

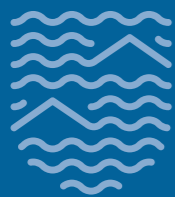


MONTEMAR
CLUB ATLÉTICO

Revista Oficial nº 14 · Febrero 2018

Continúan los nuevos proyectos en Montemar





MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

SUMARIO

Edita

Club Atlético Montemar

Coordinador

Joaquín López

Colaboradores

Alonso Ramos
Asun Herrero
Blas Moya
Carmen Masiá
Dani Ruiz de Almirón
Fran Carrasco
Jesús Monzó
Jose Manuel Albentosa
Juana Andreo
JuanMa Niñoles
Laura González
Sonia Eguía
Vicente Manzanaro

Diseño y maquetación

Magdalena Rueda

Imprime

Quinta Impresión

Síguenos en:



*Feliz año Montemar,
pero sobre todo
muchísima salud;
es el mejor regalo
que podemos tener.*

Otro año más, nuevos propósitos, objetivos, dietas, promesas,... pero seguro que las vamos a cumplir. Al menos desde el equipo humano del Club vamos a ayudarnos a conseguirlo.

Nuestras promesas son que os sintáis a gusto en **Montemar**, que las instalaciones estén como os merecéis y que los distintos servicios que ofertamos cubran vuestras necesidades.

Gracias por el cariño que nos hacéis llegar, así trabajamos con más ilusión y dedicación. No os vamos a fallar.

Con todo lo dicho, no hay excusas, nos ponemos todos a hacer lo que más nos gusta: ejercicio, deporte, salud,... y qué mejor sitio que en **MONTEMAR**.

Hace poco tuvimos la Asamblea General de socios, y os presenté las nuevas inversiones. Recordaros que

este año le ha llegado el turno a las oficinas del **Club** y al pavimento de nuestro pabellón de la sede de Padre Esplá, como grandes inversiones, sin olvidar otras pequeñas mejoras que iremos introduciendo.

Ni que decir que cualquier duda que tengáis, inquietud, consulta,... me tenéis a vuestra disposición a mi personalmente o a cualquier miembro de la Directiva. **Nosotros cuidaremos a Montemar y que Montemar se ocupe de todos nosotros.**

Y sin más, volver a desearos Feliz Año y sobre todo a cuidarse muchísimo.

Un abrazo.

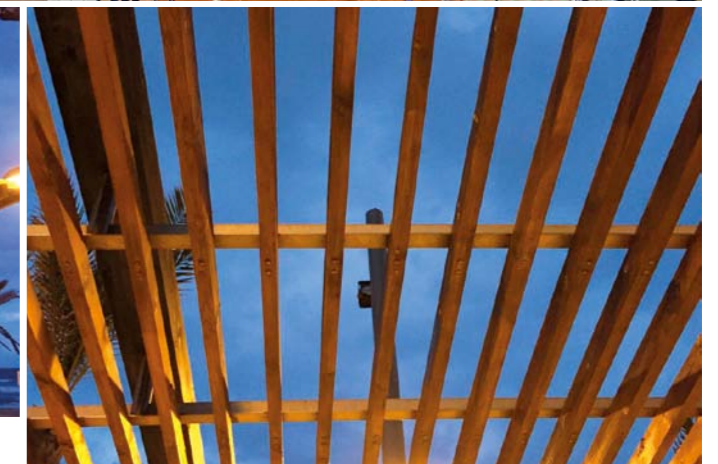
Jose Pedro García Fernández
Presidente del Club Atlético Montemar

Nuevas inversiones del Club en el 2018



Montemar no para y ya está trabajando en las mejoras e inversiones que llevará a cabo durante el año 2018. Nuestro principio de gestión más importante es optimizar los recursos disponibles y dar al socio el mayor valor posible, la máxima calidad de instalaciones y servicios, mejorando las actuales y creando nuevas propuestas.

Después de un año 2017 épico, con la construcción del **nuevo edificio de salas** para actividades colectivas, y la **ampliación del gimnasio** triplicando su extensión con maquinaria renovada, el reto es muy grande y superar el pasado año no va a ser nada fácil, pero afrontamos este nuevo periodo con mucha ilusión y ganas de seguir mejorando todos los días.



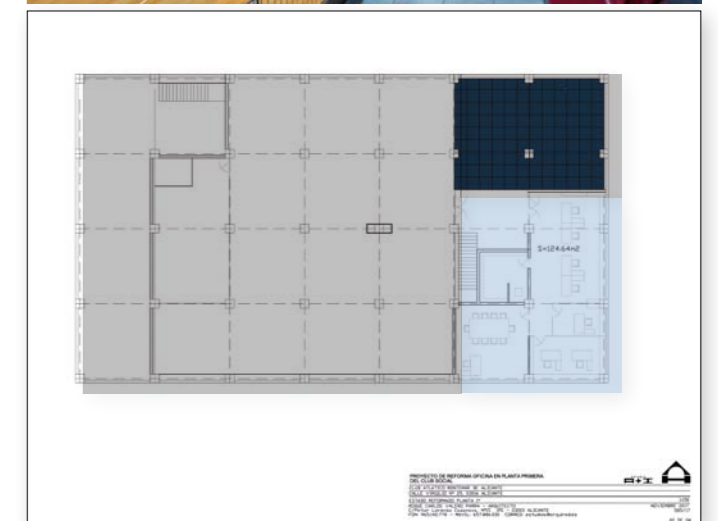
Comenzaremos los primeros meses del año con la **instalación de pérgolas en el pasillo de las pistas de tenis 16, 17 y 18**, gracias a un sistema que supondrá una efectiva protección contra el sol, con un diseño moderno y bien integrado.

También la **piscina** tendrá una pequeña actuación en su puerta de acceso. No solo se mejorará el **sistema de control de acceso**, sino que se **instalará una estructura de estilo pérgola en su entrada**, que le dará a la piscina el empaque propio de una instalación tan importante como es esta.



En lo que respecta a las instalaciones de **Padre Esplá**, este año es el elegido para sustituir totalmente el **pavimento del pabellón** de dicha sede. Un antiguo linóleo que en breve se convertirá en un parqué o madera de alta calidad, vanguardista, de última generación en cuanto a tecnología, y apto para todos los deportes que desarrolla el **Club** en el pabellón, como son gimnasia rítmica, baloncesto y patinaje artístico.

Y la última mejora integral de los próximos meses será las **oficinas del Club en la Albufereta**. Uno de los últimos lugares del **Club** pendientes de renovar y adaptar al siglo XXI. Las oficinas mantendrán la misma ubicación y extensión, pero el cambio y la presencia van a ser espectaculares. Diseño moderno, nuevo mobiliario, mejor aprovechamiento del espacio y mayor confortabilidad para socios y empleados.



Se celebró con éxito el I Torneo de Golf Montemar



Montemar no deja de generar atractivos e intentar ser creativo en cuanto a servicios y actividades para sus socios. Y qué mejor iniciativa que organizar un torneo de Golf, el **I Torneo de Golf Montemar**, celebrado en las instalaciones del Alenda Golf el pasado 30 de diciembre.

Una iniciativa que surgió con cierta incertidumbre y que a la postre se ha convertido en una de las más aplaudidas por los socios asistentes.

Nada más y nada menos que **30 socios de Montemar** se dieron cita el sábado 30 de diciembre de 2017 en las instalaciones de Alenda Golf para disfrutar del deporte, de la amistad y del fuerte sentimiento de pertenencia a un **Club** como Montemar. Sin duda alguna destacó el buen ambiente y la camaradería, que estuvo presente desde el principio y a lo largo de todo el día. Los participantes disfrutaron a continuación de una excelente comida, con la posterior entrega de trofeos a los campeones y subcampeones, así como un sorteo de regalos que alcanzó los 57 artículos.

El cuadro de Honor fue el siguiente:

DAMAS

Campeona: M^a Auxi Berenguer
Subcampeona: Estrella Bermúdez

CABALLEROS 2ª CATEGORÍA

Campeón: Roque Valero
Subcampeón: Javier Alonso

CABALLEROS 1ª CATEGORÍA

Campeón: Manuel Ruano
Subcampeón: Javier Torres

CAMPEÓN SCRATCH: Hugo Pastor

No quisieron perderse este evento varios miembros de la Junta Directiva de Montemar, como son su presidente, *Jose Pedro García*, los vicepresidentes *Vicente Sala* y *Paco Senabre*, y los directivos *Juan Carlos Llorca* y *Eduardo Sirvent*.

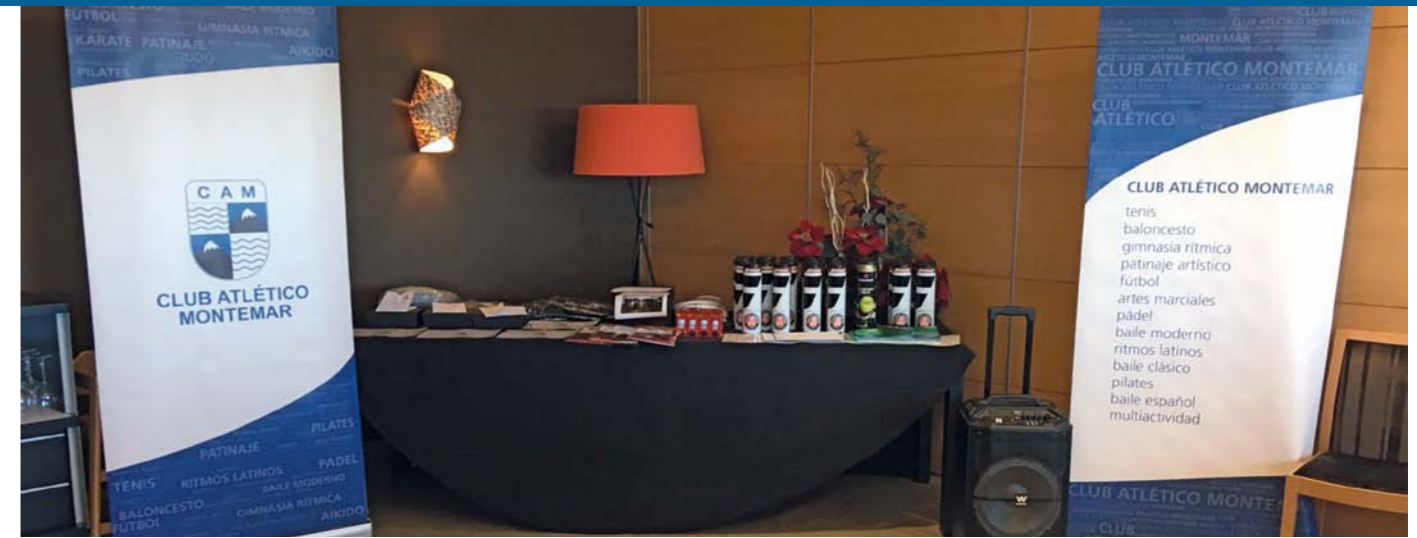
Todo un éxito de participación y organizativo, que ha traído como consecuencia una unánime solicitud de continuidad.

Con mucha ilusión **Montemar**, no solo tiene previsto repetir este torneo de Golf la Navidad del 2018, sino que ya ha incorporado a su calendario de eventos deportivos el **II Torneo de Golf Montemar**, a celebrar en las próximas Hogueras de San Juan. Allí esperamos a todos los socios de **Montemar** interesados en pasar otra jornada inolvidable de deporte y Golf.

Renovación del acuerdo de colaboración con Alenda Golf

En el propio torneo se aprovechó la ocasión para renovar el acuerdo de colaboración entre **Alenda Golf y Montemar**; un convenio suscrito en septiembre de 2011, pero que viene a reafirmarse con más compromiso por ambas partes si cabe, con más ilusión y con más ventajas para sus respectivos socios, de las que destacamos las siguientes:

- Para los socios de Montemar: 50% de descuento del Green Fee, de la tarifa rack en vigor
- Precios preferentes en sus respectivas escuelas deportivas



"Turn the tide on plastic" equipo de Volvo Ocean Race entrenó en Montemar



El domingo 22 de Octubre se dio el pistoletazo de salida en Alicante a la Volvo Ocean Race. Los equipos participantes estuvieron más de una semana en Alicante, y uno de ellos vino a Montemar a diario desde el 13 de octubre. Se trató del equipo "Turn the tide on Plastic" ("Cambia la tendencia con el plástico"). El equipo quedó asombrado por las instalaciones de Montemar, el gimnasio nuevo y todos sus servicios.



En grupos de 4 o 5 tripulantes, acudieron a diario para prepararse, ponerse a punto, entrenar en el nuevo gimnasio de Montemar y recibir asistencia fisioterápica de nuestro profesional, Pasqui Carrillo.

Este joven equipo mixto compuesto por 14 tripulantes, llevará hasta los seis continentes la campaña medioambiental de Naciones Unidas "Clean Seas: Turn the Tide on Plastic", a favor de la sostenibilidad de los océanos en esta Volvo Ocean Race 2017-18.

iMuchas gracias por haber elegido Montemar para vuestra puesta a punto previa a la salida de la Volvo Ocean Race! Ha sido un honor teneros con nosotros en nuestras instalaciones.

Los tripulantes que estuvieron en Montemar el martes 17 de octubre son (de izquierda a derecha en la foto): Nicolas Lunven, de Francia, Bernardo Freitas, de Portugal, Henry Bomby, de Reino Unido, Bianca Cook, de Nueva Zelanda y Liz Wardley, de Papua Nueva Guinea. **iMucha suerte a todo el equipo!**

El club de tenis Mälärhöjden de Estocolmo elige a Montemar para su campus anual



El área de Internacional del Club sigue trabajando para generar ingresos procedentes de más allá de nuestras fronteras, diversificar su oferta y mejorar la imagen del Club en el mundo.

Desde Estocolmo (Suecia) se desplazaron más de 50 jugadores de todas las edades del Club de tenis Mälärhöjden, para desarrollar su clásico Campus anual en Montemar. Aprobaron la propuesta del Club, y desde el martes 31 de octubre hasta el domingo 5 de noviembre realizaron sesiones dobles de entrenamiento, utilizando entre 10 y 12 pistas por sesión, alcanzando al final de la semana un total de 240 horas de tenis.

El club sueco no quiso desaprovechar esta oportunidad y utilizó otras instalaciones del Club, como el gimnasio y el pádel, además de disfrutar del restaurante, las terrazas, las zonas verdes del Club y sus amplios espacios.

En su despedida, el director del Club de tenis Mälärhöjden se mostraba entusiasmado con la semana que disfrutaron en Montemar, destacando las magníficas instalaciones del Club, sus servicios y las atenciones recibidas.

Tienen pensado repetir esta experiencia en Montemar el año próximo y aquí estaremos para recibirlos de nuevo.

7ª campaña "Ningún niño sin juguete"

Del 15 al 22 de diciembre Montemar celebró su clásica Campaña "Ningún niño sin juguete" 2017.



Otro año más el Club, junto con la dirección técnica de la escuela de tenis y la colaboración de las distintas secciones deportivas del Club, promovieron esta bonita causa en pro de los niños más necesitados de nuestra ciudad.

Sin duda, a la campaña "Ningún niño sin juguete" le tenemos un especial cariño. Son ya 7 ediciones y tanto los socios del Club como los padres y alumnos de las diferentes escuelas, se vuelcan con esta iniciativa año tras año.

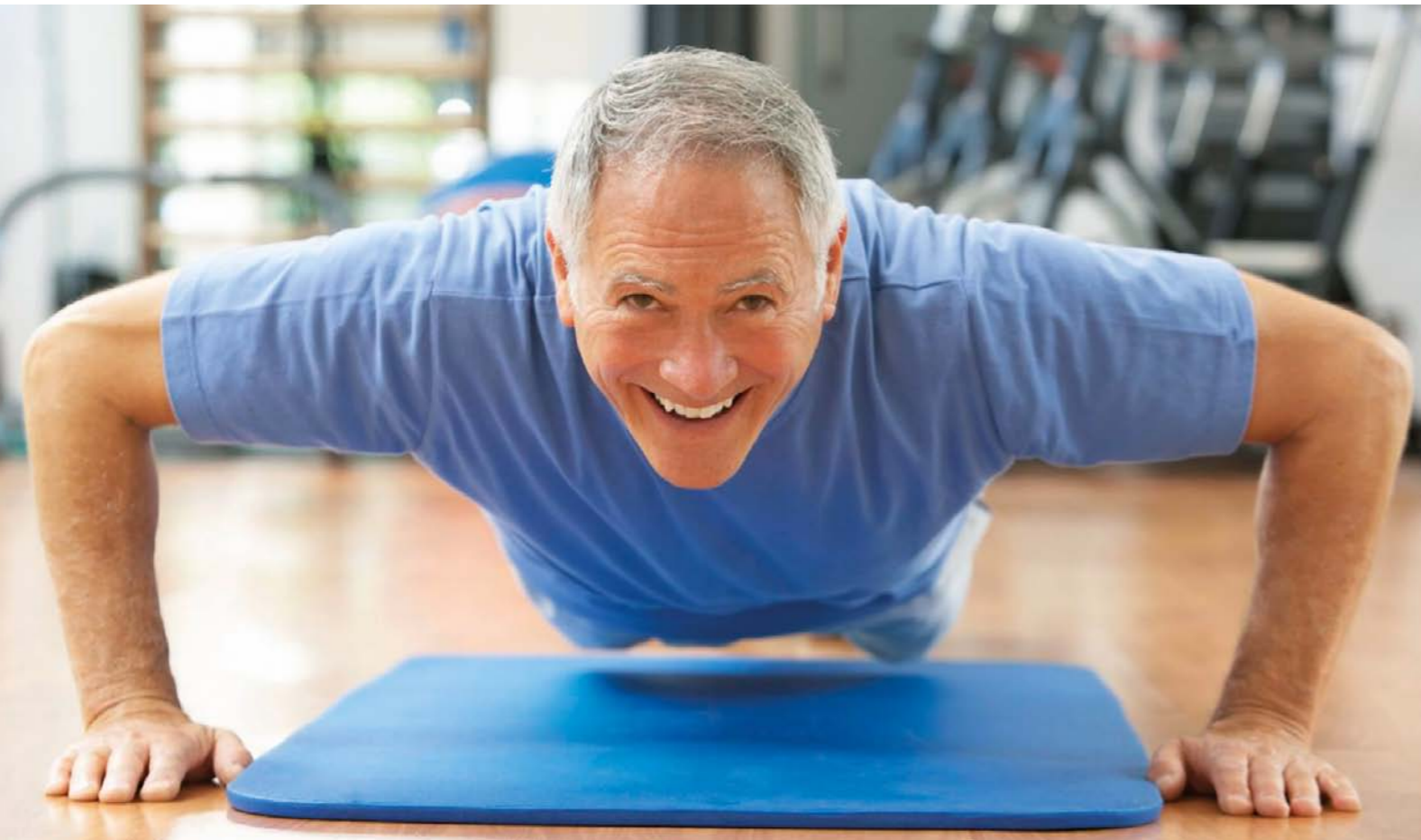
Todos los interesados participaron solidariamente aportando un juguete nuevo o usado pero en buen estado que ya no utilizaban, dirigiéndose a la carpa habilitada para tal fin. La labor de recogida y posterior entrega de los juguetes a las familias fue coordinada por la ONG "Asociación Integración para la Vida" (INPAVI).



Según nos informó INPAVI con posterioridad, se volvió a conseguir un gran resultado con **90 juguetes nuevos y 170 seminuevos.**

Desde estas líneas queremos agradecer a todos la colaboración y el espíritu solidario demostrado.

Entrenando la fuerza a partir de los 65



Son muchas las investigaciones que abordan los beneficios de la actividad física en personas mayores, y es por este motivo por el cual queremos hablar del entrenamiento de una de las cualidades físicas básicas que tenemos: **La Fuerza**.

El envejecimiento es un proceso natural, universal, irreversible y que nos afecta a todos. A medida que nos hacemos mayores nos vemos sometidos a una serie de cambios biológicos, tales como la alteración de la vista, la termorregulación, aumento del grosor de las paredes cardíacas, arterias menos flexibles, mayor dificultad para el llenado y vaciado de las cavidades cardíacas y menos capacidad de intercambio gaseoso en nuestros pulmones. Además, existen cambios en nuestra composición corporal al ralentizarse nuestro metabolismo. Estos cambios comprenden desde una pérdida de masa muscular, que llamamos **sarcopenia**, aumento de masa grasa, disminución de la densidad ósea, hasta la modificación de la marcha.

Esta sarcopenia lleva consigo una pérdida de fuerza y de resistencia muscular llevando asociado un riesgo

de caídas, de fracturas y de fatiga. Y es a partir de los 50 años cuando comenzamos a perder masa muscular en torno al 1 - 2% anual.

“ **Trabajaremos la fuerza desde todas sus perspectivas** ”

Podemos ver cómo evoluciona la musculatura a partir de los 65 años. El psoas se acorta produciendo una mayor curva lumbar, el gemelo y el sóleo también son músculos con tendencia a acortarse, y la musculatura de la cadera y la rodilla pierde tonicidad provocando una mayor inestabilidad de estas articulaciones.

Nuestra propuesta es clara, hay que hacer deporte. Los beneficios son múltiples y están ampliamente evidenciados científicamente. En este estudio del

ACSM "Exercise and Physical Activity for older adults" de 2009, nos resumen los beneficios que tiene hacer ejercicio:

- Reduce el riesgo cardiovascular y de muerte súbita.
- Reduce el riesgo de sarcopenia y de osteoporosis previniendo así las caídas.
- Mejora la memoria y reduce el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.
- Contribuye a mantener las relaciones sociales y reduce el riesgo de sufrir depresión.

¡Ponte fuerte!

Lo primero que debes hacer es **consultar con un médico** para detectar posibles alteraciones y descartar cualquier problema que te permita empezar con un programa de entrenamiento. Lo siguiente sería comenzar con un programa de ejercicios que esté programado y supervisado por un profesional de la actividad física y el deporte. Una vez haya hecho una valoración inicial de tus capacidades, planificará tu entrenamiento para que este sea seguro, individual y progresivo.

En el entrenamiento de Fuerza perseguiremos 2 grandes objetivos: reducir la sarcopenia y no perder la función. Es decir, trabajaremos la fuerza desde todas sus perspectivas. Resistencia a la fuerza para reducir la fatiga, fuerza-máxima para combatir la sarcopenia y potencia para evitar caídas y mejorar nuestra funcionalidad. Esta última, una vez sepamos realizar los ejercicios de manera segura y con la técnica correcta. Además es una práctica perfectamente compatible con nuestro deporte habitual, como pueda ser el tenis.

Nuestra propuesta pasaría por progresar de 1 a 3 veces por semana como frecuencia de entrenamiento. El volumen que manejaremos dependerá de cada individuo, pero podemos desarrollar hasta 8-10 ejercicios con 2-3 series cada uno. El número de repeticiones dependerá del objetivo que persigamos y de la intensidad con la que trabajemos.

Desde FISADE, te invitamos a empezar con uno de nuestros programas individuales que te ayudarán en tu entrenamiento de fuerza semana a semana.

Un saludo y que la fuerza te acompañe.

Fran Carrasco- FISADE- Teléfono 626703755

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Profesor "Actividad Física y Poblaciones Especiales"

en CCAFD de la Universidad Alicante.

Máster Alto Rendimiento Deportivo. Universidad de Murcia.

Personal Trainer del C.A. Montemar



El deporte como medio de integración



Tengo el enorme privilegio de dirigir a nuestro grupo de corredores **RUNNERS MONTEMAR**, en iniciarse para empezar a correr, así como mejorar dentro de un rigor y control adecuado a cada persona.

Al principio de nuestra andadura, hace aproximadamente poco más de 1 año (septiembre 2016), una de las personas que forman parte de nuestro grupo me preguntó si los sábados podría traer a su hijo para ver qué tal se desenvolvía en esto del "Running". Esta es la historia de Rafi, **un niño de 14 años autista y que nos ha ganado el corazón a todos**. Por supuesto, no sólo no me negué, sino que además le alenté a que viniera siempre que lo deseara.

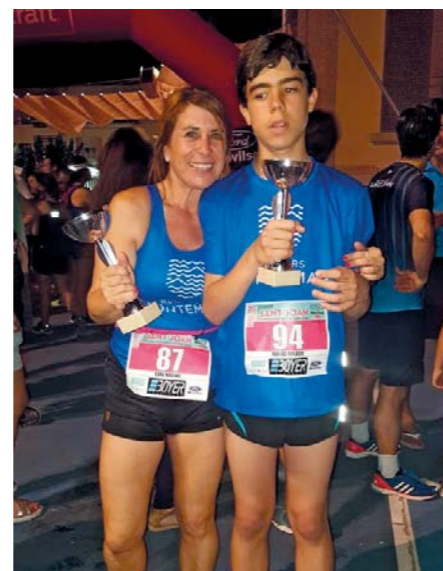
Ciertamente, hasta que no estuvimos tan próximos y cercanos a Rafi, no nos dimos cuenta del importante papel que juegan en nuestras vidas las emociones y los sentimientos. Cuando empezó a correr con nosotros, en sus ojos se podía ver entre la ilusión y el temor por hacer algo tan simple como es correr rodeado de tanta gente. No tenía reglas, su único objetivo era correr, yendo de delante hacia atrás y viceversa. Pero sobre todo

demostrándose a sí mismo que **él era tan capaz como cualquiera de nosotros**. Con el paso del tiempo fuimos comprobando que a Rafi correr le otorga una sensación de libertad y confianza que posiblemente otra actividad no lo haría.

Una de las primeras ocasiones en las que vino a correr con nosotros fue una salida que hicimos por la Vía Verde en Agost. Este tramo tiene túneles y debíamos ir provistos con frontales de luz. Y como no, vino ataviado con su mágico frontal de luz, dispuesto a desafiar los oscuros túneles sin miedo alguno. En algunas ocasiones había que frenarlo dado su ímpetu y arrojo por seguir volando. No todo el mundo que corre puede hablar al mismo tiempo, pero en el caso de Rafi nos acompañaba continuamente con su corto pero muy expresivo vocabulario. Cada persona tiene una forma de expresar su felicidad, y así es como él nos la transmite.

El pasado 17 de junio tomó parte en su primera carrera. Fue en los 5K en Sant Joan y corrió toda la prueba junto a su padre. De nuestro grupo, fuimos casi cincuenta los que tomamos parte en dicha carrera, pero la gran noticia entre

todos nosotros que corrió como un reguero de pólvora, fue que **Rafi había quedado tercero de su categoría** y que por tanto subiría al pódium. Nadie, ni siquiera sus padres, podría saber con total certeza lo que en esos momentos estaría pasando por su cabeza. Lo que es cierto es que una vez más el deporte fomenta valores, solidariza y sobre todo **INTEGRA**. Encima del pódium Rafi era el reflejo de la pura felicidad en su máxima y noble expresión. Seguro que se sentía especial, principalmente porque era como uno más de los chicos de su edad.

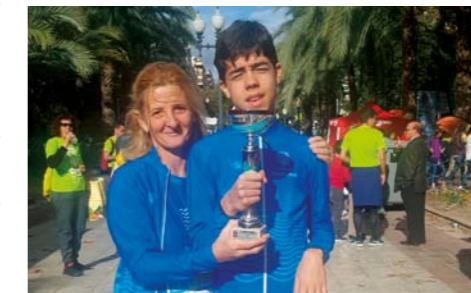


Pero ahí no quedó todo, el domingo 17 de diciembre tomó parte de nuevo en una carrera. En esta ocasión era en los 10K de El Campello, y por supuesto, junto a todos los **RUNNERS MONTEMAR**. **¡Y lo volvió a hacer de nuevo!** Subió al pódium y todavía su alegría y la de todos nosotros era mayor que la primera vez. **¡Qué capacidad de superación!**

Se debería tener siempre presente que la práctica deportiva puede y debe llegar al máximo número de personas posible. El deporte ayuda a romper todo tipo de barreras y

estereotipos siendo en todo momento conscientes de los valores que aporta. Todos tenemos un Rafi en nuestro corazón.

Jose Manuel Albentosa
Manager & Coach
RUNNERS MONTEMAR



XXXV Memorial Rafael Pérez

Sánchez y Sandoval ganan el Rafael Pérez, el torneo de tenis más longevo del Club.



Las dos finales del **XXXV Memorial Rafael Pérez** que tanto interés despierta entre nuestros tenistas, con un sistema de competición como la Copa Davis, es decir, por parejas, disputándose dos partidos de simples y, en caso de empate, se juega un partido de dobles para resolver la eliminatoria, se disputaron el **8 de octubre** pese a las lluvias caídas el día anterior.

Álvaro Sánchez y Gonzalo Sandoval se impusieron a Pablo Gómez y Alejandro Donate en una apretada final. Álvaro Sánchez venció en su partido individual a Pablo Gómez por un 61 62, pero Alejandro Donate se impuso a Gonzalo Sandoval en el otro individual por 63 26 (9-11). De esta manera, la pareja campeona tuvo que resultar de la vencedora del partido de dobles a nueve juegos que jugaron a continuación. Así pues, **este año hubo más emoción y el público asistente pudo disfrutar de unos grandes partidos y, como siempre, de un buen tenis.**

En la final de consolación, Roque Valero y Juan Carlos Llorca se impusieron a Jesús Monzó y Nacho García por un 62 62 en un partido divertido en el que no faltaron los golpes típicos de los partidos de dobles que tanto gustaron al público asistente.

Estuvieron presentes el presidente del Club, José Pedro García, y el delegado de la sección de tenis, Vicente Boluda, que hicieron entrega de los trofeos, los premios y los regalos a todos los finalistas.

Enhorabuena a todos



El Presidente recibe a los alevines Campeones de España



El lunes **25 de Septiembre** fue la fecha elegida para rendir los máximos honores a 5 tenistas de Montemar. Un fantástico equipo que el pasado 26 de agosto se proclamó **Campeón de España** de tenis en categoría alevín por equipos de Clubes 2017, tras ganar al Club de tenis Murcia por 3-1.

Los protagonistas fueron Iker Sevilla, Jose Aless Hernandez Frias, Abel Saura, Guillermo Esteban y Kevin Edengran, junto con su entrenador Jose Gimeno Guardiola. En una celebración tan especial, los chicos iban acompañados por sus padres, y fueron recibidos por Jose Pedro García, presidente de Montemar, y Vicente Boluda, delegado de tenis del Club.

Jose Pedro García, presidente del Club, quiso aprovechar esta oportunidad para agradecer públicamente a todos los chavales y sus padres, el gran esfuerzo, la dedicación, la entrega diaria que han demostrado para poder alcanzar este hito. Y agradecimiento por haber defendido los colores del Club con tanto éxito. El presidente les animó a seguir entrenando y mejorando, con el gran objetivo del campeonato de España Infantil, categoría que este flamante equipo alcanza el próximo año.

Largo y triunfal recorrido del equipo: primero ganando el campeonato de la Comunidad Valenciana, venciendo en la final al Club de Tenis Valencia. En este campeonato de España ganaron en primera ronda al Global de Mallorca por 3-1, en segunda ronda al CT Ejido de Almería por 4-0, en cuartos de final derrotaron al Campus Tenis Club de Granada por 4-0, en semifinales al RACE de Madrid por 4-0 y en la final al club de tenis Murcia.

¡Estamos muy orgullosos de vosotros! ¡Enhorabuena! Y a seguir entrenando con la misma ilusión y determinación.

Recepción oficial al equipo de veteranos +35 del club



El lunes 23 de Octubre fue la fecha elegida para rendir un merecido homenaje a 5 tenistas de Montemar. Un fantástico equipo que el pasado 1 de Octubre se proclamó **Campeón de la Comunidad Valenciana de tenis por equipos veteranos +35**, tras vencer en la Final al C.D. Vistahermosa por 4-1, y revalidando este título por segundo año consecutivo.

Los protagonistas fueron Iván Esquedo, Jorge Aguilar, Álvaro Sánchez, Nacho Lloret y Gonzalo Sandoval, este último como capitán del equipo y también jugador. En una celebración tan especial, fueron recibidos por Jose Pedro García, presidente de Montemar, y Vicente Boluda, delegado de tenis del Club. Además tuvimos un invitado de honor, Isidro Lledó, miembro indiscutible del equipo pero que este año se ha visto obligado a dejar la raqueta debido a una lesión grave de rodilla, que por suerte ya tiene superada.

Jose Pedro García, presidente del Club, no dejó de agradecer a todos los jugadores el triunfo conseguido, y la trayectoria tan excepcional que lleva el equipo. El presidente resaltó *"lo complicado que es a esas edades dedicar tiempo para defender los colores del Club, en una franja de edad con muchas responsabilidades familiares y laborales, que dificultan viajar con los equipos, hacer muchos kilómetros y jugar al más alto nivel. Pero este equipo está comprometido, tiene una constancia inquebrantable y da nombre al Club allá por donde va"*.

Triunfal recorrido del equipo, ganando en 1ª ronda al Sporting CT por 5-0, al CT El Collao en semifinales por 5-0, y en la mencionada Final contra el CD Vistahermosa por 4-1. Grandísimo trabajo de este equipo de veteranos +35, ya que revalidamos el título de Campeones de la Comunidad Valenciana por equipos en dicha categoría, por segundo año consecutivo. **¡Estamos muy orgullosos de vosotros! ¡Enhorabuena!**

Montemar campeón absoluto de tenis por equipos



El domingo **17 de Diciembre** Montemar se convirtió en el mejor equipo Absoluto de tenis de la Comunidad, consiguiendo la victoria final en el Campeonato oficial de la Comunidad Valenciana por equipos Absolutos de 1ª categoría, revalidando así este título conseguido el año pasado en estas mismas fechas y en nuestro Club.

Tras unas Semifinales ganadas con relativa facilidad, eliminando al Club de tenis Denia por 4-1, quedaba la eliminatoria final. Sabíamos que no iba a ser fácil, con un Club de tenis Torreveija muy en forma y con una brillante semifinal a sus espaldas el día anterior, en la que venció al Club de tenis El Collao de Valencia por 4-1.

Victorias de Iván Esquerdo, Bondarevskiy y Guti, y derrotas de Nacho Sandoval y Daniel Klimov, nos obligaban a disputar los dobles definitivos. Montemar aseguró su ligera ventaja con el fortísimo dobles Iván Navarro y Guti, aunque también lograron vencer en el super tiebreak de su dobles Iván Esquerdo y Bondarevskiy. Resultado Final: Montemar vence al CT Torreveija por 5-2, y se proclama campeón de la Comunidad Valenciana por equipos Absolutos masculinos de 1ª categoría.

En el acto de clausura y entrega de medallas estuvieron presentes, por parte de Montemar, Jose Pedro García, presidente del Club, y Vicente Boluda, delegado de la sección de tenis. Y por parte de la Federación de tenis de la Comunidad Valenciana, Antonio Martínez Cascales, presidente de la misma, y Pedro Muñoz, directivo de la Federación.

Destacar la presencia masiva de los socios de Montemar, que no quisieron perderse detalle de todos y cada uno de los encuentros, animar a nuestros jugadores y demostrar que se puede contar con ellos para las grandes citas deportivas, como sin duda lo era esta.

Queríamos agradecer el gran trabajo realizado por los árbitros y jueces de silla, y los niños voluntarios que colaboraron como recoge pelotas, dándoles todos ellos un brillo y una calidad extraordinaria a todo el campeonato.

Absoluto femenino campeonas de la Comunidad Valenciana



El equipo absoluto femenino del Club Atlético Montemar, formado por Judith Perello, Ana Coloma, Thalia Pacheco, Ane Forcada, Alexia Liarte, Luna Martín, Ariadna Liarte y María Alemañ, se proclamaron, el **20 de noviembre**, campeonas de la comunidad valenciana de 2ª categoría tras ganar al Club de tenis Jávea por 3-2.

Con una eliminatoria igualada a 2, y tras ganar Judith y Thalia en los individuales, llegamos al punto decisivo, el dobles, en el que nuestra dupla Ana Coloma y Judith Perelló lograron remontar tras comenzar perdiendo por 0 / 6 y ganar el segundo set 7/6 y en el super tiebreak 10-8.

Contra el CT Jávea perdimos 4-0 en la fase de grupos, con lo cual la victoria en la Final supuso una gran alegría. Nuestras jugadoras aprendieron de la experiencia de la derrota y supieron imponerse al CT Jávea en momento más importante.

Sin duda resultó un campeonato muy duro, ya que nuestras jugadoras tuvieron que ganar 5 rondas contra 5 equipos distintos para conseguir el ascenso de categoría. Gracias a la fortaleza de nuestro equipo Absoluto femenino, quedaron en la cuneta equipos de la talla del CT Petrer, CT Llíria, CT Monover y CS Saladar.

Cabe destacar la juventud de este equipo, cuya edad de las jugadoras oscila entre los 14 y los 16 años, y sin embargo han sido capaces de plantarse en 1ª categoría Absoluta de la Comunidad Valenciana, también siendo todas ellas jugadoras de la cantera de Montemar, estando con nosotros desde la escuela base.

Espléndida mañana de finales



Como estaba previsto, el pasado domingo, **10 de Diciembre**, se disputaron las finales de todos los cuadros del **Torneo Fase Final Ranking 2017**.

Este año se volvieron a ver interesantes partidos y, sobre todo, nuevos finalistas en las pistas que lo dieron todo para conseguir el campeonato de sus respectivos grupos. La climatología fue favorable y eso contribuyó a que las gradas se vieran más pobladas que en otras ediciones y se pudiera disfrutar viendo los partidos. El ambiente fue fabuloso y se pudo comprobar la buena salud que goza este torneo social de veteranos con más de 9 años de continuidad.

Posteriormente, se celebró el acto de entrega de trofeos y premios al que asistieron el Presidente del Club, José Pedro García, el delegado de la Sección de Tenis, Vicente Boluda y el Vocal de la Junta Directiva, Antonio Quereda.

CAT.	CAMPEÓN	SUBCAMPEÓN
A	Alvaro Sánchez	Gonzalo Sandoval
B	Alejandro Sánchez	Paco Lopez
C	Rafael Dávalos	Paco Maellas
D	Manuel Miras	Salvador Morón
Cons. A	Pablo López	Angel Gonzalo
Cons. B	Alejandro Lorenzo	Juan Carlos Llorca
Cons. C	Alberto Zaragoza	Demetrio Esteve
Cons. D	Jaime Alcaraz	Stephan Kunew

¡Enhorabuena a todos!

XL Circuito Alicantino



El **10 de diciembre** concluyó con gran éxito el **XL Circuito Alicantino de tenis 2017** en Montemar, en una maravillosa mañana de domingo en la que pudimos disfrutar del mejor tenis juvenil de la provincia. En la entrega de premios estuvieron presentes las siguientes personalidades: Digna Peinado (Delegada de la F.T.C.V. en la provincia de Alicante), D. Jose Pedro García (vicepresidente de la F.T.C.V. y presidente del Club Atlético Montemar), D. Humberto Zuleta, directivo de la F.T.C.V., D. Vicente Boluda, delegado de la sección de tenis del Club Atlético Montemar, y como presencia destacada, tres de los cuatro fundadores del Circuito Alicantino de Tenis, D. Ramon Rico, Jose Alberto Navarro y Francisco Sánchez, presentes en la entrega.

Veteranas +35 campeonas



En esta ocasión, la gran alegría nos la dan las veteranas +35 de tenis, que el pasado 2 de diciembre se proclamaron campeonas de la Comunidad Valenciana por equipos +35 en 2ª división. Por tanto, el año próximo militarán en 1ª, la categoría estrella de los grandes equipos.

Nuestro equipo de veteranas +35 está formado por un plantel excepcional que lleva varios años defendiendo los colores del Club. En la fase de grupos vencieron al CC Elda y CT Monover por 5-0 en ambos encuentros, y en el cuadro de ascenso derrotaron al CD Saladar por 5-0, al CT Gandía por 4-1 y en la Final al SportClub de Alicante en las pistas de Montemar.

¡Enhorabuena a nuestras fantásticas jugadoras!! Y a ese gran equipo que forman todas ellas. ¡Felicidades a Rosario Pérez-Seoane, Alicia Ferrer, Claudia Serna, Mónica Díaz, Inma Palau, Lorena Peiró, y la capitana Bea Gonzalo!

V torneo nacional de tenis Iván Navarro-Honda Grupo Prim

La inscripción superó las 366 raquetas, un 20% más que en la pasada edición

La 5ª edición del Torneo Nacional de tenis **Iván Navarro-Honda Grupo Prim** se celebra en nuestras pistas los fines de semana del 13 al 28 de Enero. Un torneo que, tras cuatro ediciones a sus espaldas, se consolida y mejora año tras año. No en vano en esta **V edición** se ha incrementado notablemente el número de inscritos alcanzando los 366 jugadores, lo que supone un 20% más que en la edición del 2017.

Al cierre de estas líneas se habían disputado los partidos del primer fin de semana; nada más y nada menos que 130 encuentros, con pre previas incluidas, con largas jornadas de fin de semana, pero cumpliendo los horarios de una manera muy eficiente.

En esta edición se han añadido algunas novedades, como **cuadros exclusivos de Fase Final** compuesto por 12 ó 16 jugadores por categoría, solo con los mejores jugadores del amplio total de **366 inscritos**.

Los premios son espectaculares y propios de un gran torneo de tenis, lo que ha supuesto la participación de los mejores jugadores de España en varias categorías:

FINALISTAS de todas las categorías individuales (excepto categoría Absoluta)
TROFEO + MATERIAL DEPORTIVO

FINALISTAS ABSOLUTO
TROFEO + 150€ EN METÁLICO

CAMPEONES ABSOLUTO
TROFEO + 300€ EN METÁLICO

CAMPEONES de la categoría SUB-10
TROFEO + MATERIAL DEPORTIVO

CAMPEONES categorías Alevín, Infantil y Cadete
TROFEO + VIAJE A LONDRES A LAS ATP FINALS

CAMPEONES categoría Cadete
Beca Deportiva EE.UU (DEAQUIPARAFUERA)

Presentación de los Equipos 2017/18



El día **11 de noviembre** se celebró en nuestro Pabellón de Padre Esplá la presentación de los equipos de la Sección de Baloncesto.

Cerca de **200 jugadores** desde primera división hasta benjamines. Presencia en todas las competiciones de la comunidad. 16 entrenadores, todos con titulaciones deportivas y jugadores del **Club** que en la actualidad están formándose en el curso de entrenadores nivel 1 y que ya empiezan a colaborar en las labores de entrenamiento.

Un total de **16 equipos de competición** representan este año al **Club Atlético Montemar** y dos escuelas de formación de baby (a partir de 5 años). Una Escuela en Padre Esplá y este año inauguramos escuela de formación-academia en las instalaciones de la Albufera dirigida por el jugador profesional **Jorge García Navea**. La experiencia de Jorge en su carrera profesional (ACB, LEB) es un auténtico lujo para los pequeños que comienzan sus pasos en el mundo del baloncesto y la garantía para los padres de tener una formación para sus hijos al más alto nivel.

La disciplina deportiva de baloncesto orienta teniendo en el centro al jugador toda la actividad como parte de la formación de la persona, de esa manera a través del baloncesto **entrenadores, Club y padres componen esta comunidad educativa**.

Baloncesto Montemar by Jorge García Navea

Se consolida la academia de baloncesto en las instalaciones de la Albufera.

Desde los cinco años, si quieres aprender el mejor baloncesto del momento, ahora tienes una oportunidad de oro, gracias a un excelente profesional, como es Jorge García. Todos los martes y jueves en las instalaciones de la Albufera, acércate y disfruta de la mejor enseñanza.



IX Torneo cadete "Ciudad de Alicante"



Visita sorpresa de Juanjo Bernabé



Hace unas semanas tuvimos la visita sorpresa de **Juanjo Bernabé**, antiguo jugador de Montemar, que ha conseguido en su trayectoria deportiva alcanzar lo máximo.

Compartió una sesión de entrenamiento, coincidiendo con su gran amigo **Jorge García**, actualmente entrenador y jugador de nuestro Club.

Un referente de prestigio para el Club y los jugadores de cantera.



Un año más la sección de baloncesto organizó el clásico **Torneo de Cadetes**. Son ya nueve las ediciones y se consolida como uno de los mejores torneos de la Comunidad Valenciana, y que genera gran interés en el mundo de Basket.

Godella, El Palo, UCAM Murcia, San Antonio Cáceres, Canoe y Montemar fueron los equipos participantes, todos ellos con grandísimo nivel y que no defraudaron en ningún momento del juego, con grandes jugadas y momentos de mucha emoción. El campeón fue Godella, los chicos de Vlado que mostraron un baloncesto de gran altura y que en la final con El Palo arrolló a los malagueños.



IMED Elche patrocina nuestro baloncesto



El pasado 11 de Octubre, el **Club Atlético Montemar**, a través de su Sección de Baloncesto, y el **Hospital IMED, de Elche**, firmaron un acuerdo de colaboración con el objetivo de promover el deporte y los hábitos de vida saludables. La firma del acuerdo de colaboración tuvo lugar en la sala de Juntas del Club y contó con **Jose Pedro García Fernández**, presidente del Club Atlético Montemar, y **Carlos Yago Galvañ**, director gerente del Hospital IMED de Elche.

IMED Elche es el primer hospital privado de Elche. Ofrece una oferta sanitaria privada de alto nivel asistencial en una zona de influencia de casi 600.000 habitantes. Este centro cuenta con los mejores medios tecnológicos posibles para que los profesionales médicos puedan desarrollar su actividad en el sector privado con la mayor calidad dentro de un marco de amplia seguridad clínica. Sus instalaciones cuentan con **98 habitaciones** y **8 camas en la unidad de cuidados intensivos**.

El **Hospital IMED de Elche**, que ayudará con su patrocinio a nuestra sección de Baloncesto, desea demostrar de esta manera el apoyo a clubes como el nuestro que trabajan con la base y las categorías inferiores. Por su parte, el **Club Atlético Montemar** demuestra su afán por acercar a sus jugadores y familias otros servicios de calidad relacionados con el mundo del deporte y la salud.

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

Visita a las instalaciones del IMED Elche



Tras el acuerdo firmado entre **IMED** y **MONTEMAR**, jugadores y los responsables de la sección de baloncesto acudieron el pasado día 7 de diciembre a visitar el centro.

Enrique Ibañez Baeza (Director de relaciones institucionales) nos recibió y nos enseñó todas las instalaciones y con mayor detalle la sala de pruebas de esfuerzo y la medición de la pisada y realización de plantillas individualizadas para cada deportista.

Multiactividad, la mejor opción para ponerse en forma después de las navidades

50 clases a la semana por solo 25€ al mes

La oferta deportiva de Montemar es amplísima. Tanto niños como adultos pueden encontrar la opción que más se adapte a sus gustos e intereses. Pero si alguna propuesta destaca por la capacidad de poner en forma a sus alumnos en poco tiempo, esa es la Multiactividad.

La **Multiactividad** es un completo programa de actividades colectivas dirigidas, compuesto por un amplio número de clases semanales de muy diversa índole. El pasado mes de septiembre, con motivo de la inauguración del nuevo edificio de salas colectivas, ampliamos a un total de 50 clases semanales por **solo 25€ al mes por persona socia**.

Cada alumno puede asistir a todas las clases que desee de manera ilimitada, de lunes a viernes.

Este programa ofrece múltiples ventajas, pero sin duda la principal es su diversidad de clases. Los alumnos no solo pueden optar por las clases de mayor intensidad, como es el **Cross Fitness**, sino que la pluralidad de posibilidades contempla propuestas de intensidad media como el ciclo-indoor, las clases de media hora de abdominales, tren superior e inferior, GAP, TRX, HIIT o pilates suelo, entre otras. Puedes descargar el programa completo en nuestra web, en el apartado "escuelas".

Sin duda el programa **Multiactividad** más ambicioso de los últimos años, ya que seguimos aumentando la cantidad, calidad y variedad de clases.



Dos nuevos éxitos para la sección de pádel de Montemar



El fin de semana **9 y 10 de diciembre** se jugaron las fases finales de la **Liga Provincial Federada de Pádel por equipos 2017**. **Montemar** estuvo muy bien representado y volvió a subir a lo más alto del podio, tanto en cuarta categoría masculina con su Equipo "B", como en tercera categoría femenina también con su Equipo "B".

Gracias a estos resultados, en el próximo Provincial por equipos nuestro **equipo "B" masculino** jugará en la tercera división del Provincial, mientras que el **Equipo "B" femenino** del club dará el salto a la segunda categoría. **¡Enhorabuena a todos los jugadores y jugadoras de ambos equipos!!**

Por su parte, el **equipo A femenino** tuvo una actuación muy destacada, alcanzando las Semifinales en 2ª categoría.

Merece especial mención el **equipo A masculino**, que quedó Campeón de la Liga Interclubs de Alicante de Segunda división el pasado verano, consiguiendo con ello el ascenso a la máxima categoría.

¡Seguimos sumando éxitos en la sección de Pádel de Montemar!

Nuestro profesor de pádel, Javier Ibáñez, sigue entre los mejores

Nuestro director y profesor de la escuela de Pádel, **Javier Ibáñez**, consiguió por cuarto año consecutivo clasificarse entre las 4 mejores parejas de la Comunidad Valenciana. El logro lo ha alcanzado en el **Torneo de los Maestros**, celebrado el fin de semana 16 y 17 de diciembre en el Club OK Pádel situado en la ciudad de Castellón.

Así mismo Javier terminó el año 2017 como 6º clasificado en el Ranking de la Comunidad Valenciana de Pádel. Enhorabuena a Javi, que sigue en plena forma y dándonos muchas alegrías en este deporte que tanto amamos. Es un **honor tenerlo con nosotros** en **Montemar** enseñando a niños y mayores, y haciendo mejorar a tantos alumnos y socios del **Club**.



El festival de navidad más entrañable

El pasado **17 de diciembre** tuvo lugar la celebración del Festival de Navidad de la escuela de Baile moderno que dirige *Laura González*, junto a su compañera *Aitana Guardiola*, en las instalaciones de la Albufereta.

La escuela cuenta con más de **130 alumnos** que día tras día se esfuerzan con mucha ilusión y amor por el baile, poniendo toda su energía en mejorar pasándolo en grande al mismo tiempo.

El resultado del Festival de Navidad fue de grandes coreografías, igualdad máxima, una gran coordinación de estos pequeños pero grandes artistas, y un pabellón lleno de familiares y amigos que consiguieron hacer mucho más especial este gran día.

Un momento mágico que emocionó a todos los asistentes fue el baile final, con todos los alumnos, desde las más pequeñas hasta las más mayores, haciendo un pequeño homenaje a Michael Jackson con mucho respeto y cariño. Todo el pabellón se vino arriba bailando, recordando y disfrutando del Rey del Pop.



Las profesoras *Aitana* y *Laura* no han descansado estas Navidades y han estado trabajando con mucha ilusión en el Musical de Fin de Curso, que se realizará el **17 de junio** en el Teatro Principal de Alicante, llamado **"NINGÚN SUEÑO POR CUMPLIR"**, donde cantarán, emocionarán y bailarán superándose año tras año y haciendo disfrutar como sólo ellos saben hacer. Como siempre dejarán a todo el público con la boca abierta en un marco incomparable, como es el Teatro Principal de Alicante.

La escuela de ballet y flamenco vivió su gran momento



La escuela de **Ballet y Flamenco** también tenía una cita con los padres. El **18 de diciembre** tuvo lugar la jornada de puertas abiertas, que a la vez se aprovechó como Festival de Navidad. Sin duda el mejor momento para hacer balance y mostrar lo aprendido en este primer trimestre de la temporada 2017/18.

Las alumnas realizaron una exhibición de ejercicios de barra y centro, así como diversas piezas de ballet clásico y español, siendo muy del agrado de todas las familias asistentes.

Estamos muy satisfechos por el éxito de asistencia a la clase abierta, en la que nuestras preciosas intérpretes demostraron los primeros pasos aprendidos durante el nuevo curso a su público más incondicional. De hecho,



los padres destacaron al final de la representación lo rápido que sus hijas habían aprendido y la gran mejora conseguida a pesar del poco tiempo transcurrido, todo ello gracias al excelente trabajo desarrollado y magistralmente dirigido por nuestra profesora *Juana Andreo*.

Empieza el año y ya tenemos la vista puesta en el gran objetivo de los próximos meses, como es la representación de Fin de Curso, que tendrá lugar en el teatro principal de Alicante el **17 de junio**. Muy pronto comenzarán los primeros pasos de las coreografías, los ensayos y el entusiasmo de nuestras nóveles bailarinas.

Inolvidable inicio del curso

La Escuela de Baile de Padre Esplá ha empezado con muy buen pie

Para empezar el curso con la máxima energía y motivación, los alumnos de los dos niveles superiores hicieron una excursión a Madrid, junto con sus profesores *Alonso Ramos* y *Asun Herrero*, para disfrutar de dos experiencias inolvidables.

Una fue la visita al Teatro Alcalá para ver uno de los Musicales más emotivos y asombrosos de los últimos años, **"Billy Elliot"**. El segundo objetivo del viaje fue la visita a la prestigiosa escuela de baile de la cantante, bailarina y actriz, **Beatriz Luengo** (actriz de la serie de Antena 3 "Un paso adelante", año 2004).



Y para finalizar el trimestre octubre-diciembre, y despedirnos hasta después de las Navidades, la escuela de baile de Padre Esplá realizó un sorprendente y espectacular Festival de Navidad en el pabellón del Club.

En dicha academia nuestros alumnos recibieron una clase impartida por dos coreógrafos de renombre en el panorama nacional. El viaje duró solo dos días pero fue toda una experiencia para cada uno de los alumnos asistentes.

El festival comenzó con una coreografía especial del Musical Billy Elliot, interpretada por los alumnos de alto nivel que asisten a clases más intensivas impartidas los sábados por la mañana. Tampoco faltaron los villancicos de la mano de los más pequeños, al más puro estilo de baile urbano.

No menos estimulante fue la experiencia vivida a principios de diciembre. Las alumnas del nivel superior de la escuela, de la mano de *Alonso Ramos*, acudieron a un encuentro del **Lucentum Club Baloncesto de Alicante** en el Centro de Tecnificación, en el que realizaron una espectacular coreografía en el descanso del partido. La actuación fue muy aplaudida por todo el público asistente al partido.



Pero si hay un momento cumbre a destacar es la realización de una impresionante coreografía de 17 minutos ininterrumpidos. **Un espectacular tributo a Michael Jackson con más de 130 artistas**, todos al mismo tiempo y perfectamente organizados. Pequeños y mayores bailaron al son de las canciones más conocidas del Rey del Pop, interpretado ni más ni menos que por *Alonso Ramos*, que junto a sus alumnos, disfrutó bailando e imitando al mejor bailarín de los cantantes y al mejor cantante de todos los bailarines.



Un gran año para la sección de fútbol



El 30 de junio del pasado año pusimos fin a la temporada 2016/17 con el acto de fin de Escuela y la entrega de recuerdos de la temporada.

En la temporada anterior cabe destacar el excelente resultado del **Pre benjamín B**, que se proclamó **campeón del Torneo de Escuelas**, nuestro equipo **Infantil B** alcanzó el **subcampeonato en su grupo**, y los equipos **Cadete** y **Juvenil** lucharon hasta la última jornada por ascender, aunque finalmente no lo lograron.

Ya estamos en el inicio del segundo semestre de la **temporada 2017/18**, y es una enorme satisfacción que **Montemar** cuente en la actualidad con **13 equipos compitiendo en las Ligas oficiales de la Federación de Fútbol de la Comunidad Valenciana**.

El gran objetivo es superar los resultados conseguidos la pasada temporada, y vamos en muy buen camino puesto que todos los equipos están compitiendo a un altísimo nivel. Contando los 13 equipos y la escuela de los más pequeñitos, la sección de **Fútbol de Montemar alcanza un total de 245 chavales** dispuestos a pasarlo muy bien con el deporte que más les gusta, el deporte Rey.

En 2018 la Semana Santa llega pronto, y del 3 al 6 de abril organizaremos nuestro tradicional Campus, además de participar en diferentes Torneos tanto en Fútbol-8 como en Fútbol-11.



Infantil B 2016.17



Benjamins y Alevines



Infantiles



Juvenil y Cadete A



Escuela, Prebenjamín y Benjamín C



Cadete B

Campeonato nacional base: Montemar se mantiene en el top ten de la rítmica española

Arrancamos la temporada el pasado **23 de Septiembre** con la participación en la fase provincial del Campeonato Nacional Base de Conjuntos y Copa Base individual donde nuestro Club estuvo representado por los conjuntos benjamín, infantil y cadete y las gimnastas individuales de categoría infantil *María Ribes, Raquel Cerdá* y *Noa Beteille*.



Tras obtener el ORO, BRONCE Y QUINTO puesto respectivamente, todos nuestros conjuntos participaban en la siguiente fase en la que obtuvimos la PLATA, EL CUARTO Y QUINTO puesto, lo que nos dio el pase directo al Nacional.

Por su parte *María Ribes*, obtuvo la medalla de BRONCE provincial, *Noa Beteille* finalizó la competición como SÉPTIMA clasificada y *Raquel Cerdá* en OCTAVO puesto en esta misma fase.

El **22 de Noviembre** abriendo el Nacional, celebrado en el Centro de Tecnificación de nuestra ciudad, pisaba con fuerza el tapiz el **conjunto infantil**: *Triana Sujún Baeza, Lucía Martínez, Marina Papí, Lucía Dato, Marta Jover* y *Mª Patricia Stefanita*. Tras una brillante actuación con tres aros y dos pares de mazas, al son de un fragmento de la banda sonora de la película Van Helsing, que las mantuvo entre los puestos de medalla



durante todo el día, concluyeron la jornada en NOVENA posición de 105 conjuntos.

Al día siguiente fue el turno del **equipo cadete**: *Mireia González, Alejandra Paricio, Eva Mª Cegarra, Alejandra Manzanaro, Marta Portero* y *Marta Platillero* ejecutaron a la perfección un complicado ejercicio de 5 cintas cargado de expresividad y elegancia bajo los acordes de una música de Bach, finalizando la competición en el QUINTO puesto de un total de 68 equipos.



Montemar cerró temporada Base con la actuación del **conjunto benjamín**: *Adriana Cantó, Jimena Llorca, Isabel Ismailova, Lucía Castillo, Paula Bezos* y *Edna Sáez*, debutaban en un Nacional con una coreografía de cinco pelotas acompañada de un emocionante vals. Pese a su corta edad finalizaron su competición en CUARTO lugar.



La **Rítmica de Montemar** cerró de esta manera una brillante temporada con su participación en el Campeonato Nacional Base celebrado en nuestra ciudad.

Los tres conjuntos presentados por el club, finalizaron entre los 10 mejores de España.

Cadetes y benjamines recibieron por parte de la Federación Española un diploma acreditativo de sus respectivas clasificaciones.

El equipo técnico, con *Jessica Salido* a la cabeza, *Nuria Salido*, *Mª José Carbonell*, *Noelia Gómez* y *Gloria Rico*, despidió así, una temporada Base llena de éxitos.

A parte de lucir el nombre del club en la competición, las gimnastas de **Montemar** fueron las elegidas como abanderadas en los desfiles inaugurales de tan importante evento.



Liga Interclub



El **8 de Octubre** daba comienzo la **Liga interclub** donde esta temporada presentábamos dos conjuntos: un **infantil** con un ejercicio de 5 pelotas y un **cadete** con un montaje de 6 aros.

Mireia, Inma, Sandra, María y *Marta* consiguieron la QUINTA mejor nota en infantil. *Andrea, Lucía, Estela, Ángela, Nerea* y *Paula* lograron subirse a lo más alto del podio proclamándose CAMPEONAS de esta primera fase en categoría cadete.

El sábado **4 de Noviembre** se celebró la segunda fase en la que el conjunto cadete volvió a subirse a lo más alto del podio proclamándose CAMPEÓN de su categoría. El conjunto infantil consiguió un meritorio CUARTO puesto.

Terminábamos temporada de esta categoría con la fase final celebrada el **15 de diciembre** en el Pabellón de Babel en la que nuestras **cadetes** obtuvieron la medalla de ORO y las **infantiles** el CUARTO lugar.

Campeonato de España de conjuntos nivel absoluto



Tras una brillante actuación consiguieron los siguientes resultados:

- **Conjunto alevín, CAMPEÓN PROVINCIAL**
- **Conjunto sénior MEDALLA DE BRONCE**

El siguiente sábado llegaba la fase autonómica celebrada en Burjassot (Valencia), donde nuestro conjunto alevín finalizaba la competición en un QUINTO puesto y nuestras sénior en SÉPTIMA posición.

El **30 de Noviembre** poníamos rumbo a Valladolid con nuestro conjunto alevín y sus entrenadoras para disputar la fase nacional del máximo nivel de nuestro deporte. *Sabina, Lorena, Irene, Aleksandra, Alejandra y Marina* fueron las encargadas de que el nombre de **Montemar** sonara en la ciudad del Pisuerga después de muchos años apartadas de la élite nacional.

Tras 11 años de parón en el nivel absoluto, el nombre de **Montemar** volvió a resonar en la competición reina de nuestro deporte con dos de sus conjuntos gracias al empeño y dedicación de nuestra directora técnica y su equipo.

El **22 de Octubre**, en la ciudad deportiva Camilo Cano de La Nucía se celebraba la fase provincial del campeonato de España de conjuntos nivel absoluto.

Dos conjuntos representaban en esta ocasión a nuestro **Club**: **el equipo alevín**, formado por Aleksandra Strogonova, Alejandra Cano, Lorena Salido, Marina Simón, Irene Rubio y Sabina Elena Trifán, las cuales debutaron en dicho nivel con un ejercicio de cinco aros. Y en la **categoría sénior**, Ana Fraile, Carmen Ruano, María Pérez, María González y Lucía Jaime defendieron su ejercicio de pelotas y cuerdas.

Nuestras **"chicas Disney"** se enfrentaban a tres días de competición. El **2 de diciembre** hacían volar sus aros emocionando a jueces y público y finalizando en cuarta posición a tan solo una décima de los puestos de pódium.

Tras la magnífica actuación del sábado, la suma de los dos días de competición las llevó al SÉPTIMO puesto de la clasificación general logrando así pasar a las finales por aparatos donde sólo los 8 mejores conjuntos de cada categoría pueden acceder.

Horas de entrenamiento que dieron su fruto y el domingo nuestras pequeñas obtuvieron la QUINTA mejor nota de la final alevín.

Unos resultados espléndidos para un primer año en la elite nacional.



Trofeo federación de conjuntos



El domingo **5 de Noviembre**, la sede de Padre Esplá se vistió de gala para albergar la fase provincial del nivel Federación básico y avanzado modalidad conjuntos, donde nuestro **Club** estuvo representado por dos conjuntos. *Elena, Laura, Nuria, Rocio, Isabel, Alba y Cristina* nos hicieron disfrutar de un ejercicio de manos libres en la categoría alevín, mientras que *Nicoleta Lan, Inma, Laura, Cristina, María y Altea* nos hicieron vibrar con su ejercicio de 5 aros en la categoría cadete.

El **conjunto cadete** se proclamó campeón provincial y por tanto medalla de ORO. El **conjunto alevín** tras



dos buenos pases de su ejercicio de manos libres consiguió clasificarse en QUINTA posición.

El día 19 del mismo mes nuestros equipos acudían al Centro de Tecnificación de Alicante para disputar la **fase Autonómica**.

Ambos cerraron de buena forma la temporada, pues el conjunto alevín en su primer año en el mundo de las competiciones federadas ha conseguido el puesto DECIMOPRIMERO de un total de veintidós conjuntos. El equipo cadete terminó su temporada en CUARTO puesto de un total de doce conjuntos.

Festival de navidad



Como guinda a nuestra temporada, el 20 de Diciembre celebrábamos nuestro Festival de Navidad.

Con un Pabellón repleto de público, las gimnastas de la cantera de nuestras dos sedes nos deleitaron con unos bonitos montajes que las entrenadoras les habían preparado para la ocasión.

Además, las gimnastas de competición nos regalaron por última vez en esta temporada los ejercicios con los que nos han representado a lo largo de la misma.

Pero no todo el éxito viene de parte de nuestras gimnastas.



Enhorabuena al cuerpo técnico, dirigido por Jéssica Salido y sus entrenadoras: *Nuria Salido, M^a José Carbonell, Noelia Gómez, Gloria Rico, Carmen Ruano y Yaiza Salido*, no solo por los resultados obtenidos, sino por la excelente labor que realizan con todas las niñas que componen la Sección de Rítmica.

Entrenamiento de competición

Primer encuentro de la temporada 2017/2018



Como todos los años reunimos el **21 de octubre** a nuestros judocas benjamines, alevines, infantiles y cadetes para disfrutar de una jornada preparatoria para este curso, llena de emocionantes campeonatos, repasando las normas de arbitraje y realizando mucho randori. **Mejorando día a día**

Liga de Clubes

I Jornada Ontinyent



Comienza la esperada **Liga de Clubes** de la Federación Valenciana de Judo.

Como todos los años participamos con nuestros Benjamines, Alevines e Infantiles en esta primera jornada realizada en Ontinyent el **11 de noviembre**. 80 judokas de la escuela de Judo disfrutaron de una gran competición.

- Samuel Torrecillas Oro
- Adrián Castro Bronce
- Rocio Castro Bronce
- Ivo García Bronce
- Miguel Ruiz Bronce
- Nicolás Torrecillas Bronce

Trofeo Provincial por niveles

Entre los mejores

Nuestros campeones alevines participaron en el **primer Torneo por Niveles** de la temporada, celebrado el **28 de octubre**. Un campeonato que ilusiona y anima a todos los judocas, ya que cada uno puede participar acorde a su nivel deportivo, **Competición o Élite**.

Interprovincial Alicante

Puntuable para el Campeonato de España



Realizamos la primera jornada de los juegos escolares el **18 de noviembre**. Los judocas infantiles y cadetes lucharon con la vista puesta en el campeonato de España al que solo los mejores podrán llegar.

- Nicolás Torrecillas Oro



Supercopa de España en Valladolid

Puntuable para el Campeonato de España



Gran actuación de nuestro equipo infantil en la Supercopa de España de Castilla y León el **3 de diciembre**, donde 15 judocas demostraron mucha calidad y ganas de ser cada día mejores. Profes y familiares disfrutamos viendo a nuestros campeones. **¡Enhorabuena a todos!**

- Nicolás Torrecillas Plata

Liga de Clubes

II Jornada en Valencia

Nuestros pequeños campeones se desplazaron a Benicalap el **16 de diciembre**, donde disfrutaron de una jornada competitiva. No importan las medallas, solo el esfuerzo y la ilusión nos mueve.

- Samuel Torrecillas Oro
- Nicolás Torrecillas Plata
- Ulises Borg Bronce
- Ivo García Bronce

San Silvestre

Judokas Runners

Familiares y amigos despedimos el año en la popular carrera alicantina de San Silvestre el **17 de diciembre**. Los judokas inundamos las calles de Alicante demostrando nuestro buen estado de forma y nuestras ganas de pasarlo bien gracias al deporte. **¡FELIZ 2018!**



Festival solidario de Navidad

Nos divertimos y ayudamos



Los judokas de la cantera se dieron cita en el festival de Navidad el **17 de diciembre** donde grandes y pequeños se divertieron como nunca.

Jugamos, competimos y ayudamos a los más necesitados donando alimentos para **CÁRITAS**.

Gracias a todos por asistir.

Comienza la temporada 2017/2018 con 3 oros, 3 platas y 1 bronce

El sábado 21 de Octubre, el Club C.P.A. Villena celebró el Trofeo de Invierno 2017, en el que nuestro club estuvo representado en los Niveles D, C, B, A y Aptitud, y en categorías Benjamín, Alevín e Infantil en la modalidad de individual. El trofeo comenzaba a las 9:30 de la mañana con el nivel D, y concluía a las 22:30 con la categoría juvenil. Las clasificaciones fueron:

NIVEL A



- Dana Huertas Hernaiz**
3ª Clasificada y pase directo a Categoría Territorial
- Carla Lidón Ríos**
4ª Clasificada
- Pilar De La Vega Montero**
5ª Clasificada
- Miriam Martínez Gómez**
6ª Clasificada
- Macarena Martínez Lorente**
7ª Clasificada
- Nuria Gómez Martínez-Martell**
13ª Clasificada
- Lucía Córdoba García**
14ª Clasificada
- Itziar González Iborra**
19ª Clasificada
- Gala Olmo Fernández**
20ª Clasificada
- Lucía Riera González**
21ª Clasificada
- Teresa Criado Candela**
22ª Clasificada
- Noelia Naomi Lavayen**
25ª Clasificada

NIVEL B

- Jana Escoto Sousa**
12ª Clasificada
- Daniela Ibarra García-Nieto**
14ª Clasificada
- Noelia Palao Urru**
18ª Clasificada
- Victoria Ororbía Perera**
16ª Clasificada
- Candela Martínez Barba**
22ª Clasificada
- Diana Legunets**
23ª Clasificada
- Begoña Soler Lázaro**
24ª Clasificada
- Logan Paredes Tryan**
25ª Clasificado
- Daniela Luzán Colomina**
26ª Clasificada
- Ana Dorada Carbonell**
27ª Clasificada
- Sonia Peral Marín**
28ª Clasificada
- Lucía Lerma Martín-Aragón**
29ª Clasificada
- Candela Ruiz González**
30ª Clasificada
- Hanna Brunet Gómez**
31ª Clasificada
- Laura Pastor Díaz**
32ª Clasificada
- Erika Herrera Alves**
34ª Clasificada
- María Ángeles Punzano Castelló**
36ª Clasificada

NIVEL C

- Lucía Lloret Vizcaya**
7ª Clasificada
- Chloe Recio Ayuso**
11ª Clasificada
- Elena Sepulveda Peral**
12ª Clasificada
- Sara Serna Miñarro**
13ª Clasificada
- Aarón Castejón Fernández**
15ª Clasificado
- Estela Díaz Hernández**
17ª Clasificada
- Camila Sandoval Díez**
19ª Clasificada
- Aike Renck Talbot**
20ª Clasificada
- Julieta Casado Paya**
22ª Clasificada
- Celia Tallón Gadea**
24ª Clasificada
- Alba Fuentes Santos**
26ª Clasificada
- Alejandra Sánchez Aguilar**
27ª Clasificada
- Valeria Garrido Martínez**
29ª Clasificada
- Mar Morales Palomares**
32ª Clasificada
- Rosario Vázquez Feroso**
33ª Clasificada
- Lucía Valero Sánchez**
35ª Clasificada
- Martina Spasova Cherpelieva**
37ª Clasificada
- Aitana Álvarez Navarro**
40ª Clasificada

NIVEL D



- Carolina García-Arias García**
Campeona del Nivel D (pase directo siguiente Nivel)
- Itziar Monserrat Llorente**
Subcampeona del Nivel D (pase directo siguiente Nivel)
- Noa Camacho Esteban**
4ª Clasificada
- Carolina Manteca Sánchez**
8ª Clasificada
- Teresa Vázquez Feroso**
9ª Clasificada
- Blanca De Arpe Bernabé**
10ª Clasificada
- Sarah García-Arias García**
11ª Clasificada
- Gabriela Manteca Sánchez**
13ª Clasificada

INFANTIL



Julia Fernández Beltrán
Medalla de Oro

NIVEL APTITUD

María Martínez Rodríguez
7ª Plaza

ALEVÍN



Ángela Ferrándiz Romero
Medalla de Oro
Alisa Anastasiia Pisotska
Medalla de Plata

BENJAMÍN



Nairá Alide García Zapolianenko
Medalla de Plata

Copa de Europa 2017



Del 1 al 4 de Noviembre se celebró en la localidad de Tomar en Lisboa (Portugal), la **Copa de Europa** para las categorías desde alevín hasta Juvenil.

Nuestro patinador *Kilian Gomis*, junto a su entrenadora *Sonia Eguía*, volaron hasta Portugal con la **Selección Española**, para participar en esta importante cita deportiva.

Kilian comenzó la competición el viernes realizando un buen vals, diagrama, tiempos y pasos. En la segunda danza, el Cha Cha Patín, tuvo algún fallo de tiempos pero no lo hizo nada mal. En las obligatorias obtuvo una 6ª posición.

El sábado tocaba la danza libre, y su ejercicio fue espectacular; esto le sirvió para subir hasta la **4ª plaza**, quedándose a un pasito de cajón en su último año de poder participar en la **Copa de Europa**, pero estamos muy orgullosos por su trabajo y su progresión.

Ahora a seguir trabajando para la nueva temporada 2018.

3ª prueba iniciación CPA Alcoy



El 11 de Noviembre se celebró en el pabellón Francisco Laporta (Alcoy), la **3ª prueba de iniciación de la Federación Valenciana de Patinaje**, en el cual 41 patinadores de nuestra escuela pasaron de nivel y 6 consiguieron el pase a Territoriales:

NIVEL D

Carolina Manteca Sánchez
Paula Rodríguez Sempere
Sara Colomer Pérez
Teresa Jerónima Vázquez Feroso
Gabriela Manteca Sánchez
Blanca De Arpe Bernabé
Gabriela Pérez Pizones
Noa Camacho Esteban
Carla Gregori Hernández
María Sirvent Roperó

NIVEL C

Lucía Lloret Vizcaya
Sergio Casado Payá
Daniela García Forero
Lorena Da Costa Petterson
Valeria Garrido Martínez
Elena Sepúlveda Peral
Aike Josefina Renck Talbot
Chloe Recio Ayuso
Martina Spasova Cherpieleva
Mar Morrales Palomares
Camila Sandoval Díez
Carolina García-Arias García



Kenia Camacho Esteban
Daniela Pérez Nava
Aarón Castejón Fernández

NIVEL B

Daniela Ibarra García-Nieto
Giuliana Beatriz Marazita
Jana Escoto Sousa
Lara Arjones Vidal

NIVEL A

Carla Lidón Ríos
Macarena Martínez Lorente
Pilar de La Vega Montero
Miriam Martínez Gómez

SOLO DANZA 1ª DANZA

Pilar de La Vega Montero
Teresa Egea Sánchez
Candela Isidro Pérez

PASAN A COMPETICIÓN EN LA MODALIDAD DE LIBRE

Macarena Martínez Lorente

MODALIDAD DE SOLO DANZA

María Ángeles Punzano Castelló
Julieta Casado Payá
Jana Escoto Sousa
Sonia Perales Marí
Andrea Rivas Alcalá

Enhorabuena a todos los patinadores que han conseguido pasar de nivel y a los monitores, *Noelia Núñez*, *Carolina Marchante* y *Kilian Gomis*, por su excelente trabajo y dedicación.

Y a los que no lo han conseguido animarles a seguir entrenando con ilusión.

Trofeo federación. La última competición de la temporada 2017 con los mejores deportistas de la FPCV

Montemar 5 medallas de oro y 3 de plata



CLASIFICACIÓN EN EL TROFEO FEDERACIÓN

Modalidad Libre Individual

Categoría Alevín

Ángela Ferrándiz 4ª
Alisa Anastasiia Pisotska 5ª

Categoría Juvenil

Kilian Gomis Oro

Modalidad Solo Danza

Categoría Alevín

Alisa Anastasiia Oro
Ángela Ferrándiz 4ª
María Arronis 6ª
Lucía Riera 9ª

Categoría Infantil

Julia Fernández Plata
Cristina Caparrós 5ª
Lucía Sevilla 6ª

Categoría Cadete

Alicia Punzano Plata
Carmen García 4ª

Categoría Juvenil

Sandra Giménez Plata

Categoría Junior Femenino

Carolina Marchante Oro

Categoría Junior Masculino

Javier Soler Oro

Categoría Sénior

Aixa María Rodas Oro

El sábado 2 de Diciembre se celebró en la localidad de Xeraco (Valencia) el **Trofeo Federación**, en el cual participan todos los años los mejores patinadores de la temporada en nuestra Comunidad.

En este año, 15 de nuestros patinadores consiguieron participar en el trofeo tras la clasificación en el **Campeonato Autonómico**.

Aixa María Rodas, Carolina Marchante, Javier Soler, Sandra Giménez, Kilian Gomis, Carmen García, Alicia Punzano, Cristina Caparrós, Julia Fernández, Lucía Sevilla, Alisa Pisotska, Lucía Riera, Ángela Ferrándiz, María Arronis y Paula Gallego fueron los protagonistas.

También se entregó el diploma a los patinadores que habían participado este año en el Nacional, de los cuales 11 eran de nuestro **Club**: Aixa María

Rodas (Medalla de Bronce), Carolina Marchante (Medalla de Plata), Javier Soler (Medalla de Plata), Sandra Giménez, Kilian Gomis (Medalla de Oro), Paula Gallego, Carmen García, Alicia Punzano, Julia Fernández, Lucía Sevilla, María Arronis, en la modalidad de Solo Danza y en la Modalidad de Libre Kilian Gomis (Medalla de Bronce).

Fueron nombrados los tres **patinadores internacionales de la Comunidad**, uno de ellos dos veces, nuestro patinador Kilian Gomis por la Modalidad de libre (5ª Clasificado en el Campeonato de Europa) y por la Modalidad de Solo Danza (4ª Clasificado en la Copa de Europa)

Desde aquí felicitar tanto a los patinadores como a la delegada de la sección, **Margarita María**, y a la entrenadora **Sonia Eguía**, por el gran trabajo realizado.



Seminarios del Plan de Formación



En los meses de **septiembre y octubre**, las instalaciones de nuestro **Club** acogieron dos seminarios pertenecientes al plan de formación de los **Cursos de Técnico Deportivo de Karate en los niveles II y III**, de conformidad con el Plan formativo de esta modalidad deportiva.

El primero estuvo centrado en la Planificación y Didáctica del Entrenamiento Deportivo, y el segundo

en la Detección y Desarrollo de Talentos Deportivos en Karate; ambos impartidos por *Vicente Manzanaro*, profesor y Director del Dpto. de Formación de la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana.

Se contó con la colaboración de la sección de karate del **Club** para la organización y desarrollo del mismo, y recibimos el **reconocimiento de la Dirección General del Deporte de la Generalitat Valenciana**.

XVII Gala Federación Karate C.V. 2017



En septiembre de 2017 se celebró en Alicante la **XVII Gala de la Federación de Karate de la C.V.**, en la que nuestro Club recibió una placa conmemorativa en agradecimiento a la colaboración en la realización de actividades y fomento del karate en Alicante. Recogió el galardón *Vicente Manzanaro*, director de la sección de karate.

Colaboración con la FKCV



Desde septiembre se han realizado en las instalaciones de nuestro **Club en Padre Esplá** los cursos de titulación de Árbitros y de Coach Autónomo, contando con la colaboración de la sección de karate.

Beneficios del karate-do en la adolescencia



El Karate-do es una herramienta extremadamente útil tanto para los padres como para los hijos durante la adolescencia. Y decimos que es una herramienta porque **permite que atraviese esa época de crisis en búsqueda de su propia identidad e independencia**, aferrado a valores que eviten que malos consejeros los lleven por los caminos equivocados en su desarrollo. Las Artes Marciales son muy populares entre los jóvenes, por tanto son muy propensos a aceptar su filosofía como un camino para su vida. Por ello cuando un adolescente practica karate-do, se propicia el **fortalecimiento de valores fundamentales** en cualquier sociedad civilizada y en un ciudadano ejemplar, como por ejemplo la autodisciplina, la puntualidad, el aprecio por la salud propia, el respeto, la buena alimentación, la fidelidad con sus compañeros y amigos, el respeto hacia la autoridad, el respeto y aceptación de reglas, etc.

Pero adicionalmente, el karate-do es un "tesoro" para los padres, puesto que permite, poder supervisar "sutilmente" cómo se desarrolla la vida de sus hijos al ir a apoyarlos en las competiciones y en las actividades programadas. Este comportamiento favorece que los chicos no puedan evitar y hasta vean con buenos ojos nuestra cercanía a sus vidas personales, permitiendo a su vez que puedan desarrollar su personalidad sin nuestra intervención pero por el camino correcto. **Los padres pueden también practicarlo, incluso en la misma hora con sus hijos, lo cual mejora la relación padre e hijo.** También es muy común que ni siquiera noten el paso de la adolescencia en sus hijos y no lleguen a tener problemas de rebeldía adolescente.

Jóvenes karatekas - consejos útiles

Bienvenidos todos al fascinante mundo del karate-do. El karate constituye un método para resolver los conflictos cotidianos. Gracias al desarrollo de una actitud positiva de humildad, honradez, conciencia y disciplina, los estudiantes de

karate-do consiguen centrarse tanto desde el punto de vista físico como mental. Y al mismo tiempo aprenden la lección más importante de todas: **el respeto hacia los profesores, hacia el prójimo y hacia sí mismos.**

