

CLUB ATLÉTICO MONTEMAR

Revista Oficial n° 5 · Septiembre 2014

“Nueva temporada
nuevos proyectos”



sumario

noticias 4



colaboraciones 10



exposiciones 14



baloncesto 18



fútbol 22



karate 26



pilates 30



gimnasia rítmica 34



breves 8



deporte y salud 12



tenis 15



baile 20



judo 24



pádel 28



patinaje 32



Edita

Club Atlético Montemar

Coordinador

Joaquín López

Colaboradores

Pasqui Carrillo

Juan Antonio Montesinos

Alonso Ramos

Asun Herrero

Laura González

Virtu Reche

JuanMa Niños

Dani Ruiz de Almirón

Vicente Manzanaro

Sonia Eguía

Carmen Masía

Jesús Monzó

Diseño y maquetación

Magdalena Rueda

Imprime

Quinta Impresión

Síguenos en:



Queridos socios/as,

Ya ha finalizado el periodo estival y volvemos incansables con un nuevo ejemplar de nuestra revista oficial, que ya alcanza el número 5. En esta ocasión quiero compartir con vosotros nuestros datos de alumnos de las escuelas deportivas, y sobre todo, nuestro futuro servicio de biblioteca y ludoteca.

Informaros que en el curso pasado **superamos en nuestras escuelas los 2.200 alumnos**. Considero que es una cantidad más que razonable, y motivo para que el Club esté muy satisfecho. No por ello vamos a bajar el listón, tenemos que seguir siendo muy exigentes con nosotros mismos, y contribuir en la formación y la salud integral de los socios y sus hijos. Quiero agradecer a los padres su confianza en nuestros monitores y en el club, haciendo equipo entre todos día a día.

Destacar un nuevo proyecto del Club Atlético Montemar, quizá el más importante en esta temporada 2014/2015 que ahora comienza, y que estará terminado a finales de octubre. Una iniciativa que refuerza los valores del Club y su filosofía de **"Deporte para toda la familia"**. Por un lado, **una sala de estudio para los niños**, un espacio fundamental para que puedan hacer sus deberes antes o después de sus entrenamientos. El otro nuevo servicio será **una ludoteca**, un espacio para

el juego y la diversión de los más pequeños, donde van a poder disfrutar de grandes momentos lúdicos y educativos. Al mismo tiempo, este servicio supondrá una gran ayuda para los padres y madres deportistas, que tendrán la oportunidad de practicar su deporte favorito mientras sus hijos están muy bien atendidos en la ludoteca.

Sigo invitandoos a que participéis en las decisiones del club, bien a través de la web, email, buzón o cuestionarios del grado de satisfacción.

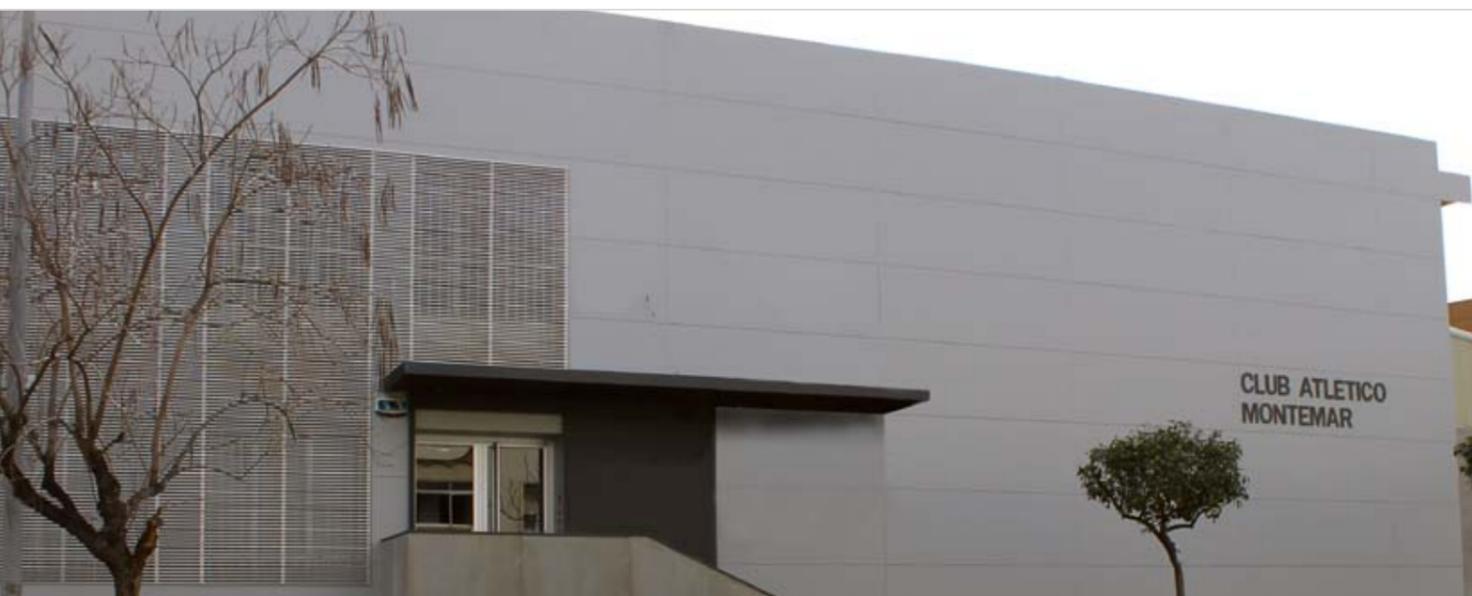
No os entretengo más. Desearos un curso tan bueno como el pasado, prometiendo que esta **Junta directiva** aportará trabajo y dedicación al Club Atlético Montemar.

Un abrazo a todos

Jose Pedro García Fernández
Presidente del Club Atlético Montemar

Las escuelas deportivas del Club ya están listas

El 8 de septiembre comenzamos la nueva temporada 2014/2015



El Club ya tiene preparada su oferta deportiva para la nueva temporada 2014/2015. El **8 de septiembre** comenzamos las clases de todas las escuelas deportivas, salvo las escuelas de baloncesto, fútbol, pilates reformer y multiactividad, que dieron comienzo el pasado **1 de septiembre**.

La oferta de escuelas deportivas es muy variada, y está dirigida tanto a niños como adultos de todas las edades. Hemos intentado atender a todos los gustos y necesidades, tratando de ser fieles a la misión del Club encaminada a ofrecer *"deporte para toda la familia"*.

Le indicamos a continuación la relación de las diferentes escuelas disponibles:

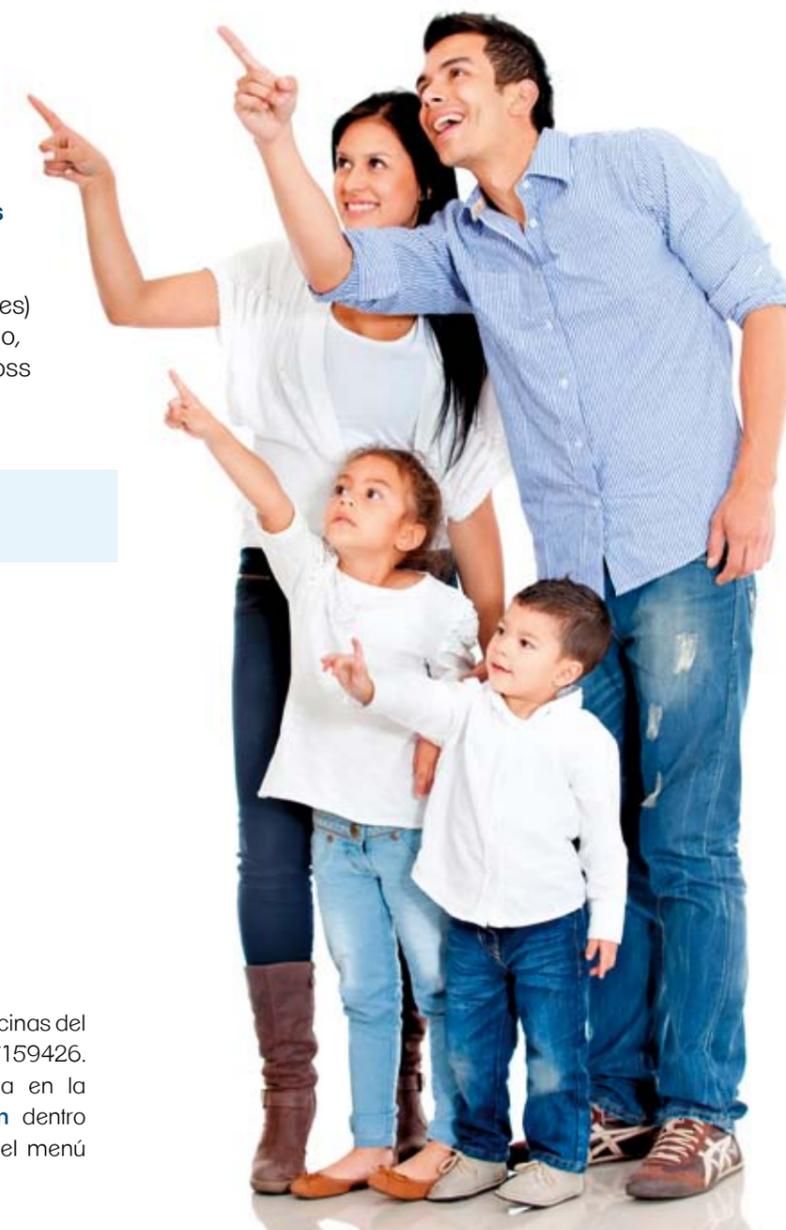
INSTALACIONES DE LA ALBUFERETA:

- Tenis
- Pádel
- Fútbol
- Gimnasia Rítmica
- Judo
- Baile Moderno
- Ballet Clásico y Baile Español
- Ritmos Latinos
- Zumba
- Pilates reformer con torre
- Pilates reformer específico para tenis y pádel
- Happy Sport
- Urban Runner's Club (Club de corredores)
- Multiactividad: Ciclo indoor, pilates suelo, tonificación, aeropump, abdominales, cross fitness,... Y mucho más.

INSTALACIONES DE PADRE ESPLÁ:

- Gimnasia Rítmica
- Judo
- Karate
- Baloncesto
- Patinaje Artístico
- Baile Moderno
- Aikido para adultos
- Pádel (novedad)
- Zumba (novedad)

Para más información no dude en dirigirse a las oficinas del Club o contactar con nosotros en el teléfono 965159426. Encontrará todos los detalles de cada escuela en la página web del Club www.camontemar.com dentro del apartado específico para cada escuela en el menú principal.



Montemar renueva el vestuario de la piscina con la incorporación de nuevos servicios

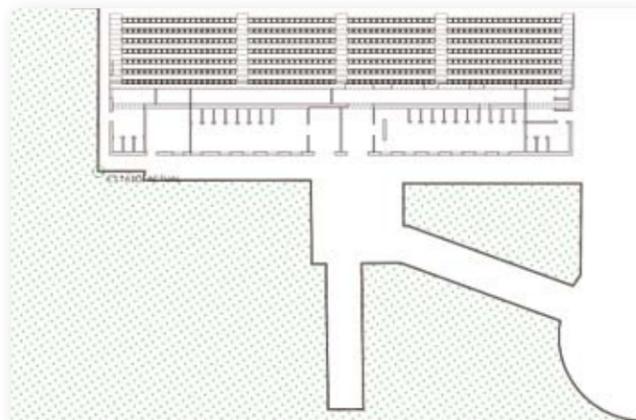


Montemar sigue sin descanso con su plan de inversiones y mejora de sus instalaciones deportivas y sociales. En esta ocasión le tocaba el turno al vestuario de piscina. Una instalación anticuada, pero cuyo obra ya está en curso y a buen ritmo al cierre de estas líneas. Un cambio muy profundo del local, tanto en su aspecto estético como en los interiores, que estamos seguros de que hará las delicias de los socios del Club.

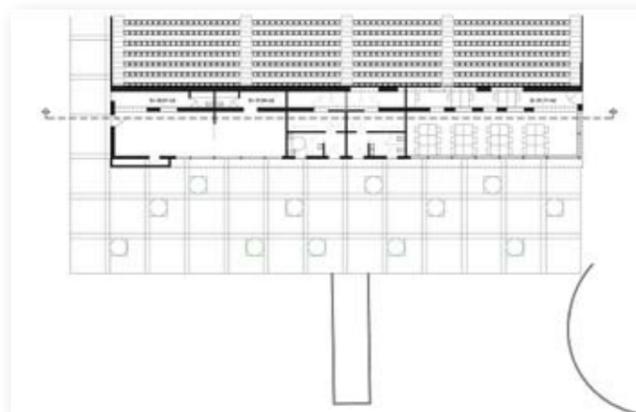
El edificio va a presentar un aspecto moderno y actual, con líneas muy atractivas, pero perfectamente integrado en el entorno privilegiado que ofrece el Club Atlético Montemar. Tras la reforma, el local no solo albergará los vestuarios de piscina, sino que va a contar con dos nuevos servicios muy demandados por los socios del Club: por un lado, una sala de estudio para los niños, un espacio fundamental para que puedan hacer sus deberes antes o después de sus entrenamientos.

El otro nuevo servicio será una ludoteca. Un espacio para el juego y la diversión de los más pequeños, donde van a poder disfrutar de grandes momentos lúdicos y educativos. Al mismo tiempo, este servicio supondrá una gran ayuda para los padres y madres deportistas, que tendrán la oportunidad de practicar su deporte favorito mientras sus hijos están muy bien atendidos en la ludoteca.

La finalización de la obra y puesta en marcha de los nuevos servicios está prevista para finales del próximo mes de octubre.



Planta Edificio Grada (estado actual)



Nuevo Proyecto Planta Edificio Grada

Las nuevas escuelas del Club se afianzan con fuerza

Zumba, Urban Runner's Club y Happy Sport son las nuevas apuestas del Club

En la primera parte del año 2014, el Club apostó por introducir nuevas actividades o escuelas deportivas. Si por algo se caracteriza la última etapa de Montemar es por la innovación, por la inquietud, y por el deseo de ofrecer a los socios más servicios de calidad.

La primera actividad en abrirse paso fue la **Zumba**, en diciembre de 2013. La Zumba es un acondicionamiento físico inspirado en la música latina. Un ejercicio cardiovascular revitalizante que combina ritmos rápidos y lentos para lograr también tonificación muscular, gracias a ritmos exóticos como la salsa, el merengue, cumbia,...etc. La Zumba ha tenido mucha aceptación entre los socios y esta temporada ampliamos una hora más por semana, con opción de hasta tres clases semanales. Además, la Zumba formará parte también de la oferta deportiva de la sede de Padre Esplá a partir de septiembre.



Poco después comenzaba la actividad más innovadora, **Happy Sport**. La metodología perfecta para aprender inglés desde el primer día, jugando y haciendo deporte. Se basa en el aprendizaje del inglés de una manera natural, a la vez que el niño juega y hace ejercicio físico. Tres grupos distintos: toddlers (niños de 1 a 3 años), de 3 a 6 años y más de 6 años (primaria). Dos actividades en una, aprendizaje del inglés en un contexto real de la vida. La escuela más innovadora del Club.



Y un poco antes de Semana Santa empezó sus sesiones de entrenamiento el **Urban Runner's Club Montemar**. Un fantástico grupo de corredores con asistencia personal y asesoramiento por parte de nuestros entrenadores. Entrenamientos grupales guiados sin importar qué nivel se tenga. Puedes disfrutar de hasta dos sesiones de entrenamiento semanales: los jueves a las 20 horas y/o los sábados a las 10 horas, en las instalaciones del Club Atlético Montemar (punto de encuentro junto a la piscina). El grupo ya lo forman más de 40 corredores de todos los niveles.



Las tres actividades siguen con fuerza, y se espera que se consoliden esta temporada como escuelas deportivas clave en el futuro del Club Atlético Montemar.

¡No esperes más! Ven y disfruta de la amplia oferta deportiva del Club.

Montemar formará parte del nuevo circuito juvenil de tenis de ámbito nacional auspiciado por la RFET



Montemar organizará un torneo oficial dentro del nuevo circuito nacional de categoría alevín e infantil; circuito que se integrará dentro de la estructura federativa a partir de 2015.

La Real Federación Española de Tenis (RFET) organizó el pasado 29 de mayo una rueda de prensa para presentar a los medios de comunicación nacionales el nuevo Circuito. La presentación tuvo lugar en las instalaciones de la Ciudad de la Raqueta en Madrid.

El acto de presentación del nuevo circuito estuvo dirigido por el Presidente de la RFET, José Luis Escañuela; el capitán del equipo español de Copa Davis, Carlos Moyá; varios directivos de la RFET; el consejero delegado de Ciudad de la Raqueta, Javier Martí; el director del circuito Sergio Troncoso. También contó con los representantes de los Clubes organizadores.

El Presidente del Comité de Tenis Juvenil de la RFET, José Fernández Lupión, explicó que la RFET quiere que este nuevo circuito "sea clave en la etapa de formación de cientos de jugadores y jugadoras dentro de su estructura de torneos, garantizando su continuidad y su impulso". Por su parte, José Luis Escañuela, presidente de la RFET, manifestó que este circuito "nace además con la voluntad de unir sinergias con todos aquellos que apuestan por el tenis de base del tenis español".

José Fernández Lupión añadió que "los Campeonatos de España Infantil y Alevín estarán integrados dentro del circuito, y los ganadores irán subvencionados por la RFET a la Orange Bowl que se juega a final de año en Miami (EEUU)".

El circuito contará con 8 torneos más los Campeonatos de España

Según explicó Sergio Troncoso, el circuito contará con 8 pruebas. Los clubes organizadores serán Ciudad de la Raqueta (Madrid), Club Español de Valencia, Club Esportiu Vallldoreix, Club Atlético Montemar de Alicante, Academia Sánchez Casal (Barcelona) y Stadium Casablanca en Zaragoza, además de los Campeonatos de España alevín e infantil. El Máster Nacional, donde participarán los ocho mejores clasificados del circuito se jugará probablemente en Ibiza y contará con el patrocinio de la Fundación Abel Matutes.

Nuestra jugadora Judith Perelló entre las 4 mejores tenistas de España

Nuestras tenistas Lucía Linares y Judith Perelló participaron en el Campeonato de España Alevín que se disputó en El Ferrol (La Coruña) a principios del mes de Julio.



La mala suerte del sorteo las enfrentó en segunda ronda e impidió que una de ellas pudiera seguir avanzando hasta las rondas finales.

En el duelo montemarinero cayó Lucía y Judith pudo continuar luchando para llegar lo más lejos posible. Tanto fue así que se plantó en semifinales donde cayó derrotada por Dami Edibson (por 6-1 6-4), que llegaba de ganar la fase del Nike Junior Tour recién disputada en nuestro club en aquel momento.

Judith ha vuelto a demostrar su buena progresión y ha dado un paso más en su carrera como tenista. Gracias a las dos por tan digna representación y enhorabuena a Judith por este nuevo éxito.

Pero la buena racha de ambas no terminó ahí

Judith se proclamó campeona de su categoría (alevín) en la fase del TTK WARRIORS TOUR celebrada en Almería y Medina del Campo, ambos en el mes de Julio, además de ser subcampeona del TTK de Alicante celebrado en nuestro Club.

En la final de Almería se enfrentó a nuestra jugadora Lucía Linares, a la que venció en un super tie-break por un ajustado 10-7, después de empatar a un set (3-6 6-1). Lucía por su parte se proclamó campeona del TTK del CT Oliva (Valencia) en una gran actuación.

Nuestras alevines volvieron a demostrar en el Club de Tenis Almería y resto de torneos TTK su gran estado de forma y por ello nos alegramos y las felicitamos por todos los éxitos que están cosechando.

Nuestro fisioterapeuta, Pasqui Carrillo, dio una conferencia en el Club Información



Pasqui Carrillo, fisioterapeuta del Club Atlético Montemar, impartió una conferencia el pasado mes de Junio sobre los riesgos musculares de la carrera continua de larga distancia. Se trató de una conferencia a dúo, en la que también intervino el cardiólogo Alberto Cordero. Pasqui expuso magistralmente al auditorio los riesgos musculares y lesiones más comunes de los corredores y cómo prevenirlas y tratarlas.

La cita tuvo lugar en el auditorio del Club Información, con un aforo que alcanzó casi el lleno. Pasqui, como participante habitual en carreras de larga distancia, conoce a la perfección los beneficios y peligros de la carrera continua, y enfatizó la problemática de las lesiones que se producen con más frecuencia en los corredores populares, principalmente por desgaste y sobrecarga muscular.

Un nuevo éxito del Club Atlético Montemar y su personal, como líder de opinión y divulgación en materia de deporte y salud. ¡Enhorabuena Pasqui!

La sociedad española de traumatología del deporte se reunió en Montemar



El pasado 7 de junio se celebró en Montemar una reunión de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Traumatología del Deporte. Un marco incomparable y un entorno muy propicio para hablar de deporte y traumatología.

Coincidiendo con la reunión semestral de la sociedad, el hecho de celebrarla en Alicante tenía un motivo bien justificado: en mayo de 2015 se organiza en nuestra ciudad el congreso nacional de Traumatología del deporte.

La sociedad española de traumatología del deporte celebró varios encuentros con traumatólogos alicantinos, con el objetivo de sentar las bases generales del congreso, tanto en el aspecto científico como organizativo; no en vano se espera la asistencia de entre 300 y 400 congresistas.

Fernando Baró, presidente de la sociedad, y su Junta Directiva, no quisieron dejar Alicante sin visitar nuestras instalaciones, debido a las excelentes referencias que tenían. Por ello, celebraron su última reunión en la sala de Juntas del Club Atlético Montemar, siempre acompañados por el Dr. César Cobián, nuestro médico de medicina deportiva y director de la unidad de medicina deportiva Traumavist-Montemar, ubicada en las propias instalaciones de Montemar.

Montemar mejora la comunicación con los socios con una Newsletter

La comunicación entre los socios y el Club es una prioridad. Montemar no deja de buscar vías de comunicación constantes y cada vez más efectivas, con el fin de que los socios estén informados puntualmente de todas las noticias de actualidad.

La última iniciativa en este sentido es la creación de una newsletter. La primera newsletter vio la luz el pasado mes de mayo, y va a tener como hasta ahora una periodicidad mensual. Todos los meses los socios están recibiendo este boletín informativo donde resaltamos las 4 o 5 noticias de actualidad más importantes del momento.

Con esta vía sumamos una nueva mejora a los medios de comunicación ya existentes, como son la web, la revista del Club y nuestra página de facebook. Pero la newsletter goza de una ventaja adicional: directamente seleccionamos para los socios las noticias más importantes y se las enviamos a su correo electrónico con un enlace directo a las mismas, con todo detalle y total comodidad. Un paso adelante en la mejora de la comunicación e información a los socios del Club.



Montemar y el Hércules C.F. estrechan sus lazos

El Club Atlético Montemar se sumó a la campaña de abonos del Hércules de Alicante CF de la temporada 2014/15, con el gran objetivo de apoyar al gran Club de fútbol alicantino a conseguir sus objetivos. El Hércules de Alicante C.F. ofreció a todos los socios de Montemar una serie de ventajas exclusivas.

La firma del acuerdo de colaboración tuvo lugar en la Sala de Juntas del Club Atlético Montemar, y contó con los máximos representantes de ambas Entidades. Por un lado Carlos Parodi, presidente y consejero delegado del Hércules C.F., y Jose Pedro García, presidente de Montemar.

Gracias al acuerdo de colaboración firmado por ambos Clubes, los socios del Club Atlético Montemar disfrutaron de un descuento del 25% sobre el precio base, en la adquisición de abonos para ver los partidos que dispute el Hércules C.F. durante la temporada 2014/2015.

Por su parte el Club Atlético Montemar ofreció a los abonados del Hércules C.F. durante la temporada 2014/2015 unas condiciones muy interesantes para formar parte del Club Atlético Montemar como socios y escuelas deportivas.



El Hércules CF realizará entrenamientos en Montemar

También forma parte del acuerdo entre ambos Clubes la utilización de los campos de Montemar por parte de la primera plantilla del Hércules CF durante la temporada 2014/15.

El primer equipo entrenará en los campos de hierba artificial que el Club Atlético Montemar tiene en su club de la Albufera. El Hércules CF realizará dos sesiones de entrenamiento las semanas previas a los partidos que juegue ante rivales con campos de hierba artificial.

El Hércules de Alicante CF se mostraba muy ilusionado y agradecido a nuestro Presidente, Jose Pedro García, por este acuerdo y las facilidades ofrecidas. El Presidente de Montemar indicó que "es un orgullo contar con el primer equipo del Hércules CF en nuestras instalaciones. Además, colaborar con el Hércules es un placer y supone un paso más en las excelentes relaciones entre ambos Clubes".



El presidente del Hércules de Alicante CF, Carlos Parodi explicó que "las relaciones entre ambas entidades son magníficas", como se ha vuelto a demostrar con este acuerdo:

"Somos dos instituciones señeras de la ciudad de Alicante y la colaboración es habitual. Este año nos encontramos con la necesidad de entrenar en campos de hierba artificial y el Club Atlético Montemar se ha brindado a ayudarnos, demostrando su vinculación con el deporte alicantino, por lo que estamos muy agradecidos al club y a sus socios por las facilidades mostradas".

El entrenador del Hércules de Alicante CF, Pacheta, junto al director deportivo, Dani Barroso, comprobaron las instalaciones, su idoneidad y calidad para el trabajo de un equipo profesional, y mostraron su satisfacción por poder entrenar en ellas durante la presente temporada.

Montemar y Grupo Prim firman un acuerdo de colaboración

El pasado 19 de Junio el Club Atlético Montemar y Grupo Prim Automoción firmaron un acuerdo de colaboración por el que ambas Instituciones, muy arraigadas e históricas en la ciudad de Alicante, unen sus fuerzas con el claro objetivo de mejorar sus servicios a clientes y socios.

La firma del acuerdo de colaboración tuvo lugar en la sala de Juntas del Club, y contó con Jose Pedro García, presidente del Club Atlético Montemar, y Jesús Torrecillas, consejero delegado de Grupo Prim.

Grupo Prim es una empresa alicantina del sector de la automoción, cuyos orígenes se remontan al año 1953. En este momento Grupo Prim representa motocicletas de las marcas Suzuki, Sym, Piaggio, Vespa, Gilera, Beta, Rieju, Kymco y Triumph en la provincia de Alicante, así como las marcas de automóviles Seat, Mazda y Honda en el mismo ámbito geográfico; todas ellas situadas dentro del mismo eje, en la carretera de Ocaña de Alicante.

Los términos del acuerdo contemplan acciones de difusión de los productos y servicios de Grupo Prim, y exposición de sus vehículos una semana al mes en las instalaciones del Club Atlético Montemar. Sin duda comprobará que Grupo Prim es la mejor opción posible para adquirir un vehículo nuevo o de ocasión, con la mejor garantía y excelencia en la relación con sus clientes.



Por su parte Grupo Prim ayudará al Club con el patrocinio de eventos, torneos, y actividades diversas, en su afán de promoción del deporte, la salud y el bienestar de niños y adultos.

Un nuevo y exitoso acuerdo de colaboración y un paso adelante en la mejora de las relaciones y del valor para los socios del Club.

Grupo Prim[®]
automoción

Carretera de Ocaña
ALICANTE



Tu mejor opción
www.grupoprim.com

El servicio de medicina deportiva preparado para la nueva temporada

La unidad de medicina deportiva **Traumavist-Montemar** lleva todo el verano realizando reconocimientos avanzados a deportistas de competición, y también efectuará a principios de temporada reconocimientos básicos para los alumnos de las diferentes escuelas del Club

El Club tenía como objetivo desde hace tiempo implantar un servicio de medicina deportiva dirigida a niños, jóvenes y adultos que practican deporte, tanto de forma recreativa como de competición, con el fin de evaluar y mejorar la condición física, evitar riesgos o daños por falta o exceso de ejercicio físico, y asesorar sobre el deporte más adecuado para cada caso.

La unidad de medicina deportiva **Traumavist-Montemar** es una realidad desde el mes de junio de 2013. Muchos deportistas ya han podido realizar reconocimientos médico-deportivos, con el lema "Prepárate para un deporte seguro".

Los reconocimientos médico-deportivos suponen una oportunidad excepcional para valorar el estado de salud del deportista, prevenir lesiones, mejorar el rendimiento físico deportivo o resolver sobrecargas musculares y lesiones tendinosas entre otros.

Los cuatro servicios principales que el centro de medicina deportiva **Traumavist-Montemar** está realizando son:

1. Reconocimiento básico de aptitud deportiva: Tras una exploración general y del aparato locomotor, se realiza un electrocardiograma en reposo, auscultaciones cardíaca y respiratoria y antropometría básica (peso, talla, porcentaje graso,...etc.). Se entrega un informe médico con los resultados.

2. Reconocimiento avanzado de aptitud deportiva: Este reconocimiento incluye todas las pruebas contenidas en el reconocimiento básico, más un test de esfuerzo con análisis de gases, una espirometría y una analítica sanguínea.

Todo ello con el preceptivo informe médico posterior con los resultados obtenidos.

3. Test de esfuerzo con análisis de gases.

4. Estudio de la marcha.

El equipo de **Traumavist-Montemar** no quiere que nadie se pierda la oportunidad de disponer de los resultados de estos valiosos reconocimientos. Sabemos de la importancia crucial de estos tests y la información clave que va a proporcionar a los deportistas. Por ello, durante todo el verano y hasta principios de la próxima temporada, los alumnos de todas las escuelas deportivas del Club han disfrutado y disfrutarán de unos precios inmejorables: **10€ el reconocimiento básico o alumnos de las escuelas deportivas, y solo 25€ el reconocimiento avanzado o alumnos de competición.**

No dude en solicitar más información en las oficinas del Club o directamente en la propia unidad de medicina deportiva sita en la primera planta del Club.

Readaptación deportiva después de una lesión

La rehabilitación tras una lesión no termina en el centro de fisioterapia o clínica de rehabilitación. Tras la finalización del proceso en dicha etapa viene la fase de **readaptación**, que como su nombre indica consiste en volver a adaptar, activar, programar y realizar los gestos técnicos tal y como los realizábamos antes de la lesión.

Esta fase de **readaptación** también engloba a pacientes que hayan sufrido una cardiopatía o pasado un proceso oncológico, y que necesitan una vuelta progresiva al deporte, *controlada, adaptada y desarrollada a sus características.*

El servicio de fisioterapia del **Club Atlético Montemar** es uno de los centros pioneros de Alicante en realizar este tipo de tratamiento que, junto a **Traumavist**, han formado una sinergia en materia de colaboración para trabajar con pacientes post-operados.

La readaptación deportiva que realizamos en nuestras instalaciones del **Club Atlético Montemar** se desarrolla de la siguiente manera:

Fase I o fase estática

Tras realizar una minuciosa valoración, realizamos ejercicios cuya finalidad es conseguir un mayor tono muscular, fortaleciendo de manera global los principales grupos musculares y de manera analítica los músculos implicados en la lesión. Usamos resistencias manuales y material de gimnasio (máquinas, gomas...).

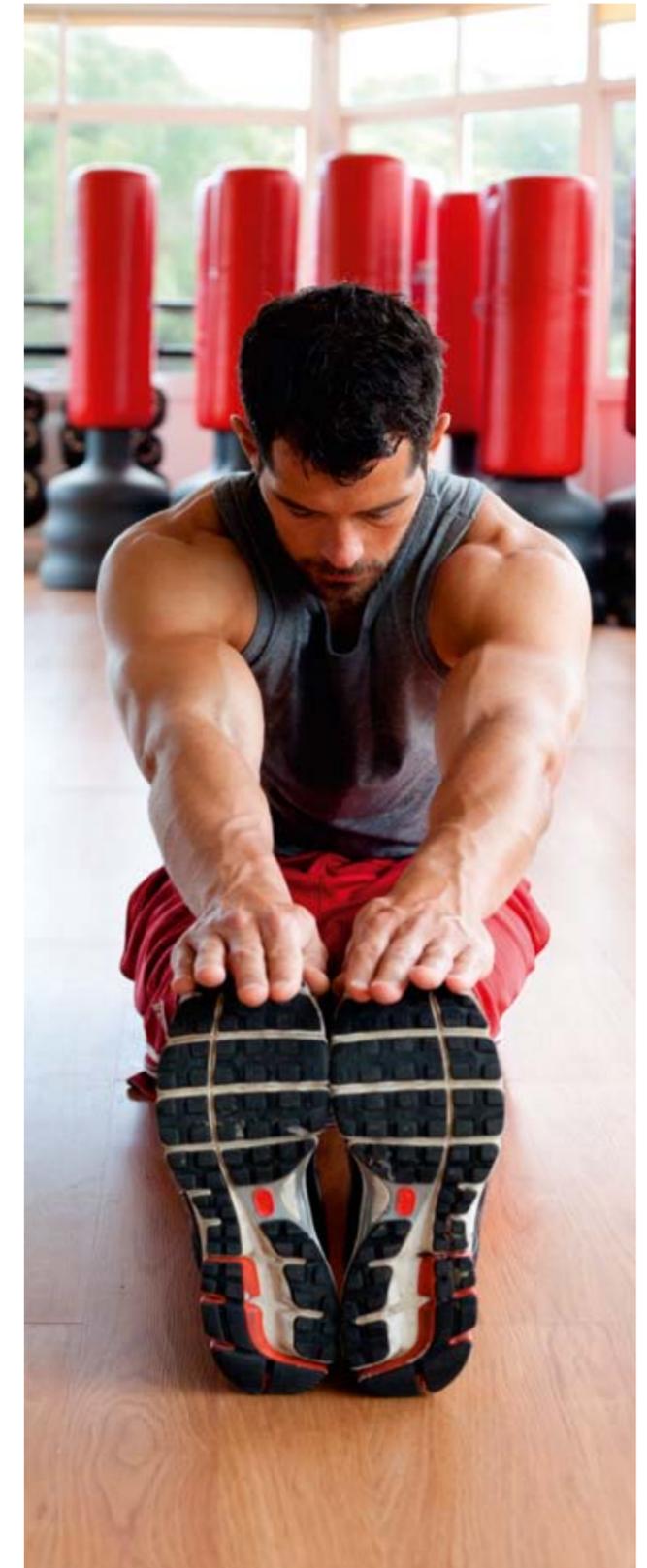
Fase II o fase dinámica

Esta fase se caracteriza por la introducción de patrones de movimiento específico contra resistencia, e inclusión de ejercicios aeróbicos para mejorar la capacidad cardiovascular.

Fase III o fase final

En pista (si hablamos de un tenista por ejemplo), realizamos ejercicios de movilidad, desplazamiento, propiocepción, y vuelta de manera progresiva y controlada a los entrenamientos o al gesto deportivo con la mejor calidad posible.

Pasqui Carrillo García
Fisioterapeuta del CA Montemar






¿POR QUÉ el Reconocimiento deportivo y/o Estudio de la Marcha?

- Punto de partida para la actividad deportiva
- Prevención de lesiones
- Desistaje de enfermedades que puedan poner en peligro al deportista
- Mejora del rendimiento físico deportivo
- Adaptación al deporte del paciente con patología crónica (obesidad, HTA, diabetes...)

¿PARA QUÉ el Reconocimiento deportivo y/o Estudio de la Marcha?

- Valorar el estado de salud del deportista
- Precisar el nivel de adaptación del deportista al esfuerzo físico
- Prevenir lesiones y enfermedades
- Guiar al deportista que presenta alguna patología en su participación o reincorporación al deporte
- Realizar el cumplimiento de los programas deportivos organizados
- Resolver las sobrecargas musculares y lesiones tendinosas derivadas de la pisada

¿QUÉ TIPO de Reconocimiento Médico-Deportivo necesitas?		RECOMENDABLE	NECESARIO
Niños	Deporte de iniciación		Básico
	Deporte de competición	Test de Esfuerzo	Básico
Jóven Deportista	Tiempo Libre		Básico
	Competición	Test de Esfuerzo	Básico
	Alto nivel		Avanzado
Adulto Deportista	Tiempo Libre		Básico
	Competición	Test de Esfuerzo	Avanzado
Mayores Deportistas			Test de esfuerzo
Deportistas con patologías			Test de esfuerzo

Solicita cita para Reconocimiento en el 966 70 93 12




El MARQ acoge tres exposiciones temporales de gran calidad y valor histórico

El MARQ continúa ofreciendo una amplia selección de exposiciones temporales además de su patrimonio cultural permanente

Con una incansable labor y un brillante trabajo, el Museo Arqueológico de Alicante continúa promocionando con éxito nuestro Patrimonio Histórico y Cultural, en un proyecto concebido y desarrollado desde el reto de ser el primer museo arqueológico del siglo XXI. En estos momentos las tres exposiciones temporales más importantes que está ofreciendo el MARQ son las siguientes:

Señores del cielo y de la tierra

La dinastía Han (206 a.C-220 d.C) constituye uno de los períodos históricos de China que mejor definen los supuestos básicos de su civilización. En él se asientan las bases del pensamiento político y ético, se definen sistemas de organización económica y cultural y se establecen contactos directos con pueblos lejanos a través de las rutas comerciales. La posteriormente llamada Ruta de la Seda fue el máximo exponente. En las más de 10.000 tumbas excavadas en la actualidad se han encontrado miles de objetos que permiten el reconocimiento de la vida material y espiritual de Han.

Esta exposición llegó al Marq el 13 de Junio y se podrá visitar hasta el 11 de enero de 2015.



El vino en Alicante

La exposición "El vino en Alicante" propone al visitante un viaje por el tiempo para conocer la historia y evolución del cultivo, producción, almacenamiento y distribución del vino, uno de los productos que mejor define a nuestro territorio. Con una historia, con las profundas raíces de sus vides y con un futuro consolidado por delante con vinos de alta expresión y singularidad, se presenta esta exposición promovida por el MARQ y la Denominación de Origen Vinos de Alicante.

Dió comienzo el 7 de Julio y estará con nosotros hasta el 11 de enero de 2015.



Deltebre I. La historia de un naufragio

Deltebre I es un barco inglés, quizá uno más de su tiempo. Posiblemente habría pasado inadvertido en su propia época ante la variedad y abundancia de embarcaciones que existían, ya que eran, hace 200 años, el principal medio de transporte y el único utilizado para largas distancias.

Deltebre I deja de ser un barco más y se convierte en un inestimable documento histórico que nos acerca a la vida de quienes vivieron hace dos siglos, aportando interesantes datos sobre el contexto histórico en que desarrolló su existencia cuando servía en una operación militar durante la Guerra de la Independencia a principios del siglo XIX. La expedición naval tenía el objetivo de recuperar la ciudad de Tarragona, en manos de las tropas de Napoleón. La exposición del Deltebre I se inauguró el 14 de Julio y estará en el Marq hasta el 11 de enero de 2015.



Encontrará toda la información de las exposiciones en la página web del MARQ. ¡No se las pierda!

Para horarios, tarifas y concertación, consulten nuestra web

www.marqalicante.com

El Nike Junior Tour volvió a inundar las pistas de Montemar con las futuras estrellas de la raqueta

Los mejores tenistas de España en categorías alevín e infantil desplegaron durante una semana sus mejores golpes



Como todos los años, en las pistas del Club Atlético Montemar tuvo lugar una de las citas tenísticas más importantes del año, como es nuestro torneo incluido en el prestigioso circuito internacional de tenis Nike Junior Tour.

Nada más y nada menos que 370 jugadores y jugadoras con edades comprendidas entre los 10 y los 14 años se dieron cita en las pistas del CA Montemar entre el 14 y el 21 de Junio. Todo un espectáculo de buen juego y gran dominio de la raqueta, que los socios pudieron disfrutar y admirar durante los primeros días de Hogueras, en especial el día de las Finales donde los encuentros alcanzaron el más alto nivel. Los golpes exhibidos en las Finales fueron sorprendentes y dejaron entrever un futuro muy prometedor.

El Club ha tenido la fortuna de ser sede de un Torneo del Nike Junior Tour desde el inicio de su andadura en el año 1997, con algún breve descanso de por medio. Desde entonces, grandes jugadores y jugadoras actuales han pasado por las pistas del Club, como son Rafa Nadal, Nico Pietrangeli, Fernando Verdasco o Carla Suárez entre otros.

En esta edición el nivel ha sido altísimo y los favoritos tuvieron que emplearse a fondo para poder alzarse con el triunfo final. No en vano tres de las cuatro finales alcanzaron el tercer set definitivo, todas menos la categoría alevín femenina. Los campeones y finalistas de las distintas categorías fueron los siguientes:

Categoría Infantil Masculina

Se proclamó campeón de esta categoría Carlos López Montagud, que se impuso a Rafael Izquierdo, en un largo y duro encuentro, por 3/6 6/4 6/1

Categoría Infantil Femenina

La campeona de esta categoría fue Laura López, que derrotó a Cristina Moll, también en un difícil partido a tres sets: 6/2 4/6 6/3

Categoría Alevín Masculina

En la categoría alevín masculina, se alzó con el triunfo final Pablo Llamas, que se deshizo con dificultad de Pedro Cobacho por 5/7 6/2 6/2.

Categoría Alevín Femenina

Se proclamó campeona de esta categoría Dami Ebdinson, que doblegó con facilidad y en un partido rápido a Alba Rey García, por un 6/0 6/2.

En el acto de entrega de trofeos y premios estuvo presente Jose Pedro García, presidente del Club Atlético Montemar, y Sergio Troncoso, director del Circuito Nike Junior Tour.

Muy pronto veremos a estas promesas del tenis en los grandes torneos internacionales. Como dice el lema del Nike Junior Tour, "I'm next", ¿Por qué no pueden ser ellos los próximos? Estamos convencidos de que así será. ¡Mucha suerte para todos!

Torneo Nacional MARCA Cadete Jóvenes Promesas



Lo han ganado tenistas de la talla de *Juan Carlos Ferrero, Fernando Verdasco, Silvia Soler, Tita Torró*, etc.

Nuestro Club volvió a ser sede de este circuito por cuarto año consecutivo con un gran éxito de participación (110 chicos y 60 chicas), a pesar de tratarse de una sola categoría.

El Circuito lo componen **14 clubes o sedes de toda España, más un Máster final**, y cuenta con una dotación en premios de más de **30.000€**.

Los campeones de este año fueron **Albert Roglán**, que se impuso al madrileño Jesús Tapiador por un contundente 6/1 6/2, y en la final femenina hubo duelo de compañeras de club, las dos finalistas son de Villareal, **Noelia Bouzo** que se impuso a Alicia Herrero por un 6/2 4/6 6/3.

¡Enhorabuena, campeones y campeonas!



El Open 500 Promesas finaliza con éxito



Alicante, en un recorrido que ha pasado a lo largo del verano por 7 clubes y ciudades distintas.

Los participantes en este circuito tienen la ocasión de ir puntuando fase a fase para conseguir la clasificación al Máster, que se disputará durante la semana del **Valencia Open 500 en la Ciudad de las Artes y de las Ciencias entre el 18 y 26 de Octubre de 2014**.

Además, por cada torneo disputado, a todos los jugadores se les obsequia con una entrada gratis para asistir al **Valencia Open 500**.

En la fase disputada en nuestro Club se alzaron con la victoria **Lucía Cortez**, que venció a Laura Pellicer por 6/3 6/3, y **Yan Bondarevskiy** que venció a Ramiro Laguna por 6/1 6/0.

Al acto de entrega de trofeos asistieron por parte de la organización del torneo **Antonio Martínez Cascales, Juan Rafael Gujarró y Joan Oliver** (director del circuito). Nuestro delegado de tenis, **Eduardo Sirvent**, también estuvo presente en el acto.



El TTK Warriors Tour cierra el verano de torneos

Tras una agenda imparable de torneos, el 4 de agosto llegó la última cita tenística del verano en el Club Atlético Montemar, el **TTK Warriors Tour 2014**.

Comenzamos el periodo estival con el **Nike Junior Tour**, siguió el mes de julio con el **Marca Cadete Jóvenes Promesas** y el **Open 500 Promesas Infantiles**, y pusimos el broche de oro a esta intensa actividad tenística y de torneos de prestigio con el torneo **TTK Warriors Tour** en agosto.

Un circuito celebrado en 9 países, y que solo en España cuenta con 12 torneos o sedes más el Máster nacional. Este es el primer año que **Montemar** forma parte del Circuito TTK, en una relación que promete afianzarse y consolidarse con futuras ediciones.

Más de 200 jugadores y jugadoras se dieron cita en las pistas del **Club Atlético Montemar**, con edades comprendidas entre los 8 y los 14 años. Destacó el gran espectáculo y buen juego que desplegaron estos futuros ases de la raqueta; no importó el asfixiante calor, demostraron su madurez, buen tenis y la garra de los grandes campeones. El domingo 10 de agosto, tras una completa semana de partidos, se celebraron las Finales de todas las categorías viviéndose los golpes más espectaculares del torneo.

Los campeones y finalistas de las distintas categorías fueron:

Categoría Infantil Masculina

Se proclamó campeón de esta categoría **Javier Molino**, que se impuso a Francisco Andreu, en un largo y duro encuentro, por 6/3 7/5

Categoría Infantil Femenina

La campeona de esta categoría fue **Laura Pellicer**, que derrotó a Mariona Pérez, también en un difícil partido a tres sets: 2/6 6/0 10/4



Categoría Alevín Masculina

En la categoría alevín masculina, se alzó con el triunfo final **Sergi Micó**, que se deshizo con dificultad de Mario González por 7/5 6/2.

Categoría Alevín Femenina

Se proclamó campeona de esta categoría **Ángela Juárez**, que doblegó a la jugadora de Montemar **Judith Perelló**, por un 6/1 6/3.

Categoría Benjamín Masculina

Se proclamó campeón de esta categoría **Elías Engquist**, que se impuso a Gerard Campaña por 6/1 6/3.

Categoría Benjamín Femenina

La campeona de esta categoría fue **Vanesa Dalma**, que venció a María Paredes por 7/6 6/0.

En el acto de entrega de trofeos estuvo presente **Jose Pedro García**, presidente del **Club Atlético Montemar**, y **Julián León**, director del torneo. Ambos destacaron por un lado el gran éxito organizativo del torneo y el gran nivel de juego exhibido, y por otro auguraron un largo y prometedor futuro a la relación TTK-Montemar en lo que al **TTK Warriors Tour** se refiere.

El torneo de tenis Rafael Pérez vuelve en septiembre

Llega en septiembre el torneo social de tenis más importante del año, el que más arraigo y tradición tiene en el Club: El Torneo de tenis **XXXIII Memorial Rafael Pérez**. Un torneo al que le tenemos un especial cariño y que sigue tan actual y de moda como en sus inicios.

Ya se ha convertido en el clásico de los clásicos del tenis, que alcanza este año su 33ª edición. Sin duda el atractivo principal de esta competición es su sistema de juego: *el sistema Copa Davis*, una modalidad muy estimulante que anima de manera

especial a los socios a formar parte de esta competición.

El torneo da comienzo el **sábado 13 de Septiembre** y tendrá una duración máxima de cinco fines de semana. Las Finales tendrán lugar previsiblemente el **12 de octubre**.

Uno de los torneos preferidos por los socios, que dará el pistoletazo de salida a la temporada de torneos tras las vacaciones y el descanso estival.



V Torneo de Hogueras Alicante



Parece que fue ayer cuando desde la sección de baloncesto, nos embarcamos en la aventura de organizar un **torneo de Mini-Basket**. Sin embargo, ya hemos alcanzado la quinta edición gracias al trabajo y esfuerzo de muchas personas vinculadas muy de cerca a la sección de Baloncesto del **CA Montemar**.

En esta 5ª edición los equipos participantes, todos ellos de la provincia de Alicante, fueron el *C.D Onil Basket*, *C.B. Ilicitano*, *Albufereta Basket*, *SCD Carolinas*, *C.B. Jorge Juan de Novelda*, *C.B. Terrafaz* y dos equipos de nuestro club.

Tras dos días intensos de partidos, se percibió y sintió nuevamente que el minibasket tiene un espíritu singular, un algo que siempre resulta especial en comparación al resto de categorías. Todos los jugadores de los equipos pelearon por ganar, querían competir y sentir la ilusión de la victoria. Y eso lo hemos disfrutado todos los asistentes.

El vencedor del torneo fue el **C.B. Jorge Juan de Novelda**



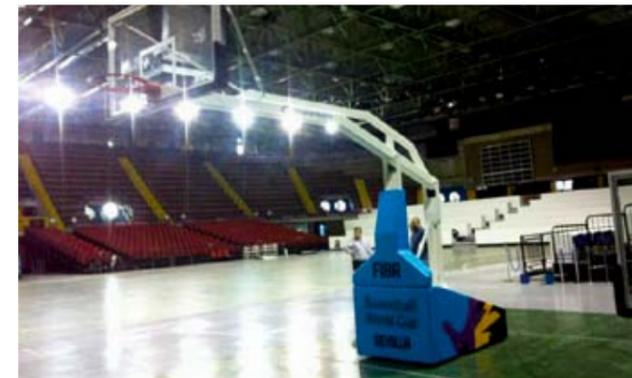
Campus de Verano 2014

En esta edición nuestro campus de verano fue un rotundo éxito, tanto por la participación de jugadores como por el ambiente conseguido y el aprendizaje que han adquirido los participantes.

Hay que destacar que en esta ocasión contamos con la desinteresada participación de **Jorge García Nava**, jugador profesional de baloncesto con una dilatada carrera, en la que ha formado parte de equipos como el *C.B. Lucentum*, *Ford Burgos*, etc. Durante dos semanas compartió sus experiencias y sabiduría con nuestros jugadores.



Importantes inversiones y mejoras en la sección de baloncesto



Hemos aprovechado este verano para modernizar las instalaciones de la sede de **Padre Esplá**, especialmente en lo que se refiere a la sección de baloncesto del Club.

Por un lado se ha adquirido un **nuevo juego de canastas de última generación**. Nada tendría esto de particular si no fuera porque son dos canastas que han sido utilizadas en el Mundial de baloncesto disputado en España, concretamente en la sede de Sevilla.

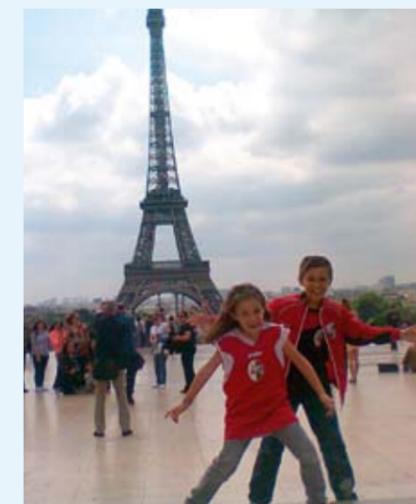


Por otro lado se ha procedido a la **remodelación de la mítica "pista roja"**, la pista histórica donde cientos de partidos han disputado nuestros jugadores. Ya le llegó la hora de ser renovada y luce un aspecto más moderno y acorde con la imagen actual del Club.

Montemar por el Mundo

Desde la sección de baloncesto comenzamos este verano una divertida experiencia, donde los integrantes del club podían mandarnos un saludo desde cualquier parte del mundo llevando ropa identificativa del Club.

Aquí tenéis algunas muestras



¡Gran musical de la escuela de Padre Esplá!

Conmovedora historia de superación, amor y heroicidad. El Musical "El Soldado de la Triste Figura", que se representó el pasado 14 de Junio en el Teatro Principal de Alicante, superó todas las expectativas.



Magnífico guión, impresionante puesta en escena apostando por las nuevas tecnologías de imágenes 2D y 3D en movimiento, y como no, coreografías realizadas por los alumnos/as de la Escuela de Baile del Club en su sede de Padre Esplá, en sus diferentes estilos de baile.

Más de 1200 personas, en dos sesiones, pudieron disfrutar de la historia de un joven soldado alemán y una judía en pleno holocausto nazi. Un guión de **Alonso Ramos y Asun Herrero** que, como cada año, nos demuestran que su creatividad no tiene límites. Felicitar sin lugar a dudas a la intachable y magnífica interpretación de Emma Moreno como **Alexander Kessler**, y a la de Aitana García en el papel de la joven judía **Nea**. Según Alonso Ramos y Asun Herrero, "El Soldado de la Triste Figura ha sido sin duda el mejor Musical de nuestra carrera profesional como directores artísticos. No solo en el resultado final sino en la elaboración y creación del mismo, transmitiendo a nuestros alumnos la importancia de la superación y la constancia para alcanzar un deseo".

Cabe destacar que más de 60 alumnos de la escuela realizaron una excursión a **Campo de Criptana** (Ciudad Real), para visitar los emblemáticos y célebres Molinos de Viento que aparecen en el libro de Don Quijote de la Mancha, uno de los escenarios que forman parte de la historia de **El Soldado de la Triste Figura**.

El próximo curso 2014/15 comienza ya, y como no... Otro gran Musical nos hará vibrar de nuevo con la siempre profesional interpretación de los jóvenes talentos de la escuela de baile del Club en su sede de Padre Esplá.



Las alumnas de baile clásico y español también triunfan en el Principal



Comienza el nuevo curso y atrás quedaron bellos recuerdos enmarcados en unas fotografías preciosas, las de nuestras niñas y sus tutús en el gran **Teatro Principal de Alicante**. El espectáculo que ofrecieron estuvo cargado de poesía y reminiscencias al séptimo arte: Marilyn, la gran Audrey Hepburn o títulos como Casablanca dotaron de magia la representación de fin de curso de las bailarinas de **Montemar**.

Volvemos a preparar la bolsa de baile: zapatillas, maillot, tutú, castañuelas y tacones, porque muy pronto vamos a tener que volver a usarlas. No os lo penséis mamás y papás, la danza es una de las disciplinas más completas que puede disfrutar vuestro hijo/a. Garantiza un desarrollo integral y aspectos como el arte, la psicomotricidad, el ritmo, la creatividad, la

"En busca del tesoro" encandila al público en el Teatro Principal

El domingo 15 de junio, la escuela de baile del Club en su sede de la Albufera representó su esperado Musical "En busca del tesoro" en el teatro principal de Alicante. Un teatro prácticamente lleno, con una venta de entradas que alcanzó los casi 600 tickets vendidos, y un público entregado, aplaudiendo y animando a los 140 alumnos que formaron parte del Musical.

El musical contaba la historia de una joven llamada Julia (interpretada por **Julia Mainar**), que al terminar el curso disfruta de su emocionante y merecido viaje de fin de curso en un Crucero. En una de sus excursiones es secuestrada por unos malévolos piratas. Una apasionante historia donde el mensaje que se transmite es la importancia de "LA AMISTAD".

Cumplimos nuestro 10º aniversario, por ello, este Musical no podía ser como otro cualquiera: la obra contó con dos innovaciones importantes, por un lado varios de nuestros alumnos **cantaron en directo**, algo que nunca ha ocurrido. Dentro del grupo completo, nos encontramos con voces que nos han sorprendido gratamente como son las de **Millán Torres, Sofia Gohlke** y **Mariola Moya**. Por supuesto sus voces fueron acompañadas por el coro que formaron el resto de alumnos.

La segunda novedad importante fue la introducción de **pequeños diálogos en el Musical**, con una clara intención de incorporar el teatro al baile. La iniciativa fue muy valorada por el público con sonoros aplausos, y también vislumbró el talento de algunos alumnos como actores. Todo ello estuvo reforzado con las imágenes gigantes proyectadas en el telón de la parte posterior del escenario, dándole a la historia un realismo y una puesta en escena extraordinaria.

También intervinieron en el Musical los alumnos de **Ritmos Latinos del Club**, que dejaron boquiabiertos al público con sus dos actuaciones. Una interpretada por **los veteranos**, los



que llevan más tiempo con nosotros. Nos deleitaron con buen ritmo y mucho sabor, en una actuación dedicada a todos aquellos que piensen que no pueden, que eso no es para gente de su edad. La segunda representación contó con los más **avanzados** quienes nos enseñaron hasta dónde se puede llegar. ¡Fantástico trabajo de **Álex Grafiada**, nuestro profesor de la escuela de ritmos latinos!, que dirigió a los alumnos, y preparó unas coreografías espectaculares.

La voz en off del Musical fue grabada por **Mariola Moya**, profesional del doblaje que grabó su voz en un personaje de la película "Maléfica" y de "Spiderman".

Un Musical escrito y dirigido por **Laura González**, nuestra profesora de la escuela de baile moderno en la **sede de la Albufera**, con coreografías diseñadas por Aitana Guardiola, Álex Grafiada y la propia Laura González. ¡Felicidades a los tres! ¡Un trabajo extraordinario!



desinhibición, las emociones, la activación de los sentidos, o incluso la felicidad, se proyectan en uno mismo mientras baila.

Arrancamos con mucha energía gracias a las felicitaciones de nuestros espectadores. El próximo día **9 de septiembre**, daremos la bienvenida de nuevo a todo el alumnado y esperamos que el aprendizaje durante este curso se convierta en un proceso, cuanto menos, inolvidable.



Nueva temporada, nuevas ilusiones



El pasado día 27 de Junio, con el acto de fin de Escuela dimos por finalizada la temporada 2013/14. En dicho acto se entregó a todos los alumnos de la Escuela de fútbol del Club Atlético Montemar los recuerdos de la temporada, desde diplomas, medallas, trofeos participativos en diversos torneos...

Casi sin descanso iniciamos la nueva temporada, el día 14 de Julio se realizó el **primer campus** en donde la afluencia de los chavales fue excepcional, a este le siguió el **segundo campus** el 18 de agosto y el **inicio de los entrenamientos** del equipo Juvenil.

El día 1 de septiembre comenzaron desde los más pequeños, niños de 4 y 5 años, hasta la categoría de cadetes, 14 y 15 años, los entrenamientos de este nuevo 2014/15.

Esta nueva temporada y gracias a la confianza que han depositado los padres, pasamos de 11 equipos en competición a tener en total 13 equipos, más los 2 grupos de Escuela que os recordamos no compite a nivel federativo. Hasta el primer fin de semana de Octubre no empieza la competición oficial, por lo que durante este mes terminaremos de perfilar los equipos y ponerlos a punto para empezar la temporada con ilusión y ganas de hacerlo lo mejor posible.

A las bajas de alumnos, por cambio de equipo, residencia u otros motivos que siempre hay, este año se unen la de dos componentes de nuestro cuerpo técnico, **Julio Bonmatí** que se marcha a entrenar al equipo Juvenil de 1º Categoría del Alcoyano, **Arturo Albadalejo** y la de **Manolo Espinosa** nuestro entrenador de porteros, que nos dejan por motivos laborales.

El Hércules CF comienza sus entrenamientos en Montemar



El miércoles 20 de agosto comenzaron los entrenamientos del primer equipo del Hércules CF en el campo del Club Atlético Montemar. A las 9:30 horas entraban en el terreno de juego los jugadores blanquiazules, y tras el preceptivo calentamiento, comenzaban a exhibir sus primeras técnicas y desarrollar las estrategias que desplegarán en el próximo encuentro de Liga.

Estuvo presente desde primera hora de la mañana **Carlos Parodi**, presidente del Hércules CF, que no quiso perderse detalle en este primer entreno en Montemar. Una vez finalizado el mismo los jugadores disfrutaron de un baño en la piscina del Club. También algunos jugadores hicieron uso del gimnasio.

Como ya os informamos, el Club Atlético Montemar y el Hércules de Alicante CF llegaron a un acuerdo para que la primera plantilla del Hércules CF utilice nuestras instalaciones durante la temporada 2014/15. El primer equipo entrenará en los campos de hierba artificial que el Club Atlético Montemar tiene en su club de la Albufereta. El Hércules CF realizará dos sesiones de entrenamiento las semanas previas a los partidos que juegue ante rivales con campos de hierba artificial. Este fin de semana fue uno de ellos y realizó su segundo entrenamiento en Montemar el viernes 22 de agosto.

¡Macho Hércules!
Y a por todas



Escuela



Escuela



Prebenjamín



Campeón Torneo Benjamín A



Benjamín A



Alevín A



Subcampeón Torneo Alevín B



Benjamín A



Campeón Liga Infantil A



Infantil B



Infantil C



Cadete



Campus Verano Fútbol Base



Equipo técnico con Manolo Espinosa



Campus Verano Fútbol 11

La escuela de judo sigue progresando a paso firme



Campeonato de España

Nuestra profesora María Isabel Puche gana el campeonato de España.

El sábado 3 de Mayo se celebró el **Campeonato de España Absoluto de Judo**, donde nuestra judoka y profesora de la escuela **María Isabel Puche** se alzó con la victoria en la categoría de 63kg.

Enhorabuena!!!



La escuela de judo celebró la fiesta del cinturón

Exámenes de paso de grado

Durante dos fines de semana del pasado mes de Mayo, la Escuela de Judo realizó los exámenes de paso de cinturón. Nuestros jóvenes judokas participaron en "la fiesta del cinturón" mostrando a sus profesores, amigos y familiares los conocimientos adquiridos a lo largo del curso.



Copa Memorial Sergio Cardell

Competición y diversión

El pasado sábado 7 de Junio se celebró en el Centro de Tecnificación de Alicante la **Copa Memorial Sergio Cardell** de judo, donde participaron los judokas de la escuela **Daniel Fulla, Juan Valverde y Lucía Vidal**. Esta última realizó una impecable competición ganando todos sus combates y logrando así el trofeo de Campeona.

iiiEnhorabuena!!!



El judo como deporte formador

Ventajas en el desarrollo del niño

Con la práctica del judo, el niño desarrolla su fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, reflejos, concentración, equilibrio, resistencia, personalidad, confianza y conocimiento de su propio cuerpo. Estimula su pensamiento táctico gracias a las situaciones constantemente cambiantes que se dan durante la práctica de este deporte, y su pensamiento técnico a través de los juegos y ejercicios de psicomotricidad.

Enseña al niño a cooperar, respetar y aumentar su autocontrol mediante la relación con sus compañeros.

Su práctica transmite valores tan importantes como el respeto, la disciplina y el compañerismo. Facilita la posibilidad de resolver problemas que exigen el dominio de sus habi-



dades motrices, auditivas, visuales y táctiles. El judo carece de golpes en su etapa inicial, por lo que es más seguro para los niños a la hora de practicarlo.

Es importante señalar que es un **Deporte Olímpico** declarado por la **UNESCO** como *el mejor deporte inicial formativo para niños de 4 a 12 años*.

GRUPO



JUAN XXIII

Más de tres décadas al servicio de la hostelería han consagrado al Grupo Juan XXIII como un referente de calidad en la oferta de restauración en la provincia de Alicante

SALONES

Los salones Juan XXIII cuentan con más de 10.000 metros cuadrados, en los que encontramos salones-comedores de distintos tamaños y diversas dependencias de servicios adicionales.

TORRE DE REIXES

Enclavado en un espacio incomparable, el restaurante Torre de Reixes ofrece una experiencia gastronómica única

CATERING

Usted elige el espacio y nosotros nos encargamos del resto. Clientes como la Volvo Ocean Race o la Generalitat Valenciana han confiado en nuestros servicios



Restaurante Juan XXIII / Avda. Antonio Ramos Carratalá, 96 / 03015 Alicante / telf. 965 26 01 47 / comercial@juanxxiii.com

El Karate-do en plena forma en Montemar

Examen de cinturón negro

En la presente temporada, varios alumnos de la sección se prepararon para la realización del examen de cinturón negro de karate 1er y 2º DAN. El mismo se organizó en las instalaciones del Club Atlético Montemar, avalado por la RFEK y la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana. Fruto de este examen contamos en nuestro Club con los siguientes nuevos grados:

PRIMEROS DANES

Daniel Casado Tapia

Rubén Hernández Mira

Iván Mengual Álvarez

SEGUNDO DAN

Javier Corredor Ibarra

Estamos muy contentos de esta magnífica temporada que dejamos atrás. Felicidades a todos, gracias por vuestra entrega, perseverancia e ilusión y por seguir en el camino del karate día a día unidos a esta gran familia.



Exámenes de pase de cinturón (kyus)



En el mes de junio se realizaron los exámenes de pase de grado del alumnado de la sección, la entrega de diplomas y cinturones, además de una demostración de los conocimientos y progresos realizados durante la presente temporada ante los familiares de los mismos como cierre de la temporada.

Nuestro profesor recibirá el 7º dan



Nuestro profesor, **Vicente Manzanaro**, recibirá el título de 7º Dan en la Gala de la FKCV a celebrar el próximo 4 de octubre en Mislata (Valencia), otorgado por la *Real Federación Española de Karate*. El honor de recibir este grado supone el reconocimiento a cerca de 40 años de práctica, con una infatigable dedicación a la competición deportiva, a la docencia, a la organización de eventos y a la difusión del karate.

Le damos nuestra más sincera enhorabuena por este nuevo y merecido grado que nos llena a todos de orgullo.

¡Felicidades, Maestro!

Formación (FKCV)



Durante los meses de junio y julio, las instalaciones de Padre Esplá de nuestro Club acogieron el **Curso de Técnico Deportivo de Karate** en el nivel I, organizado por la *Federación de Karate de la Comunidad Valenciana y Disciplinas Asociadas*, coordinado por **Vicente Manzanaro**, profesor y Director de Formación en Alicante.

Cabe destacar el apoyo prestado por el *Club Atlético Montemar* para poder impartir las clases de los futuros entrenadores, así como la atención recibida por todo el personal del Club y el magnífico ambiente que se vivió en el transcurso de esta actividad.

¿Quién practica Karate-do?

Mantener la buena forma practicando Karate-do no está sólo reservado a los jóvenes y niños. Este deporte permite la iniciación a cualquier edad, con sistemas de perfeccionamiento y entrenamiento graduales y progresivos.



La **metodología de aprendizaje** de este arte marcial se hace colectivamente, pero permite el desarrollo individual en función de las cualidades y del ritmo que lleve cada uno.

Curso de defensa personal

El 28 de junio alumnas de la sección participaron en la **1ª Jornada solidaria de Goshin Karate-Jutsu**, método de autodefensa integral mediante la utilización de las técnicas de los katas de karate. Organizada por la *O.N.G.D. Tushirikiane* e impartida por el maestro **José Abad** en el *C.D. La Flota de Murcia*.



¿Por qué practicar Karate-do?



Desde el **Karate-do** se trabajan aspectos como: el auto-control, la concentración, la disciplina, la valoración del esfuerzo, el espíritu de superación y la aceptación de normas que favorecen el aprendizaje y el proceso de socialización. Estos elementos ayudan a niños y adultos en su desarrollo personal, siendo una herramienta para reforzar hábitos y actitudes positivas.

En cuanto al **karate en la infancia**, lo entendemos no como un objetivo en sí mismo, sino como un **medio** para **participar** en el **proceso educativo** del niño,-a, es decir, utilizamos el karate como un instrumento que facilita el pleno desarrollo e integración social del mismo.



Finaliza el I Torneo de Pádel benéfico Rotary-Montemar con el objetivo cumplido

El domingo 1 de Junio concluyó el I Torneo de Pádel benéfico Rotary Club Alicante Costa Blanca, a favor de los "Super Niños". Para el Club Atlético Montemar fue un placer colaborar con el Rotary Club en uno de sus proyectos más bonitos, consolidando nuestra vocación solidaria a través del deporte y los campeonatos.

El torneo se celebró los fines de semana 23-25 de mayo y 30, 31 de mayo y 1 de junio en las pistas del Club Atlético Montemar, y contó con una participación total de 65 parejas. El objetivo principal del torneo era que todos los interesados aportaran su granito de arena a esta bonita causa.

Las pistas del Club Atlético Montemar se llenaron de vida y deporte, de solidaridad y compromiso, especialmente el día de las Finales que contó con un lleno de espectadores y público, entusiasmados con los brillantes lances del juego.



Los ingresos del torneo fueron destinados al proyecto "Los Súper Niños", una iniciativa con la que el RCACB persigue dotar de medios a los niños y adolescentes que asisten a centros de oncología con el fin de asistirles, ya sea mejorando el espacio e instalaciones hospitalarias donde son tratados, o mejorando su calidad de vida y facilitar los recursos necesarios para que puedan desarrollar sus actividades académicas y de ocio durante el tiempo que permanezcan para el tratamiento de su enfermedad.

También diversas empresas y entidades de todo tipo se volcaron en el proyecto con aportaciones y patrocinios importantes, que se suman a la cantidad aportada por los participantes gracias a sus inscripciones.

Los campeones y finalistas de las distintas pruebas principales fueron:

Categoría Mixta:

Campeones: Estela García y Eloy García
Subcampeones: Ana Torregrosa y Raúl Gallardo

4ª categoría masculina:

Campeones: Julio Valverde y Juan Carlos Bartual
Subcampeones: Germán Regalado y Vicente Lahoz

4ª categoría femenina:

Campeonas: M^o Luisa García y Mar López
Subcampeonas: Sonia de Llanos y Najat Berezak

3ª categoría masculina:

Campeones: Amador Romero y Carlos Martín
Subcampeones: Iñaki Sandoval y Gonzalo Sandoval

2ª categoría masculina:

Campeones: Amador Romero y Carlos Martín
Subcampeones: Laurent Ribert y Juan Carlos Lucas



Por parte del Rotary Club Alicante Costa Blanca, nos acompañaron su presidenta **Marisa Navarro** y varios miembros de su Junta Directiva. Dña. Marisa, en su discurso de clausura, agradeció a todos los jugadores/as su participación y colaboración, vital para que el proyecto de "Los Súper Niños" haya sido una realidad. Y un sincero agradecimiento al Club por creer en el proyecto, dar todas las facilidades posibles, e involucrarse al cien por cien.

Representando al Club Atlético Montemar estuvo presente **Jose Pedro García**, presidente del mismo, que agradeció al Rotary Club Alicante Costa Blanca que pensara en el Club Atlético Montemar para desarrollar este proyecto. De igual modo, manifestó públicamente que el Rotary puede contar con Montemar siempre que nos necesiten, en cualquier proyecto o iniciativa solidaria.



I Torneo Escuela de Pádel Montemar

Los días 13, 14 y 15 de junio la escuela de pádel Montemar organizó su primer torneo en las pistas del Club. En esta cita formaron parte tanto alumnos de la escuela como socios del club aficionados al pádel, y alcanzó una participación de 50 parejas. Sin duda una gran aceptación y todo un éxito en la primera edición de este torneo, que pretendía "hacer escuela" y ofrecer a los alumnos y socios una divertida propuesta de pádel en familia.

El torneo nació con la clara finalidad de hacer competir a los alumnos de la escuela, que profundizaran más en este deporte y los grandes atractivos de la competición. Todos ellos disfrutaron de magníficas jornadas, con días soleados y muy buen tiempo, donde predominaba el buen ambiente y el espíritu deportivo.

Se repartieron más de 1000 € en cheques para material deportivo, canjeables en la tienda del Club Tennis Makers y bonos de clase de la escuela.

Próximamente la escuela de pádel Montemar organizará más torneos y eventos de los cuales se informará convenientemente.

¡Gracias a todos los participantes y colaboradores de esta edición y os animamos a todos a participar en los próximos eventos!



Cambiamos el césped de las pistas 1, 5 y 8 de pádel



El pasado mes de Julio cambiamos el césped artificial de las pistas de pádel números 1, 5 y 8 de las instalaciones de la Albufereta. Un césped totalmente nuevo, de última generación y gran calidad, con las mejores prestaciones y comodidad, que está haciendo las delicias de todos los amantes del pádel.

¡Seguimos avanzando! No queremos parar el ritmo. En la última encuesta de satisfacción de los socios era una demanda mayoritaria, y desde el pasado mes de julio es una realidad. El mejor césped artificial del mercado, en esta ocasión instalados en las pistas 1, 5 y 8 de pádel.

¡No esperes ni un segundo más! Si todavía no los has probado, haz tu reserva ya y disfruta de primera mano del nuevo césped artificial de nuestras pistas de pádel.

Nuestra sede de Padre Esplá inaugura dos pistas de pádel de última generación

Todo listo para disfrutar de las nuevas pistas de pádel situadas en nuestras instalaciones de la avenida de Padre Esplá 40. Ya son una realidad, y muchos socios ya han tenido la oportunidad de disfrutarlas.

Después de un mes de intenso trabajo, entre los meses de julio y agosto convertimos las obsoletas pistas de muro en dos de última generación, con el mejor cristal, la mejor perfiles y, por supuesto, el mejor césped artificial del mercado. Un césped que es el modelo que fue instalado poco tiempo antes en las pistas 1, 5 y 8 de la sede del Club ubicada en la Albufereta, y que está siendo muy bien valorado por todos nuestros socios amantes del pádel.

Desde el pasado 18 de agosto las pistas están funcionando a pleno rendimiento y a la entera disposición de los socios del Club y sus amigos. Otra alternativa de calidad para los jugadores y jugadoras de pádel que, por proximidad o conveniencia, disfrutan más a menudo de la sede de Padre Esplá.



El pilates reformer con torre toda una sensación en Montemar

La escuela de pilates reformer del Club se consolida y cuenta con una gran aceptación por parte de los socios de todas las edades

Desde hace varios años la oferta deportiva del Club Atlético Montemar ha buscado dar cabida a las actividades de salud y fitness. Una de las disciplinas que cada vez cuenta con más adeptos es el pilates con reformer, por los indudables e innumerables beneficios y su capacidad para ofrecer a los alumnos un largo recorrido de salud y bienestar.

El 1 de septiembre comenzamos las clases de la nueva temporada. Para dar todas las facilidades a nuestros alumnos mantenemos los mismos horarios que el año pasado, para poder adaptarnos a todas las necesidades: lunes y miércoles o martes y jueves, a las 9:00 o 10:00 horas y a las 18:00, 19:00 y 20:00 horas. Incluso para los alumnos que prefieran un solo día, también tenemos la opción de solo viernes.

El Pilates es un método de acondicionamiento físico creado por Joseph Pilates hace más de 80 años. Su práctica se ha ido extendiendo por todo el mundo y su popularidad ha aumentado en los últimos años, gracias a los resultados que ha generado

ya no sólo entre los practicantes de la danza, la música, el cine o los deportistas de alto nivel, sino en la sociedad en general. El Pilates apuesta por un nuevo enfoque de la actividad física, donde prima la reeducación postural.

Esta técnica **disminuye el dolor de espalda** y a veces lo elimina, también **disminuye el estrés**, mejora nuestra **estabilidad** y nuestra **coordinación**.

¡Atrévete! ¡Pruébalo!



Beneficios que aporta la práctica del Pilates

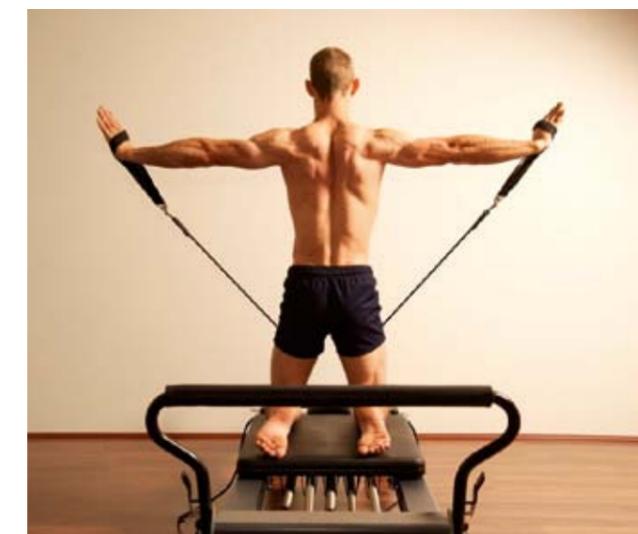
- Es un método ideal para la recuperación de una lesión y la mejora de las secuelas de trastornos como la osteoporosis y la escoliosis.
- Permite sacar el máximo rendimiento al organismo con el mínimo estrés o daño, ya que su práctica apenas tiene impacto sobre la musculatura.
- Combinando elementos de kinesioterapia y yoga, logra hacer a la persona participe de su propia rehabilitación y la prevención de futuros trastornos.
- Mejora la postura y alivia los dolores lumbares, desarrollando los músculos abdominales.
- Favorece la agilidad, la coordinación, la destreza, el equilibrio corporal y la flexibilidad.
- Estimula la circulación sanguínea y tonifica los grandes grupos musculares sin olvidarse de los músculos pequeños y profundos.
- Desarrolla la concentración y atención, reduciendo la ansiedad y el stress.
- Estabiliza y alarga la espina dorsal.
- Restaura la vitalidad física, da vigor a la mente y eleva el espíritu.
- Esculpe tu cuerpo y acentúa tu cintura.

¡Novedad! Nuevo programa específico para jugadores de tenis y pádel

Pilates como complemento a los deportes de raqueta

Este año damos un paso adelante. Hemos creado un programa específico de pilates para jugadores de tenis y pádel, con el claro objetivo de ayudar a los deportistas a conseguir el **máximo rendimiento**, reduciendo a la vez la incidencia de las lesiones que más afectan a estos deportistas, producidas generalmente por los gestos técnicos repetitivos y el excesivo desarrollo muscular del lado dominante (izquierdo o derecho) sobre el contrario.

El Pilates te brinda grandes beneficios aportando **control, estabilidad, fuerza, equilibrio, flexibilidad**. Muchos deportistas de élite ya han incluido el Pilates dentro de sus entrenamientos habituales con el fin de mejorar la fuerza y la flexibilidad, sobre todo en los deportes de raqueta. También es una herramienta necesaria para la rehabilitación completa de un deportista lesionado.



La práctica de este método hará que nuestra actividad tenística o padelera sea, además de segura, mucho más eficaz.

El programa específico de ejercicios de Pilates aplicado a tenis y pádel te ayudará a:

- **Reforzar** la musculatura estabilizadora, responsable de la estabilidad y equilibrio muscular, consiguiendo así mayor control en los movimientos y menor riesgo de lesión.
- **Trabajar** las zonas de transmisión de fuerza (pelvis y cintura escapular) para aprovechar al máximo la potencia transferida al golpe y economizar la energía.

- **Fortalecer** la zona lumbo-abdominal, lo que permitirá estabilizar la columna vertebral, evitando lesiones en la misma, y ganar estabilidad a la hora de impactar la bola, potenciando así el golpe.
- **Mejorar** la rotación del tronco, la rotación de caderas y el cinturón escapular para generar mayor potencia y estabilidad para realizar un golpe uniforme.
- **Potenciar** la velocidad del servicio fortaleciendo hombros y brazos.
- **Lograr** lanzamientos más amplios gracias al aumento de flexibilidad sobre todo de hombros y caderas y ayudando así a prevenir acortamientos por sobrecarga muscular.
- Poder **cambiar** de dirección rápidamente manteniendo el centro de gravedad gracias a un buen equilibrio.
- **Incrementar** la potencia de las extremidades inferiores y superiores con el fin de golpear lo más rápido y fuerte posible.
- **Evitar** la fatiga, mejorando la resistencia muscular y la oxigenación.
- **Corregir** los desequilibrios musculares que provocan distensiones y torceduras articulares e inflamaciones (tendinitis).
- **Compensar** los desequilibrios que crean los deportes asimétricos en los que utilizamos más un hemisferio.

Las clases del programa específico de pilates para tenis y pádel se desarrollarán los martes y jueves de 11:00 a 12:00 horas, y/o los viernes de 17:00 a 18:00 horas.

Siguen los triunfos destacados en la escuela de patinaje artístico

Si por algo destaca nuestra exitosa escuela de patinaje artístico es por su incansable actividad competitiva. Con un excelente equipo técnico, que no solo es capaz de hacer brillar a los patinadores más avanzados, sino que cuida y atesora una extensa cantera, una base que garantiza el relevo de grandes patinadores del futuro. Prueba de todo ello son los continuos triunfos de esta sección del Club, que lejos de cesar se incrementa año a año.

Y en estos últimos meses teníamos citas importantes; acontecimientos donde no se puede fallar y donde nuestros patinadores han demostrado su dominio y buen hacer:

Buenos resultados en el autonómico

Los días 16 y 17 de mayo, nuestros patinadores cadetes compitieron en el Campeonato Autonómico, celebrado en Vinaròs (Castellón). **Elena Rivero** consiguió la quinta plaza, **Carolina Marchante** quedó en sexto lugar, **Paula Carbonell** obtuvo la séptima posición y **Sandra Cortes** logró el decimoprimer puesto.

En la categoría cadete masculino, nuestro patinador **Kilian Gomis** quedo Campeón de la Comunidad Valenciana, título que le dio el pase al Campeonato de España.

En el mismo mes de mayo, justo una semana después, nuestros patinadores participaron en el Campeonato de España en la modalidad de Solo Danza en Fuengirola (Málaga). Las patinadoras montemarinas no defraudaron; en categoría Infantil, **Leire Fernández Demera** consiguió un cuarto puesto tras haber quedado tercera en obligatorias y tercera en la libre, y **Paula Soto** logró la novena posición, habiendo pasado a nivel campeonatos apenas en el mes de Febrero pasado. Sin duda un excelente resultado.



Campeonato de España Solo Danza

En la categoría Cadete, **Carolina Marchante** consiguió proclamarse tercera de España y medalla de bronce, obteniendo los mínimos para poder participar el próximo mes de Octubre en la Copa de Europa en Portugal. **Javier Soler** por su parte obtuvo la novena posición.

En la categoría Juvenil, **Aixa María Rodas** se colocó en sexta posición, y en senior **Bárbara Sánchez** obtuvo un quinto lugar.

Kilian Gomis campeón de España

El pasado 27 y 28 de Junio, nuestro patinador **Kilian Gomis** participó en el Campeonato de España de Patinaje, celebrado en Parets (Barcelona). Llegaba en un gran momento de forma y con la motivación al máximo, tras proclamarse campeón de nuestra Comunidad hacía escasamente un mes.

No nos sorprendió por tanto cuando **Kilian** consiguió subir a lo más alto del podio: Campeón de España y medalla de Oro, ganándose un puesto muy merecido para participar en el Campeonato de Europa a celebrar en Rence (Slovenia).



Festival escuela de patinaje, el turno de los más pequeños

Dos días después del gran triunfo de Kilian, el lunes 30 de Junio, se celebró en nuestro Club el cierre del año de nuestra escuela, en el que participaron todos los alumnos, desde el más pequeño al más mayor. Disfrutamos todos como nunca reviviendo los Musicales de *Annie*, *Little Miss America*, *Airspray*, *Cabaret*, *El Mago de Oz*, *Newsies* y *Grease*. Todo un homenaje a la cantera del patinaje de Montemar.



Manipulados



El Mago de Oz



El Mago de Oz



Miss Little America



Annie



Hairspray



Newsies



Cabaret



Grease

El cierre de una gran temporada

El 11 y 12 de Julio nuestras patinadoras de la categoría Infantil participaron en el Campeonato Autonómico en Vinaròs (Castellón). Se clasificaban 12 patinadoras en el programa corto para poder acceder al programa largo de 20 patinadoras. **Paula Gallego** hizo una buenísima actuación quedando segunda, **Helena Ruiz** conseguía la tercera plaza y **Leire Fernández Demera** la séptima posición.

En el programa largo, no estuvieron tan acertadas y bajaron posiciones. **Helena Ruiz** obtuvo la cuarta posición, **Paula Gallego** quinta y **Leire Fernández Demera** octava. Hay que resaltar que tanto Paula como Leire el año anterior no consiguieron quedar entre las doce primeras, por lo que no accedieron al programa largo, por lo que la evolución ha sido muy buena en tan solo un año.



Nuestra cantera triunfa en la clasificación final de la Liga Interclub

En el mes de Mayo finalizaron las cinco fases de la **liga Interclub** de gimnasia rítmica. Nuestros tres conjuntos participantes en estos torneos, que se celebran entre gimnastas pertenecientes a la pre-competición. Consiguieron tres metales:

- **En categoría Alevín:** Medalla de ORO
Marta, Alejandra, María, Nicoleta, Altea y Mireia
- **Pre-benjamín:** Medalla de BRONCE
Regina, Mavi, María, Irene y Violeta
- **Infantil:** Medalla de BRONCE
Victoria, Diana, Lucía, Mireia y María

Nuestra gimnasta individual Lucía Martínez finalizó la temporada con **Medalla de Plata**, y el equipo formado por Raquel Cerdá y Iloa Beteille con **Medalla de Bronce**.



Conjunto Alevín Interclub



Conjunto Infantil Interclub



Pre-benjamín Interclub



Lucía Martínez



Raquel Cerdá y Iloa Beteille

María Adán, Subcampeona Autonómica

El fin de semana de nuestras fiestas de Alicante partimos rumbo a Benidorm. Allí culminaban, con la **Fase Autonómica del Trofeo Federación**, las competiciones oficiales en las que participábamos esta temporada.

María Adán entusiasmó a la grada, y tras un elegante ejercicio de cinta al ritmo de un tango se alzó con la **PLATA**, convirtiéndose así en Subcampeona Autonómica en categoría junior.

Por equipos, junto a **Manuela Lourido**, que obtuvo la cuarta posición con mazas, obtuvieron la **MEDALLA DE BRONCE**.



María Adán y
Manuela Lourido



María Adán, Subcampeona Autonómica

El resto de gimnastas de nuestro club que se habían clasificado para el Autonómico, también consiguieron estupendos resultados, finalizando todas ellas entre las 8 primeras de sus respectivas categorías.

Éxito en el Provincial Federación

Los días 14 y 15 de Junio, viajamos a Ibi y a Xabia para participar en la **Fase Provincial del Trofeo Federación Equipos e Individual**, respectivamente.

Dos centenares y medio de gimnastas, repartidas en diferentes niveles y categorías, acudieron a dichas citas para luchar por un puesto en la fase autonómica. Nuestro Club participó con tres equipos de dos gimnastas cada uno y cinco gimnastas individuales, todas ellas pertenecientes al bloque de competición.

Por equipos en categoría infantil, **Alejandra Paricio**, con un potente ejercicio de aro, y **Lucía Jaime** con la dulzura de su cinta, subieron a lo más alto del pódium convirtiéndose así en **CAMPEONAS PROVINCIALES**.

En categoría Senior, **Beatriz Poyatos**, con una actuación de cinta, se hizo con el bronce y **Yaiza Salido**, con su alegre composición de mazas, obtuvo la cuarta posición. Juntas consiguieron como equipo la **MEDALLA DE BRONCE**.

En categoría Junior, **María Adán** y **Manuela Lourido** finalizaron en cuarta posición, lo que les valió el pase al Autonómico.

En la modalidad individual, cuatro de nuestras gimnastas debutaban en la competición oficial. Pese a su corta edad defendieron con valentía sus ejercicios: **Sonia García** obtuvo **MEDALLA DE PLATA**, **Marta Jover** **MEDALLA DE BRONCE**, **Mireia Caballero** finalizó con la séptima plaza y **Lucía García** en novena posición.

En la categoría Senior, **Montemar** estuvo representado por **Paula Barril**, quien tras un movido ejercicio de cinta consiguió el **TERCER** escalón.



1. Beatriz Poyatos y Yaiza Salido, Bronce por equipos
2. Mireia Caballero, Sonia García (Subcampeona), Paula Barril (Bronce), Lucía García y Marta Jover (Bronce)
3. Alejandra Paricio y Lucía Jaime, Campeonas Provinciales
4. Beatriz Poyatos, Medalla de bronce

Campus de Verano

La primera semana de nuestro campus, recibimos en nuestra sede de Padre Esplá al Club de gimnasia rítmica **Manises**. Nuestras entrenadoras y Gimnastas de competición, compartieron entrenamientos en nuestro Pabellón así como preparación física en la playa.

El último día también pudieron conocer nuestra sede de la Albufera y disfrutar de sus instalaciones.





CLUB ATLÉTICO MONTEMAR



© Club Atlético Montemar

Virgilio 965 159 426 · Padre Esplá 965 202 570

www.camontemar.com