 meses hasta personas de 92 años y, aunque la terapia es en agua, el saber nadar no es un tema excluyente, ya que la mayoría de los pacientes atendidos en el centro no sabe nadar y aun así la terapia no tiene inconveniente, ya que siempre se encuentra un kinesiólogo pendiente de los requerimientos de cada persona.

Centro Kinésico PRAGA cuenta con implementación exclusiva para ser utilizada dentro del agua, traída directamente desde Italia, tales como bicicletas, trotadoras, trampolines, step, etc., todo para entregar una completa atención a nuestros pacientes y de calidad.

Los kinesiólogos Marcos Aguilar T. y Jessica Maldonado Q.

La forma de poder acceder a atención puede ser por medio de Fonasa, isapres o en forma particular, además de contar con convenio con el sindicato de trabajadores de Enap.

El Centro se encuentran en Rebeca Aguilar 45 y el teléfono es 612 638318. Para obtener mayor información acerca del trabajo y conocer las dependencias se puede acceder al Facebook CENTRO KINESICO PRAGA.

Jessica Maldonado Q. – Kinesióloga
Marcos Aguilar T. – Kinesiólogo

CENTRO KINÉSICO PRAGA Ltda.
EJERCICIO & REHABILITACIÓN

Rebeca Aguilar 45 | Fono: 612 638318 | CENTRO KINESICO PRAGA

GIMNASIO PLANET, empresa regional que cuenta con más de 20 años de experiencia entregando servicios deportivos de calidad y con un gran compromiso hacia los deportistas regionales y a la comunidad en general, que ha sido escuela de innumerables instructores que han pasado por sus salas de clases a través de todos estos años.

Siempre a la vanguardia en tecnología y servicios, Gimnasio Planet cuenta con sala de máquinas, clases funcionales, HIIT y un nuevo y flamante Box de Crossfit, inaugurado a fines del 2018, que los espera a todos para tener la mejor experiencia deportiva. Nada de esto sería posible sin un equipo de instructores altamente capacitados para brindar el servicio que necesitas, y de todos aquellos que hacemos de gimnasio Planet, Tu Gimnasio.

Mario Villegas
Director Gimnasio Planet

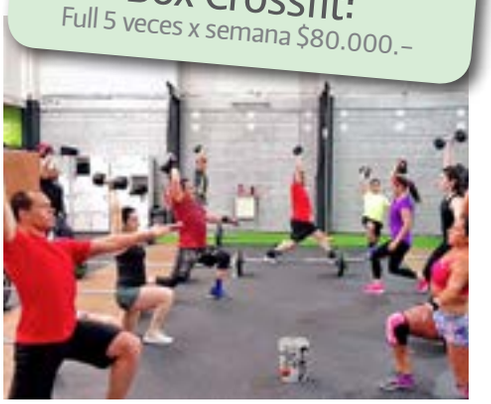
Nuestros Programas:

BOX CROSSFIT (PRODUCTO 2019)
Body Combat
Body Pump
Body Balance
RPM
HIIT
Baile Entretenido
Entrenamiento Funcional
Sala Musculación
Personal Trainer

PROMOCIONES

Marzo 2019
Gimnasio: $20.000 mensuales
(Contratando promoción anual)

Box Crossfit:
Full 5 veces x semana $80.000.-



NUESTROS HORARIOS Y UBICACIÓN:

Lunes a viernes de 07:00 a 22:30 hrs.
Sábados 10:00 a 18:30 hrs · Domingos y festivos: 10:00 a 15:00 hrs

Dirección: Kuzma Slavic 784–A

recepcion@gimnasioplanet.cl | Fono: 61-2238781 | Gimnasioplanet punta arenas
gimnasio_planet Punta Arenas – Planetboxcf | www.gimnasioplanet.cl

Seleccionada nacional y jugadora de la Liga Guerreras Iberdrola de España

Maura Alvarez Gyllen, LA PUNTARENENSE QUE BRILLA EN EL BALONMANO IBÉRICO

Si bien está en la liga española, Maura tiene en vista que, a fines de marzo, la selección nacional tiene un repechaje en Ciudad de México para ir a los próximos Juegos Panamericanos, Lima 2019.

"SOY UNA JUGADORA muy joven aún y me gustaría seguir viviendo del deporte que amo. No sé muy bien dónde seguiré, pero lo que sí sé es que quiero seguir y que tengo hambre de balonmano".

Ese es el desafío que se plantea Maura Alvarez Gyllen, joven magallánica que juega en la primera liga del balonmano de España.

De gimnasta destacada a nivel regional, Maura integra hoy el Club Helvetia Balonmano Alcobendas, de Madrid.

Nacida en Punta Arenas en noviembre de 1996, es hija de Manuel Álvarez y Claudia Gyllen. "Antes de mencionar mi progreso deportivo, debo decir que todo esto lo logré gracias a ellos, por su apoyo incondicional hacia mí y al realizar deporte", remarca.

Su primera opción deportiva fue la gimnasia rítmica, disciplina a la cual se acercó con sólo 5 años. Integró el Club Degipa. Recuerda con cariño a su entrenadora Pamela Altamirano y a todo su equipo. "Ellos, junto a mis padres, me enseñaron lo que es la perseverancia y disciplina", señala, haciendo ver que se lleva una vida de sacrificios.

"Siempre he dicho que el practicar deporte de forma periódica y en competición es un estilo de vida, uno que solo los que lo han hecho entenderán por qué dedicas tanto tiempo a entrenar. Ni siquiera tu familia lo verá como tú lo ves. Sabes que hay cosas que debes dejar de lado, muchos cumpleaños, fiestas, amistades, comidas familiares, etc", acota.

Maura continuó en la gimnasia con viajes a Santiago a torneos nacionales, en los cuales salió campeona nacional en su categoría en aparatos y podio. También alcanzó preseas por equipo.

Compatibilizar el deporte con los estudios fue uno de los "must" que tuvo que observar. Fue en el entorno escolar que vio por primera vez el Balonmano, en una actividad extracurricular. "Dirigía la actividad Iván Parra. En la primera clase recuerdo el ejercicio básico de 3 pasos y lanzar a portería, nadie había jugado nunca. Se me dio bien porque tenía muy buena coordinación a diferencia de los demás que estaban ahí, obviamente esto fue gracias a la gimnasia", recuerda.

Agrega que no tenía intención alguna en continuar en el balonmano, pues era sólo un pasatiempo. "Pero –acota- se me acerca Iván y me habla de que tengo condiciones para el deporte, habló con mi padre de que siguiera entrenando y así fue, seguí entrenando y jugué el clasificatorio a los nacionales por mi colegio. No logramos ganar, pero me llamaron de refuerzo por el Liceo Experimental, el profesor Fredy Perez. Fui a jugar el nacional en Temuco 2009. Era una experiencia diferente, nunca había practicado un deporte en equipo. A finales de año, me dice mi padre que nos tenemos que ir a vivir a Santiago porque lo trasladaron en el trabajo, era primera vez que me cambiada de ciudad, casa y colegio. Tenía que elegir uno de los dos deportes: dejé la gimnasia y continué con balonmano. Llegué al colegio British High School, de Las Condes, donde me recibió con las puertas abiertas mi entrenador Rodrigo Ortiz, quien dirigió a la Región Metropolitana en Temuco. Siempre me apoyó y me hizo ver que podía valer para este deporte", remarca.

Ese mismo año, en 2010, jugó el Nacional por la Región Metropolitana, saliendo campeona. Fue allí que la vio el entrenador de la selección

Maura junto a sus padres Manuel Álvarez y Claudia Gyllen

La puntarenense con el equipo Club Helvetia Balonmano Alcobendas, de Madrid.

"No sabría explicar bien lo que siento al jugar, el orgullo de poder representar a mi país y de ser una chilena más jugando en ligas europeas".

chilena y se le acercó para que integrara la preselección nacional. Fue, a finales de 2011, que empezó a entrenar balonmano de manera más seria, incorporándose a giras preparatorias del seleccionado nacional y jugando su primer Panamericano y Sudamericano.

En 2013, participó en los Juegos Deportivos Nacionales, donde el equipo salió segundo y ella fue escogida la Mejor Jugadora. Ese mismo año, participó en los Juegos Binacionales, Sudamericano junior y Juegos Bolivarianos en Perú con la sub 21. El 2014 jugó dos Panamericanos, un junior y un juvenil.

En 2015, realizó una gira en España y sus primeros Juegos Panamericanos en Toronto, Canadá. Todo esto ya con la selección adulta.

Los logros siguieron en 2016 cuando vivió "una experiencia inolvidable": el Mundial junior en Rusia. "Salí mejor jugadora de la liga nacional y en el equipo ideal. Mi universidad de entonces, que era la Usach en donde estudiaba obstetricia y puericultura, me otorgó el premio a la Mejor de los Mejores Deportistas Usach 2016, donde mi entrenador era Sebastián Caliri", relata.

En 2017 a mitad de año, se trasladó al Club Helvetia Balonmano Alcobendas, de Madrid, iniciándose en segunda división. "Ese mismo año ascendimos y actualmente estamos jugando en primera división en la Liga Guerreras Iberdrola", acota.

"Sólo espero en unos años más poder mirar atrás y sentirme satisfecha de haber aprovechado mi carrera deportiva, de haberla vivido. Vivir el ahora para que aparezcan oportunidades de cara al futuro, que no quede solo en un sueño de niña pequeña o en un qué 'habría pasado'. Nunca me arrepentiría de ser deportista de elite. Solo puedo agradecer a todos los que me han aportado y han confiado en mí. No podría haber hecho nada sin su granito de arena", agradece Maura.

¡EMPECEMOS MARZO CON ENERGÍA Y QUEMANDO CALORÍAS!

NUESTRA AMIGA Karlita Cano, nutricionista y profesora en MueveT Studio Fitness, nos cuenta sobre las disciplinas que enseña: BodyAttack y BodyStep. Ambas clases ofrecen 3 formatos de trabajo: 55, 45 y 30 minutos. Para quienes se inician, se recomienda permanecer los primeros 30 minutos de la clase, para luego extender el tiempo progresivamente hasta lograr terminar la clase completa. Ambos entrenamientos ofrecen una serie de beneficios para la salud.

BODYSTEP es un programa de entrenamiento que combina el trabajo cardiovascular con el de fuerza y resistencia muscular, lo cual permite conseguir resultados rápidos gracias a un buen entrenamiento interválico que se enfoca, principalmente, en el tren inferior pero que no deja de lado el trabajo en el tren superior, complementando movimientos explosivos (pliometría) para mejorar equilibrio y coordinación.

BODYSTEP

CALORÍAS	DURACIÓN
Aprox 620	55, 45 ó 30 minutos

BODYATTACK

CALORÍAS	DURACIÓN
Aprox 735	55, 45 ó 30 minutos

BODYATTACK es una clase intensa de entrenamiento interválico que combina movimientos aeróbicos atléticos de diferentes disciplinas deportivas con ejercicios de fuerza y estabilización postural.

Si bien es un programa de trabajo de intensidad moderada/alta, ofrece opciones de bajo impacto que se pueden adaptar incluso para embarazadas (previa autorización médica) o personas que realicen poca actividad física, logrando mejoras significativas en la resistencia cardiovascular, coordinación y postura, tanto durante la clase como en actividades cotidianas.

En esta clase no solo encontrarás un entrenamiento completo sino, además, liberarás grandes dosis de energía, haciendo de ésta una disciplina perfecta para liberar estrés.

Mueve-t studio fitness

Mueve-T Studio Fitness | +569 7937 8931 | Av. Independencia 725

MueveTStudioFitness | muevetstudiofitness | muevetstudio@gmail.com

Club Deportivo y Centro de Entrenamiento Kona Figthsports

JiuJitsu PARA TODOS

Paolo Velásquez Cárdenas, Profesor y propietario del Centro Kona.

KONA FIGTHSPORTS es un centro dedicado a practicar Jiujitsu Brasilero. Se realizan entrenamientos personalizados, funcionales y pilates.

La primera clase es gratuita con la finalidad de dar a conocer este lindo deporte, presenciar el respeto que se tienen como equipo ya que, al ser un deporte individual, la práctica y experiencia que se adquiere en el camino siempre será gracias a los compañeros.

Cuenta con 3 instructores y 4 monitores que ayudan a enseñarles a todos quienes llegan a aprender este arte marcial a la academia.

"Este deporte en especial mejora el estado físico y mental. Notas cambios desde el día 1 y lo más importante es la constancia: todos los días debes intentarlo. El jiujitsu es para todos sin importar tamaño y pesos, es una tremenda arma como defensa personal, apta para todo aquel que quiera practicar", indicó Paolo Velázquez, preparador físico, profesor y dueño del centro Kona.

Paolo resaltó que siempre ha estado ligado al deporte en general y ha trabajado con deportistas de alto rendimiento. Lleva 8 años practicando jiujitsu. "Comencé en Team Ulloa con el profesor Mauricio Ulloa quien fue el precursor del Jiujitsu en la Patagonia. Gracias a esto tenemos un muy buen nivel en la zona", relató.

Por diferentes motivos, con un par de amigos nació la idea de crear su propia academia en 2014. "A raíz de esto, se generó un muy buen ambiente entre academias y se comenzó a expandir el jiujitsu. En su momento iniciamos con 2 alumnos, y ahora tenemos cerca de 45 que van desde los 6 hasta los 46 años", señaló.

La idea de tener un domo resultó ser mucho más económica, más fácil de armar y genera un ambiente más armónico a diferencia de una construcción común. "En algún momento anduvimos bien con el tamaño; ahora que nuestra academia ha crecido, estamos en planes de construir un nuevo espacio para poder cubrir las necesidades que nuestros alumnos tienen", precisó Paolo.

Kona pertenece a una filial de nivel mundial, Fightports, a cargo del maestro Roberto Cyborg Abreu. "Constantemente viajo 2 a 3 veces al año a la filial de Santiago para adquirir nuevas técnicas y perfeccionarme, también hacemos los esfuerzos para que vengan distintos profesores -en su mayoría brasileros- durante el año a impartir seminarios para nuestros alumnos.

"Es así como de a poco y con mucho esfuerzo hemos ido creciendo a lo largo de los años como academia. Quiero dejar a todos invitados acercarse a nuestro club para conocer este deporte que hoy es nuestro estilo de vida, porque el jiujitsu es para todos, se vive y disfruta todos los días, ¡Los esperamos!", invitó Paolo Velásquez.

FOTO: MONTANA_FOTOGRAFIA

Javiera Rojas, competidora Kona.

Ignacio Carrera Pinto 330 • Horarios de atención desde las 10 horas hasta las 22 horas.

Kona Centro Integral de Pilates Konafightsports +569 97414199

5 TENDENCIAS EN ROPA DEPORTIVA PARA MUJER

ES UN HECHO que la vida sana se ha vuelto un estilo de vida que muchos prefieren y practican, esto involucra no solo una buena alimentación, sino también tener actividad física regular que nos ayude a mantenernos sanos y en forma. Este estilo de vida además, nos permite sentirnos bien no solo físicamente sino que mejor aún, mental y anímicamente.

Por tal motivo, sentirnos cómodas, confiadas y lindas, al momento de realizar la actividad física que más nos guste es un MUST para las mujeres de hoy.

Por ello, en este artículo te presentamos las 5 tendencias de moda en ropa deportiva de mujer que, estamos seguras, te encantarán:

1. Zapatillas atrevidas de colores vibrantes

Marcas como Nike están innovando y saliéndose de lo convencional trayéndonos zapatillas atrevidas en tonos intensos y vibrantes como las Nike Free Flyknit, que además tienen una característica muy particular pues son como "medias", permitiéndote no solo combinar con tu ropa deportiva favorita, sino que te brindan todo el confort para tu entrenamiento diario, ya que son ligeras, respirables y si deseas incluso puedes usarlas sin medias.

2. BVDs con frases motivadoras

Una de las tendencias más novedosas y que está muy de moda en ropa deportiva, son las camisetas o polos deportivos con frases motivadoras, como los que nos presenta la marca Sport Chick.

Estos polos deportivos para mujeres se diferencian porque llevan en el pecho frases inspiradoras para las mujeres que quieren encontrar extra motivación en las prendas que usan al momento de hacer deporte. Estos BVDs están hechos de algodón orgánico, tienen detalles originales en su confección y son muy sentadores.

Los BVDs Sport Chick transmiten la actitud, estilo de vida y forma de pensar de las mujeres de hoy, apasionadas por el deporte y la vida sana.

Vienen en 6 frases diferentes: #MeAgainstMyself; #BestThingsInLifeMakeYouSweat; #StrongerThanExcuses; #LifeIsADance; #ItDoesntGetEasierIJustGetBetter; #IamNotJustAGirl

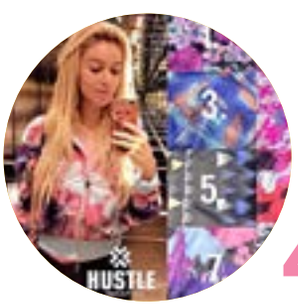
Y vienen en 5 lindos colores: verde, naranja, rosado, aqua y gris.

3. Calzas texturadas

Las calzas son un básico importante en la ropa deportiva para damas, al ser una de las mejores opciones para sentirnos cómodas, ya que el ajuste que provee el material con el que están hechas, pone todo en su lugar.

La última tendencia de moda en ropa deportiva para calzas viene con telas licradas texturadas, es decir que en lugar de ser lisas tienen relieves con lo que al tacto ofrecen una nueva sensación y al mismo tiempo generan un efecto de "volumen" en las piernas y derrier, por lo que son muy sentadoras.

La marca Win Fitness Wear, las tiene en variedad de colores y estampados.



4. Casacas cortaviento tipo aviador

Estas casacas son perfectas para la primera etapa de tu entrenamiento, ya que ayudan a entrar en calor más rápido con un efecto tipo sauna, provocando la transpiración a través de la cual durante el entrenamiento empiezas a quemar la grasa acumulada en el cuerpo.

La marca Hustle las tiene en colores enteros, estampados de flores, militar, diseños asimétricos y diseños abstractos.

5. Full accesorios

El mejor complemento a tu outfit deportivo, son los accesorios y con eso nos referimos a un sinfín de opciones como: bolsos, toallas, guantes, gorras, bandas para el brazo donde puedes llevar tu celular, bijouterie deportiva y más...

- Bicicleta con 26 Lámparas Infrarrojas
- Reducción de Peso
- Disminución de Celulitis
- Recuperación Muscular y Articular
- Tonificación de Piernas, Glúteos y Abdomen
- **Sólo 30 minutos 2 ó 3 veces x semana**

"Súmate a los deportistas que ya están entrenando con nosotros: Karatekas, Futbolistas, Runners, Rugbystas, Fisicoculturistas, Árbitros, Tiradores y Basquetbolistas, entre otros"

- Más de 300 Músculos en Actividad
- Rehabilitación Deportiva
- Fortalece tu Musculatura
- Menor Impacto en Articulaciones
- Tonifica y Moldea tu cuerpo
- **Sólo 20 minutos 2 veces x semana**

¿Por Qué Entrenar en Fit Balance?

Porque contamos con el mejor equipo de entrenadores, especializados en **EMS y Thermobike**, compuesto por kinesiólogo, Personal Trainer diplomado en nutrición deportiva, Profesor de Educación Física y Nutricionista.

Desarrollamos un plan de entrenamiento integral y absolutamente personalizado a tus objetivos y necesidades.

"Preparación Test FFAA y Pruebas de Admisión"

"Preparación de Competencias"

Programa Rehabilitación

"Programa Especial Reducción de Peso"

Investigación y Desarrollo Permanente

"En estudio desarrollado en conjunto con el IND Regional, hemos comprobado empíricamente -en una primera fase de entrenamiento de dos meses- un incremento de fuerza neta de hasta un 42%, lo que demuestra el potencial de este entrenamiento para el mundo deportivo"

FIT BALANCE : Centro de Entrenamiento de Alta Tecnología

Especialistas en Entrenamiento y Nutrición para Deportistas

"Programa Alto Rendimiento"

Kenneth, Campeón Juvenil de Karate

Pablo, Campeón Nacional de Tiro

Liam, Futbolista U Chile

Angel y Álvaro, Árbitros Sudamericanos

FIT B
FIT BALANCE

" La Revolución del Movimiento en Punta Arenas "

Representantes Exclusivos para Chile de Justbody
Proveedores de Tecnología de última Generación

contacto@fitbalance.cl | FitBalancePUQ | www.fitbalance.cl | +569 6122 5186

LOS CELOS NO NACEN DEL AMOR, NACEN DEL TEMOR

A MI CONSULTA llegan muchos pacientes, hombres y mujeres por igual, que sufren al ver cómo sus relaciones de pareja están en riesgo por sus celos, explosiones de rabia e intentos de control.

Todos hemos sufrido alguna vez de celos o hemos sido celados por alguna pareja. Dentro de ciertos límites, los celos pueden ser interpretados como una declaración de que el otro nos importa y no queremos compartirlo con otra persona. Pero a veces los celos se tornan un problema que puede llegar a ser muy grave, incluso mortal.

¿Qué hay detrás de la celotipia (o celos patológicos)? Lo primero a destacar es que este no es un problema de exceso de amor, como a veces se pretende hacernos creer, sino que es un problema cuya raíz se encuentra en el miedo. Miedo a no ser suficiente, a ser poco importante, a ser desechable, a no ser queridos, etc. Y la forma como se trata de manejar o disminuir ese temor es a través de una estrategia muy dañina, que consiste en intentar controlar las propias emociones junto con tratar de controlar la conducta del otro. Con escaso éxito y consecuencias a veces nefastas.

¿Cómo se produce la escalada de celos? Por un lado, en algún momento la persona celosa percibe algo en la conducta del otro o el entorno que hace que imagine, a partir de una pieza de información aislada, una historia completa que a sus ojos parece coherente y, a la vez, amenazante (aunque en la realidad no lo sea). Es decir, a partir de un grano de arena, construye una pirámide. El problema de esto es que estas ideas generan emociones, principalmente miedo y rabia. Por lo general, en un primer momento, las personas intentan controlar lo que están sintiendo, sin embargo, como su imaginación va creando historias cada vez más complejas que parecen reales, su conducta va reflejando cada vez más lo que está sintiendo, se vuelven más callados, se aíslan, se comportan de manera hostil, se ponen violentos y/o explotan en un arranque de ira. De esta forma, la imaginación y los intentos de control emocional generan un efecto de acumulación que termina, por lo general, en una explosión.

Pamela Silva Palma
Psicóloga PUC, especialista en trastornos de ansiedad
Centro Médico Fermín Roca +56972365267
http://www.pamelasilvapalma.com https://www.facebook.com/pamelasilvapalma/

"Por lo general, en un primer momento, las personas intentan controlar lo que están sintiendo, sin embargo, como su imaginación va creando historias cada vez más complejas que parecen reales, su conducta va reflejando cada vez más lo que está sintiendo, se vuelven más callados, se aíslan, se comportan de manera hostil, se ponen violentos y/o explotan en un arranque de ira".

La segunda estrategia inefectiva para manejar el temor es el intento de controlar la conducta de la pareja, con la creencia de que eso servirá para calmar la inseguridad y la incertidumbre. Para eso recurren a largos interrogatorios, a revisar el celular o los correos, el GPS, prohibir ciertas juntas o comportamientos, incluso llegan a coacciones más violentas. Sin embargo, esta estrategia es totalmente ineficaz, pues lejos de traer calma, sólo va trayendo más desesperación, porque nunca se encuentran las respuestas que se buscan y todo puede interpretarse de manera inculpatoria, pero principalmente porque no se puede controlar a alguien todo el tiempo. Y, lo más importante, es que, a mediano plazo esta conducta genera exactamente lo que tanto se teme, que la pareja, para evitarse el mal rato, termine ocultando información, mintiendo, ande furtiva, etc.. Es decir, el remedio resulta peor que la enfermedad, la profecía se hace realidad.

El tratamiento de este problema consiste en aprender a manejar estas inseguridades de otra forma, eliminando las estrategias inefectivas de control, a través del aprendizaje de la expresión de emociones y, principalmente, poner el foco en construir la relación que se quiere más que la que se teme. De esta manera, en vez de intentar tener a la pareja dentro de una jaula de la que, inevitablemente, querrá escapar, se construye una relación tan atractiva para ambos que ninguno de los dos tenga ganas ni necesidad de buscar a un tercero.

FOTÓGRAFO DE ESTUDIO

FRANKLIN PARDON

Consulta al correo frpardon@yahoo.com
Celular: 56 9 92233682
Web www.franklinpardon.cl

OTAIBO
SUBASTAS Y NEGOCIOS INMOBILIARIOS

CORRETAJE DE PROPIEDADES Y REMATES

www.otaibo.cl
contacto@otaibo.cl
remates@otaibo.cl

SALÓN DE REMATES
Balmaceda 755

OFICINA DE PROPIEDADES
Edificio Galería Roca 886 Of. 17

Myriam Ortiz Taibo
Martillero Público y de Hacienda RNM 1456

José Luis Britos Barrocas
Corredor de Propiedades y Asesorias Inmobiliarias

Fonos: 612 222 501 - 246 522 - 244 191
Punta Arenas - Región de Magallanes

RECETAS Granjas de la Sierra M.R.

CEVICHE DE ATÚN EN CONSERVA

INGREDIENTES

2 latas de **lomitos de atún en conserva al agua Contramaestre**, (estilado).
1/3 taza de jugo de limón.
3 cucharadas de aceite de oliva.
Sal y pimienta
1 ají verde sin semillas, picado.
1 cebolla morada cortada en pluma.
3 tomates cortados en cubos.
3cucharadas de cilantro picado.
1/2 pimentón verde sin semillas, picado en cubos.
Rodajas de limón para decorar.
1 palta grande cortada en cubos, para decorar.
1 limón.

PREPARACIÓN

En un bowl poner el **atún Contramaestre** y desmenuzar ligeramente.
Agregar el jugo de limón, 2 cucharadas de aceite, sal y pimienta.
Mezclar cuidadosamente y dejar reposar 5 minutos.
Añadir el ají, la cebolla, los tomates y el pimentón.
Mezclar cuidadosamente.
Finalmente agregar el cilantro y mezclar. Corregir la sazón agregando el resto del aceite de oliva y más sal y pimienta si fuera necesario.
Servir en pocillos individuales. Decorar con las rodajas de limón y la palta.
Rociar con más jugo de limón y servir de inmediato.

TRANSBORDADORA AUSTRAL BROOM S.A.
LIDER EN CONECTIVIDAD

Presentamos en la región
el servicio de compra en línea de pasajes para el tramo Punta Arenas-Porvenir en el Ferry Pathagon.
Disfruta la comodidad de comprar tu pasaje desde tu computador y asegura el cupo de tu viaje sin esperas.

- Compra en línea tus pasajes hasta 3 horas antes del zarpe y asegura tu cruce.
- Preséntate directamente en el Terminal con tu tarjeta de embarque (imprime 2 copias) y tu documento de identidad, **1 hora antes del zarpe**.
- Si compras en línea pasaje para vehículo, presenta el padrón al momento de embarcar.

¿TIENES DUDAS?
ACCEDE AQUI

www.tabsa.cl

TABSA @_tabsa @_tabsa