

ASÍ VA LA PRETEMPORADA • MONTMELÓ 1 • MONTMELÓ 2

22 FEB Vettel Ferrari 1:24.939	FEB 23	FEB 24	FEB 25	MAR 1	MAR 2	MAR 3	MAR 4
---	------------------	------------------	------------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Los otros debutantes

Buen debut del Toro Rosso hasta la avería en el cambio. Sainz estuvo entre los tres primeros toda la jornada hasta la avería. El motor Ferrari impulsa al nuevo STR11.

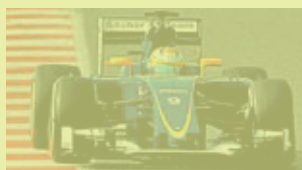


Red Bull arranca tercero Espectacular la planta del nuevo RB12 con motor TAG Heuer (Renault). Daniel marcó ritmos prometedores.



Williams, donde estaba El equipo inglés, cuarto ayer, parece arrancar donde lo dejó en 2015, merodeando el podio con motor Mercedes.

Haas, buen debut con susto El nuevo equipo de la F1 logró 31 vueltas con Grosjean, que provocó una bandera roja al perder el alerón delantero.



Sauber, con el coche 2015 Ericsson se centró en probar neumáticos y puesta a punto a la espera del nuevo C35 que debuta la semana que viene.

Force India: Destacó Celis. El probador mexicano, de 19 años, logró un gran quinto puesto en su debut con el VJM09 a dos décimas del Williams.



Manor ya no es último. El debut de Wehrlein y del motor Mercedes auparon a Manor a la novena plaza, mejor que Haas y Renault.

Discreto debut de Renault Palmer, en su primer día, tuvo el dudoso honor de cerrar la tabla. Queda trabajo por hacer en Enstone.



Vettel, por delante de Hamilton ayer en los test de Montmeló.

Ferrari presiona a un Mercedes demoledor

DÍA 1 Mejor tiempo para Vettel y Hamilton, dos carreras: 156 vueltas

M. Canseco • Montmeló

El ambiente en la parroquia italiana era casi de euforia tras el arranque de la primera jornada de test en Montmeló, aunque por la tarde se calmó un tanto, tras ver la demoledora exhibición del tricampeón Lewis Hamilton.

Pero por ahora, Ferrari ha dado el primer achuchón de la pretemporada, ya que Sebastian Vettel fue el mejor del día en la tabla de tiempos. Superó por dos veces por la mañana a Hamilton para marcharse con un 1:24.939, en el estreno del SF16-H.

Sin embargo, fue Hamilton, con sus 156 vueltas (726 km) el que pareció el vencedor moral. Es verdad que acabó a casi medio segundo de Seb, pero con más de dos carreas completadas y con series largas casi de simulación de *stint* de una constancia increíble.

Mercedes se ha fijado realizar unos 600 kilómetros al día y en su estreno del W07 lo consiguió con creces. La fortaleza del nuevo monoplaça es una

gran barrera para un Ferrari prometedor. "El coche es un paso adelante y tenemos muchas razones para ser felices, porque además hay mucho margen de mejora", decía Seb.

También acabó muy satisfecho Carlos Sainz, tras 55 vueltas y una avería final en el cambio que le quitó dos horas de test. "Este coche supone un salto", reconoció tras bajarse de un monoplaça sin patrocinadores. Van algo retrasados en el diseño y Cepsa, al 99 por ciento, no va a seguir como patrocinador del equipo. ■

CLASIFICACIÓN

Montmeló - Día 1

1. Sebastian Vettel (ALE/Ferrari) 1:24.939 (69 vueltas), 2. Lewis Hamilton (ALE/Mercedes) 1:25.409 (156v), 3. Daniel Ricciardo (AUS/Red Bull) 1:26.044 (87v), 4. Valtteri Bottas (FIN/Williams) 1:26.091 (80v), 5. Alfonso Celis (MEX/Force India) 1:26.298 (58v), 6. Jenson Button (ING/McLaren) 1:26.735 (84v), 7. Carlos Sainz (Toro Rosso) 1:27.180 (55v), 8. Marcus Ericsson (SUE/Sauber) 1:27.555 (88v), 9. Pascal Wehrlein (ALE/Manor) 1:28.292 (54v), 10. Romain Grosjean (FRA/Haas) 1:28.399 (31v), 11. Jolyon Palmer (ING/Renault) 1:29.356 (37v).

Pretemporada Fórmula 1

ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia Ramírez



El rencor, un mal compañero de viaje

Rossi dijo esta semana respecto a su incidente con Márquez, "que no olvida". Quien no olvida, se perjudica sólo a sí mismo. **No olvidar es rencor.** El rencor se define como "un sentimiento de hostilidad o gran resentimiento hacia una persona a causa de una ofensa o un daño recibidos". **Es una emoción poco útil cuando compites, te lleva a tener la atención en un lugar equivocado. Si estás atento a lo erróneo, lo más normal es que tus resultados también lo sean.**

Corre una fábula por internet: dos presos convivieron en una celda durante muchos años. En la cárcel fueron maltratados y humillados. Tras un tiempo, se encontraron en libertad. - "¿Cómo estás, te acuerdas todavía de lo mal que lo pasamos, de las vueltas? Yo, no". - "Yo, sí" - contestó el otro, - "jamás me olvidaré de ellos, cada día les deseo lo peor y que sufran como me hicieron sufrir a mí". Su compañero le contestó: - "Entonces, todavía sigues preso".

El rencor impide que puedas disfrutar de la vida, incluido tu deporte. **Cada vez que ves a la persona que te ofendió o te enfrentas a la situación desequilibrante, desencadenas en ti sentimientos de enfado, rabia y agresividad.**

Lo más peligroso del rencor es que puede llevarte a desear venganza y anular tu capacidad de compasión, perdón y benevolencia. Estos tres conceptos permiten vivir en paz y equilibrio, gestionando de forma adecuada nuestras emociones, dejando que elijas qué sentir y cómo comportarte en cada momento. Y con

ello, centrar la atención en ti, en tu ejecución, en estar concentrado, en vez de desear que el otro pierda, yerre, en el peor de los casos, en provocar una situación incómoda.

El rencor también puede provocar que las personas, al sentir rabia, actúen con impulsividad, dejándose llevar por el sentimiento. **La conducta impulsiva puede ser muy peligrosa porque te ofusca impidiéndote valorar las consecuencias de tus actos.**

- No eres juez de nadie, no trates de poner justicia.

- Ocupate de ti mismo y de lo que depende de ti.

- El equilibrio emocional pasa por estar a gusto y en paz con lo que te rodea.

- Practica el perdón y la compasión.

- Sé empático y ponte en el lugar de los demás. Igual así entiendes mejor las decisiones que otros han tomado.

- Acepta la parte injusta de la vida. Tarde o temprano todos la vamos a sufrir. El mundo no siempre es el que a ti te gustaría que fuese.

- Actúa con madurez y si puedes afrontar el problema con la persona implicada, mejor. Nada enseña más que el ejemplo.

Twitter: @Patri_Psicologa



CONSIGUE UN DESCUENTO INCREÍBLE

20%
de descuento

✓ Tu periódico en papel ✓ Acceso a orbyt.es

Entra en: suscripcion.marca.com/ofertas o llama al **91 275 19 88**

Recógelo en tu quiosco o recíbelo en casa

Ahora Marca por solo

0,80€ /día* Ahorro: 72,60€ al año