

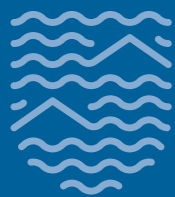


MONTEMAR
CLUB ATLÉTICO

Revista Oficial nº 10 · Junio 2016

"Verano de estreno en Montemar"





MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

SUMARIO

Edita

Club Atlético Montemar

Coordinador

Joaquín López

Colaboradores

Pasqui Carrillo
Fran Carrasco
Javier Sánchez
Alonso Ramos
Asun Herrero
Laura González
Virtu Reche
JuanMa Niñoles
Dani Ruiz de Almirón
Vicente Manzanaro
Sonia Eguía
Carmen Masiá
Jesús Monzó

Diseño y maquetación

Magdalena Rueda

Imprime

Quinta Impresión

Síguenos en:



Queridos socios,

Nos acercamos a otro final de temporada. Las escuelas están preparando sus festivales con toda la ilusión, después de ocho meses de actividad frenética. Las actividades deportivas están acabando y encima ahora añadimos los exámenes finales en los colegios y universidades. Os deseo de todo corazón que tengáis toda la suerte en este último apretón y disfrutéis de un feliz verano.

Nosotros estamos ya planificando la próxima temporada, para que cuando vengáis en Septiembre lo tengamos todo preparado.

Estamos muy ilusionados con el proyecto del nuevo edificio en la zona del frontón y la ampliación del gimnasio; creemos que va a ser un éxito y queremos que os sintáis orgullosos de vuestro Club.

Quiero dar las gracias a todos nuestros entrenadores y coordinadores por desempeñar su trabajo con tanto cariño, y sobre todo por su nivel de implicación. Podemos estar tranquilos como padres.

También aprovecho para daros las gracias a todos los socios por las muestras de apoyo que recibimos los miembros de la junta directiva del Club. Lo único que os prometemos es trabajo y responsabilidad a la hora de tomar decisiones.

Solo me queda despedirme de todos vosotros y sobre todo pedir ayuda y colaboración para que sigamos construyendo algo tan bonito como es MONTEMAR.

Un fuerte abrazo a tod@s

Jose Pedro García Fernández
Presidente del Club Atlético Montemar

TODO LISTO para el inicio de las escuelas de verano del club

Montemar lanza su oferta de actividades y escuelas más completa de los últimos años



El Club ya tiene preparada su oferta deportiva para este verano 2016. Hasta el 15 de mayo solo los socios pudieron inscribirse en cualquiera de las escuelas organizadas, y el 16 de mayo se abrió el plazo para los alumnos no socios.

La oferta 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: **"deporte para toda la familia"**.

Le exponemos a continuación la relación de escuelas disponibles para este verano 2016. Para más información no dude en dirigirse a las oficinas del Club o contactar con nosotros en el teléfono 96-5159426 o email info@camontemar.com

Encontrará todos los detalles de cada escuela en la página web del Club www.camontemar.com dentro del apartado "Escuelas" del menú principal, subapartado "Escuelas de verano".

- Campus Multiactividad (toda la mañana)

Curso multidisciplinar que combina la actividad física al aire libre (piscina y deportes), con clases de inglés diarias y talleres lúdico-didácticos y creativos.

- Stage de Mini-tenis (toda la mañana)

Curso multidisciplinar que combina la práctica deportiva diaria del tenis con actividades propias del desarrollo intelectual y psicomotor en la infancia.

- Stage de Tenis nivel Perfeccionamiento (toda la mañana)

Curso intensivo de tenis que combina la práctica deportiva diaria con actividades complementarias lúdicas y deportivas.

- Stage de Tenis nivel Competición y Alta Competición (toda la mañana)

Curso intensivo de tenis que pretende introducir a los alumnos participantes en los fundamentos básicos de la táctica y la estrategia en el plano competitivo.

- Cursos de Tenis iniciación y perfeccionamiento (por las tardes)

Para todos aquellos que deseen iniciarse en esta deporte o mejorar su nivel de juego.

- Cursos de Pádel iniciación y perfeccionamiento

Cursos para aquellos que deseen iniciarse en esta deporte tan de moda o mejorar su calidad de juego.

- Campus de Fútbol

Curso intensivo donde se practican jugadas, toques, pases, charlas técnicas

- Cursos quincenales de Natación infantil (niños de 2 y 3 años) y niños en iniciación y perfeccionamiento (de 4 a 9 años)

Los cursos de natación están dirigidos a niños/as de 2 a 9 años, contemplando el perfeccionamiento para aquellos alumnos que participaron en los cursos organizados por el club en años precedentes

- Aquagym adultos

Los cursos de Aquagym están dirigidos a personas mayores de 15 años con un nivel medio-alto de adaptación al medio acuático.

- Zumba

Es un acondicionamiento físico inspirado en la música latina. Un ejercicio cardiovascular revitalizante que combina ritmos rápidos y lentos para lograr un equilibrio único.

- Yoga

Con la práctica del Yoga no solo llevaremos salud al cuerpo y paz a la mente, sino beneficios complementarios a tu deporte favorito.

- Multiactividad:

Ciclo indoor, Pilates suelo, tonificación, bodypump, abdominales, ...Y mucho más.

- Pilates reformer con torre

Trabaja el cuerpo y la mente para preservar un buen estado de salud y bienestar, creando energía desde lo que se llama el centro de la fuerza

- Pilates reformer específico para tenis y pádel

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

- Gimnasia Rítmica (Instalaciones de Padre Esplá)

Combina elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como la pelota, el aro, las mazas y la cinta.

- Patinaje Artístico (Instalaciones de Padre Esplá)

El patinaje artístico es un deporte completo y, a la vez, complejo. Se trata de un deporte de deslizamiento que combina elementos técnicos con facetas artísticas sobre patines de ejes.

- Baloncesto (Instalaciones de Padre Esplá)

Dirigido a chicos y chicas a partir de los 5 años repartidos en distintas categorías: Escuelas de iniciación al baloncesto, equipos de Minibasket (Benjamín y Alevín), Infantil, Cadete, Junior y Senior.

LA NUEVA PISCINA del club preparada para el verano



La nueva piscina del Club está lista para el disfrute de todos los socios. Las obras de reforma de la misma están totalmente concluidas, y esta nueva instalación va a ser el atractivo más destacado de este verano 2016. Sin duda, se trata de una mejora demandada por muchos socios en las encuestas de satisfacción, y ya es una realidad.

La reforma de la piscina ha estado compuesta por las siguientes actuaciones:

Sustitución completa del pavimento que rodea el vaso de la piscina. No solo se han instalado losetas de última generación que van a garantizar un firme antideslizante eficaz, sino que también el Club ha optado por combinar en gran medida las losetas de piedra natural con lamas de madera sintética, dándole un resultado excepcional tanto desde el punto de vista práctico como estético.

Otra acción significativa es la **sustitución de todas las duchas y mejora de los desagües.** Las duchas presentan un diseño moderno a la vez que sencillo.

Hemos querido aprovechar esta reforma de la piscina para sustituir totalmente la **valla perimetral** aumentando su altura y, por tanto, la seguridad de la misma; sin duda un aspecto muy importante para el Club, que se va a reforzar con la instalación de una moderna silla alta para socorristas, con el fin de supervisar correctamente a los bañistas.

Otros detalles realizados son la **construcción de una escalera** de acceso a la piscina pequeña, la instalación de **más sombrillas** para garantizar la debida protección solar a los socios y usuarios, y el cuidado esmerado de la **jardinería del recinto** de piscina, aspecto fundamental en la política del Club en los últimos años.

Pero no solo el exterior es importante, el interior lo es incluso más. La reforma se completa con la adquisición de una **nueva depuradora para mejorar la limpieza del agua.** La rapidez y efectividad del proceso depurativo y mantenimiento, será un aspecto muy destacado en el estado óptimo de la calidad del agua.



Entrenando FUERA de la pista de tenis

Desde el Club Atlético Montemar queremos ayudarte a mejorar tu tenis desde una buena base física.



Para nosotros los objetivos fundamentales que debe tener todo programa de entrenamiento de un tenista serían tres:

Aumentar nuestra POTENCIA DE GOLPEO

Mejorar nuestra VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

COMPENSAR la musculatura contralateral y antagonista

La mayoría de los socios del club no jugamos alta competición, sin embargo sí competimos cada día: en el ranking, con nuestros amigos o contra nosotros mismos. Esto supone que en muchos partidos jugamos cerca del límite y a máxima intensidad. Pero, ¿Y cuando entrenamos?, ¿también lo hacemos a esa intensidad?

1- POTENCIA DE GOLPEO

Algunos ejercicios generales que nos pueden ayudar a mejorar nuestra potencia en el golpe serían:

- Press banca: Es un ejercicio general y es vital para mejorar nuestra potencia del tren superior.

- Remos invertidos: También es un ejercicio general muy interesante por la gran potencia que puede desarrollar esta musculatura. El dorsal ancho es un extensor y un rotador interno del hombro, por lo que participa en la mayoría de los golpes.

Siempre haremos los ejercicios respetando escrupulosamente la técnica, y la velocidad de ejecución de la fase concéntrica ha de ser MÁXIMA. El carácter del esfuerzo con el que trabajaremos los ejercicios irá desde 12(24) al principio del programa, hasta 6(10) cuando tengamos ya una base técnica sólida. Esto quiere decir que si un peso lo puedo mover 10 veces, sólo lo voy a levantar 6 y me guardo 4. De esta manera evitamos una fatiga muscular que nos impediría rendir bien al día siguiente.

Algunos de los ejercicios específicos que utilizaremos serán los lanzamientos de balón medicinal, las series en poleas verticales, fondos con pliometría,....etc.

2-VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

Siguiendo la misma filosofía que para el tren superior, lo que buscaremos es mover las cargas a la máxima velocidad posible y dejando siempre repeticiones por hacer.

Algunos ejercicios generales serían: Sentadilla, Peso Muerto y Cargada de Potencia.

Son ejercicios básicos para mejorar la potencia del tren inferior, pero no los deberíamos hacer sin la supervisión inicial de uno de nuestros instructores de sala o entrenadores personales.

Complementaríamos este trabajo con saltos laterales, saltos al cajón, algo de pliometría, pequeños

sprints,...etc. Y aquí sí sería muy importante adaptar los ejercicios al nivel y a la edad del deportista.

3- COMPENSAR LA MUSCULATURA ANTAGONISTA.

Como sabemos el tenis es un deporte asimétrico, y este carácter es lo que influye en la mayoría de las lesiones.

Los desequilibrios aparecen o se ven más marcados en los rotadores internos y externos del hombro, la

musculatura de la parte baja de la espalda y, principalmente, en las inserciones músculo-tendinosas que confluyen en la cadera y en el pubis, tales como aductores, isquiotibiales, abdominales y erectores espinales, pudiendo concluir en graves lesiones como la ruptura del manguito rotador, lumbalgia, pubalgia o conflictos del nervio supraescapular, entre otros.

Un buen programa de fortalecimiento de la musculatura contra-lateral

y antagonista, cuyo objetivo sea equilibrar y compensar las fuerzas, además del fortalecimiento de los músculos y articulaciones que van a ser sobre-exigidos, debería ser la base y un aspecto de vital importancia a la hora de iniciarse en la práctica del tenis.

Hay muchos ejercicios, así que te invitamos a que puedas probarlos de manera completamente gratuita en las sesiones de 30' que puedes recoger en recepción.

Consejos para correr sin lesionarte

Uno de los propósitos de muchos para este 2016 es empezar a correr o participar por primera vez en una media maratón o pruebas de mayor o menor distancia. Para que puedas hacerlo de la mejor manera posible y sin lesionarte, os detallamos a continuación una serie de consejos para prevenir su aparición:

- No hagas estiramientos estáticos antes de correr, calienta de manera progresiva empezando muy suave, aumentando poco a poco el ritmo hasta alcanzar tu velocidad cruceo.

- Los estiramientos estáticos déjalos para después de tu sesión, al terminar de correr. En el gimnasio del club hay tablas que puedes hacer una vez hayas vuelto de entrenar.

- Intenta no correr dos días seguidos. Deja un día entre sesión y sesión, y si sales dos días seguidos uno debe de ser suave (correr menos tiempo y a menos intensidad).

- Haz entrenamientos cruzados, es decir, trabaja otras disciplinas como nadar, salir en bicicleta, caminar, subir un monte... etc.

- No descuides la fuerza. Una sesión a la semana como mínimo deberías dedicársela al gimnasio.



- Trabaja la fuerza corriendo. Cambia los circuitos y las zonas por donde sales a correr y busca alguna cuesta o desnivel. Por suerte al lado del club tenemos la Serra Grossa, el cabo de las Huertas y Orgegia, tres zonas perfectas para entrenar.

- No hagas dos sesiones duras en días seguidos.

- El entrenamiento invisible es igual de importante o más para no tener lesiones: hidrátate, vigila tu alimentación y descansa.

- Realiza actividades complementarias al running: Pilates y Yoga.

- Es importante seguir un plan de entrenamiento para correr de

manera ordenada y progresiva, adaptando las cargas según vayas evolucionando y poder conseguir así tus objetivos.

- Si aparecen molestias o dolores de mayor o menor intensidad, vigílalos. Muchas veces una pequeña molestia puede ser el inicio de una lesión.

En Montemar tenemos un equipo de profesionales que estamos a vuestra disposición para solventar cualquier duda que tengáis.

Pasqui Carrillo

Fisioterapeuta del Club Atlético Montemar

Fran Carrasco

Ldo. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y entrenador personal del Club Atlético Montemar

tressus

El mundo financiero está cambiando

Ha hecho falta una profunda crisis financiera y la utilización de malas prácticas por parte de algunas entidades, para que nos demos cuenta, por una parte, de que la venta de productos financieros estaba plagada de conflictos de interés y, por otra, de que mejorar la gestión del ahorro y la cultura financiera es una asignatura pendiente de nuestra sociedad. Además, dedicamos muy poco tiempo a asesorarnos sobre la calidad de los productos en los que invertimos, el riesgo que asumimos o la rentabilidad que podemos obtener.

Por un lado, la regulación hace que las entidades tengan que dar mucha más información a los clientes sobre los productos que les ofrecen, así como asegurarse de que se ajustan al perfil y conocimiento del inversor. Esto puede resultar positivo porque tendrán más cuidado a la hora de recomendar un producto a sus clientes. Pero también supone el riesgo de que las entidades traten de simplificar

el proceso de venta y que las alternativas para el inversor se reduzcan a la mínima expresión, con el fin de reducir riesgos en sus recomendaciones, lo que hace que muchos de nosotros dejemos de acceder a las oportunidades que existen en un mundo globalizado pero accesible.

Por otro lado, existe una oportunidad para los inversores, ya que se está desarrollando un modelo de gestión de patrimonios especializado que sí que está dispuesto a dedicar tiempo a sus clientes para explicar los riesgos y ventajas de las distintas alternativas de inversión. Tressis es un claro ejemplo, ya que entendemos que el asesoramiento y la gestión de patrimonios independiente significa poner los intereses de nuestros clientes por delante de los de la compañía, ofreciendo recomendaciones sin conflicto de interés, seleccionando el mejor producto, la mejor composición de cartera en función del perfil de riesgo, el horizonte temporal y

los objetivos que busquen nuestros clientes.

Por tanto, a la hora de seleccionar una entidad donde depositar nuestro ahorro, debemos ampliar nuestro horizonte y mirar también otras entidades que no sean las de siempre, entidades que apuesten por una gestión activa, que valore y compare las distintas opciones del mercado, y que cuenten con un universo de productos amplio y diversificado.

Por eso, nuestra mejor recomendación es que busquen un asesoramiento especializado, cualificado e independiente, ya que elegir un buen compañero de viaje puede suponer una diferencia sustancial en nuestro ahorro y patrimonio.

Rafael Reig Samaniego
Socio-director de Tressis
Rambla de Méndez Núñez, 40 - 3º
Alicante
Tel. 965 980 740



LLUVIA DE PREMIOS para Montemar en la gala del tenis de la Comunidad Valenciana



El 26 de Febrero se celebró la Gala del Tenis de la Comunidad Valenciana. Un acto en el que la Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana entrega anualmente los trofeos y reconocimientos a los campeones y subcampeones de los campeonatos oficiales de la Comunidad Valenciana, en todas las categorías y tanto a nivel individual como por equipos, así como los reconocimientos a los Campeones Nacionales y Europeos de nuestra Comunidad.

La Gala tuvo lugar en Valencia y se dieron cita los mejores jugadores y equipos de tenis de nuestra Comunidad. Montemar regresó a Alicante cargado de trofeos y galardones; un total de 10 trofeos le esperaban al Club, tanto en el apartado individual como por equipos, el fruto del gran trabajo realizado en el pasado año 2015.

Hasta Valencia se desplazaron representando al Club nuestro presidente, Jose Pedro García, el capitán de nuestro equipo de veteranos +60, Sebastián González, y Toni Ferrández, Pepe Castillo e Isidro Lledó, que recogieron trofeo por sus títulos individuales.

En el apartado de equipos recibimos trofeos por los siguientes logros del 2015: campeones de la Comunidad Valenciana alevín masculino 1ª división, campeones de la Comunidad Valenciana infantil masculino 2ª división, subcampeones de la Comunidad Valenciana por equipos veteranos +35 1ª división, campeones de la Comunidad Valenciana por equipos veteranos +50 1ª división, campeones de España alevín masculino por equipos y subcampeones de España por equipos veteranos +60 B.

En la faceta individual recibieron su trofeo nuestros tenistas Isidro Lledó, campeón de España individual en la categoría veteranos +45, Toni Ferrández, campeón de la Comunidad Valenciana individual en veteranos +60, Pepe Castillo, campeón de la Comunidad Valenciana individual en veteranos +65 y Lucía Llinares, campeona de la Comunidad Valenciana individual alevín.

¡Enhorabuena a todos! Sois todo un ejemplo a seguir y hacéis posible que Montemar sea cada vez más importante en nuestra Comunidad, España y más allá de nuestras fronteras.

El II OPEN NACIONAL TRESSIS-MONTEMAR se consolida y trae a Alicante a grandes figuras del tenis

Finales de altura y gradas llenas para disfrutar del mejor tenis nacional



El fin de semana 21 y 22 de Mayo Montemar se vistió de gala para poner punto y final al II Torneo Open Nacional de tenis Tressis-Montemar 2016. Un torneo que despertó un interés inusitado entre los jugadores gracias a sus 5.150€ en premios, muy bien repartidos desde la ronda de octavos de final en la categoría Absoluta.

Las gradas de la pista central presentaron un lleno asombroso a lo largo de todo el fin de semana. No es de extrañar si tenemos en cuenta el altísimo nivel de los Finalistas: en la categoría Absoluta el alicantino Rubén Ramírez (jugador nº 22 de España) se proclamó campeón al imponerse al asturiano Roberto Menéndez (jugador nº 56 de España) por 6-4 y 6-1.

Rubén Ramírez, de 38 años, impuso su gran nivel ante Menéndez, de 40, tras un primer set muy reñido, en el que el alicantino llegó a dominar por 5-2. La segunda manga ya resultó más sencilla para el vencedor, dado que

el asturiano acusó el cansancio de los largos e intensos intercambios del primer parcial, con una velocidad de bola y una contundencia propias de nivel de tenis ATP.

Ramírez sigue en activo profesionalmente y la semana antes del inicio del torneo venía de hacer historia en el tenis Mundial, al alcanzar la final del ATP Challenger de Samarkanda, en Uzbekistán, a sus 38 años de edad. Por su parte, el asturiano Roberto Menéndez es el actual campeón de España y del Mundo en la categoría +40.

Rubén Ramírez se embolsó 1.500€ de premio, mientras que Roberto Menéndez como subcampeón se fue a casa con 750€.

En la categoría de veteranos +35, el propio Roberto Menéndez se impuso con dificultad a Manu Sala por 6/4 7/5, tras un disputado partido, mientras que en la categoría +50 nuestro jugador de Montemar, Carlos Aracil, derrotó



con comodidad a Jon Modica por 6/4 6/2, dándonos una inmensa alegría a todos por su victoria. Los premios económicos para los campeones y finalistas de la categoría +35 fueron 300 y 150€ respectivamente, y para los campeones y finalistas de la categoría +50 ascendieron a 200 y 100€, respectivamente.

El II Open Nacional de Tenis Tressis-Montemar es un proyecto que se consolida después de dos ediciones disputadas; un torneo que ya comienza a hacer historia y que Tressis y Montemar han intentado en este, su 2º año, mejorar los premios, la calidad y la participación, que

ha sido superior con respecto al año pasado en un 30%, alcanzando los 120 jugadores.

Para Montemar este torneo supone el buque insignia de su proyecto deportivo; una apuesta por los torneos de prestigio de referencia nacional, haciendo un recorrido por todas las categorías, desde Benjamín hasta Absoluto, la categoría Reina.

Tressis y Montemar ya piensan en la 3ª edición con premios económicos más cuantiosos y figuras de la raqueta todavía más punteras.

Nuestro equipo de tenis +60, campeones de la Comunidad Valenciana



El equipo +60 de tenis de Montemar se proclamó campeón de la Comunidad Valenciana por equipos de tenis de dicha categoría en 1ª división, el pasado 10 de Abril en Castellón.

Teníamos grandes expectativas con este equipo, no en vano se proclamó subcampeón de España por equipos +60 de la categoría B, y comenzó el de la Comunidad con mucha motivación y en un gran estado de forma.

En la primera confrontación, nuestros jugadores se impusieron con rotundidad al Club de tenis Almoradí por 5-0, hicieron lo propio contra el CS Orcelis de Orihuela por 3-2, y por último derrotaron al Club de tenis Torreveja por 4-1. En Semifinales nuestro equipo se deshizo del Club de tenis Gandía por 3-0 y en esta Final han batido al Club de tenis Castellón por 4-1. Una trayectoria brillante y un equipo que no deja de darnos alegrías. Algunas eliminatorias fueron muy disputadas en la pista, pero se notó el saber estar y la experiencia de nuestro gran equipo.

¡Enhorabuena equipo! Y sobre todo felicidades a los jugadores que han formado parte del mismo durante todo el campeonato: Ángel Gonzalo, Manuel Martín, Toni Ferrández, Luis Fuentes, Pepe Castillo, Paco López Mañogil, y su capitán y también jugador Sebastián González.

El equipo de veteranos +50 de Montemar, tercero de la Comunidad Valenciana



Siguen las victorias de los equipos de Montemar. Estamos dejando el pabellón muy alto en todas las categorías.

El equipo +50 comenzó su participación en el campeonato de la Comunidad Valenciana por equipos de dicha categoría ganando con comodidad al CS Orcelis de Orihuela por 5-2, pero perdió en Semifinales contra el CT Valencia por 4-3, un clásico y difícil equipo que alineó a sus mejores raquetas, con la intervención de algunos exjugadores profesionales. En la eliminatoria de 3ª-4ª puesto celebrada el 24 de abril, nuestro equipo se deshizo con autoridad del Club Buenavista de Benissa por 4-1, afianzando el liderazgo de Montemar en el tenis de la Comunidad, desde las categorías inferiores hasta veteranos.

¡Enhorabuena a todo el equipo!! Todo nuestro reconocimiento y agradecimiento a todos los jugadores que han intervenido en una o varias eliminatorias: Andrea Giacomazzo, Carlos Aracil, José Manuel Lledó, Iván Ivars, Pepe Verdú, Vicente Boluda, Juan Carlos Llorca, Gonzalo Reinante, Eduardo Sirvent, Juan Andrés Torregrosa, y el capitán del equipo y también jugador Juan Carlos Muñoz. ¡Felicidades a todos! ¡El tercer mejor equipo +50 de la Comunidad Valenciana!!

JUDITH PERELLÓ campeona del Manuel Alonso

Nuestra alumna Judith Perelló se ha proclamado campeona de la Comunidad Valenciana infantil tras ganar en la final del Manuel Alonso regional, en el club de tenis El Collao, a Leyre Romero por 6/3 2/6 6/2. Título merecido de Judith que se suma al ya conseguido en la babolat cup de Villarreal tras ganar también a Leyre. Un título que nos enorgullece a toda la escuela, por la implicación y tenacidad que está plasmando en los entrenamientos que realiza, enhorabuena a Judith y a toda su familia!!



APCA CELEBRA en Montemar la 3ª edición de su torneo de pádel benéfico



El sábado 16 de Abril se celebró en las pistas de Montemar la 3ª edición del torneo de Pádel benéfico a favor de APCA, la asociación de parálíticos cerebrales de Alicante. Un torneo que se desarrolló con notable éxito gracias a la organización del mismo por parte de la Cámara de Comercio de Alicante, personal de APCA, Isidro Caballero de Forlop y Miguel García de las Peñas, de gabinete SME prevención.

Los fondos recaudados suponen una importante ayuda para APCA, en su objetivo de hacer realidad sus futuros proyectos, como la construcción de una nueva residencia donde ofrecer la mejor atención a los chicos y chicas.

Este evento solidario contó con un éxito absoluto de asistencia y participación, tanto de jugadores, familiares y amigos, como socios de APCA y Montemar. Participaron cerca de 40 parejas y se recaudó una importante cantidad de dinero para APCA, procedentes de las inscripciones de las parejas participantes y de las más de 70 empresas patrocinadoras.

Una jornada muy especial que contó con innumerables sorpresas, como sorteo de regalos, camiseta del evento, y mucho más. Todo ello amenizado con la mejor música del momento en la carpa de organización, stands de diferentes patrocinadores ofreciendo obsequios a todos los participantes, y aperitivo a modo de clausura del torneo.

Aprovechamos estas líneas para dar las gracias a todos los que han contribuido a que el torneo tuviera tanto éxito: jugadores y jugadoras, empresas, organizadores y colaboradores. Entre todos lo conseguimos y pusimos



nuestro granito de arena para que la ayuda y la solidaridad ocuparan el lugar más importante de un soleado sábado de primavera. Una jornada que fue una combinación perfecta entre deporte, salud, diversión y solidaridad, que sin duda quedará en el recuerdo de todos durante mucho tiempo.

Ganan "LOS SÚPER NIÑOS"

Concluyó con éxito en Montemar la III edición del torneo de Pádel benéfico Rotary Club a favor de "Los Súper Niños", con una participación de 70 parejas



O bjetivo cumplido: Éxito de la 3ª edición del torneo de Pádel benéfico Rotary Club Alicante Costa Blanca celebrado en Montemar, en uno de sus proyectos más bonitos, los "Súper Niños".

El fin de semana 1, 2 y 3 de Abril las pistas del Club se llenaron de solidaridad, colaboración, todos unidos para un mismo fin. Además, no faltó el buen juego, la sana competición y los partidos emocionantes que hicieron disfrutar de lo lindo al público asistente. Nada más y nada menos que **70 parejas participantes**, 140 personas, comprometidas y dispuestas a colaborar a través del deporte.

Los ingresos del torneo se destinaron al proyecto "Los Súper Niños", una iniciativa con la que el Rotary Club Alicante Costa Blanca persigue dotar de medios a los niños y adolescentes que presentan mayores necesidades. En esta edición todo lo recaudado se va a destinar a proyectos de mejora de las condiciones de los niños en los servicios de oncología infantil.

De igual modo, empresas y entidades de diversa índole mostraron su interés y se volcaron en el proyecto con aportaciones y patrocinios significativos, que hicieron posible una recaudación todavía más importante.

Montemar, en su afán de seguir trabajando sin descanso, organizando o promoviendo la actividad solidaria del pádel, no dudó ni un solo segundo en continuar colaborando con el Rotary Club Alicante Costa Blanca en la 3ª edición de este torneo en sus instalaciones.

Los campeones y subcampeones de las distintas pruebas principales fueron los siguientes:

Categoría 3ª femenina

Campeonas: Mar López y Tati Jordá
Subcampeonas: Isabel Gutiérrez y Teresa Arteaga

Categoría 3ª masculina

Campeones: Miguel Mendoza e Ignacio Ferrero
Subcampeones: Laurent Ribert y Fernando Planelles

Categoría 4ª femenina

Campeonas: Rebeca Gomariz y Esther González
Subcampeonas: Mónica Iváñez y Myriam Gutiérrez

Categoría 4ª masculina

Campeones: Eloy García y Eloy García Jr.
Subcampeones: Juan Carlos Miralles y Serrano

Categoría Mixta

Campeones: Belén Pallarés y Fede Ordóñez
Subcampeones: Teresa Silva y Jose Clemente

Los premios para los campeones y finalistas fueron sensacionales, incluyendo material deportivo, noches de hotel o tratamientos de belleza, entre otros. Y tampoco faltó un aperitivo ofrecido a todos los jugadores y jugadoras presentes el domingo a las 13 horas; momento para disfrutar de un pequeño descanso y realizar un sorteo de espectaculares regalos.

Destacó la presencia en el acto de entrega de premios y trofeos de **Jose Pedro García**, presidente del Club Atlético Montemar, y **Geraldine Souchaud**, presidenta del Rotary Club Alicante Costablanca. Ambos destacaron el éxito del torneo, la altísima participación de 70 parejas y la gran involucración de empresas patrocinadoras. Todo ello pone de manifiesto la consolidación del proyecto de "Los Súper Niños", y el futuro prometedor de próximas ediciones, gracias a su crecimiento y el mayor interés y atención que genera año tras año.

Un nuevo éxito deportivo, pero sobre todo social y de ayuda a los demás, con vocación de servicio y solidaridad.



Montemar consolida con éxito su open autonómico de PÁDEL 24*

Los socios del Club abarrotaron las gradas para disfrutar del mejor pádel de España



El domingo 8 de mayo concluyó el II Torneo Open Autonómico Federado de Pádel 24* Montemar con un absoluto éxito, tanto desde el punto de vista organizativo como de público asistente y nivel de los participantes.

Tras el éxito del pasado año, teníamos grandes expectativas con esta 2ª edición, y se cumplieron incluso antes de que comenzara el torneo. No en vano conseguimos una inscripción de 160 parejas, una cifra altísima en comparación con torneos similares, que denota el gran interés que despierta Montemar y sus distintos eventos deportivos.

Destacar que no solo esta cifra es el récord de esta temporada en inscritos, sino que del total, 47 parejas fueron femeninas, lo que nos convirtió en el torneo con más parejas de chicas apuntadas desde que se formó el circuito femenino.

Este torneo Open Autonómico de Pádel 24* de Montemar está catalogado como de máxima categoría en la Comunidad Valenciana, y por ello repartimos premios muy cuantiosos, ascendiendo a cerca de 4.000€ sumando premios económicos y premios en material deportivo.

Los socios del Club y amigos abarrotaron las gradas de la pista central, que se quedó pequeña para los partidos más emocionantes. Destacó la participación en el torneo de Juan Carlos Ferrero, ex número 1 del tenis Mundial, que tras su retirada del tenis profesional está disputando el circuito de pádel de la Comunidad Valenciana con

notable éxito. En nuestro torneo Juan Carlos Ferrero y Borja Francés no pudieron superar la ronda de octavos, cayendo derrotados por nuestro profesor de pádel Javier Ibáñez y su pareja Christian Fuster.

Por desgracia, nuestro Javier Ibáñez no pudo revalidar el título del año pasado, esa victoria en su casa que tanta alegría nos produjo a todos, sino que fue eliminado en cuartos de Final por la pareja Alberola y Juanmi Such.

Sin embargo, la buena noticia nos la dieron los profesores de nuestra escuela de pádel, Pablo Castillo y Marco Sánchez, que se proclamaron campeones de 2ª categoría masculina, después de un torneo excepcional y una Final muy disputada y emocionante hasta el último punto.

Gradas completas y vibrantes partidos en el II Torneo Open Autonómico Federado de Pádel 24* Montemar, que despertó un interés inusitado y llenó las instalaciones del Club con el mejor pádel del momento en España.

Sin duda esta 2ª edición de nuestro torneo es la consolidación y la continuidad de un proyecto que ambiciona arraigarse y hacer historia. El torneo quedó oficialmente instaurado el año pasado, y el Club ya trabaja para mejorarlo y hacer que sea todavía más atractivo para jugadores y público.

Un paso adelante de Montemar en cuanto a calidad, prestigio y liderazgo en la organización de grandes eventos deportivos, que no cesa ni un solo instante y continúa en crecimiento.



El cuadro de honor del torneo fue el siguiente:

- 1ª categoría masculina

Campeones: J. Gomariz García-J. Rico Dasi
Finalistas: C. Ramos Abad-J. Matea Delgado

- 1ª categoría femenina

Campeonas: L. Figueres Alario-T. Icardo Alcorisa
Finalistas: T. Anillo Ramírez-I. Martín Egaña

- 2ª categoría masculina

Campeones: M. Sánchez Cañete-P. Castillo Egido
Finalistas: I. Sager Nagel-D. Cañizares Illescas

- 2ª categoría femenina

Campeonas: L. López López-A. Pérez Sellés
Finalistas: M. Palasí Lozano-S. Chumillas Lidón

- 3ª categoría masculina

Campeones: S. Asensi Pastor-A. Hernando Núñez
Finalistas: J. Pardo Espinosa-C. Cervantes Sabater

- 3ª categoría femenina

Campeonas: A. Gómez-Pimpollo Titos-E. Fernández López
Finalistas: M. Parra Gregori-C. Rodríguez Fraile

- 4ª categoría masculina

Campeones: C. Polo Pastor-J. Palomares García
Finalistas: P. Juárez Barea-J. Clemente Galán



El equipo Cadete ASCIENDE a Categoría Autonómica

De forma brillante quedó subcampeón en Categoría Preferente



Nuestro equipo Cadete ha conseguido el ascenso a Categoría Autonómica de forma sobresaliente, tras realizar una excelsa temporada que se iniciaba allá por el mes de Agosto con su participación en la FAP.

El equipo inició su andadura en Nivel 2, consiguiendo un segundo puesto con un balance de 8 partidos ganados y 2 perdidos, clasificándose por tanto para la segunda fase en Categoría Preferente. De forma brillante obtuvo un primer lugar en la fase de grupos, con un balance de 11 partidos ganados y 3 perdidos, quedando por delante de equipos como la Fundación Lucentum, SCD Carolinas y CB Ilicitano.

Llegó a continuación la gran Fase Final, jugando los cuartos de Final contra el CD San Pedro Moixent, equipo al que se le derrota en ambos encuentros por 70-65 y 70-67 en una magnífica eliminatoria. En la semifinal, partido donde estaba en juego el ascenso a Categoría Preferente, Montemar tuvo un rival muy duro como es el CB L'Horta Godella, a los cuales nos enfrentamos a doble partido. La visita a Godella se tradujo en una derrota por 68 a 62, dejando la eliminatoria y la plaza de Autonómico aún por dilucidar en nuestra pista y en el partido de vuelta.

Un pabellón de Montemar con una excelente afluencia llevó en volandas a nuestro equipo, que remontó los 6

puntos de diferencia, y tras una prórroga logró vencer al equipo valenciano por 80 a 65, obteniendo así la plaza en categoría autonómica para la temporada 2016 / 2017. La final fue otra historia, y caímos por 54 a 72 contra el equipo valenciano de El Pilar, pero con el objetivo ya conseguido.

Todo esto constituye un gran éxito para el equipo y el club, que ha demostrado que a base de esfuerzo, humildad y trabajo, se pueden obtener los resultados que se proponga. Enhorabuena a todos y cada uno de los jugadores que han formado parte del equipo, entrenadores y padres, que sin su esfuerzo esto no hubiera sido posible. ¡Vamos Montemar!



Grupo Prim[®]

automoción

Carretera de Ocaña
ALICANTE



Tu mejor opción
www.grupoprims.com

Encuentro **BABY BASKET** de nuestra Escuela de Baloncesto

Gran éxito de nuestra escuela de Baby Basket durante la temporada 2015 / 2016



El pasado mes de Febrero se celebró en las instalaciones del Club los primeros partidos de la temporada de nuestra querida Baby Escuela de Baloncesto. Disfrutamos de una magnífica mañana de Baloncesto, donde los chicos vivieron con mucha alegría sus primeros momentos en el Basket.

Formaron parte de divertidos partidos dirigidos por el Coordinador de **Mini Basket** de Montemar, Miguel Uribe.

Fue el primer partido de varios que se tenían planificados para esta temporada, donde los jugadores hicieron sus primeros pinitos en torno al Baloncesto. Todo ello constituye un gran éxito para nuestra escuela de Baloncesto Baby Basket para niños de 5, 6 y 7 años, formada en la actualidad por más de 30 chicos y chicas. Todo un excelente cimiento con el que se podrán formar próximas y futuras generaciones que seguro darán muchas alegrías al club. **¡Bravo chicos y chicas!**

7º TORNEO Mini Basket - Hogueras de Alicante

Se celebra los días 11 y 12 de Junio en nuestras instalaciones de Padre Esplá

Los días 11 y 12 de Junio se celebra en las instalaciones de Montemar sitas en Padre Esplá, nuestro tradicional **Torneo de Hogueras** en categoría alevín. Contará con la participación de los equipos de UCAM Murcia, Molina Basket, Denia Basquet, CB Terralfas, Fundesem Basket, CD Onil y nuestros dos equipos Alevines del club.

Este torneo, del cual nos sentimos enormemente orgullosos por la aceptación que siempre ha tenido a nivel de público, organización y asistencia, celebrará su séptima edición. Al mismo tiempo, tras la finalización de este importante evento, se dará prácticamente por concluida la temporada para estos equipos.

¡Os esperamos! No os perdáis esta gran cita para todos los amantes del Baloncesto de base. Vais a disfrutar de dos intensos días de excelente baloncesto y de hermandad entre los clubes y todos sus participantes.



CAMPUS de Baloncesto Montemar

Se celebra del 4 al 15 de Julio en las instalaciones de Padre Esplá

CAMPUS DE VERANO 2016 BALONCESTO C.A. MONTEMAR ALICANTE

DEL 4 AL 15 DE JULIO - LUNES A VIERNES, 9:00 A 14:00

DIRIGIDO A CATEGORIAS DE FORMACION
(BENJAMIN/ALEVIN/INFANTIL/ CADETE)

PISCINA / SESIONES DE VIDEO / TORNEO FINAL CAMPUS /
CAMISETA / SEGURO DE ACCIDENTES

OPCION DE COMEDOR Y SERVICIO DE GUARDERIA

INSCRIPCIONES HASTA EL 30 DE JUNIO

C.A. MONTEMAR
C/PADRE ESPLA # 40, 03013 - ALICANTE

CONTACTO:
CAMPUS 689586959 965202570



MAS INFORMACIÓN:
INFO@BALONCESTOMONTEMAR.COM
WWW.BALONCESTOMONTEMAR.COM

PRECIOS

SOCIOS C.A. MONTEMAR: 110 €

JUGADORES DEL CLUB: 125 €

JUGADORES EXTERNOS: 160 €



Entre los días 4 y 15 de Julio se celebrará, en las instalaciones del Club sitas en Padre Esplá, nuestro tradicional **Campus de Verano 2016**. El horario de actividades es de 9:00 a 14:00 horas y está destinado a categorías de formación: benjamín, alevín, infantil y cadete.

El campus será impartido por los entrenadores, a través de un plan específico para cada categoría. Con este enfoque conseguiremos una perfecta combinación entre entrenamiento de calidad y comprensión del juego, adaptado al nivel y capacidad del jugador, sin olvidarnos de la parte lúdica del baloncesto.

El **Campus** incluye distintas actividades complementarias, que le dotan a la propia actividad formativa y aprendizaje de un enfoque muy divertido.

Piscina: Un autobús recogerá a los alumnos y realizaremos el trayecto Montemar Padre Esplá- Montemar Albufereta, y regreso.

Sesiones de Vídeo: Para una mejor comprensión de los jugadores, se expondrán diversos temas que después se trabajarán en pista, así como situaciones especiales de juego real.

Comedor: Los alumnos interesados podrán comer en el club, siendo la hora de recogida las 15:00 horas. Este

servicio va aparte del precio del Campus, y tiene que indicarse en la hoja de la inscripción.

Servicio de Guardería: Especialmente dirigido a padres que necesitan dejar a su hijo en las instalaciones antes de las 9:00 horas. Este servicio también es opcional y tiene que indicarse en la hoja de la inscripción.

Otros servicios: Torneo Final entre los alumnos, regalo de Camiseta del Campus y seguro de accidente deportivo para todos los participantes.

Los precios del Campus son:

110 € para socios de Montemar

125 € para jugadores de Montemar

160 € para no socios del Club

Las inscripciones se pueden realizar desde ya en las oficinas del club.

Contacto Campus:

689 586 959 o en el tfno del club: 965 202 570 (17:00 a 20:30 horas).

Inscripciones hasta el 30 de Junio.

¡No te lo pierdas!

La escuela de **BALLET Y FLAMENCO** homenajea a sus clásicos



Llega de nuevo el final de la temporada deportiva y, gracias a la Danza, volveremos a reunirnos en el Teatro Principal de Alicante el **12 de junio a las 17:00** horas, para aplaudir a nuestras pequeñas bailarinas.

Este año su actuación homenajeará a los grandes Ballets de la historia. Tenemos preparados los tutús románticos, las tiaras llenas de brillantes, y los focos para deslumbrar a un público excepcional.

Las alumnas de ballet y flamenco están impacientes por mostrar a sus familiares y amigos los pasos de baile aprendidos. Se han esforzado mucho por dar vida a

personajes de obras tan importantes del panorama clásico y flamenco como son **La Bayadere**, **El Corsario**, el mítico **Lago de los Cisnes** o **La danza del fuego** de Falla, además de algunas pinceladas cabareteras del fascinante mundo del **Music Hall**.

Sólo esperamos que disfruten al máximo de su gran día, sintiéndose verdaderas bailarinas, y que el esfuerzo de padres, madres, abuelos y abuelas tenga su recompensa cuando el **domingo 12 de Junio** vean a estas preciosidades sobre el escenario.

DANCE TRIBUTE llega al principal

¡Por fin llega el festival más esperado! Diferente, divertido y en el que alumnos y público van a disfrutar como nunca. Esta gran representación estará dirigida por la directora de la escuela de Baile Moderno en la sede de la Albufereta, **Laura González**, y coreografiada por ella misma y por su mano derecha **Aitana Guardiola**. Contará con la colaboración de los alumnos y el profesor de la escuela de Zumba del **Club**, **Andrés Braganza**, que nos ofrecerán una magistral interpretación de la película de Burlesque.

"DANCE TRIBUTE" es una gala en homenaje a las mejores películas de baile, a los largometrajes que nos han llegado al corazón tanto a pequeños como a mayores, y que siguen permaneciendo en nuestro recuerdo a pesar del paso del tiempo.

Sin lugar a dudas, este ha sido un año muy especial, en el que los alumnos han disfrutado mucho preparando este gran evento; ensayos donde han podido bailar, cantar y donde, por primera vez, hay muchos protagonistas que interpretan de manera sublime estas grandes películas de la historia del cine, como son **Mamma Mia**, **Fama**, **Step up**, **Grease**, **Moulin Rouge**,... y muchas más!



En la Gala se premiarán estas y muchas más películas, pero sólo una llegará a ser la ganadora, ¿cuál será? No os lo perdáis. Os esperamos el **domingo 12 de Junio a las 19:00 horas** en el Teatro Principal de Alicante, donde toda la escuela de baile de Montemar Albufereta representará con ilusión y mucho cariño su gran GALA FINAL. Alrededor de **150 alumnos os harán disfrutar** con este gran espectáculo que se supera año tras año.

ALEXAYN El Musical

La impresionante voz que encarna a los actores de Hollywood Russell Crowe (**Gladiator**), Sean Bean (**El Señor de los Anillos** y **Juego de Tronos**), y nada más y nada menos que Daniel Craig (**Agente 007**), será la encargada de conducir la obra musical más aclamada en la trayectoria de la Escuela de Baile del **Club** en la sede de Padre Esplá, en los teatros de la ciudad de Alicante.

Apenas quedan unas últimas pinceladas para cerrar la espectacular puesta en escena de un Musical que, ya en su día, tuvo mucha aceptación con una asistencia de más de 3000 personas entre los Teatros de Alicante y Murcia durante el año 2010.

Por esta razón, y por ser este año 2016 un año de celebraciones, en el que se conmemora el **15º aniversario** de la Escuela, **Alonso Ramos** y **Asun Herrero** han querido volver a representar esta obra dándole un giro de 180 grados, tanto en las coreografías realizadas por los alumnos como en la escenografía visual. Multitud de impresionantes decorados van a hacer que el Musical esté a la altura de cualquier espectáculo profesional. Tanto es así que en los dos primeros días de taquilla se vendieron más de **700 entradas**.



El Musical de la Escuela de Baile en la sede de Padre Esplá cuenta la historia de una niña huérfana llamada Rory que, junto a una anciana, se sumergirá en las páginas de un libro llamado "**ALEXAYN, CORAZÓN DE HISSONA**", la historia de una joven que por trágicas circunstancias se verá envuelta en un viaje por los insondables caminos del Reino de Hissona. Una aventura que jamás olvidará y una historia que habla de las segundas oportunidades.

No te pierdas este extraordinario Musical de género fantástico, que se celebra en el Teatro Principal de Alicante el **miércoles 29 de Junio**; una Obra basada en el borrador de más de 400 páginas escrito por Alonso Ramos.

Impresionante labor de los artistas de la escuela que, como cada año, nos demostrarán toda su pasión por el baile. Y por supuesto, destacar la colaboración de algunas de las alumnas de gimnasia rítmica en el papel de Leopardos de Hissona, incluyendo a la propia protagonista que encarna el papel de "**Alexayn**", también venida de la mano de **Jéssica Salido**, directora de la escuela de gimnasia rítmica de Montemar.

¡Os esperamos! Y recordad que. **¡El Corazón puede cambiar el rumbo de vuestras vidas!**



GALA PROVINCIAL anual de fútbol base de la federación de fútbol de la comunidad valenciana



Punto de encuentro el Mercadona "Montemarino", con tres de nuestros equipos de la temporada pasada, Benjamín A y Alevín A y B. Reencuentro con antiguos compañeros y ausencias notorias, pero se trataba de pasarlo bien. Jugadores, equipo técnico, responsables de la sección de fútbol y una madre, todos en autobús a La Nucía el viernes 11 de Marzo por la tarde.

Llegamos al Pabellón Camilo Cano. A todas horas es utilizada al menos una pista, ¡Qué ritmo deportivo! El pabellón es muy grande. Allí se mostraron las dos Copas de Europa y la Copa de Campeón del Mundo, y todos los equipos se hicieron su correspondiente foto. Son trofeos del pasado que guían a los futuros campeones que, en aquel momento, se encontraban observándolas con orgullo. Estas pequeñas alegrías que nos dan nuestros hijos nos ilusionan enormemente y nos estimulan a seguir acompañándoles por el camino del deporte y la salud.

En el otro lateral, se vislumbraba un gran escenario con escaleras de acceso y una enorme pantalla de vídeo, donde se mostraban logos y algunas fotos de los homenajeados, más algunos momentos de las oratorias de los ponentes. Presentes en el acto estuvieron el Presidente de la Real Federación Española de Fútbol, D. Ángel María Villar, su par en la Comunidad Valenciana, D. Vicente Muñoz Castello, y el correspondiente de la Alicantina, D. Damián López Jiménez. No faltaron el Alcalde de La Nucía y el responsable de las Instalaciones donde nos encontrábamos.

Y se dio paso a la entrega de trofeos a campeones y subcampeones de todos los grupos del fútbol base de la provincia de Alicante. Desde ese preciso momento hasta que abandonamos las instalaciones, nos acompañó una atronadora música que más parecía evitar que nos

durmiéramos que acompañar agradablemente la velada. Muchísima gente joven laureada. Al imaginar todos los que han participado, hace suponer que la salud de nuestro fútbol todavía nos puede ofrecer glorias europeas y mundiales. El tiempo lo dirá.

RECTA FINAL de la temporada 2015/2016

Como todos los años por estas fechas, nos encontramos en la recta final de la temporada 2015/2016. Solo nos quedan tres equipos en competiciones oficiales, el resto ya ha finalizado sus respectivas actuaciones.

Nuestro **Alevín B** estaba, al cierre de estas líneas, luchando por ser campeón de su grupo y preparando la VII Copa de Campeones de la categoría, que se disputó en La Nucía el 4 y 5 de Junio.

El resto de los equipos aprovecha esta recta Final de temporada para participar en Torneos y amistosos, hasta que llegue el día 29 de junio, día de cierre de la temporada con el clásico y esperado **acto de fin de Escuela**.

Merece especial mención la organización de la 1ª edición de nuestro **campus de Semana Santa**, que registró un más que notable éxito de participación. Además, formamos parte con la categoría Alevín del Torneo **WICUP 2016** celebrado en Granja de Rocamora.

Y como colofón de la temporada 2015/2016, destacar que el 12 de Junio se celebró en nuestras instalaciones de la Albufereta la **Fase Final Provincial del Play Off Copa de Campeones** de la categoría Pre benjamín. Participaron los campeones de los ocho grupos de la fase previa del Play Off. Un día de celebración para disfrutar del mejor fútbol pre benjamín de la provincia en las instalaciones de **Montemar**.



Partido y comida de REENCUENTRO

El pasado 21 de mayo, Teo Rastrojo reunió en nuestras instalaciones a varios de los jugadores que ha tenido bajo su tutela y formación, durante su tiempo de entrenador en el Hércules CF. La velada consistió en un partidillo para recordar viejos tiempos y una comida fraternal.

Los componentes del reencuentro fueron:

David, Nacho Zaragoza (Alavés, Villareal y Murcia), Mestre, Ramón, Carlos (Zamora), Rubén, Pedro, Héctor, Paco, Manolo Martínez (Huelva, Tenerife y Nastic Tarragona), Vicente Verdejo (Valencia) Verde (Lleida), Toño (Santander, Elche y Rayo Vallecano), y como porteros estuvieron Toni y Edu, que han pertenecido a nuestra Escuela.

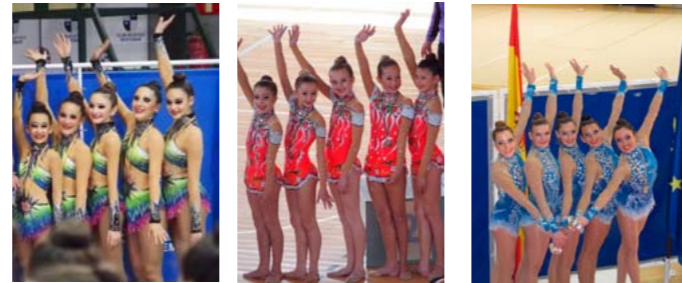


MONTEMAR se vistió de rítmica



El sábado 27 de Febrero inauguramos la temporada con la celebración de la fase **Provincial del Campeonato Nacional Base Individual y Copa de Conjuntos** en nuestra sede de Padre Esplá, colaborando así con la Federación de Gimnasia en la organización de este evento, en el que un total de 150 gimnastas se disputaban el pase al Autonómico.

Nuestro club estuvo representado en nivel individual por 6 gimnastas: en categoría **alevín** Marta Jover, Aleksandra Stroganova y Lucía García. En categoría **cadete** Ana Fraile y Estela Monzó, y en categoría **juvenil** Manuela Lourido. En la modalidad de conjuntos contábamos con una de las representaciones más numerosas del campeonato: **un conjunto infantil** (Marina Papi, Mireia Caballero, M^a Patricia Stefanita, Lucía Martínez y Lucía Dato), un **Cadete** (Alba Pascual, Alejandra Paricio, Lucía Jaime, Sonia García y Sonia Valencia) y un **Juvenil** (Beatriz Poyatos, Carmen Ruano, Lidia Soriano, María Adán y Marina Abad).



Tras unas brillantes actuaciones, fueron 4 gimnastas individuales y los tres conjuntos los clasificados para el autonómico, consiguiendo el infantil y el juvenil la plata y el cadete el bronce provincial.

La fase Autonómica se celebró en Almussafes el 13 de Marzo. A pesar del gran trabajo de todas nuestras gimnastas, únicamente consiguió el pase al Nacional el conjunto Juvenil, que tras un ejercicio que rozó la perfección se proclamó campeón autonómico.

¡Enhorabuena chicas!

Nuestro equipo INTERCLUB comienza la liga alicantina cosechando grandes éxitos

El 10 de Abril comenzaba la temporada para el nivel interclub con la I fase de la liga alicantina. La sección de rítmica presentó un total de 13 gimnastas que compitieron en distintas modalidades.

En la modalidad **individual** nos representaron María González, María Astillero, Mireia Lafarga y Martina Núñez, con ejercicios de cuerda, aro, mazas y manos libres respectivamente.

En la modalidad **individual equipos** la sección contaba con dos formaciones: un equipo benjamín, formado por Alba González, con un ejercicio de pelota e Isabel Herrero con uno de manos libres, y un equipo alevín, formado por Alejandra Cano con manos libres y Sabina Elena Trifan, con uno de los aparatos más complicados de manejar de este deporte, la cuerda.



En la modalidad de **dúos y tríos** nuestras gimnastas infantiles Martina Bertotti y Claudia Lafarga compitieron con aros, al igual que nuestro trío infantil formado por M^a Ángeles Castañeda, Cristina Llorens y Laura García.

Hasta la fecha se han celebrado 2 fases en las que casi todas ellas han subido a un escalón del podio. Les deseamos a todas ellas mucha suerte para la tercera y última fase que se celebrará el mes de junio. **¡ÁNIMO CHICAS!**

Conseguimos la medalla de bronce en la copa de ESPAÑA

Una fecha: sábado 23 de Abril. Un objetivo: demostrar en el Nacional el trabajo realizado durante 4 meses.

Se disputó en Gijón la Copa de España Base donde nuestro equipo **juvenil** nos representó con creces. Con los deberes bien hechos y partiendo como **CAMPEONAS AUTONÓMICAS**, faltaba la guinda del pastel para cerrar una temporada plena de resultados.

Sus corazones viajaron con el cariño de todas las compañeras que se quedaron por el camino, el apoyo del Club y el amor de sus familias. Solo faltaba salir y disfrutar de la competición.

Nuestras gimnastas Beatriz Poyatos, María Adán, Carmen Ruano, Lidia Soriano y Marina Abad sabían que necesitaban una concentración máxima, para poder ejecutar lo más limpio posible su ejercicio de 5 cintas. La composición, muy compleja y estudiada tanto en dificultad como en aparato, denotaba la calidad de estas gimnastas y el trabajo de muchos años a sus espaldas. Pero como en todo Nacional, había que enseñarlo en la moqueta para poder estar entre los mejores.

Una vez más, el equipo demostró la esencia y el estilo montemarino, los cuales fueron valorados por las juezas positivamente sin ningún tipo de duda. Entre los 24 conjuntos provenientes de todo el país, recibieron la tercera nota más alta de la categoría, obteniendo así el BRONCE NACIONAL.

A este resultado debemos añadir que nuestras chicas se proclamaron Subcampeonas de España por Autonomías, un triunfo conseguido gracias a los pódiums en diversas categorías (además del nuestro), logrados por Ontinyent, Tramuntana y Benidorm.

Enhorabuena a estas 5 gimnastas por este doblete y a sus entrenadoras. Han vuelto a demostrar que la unión hace la fuerza y que los éxitos en este deporte no son el vencer siempre, sino el no rendirse nunca.

Ahora a seguir trabajando con una escuela llena de talentos y de futuras promesas. ¡iiiFELICIDADES JUVENILES!!!!

Este es el cuarto año consecutivo en el que la Rítmica de Montemar sube al pódium en un Campeonato de España, gracias al excelente trabajo realizado por su equipo técnico que con gran profesionalidad dirige Jéssica Salido, y que también lo integran Nuria Salido, Cristina Climent, M^a José Carbonell, Noelia Gómez y Sonia Ferrer. ¡FELICIDADES EQUIPO !



EL PRESIDENTE recibe a nuestras juveniles de rítmica

Tras lograr la medalla de bronce en la Copa de Base de Conjuntos celebrada el pasado 24 de abril en Gijón, nuestro presidente, José Pedro García, recibió a nuestro equipo juvenil de gimnasia rítmica en un acto de reconocimiento y felicitación. Nuestro presidente les dedicó unas palabras de agradecimiento y orgullo por hacernos sentir tan bien representados, y se obsequiaron mutuamente con una fotografía dedicada y unos regalos del club.

"Gracias por el esfuerzo y la dedicación que venís demostrando desde hace años y que en esta ocasión habéis visto recompensados con este tercer puesto nacional. Sois un gran ejemplo de la imagen que el Club quiere proyectar allá donde compite", les dijo el presidente a nuestras gimnastas.

El conjunto estuvo acompañado por la Directora Técnica, Jéssica Salido, y la Delegada de la Sección, Carmen Masiá, que representaron al resto de las entrenadoras que componen el equipo técnico.

Además, nuestras juveniles, junto a Jéssica Salido, fueron protagonistas del programa "Jugadas" de INFORMACIÓN TV. Podéis ver la entrevista en el siguiente enlace: <http://videotecahtml5.es/informaciontv/media/jugadas-parte-2-10-de-mayo-de-2016>



Apertada agenda de COMPETICIONES

Liga judito

III Jornada en Albacete



Gran participación en la III Jornada de la liga Judito celebrada en Albacete el 23 de enero. Los 55 judocas de la Escuela de Judo compitieron en las categorías Benjamín, alevín e infantil, disputando muchos y buenos combates donde pusieron en práctica lo aprendido hasta el momento.

Liga judito

IV Jornada en Castalla



Nuestro numeroso equipo de judocas benjamines, alevines e infantiles participaron en la Liga Judito de Castalla el 13 de Febrero, donde no sólo destacamos por la cantidad de Judocas sino también por la calidad, ya que logramos ser el equipo campeón. ¡Enhorabuena a todos los participantes!

Judo, familia y competición

Nuestra actividad más divertida



Celebramos con éxito la jornada de judo y familia donde los padres disfrutaron como niños practicando judo con sus hijos. Después tuvo lugar la competición educativa con los mayores. Más de 550 participantes entre niños y padres, disfrutaron y recibieron sus regalos y medallas en esta actividad formativa celebrada el 30 de enero.

Liga judito

V Jornada en Torrevieja



Participamos en la V jornada de la liga Judito en Torrevieja, celebrada el 6 de Marzo, donde nuestros judocas Samuel Torrecillas y Ulises Borg lograron las medallas de Oro y Plata respectivamente. ¡Enhorabuena!

Festival de judo

Fiesta del judo para los más pequeños



Los alumnos de 4 a 7 años de la escuela participaron en esta actividad educativa el pasado 13 de Marzo; una propuesta que hizo las delicias de los padres asistentes.

Isabel Fernández, como doble medallista olímpica y Vicepresidenta del COE, les habló de la carta olímpica, de los mensajes de igualdad y del juego limpio.



También les enseñó la bandera olímpica que representa los cinco continentes unidos, y les mostró y dejó tocar las medallas olímpicas, poniéndoles al final un video de los Lunis olímpicos con Isabel, que grabó en TVE. Muchas gracias por vuestra colaboración.

Liga de club

I Jornada de la liga de club



El 11 de Abril, nuestros equipos alevines e infantiles participaron en la liga de club, donde además de disfrutar practicando y viendo buen judo, logramos el primer puesto del ranking en las dos categorías.

Festival y competición

El campeonato de la escuela



Una vez más realizamos el 29 de Abril nuestra competición de la escuela de judo Isabel Fernández, donde todos los clubes y colegios se dan cita para disfrutar del judo. Como siempre lo pasamos genial.

Liga judito

VI Jornada en Requena



Nuestros judocas benjamines, alevines e infantiles, participaron el 16 de Abril en la sexta jornada de esta liga que nos encanta y tantas alegrías nos da. Los resultados más destacados fueron los siguientes:

Nicolas Torrecillas - - - - - PLATA

Samuel Torrecillas - - - - - PLATA

Campeonato de España

En edad escolar



Nuestra campeona Silvia Rovira logró el pasado 8 de Mayo la medalla de bronce en el Campeonato Nacional, celebrado en el Palacio de los deportes de Madrid. Gran resultado. ¡Enhorabuena!

Liga judito

VII Jornada en Vila-Real

Sant Pasqual Vila-Real. Enorme el esfuerzo de nuestros judocas más jóvenes, cantera de nuestro club que nos llena de orgullo e ilusión. Los resultados más destacados de esta VII Jornada celebrada en Vila-Real, y que tuvo lugar el 14 de Mayo, fueron los siguientes:

Samuel Torrecillas - - - - - ORO

Nicolás Torrecillas - - - - - PLATA

Juan Valverde - - - - - BRONCE

Cada día más y mejor



INTENSA actividad competitiva

Trofeo PROVINCIAL de invierno

El fin de semana 16 y 17 de Enero se celebró en las instalaciones de Montemar el Trofeo Provincial de Invierno, tanto de iniciación como de competición, consiguiendo los siguientes resultados:

6 MEDALLAS DE ORO, 2 MEDALLAS DE PLATA Y 4 MEDALLAS DE BRONCE

BENJAMÍN

Ángela Ferrándiz
Medalla de Oro

María Arronis
Medalla de Bronce

ALEVÍN

Lucía Sevilla
Medalla de Bronce

Lucía Riera 5ª

Alisa Pisotska 6ª

INFANTÍL

Alicia Punzano
Medalla de Oro

Lucía Ferrandiz
Medalla de Bronce
Julia Fernandez 4ª

CADETE

Leire Fernandez Demera
Medalla de Oro

Paula Gallego Morcillo
Medalla de Plata

JUVENIL

Sandra Giménez
Medalla de Plata

Por la tarde comenzó la competición en la modalidad de libre:

BENJAMÍN

Ángela Ferrándiz
Medalla de Oro

ALEVÍN

Alisa Pisotska 4ª

INFANTÍL

Alicia Punzano 4ª
Lucía Ferrándiz 8ª

CADETE

Paula Gallego
Medalla de Oro

Leire Fernández Demera
Medalla de Bronce

JUVENIL-JUNIOR-SENIOR

Elena Rivero
Medalla de Oro

Sandra Giménez 4ª

El trabajo siempre tiene recompensa. Enhorabuena a todos los patinadores, a los monitores y entrenadores.

Campeonato de ESPAÑA de grupos show

Fin de semana de competición el viernes 11 de Marzo. El grupo show juvenil participó en el Campeonato de España 2016, celebrado en el Pabellón Francisco La Porta (Alcoy), haciendo una gran actuación con su montaje "Magia Potagia". Había un gran nivel en general y fuimos felicitados por muchos clubes. Nuestro grupo consiguió un 11º lugar, haciéndonos disfrutar a todos.

El sábado 12 de Marzo le tocó el turno al grupo show pequeño que participó en el mismo pabellón, en concreto en la Copa de España 2016. Mil sensaciones con "Ni Romeo ni Julieta", incluso haciéndonos llorar, y con un cambio de traje y de música, que nos llevó de un clásico a un "I Feel good", que hizo vibrar al público.



Desde aquí darles la enhorabuena tanto a los patinadores como a su entrenadora, Arancha Aliaga, por su gran trabajo en equipo.

Autonómico SHOW 2016



El 6 de Febrero se celebró en las instalaciones del Francisco Laporta en Alcoy el Campeonato Autonómico de Show.

Nuestros dos grupos, junto a su entrenadora Arancha Aliaga, se desplazaron a Alcoy a primera hora de la mañana para hacer sus entrenamientos, ya que a las 18:00 horas comenzaba el campeonato.

En la modalidad de **Show Juvenil** conseguimos la Medalla de Oro, y nos clasificamos para el Campeonato de España que se celebró en Alcoy el 11 de Marzo. Hicieron una excelente actuación, con su programa "Magia Potagia".

Las componentes del grupo fueron: Alicia Punzano, Leire Fernandez Demera, Paula Gallego, Kilian Gomis, Sandra Giménez, Elena Rivero, Javier Soler, Carolina Marchante y Helena Ruiz.

En la modalidad de **Show Pequeño** conseguimos la Medalla de Plata y nos clasificamos para la Copa de España que se celebró en Alcoy el 12 de Marzo.

Con su programa "Ni Romeo Ni Julieta", a pesar de algún fallo, hizo que nuestro grupo se fuera a la segunda posición. La historia gustó y patinaron excepcionalmente bien.

Los componentes del equipo son: Javier Soler, Carolina Marchante, Mar Oncina, Borja Vals, Sofía Alemán, Noelia Núñez, Elisa Vegara, Vanesa Rodríguez, África Pol, Andrea Estela, Tania Aliaga y Omar Moreno.

Trofeo PRIMAVERA



El fin de semana 2 y 3 de abril se celebró en las instalaciones de Montemar el TROFEO PRIMAVERA. En Solo Danza, en Individual, conseguimos 6 OROS, 2 PLATAS y 1 BRONCE-COMPETICION.

Las clasificaciones fueron:

SOLO DANZA BENJAMÍN

Ángela Ferrándiz *Medalla de Oro*
María Arronis 4ª

ALEVÍN:

Lucía Sevilla *Medalla de Oro*
Alisa Pisotska *Medalla de Bronce*
Lucía Riera 4ª

INFANTIL:

Alicia Punzano *Medalla de Oro*
Carmen García 4ª
Cristina Caparrós 5ª

CADETE

Leire Fernandez Demera
Medalla de Oro
Paula Gallego *Medalla de Plata*

JUVENIL

Carolina Marchante *Medalla de Oro*
Kilian Gomis *Medalla de Plata*



MODALIDAD LIBRE

BENJAMÍN

Ángela Ferrándiz *Medalla de Oro*

NIVELES DE INICIACIÓN

1 ORO, 1 PLATA y 1 BRONCE - INICIACIÓN

NIVEL D

Jana Escoto *Medalla de Plata*
Paula González 7ª

NIVEL B

Lucía Córdoba *Medalla de Bronce*

NIVEL A

María Arronis *Medalla de Oro*

Desde aquí dar la enhorabuena a todos los patinadores, a la monitora y entrenadoras, Noelia Núñez, Sofía Alemán y Sonia Eguía.

Provincial 2016

El sábado 30 de Abril se celebró el campeonato provincial 2016 de la modalidad de libre en las instalaciones de nuestro club.

JUVENIL FEMENINO

Elena Rivero *Medalla de Bronce*
Sandra Giménez 5ª

JUVENIL MASCULINO

Kilian Gomis *Medalla de Oro*

CADETE

Leire Fernández Demera
Medalla de Oro
Helena Ruiz *Medalla de Plata*
Paula Gallego 4ª

INFANTIL

Alicia Punzano 9ª
Julia Fernández 11ª

ALEVÍN

Alisa Pisotska *Medalla de Bronce*

BENJAMÍN

Ángela Ferrándiz *Medalla de Plata*
María Arronis 7ª

3ª CATEGORÍA

Mencia Marañá 8ª

Desde estas líneas darles la enhorabuena, tanto a los patinadores como a la entrenadora, por su labor y los resultados.

AUTONÓMICO solo danza

Más de medio centenar de participantes en el autonómico. 8 MEDALLAS DE ORO, 5 MEDALLAS DE PLATA, 3 MEDALLAS DE BRONCE, y en total 12 patinadores de nuestro Club clasificados para el Campeonato de España que se celebró en Fuengirola (Málaga) los días 2, 3 y 4 de Junio.

Todos ellos dejaron a nuestro Club en muy buen lugar, estamos muy orgullosos de todos.

Las clasificaciones de nuestros patinadores fueron:

BENJAMÍN

Ángela Ferrándiz *Medalla de Oro*
María Arronis *Medalla de Bronce*

ALEVÍN

Alisa Pisotska *Medalla de Oro*
Lucía Sevilla *Medalla de Plata*

INFANTÍL

Alicia Punzano *Medalla de Plata*
Julia Fernández *Medalla de Bronce*
Lucía Ferrándiz 4ª

Carmen García 5ª

Mencia Marañá 8ª

Cristina Caparrós 11ª

CADETE

Leire Fernández Demera
Medalla de Oro
Paula Gallego *Medalla de Plata*

JUVENIL FEMENINO

Carolina Marchante *Medalla de Oro*
Sandra Giménez *Medalla de Bronce*

JUVENIL MASCULINO

Kilian Gomis *Medalla de Oro*
Javier Soler *Medalla de Plata*

JUNIOR

Aixa María Rodas *Medalla de Oro*

SENIOR

Arancha Aliaga *Medalla de Oro*

La escuela de Karate afronta una **INTENSA ACTIVIDAD** formativa

Exámenes pase de cinturón (KYUS)



En el mes de junio se realizarán los exámenes de pase de grado del alumnado de la sección, junto con la entrega de diplomas y cinturones, a modo de **cierre de la temporada**.

Formación (FKCV)

Durante el mes de julio, las instalaciones de nuestro **Club** acogerán, una vez más, el **Curso de Técnico Deportivo de Karate en el nivel I**, organizado por la Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana y Disciplinas Asociadas, coordinado por Vicente Manzanaro, profesor y Director de Formación en Alicante y de **Montemar**.



Periodo de prácticas entrenador de NIVEL I

Durante la presente temporada realizan en nuestro **Club** el periodo de prácticas del curso de entrenadores, Mari Carmen Díaz, Iván Mengual y Manuel Fernández, alumnos de la sección. Una de las actividades formativas fue participar en un entrenamiento de preselección de **Kata** y **Kumite** celebrado en las instalaciones del **Club** en Padre Esplá.



Talleres de **NIHON TAI-JITSU** (autodefensa)



En los meses de Abril y Junio, en horario de mañana y en colaboración con la sección de karate, se están impartiendo sendos talleres de **Nihon Tai Jitsu/ Tai Jitsu** (gratuitos), coordinados y dirigidos por el Delegado del Departamento de la FKCV y DA, en la Provincia de Alicante, **D. Ataulfo Castaño**. Desde la Federación agradecen la cesión de las instalaciones para poder realizar estos entrenamientos. Muy contentos de esta magnífica temporada que llega a su fin. Felicidades a todos, gracias por vuestra entrega, perseverancia e ilusión, y por seguir en el camino del karate-do día a día unidos a esta gran familia.

¿Qué beneficios tiene el karate en la **TERCERA EDAD**?

En los últimos años, el aumento de la esperanza de vida está propiciando la aparición de actividades, aparatos, medicamentos e incluso aplicaciones (apps) que tratan de mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Por otro lado, es habitual oír que el **karate-do** es una forma de vida y que puede ser practicado tanto por pequeños como por mayores. De hecho, los grandes maestros han practicado karate durante toda su vida y nos han impresionado con sus demostraciones de flexibilidad, potencia, equilibrio y agilidad.

BENEFICIOS

La mente y el cuerpo no están separados. Al igual que los pensamientos afectan al cuerpo, el estado del cuerpo también afecta a la mente, es por ello que debemos intentar que la conexión "mente-cuerpo" sea positiva. Trabajando con la ayuda del KARATE-DO conseguiremos conectarlas mejorando la **ENERGÍA VITAL**.

Para las personas mayores, la práctica de karate-do les permite mantener la memoria, el equilibrio postural, la movilidad de las articulaciones, el tono muscular y la lucha contra la pérdida de la condición física.

LA RESPIRACIÓN

El oxígeno que obtenemos en la respiración es el elemento fundamental para hacer funcionar nuestro cuerpo. De él depende la correcta **nutrición de los músculos y órganos**. Lo primero que debe hacer un practicante es aprender a respirar correctamente, para ello hemos de visualizar cada una de las fases en las que se divide la respiración.

Como ejercicio físico es una medida preventiva, sencilla y eficaz contra la insuficiencia respiratoria.



LA COORDINACIÓN Y EL EQUILIBRIO

Conocernos a nosotros mismos y **saber hasta dónde podemos llegar** con cada parte de nuestro cuerpo, es fundamental a la hora de realizar un correcto trabajo físico. La educación corporal y su interrelación con nuestra mente es fundamental. En este plano la Coordinación y el Equilibrio son dos conceptos que están íntimamente relacionados.

La **COORDINACIÓN** es la capacidad del cuerpo humano para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar una o varias acciones, y el **EQUILIBRIO** corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran, a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad.

DOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LA MADUREZ.

LA SALUD

La O.M.S. (Organización Mundial de la Salud) define el concepto **SALUD** como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

El objetivo principal de KARATE-DO en esta etapa de la vida es conseguir ese bienestar armonizando la actividad física y sensorial con los conceptos anteriormente descritos (Respiración y Coordinación) que desembocarán en el Equilibrio (corporal y mental).

En conclusión, podemos recomendar la práctica de karate-do en personas mayores como **medio para mejorar su calidad de vida a nivel físico, psicológico y social**.

¡PRACTICAD KARATE, OS ESPERAMOS!

