

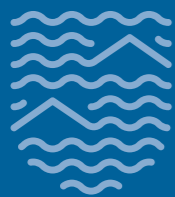
MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

Revista Oficial nº 11 · Septiembre 2016

Comienza la temporada  
con un nuevo récord de  
alumnos inscritos





MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

## SUMARIO

### Edita

Club Atlético Montemar

### Coordinador

Joaquín López

### Colaboradores

Pasqui Carrillo  
Marián Ramírez  
Fran Carrasco  
Alberto Cordero  
Javier Sánchez  
Alonso Ramos  
Asun Herrero  
Laura González  
Virtu Reche  
JuanMa Niños  
Daní Ruiz de Almirón  
Vicente Manzanaro  
Sonia Eguía  
Carmen Masiá  
Jesús Monzó

### Diseño y maquetación

Magdalena Rueda

### Imprime

Quinta Impresión

Síguenos en:



### Estimados socios,

Una nueva temporada deportiva da comienzo. Todavía recordamos las muchas anécdotas, victorias y grandes momentos disfrutados apenas unos meses atrás, inmortalizados en estas páginas que sostienes en tus manos. El tiempo vuela, no queremos perder ni un solo segundo y por tanto afrontamos esta temporada 2016/2017 con más ilusión que nunca.

Nuestros hijos se hacen mayores, mejoran en su deporte favorito, adquieren valores importantísimos para su vida, como el espíritu de superación, la automotivación, el trabajo en equipo o el compañerismo, y ocupan su tiempo libre de una forma saludable y enriquecedora. **Como Club, esa es nuestra mayor satisfacción.**

Deciros que estamos comenzando una de las temporadas más importantes en la historia de **Montemar**. Acabamos de poner la primera piedra a una de las mejoras más significativas de los últimos años.

En pocos meses tendremos terminado el nuevo edificio de salas colectivas para las escuelas, 5 nuevas salas más grandes y modernas. Ganaremos en metros cuadrados, en calidad, en comodidad y servicio.

Este nuevo edificio permite la ampliación del actual gimnasio, triplicando su actual extensión con maquinaria nueva de última generación, en lo que supone la segunda fase de este gran proyecto.

Pero lo más importante para nosotros no son todas estas cifras, sino el efecto que esta mejora va a suponer para todos los socios, sus hijos, para todas las familias: bienestar, desarrollo sostenido, disfrute del ocio, del descanso y del deporte en un entorno sano y feliz.

Sin duda va a ser un antes y un después en nuestro **Club**, cada vez un poco más cerca del **Montemar de nuestros sueños**. Un futuro que os ofrecemos a todos lo que queráis compartirlo con nosotros.

**Jose Pedro García Fernández**  
*Presidente del Club Atlético Montemar*

# Las escuelas deportivas del Club comienzan una nueva temporada

En septiembre comenzamos el nuevo año deportivo 2016/2017

Montemar tiene preparada su oferta deportiva para la temporada 2016/2017. A partir del 3 de septiembre comenzaron, en distintas fechas, las más de 15 escuelas que el Club organiza en sus dos sedes deportivas, las instalaciones de Padre Esplá 40 y la Albufereta.

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

Indicamos a continuación la relación de las diferentes escuelas disponibles para esta temporada:



## INSTALACIONES DE LA ALBUFERETA:

- Tenis
- Pádel
- Fútbol
- Gimnasia Rítmica
- Gimnasia Estética
- Judo
- Patinaje
- Baile Moderno
- Baile Clásico y Español
- Zumba
- Yoga
- Pilates reformer con torre
- Pilates reformer con torre específico para jugadores de tenis y pádel
- Runners Montemar (Club de corredores)
- Multiactividad: Ciclo indoor, pilates suelo, tonificación, aeropump, abdominales, cross fitness,... Y mucho más.

## INSTALACIONES DE PADRE ESPLÁ:

- Gimnasia Rítmica
- Gimnasia Estética
- Judo
- Karate
- Baloncesto
- Patinaje Artístico
- Baile Moderno
- Pádel

Para más información no dude en dirigirse a las oficinas del Club o contactar con nosotros en el teléfono 965 159 426.

Encontrará todos los detalles de cada escuela en la página web del Club [www.camontemar.com](http://www.camontemar.com) dentro del apartado específico para cada escuela en el menú principal, opción ESCUELAS.

## Reconocimiento de la UMH



El martes 28 de junio Montemar fue invitado al XIV Encuentro de Tutores de Prácticas, acto que la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH) organiza anualmente a través del Observatorio Ocupacional. Se trata de un acto de agradecimiento y reconocimiento por la colaboración de empresas y profesionales con la formación práctica de los estudiantes de la UMH.

La Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH) quiso este año hacer un especial hincapié en reconocer y agradecer la dedicación de las personas y organizaciones que como Montemar, han apoyado de forma continuada la formación práctica de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociosanitarias, y el papel capital que tienen todas ellas en el desarrollo de esta importante función.

La entrega del reconocimiento tuvo lugar en el Aula Magna del edificio Altabix del Campus de Elche, y hasta allí se desplazaron nuestro presidente, Jose Pedro García, que recogió el galardón, y el fisioterapeuta de Montemar, Pasqui Carrillo, uno de los profesionales de Montemar que más colabora con el programa de prácticas de la UMH como Tutor.

## Colaboración con el Ayuntamiento

El 18 de Julio se firmó un nuevo acuerdo de colaboración entre el Club Atlético Montemar y la Concejalía de Acción Social del Ayuntamiento de Alicante.



Este acuerdo viene a dar continuidad y refrendar el firmado en Enero de 2014, mediante el cual Montemar cede de forma gratuita el uso de dos salas ubicadas en la sede de la Avenida de Padre Esplá, en horario de 9 a 11 horas de lunes a viernes, para que los Centros de Mayores ubicados en la zona puedan desarrollar parte de sus actividades físicas.

El acuerdo fue firmado por nuestro presidente, José Pedro García, y la Concejala de Acción Social, Julia Angulo Girón.

## Nace el Grupo Ciclista Montemar



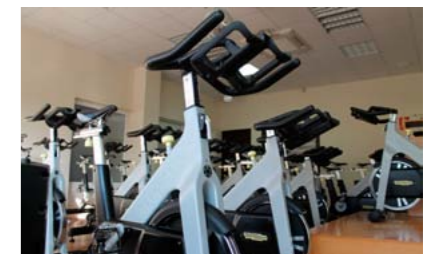
Hace breves fechas se creó el Grupo Ciclista Montemar, del que puede formar parte cualquier deportista simplemente acudiendo a los encuentros que tienen lugar los sábados y los domingos. El punto de encuentro es el Chiringuito Xaloc, situado en la Avenida de Niza (Playa de San Juan) y la hora de quedada es a las 7 de la mañana. Los sábados se suelen hacer rutas más cómodas, de una duración de dos horas para ciclistas de nivel medio, y los domingos se opta por rutas más exigentes de cuatro o cinco horas de duración, destinado a ciclistas de nivel medio/alto. La modalidad de bicicleta es la de carretera y para cualquier duda o consulta se puede llamar al coordinador del grupo (Fran Carrasco 626703755), que ampliará esta información con todo tipo de detalles.

A finales del pasado mes de Julio, el grupo hizo una parada en la sede del Club de la Albufereta, para fotografiarse con nuestro presidente, José Pedro García, con motivo del estreno de su nueva y flamante equipación.

Si te gusta el ciclismo y te animas, Montemar te brinda ahora la oportunidad de formar parte de un grupo de amigos deportistas y muy divertidos.

## Renovación de bicis indoor

Montemar sigue mejorando sin descanso sus instalaciones y servicios. En esta ocasión los beneficiados son los alumnos del programa Multiactividad.



El 4 de Julio los alumnos de este programa se encontraron con una sorpresa muy especial: el Club había instalado 30 nuevas bicicletas de Ciclo Indoor. Bicicletas de última generación, la mejor marca del mercado y con unas prestaciones excepcionales. Muchos han podido probarlas y destacar su formidable aspecto, muy moderno, y su excelente manejo.

¡Que no te lo cuenten! Ven a probar las nuevas bicicletas hoy mismo. Y si no eres alumno del programa Multiactividad, apúntate ya en las oficinas del Club.

# El desayuno, la comida más importante del día y, especialmente, para tu salud cardiovascular.

El control de los estilos de vida y alimentación es una medida fundamental en la prevención cardiovascular, especialmente en las personas que ya han presentado una complicación cardiovascular. La adherencia a la dieta mediterránea, especialmente cuando está suplementada con aceite de oliva, frutos y fibra, se asocia a menor incidencia y mortalidad por enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, el momento y la forma en la que incorporar estos alimentos a nuestra dieta suele resultar difícil con el estilo de vida, horarios laborales y demás compromisos personales. Además, también ha quedado de manifiesto que no solo es crítica la adherencia a este tipo de dieta sino que, también, es crucial el simple hecho de desayunar y hacerlo de forma correcta.



En las últimas tres décadas se ha producido un aumento en el porcentaje de personas que reconocen no tomar desayuno, de tal forma que actualmente el 18% de la población, aproximadamente, no desayuna habitualmente. El desayuno ideal debe contener líquidos y sólidos e, idealmente, una pieza de fruta. Por tanto un buen desayuno podría ser algo de leche, con café o té, acompañado de tostadas de pan integral o de cereales y una pieza de fruta. Además, se puede añadir frutos secos, como avellanas o nueces, que suelen combinar bien con estos alimentos. Las tostadas de pan se pueden acompañar de aceite de oliva (lo mejor que sea virgen extra) o pavo.

El desayuno, entendido como la primera comida del día, y que se realiza en la primera hora tras el descanso nocturno y el mayor periodo de abstinencia, es el momento ideal para incluir frutos secos y fibra en la dieta. El mero hecho de no desayunar se ha asociado con alteraciones en la capacidad de aprendizaje en los adolescentes, y con mayor prevalencia de factores de riesgo tanto en esta franja de edad como en la población general. Además, el



desayuno es la ingesta del día con mayor capacidad de inducir saciedad a lo largo del día. Durante el descanso nocturno el organismo recurre a fuentes de energía diferentes del resto del día por el ayuno prolongado; si por la mañana no desayunamos, no se produce la secreción propia de insulina, y otras sustancias, que hacen que persista y se potencie el metabolismo que se había activado por la noche, que consiste en activar la liberación de ácidos grasos que tienen un efecto muy perjudicial en las arterias y son uno de los mecanismos principales de desarrollo de infarto en los pacientes con diabetes.

Estudios poblacionales han puesto de manifiesto que las personas que no desayunan habitualmente tienen un riesgo 20% superior de desarrollar diabetes y un 27% más de incidencia de infarto. En un estudio realizado conjuntamente entre el Hospital de San Juan y el Hospital General de Valencia analizamos el patrón dietético en el desayuno en más de 150 pacientes ingresados por infarto, y observamos que casi la mitad admitían no desayunar o tomar simplemente algo de líquido y que estos patrones se asociaban a estilos de vidas más sedentarios, más tabaquismo activo y una dieta mucho menos equilibrada. Este estudio, publicado en la Revista Española de Cardiología en Septiembre de 2015, desveló un importante campo para la re-educación e intervención en los con pacientes con infarto.

Por tanto, el desayuno es una parte imprescindible de nuestra dieta y, además, un elemento imprescindible para nuestro equilibrio metabólico.

**Dr. Alberto Cordero**

Cardiólogo  
Hospital Universitario de San Juan

# ¿Por qué no funcionan las dietas para adelgazar?

La mayoría de las personas que quieren perder peso saben cómo hacerlo: comer de forma equilibrada, moderar las cantidades, hacer ejercicio...etc. Sin embargo, muchas no lo consiguen o se quedan a mitad de camino. ¿Por qué no lo logramos? ¿Por qué nos resulta tan difícil? Aquí te explico algunas de las claves:

## ¿Por dónde empezamos?

Los cambios deben ser graduales, factibles y asumibles. Así la transición se lleva a cabo de forma natural y dejamos que nuestro cuerpo se vaya adaptando. Llevamos muchos años comiendo de la manera que lo hacemos, de modo que si queremos cambiarlo todo de la noche a la mañana, nos estresaremos y es probable que nos quedemos a medio camino. Vamos por pasos:

## ¿De qué debemos deshacernos para perder peso?

### 1. CAMBIOS DE ALIMENTOS.

Esto ya lo hemos explicado antes. Consiste en eliminar y reducir algunos alimentos (lácteos, alimentos procesados, azúcar, harinas refinadas...) y sustituirlos por otros más saludables y nutritivos (legumbres, verduras, fruta, semillas, leche vegetal, frutos secos, cereales integrales...).

### 2. CAMBIO DE PENSAMIENTOS Y CREENCIAS:

Esto parece menos importante, pero en realidad lo es y mucho. Emociones y alimentación están directamente relacionadas, sobre todo en nuestra sociedad. En muchas ocasiones comemos para tapar alguna emoción como la ansiedad, el estrés, el aburrimiento o la tristeza. Esto no nos va a solucionar el problema, pero momentáneamente nos produce satisfacción. Por eso volvemos a relacionar esta sensación con la necesidad de comer algo (la mayoría de las veces insano) y nos metemos en un bucle que es la causa de esos temidos kilitos de más.

Por eso, si queremos llevar a cabo un cambio de hábitos que se mantenga en el tiempo, y alcanzar un estilo de vida más saludable tenemos que prestar atención a nuestros pensamientos y emociones.

Permítete detenerte a escuchar lo que te dice tu cuerpo. Tenemos que aprender a distinguir entre el hambre real y el hambre emocional.

### HAMBRE REAL

- Aparece poco a poco
- Estás abierto a diferentes tipos de comidas.
- Dejas de comer cuando estás lleno.
- No es necesario satisfacerla de inmediato
- Te sientes bien cuando terminas de comer

### HAMBRE EMOCIONAL

- Aparece de repente
- Tienes antojo por un determinado alimento.
- Continúas comiendo incluso cuando estás lleno
- La tienes que satisfacer inmediatamente.
- Te sientes culpable, avergonzado, insatisfecho cuando terminas de comer.

## ¿Qué necesitamos para convencernos?

Una buena dosis de motivación, una buena razón para mantenerte en el camino hasta que interiorices el cambio, una motivación suficiente que te haga continuar a pesar de caídas y tropiezos.

En toda elección siempre hay algo que ganar y algo que perder, la clave reside en estar convencido de que lo que vamos a ganar es mucho más valioso que lo que vamos a perder.

Las ventajas son enormes:

- Mejorarás tu estado actual de salud.
- Disfrutarás de más vitalidad y energía.
- Tu silueta cambiará.
- Te sentirás mejor y más fuerte.

**Todas estas mejoras, ¡las puedes medir!**

## ¿Cómo hacemos para conseguirlo?

Tenemos que empezar a pensar diferente, dejar atrás pensamientos negativos como: *"no puedo, ya lo he intentado antes y no ha servido de nada, no tengo fuerza de voluntad, esto es un castigo..."*.

Los cambiaremos por pensamientos positivos cómo: *"puedo con todo lo que me proponga, soy capaz de mucho más de lo que estoy pensando, esto lo hago porque quiero, mi voluntad es firme porque mi motivación es muy fuerte"*.

Entrénate a pensar diferente, enfocándote en lo que quieres. El cambio debe producirse primero a nivel interno y después se verá reflejado externamente en tu cuerpo. *"El pensamiento positivo es algo más que un eslogan. Cambia la forma en que nos comportamos". H. Mackay.* Y no olvides hacer algo de deporte, nuestro gran aliado. Esperamos verte pronto entrenando en [Montemar](#).

**Marián Ramírez.**

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

**Pasqui Carrillo.-**

Fisioterapeuta del C.A. Montemar

**Fran Carrasco.-**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y entrenador personal del C.A. Montemar

# Runners Montemar, nuevo proyecto del Club

El 13 de septiembre comienza su actividad la nueva sección de corredores de Montemar



**M**ontemar da un paso adelante y sigue creciendo en instalaciones y servicios. Como novedad importante para esta temporada 2016/17 destacamos la creación de una nueva sección deportiva en el Club: **RUNNERS MONTEMAR (Club de corredores)**.

El RUNNING es el complemento perfecto para cualquier actividad física o deporte, además de ser un excelente ejercicio en sí mismo. Montemar, consciente de esta realidad, acaba de crear su propia sección de corredores y pone al alcance de sus deportistas entrenamientos grupales con asesoramiento técnico en función de las necesidades y expectativas de cada persona.

## ¿QUÉ TE OFRECE RUNNERS MONTEMAR?

- Tres entrenamientos grupales a la semana.
- Planificación de entrenamientos según niveles.
- Asesoramiento personalizado para objetivos individuales.
- Participación en equipo a eventos de Running.
- Viajes organizados a eventos de Running.

Los corredores inscritos en esta actividad disfrutan de tres sesiones de entrenamiento a la semana: martes y jueves de 20:00 a 21:30 horas y sábados de 9:00 a 10:30 horas.

Todos los días de entrenamiento se realizará técnica de carrera, dándole un especial énfasis a la carrera continua con ritmos variados los martes y sábados, mientras que los jueves se desarrollará entrenamiento de calidad con series, fartlek e intervals.



## GRUPOS DE ENTRENAMIENTO

Todos los corredores tienen cabida en RUNNERS MONTEMAR, ya que recogemos tres niveles distintos de exigencia. No importa si no has corrido nunca:

**NIVEL INICIACIÓN:** Pensado para aquellas personas que quieran iniciarse y nunca hayan corrido antes, o que hace mucho tiempo que no lo hacen. El objetivo es comenzar a correr mediante un tránsito de andar a correr y fortalecer musculatura y articulaciones.

**NIVEL INTERMEDIO:** El objetivo de este grupo es llegar a ser capaces de correr entre 40 y 60 minutos seguidos cómodamente, y poder participar en carreras de 5K y 10K.

**NIVEL AVANZADO:** Enfocado a corredores que quieran participar en pruebas de Media Maratón, Maratón y Trail.

El precio de inscripción y cuota mensual son muy económicos e incluyen seguro de accidente deportivo anual, una camiseta técnica de entrenamiento y una camiseta técnica de competición. Además, Runners Montemar ha gestionado la posibilidad de ofrecer a sus corredores una prueba de esfuerzo completa por solo 60€. Esta prueba es opcional pero muy recomendable. La prueba de esfuerzo se realiza en el IMED de Elche (previa cita gestionada por Runners Montemar). El precio vigente es de 180€, pero los Runners Montemar disfrutarán de más de un 65% de descuento, sólo 60€ por prueba de esfuerzo.

RUNNERS MONTEMAR está dirigido y coordinado por José Manuel Albentosa. Corre con nosotros y comparte tu afición por el Running. No hay ninguna duda de los inmensos beneficios que el Running va a proporcionarte. Te detallamos a continuación solo unos pocos:

## LAS VENTAJAS DE CORRER

- Despeja la mente y elimina el estrés.
- Mejora el sistema cardiorrespiratorio.
- Favorece el descanso.
- Ayuda a perder peso.
- Aumenta la resistencia.
- Tonifica los músculos y fortalece los huesos.
- Aumenta la autoestima.
- Aumenta la capacidad pulmonar.
- Disminuye la presión arterial.
- Produce la secreción de endorfinas: Te hace sentir feliz.
- CORRER ES LA TERAPIA MÁS BARATA.

## VENTAJAS DE CORRER EN GRUPO EN MONTEMAR

- Aprendes del grupo y compartes experiencias.
- El compromiso con los demás neutraliza la pereza.
- La motivación es mayor.
- Es más ameno ir acompañado que solo.
- Puedes consultar tus dudas.
- Conoces nuevos amigos.
- Cuentas con el apoyo de otras personas.
- La competitividad sirve de estímulo.



# Finaliza con éxito la 2ª edición del Rafa Nadal Tour en Montemar

Más de 400 tenistas compitieron durante 9 días en las pistas del Club



El domingo 26 de junio finalizó la 2ª edición del **Rafa Nadal Tour** en Montemar. Sin duda, el Circuito de tenis más importante de España en la actualidad para jóvenes tenistas sub 12 y sub 14 años, y que cuenta con 6 etapas repartidas por toda la geografía española, además de un Máster que se celebra en Mallorca del 22 al 25 de septiembre.

Durante 9 días los más de 400 jugadores inscritos inundaron las pistas del **Club** con el mejor tenis de España en categorías alevín e infantil. El torneo dio comienzo el 18 de junio con la fase previa, y ya desde el primer momento se pudieron ver grandes partidos en ambas categorías.

El **Rafa Nadal Tour** de tenis celebra su 3ª edición, pero para **Montemar** es su segundo año, después de la prueba de fuego en 2015, que registró un resultado organizativo excepcional, otorgando a nuestro **Club** la definitiva designación como "organizador oficial" de una prueba del Rafa Nadal Tour.

El **Rafa Nadal Tour** es un gran proyecto deportivo, impulsado por el propio Rafa y organizado a través de su fundación. Un Circuito muy singular que incluye en cada torneo formación en valores, es decir, actividades específicas de muy diversa índole que completan la competición deportiva con una vertiente educativa, po-



tenciando en los participantes valores como el esfuerzo, el compañerismo y la superación personal.

Las Finales del torneo se celebraron el domingo 26 de junio, con un notable éxito de público asistente y donde se pudo admirar el mejor tenis del torneo. Partidos espectaculares, muy disputados, y la ambición de los grandes campeones. Un nivel de tenis altísimo, excelente comportamiento de los jugadores, y una prueba fehaciente de que podríamos ver muy pronto a estos chicos y chicas en los mejores torneos del Mundo.

La gran alegría de la jornada final nos la dieron dos jugadores montemarinos muy especiales, **Judith Perelló y Pavel Petrov**. Ambos ganaron en sus categorías, infantil femenino y alevín masculino respectivamente, regalándonos un doblete triunfal de las cuatro finales disputadas.

Judith volvió a jugar una Final del Rafa Nadal Tour, la tercera de este año. Las dos anteriores se saldaron con derrota de la montemarina en Valldoreix y Valencia, pero a la tercera fue la vencida, en su club de toda la vida, pasando por todos los niveles posibles, desde minitenis hasta la escuela de alta competición, en el que entrena ahora. Se impuso a Silvia Vargas por 6/4 6/3 en un completo partido desde el inicio hasta el final. **¡Enhorabuena Judith por el gran triunfo!!**

En alevín masculino nuestro Pavel Petrov volvía a remontar un partido adverso, un match ball en contra en el segundo set y una lucha in extremis punto a punto. Como Judith, Pavel lleva toda la vida con nosotros, desde los 5 años, pasando también por todos los niveles. Se proclamó campeón alevín del Rafa Nadal tour de Montemar tras vencer a Yeray Andrés por 4/6 7/6 6/0. **¡Enhorabuena Pavel por tu excepcional victoria!**

En la entrega de trofeos y premios nos acompañó **Antonio Torrero**, director de Mapfre en Alicante, **Juan Carlos Llorca**, vocal y miembro de la Junta Directiva de Montemar, y **JF Fernández**, director del Rafa Nadal Tour.

Como guiño especial en la entrega de premios, destacar el sorteo de una raqueta Babolat firmada por el propio Rafa Nadal.

Por su parte la **Fundación Rafa Nadal**, de la mano de su representante, JF Fernández, hizo entrega de una placa de reconocimiento a Juan Carlos Llorca, vocal y miembro de la Junta Directiva de Montemar, por la perfecta organización del torneo y en agradecimiento a la total colaboración y gran trabajo por parte del **Club**.

El cuadro de honor del torneo es el siguiente:

**CATEGORÍA ALEVÍN FEMENINA:**

Campeona: Jordina Cegarra  
Finalista: Naroa Aranzabal

**CATEGORÍA ALEVÍN MASCULINA:**

Campeón: Pavel Petrov  
Finalista: Yeray Andrés

**CATEGORÍA INFANTIL FEMENINA:**

Campeona: Judith Perelló  
Finalista: Silvia Vargas

**CATEGORÍA INFANTIL MASCULINA:**

Campeón: Pablo Llamas  
Finalista: Jaime Zaragoza

# Marta González y Alberto Colás vencedores del Marca Jóvenes Promesas



El 16 de Julio finalizó el **Torneo Marca Jóvenes Promesas** celebrado un año más en las pistas de **Montemar**. Un circuito que recorre toda la geografía española, que comenzó su andadura en el año 1996, y que celebra su XXI edición ofreciendo a la categoría cadete (15 y 16 años) una competición de ámbito nacional que sirva como puente y guía, facilitando el salto a la profesionalidad.

Este torneo lo han ganado tenistas de la talla de **Juan Carlos Ferrero, Fernando Verdasco, Silvia Soler, Tita Torró**, etc. Y nuestro club volvió a ser sede de este circuito por sexto año consecutivo con una participación de 127 tenistas.

Los campeones de este año fueron **Marta González Ballbe**, que venció en la final a Tea Pavlicic por un 6/2 6/1, y **Alberto Colás Sánchez**, que se impuso a Álvaro Martínez Tortosa por un 6/3 6/2.

En la entrega de premios estuvieron presentes **Luis Mediero**, representante del Circuito Marca Jóvenes Promesas y **Raúl Sánchez**, juez árbitro del torneo.



# El Open Valencia Promesas recalca este año en Montemar



El 30 de Julio se celebraron las finales de la fase celebrada en **Montemar**, perteneciente al **VI Circuito Valencia Promesas**. El torneo reúne a las mejores raquetas nacionales de la categoría infantil, y durante la semana del 25 de Julio pudimos disfrutar de su gran tenis en nuestras pistas.

Nuestra jugadora **Judith Perelló** se enfrentó en la final a la jugadora riojana Isabel Cabrerizo, a la que venció por un contundente 6/0 6/2. La final masculina fue disputada por **Sergi Micó** y **Jaime Zaragoza**, imponiéndose Micó por un ajustado 6/3 4/6 6/2.

En la entrega de trofeos estuvieron presentes **José Pedro García**, presidente del C.A. Montemar, **Juan Olivert**, director del circuito Valencia Promesas, y miembros de la Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana.



El **Open Valencia Promesas**, a través de su director **Juan Olivert**, quiso agradecer con la entrega de una placa conmemorativa a **José Pedro García**, presidente de **Montemar**, la gran labor y dedicación para con los jugadores durante toda la semana. También aprovechó para felicitar a todo el equipo del **CA Montemar** por el gran trabajo realizado durante toda la semana de competición.

Durante los dos meses finales del año se disputará el **Máster** con todos los clasificados, los cuales tendrán una acreditación de jugador para toda la semana del Valencia Open, con los beneficios que ello conlleva y privilegios de un jugador profesional. Los ganadores participarán activamente con los jugadores profesionales en actos relacionados con el Valencia Open.

**Enhorabuena a todos los finalistas y, en especial, a nuestra Judith por este nuevo éxito.**

## Nuestros Alevines e Infantiles Campeones de Liga 2015/2016

Ambos equipos realizaron una magnífica temporada.



Nuestros equipos Alevín e Infantil lograron la pasada temporada 2015 / 2016 ser Campeones de la Liga Escolar de Alicante. Ambos equipos realizaron una grandísima temporada consiguiendo el objetivo marcado al inicio de la misma, y es que todos los jugadores y equipos progresaran tanto a nivel individual como de equipo.

Los equipos, dirigidos por Miguel Uribe y Carlos Crespo, disputaron las Finales el pasado 28 de Mayo. El equipo Alevín logró salir ganador de un duro y difícil encuentro ante el CD El Valle, mientras que nuestros Infantiles consiguieron ganar a Aitana en unos minutos finales de infarto, donde remontaron 6 puntos en el minuto final de partido.

Un gran logro para nuestro club, con el que se afianza la propuesta de disponer de equipos escolares para que nuestros jugadores puedan continuar su progreso dentro del club. ¡Bravo!



## Campus de Verano Baloncesto Montemar

Se celebró entre los días 4 y 15 de Julio en las instalaciones del Club

El campus de verano se celebró entre los días 4 y 15 de Julio en las instalaciones del Club. Dos semanas de mucho trabajo, mucha diversión y mucho mucho Baloncesto de calidad. Se trabajaron muchos aspectos de este gran deporte: técnica individual, por equipos, mezclando todo con una gran parte lúdica, que también incluyó unos maravillosos momentos en la piscina de nuestro club. Muchas gracias a todos los asistentes y a sus padres por haber confiado en nosotros. Fue un verdadero placer organizar esta propuesta estival, en beneficio de los niños y un deporte que amamos. ¡¡Bravo por el Baloncesto!!



## Molina Basket Campeón del VII Torneo Alevín Hogueras de Alicante

Estupendo torneo de categoría de formación.



Extraordinario el torneo realizado por cada uno de los equipos los días 11 y 12 de Junio en Montemar. El conjunto murciano derrotó a un gran Alevín 2004 del Club en una magnífica final por 51 a 34.

Agradecemos enormemente la asistencia de todos y cada uno de los equipos, así como su deportividad y gran baloncesto realizado. Hubo un ganador claro, el Baloncesto.

### Clasificación Final:

1. Molina Basquet
2. C.A. Montemar 2004
3. CB Terralfaz
4. Denia Basquet
5. Fundesem Basquet
6. UCAM Murcia 2005
7. C.A. Montemar 2005
8. CD Onil

### Los resultados de los partidos fueron los siguientes:

- Final:** Molina Basquet 51 - C.A. Montemar 2004 - 34  
**Tercer y Cuarto puesto:** CB Terralfaz 49- Denia Basquet 36  
**Quinto y Sexto puesto:** UCAM Murcia 2005 39 - Fundesem Basquet 55  
**Séptimo y Octavo puesto:** CD Onil 34 - C.A. Montemar 2005 46  
**Semifinal 1.** C.A. Montemar 2004 63 - CB Terralfaz 52  
**Semifinal 2.** Molina Basquet 75 - Denia Basquet 15





## Arranca la Temporada 2016/2017

Una temporada llena de ilusión y mucho Baloncesto.



El **Sábado 6 de Agosto** se celebró la II Jornada de inicio de la temporada 2016/2017 en la sala de Juntas de nuestro **Club** sito en la Albufereta. Un encuentro de todo el equipo de entrenadores y la directiva, que estuvieron compartiendo una jornada de trabajo poniendo a punto los diferentes aspectos organizativos y deportivos para la nueva temporada que ahora comienza su andadura. Este año hay novedades en el cuadro de entrenadores del Club y lo componen:

**Senior:** Miguel Serna y Antonio García.

**Junior:** Emilio Hernández y Juan Montesinos

**Cadete:** Mikel Cuartero, Rebeca Romero y Andrés Pinedo

**Infantil:** Javier Martí y Kilian Estrella

**Alevín:** Ángel Gómez y Miguel Uribe

**Benjamín:** Miguel Uribe

**Baby Basket:** Miguel Uribe.

**Preparador Físico:** Fernando María Saura

Sin duda un equipo que garantiza la formación y crecimiento de los jugadores, objetivo primordial del **club**. En la jornada se definió el comienzo de los entrenamientos y la planificación de la temporada, siendo los primeros los equipos que han jugado la FAP de ascenso.

El día 8 de Agosto empezaron los Juniors, que dirige Emilio Hernández, y el día 10 el Infantil que lidera Javier Martí. Los infantiles de primer año comenzaron el 16 y junto con ellos los cadetes y seniors. Más tarde hacia el 29 correspondió el turno de los minis... Alevines (29/08), benjamines (01/09) y la Baby Escuela (12/09).

Los grupos están formándose y animamos a jugadores y padres a que se acerquen a **Montemar**. El **Club** incorpora a todos aquellos jugadores que



quieran practicar este deporte, formando parte de los diferentes equipos según su nivel. **Montemar no deja un jugador sin equipo, ni prescinde de los mismos.**

La estabilidad de un club con historia, el más antiguo de Alicante, la confianza de dejar a tus hijos con profesionales de la actividad deportiva, todos con formación y titulaciones, las instalaciones propias del club únicas en Alicante, conforman un atractivo para jugar y desarrollarse como jugador. Y finalmente el método de enseñanza donde se integra en la comunidad educativa-deportiva teniendo como centro al jugador y a los educadores.

Nuestras puertas están abiertas para todos los equipos que formamos en esta temporada 2016/2017:

Senior Autonómico, Senior Zonal, Junior Preferente, Junior Zonal, Cadete 2001 -Nivel 1, Cadete 2002-Nivel 2, Infantil 2003-Nivel 2, Infantil 2004-Nivel 3, Alevín 2005-Nivel 2, Alevín 2006-Juegos Escolares, Benjamín-Juegos Escolares, Baby Escuela

Para más información ponte en contacto con nosotros en el correo [info@baloncestomontemar.com](mailto:info@baloncestomontemar.com) o a través del teléfono 610 49 77 60 (Carlos Crespo).

## El 12 de Septiembre dio inicio nuestra Escuela de Baloncesto

Escuela de iniciación al Baloncesto.



Hace 8 años comenzamos las **ESCUELAS DE INICIACIÓN AL BALONCESTO** en MONTEMAR. Contemplábamos no solo benjamines sino pre-benjamines y hasta pre...pre... Con un grupo pequeño denominamos a esta iniciación "BABY", que aunque es un término genérico, describía perfectamente a quién iba dirigida la actividad.

Durante estos años el **club** ha desarrollado un programa metodológico para comenzar con juegos y multi-actividad, para progresivamente ir definiendo e incorporando la práctica del baloncesto. El resultado son ya generaciones como la del 2003, 2004, 2005, 2006... que tienen mucho básquet a sus espaldas, y que su desarrollo como personas y como jugadores está siendo muy satisfactorio.

Amigos, diversión, sociabilidad y desarrollo de las capacidades motrices, son los elementos básicos del trabajo en la ESCUELA. El año pasado contamos con cerca de 40 niños y niñas, y este año ampliamos nuestra oferta de horarios y días para poder



dar más cabida a quienes desean iniciarse en este deporte. Además este año contamos con una nueva sala de estudios, donde los padres también pueden en los ratos libres aprovechar para que sus hijos hagan sus trabajos o deberes en el club, con toda comodidad y máximo aprovechamiento del tiempo.

Lidera la escuela de iniciación **Miguel Uribe**, que tiene una amplia experiencia en el mundo del básquet: monitor, educador y entrenador de baloncesto.

Iniciamos la temporada el **lunes 12 de Septiembre a las 17:30 horas**, y estaba presente nuestro **Tigre montemarinero**, que será la mascota de la escuela desde este año.

Dos días a la semana en un entorno ideal para la práctica del deporte. Acércate a nuestras instalaciones y ante cualquier duda que desees consultar, estaremos a vuestra disposición en [info@baloncestomontemar.com](mailto:info@baloncestomontemar.com) o en el teléfono 610 49 77 60 (Carlos Crespo).

## La escuela de baile celebra su particular gala de los oscar en el Teatro Principal



La escuela de Baile moderno en las instalaciones de la **Albufereta** comienza el curso con muchas ganas e ilusión, recordando el apoteósico final de curso con mucho cariño. Padres y alumnos disfrutaron mucho de la clausura del curso, que se celebró el domingo **12 de junio** en el Teatro Principal de Alicante, bajo la dirección de Laura González, y por supuesto con la ayuda incondicional de su mano derecha Aitana Guardiola. Este musical llamado **"DANCE TRIBUTE"** se convirtió en un homenaje a todas aquellas películas de baile que han llegado al corazón de grandes y pequeños cinéfilos.



Como una gran Gala de los Óscar, y en un lugar privilegiado como es el Teatro Principal de Alicante, estas grandes películas con sus magníficas bandas sonoras compitieron por un primer puesto, alzándose con el triunfo final una de las películas que siempre recordaremos y que nos trae a todos muy buenos recuerdos: **"GREASE"**.



La puesta en escena fue la de una gala divertida, amena y con un nivel de coreografías superior a años precedentes, no en vano la evolución de los alumnos y el seguir formándose año tras año ha conseguido que se superen día a día, subiendo el nivel con esfuerzo pero sobre todo disfrutando de lo que más les gusta.... **BAILAR**.



Las películas nominadas fueron: Burlesque (interpretada por nuestros alumnos de la escuela de Zumba), Moulin Rouge, Step Up, Mamma Mia, Honey, Camp Rock y High School Musical. Todas estas y algunas más causaron furor y muchas ganas de bailar, que es lo que se pretendía.

Las profesoras, orgullosas del resultado, ya se han puesto a trabajar en el Musical de este nuevo curso. Nos aseguran que rompe con lo realizado en años anteriores, siendo una propuesta muy novedosa. ¿De qué se trata? Tendremos que esperar un poco para saberlo. Ya estamos deseando poder empezar con los ensayos y ver los primeros resultados.



## La escuela de baile clásico y español brilló en el Principal

Comienza el nuevo curso y **arrancamos motores** muy animados gracias al éxito del curso pasado; alumnas y familias quedaron encantadas tras la actuación final de curso.



Las artistas de entre 4 y 8 añitos consiguieron cautivar al público con sus bailes y sonrisas, encargándose ellas solas de un espectáculo de casi una hora de duración. Los aplausos no pudieron ser más conmovedores, y la entrega de las bailarinas fue dulce y exquisita. Tan solo esperamos que no desistan y la danza las acompañe allá donde vayan.



El curso dio comienzo el martes día **13 de septiembre**. Os esperamos cargadas de la misma energía con la que nos despedimos y con un enorme abrazo de bienvenida. Intentaremos que esta nueva aventura esté llena de buenos momentos, juegos, diversión y un aprendizaje de lo más motivador para las más pequeñas. Sólo así conseguiremos que nuestras alumnas se enamoren de la danza y que nunca la aparten de sus vidas.

## "Alexayn" el musical

¡Lleno absoluto!



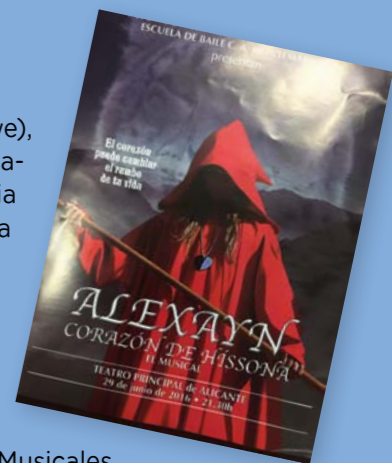
El extraordinario Musical de género fantástico, que se celebró en el Teatro Principal de Alicante el pasado **29 de Junio**, con una soberbia actuación de los alumnos de la Escuela de Baile en la sede de Padre Esplá, fue todo un éxito en todos los aspectos.

El espectáculo contó con más de 150 artistas en escena, que interpretaron con verdadera ilusión magníficas coreografías de diferentes estilos de baile. Desde la danza contemporánea al ritmo más urbano. Todos los artistas, impulsados por un gran guión que encerraba una historia que dejó impresionado al público asistente.

Todo ello, como no, coreografiado como siempre por sus profesores y coreógrafos Alonso Ramos y Asun Herrero.

El Musical contó también con una infraestructura que abarca más de 30 imágenes 2D y 3D. Impresionantes pantallas en movimiento con efectos visuales, más 12 decorados y un extenso atrezzo y colorido de vestuario y puesta en escena. Sin olvidarnos de la gran voz de Jordi

Boixaderas (Russell Crowe), que fue el encargado de narrarnos con su extraordinaria locución la fantástica historia de Alexayn.



Si hay algo que hace especial y diferente a esta escuela de baile, es sin duda la espectacular puesta en escena de sus ya más de 11 Musicales representados en el Teatro Principal de Alicante. Una reputada trayectoria en el mundo del baile y las artes Escénicas que deja su poso inigualable año tras año.

Sin lugar a dudas, "Alexayn Corazón de Hissona" estuvo a la altura de cualquier espectáculo profesional. Tanto es así que al término de la función, los más de 1000 espectadores (prácticamente todo el aforo completo) que acudieron a la función, se pusieron en pie con gran emoción, aplaudiendo con fuerza el trabajo de todos los alumnos de la escuela. Embriagados por una historia que no pasará desapercibida por los corazones de todos los que formaron parte de este Musical. Desde los artistas hasta los asistentes al teatro.

Esperamos impacientes vuestros próximos espectáculos en este nuevo curso 2016/17, que sin duda vendrán cargados de mucha ilusión y muchas ganas de seguir creciendo. Y como no, **de seguir contándonos magníficas historias que nos llegan al corazón.**

# Comienza una nueva e ilusionante temporada

Como todos los años, con el acto de fin de Escuela que se celebró el pasado **29 Junio**, pusimos fin a la temporada 2015/2016. El Acto contó con la entrega a los componentes de cada equipo de las fotos oficiales de la temporada, medallas de recuerdo y el trofeo a los integrantes del Alevín B como **campeones del grupo 17**, el cual ha participado en la fase final provincial de la Categoría que se celebró en La Nucía. El Infantil A consiguió el **ascenso a 1ª Categoría Provincial**.

Al finalizar el acto se hizo entrega a Enrique Sirvent de un pin de plata del Club para que no nos olvide, ya que por motivos laborales deja temporalmente la dirección técnica de la Escuela de Fútbol del Club durante la próxima temporada. En la temporada 2016/2017 que ahora comienza, el **nuevo director técnico es Teo Rastrojo**.

Por otra parte, queremos destacar la celebración en nuestras instalaciones de la fase final del **I PLAY OFF DE CAMPEONES PREBENJAMINES DE LA PROVINCIA DE ALICANTE**, un evento de prestigio que **Montemar** tuvo la suerte de acoger durante la mañana del 12 de junio. En él se dieron cita más de 120 chavales de entre 7 y 8 años, encuadrados en 8 equipos, que disputaron desde las 9:30 horas las distintas eliminatorias. A las 13:15 horas se celebró la Final entre el CF Rafal "A" y UE Crevillent FB



"A", que finalizó con el resultado de 2 a 0 favorable al CF Rafal, en un disputado y emocionante encuentro.

Ya en esta nueva temporada 2016/2017, durante los meses de Julio y Agosto, celebramos los campus de verano, una fantástica oportunidad para no perder la forma, adquirir nuevas habilidades y comenzar con la puesta a punto de cara al inicio de los entrenamientos oficiales.

El **1 de septiembre** dimos comienzo a los entrenamientos, con todo organizado y pensando en los nuevos objetivos y las nuevas ilusiones que tenemos por delante.



Escuela



Prebenjamín A



Prebenjamín B



Benjamín



Alevín A



Alevín B



Alevín C



Infantil B



Infantil A



Cadete



Torneo Prebenjamín



Torneo Prebenjamín



Campus Julio 2016



Campus Agosto 2016

# La escuela de gimnasia rítmica imparable

## Éxito en la fase provincial trofeo federación

Finalizamos el mes de Mayo con la participación en la Fase Provincial del Trofeo Federación, en el que la sección de gimnasia rítmica logró clasificar a todas las gimnastas presentadas.

En el nivel básico y en la modalidad individual **Lorena Salido** se proclamó CAMPEONA PROVINCIAL en la categoría benjamín. En la modalidad alevín, **Irene Rubio** subió al segundo peldaño del podio siendo así SUBCAMPEONA PROVINCIAL en dicha categoría y **Marta Platillero** se clasificó en undécimo lugar.

En la modalidad de dúos, nuestras cuatro gimnastas infantiles consiguieron medalla: el dúo "M" formado por **Altea López** y **Nicoleta Lan Díez**, SUBCAMPEONAS PROVINCIALES y en cuanto al dúo "F" compuesto por **Alejandra Manzanaro** y **María Sintés**, MEDALLA DE BRONCE.

Nuestro trio infantil, integrado por **Marta Portero**, **Mireia González** y **Eva M<sup>a</sup> Cegarra**, finalizó la competición subiendo a lo más alto del cajón, proclamándose CAMPEONAS PROVINCIALES.

En el nivel medio, nuestros equipos infantiles también llevaron el nombre de Montemar a lo más alto. **Triana Sujún Baeza** y **Raquel Cerdá** se proclamaron CAMPEONAS PROVINCIALES en dicha modalidad, consiguiendo de manera individual ser campeona y subcampeona con sus respectivos ejercicios. Por otro lado, **Noa Beteille** y **María Ribes** se alzaron como SUBCAMPEONAS PROVINCIALES, consiguiendo de manera individual un segundo y tercer puesto, respectivamente.

Con todas nuestras gimnastas clasificadas, acudimos el fin de semana del 18-19 de Junio a la fase autonómica:

- **El sábado en Almussafes**, competían nuestros dos equipos infantiles con sus ejercicios individuales de pelota y mazas:

Noa Beteille y María Ribes se proclamaron SUBCAMPEONAS AUTONÓMICAS. Por su parte, Raquel Cerdá y Triana Sujún Baeza fueron MEDALLA DE BRONCE en la misma categoría.

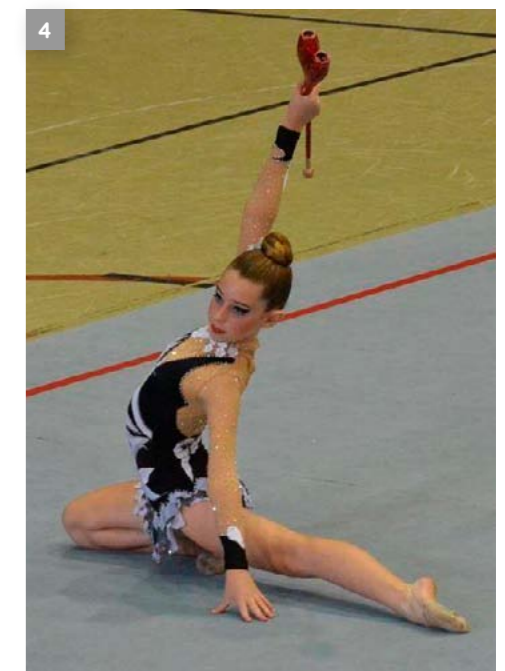
- **El domingo en Jávea**, los éxitos para la sección siguieron llegando: en la modalidad Individual, nuestra benjamín Lorena Salido finalizó su competición como SUBCAM-



Lorena Salido (Plata Autonómica)

PEONA AUTONÓMICA, a tan solo medio punto del oro. Tanto en alevín como en cadete, nuestras gimnastas Irene Rubio y Marta Platillero consiguieron la quinta mejor nota en su categoría. En la modalidad de dúos, el nombre del club volvió a sonar por partida doble, nuestro dúo infantil formado por Alejandra Manzanaro y María Sintés se proclamaron SUBCAMPEONAS AUTONÓMICAS. El tercer peldaño del pódium también fue para la gimnasia montemarina; la MEDALLA DE BRONCE en esta categoría fue para el dúo formado por Altea López y Nicoleta Lan Díez. El ORO llegó de las manos del trio infantil formado por Marta Portero, Eva M<sup>a</sup> Cegarra y Mireia González,

**¡Enhorabuena a gimnastas, familias y, por supuesto, al equipo técnico por este gran final de temporada!**



- 1 Irene Rubio (Plata Provincial)
- 2 María Ribes-Noa Beteille (Plata Autonómico)  
Triana Sujún Baeza-Raquel Cerdá (Bronce Autonómico)
- 3 Marta Portero, Eva M<sup>a</sup> Cegarra y Mireia González (Oro Autonómico)
- 4 Marta Platillero
- 5 Alejandra Manzanaro - María Sintés (Plata Autonómico)  
Altea López-Nicoleta Lan Díez (Bronce Autonómico)

## Tve en nuestro pabellón



Equipo Técnico junto a Marta Baldó



Marta Baldó con Sección de Rítmica

El 25 de Mayo, las cámaras de TELEVISIÓN ESPAÑOLA acudían a nuestro Pabellón para grabar, con motivo de los JJ.OO de Río de Janeiro, una entrevista a la Campeona Olímpica **MARTA BALDÓ**.

Esta gimnasta, natural de Villajoyosa, inició su carrera deportiva en el **Club Atlético Montemar**, y en 1994 pasó a formar parte de la Selección Nacional de Gimnasia

Rítmica en la modalidad de conjuntos. Consiguió dos campeonatos del mundo y la MEDALLA DE ORO EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE ATLANTA 1996.

Nuestras gimnastas y entrenadoras disfrutaron de una tarde junto a ella. El programa fue emitido el día 3 de agosto en la 1 de TVE

## Festival fin de curso



Un año más, celebrábamos en el Pabellón el Festival de fin de curso de la Sección de Gimnasia Rítmica

Las niñas de las escuelas de la Albufereta y Padre Esplá, demostraron todo lo aprendido durante la temporada. Las gimnastas de competición nos mostraron los ejercicios con los que han representado al Club en los diferentes campeonatos provinciales, autonómicos y nacionales.

El conjunto de Gimnasia Estética también nos mostró los avances de esta nueva modalidad.

Fue una tarde divertida con la que pusimos el broche final a la temporada.



## Jornadas de convivencia



Por segundo año consecutivo, las gimnastas de la sección de Gimnasia Rítmica del Club disfrutaron de tres días de convivencia.

Comenzó el martes 23 de Agosto en las instalaciones de Padre Esplá, donde nuestras gimnastas entrenaron para poner a punto los nuevos ejercicios de conjuntos de la temporada que empieza en Septiembre, para después dirigirse al Hogar Provincial de Alicante, lugar donde se alojaron junto al equipo técnico.



Clases de ballet, preparación física, piscina, juegos y talleres de animación, disfraces y maquillaje fueron las actividades que realizaron 33 de nuestras gimnastas, de edades comprendidas entre los 7 y 19 años.

Sin lugar a dudas fue una experiencia muy positiva para niñas y entrenadoras, pues además de las prácticas mencionadas, tuvieron momentos para afianzar amistades y estrechar lazos en un ambiente saludable y deportivo.

**QUEREMOS APROVECHAR ESTAS PÁGINAS PARA FELICITAR A JÉSSICA SALIDO, NURIA SALIDO, M<sup>a</sup> JOSÉ CARBONELL, CRISTINA CLIMENT, NOELIA GÓMEZ Y SONIA FERRER POR LOS INNUMERABLES ÉXITOS CONSEGUIDOS ESTA TEMPORADA, FRUTO DE SU ESFUERZO, PASIÓN Y DEDICACIÓN .**

**BUEN TRABAJO EQUIPO TÉCNICO !!!!!**

## Homenaje a Alejandra Querada, plata olímpica 2016



La Sección de Gimnasia Rítmica del Club acudió la mañana del 31 de Agosto al salón azul del Ayuntamiento de Alicante, para sumarse al homenaje que la Corporación Municipal rendía a la alicantina Alejandra Querada quien obtuvo, el pasado 21 de Agosto, la MEDALLA DE PLATA OLÍMPICA en Río de Janeiro.

Nuestras gimnastas, acompañadas de sus entrenadoras, tuvieron la oportunidad de felicitar personalmente a la capitana del equipo nacional, y le hicieron entrega de algunos obsequios.

**¡¡ENHORABUENA por esa medalla de Plata con sabor a Oro!!**



Nuestro equipo técnico con la subcampeona olímpica

# La escuela de judo sigue sumando medallas



## Autonómico benjamín y alevín

Montemar con los mejores judocas de la Comunidad.

El pasado 22 de mayo nuestros pequeños guerreros lograron una Plata y un Bronce en el Campeonato autonómico celebrado en Torrevieja. ¡Enhorabuena!

**Samuel Torrecillas**  
Plata  
**Adrián Castro** Bronce



## Fiesta del cinturón

El esfuerzo da su recompensa.



El 4 de Junio nuestros alumnos participaron en las pruebas de pase de cinturón, demostrando a sus familiares y amigos lo aprendido a lo largo del curso. El trabajo diario tiene su recompensa al final de curso, con un nuevo nivel y un flamante y nuevo cinturón.



## Final liga judito

VIII Jornada Benetússer.



El 28 de Junio finalizamos la Liga Escolar Judito con la VIII Jornada de Benetússer. Buenas sensaciones después de 8 largos y disputados torneos donde nuestros judocas han mejorado día tras día.

**Samuel Torrecillas**  
Plata en la jornada y Campeón del ranking final

**Nicolás Torrecillas**  
Plata en la jornada y Bronce en el ranking final

## Memorial Sergio Cardell

Última competición de la temporada.



Un año más, terminamos la temporada de competición de nuestros benjamines y alevines con este bonito torneo en homenaje a nuestro maestro Sergio. El memorial se celebró el 12 de Junio con la misma emoción o más que sentimos todos los años.

**Ulises Borg** Oro  
**Nicolás Torrecillas** Oro  
**Samuel Torrecillas** Oro  
**Adrián Castro** Plata

## Entrenamiento de verano

Un año más repetimos.



Todos los veranos aprovechamos el tatami de nuestros amigos de Gym Polamax para reunirnos y pasar un buen rato practicando nuestro deporte. Mientras, nuestra

Campeona Olímpica Isabel Fernández nos da una clase Magistral. Este año el día elegido fue el 28 de Julio y lo pasamos en grande. Inolvidable, como siempre.

# I Open de verano de pádel Montemar

La escuela de pádel cierra la temporada con un torneo



El último fin de semana de Julio, a modo de colofón a la temporada 2015-2016, la escuela de pádel del Club organizó el I Open de verano de Pádel, al cual asistieron cerca de 100 personas distribuidas en 5 categorías (tercera y cuarta masculina, tercera y cuarta femenina e infantil).

Mención especial merece la categoría infantil, en la que cerca de 20 niños de entre 10 y 14 años llenaron las pistas de club, demostrando un buen nivel de pádel y haciendo sufrir a más de un padre. Montemar sigue apostando por el pádel y cada vez más fuerte por el pádel infantil.

Una experiencia muy bonita y un torneo que la sección de pádel tiene la intención de repetir todos los años. Supone una excelente oportunidad para poner en práctica en juego real, todos los aprendizajes cosechados durante meses. Y sin duda el resultado fue muy satisfactorio, con mejoras de nivel sorprendentes y actuaciones brillantes de muchos de los alumnos.

Gracias a todos por participar y el año que viene repetiremos.



# La escuela de patinaje artístico crece y mejora sus resultados en competición

## Campeonato autonómico cadete/juvenil modalidad libre

El 29 y 30 de Mayo se celebró en el pabellón Francisco La Porta de Alcoy el Campeonato Autonómico de las categorías Cadete, Juvenil, Junior y Senior. Nuestro Club fue representado por dos patinadoras Cadetes, una Juvenil y un Juvenil.

En la **Categoría Cadete**, Leire Fernández Demera quedaba en 10ª posición y Helena Ruiz en el 11º puesto.

En la **categoría Juvenil** Femenina, Elena Rivero obtuvo la medalla de bronce, y en la categoría Juvenil Masculina, Kilian Gomis consiguió la medalla de Oro.



## Campeonato de España de solo danza

El fin de semana 2 y 3 de Junio, 12 de nuestros patinadores de la escuela partieron a Fuengirola (Málaga), junto a su entrenadora Sonia Eguía, para participar en el campeonato de España de Solo Danza, tras conseguir la plaza en el Campeonato Autonómico celebrado en nuestro club el pasado mes de Mayo.

El balance fue muy positivo, consiguiendo 1 ORO, 2 PLATAS Y 3 BRONCES.

En la **categoría Senior**, Arancha Aliaga se colgaba la Medalla de Plata, consiguiendo por tanto proclamarse Subcampeona de España.

En la **categoría Junior**, Aixa María Rodas lograba también subirse al segundo cajón del podio, proclamándose Subcampeona de España y Medalla de Plata.

En la **categoría Juvenil**, Carolina Marchante se colgó la Medalla de Bronce, convirtiéndose por tanto tercera de España, y Sandra Giménez quedó en 17ª posición.

En la **categoría Juvenil masculino**, Kilian Gomis subió a lo más alto del podio para recibir la Medalla de Oro: nuestro flamante Campeón de España. Y Javier Soler consiguió la Medalla de Bronce y por consiguiente, 3º de España.

En la **categoría Cadete**, Leire Fernández Demera, Medalla de Bronce y 3ª de España, mientras que Paula Gallego obtenía la 6ª posición.

En la **categoría Infantil**, Alicia Punzano conseguía una 11ª posición y Julia Fernández el 17º puesto.

En la **categoría Alevín**, Alisa Pisotska quedó clasificada en el 12º puesto y Lucía Sevilla la 15ª.

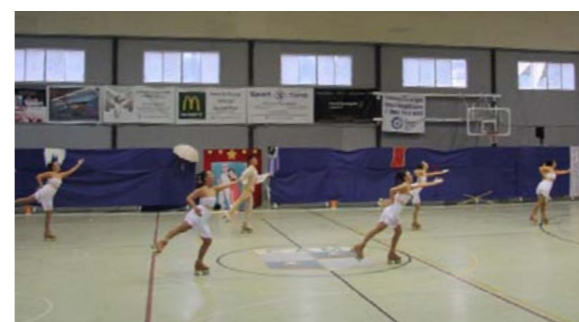
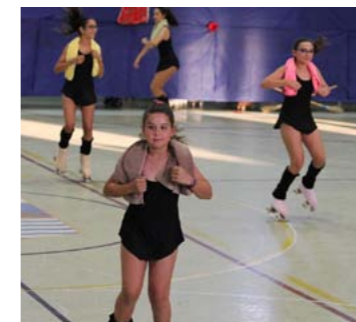


## Festival fin de curso 2016

El jueves 30 de Junio se celebró en el pabellón de nuestro club el Festival de Fin de Curso de la escuela de Patinaje Artístico, cerrando así la temporada 2015/2016.

Más de 100 participantes se dieron cita en este acto de clausura, donde participaron desde los más pequeños con 3 añitos hasta el más mayor que ya alcanza los 30 años.

Una tarde inolvidable, en la que los patinadores nos hicieron disfrutar mucho y pudimos comprobar la mejoría de todos ellos durante esta temporada.





## Campeonato de España individual categoría juvenil. Kilian Gomis Subcampeón de España



El fin de semana días **1 y 2 de Julio**, se celebró en el pabellón Francisco Laporta (Alcoy) el Campeonato de España de la categoría Juvenil en la modalidad libre, en el cual participaron dos patinadores de nuestro club, Elena Rivero y Kilian Gomis.

**Elena Rivero** accedió al programa largo tras clasificarse en 22ª posición en el programa corto. En la total quedó clasificada en la 20ª posición, sumando el puesto del programa largo que fue el 18º.

**Kilian Gomis** partía de una 5ª plaza tras el programa corto. El sábado, con su programa largo, consiguió subir al segundo peldaño del podio, colgándose la medalla de plata y siendo preseleccionado para el campeonato de Europa, celebrado la última semana de Agosto y primera de Septiembre en Alemania.

## Campeonato autonómico benjamín, alevín e infantil

El fin de semana días **8 y 9 de julio** se celebró en el pabellón de Cocentaina el Campeonato Autonómico de las categorías benjamín, alevín e infantil.

Participaron 3 patinadoras de nuestro club, Ángela Ferrándiz en la categoría Benjamín, Alisa Pisotska en la categoría alevín y Júlia Fernández en la infantil.

**Ángela Ferrándiz** consiguió la medalla de Plata, y por tanto, subcampeona de la Comunidad.

Por su parte, **Alisa Pisotska** logró una muy buena plaza, partiendo de una 8ª posición en su programa corto, que fue capaz de remontar tras el programa largo, subiendo hasta la 6ª plaza.

**Júlia Fernández**, que en el programa corto logró la 18ª posición, no tuvo suerte y quedó la 22ª en la final.



## II Campus de verano

El Campus de Patinaje Montemar. Durante las **cuatro semanas de Julio** pasaron 105 patinadores por él y disfrutaron al máximo de esta experiencia formativa.

Muy contentos por el resultado de este campus, tanto por los alumnos que han venido a aprender como por los que han estado con la intención de perfeccionar.

Manualidades, cocina, coreo, patines, estiramientos y relajación fueron algunas de las materias que se impartieron en el campus de Patinaje. A modo de colofón, no faltó la exhibición de todos ellos, demostrando lo que habían aprendido durante todo el mes. Además, lo pasamos genial tanto niños como los padres y monitores.



## Kilian Gomis, consigue el bronce europeo

Nuestro mejor patinador ya nos tiene acostumbrados a verle subido al podio nacional pero esta vez ha dado un paso de gigante al conseguir el **tercer puesto en el Campeonato de Europa de Patinaje Artístico 2016** que se celebró a finales de agosto en la ciudad alemana de Freiburg. Kilian Gomis se lo merecía después de haber conseguido ser cuarto el año pasado en la categoría cadete. Una gran trayectoria que sigue dando sus frutos y esta vez en forma de medalla de bronce en su primer año de juvenil.

Kilian consiguió situarse en segunda posición con su disco corto y seguidamente realizó un excelente programa largo que le aupó hasta esa maravillosa tercera plaza del europeo de la cual nos sentimos tan orgullosos todos.

Desde el club queremos felicitar tanto a él como a su entrenadora, Sonia Eguía, por este magnífico éxito deportivo y les agradecemos el llevar tan alto el nombre de Montemar. **iEnhorabuena!**



# La escuela de karate lista para el inicio de una nueva temporada llena de proyectos

## Exámenes pase de cinturón (KYUS)



En el mes de junio, se realizaron los exámenes de pase de grado del alumnado de la sección. No faltó una breve demostración del trabajo realizado durante el curso, y la entrega de diplomas y cinturones como cierre de la temporada.

## Periodo de prácticas entrenador de nivel I



Finalizó el periodo de prácticas del curso de entrenadores.

Destacar el esfuerzo y la colaboración de **Mari Carmen Díaz Guirado** durante toda la temporada, así como el trabajo realizado con los alumnos de la sección. **¡Enhorabuena!**

## Formación federación de karate de la comunidad valenciana

Durante el mes de julio, las instalaciones de nuestro Club acogieron 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, y coordinado por Vicente Manzanaro, nuestro profesor de Karate y Director de Formación en Alicante.

En la presente edición se repartieron las diferentes sesiones tanto en las instalaciones de La Albufereta como en las de Padre Esplá.

Desde la Federación agradecen al Club el apoyo, que ha permitido impartir las clases de los futuros entrenadores, así como, la atención recibida por todo el personal del Club y el magnífico ambiente que se ha vivido en el transcurso de esta actividad en la edición del 2016.



## El karate será deporte olímpico en Tokio 2020

La Asamblea del Comité Olímpico Internacional (COI) aprobó, por unanimidad, que el karate sea deporte olímpico en los Juegos de Tokio 2020. Es la primera vez que este arte marcial de origen japonés entra a formar parte de la gran familia olímpica.

Junto con el karate también han sido incluidos para Tokio 2020 el surf, la escalada, el béisbol/softball y el skateboarding.

¡Enhorabuena a todos los karatecas y a los compañeros de las Federaciones de Surf, Escalada, Béisbol y Patinaje!

¡SOMOS OLÍMPICOS!



## Razones para practicar karate desde la infancia

El karate-do es una de las artes marciales más antiguas, cuyo origen se remonta a la isla de Okinawa. Significa, literalmente, camino de las manos vacías, ya que sus practicantes no utilizan armas para la lucha, tan solo sus propias manos y pies.

Sus técnicas se basan en la **tradición filosófica y espiritual del Bushido**, que busca la armonía espiritual y física, mediante un entrenamiento muy riguroso. Sin embargo, también incluye principios del budismo zen y del sintoísmo. De hecho, se trata de un entrenamiento muy completo porque demanda mucha disciplina, coordinación, agilidad y habilidad mental.

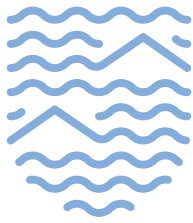
Además, al contrario de lo que la mayoría de las personas piensa, el **karate-do no es un entrenamiento competitivo** ni agresivo pues en realidad lo que busca es la superación personal, estimula a la persona a ir más allá de sus propias limitaciones y alcanzar sus metas.

¡PRACTICAD KARATE, OS ESPERAMOS!

**4 Buenas Razones para que los Niños practiquen Karate:**

- 1** Concentración
- 2** Respeto y Cortesía
- 3** Confianza y Seguridad
- 4** Condición Física





# MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

