

# e ENTRENO

  
**ICODER**  
GOBIERNO  
DE COSTA RICA

**AÑO VIII**  
**NÚMERO 20**  
Setiembre a Diciembre  
2023

La Revista Digital del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación



## TICOS BRILLANTES EN SANTIAGO

Pág.9



La fiesta del atletismo  
del Codicader

Pág.5



Volvió el Congreso  
del Deporte

Pág.34



Avanza construcción  
de infraestructura

Pág.38

**MENSAJE**  
**MINISTRO DE DEPORTES**  
Royner Mora Ruiz



## **OPTIMISMO PARA EL NUEVO 2024**

Al finalizar el año y dar la bienvenida al 2024, nos sentimos llenos de optimismo por las buenas noticias deportivas con las que despedimos e iniciamos un nuevo periodo.

Durante el 2023 fuimos testigos de grandes logros y victorias en diversas disciplinas deportivas, así como de la resiliencia y dedicación de nuestros atletas.

Prueba del trabajo constante que posee el país en materia deportiva, fue la representación de los 91 atletas costarricenses que participaron en los pasados Juegos Panamericanos, Santiago, Chile, 2023.

Costa Rica obtuvo el mejor resultado de los últimos 36 años, quedando en la posición número 18 de 41 países participantes. En 15 deportes diferentes los atletas costarricenses se ubicaron en los 10 primeros lugares del continente. Además, la delegación de paratletas que participó en Juegos Parapanamericanos Santiago Chile, regresó al país con 12 medallas: cuatro de oro, cinco de plata y tres de bronce; superando el registro obtenido en los Juegos Parapanamericanos Mar del Plata 2003.

Estos atletas y paratletas demostraron un compromiso inquebrantable, un sacrificio admirable y un talento extraordinario en cada competición en la que participaron. Sus triunfos nos llenan de orgullo y nos inspiran a seguir trabajando duro para alcanzar nuevas metas.

Con el fin de darle continuidad a estos proyectos, el Consejo Nacional del Deporte y la Recreación realizó dos aportes importantes para los atletas. Se destinó una inversión significativa de más de 517 millones de colones al Comité Olímpico Nacional, con el objetivo de respaldar y fortalecer la preparación de los atletas para los Juegos Olímpicos de París 2024.

Además, iniciamos el 2024 otorgando 123 becas deportivas para apoyar a nuestros jóvenes talentos en su desarrollo atlético y académico. Creemos firmemente en el poder transformador del deporte para cambiar vidas y estamos comprometidos a brindarles las herramientas y el apoyo que necesitan para alcanzar su máxima potencia.

En resumen, el año que hemos dejado atrás ha sido un año de éxitos y logros en el ámbito deportivo, y el año que tenemos por delante está lleno de promesas y oportunidades emocionantes. Sigamos trabajando juntos para hacer del deporte una fuerza positiva en nuestras vidas y en nuestra sociedad.

## INDICE

MENSAJE MINISTRO DE DEPORTES	PÁG. 2
COMPETICIÓN INTERNACIONAL	PÁG. 4
CAPACITACIÓN Y COOPERACIÓN INTERINSTITUCIONAL	PÁG.21
EFEMÉRIDES Y ACONTECER INSTITUCIONAL	PÁG. 29
INSTALACIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS	PÁG. 38
GALERIA COSTARRICENSE DEL DEPORTE	PÁG. 43
RELACIONES INTERNACIONALES	PÁG. 45
POR LAS COMUNIDADES Y ENTIDADES DEPORTIVAS	PÁG. 47
DESDE LA DIRECCIÓN	PÁG. 55

# COMPETICIÓN INTERNACIONAL

# COSTA RICA CELEBRÓ CON EL ATLETISMO Y PARA ATLETISMO DEL CODICADER



Desde el viernes 22 y hasta el martes 26 de setiembre 2023, Costa Rica albergó los VIII Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos del Codicader, en las disciplinas de atletismo de nivel intermedio (13-14 años) e Inclusivo colegial para estudiantes con discapacidad (16 a 19 años).

Las justas fueron inauguradas en la pista de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida (Ciemhcavi) de la Universidad Nacional, en Lagunilla de Heredia, con la participación de las delegaciones de Belice, Honduras, Nicaragua, Panamá y Costa Rica.

La juramentación estuvo a cargo del ministro de Deportes de Costa Rica, Royner Mora Ruiz, acompañado del director nacional interino del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), Minor Monge Montero; Mayqueline López, en representación de Nicaragua, país que ostenta la

presidencia del Consejo del Istmo Centroamericano de Deporte y Recreación (Codicader); y Pedro Cambroner, de la Asesoría Nacional de Educación Física de la Dirección de Vida Estudiantil del Ministerio de Educación Pública (MEP).

En el atletismo de los VIII Juegos del Codicader intervinieron cinco países de la región, siendo Panamá la delegación más numerosa con 54 atletas; seguido de Costa Rica (52), Nicaragua (44), Honduras (42) y por último Belice (22). Guatemala y El Salvador declinaron participar.

Después de tres años en pausa producto de la pandemia del Covid 19, los Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos, conocidos como los Juegos del Codicader, volvieron a escena en el 2023, bajo un nuevo formato en el que la participación de cada país es voluntaria y en cinco sedes.



# COSTA RICA CAMPEÓN DEL ATLETISMO EN LOS JUEGOS ESTUDIANTILES CODICADER



Mientras que Costa Rica dominó el atletismo de nivel intermedio tanto en femenino como en masculino, Panamá lo hizo en las dos ramas del para atletismo de secundaria, de los VIII Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos del Codicader, celebrados entre el viernes 22 y martes 26 de setiembre 2023 en la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida (Ciemhcavi) de la Universidad Nacional, en Heredia.

En femenino, las ticas consiguieron doce medallas de oro, doce de plata y seis de bronce. En el segundo puesto se ubicó Nicaragua, con cuatro de oro, tres de plata y siete de bronce; y en el tercero Panamá, con dos de oro, tres de plata y cuatro de bronce.

En la rama masculina, Costa Rica sumó once de oro, seis de plata y tres de bronce; seguido de Nicaragua (4-4-3), Honduras (2-3-4), Panamá (1-5-4) y Belice (0-0-2).

En las clasificaciones finales del para atletismo, entre tanto, Panamá campeonizó en masculino y femenino,

de igual forma, con una superioridad sin discusión. Las canleras consiguieron 18 preseas de oro y ocho de plata. Costa Rica fue segundo en femenino (5-2-2), Nicaragua tercero (4-6-4), Honduras cuarto (2-0-4) y Belice quinto (0-2-2).

En el para atletismo masculino, Panamá cerró con doce medallas de oro, nueve de plata y seis de bronce, escoltado igualmente por Costa Rica, con marca de 10-7-1. Tercero Nicaragua (7-4-8), cuarto Honduras (2-01) y quinto Belice (0-1-0).

Los Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos nacieron en 1996 con el objetivo de contribuir al fortalecimiento de la integración, la solidaridad y la paz entre los siete países del istmo.

Las justas son convocadas por el Consejo del Istmo Centroamericano de Deporte y Recreación (Codicader).

# CONCLUYERON LOS JUEGOS DEL CODICADER 2023



En el retorno de las justas regionales del Consejo del Istmo Centroamericano de Deporte y Recreación (Codicader), luego de tres años de ausencia por la pandemia del Covid 19, el formato para el 2023 contempló competencias en Belice, Panamá, Costa Rica, Nicaragua y Honduras, reservadas para la categoría de nivel intermedio (sub-15).

Belice organizó los torneos de baloncesto y tenis de mesa, del 1 al 7 de agosto; Panamá el béisbol masculino y el sóftbol femenino, del 21 al 27 de agosto; Nicaragua los deportes de combate (judo, karate, lucha y taekwondo), del 14 al 17 de setiembre; Costa Rica el atletismo (convencional y de discapacidad), del 21 al 27 de setiembre; y Honduras el fútbol y la natación, del 10 al 14 de octubre.

Costa Rica, que solo participó en las disciplinas de atletismo, para atletismo, natación y fútbol, obtuvo finalmente el tercer lugar general, tanto en femenino como en masculino.

Los trofeos y reconocimientos fueron recibidos por Karen Salas Ramírez, jefa de misión; Alonso León Mena, de la Comisión Técnica; y Minor Monge Montero, Titular de la Delegación, durante la ceremonia de clausura celebrada en la Villa Deportiva José Simón Azcona Hoyo, ubicado en la capital hondureña.

Aparte del subcampeonato logrado por las chicas del Colegio Santa María de Guadalupe (Samagu) en el balompié femenino y los segundos lugares en la natación femenina y masculina, Costa Rica campeonizó en las dos ramas del atletismo, fue segundo en el para atletismo, tanto masculino como femenino, y cuarto en el fútbol varonil, representado por el Liceo de Santa Cruz.

De acuerdo con la programación establecida por el Codicader, para el 2024 están programados los XXI Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos de Nivel Secundaria, en El Salvador, y los XI Juegos Deportivos Centroamericanos para Estudiantes con Discapacidad, en Panamá.

# COSECHA DE NUEVE MEDALLAS EN PANAMERICANOS SANTIAGO 2023



Costa Rica se despidió de los Juegos Panamericanos con una cosecha de nueve medallas: la de oro de la atleta Andrea Vargas en los 100 m vallas; la de plata de la surfista Jennifer Kalmbach en la carrera de stand up paddle; y las siete de bronce: dos en boliche (Marco Moretti y Marco Moretti/Juan José Rodríguez), dos en surf (Leilani McGonagle y Lía Díaz), dos en ráquetbol (Maricruz Ortiz y Andrés Acuña/Gabriel García) y una en atletismo (Daniela Rojas).

Esta es la segunda mejor actuación de Costa Rica en Juegos Panamericanos, solo superada por las once medallas logradas en Indianápolis 1987, donde se ganaron tres de oro, cuatro de plata y cuatro de bronce.

## MEDALLAS DE COSTA RICA EN SANTIAGO 2023

(1 de oro, 1 de plata, 7 de bronce; 9 en total)

- Oro: Andrea Vargas (atletismo, 100 vallas)
- Plata: Jennifer Kalmbach (surf, SUP Race)
- Bronce: Daniela Rojas (atletismo, 400 vallas)
- Bronce: Andrés Acuña y Gabriel García (ráquetbol, dobles masculinos)
- Bronce: Maricruz Ortiz (ráquetbol, individual femenino)
- Bronce: Leilani McGonagle (surf, shortboard)
- Bronce: Lía Díaz (surf, longboard)
- Bronce: Marco Moretti (boliche, individual masculino)
- Bronce: Marco Moretti y Juan José Rodríguez (boliche, dobles masculino)

## • Ticos en juegos panamericanos

Aguas Abiertas:

Jeison Rojas Portuguez

Kisha Paola Jiménez Rodríguez

Atletismo:

Juan Manuel Calderón Zúñiga,

Gerald David Drummond Hernández,

Daniela Rojas Gutiérrez,

Noelia Vargas Mena,

Andrea Carolina Vargas Mena

Bádminton:

Gianpiero Cavallotti Villalobos

Boliche:

Marco Alessandro Moretti Uribe,

Elena Weinstok Mata,

Jessica Atán Chan,

Juan José Rodríguez Murillo

Boxeo:

Valeria Cárdenas Abarca,

Pamela Sánchez Valdivia,

Nicole Vega Moya,

Nicole Barrantes Matthey

Ciclismo BMX Freestyle:

Kenneth Tencio Esquivel

Ciclismo de Montaña:

Jonathan Quesada Castillo,

Paolo Montoya Cantillo,

Adriana Rojas Cubero,

Isabella Gómez Meneses

Ciclismo de Pista:

Abigail Recio Carvajal

Ciclismo de Ruta:

Milagro Mena Solano,

Dixiana Quesada Paniagua,

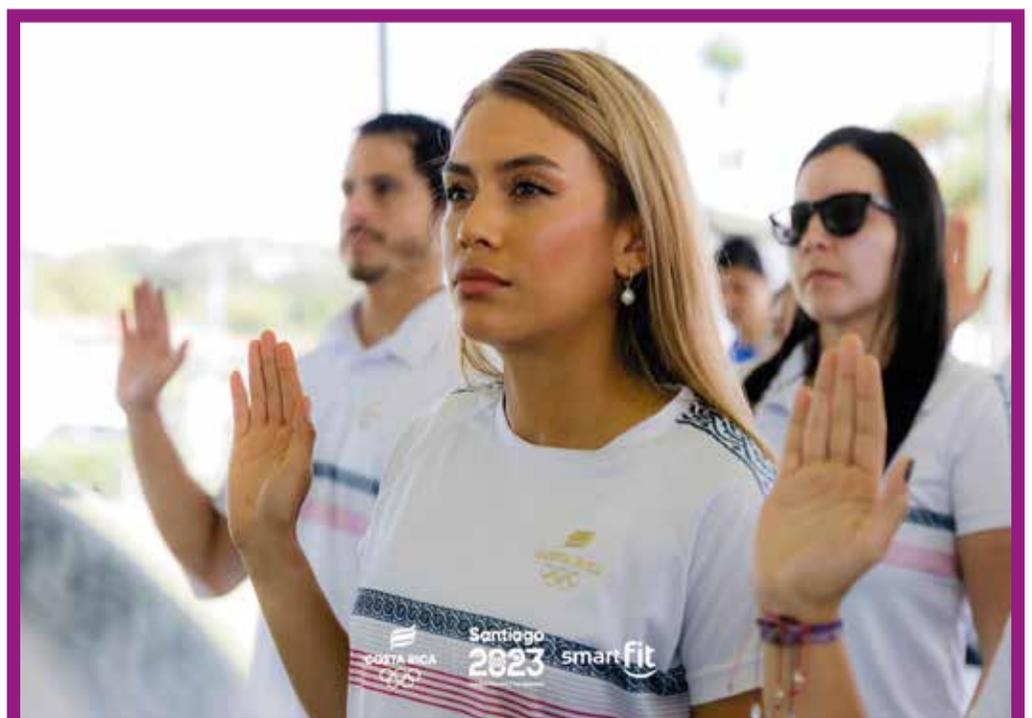
Gabriel Rojas Campos,

Jason Huertas Araya,

Sebastián Brenes Mata

Deportes electrónicos:

Dylan Cerdas Rojas (eFootball),



Henry Gabriel Trejos Bonilla,  
Humberto Vargas Cordero,  
David Antonio Gamboa Chaves,  
Kenneth Adrián Martínez Avendaño,  
Josué David Murillo León,  
Daniel Ortiz Espinoza (Dota 2)

Esgrima:

Karina Dynner Villa,  
Anghella Brillan Araya,  
Daniela Jurado Salazar

Fútbol:

Equipo femenino (18 jugadoras)



Gimnasia Artística:

Andrés Valverde Valverde,  
Franciny Morales Barquero,  
Anelena Rodríguez Johanning

Gimnasia Rítmica:

Gloriana de Jesús Sánchez Arguedas

Halterofilia:

Tatiana Salas Pereira,  
Sofía Daniela Ramírez Velásquez,  
Andrés Peralta Rojas

Judo:

Sebastián Sancho Chinchilla

Lucha:

Maxwell Lacey Garita



Natación:

Alondra Ortiz Román,  
Guido Montero Ulate,  
Beatriz Padrón Salazar,  
Alberto Vega Sancho

Natación Artística:

Andrea Maroto Alfaro,  
Raquel Zúñiga Bogantes

Patinaje:

Marlon Mario Oreamuno Arroyo,  
Sebastián Cordero Castillo

Pelota Vasca:

María Fernanda Araya Hernández



Ráquetbol:

Maricruz Ortiz Ulloa,  
Andrés Acuña Araya,  
Jimena Gómez Sandoval,  
Gabriel García Garro

Remo:

María Monserrat Chaves Agurto

Surf:

Roan Kailani Reyes Díaz,  
Leilani Marie McGonagle Cada,  
Jennifer Francis Kalmbach Hamilton,  
Nataly Bernold Gutiérrez,  
Anthony Mesén Flores,  
José Neftalí Ruiz Avilés,  
Oscar Rafael Urbina Abarca,  
Carlo Vinicio Arias Camacho

Taekwondo:

Alejandro Flores Rodríguez,  
Nishy Lee Lindo Álvarez,  
Laura Sancho Cartín

Tenis:

Jessee Flores Knowles,  
Rodrigo Crespo Piedra

Triatlón:

Raquel Solís Guerrero,  
Catalina Torres Espinoza,  
Álvaro Campos Solano

Voleibol de playa:

Ángel Williams Paniagua,  
Kianny Araya Quesada,  
Daniel Dyner Villas,  
Jhostin Rancel Varela Guerrero





# COSTA RICA LLEVÓ 91 ATLETAS A LOS JUEGOS PANAMERICANOS

• Nishy Lee Lindo Álvarez y Andrés Acuña los abanderados



Un total de 91 atletas costarricenses participaron en los décimos novenos Juegos Panamericanos Santiago 2023, entre el 20 de octubre y el 5 de noviembre 2023.

La juramentación de la delegación nacional se llevó a cabo el viernes 6 de octubre en la sede del Comité Olímpico Nacional, en Coronado, y estuvo a cargo del ministro de Deportes, Royner Mora Ruiz, acompañado del director nacional del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), Donald Rojas Fernández.

Junto a ellos estuvieron la embajadora de Chile en nuestro país, Margarita Portuguez González; el presidente del CON, Alexander Zamora Gómez; y la jefa de misión de Costa Rica en los Juegos Panamericanos, Teresita Anchía Campos.



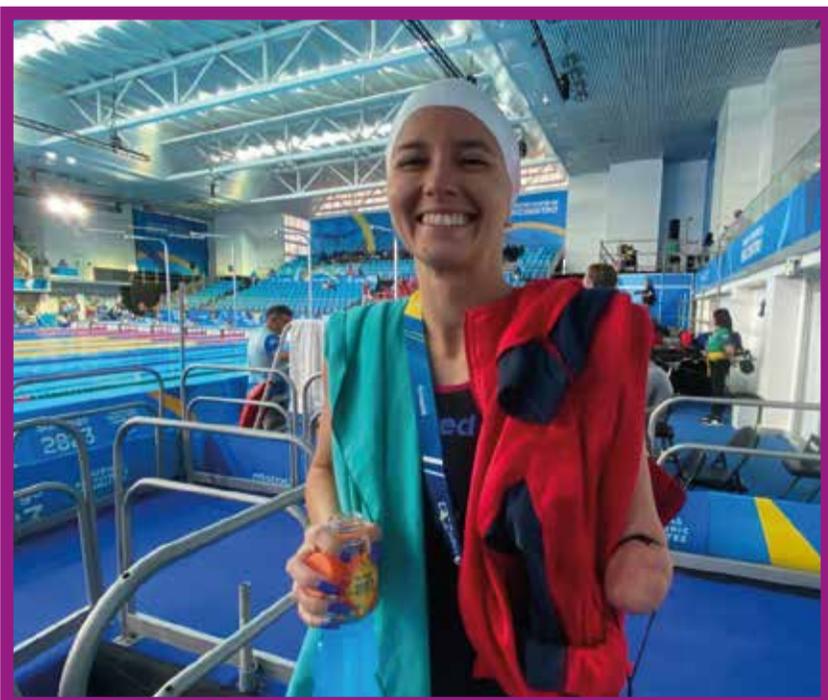
# LOS MEJORES PARAPARAMERICANOS DE LA HISTORIA

Con el aplauso de familiares y amigos, el lunes 27 de noviembre 2023 arribó al país un nutrido grupo de la delegación costarricense que nos representó en los Juegos Parapanamericanos Santiago 2023.

Tras once días de competencias, Costa Rica cerró en Santiago 2023 una participación histórica en Juegos Parapanamericanos.

La delegación de Costa Rica, integrada por 29 para atletas, consiguió en estas justas un total de doce medallas: cuatro de oro, cinco de plata y tres de bronce, para superar el anterior mejor registro, realizado en los Juegos Parapanamericanos Mar de Plata 2003, donde se obtuvieron siete medallas: cuatro de oro, una de plata y dos de bronce.

Costa Rica debutó en Juegos Parapanamericanos en México 1999 con un oro, una plata y un bronce, antes de ganar las siete preseas en Mar del Plata 2003. En Río de Janeiro 2007 se consiguieron una plata y dos bronce; en Guadalajara 2011 no hubo medallas para Costa Rica; en Toronto 2015 dos de bronce; y en Lima 2019 tres de plata y una de bronce.



## MEDALLERO TICO PARAPANAMERICANO SANTIAGO 2023

ORO	4
PLATA	5
BRONCE	3
<b>TOTAL</b>	<b>12</b>

Oro: Sherman Güity  
(para atletismo, 100 m planos T64)

Oro: Sherman Güity  
(para atletismo, 200 m planos T64)

Oro: Pilar Riveros  
(para tiro con arco, compuesto open femenino)

Oro: Andrés Molina  
(para taekwondo, K44 -80 kg)

Plata: Melissa Calvo  
(para atletismo, 400 planos T13)

Plata: Camila Haase  
(para natación, 100 pecho SB8)

Plata: Diego Quesada  
(para tiro con arco, compuesto open masculino)

Plata: Steven Román  
(para tenis de mesa, individual clase 8)

Plata: Paola Arana  
(tiro paradesportivo, pistola de aire SH1 10 metros)

Bronce: Aneth Araya  
(para tenis de mesa, individual clase 8)

Bronce: Camila Haase  
(para natación, 200 m combinado SB 9)

Bronce: Steven Román/Domingo Argüello (para  
tenis de mesa, dobles masculino, clase MD14)



# COSTA RICA CON 28 PARA ATLETAS EN SANTIAGO 2023



La nadadora Camila Haase y el velocista Sherman Güity, los abanderados en el desfile.

Costa Rica acudió a los Juegos Parapanamericanos de Santiago, del 17 al 26 de noviembre 2023, con 28 para atletas en las disciplinas de Para atletismo, Para natación, tenis en silla de ruedas, Para tenis de mesa, Para ciclismo, Para taekwondo, Para tiro deportivo y Para tiro con arco.

En los Juegos Parapanamericanos Lima 2019, Costa Rica obtuvo tres medallas de plata: Camila Haase en

Para natación, Steven Román en Para tenis de mesa y Henry Raabe en Para ciclismo; y una de bronce, de Andrés Molina en Para taekwondo.

La delegación fue juramentada en el Cubo del Cristal del Estadio Nacional el sábado 11 de noviembre 2023, por Donald Rojas Fernández, Director Nacional del Icoder.

## • Ticos en juegos Parapanamericanos

### PARA ATLETISMO (7)

Sherman Güity Güity 100 y 200 metros libres (T63)  
 Melissa Calvo Hernández 100 y 400 metros libres (T13)  
 Siler González Arguedas Impulsión de Bala (F63)  
 Nardy de Jesús Álvarez Campos Impulsión de Bala y Disco (F11)  
 Sophia Orozco Trejos 100 y 400 metros planos (F38)  
 Laurens Molina Sibaja 100 y 400 metros (T54)  
 Kermyth Forbes Soto 400 y Salto largo (T20)  
 Relevé universal 4 x 100 metros:  
 Saldrán en su orden Melissa Calvo, Sherman Güity, Sofia Orozco y Laurens Molina.

### PARA CICLISMO (2)

Henry Raabe Méndez Contrarreloj y Ruta (C3)  
 Leonel Solís Zúñiga Contrarreloj y Ruta (C4)

### PARA TAEKWONDO (1)

Andrés Molina (K44 -80 kg)

### PARA NATACIÓN (4)

Sara Miranda Corrales 400m Libre, 100m Dorso, 50 Mariposa y 100 Libre (S7)  
 Camila Haase Quirós 200m Combinado, 400m Libre, 100m Dorso, 100m pecho, 100m Libre (SB8, S9, SM9)  
 Esteban Zamora Pereira 100m Pecho, 100 Mariposa, 50 Libre (S9, SB9)  
 Neythan Alfaro Marín 100m Dorso, 100 m Pecho, 50 Libre (S9, SB8)  
 Relevé 4x100m Libre Relevé 4x100m Combinado (dorso, pecho, mariposa y libre).

### PARA TIRO CON ARCO (2)

Diego Quesada Arias Arco Compuesto 50 m (Open)  
 María del Pilar Riveros Ledesma Arco Compuesto 50 m (Open) / Parejas mixta compuesta

### TIRO PARA DEPORTIVO (1)

Paola Aranda Loría SH 1, 10 metros (P2)

### PARA TENIS DE MESA (8)

Aneth Araya Álvarez Individual, por equipos, parejas (clase 8)  
 Fiorela Paola Padilla Roa Individual (clase 3)  
 Kristel Morales Madriz Individual (clase 7)  
 Steven Román Chinchilla Individual, parejas (clase 8)  
 Domingo Arguello García Individual, parejas (clase 6)  
 José Andrés Vargas Torres Individual (clase 10)  
 Sebastián Chávez Quirós Individual (clase 4)  
 Nixon Reyes Delgado Individual (clase 10)

### TENIS EN SILLA DE RUEDAS (4)

Valeria Valverde Valverde Individual y parejas (Open)  
 Adriana Quesada Rojas Individual y parejas (Open)  
 José Pablo Gil Rodríguez Individual y parejas (Open)  
 Steven Enrique Ruiz Individual y parejas (Open)



# MÁS DE ₡517 MILLONES PARA PREPARACIÓN DE ATLETAS RUMBO A PARÍS 2024



El Gobierno de la República, a través del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), destinará un total de ₡517.388.575,29 para la preparación de los atletas y su participación en los Juegos Olímpicos París 2024.

Así lo anunció el miércoles 8 de noviembre de 2023 el ministro de Deportes, Royner Mora Ruiz, durante el homenaje que se les realizó en Casa Presidencial, a los atletas costarricenses participaron en los XIX Juegos Deportivos Panamericanos efectuados en Santiago de Chile.

A la cita acudió un nutrido grupo de los deportistas que a lo largo de 16 días de competencias en territorio chileno consiguieron nueve medallas; una de oro, una de plata y siete de bronce, la segunda mejor cosecha nacional en estas justas, solo superada por las tres de oro, cuatro de plata y cuatro de bronce obtenidas en Indianápolis 1987.

Entre ellos destacó Andrea Carolina Vargas, bicampeona panamericana de los 100 m con vallas, quien en nombre de los deportistas agradeció el homenaje y el apoyo que se le brinda a los atletas para tener mejores condiciones en su preparación.



# CAPACITACIÓN Y COOPERACIÓN INTERNACIONAL

# PROGRAMA DE ALFABETIZACIÓN FÍSICA

El Programa de Alfabetización Física que el Icoder ejecuta en el Parque Metropolitano La Sabana, sigue adelante con su objetivo de mejorar habilidades físicas, cognitivas y psicológicas de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.

La alfabetización física es el conocimiento, motivación, seguridad y comprensión que tenemos para poder comprometernos personalmente con la realización de actividad física a lo largo de nuestra vida.

Las actividades se efectúan en distintas instalaciones deportivas del Parque La Sabana durante 21 semanas, con tres clases semanales de una hora de duración para cada grupo.



# CÓMO SER ÉXITOSO CON UN EMPRENDIMIENTO EN DEPORTE



“El taekwondo me dio ese soporte, me forjó el carácter y el coraje, para no claudicar en ninguna etapa de la vida; para tener la convicción de continuar, a pesar de las adversidades”, señaló Kristopher Moitland Cabezas, cuando se le consultó sobre su experiencia como empresario, una vez que dejó su faceta de deportista de alto rendimiento.

El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) y el Ministerio de Economía, Industria y Comercio (MEIC), desarrollaron durante el segundo semestre del 2023, el ciclo de charlas “Emprendimiento y empresariedad” dirigido a quienes deseaban desarrollar un emprendimiento vinculado al deporte y la recreación, o bien, a quienes ya lo tenían y deseaban mejorar su negocio.

En una entrevista para el proyecto, Moitland contó acerca de su carrera, sus éxitos deportivos y los valores que aprendió siendo deportista: empeño, constancia, profesionalismo y dedicación; todos

vitales para gestar exitosamente la Academia Taekwondo Taeguk.

La capacitación impartida por profesionales del MEIC contempló temas como: emprendimiento, por qué emprender un negocio, tipos de emprendimientos, pasos y errores comunes, formalización de negocios, la ruta de la formalización de emprendedores y pymes deportivas y recreativas, sus beneficios e importancia, registro emprendedor y Pyme ante el MEIC, entre otros.



# TALLER PONADRAF EN GUANACASTE



Taller gratuito  
**PONADRAF:**  
 una política pública  
 para la promoción del  
 deporte, recreación y  
 actividad física

Dirigido a: personas integrantes de los Comités Cantonales de Deportes y Recreación, de la Red Costarricense de Actividad Física y Salud (RECAFIS) y del Programa Actívate de los cantones de Santa Cruz, Nicoya, y Nandayure.

**MATRÍCULA ABIERTA**  
 hasta el 10 de octubre

- Inicio del curso 06 de noviembre de 2023
- Modalidad híbrida, a través de la plataforma Educativa UAbierta
- Certificado digital de aprovechamiento

Más información con Helien Trejos, teléfono 8914-8497 o al correo: htrejosi@uned.ac.cr




El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) en alianza con el Instituto de Formación y Capacitación Municipal y Desarrollo Local (IFCMDL) de la UNED, impulsa una capacitación para dirigentes y líderes comunales vinculados al deporte, la recreación y la actividad física de los cantones de Santa Cruz, Nicoya y Nandayure.

El curso-taller “PONADRAF: Una política pública para la promoción del deporte, recreación y actividad física”; corresponde a un proyecto que la UNED y el Icoder realizan en algunos sectores del país, que inició en agosto en tres cantones del Caribe y que luego se extendió a Guanacaste, con integrantes de comités cantonales de deportes, Recafis o del Proyecto Actívate del Icoder.

Las capacitaciones en Santa Cruz, Nicoya y Nandayure iniciaron el 6 de noviembre de 2023 con una modalidad híbrida, a través de la plataforma educativa UAbierta.

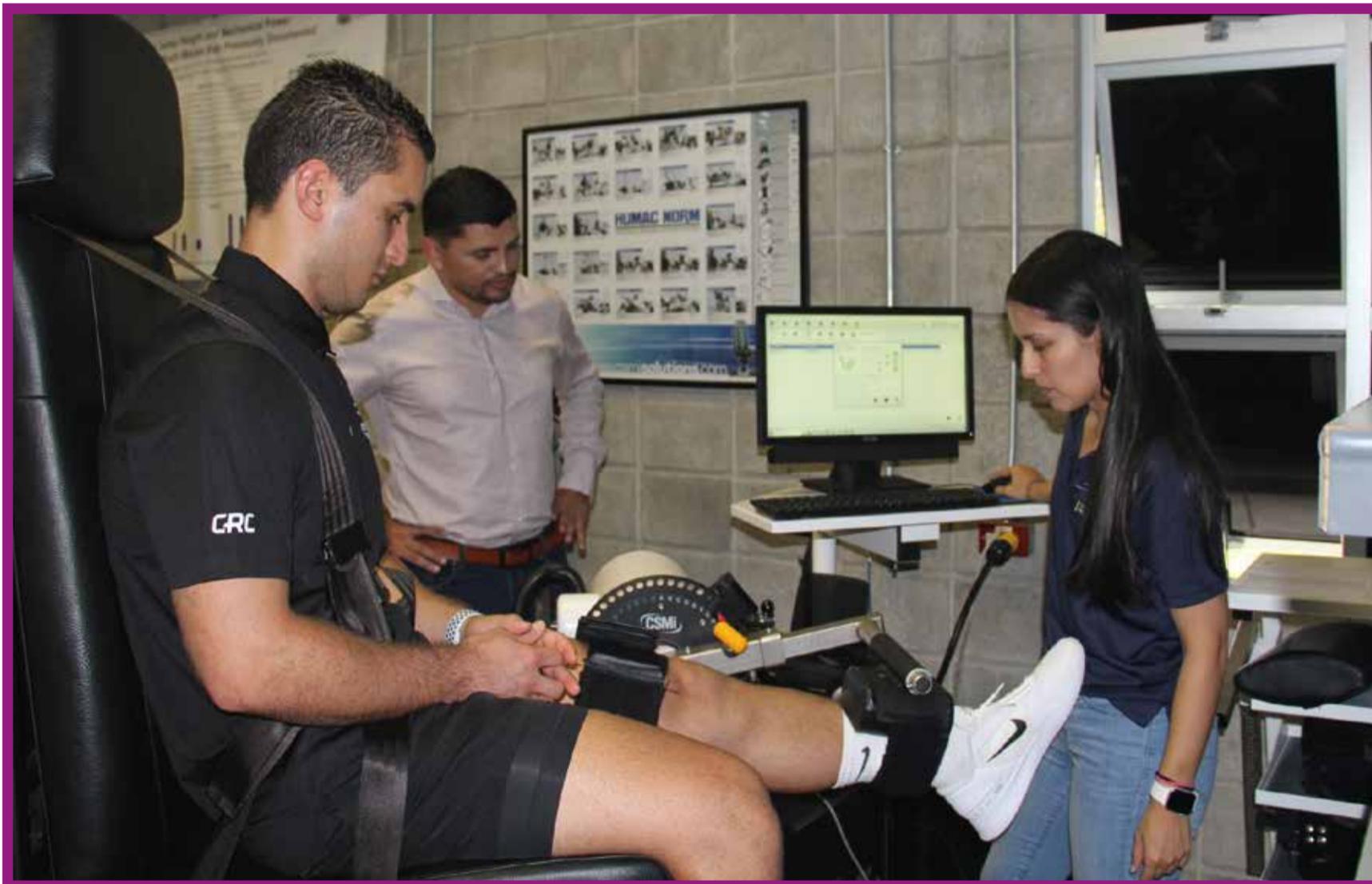
## OBJETIVO GENERAL:

Conocer los alcances de la PONADRAF para la búsqueda de identidad, adopción, compromiso y acción integrada al deporte, la recreación y la actividad física.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Conocer los conceptos básicos del deporte, la recreación y la actividad física para para la promoción de la salud integral y la calidad de vida de las personas en sus comunidades.
2. Reconocer los mecanismos de acompañamiento transversal establecidas en la PONADRAF: cooperación y alianzas estratégicas, coordinación interinstitucional e intersectorial, así como la transparencia y rendición de cuentas para la mejora de la gestión del DRAF en los cantones vinculados al programa ACTIVATE.

# CONVENIO ENTRE ICODER Y EL CENTRO DE INVESTIGACIÓN DEL MOVIMIENTO HUMANO



Con una batería de pruebas físicas a tres reconocidos seleccionados nacionales de racquetbol, taekwondo y judo, el martes 3 de octubre 2023 se dio al banderazo de partida al convenio de colaboración establecido el pasado 6 de marzo, entre el Icoder y el Centro de Investigación del Movimiento Humano (Cimohu) de la Universidad de Costa Rica.

A las instalaciones del Cimohu, ubicadas en la Escuela de Educación Física de la UCR, en Montes de Oca, acudieron el racquetbolista Andrés Acuña, la taekwondista María Paula Salas y el judoca Sebastián Sancho, a quienes los profesionales del centro les realizaron pruebas de densitometría ósea, dinamometría y volumen máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub>).

El convenio es liderado por Francisco Siles Canales, director del Cimohu, y Manuel Guzmán Saborío,

fisioterapeuta del Icoder, quienes compartieron su satisfacción por el inicio del proyecto en compañía del ministro de Deportes, Royner Mora Ruiz; el jefe de la Unidad de Programas y Proyectos del Icoder, Alonso León Mena; el coordinador de la Comisión Permanente de Selecciones Nacionales, Juan José Villalobos Nájera; y el administrador del Centro de Acondicionamiento Físico del Icoder, Josafat Barboza Umaña.

El contenido del convenio está basado en la implementación de acciones conjuntas que busquen aumentar el rendimiento deportivo de los atletas de alto rendimiento, por medio del apoyo tecnológico y científico que brinda el Cimohu con una serie de recursos tecnológicos y humanos con que cuentan y que a la postre brinden la oportunidad de generar contenido científico en esa misma línea.

# CUIDADOS ESPECIALES PARA PRESERVAR 100 ÁRBOLES EN LA SABANA



Alrededor de 80 funcionarios de Scotiabank Costa Rica y sus familiares, acudieron el sábado 23 de setiembre 2023 a una jornada de voluntariado en el Parque Metropolitano La Sabana, con el propósito de mejorar las condiciones de alrededor de 1000 árboles que habían sido plantados hace algunos años, en los alrededores de las canchas de béisbol.

Los voluntarios aplicaron abono químico, colocaron el acolchado de madera y emplearon enmiendas biológicas como hongos benéficos *Trichoderma* y aminoácidos para el suelo y los árboles.

Donald Rojas Fernández, Director Nacional del Icoder, indicó que “el seguimiento constituye una etapa de un plan estratégico exitoso y, por eso, celebramos y agradecemos que un socio estratégico para el Icoder como ha sido Scotiabank, en todo el proceso de mejora del Parque Metropolitano La

Sabana, lleve adelante una jornada, ya no de plantación como en el pasado, sino de seguimiento.

Los participantes también recolectaron los desechos encontrados en el área de intervención y recibieron una charla de sensibilización ambiental por parte de los ingenieros forestales, se les explicó el adecuado manejo que se debe dar a los árboles y se repasó información de los individuos tratados y sus usos potenciales.

Tras 13 años de trabajo continuo (2008 - 2021) y 54 jornadas de voluntariado, se logró completar el 100% de las metas establecidas en el proyecto Una Nueva Sabana: se sustituyeron 3.262 árboles enfermos o no nativos y se plantaron 5.071 nuevos árboles de más de 235 especies nativas diferentes, 18 de ellas en peligro de extinción, entre otros importantes resultados.

# AJEDREZ EN CENTROS EDUCATIVOS



El viernes 24 de noviembre 2023, la ministra de Educación, Anna Katharina Müller Castro, y el presidente de la Federación Costarricense de Ajedrez (FCA), Luis Eduardo Quirós Rojas, firmaron el convenio de cooperación, que permitirá promocionar e implementar el aprendizaje y la práctica del ajedrez en los centros educativos del país.

El convenio viene a reforzar la Ley N°10187, que declara de interés público la enseñanza del ajedrez en el sistema educativo costarricense.

El paso que sigue es trabajar en el plan de acción y equipar los centros educativos con juegos de ajedrez e incentivar a la población en el interés de la práctica del ajedrez como herramienta educativa y como una opción deportiva. También, trabajar el reglamento a la ley, la elaboración de módulos de capacitación para que los docentes de educación física cuenten con las herramientas, competencias y habilidades para

enseñar el ajedrez, e inversión en equipo, para que los centros educativos tengan las condiciones para la enseñanza del ajedrez.

El ajedrez no solo es un juego de tradición milenaria o uno de los deportes más populares a nivel mundial. También se ha convertido en una exitosa herramienta pedagógica que ha demostrado su utilidad para el desarrollo de mejores capacidades en los estudiantes, una vez que se implementa en niños durante las primeras etapas del ciclo educativo.

El convenio suscrito también recalca que “el ajedrez resulta una actividad favorecedora del desarrollo intelectual, que su práctica constituye un juego de constante búsqueda de variantes en situaciones de incertidumbre, un proceso intelectual que transita y persigue equilibrar los senderos de la razón, la emoción y la proyección estética de quien practica el ajedrez”.

# ANTIDOPAJE: SEMINARIO SOBRE ASPECTOS LEGALES



La Comisión Nacional Antidopaje de Costa Rica (Conad-CR) ofreció el jueves 14 de diciembre 2023 en el Estadio Nacional, un seminario-taller sobre los aspectos legales del antidopaje, dirigido a miembros de sus tribunales de primera y segunda instancia, así como a abogados y asesores legales de entidades deportivas, comités cantonales y universidades.

El evento inició con las palabras de bienvenida a cargo del director nacional del Icoder, Donald Rojas Fernández, y del presidente y abogado de la Conad-CR, Juan Carlos Baldizón Navascués, quien tuvo a su cargo el abordaje del primero de los temas: “El Procedimiento de Gestión de Resultados (régimen sancionatorio) y los tipos de infracciones en dopaje”.

Eduardo de la Ossa, presidente del Tribunal de Apelaciones de Expertos en Dopaje de Colombia y exasesor legal de la Organización Nacional Antidopaje de ese país, presentó virtualmente la ponencia “El Estándar Probatorio y la Dosificación de la Sanción por Dopaje”.

Luis Manuel Segura Sánchez, abogado y presidente del Tribunal de Apelaciones de Expertos en Dopaje de

Costa Rica, habló de los “Aspectos procesales de la demostración del origen de la sustancia: Principio de necesaria demostración del origen; del origen de la sustancia en el justo balance de probabilidades; y los criterios especiales y principios elementales de la lógica.”

El colombiano Félix Burgos, abogado y máster en derecho deportivo, vía virtual desde su país abordó el tema de “La estructura y organización internacional del deporte: federaciones internacionales, mundiales (FIFA, FIBA, UCI) y continentales (UEFA, Conmebol, Concacaf, AFC; CAF, OFC, COI, AMA-WADA y TAS (TAD)).

“La Lista de Prohibiciones de AMA-WADA 2024: Las sustancias Específicas y No Específicas y las Sustancias umbrales de acuerdo con la concentración urinaria en nanogramos/mililitros (ng/ml)” fue el quinto y último tema tratado en el seminario, a cargo del Dr. Luis Enrique Mora, médico responsable de los programas de educación y prevención antidopaje de la Conad-CR.

# EFEMÉRIDES Y ACONTECER INSTITUCIONAL

# SANGRE QUE SALVA VIDAS



Las oficinas del Icoder en el Estadio Nacional fueron el jueves 7 de setiembre 2023, el punto de encuentro de decenas de héroes que donaron sangre y salvaron vidas, durante la jornada de donación voluntaria que se realizó, en coordinación con el Banco Nacional de Sangre.

Donar sangre es una acción solidaria que ayuda a salvar vidas y a mantener saludables a muchas personas. En los hospitales, a diario se realizan transfusiones a personas con traumatismos graves, pacientes que se someten a intervenciones quirúrgicas y médicas complejas, o como parte del tratamiento de cáncer u otros padecimientos.

Por eso, atletas, trabajadores del Icoder, de la administración del estadio y dirigentes de las entidades deportivas, entre otros, hicieron su valiosa donación.



# SEMANA CÍVICA 2023



Con un variado menú con lo mejor de la cocina costarricense, el miércoles 13 de setiembre 2023, los trabajadores del Icoder se reunieron y disfrutaron de la Feria Típica, en el marco de la semana cívica por los 202 años de la independencia nacional, en concordancia con el Plan de Mejora de Clima Organizacional 2023 que lleva adelante la Unidad de Recursos Humanos.

Durante la semana, cada día los trabajadores se reunieron para entonar el Himno Nacional y compartir una reflexión sobre la importancia de que en todo el país se celebre una fecha tan importante para la historia de Costa Rica.

## • 202 años de la Independencia



El 14 de setiembre de 2023, en el Icoder, como en muchas otras entidades públicas y privadas, los trabajadores se unieron para cantar el Himno Nacional y compartir un tiempo entre anécdotas y fervor patrio, como preámbulo a la fiesta nacional de la Independencia que se celebra cada 15 de setiembre en todo Centroamérica.

El programa de este día arrancó con el ingreso de la antorcha a las instalaciones del Icoder en el Estadio Nacional, la entonación de himno en la plazoleta principal del estadio y el saludo de Donald Rojas Fernández, Director nacional del Icoder.

Posteriormente, el grupo compartió un desayuno típico, una obra de teatro, algunos cantaron, bailaron y otros pusieron a prueba sus conocimientos cívicos, con una trivía de temas específicos a la independencia patria.

Sería el 15 de setiembre de 1821 que Costa Rica comenzó a redefinir su identidad como país, al proclamarse la independencia de España.

# SEMANA DEL BIENESTAR “POR UN ENTORNO SALUDABLE Y PARTICIPATIVO”



La Mesa de Promoción del Bienestar, coordinada por el Ministerio de Salud y en la que participan el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), el Ministerio de Educación Pública, el Consejo de Salud Ocupacional y el Consejo de la Persona Joven, celebró el viernes 29 de setiembre 2023, el cierre de la Semana del Bienestar, con la entrega de reconocimientos a proyectos realizados en instituciones públicas, entornos laborales y comunitarios, que promueven el bienestar de las personas, iniciativas de promoción de actividad física y recreación.

Entre los premiados figuran 'Belén Libre', del Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Belén, una propuesta elegida por su contenido de promoción de la actividad física, hábitos y entornos saludables, así como por su inclusión a diversos grupos, como personas con discapacidad y personas mayores activas.

Se hizo entrega de un galardón al equipo de Desarrollo Humano de Teletica Canal 7, en reconocimiento de sus esfuerzos en pro de la salud laboral y comunitaria de los colaboradores mediante iniciativas como la realización de exámenes médicos periódicos, gimnasio, equipos deportivos y grupos de esparcimiento en exteriores.

El Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Quepos también fue premiado por consolidar un programa de actividades recreativas, con clases de zumba, funcionales y su nueva propuesta, Aprendo a Bailar.

La Semana del Bienestar, que se realiza desde 2019, se efectuó del 26 al 30 de setiembre en todos los países de la región que conforman el Sistema de la Integración Centroamericana (SICA).

# EL XII CONGRESO NACIONAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN



El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) concluyó exitosamente el XII Congreso Nacional del Deporte y la Recreación, celebrado el sábado 9 y domingo 10 de diciembre 2023 en el Estadio Nacional.

## Mesa 1

El Congreso recomendó buscar la redacción de un proyecto de ley que con los aspectos más positivos de dos iniciativas que se encuentran actualmente en la corriente legislativa; Fortalecimiento del Icoder y Creación del Ministerio del Deporte (Midere).

Para lograrlo, los congresistas solicitaron que se promueva la creación de una mesa de trabajo con amplia participación de los diferentes actores del deporte, la recreación y la actividad física, del Poder Legislativo y de las instituciones del Poder Ejecutivo relacionadas con el sector, con el fin de iniciar un proceso de análisis que contenga los aspectos de ambos proyectos de ley.

Esta conclusión encabezó las recomendaciones de la primera de cuatro mesas de trabajo, en la que también se sugirió revisar el modelo de gestión del Icoder en búsqueda de su fortalecimiento; revisar el funcionamiento del modelo de las asociaciones y federaciones con énfasis en su representación



nacional; y fortalecer la figura jurídica del máximo jerarca del Sistema Nacional del Deporte y Recreación, entre otras.

### Mesa 2

Por su parte, la mesa de trabajo 2, que analizó cinco proyectos de ley para el fortalecimiento de los Comités Cantonales de Deporte y Recreación, recomendó mayoritariamente brindarles el apoyo a los expedientes 23683, del diputado José Pablo Sibaja Jiménez; el 23793, de la diputada Rosaura Méndez Gamboa; y el 23505, de Horacio Alvarado Bogantes; más no así al 23449, de Gilberth Adolfo Jiménez Siles, ni al 23.963, de José Francisco Nicolás Alvarado.

Además, proponen que debe haber en el Concejo Municipal tres personas capacitadas en temas deportivos, en actividad física y recreación, tanto en deporte convencional como adaptado, así como aumentar a un 5% el porcentaje mínimo del presupuesto que cada municipalidad debe entregar a su comité cantonal de deportes y recreación. También, que el personal administrativo que trabaja con los Comités esté contratado de manera directa por la municipalidad, cuando el contenido presupuestario indicado en el artículo 179 de la Ley 7794 no le alcance para tener personal empleado directamente en el Comité.

### Mesa 3

La mesa que revisó cinco proyectos de ley vinculados con las fuentes de financiamiento del deporte, la publicidad de bebidas alcohólicas y el Fondo del Deporte. Recomendó conformar una comisión para que elabore un diagnóstico de las necesidades reales de cada uno de los sectores que se deben financiar.

Dicha comisión debería estar integrada por representantes de los comités cantonales de deporte y recreación, federaciones nacionales, el Departamento de Gestión de Instalaciones del Icoder, Comité Olímpico Nacional, Comité Paralímpico, universidades, y ministerios de Educación Pública y Salud.

De igual forma, conformar una articulación política con representantes del Despacho del Ministro, las organizaciones deportivas, universidades y otros



ministerios e instituciones, como Seguridad, Educación y Salud, para elaborar leyes que busquen el financiamiento parcial o total a mediano y largo plazo para cubrir esas necesidades de manera que se favorezca a los diversos sectores de acuerdo con ese diagnóstico y no desfavorecerlo de forma desproporcionada.

Dicha articulación también debería generar la creación de leyes saludables, que busquen generar recursos no solo provenientes de impuestos a licores y tabaco, sino también de productos que provoquen daños a la salud como los alimentos rápidos y aquellos productos con exceso de azúcar.

#### Mesa 4

Finalmente, la mesa que analizó el expediente No. 24069, Creación de la Organización Nacional Antidopaje de Costa Rica, recomendó incorporar en la propuesta la posibilidad para que la ONAD-CR firme convenios de cooperación con entidades públicas y privadas (terceros interesados) para procesos de capacitación y sensibilización en materia de dopaje.

De igual forma, considerar los colegios profesionales para que sean capacitados por la ONAD-CR y puedan ser colaboradores en los procesos de educación basada en valores, sensibilización, suministro de información y educación antidopaje; incorporar la vía de excepción al régimen de contratación pública para la contratación de bienes y servicios que deban ser adquiridos dentro y fuera del país, en un trabajo conjunto con el Ministerio de Hacienda.

También, incorporar la posibilidad para que desde la ONAD-CR se permita la gestión de recursos por medio de financiamiento, patrocinios, donaciones y venta de servicios en controles de dopaje a federaciones nacionales e internacionales; y crear una Comisión Asesora integrada por 3 miembros (un entrenador, un atleta convencional y un para atleta).

El XII Congreso Nacional del Deporte y la Recreación, presidido por el ministro de Deportes, Royner Mora Ruiz, inició el sábado 9 de diciembre con la presentación del informe anual de labores 2022, brindado por el director nacional del Icoder, Donald Rojas Fernández, y el informe financiero, a cargo de la jefa de la Unidad de Finanzas, Johanna Araya Valverde.

La jornada inicial incluyó una ponencia principal del Lic. Luis Alberto Cordero Arias, sobre el deporte como derecho constitucional y sus alcances; y una presentación de Rafael Carvajal, presidente del Colegio de Profesionales de Ciencias del Movimiento Humano, acerca de los objetivos de esta naciente organización.

A la reunión asistieron, entre otros, las diputadas Rosaura Méndez Gamboa y Rosalía Brown Young, así como un centenar de dirigentes en representación de asociaciones y federaciones deportivas, Poder Ejecutivo, comités cantonales de deporte y recreación, y gremios profesionales vinculados al deporte, la recreación y la actividad física, entre otros.



# EXCELENCIA AMBIENTAL EN ICODER



El Ministerio de Ambiente y Energía (Minae), a través de la Dirección de Gestión de la Calidad Ambiental (Digea), entregó al Icoder el jueves 30 de noviembre de 2023, el Premio a la Excelencia Ambiental por las acciones realizadas a favor del ambiente, según el Plan de Gestión Ambiental Institucional (PGAI) del 2022.

En la VII edición de los Premios a la Excelencia Ambiental que organiza Digea, Icoder destacó nuevamente entre las 71 instituciones reconocidas durante el evento, de un total de 205 participantes.

En la metodología de evaluación que se aplica, el peso se encuentra en la evidencia que las instituciones aportan sobre el funcionamiento de la comisión ambiental, nivel de planificación del PGAI, registros de consumo y buenas prácticas ambientales en temas como agua, electricidad, combustible, papel, aguas residuales, residuos y compras sostenibles, etc.

Igualmente, acciones creativas y novedosas no convencionales: iniciativas como los paneles solares, la inclusión de criterios de construcción sostenible en edificaciones, establecimiento de recolectores de medicamentos vencidos, aprovechamiento de los residuos orgánicos para compost, plataformas para digitalización de trámites, etc.

Icoder cuenta con una Comisión de Gestión Ambiental designada por la Dirección Nacional, que integran Vivian Ortega Chacón (coordinadora), Ahmed Capitán Jiménez, Luis Carlos Campos Cortés, Josafat Barboza Umaña, Rafael Bustamante Morales y Marvin Hidalgo Barrantes; quienes tienen el encargo de implementar medidas ambientales en procura del consumo racional del agua y la electricidad, así como el reto de reducir sus emisiones atmosféricas e implementar la gestión integral de residuos.

# INSTALACIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

# AVANZAN OBRAS EN POLIDEPORTIVO DE OREAMUNO

Nueva pista para entrenamientos, ciclovia, cancha multiusos y vestidores  
Inversión total del Icoder ₡632.686.658,80



El trabajo coordinado entre el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) y la Municipalidad de Oreamuno, ha permitido que las mejoras en el Polideportivo de ese cantón cartaginés sean fácilmente percibidas por los lugareños.

La pista para atletismo si bien no está diseñada para competencias oficiales, sí contempla una serie de características muy particulares, aprovechando la topografía de la zona. Cuenta con cuatro carriles, dos prácticamente planos y otros dos con una pendiente con 10% o 15% de subida y bajada, concebidos para fortalecer las piernas y pantorrillas y mejorar la

cadencia de paso del atleta, a una altura superior a los 2000 msnm, así como una recta de 4 carriles con medidas oficiales para las pruebas de 100 metros plano.

Las obras en el Polideportivo de Oreamuno incluyen una ciclovia alrededor de la pista, que aprovecha la pendiente de la zona, así como un área nueva de vestidores. También, se trabajó en un nuevo drenaje para la cancha de fútbol y en una cancha multiuso para baloncesto, futsal y voleibol. Se estima que las obras sean inauguradas en febrero 2024.

# GIMNASIO EN PARQUE LA PAZ TOMA FORMA

## Obra registra un 75% avance



El sueño de la Asociación Olimpiadas Especiales Costa Rica de contar con instalaciones propias para sus atletas está a pocos meses de concretarse, pues el gimnasio multiuso que se construye en el Parque La Paz avanza según lo planificado y los técnicos confían en que la obra esté lista a finales de este año.

La obra es financiada en su totalidad con recursos propios de esa Asociación, bajo la coordinación técnica del Departamento de Gestión de Instalaciones del Icoder. Tiene un costo aproximado a los 1240

millones dólares y un área de construcción de 2785m<sup>2</sup> e incluye una cancha multiuso (para fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol), vestidores, aulas de capacitación, oficinas y parqueo. Además, en ese sector del Parque La Paz, se aprovechó para habilitar un acceso vehicular al Velódromo Nacional, instalación que carecía de esas facilidades.

# GIMNASIO EN GUÁCIMO AVANZA



El gimnasio que se erige en el Polideportivo de Guácimo, Limón; muestra a octubre de 2023 un 25% de avance y las proyecciones indican que en abril del 2024 las instalaciones podrían estar al servicio de la comunidad, gracias a una inversión de ₡983 675 084,77 y el esfuerzo del Comité Cantonal de Deporte y Recreación local, la municipalidad, el INDER y del Icoder.

La instalación contará con cancha multiusos para baloncesto, voleibol, futsal, balonmano y otras

actividades recreativas como zumba; un área de seguridad de 2 metros a cada lado, graderías con capacidad máxima proyectada para 200 personas, área para ubicación de jugadores, vestidores para dos equipos y árbitros, así como servicios sanitarios. Se trata de una instalación muy versátil que, además, podría utilizarse para deportes de combate y otras disciplinas deportivas. También, contará con obras externas y complementarias para la funcionalidad del edificio como: cerramiento, acometidas, accesos peatonales y vehiculares, parqueos, etc.

# NUEVA ILUMINACIÓN PARA EL RAFAEL ÁNGEL CAMACHO



El martes 31 de octubre 2023 la noche fue luz en el Estadio Rafael Ángel Camacho de Turrialba, al realizarse satisfactoriamente las pruebas finales de la nueva iluminación, Clase A – FIFA, que se estrenó el miércoles 1 de noviembre 2023, con el partido de fútbol de la Liga de Ascenso entre el Municipal Turrialba y Escorpiones de Belén.

Con una inversión de 147 millones de colones, por parte del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) y la Municipalidad de Turrialba,

el proyecto de la instalación de la iluminación led inició en marzo y finalizó en agosto.

La nueva iluminación es una de las más modernas y de mejor calidad de Costa Rica, lo que permitirá que los deportistas del cantón de Turrialba puedan entrenar y competir en condiciones óptimas, no solo en fútbol sino también en atletismo y otras disciplinas.

# GALERÍA COSTARRICENSE DEL DEPORTE

# DESCANSA EN PAZ HUGO CHAMBERLAIN



El deporte costarricense enlutó con el fallecimiento de Hugo Chamberlain Trejos, gloria del tiro deportivo nacional, que asistió a tres Juegos Olímpicos, y se incorporó desde el 2007 a la Galería Costarricense del Deporte, incluso fue miembro de su junta directiva en varios períodos.

Su muerte a los 88 años en San José se produjo la noche del sábado 11 de noviembre 2023, tres días antes de que cumpliera los 89.

Nacido el 14 de noviembre de 1934 en San José, don Hugo brilló en el tiro al blanco durante siete décadas. Empezó a practicar esta disciplina a los nueve años, por influencia de su padre, Hugo Chamberlain Chamberlain, y registró su primera competencia a los 19 años, durante la Semana Universitaria en 1953.

Entre sus principales certámenes internacionales figuraron tres Juegos Olímpicos en México 1968, Múnich 1972 (allí fue el abanderado de la delegación

tica) y Montreal 1976; cinco Juegos Centroamericanos en Guatemala (1973, 1986 y 2002), El Salvador (1977) y Honduras (1990); y tres Juegos Panamericanos en Cali, Colombia (1971), México (1975) y Puerto Rico (1979).

En su vida personal, realizó estudios universitarios en ingeniería y ciencias económicas, fotografía y fotomecánica. Estuvo casado con María de los Ángeles Argüello (q.d.D.g) y tuvo cuatro hijos, Óscar, Elena, Kenneth y Paul.

Su hijo, Kenneth, también practica el tiro al blanco, al igual que su nieto Esteban y su sobrino nieto Roberto, quien en el 2017 le rompió un récord nacional a Hugo Chamberlain en la categoría rifle tres posiciones, al imponer 1.119 puntos que consiguió en el Festival Deportivo de Guatemala 2017. Así dejó atrás los 1.108 que obtuvo su tío-abuelo en plena década de los 90, en el polígono del antiguo Estadio Nacional de La Sabana, San José.

# RELACIONES INTERNACIONALES

# ACERCAMIENTO CON EMIRATOS ÁRABES UNIDOS



Rawdha Al Otaiba, Embajadora de los Emiratos Árabes Unidos en San José, llegó el lunes 23 de octubre 2023 al Instituto Costarricense del Deporte (Icoder), donde fue recibida por Donald Rojas Fernández, director nacional, en una visita de cortesía pactada para analizar opciones de cooperación entre los países. La embajadora aprovechó para conocer el Estadio Nacional, así como los proyectos que lleva adelante el Icoder vinculados al deporte, la recreación y la actividad física.

En el encuentro se visualizaron algunas oportunidades de cooperación en capacitación, aporte para la gestión de instalaciones, tanto de modelos de administración

como de desarrollo de obra nueva. Además, se valoró la posibilidad de apoyo mediante textiles e implementos deportivos que faciliten los proyectos de masificación deportiva.

En su recorrido por el Estadio Nacional, Rawdha Al Otaiba se desplazó por las oficinas del Icoder, el cubo de cristal, palcos, pista y albergue del Estadio, y conversó con el personal de las distintas asociaciones y federaciones deportivas que se ubican en el bloque sur del Estadio, compartió con atletas como Sherman Güity y dirigentes y prometió visitar algunas comunidades para apreciar los alcances del Programa Actívate del Icoder.

# POR LAS COMUNIDADES Y ENTIDADES DEPORTIVAS

# CONCLUYE HAGAMOS ECO EN EL COLEGIO DEPORTIVO DE LIMÓN



Capacitar a los docentes de educación física del Colegio Deportivo de Limón en temas vinculados con fisioterapia, medicina, nutrición, psicología y alfabetización física, fue el objetivo cumplido exitosamente por el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), con la puesta en marcha del programa Hagamos Eco en su versión 2023.

Mediante charlas y talleres celebrados tanto en Limón como en San José, los docentes recibieron información relevante para ser utilizada en su proceso formativo con los jóvenes estudiantes, gracias al convenio establecido entre ambas instituciones.

La clausura del programa que había arrancó en abril, tuvo lugar el viernes 29 de setiembre en Limón, donde Icoder aprovechó para hacer una donación de implementos deportivos.

La capacitación estuvo a cargo de los fisioterapeutas del Icoder Manuel Guzmán Saborío, Ana Teresita Martínez Mata y Angie Villalobos Barquero; el médico Gustavo Castillo Quirós; la nutricionista Laura García Fernández y la psicóloga María Mercedes Castaño Jaramillo, más el aporte del especialista en alfabetización física, Osman Murillo Segura, bajo la coordinación técnica y logística de Gabriela Azofeifa Castro y Roberto Rojas Coto.

Paralelo a la capacitación dirigida a los docentes deportivos, el Icoder ofreció jornadas recreativas a estudiantes, docentes académicos y funcionarios administrativos, a cargo de Jorge Álvarez Rosales, así como un taller de deporte de orientación para los estudiantes, impartido por los dirigentes de la Asociación Deporte de Orientación de Costa Rica, Carmen María Solís Martí e Ismael Quesada Arce.

Capacitación con sentido

# FINALIZÓ HAGAMOS ECO EN LA ASAMBLEA LEGISLATIVA



Con la presentación de tres proyectos para promover el deporte, la recreación y la actividad física entre los funcionarios, concluyó el jueves 26 de octubre de 2023 la capacitación impartida en la Asamblea Legislativa, en el marco del Programa Hagamos Eco que desarrolla el Icoder.

Luego de cuatro sesiones de trabajo, cada una de tres horas, el facilitador Otto Calvo Quirós brindó herramientas educativas al personal que labora dentro del Congreso, en los temas de educación sobre deporte, recreación y actividad física (DRAF); promoción de la salud; influencia del DRAF en el manejo de las emociones en la salud; elementos que se pueden desarrollar para mejorar la calidad de vida de una manera más activa; causas del sedentarismo; y cómo aportar a la calidad de vida de otras personas.

En la jornada de cierre, celebrada el 26 de octubre, los participantes presentaron sus proyectos relacionados

con la aplicación de una app para conocer las necesidades y preferencias de los más de 900 trabajadores; un modelo integral de promoción de la DRAF; y la consolidación de un club de baile.

### *Capacitación con sentido*

Hagamos Eco es un programa del Icoder que desarrolla una campaña informativa y educativa, a través de capacitaciones presenciales y/o virtuales, donde las personas puedan recibir un mensaje claro y conciso sobre la importancia de la nutrición, psicología, medicina y la fisioterapia en sus actividades diarias, laborales, sociales, deportivas o recreativas.

El fin del programa es generar un eco interno sobre acciones que pueden mejorar la calidad de vida y un eco externo donde la misma persona comparta las acciones informativas con sus familiares, amistades o en el trabajo, entre otros.

# EN RUTA A LOS JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES DEL 2025



El ministro de Deportes, Royner Mora Ruiz; el director nacional del Icoder, Donald Rojas Fernández, y el presidente ejecutivo del Instituto de Desarrollo Rural (Inder), Osvaldo Artavia Carballo, sostuvieron el martes 31 de octubre 2023, una reunión de coordinación con los alcaldes y representantes de los comités cantonales de deportes y recreación de Limón, para analizar posibilidades de inversión de cara a una eventual realización de los Juegos Deportivos Nacionales del 2025 en dicha provincia.

También participaron de la sesión de trabajo el director del Consejo Nacional del Deporte y la Recreación Wualter Soto Félix; los jefes de los

departamentos de Deporte y Recreación y Gestión de Instalaciones del Icoder, Minor Monge Montero y Marcela Centeno Leal, respectivamente, así como Alonso León Mena y Karen Salas Ramírez, de la unidad de Programas y Proyectos, y Francela Valerín Jara, jefa de la unidad de Planificación.

Siquirres, Matina, Pococí, Limón, Talamanca y Guácimo presentaron el 30 de junio 2023 ante el Icoder, una propuesta conjunta para solicitar la sede de la etapa final de los cuadragésimo segundos Juegos Deportivos Nacionales.

# VUELTA A COSTA RICA REGRESÓ AL ESTADIO NACIONAL

La fiesta del ciclismo se disputó del 16 al 25 de diciembre  
 Vuelta dedicada al director nacional del Icoder



En su edición 57, el máximo evento de los pedales costarricenses contó con 10 etapas, un total de 1.170 kilómetros y pasó por seis, de las siete provincias que conforman el territorio nacional. La vuelta registró la participación de siete equipos nacionales y seis internacionales provenientes de Ecuador, Guatemala, Colombia, Holanda y México.

El dedicado de la Vuelta Costa Rica Telecable 2023 fue el director nacional del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), Donald Rojas Fernández, quien asumió

ese puesto el 29 de agosto del 2022 y a lo largo de su vida ha participado activamente en el deporte costarricense en diferentes disciplinas. Donald Rojas tiene 50 años y estará al frente del Icoder hasta el año 2026.

“Gracias al apoyo del Icoder, que nos abrió las puertas del máximo coliseo deportivo del país, después de 25 años”, señaló Óscar Ávila Kopper, Presidente de Fecoci. La etapa del 21 de diciembre tuvo su salida y llegada en el estadio nacional.

# ACTÍVATE



## • Pococí

Con la participación de la segunda vicepresidenta de la República y ministra de Salud, Mary Munive Angermüller, el viernes 1 de setiembre 2023 se inauguró, en el Auditorio del Centro Cívico para la Paz de Pococí, el Programa Actíivate Pococí 2023.

Durante el evento, en el que se presentaron grupos que hacen actividad física sistemática por medio del baile folklórico, se dieron detalles de los proyectos a desarrollar y de las coordinaciones entre el Icoder, el comité cantonal, el Ministerio de Salud, la Red Costarricense de Actividad Física y Salud (Recafis) y las fuerzas vivas de la comunidad.

En el cantón de Pococí, Actíivate 2023 abarca las comunidades de Guápiles, La Rita, Roxana, Cariari, Jiménez, San Rafael y Colorado, con proyectos dirigidos a niños de 2 a 8 años (desarrollo motor infantil), jóvenes y adultos de 15 a 45 años y adultos y adultos mayores de 45 a 75 años (actividad física para la salud), así como capacitaciones, charlas y talleres en salud y recreación, enfocados a la población en estado de embarazo.

Gracias a una alianza entre Icoder y los comités cantonales de deportes y recreación, con la colaboración de las instituciones que forman parte de la Red Costarricense de Actividad Física y Salud (Recafis), el programa Actíivate se puso en marcha exitosamente en el 2022.

## • Desamparados

Con una fiesta celebrada el domingo 3 de setiembre en el Gimnasio Municipal, llena de música, baile y presentaciones, los desamparadeños entraron con todo al Programa Actívate 2023.

Actívate cuenta con una oferta programática muy atractiva y variada, para atender niños en edad preescolar y escolar, jóvenes, adultos y adultos mayores.

En el acto inaugural participaron, por parte del Icoder, el director nacional, Donald Rojas; el jefe de Deporte y Recreación, Minor Monge; el jefe de Programas y Proyectos, Alonso León, y la profesional Diana Herrera. En representación de Desamparados acudieron el vicealcalde, Santiago Bermúdez; el director deportivo del CCDR, Oldemar Valverde, y Jeannethe Ávalos, quien les coordinará las programaciones de Actívate.

Durante la celebración, los adultos mayores disfrutaron de una clase de cardio dance al tiempo que los más pequeños hicieron de todo en el inflable. Además, hubo una presentación de gimnasia, espectáculo de lucha libre, patinaje, tenis de mesa, juegos recreativos y una feria artesanal.

Actívate es un programa del Icoder, en alianza con los CCDR y las instituciones que forman parte de la Red Costarricense de Actividad Física y Salud (Recafis), creado con el propósito de satisfacer las necesidades e intereses de la población, en cuanto a la práctica sistemática de actividad física, ejercicio, deporte y recreación, como método preventivo en la incidencia de las patologías asociadas a la inactividad física y el sedentarismo.



## • Sarapiquí

El Comité Cantonal de Deportes y Recreación Sarapiquí incluyó el Programa Actívate como parte del II Festival Patriótico cultural y deportivo en Llanuras del Gaspar, específicamente La Aldea, donde la oferta fue amplia con actividades recreativas y juegos tradicionales para todas las edades.



## • Upala

Cerca de 600 participantes de las comunidades de Villa Hermosa y Jomuza acudieron a la cita navideña de Actívate Upala, donde hubo sonrisas y emociones para niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.

Mediante Actívate, hay oportunidad para la sana recreación, y oportunidades de esparcimiento y diversión para toda la familia upaleña, gracias al trabajo coordinado del Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Upala y el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder).



**DESDE LA DIRECCIÓN**  
**DONALD ROJAS FERNÁNDEZ**  
Director Nacional



**AVANZAMOS EN GESTIÓN ADMINISTRATIVA**

Con la implementación de algunas estrategias de gestión administrativa y estructural, que todavía no han concluido, poco a poco la cosecha comienza a rendir frutos. Es muy satisfactorio, como director nacional del ICODER, experimentar los resultados positivos de las decisiones que hemos tomado a lo largo del año 2023.

En materia de infraestructura deportiva avanzan a buen ritmo obras como el Polideportivo de Oreamuno, el Gimnasio del Parque de La Paz, el Gimnasio de Guácimo y la iluminación del Estadio Rafael Ángel Camacho, de Turrialba.

Logramos transferir más de 500 millones de colones al Comité Olímpico Nacional, para la preparación y participación de los atletas que nos van a representar en los Juegos Olímpicos de París, 2024, con lo cual, nuestros atletas tienen garantizado el financiamiento para todo el ciclo, que concluirá en la capital francesa en el verano europeo del 2024.

Organizamos el XI Congreso Nacional del Deporte, en cumplimiento al mandato de la Ley

7800, el sábado 8 y domingo 9 de diciembre, en el Estadio Nacional, con la principal conclusión de unificar los aspectos positivos de los proyectos que se encuentran en la corriente legislativa, referentes a la modernización de la institución.

Durante el año 2023 el ICODER celebró su 25 aniversario. Pasado el primer cuarto de siglo de historia, el accionar institucional y la realidad nacional nos llevan a enfrentarnos a nuevos retos y desafíos y con ello la necesidad de buscar otros caminos, novedosos programas y cambios en la legislación, con el fin de mantener la vigencia y el liderazgo en el sector del deporte, la recreación y la actividad física.

Siempre dentro de la figura del fideicomiso de administración con el Banco Nacional, el ICODER gestionó una mayor responsabilidad en la toma de decisiones en la gestión del Estadio Nacional, con miras a facilitar a los actores deportivos espacios para sus eventos y actividades.

Estos son algunos de los primeros frutos que recogemos. Estamos seguros de que a lo largo de los 2 años que restan a la Administración Chaves Robles seguiremos cosechando y recogiendo el producto de nuestras acciones, con la finalidad de ofrecer a los deportistas, a la dirigencia deportiva y a la ciudadanía en general mejores alternativas para la práctica deportiva y mejores índices en su calidad de vida.

**e ENTRENO**

La Revista Digital del Instituto  
Costarricense del Deporte y la Recreación  
(ICODER)

AÑO VIII NÚMERO 20  
setiembre a diciembre 2023

Producción:  
Comunicación Icoder  
juan.bonilla@icoder.go.cr  
franklin.solis@icoder.go.cr  
marvin.hidalgo@icoder.go.cr

Diseño, diagramación y retoque fotográfico:  
allan.arias@icoder.go.cr

Teléfonos: 2549-0714  
2549-0716  
2549-0723  
2549-0715

