

MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

Revista Oficial nº 15 · Julio 2018





MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

SUMARIO

Edita

Club Atlético Montemar

Coordinador

Joaquín López

Colaboradores

Alonso Ramos
Blas Moya
Carmen Masía
Dani Ruiz de Almirón
Daniel Javaloyes
Fran Carrasco
Jose Manuel Albentosa
Juana Andreo
JuanMa Niñoles
Laura González
Sonia Eguía
Vicente Manzanaro

Diseño y maquetación

Magdalena Rueda

Imprime

Quinta Impresión

Síguenos en:



Ha llegado probablemente la estación del año más bonita en Montemar, los días alargan, la frondosidad de nuestros jardines, llega el mítico **Torneo Rafa Nadal** de tenis durante la semana de Hogueras, más **Torneos en Hogueras** como el de la sección de Baloncesto para equipos de Mini Basket, inauguración de la temporada de piscina, festivales de fin de curso de las distintas escuelas, y un sinfín de actividades programadas por el Club a lo largo del mes de Junio.

Se nos presenta un periodo estival como poco ilusionante, con los maravillosos **campus de verano** que nuestros niños tanto disfrutan, así como la amplísima **programación de actividades y escuelas de verano**.

Para poder llevar a cabo todas estas actividades enumeradas, no puedo dejar de agradecer a mi equipo, compañeros de trabajo, coordinadores y entrenadores del club.

Este mes pasado habéis recibido el cuestionario del grado de satisfacción de los socios. Quería aprovechar estas líneas para daros las gracias por la alta participación, y sobre todo por mostrar interés en la mejora de nuestro club. Os prometo el compromiso por nuestra parte de tomar nota y solucionar en la medida de lo posible vuestras peticiones.

Amigos, deciros que Montemar atraviesa un buen momento, contando con la tan deseada Paz social, Paz económica y Paz deportiva, y nos sentimos muy contentos y orgullosos de todos y cada uno de nuestros soci@s por el grado de implicación en el Club.

Desearos unas felices Hogueras, feliz verano y gracias por vuestro apoyo al ilusionante proyecto de Club que venimos desarrollando desde hace casi 10 años.

Un abrazo de vuestro Presidente,

Jose Pedro García Fernández
Presidente del Club Atlético Montemar

Las escuelas de verano del Club preparadas para la acción



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

El Club ya tiene preparada su oferta deportiva para este verano 2018, la cual dará comienzo el próximo 2 de julio. Hasta el 13 de mayo solo los socios pudieron inscribirse en cualquiera de las escuelas organizadas, y el 14 de mayo se abrió el plazo para los alumnos no socios.

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

Le exponemos a continuación la relación de escuelas disponibles para este verano 2018. Para más información, no dude en dirigirse a las oficinas del Club o contactar con nosotros en el teléfono 96-5159426 o email info@camontemar.com

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

- Campus Multiactividad

(toda la mañana)

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

- Stage de Mini-tenis

(toda la mañana)

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

- Stage de Tenis nivel Perfeccionamiento

(toda la mañana)

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

- Stage de Tenis nivel Pre-Competición

(toda la mañana)

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

- Stage de Tenis nivel Competición

(toda la mañana)

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

- Cursos de Tenis iniciación y perfeccionamiento

(por las tardes)

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

- Cursos de Pádel iniciación y perfeccionamiento

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

- Campus de Fútbol

Curso intensivo donde se practican jugadas, toques, paredes, charlas técnicas.

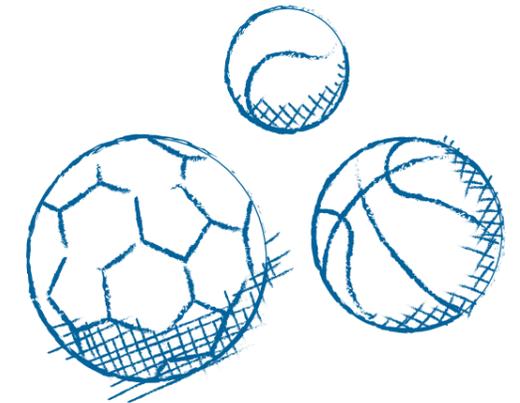
- Cursos quincenales de Natación infantil

(niños de 2 y 3 años) y (de 4 a 9 años)

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

- Baile Moderno

Diferentes estilos que van desde el Baile Moderno, Hip-hop, Street Dance, Jazz Lírico.



- Zumba

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

- Multiactividad:

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

- Pilates reformer con torre

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

- Runners Montemar: Club de Corredores

Pensado para aquellas personas que quieran iniciarse, ser capaces de correr entre 40 y 60 minutos seguidos cómodamente o quieran participar en pruebas de Media Maratón, Maratón y Trail.

- Campus de Gimnasia Rítmica

(Instalaciones de Albufereta)

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

- Campus de Patinaje Artístico

(Instalaciones de Padre Esplá)

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

- Campus de Baloncesto

(Instalaciones de Padre Esplá)

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

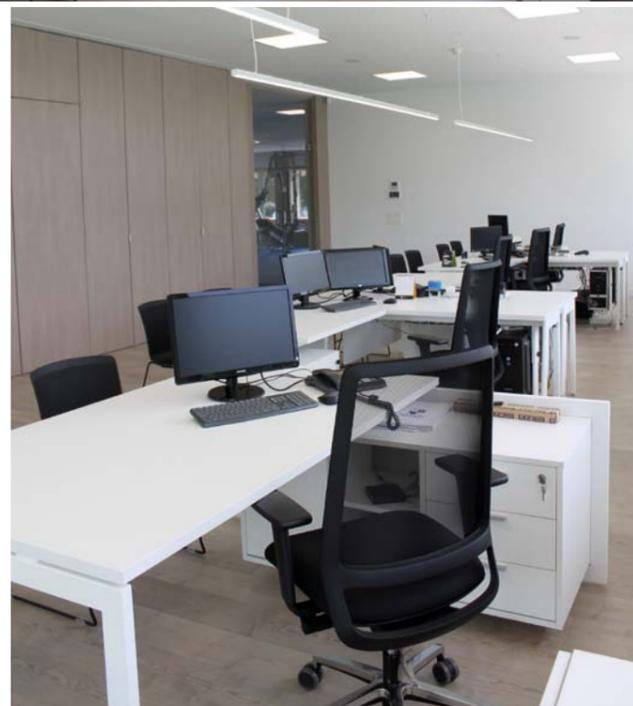
Las nuevas oficinas de Montemar



Las nuevas oficinas del Club, en su sede de la Albufereta, ya son una realidad. Tras dos intensos meses de obras, están a disposición de los socios del Club desde **el 2 de mayo**.

La mejora ha supuesto una reforma integral de las oficinas, uno de los últimos lugares del Club pendientes de renovar y adaptar al siglo XXI. Según comentan los socios que ya han tenido la oportunidad de visitarla, la oficina destaca por la **extraordinaria luminosidad**, al contar con unas ventanas que ocupan la totalidad del espacio disponible hasta el mismo techo. También destaca el **mobiliario nuevo**, de color blanco, que le dota a la oficina de una presencia espectacular, gracias a su diseño moderno y muy bien coordinado con el resto de elementos como el pavimento, pintura, sillas, estores, techo,...etc.

Una nueva oficina, mejor aprovechamiento del espacio y mayor confortabilidad para socios y empleados.



Las otras inversiones programadas también están terminadas

Pero eso no es todo. Montemar no para y acaba de ultimar el resto de mejoras e inversiones previstas para el primer semestre del año 2018, además de estar trabajando ya en las inversiones de la próxima temporada 2018/2019.

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 era muy grande y superar el pasado año no era nada fácil, pero afrontamos el nuevo periodo con mucha ilusión y ganas de seguir mejorando todos los días.

Ya tenemos terminadas e instaladas las **pérgolas en el pasillo de las pistas de tenis 16, 17 y 18**, diseñadas mediante un sistema que ofrece una efectiva protección contra el sol, con una propuesta moderna y bien integrada con el entorno de esa zona.



También la piscina ha tenido una pequeña actuación en su **puerta de acceso**. No solo mejoramos este año el sistema de control de acceso, sino que acabamos de instalar una estructura de estilo pérgola en su entrada, que le dota a la piscina de un empaque propio de una instalación tan importante como es esta. Además, han sido muy significativas mejoras en cuanto a puesta a punto de la piscina, reparación de filtros y la compra de un nuevo motor de depuración del agua, lo que significa dos potentes motores para nuestra piscina olímpica.



En lo que respecta a las instalaciones de Padre Esplá, los meses de julio y agosto son los elegidos 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.

Tennis y pádel Camps Internacionales en Montemar



Montemar sigue ampliando cuota en el mercado internacional. Del **26 al 31 de Marzo** dos Clubes de tenis alemanes optaron por Montemar para celebrar sus **Tennis Camps** de Semana Santa. El más numeroso superó los 40 jugadores de todos los niveles, desde niños a adultos, y se desplazaron desde **Stuttgart**. El segundo grupo, más pequeño, aterrizó en Montemar desde **Karlsruhe**, ciudad también situada en el sur de Alemania.

Desde el 26 de marzo desarrollaron sesiones dobles de entrenamiento, alcanzando en total ambos grupos las 280 horas de pista. Las dos expediciones no quisieron desaprovechar la oportunidad de utilizar otras instalaciones del Club, así como disfrutar del restaurante, las terrazas, las zonas verdes del Club y sus amplios espacios.



En su despedida, los responsables de ambos grupos se mostraron entusiasmados con la semana que disfrutaron en Montemar, destacando las magníficas instalaciones del Club, sus servicios y las atenciones recibidas.

En lo que llevamos de año 2018, 11 grupos de distintos tamaños han sido captados por Montemar para celebrar sus Camps, tanto de tenis como de pádel, siendo la mayoría grupos procedentes de Suecia, Alemania e Inglaterra.

Un nuevo éxito de Montemar en su objetivo de diversificar su oferta y ampliar la imagen del Club en el mundo.

Mucho tenis para este verano

Montemar no para y tampoco lo hace la agenda de tenis, que viene cargada de torneos para este verano 2018.

Comenzaremos con el **RAFA NADAL TOUR by Mapfre**. Sin duda, se trata del Circuito Nacional de tenis más importante de España en categorías alevín e infantil (sub 12 y sub 14 respectivamente), tanto masculino como femenino, y que va a traer a Alicante a las mejores raquetas de todo el país del 16 al 24 de Junio.



Al cierre de estas líneas ya conocemos el número de inscritos, que supera los 450 tenistas procedentes de toda la geografía española. Por tanto, tenemos por delante un emocionante e intenso torneo de 9 días de duración.

Seguimos con el clásico **MARCA JÓVENES PROMESAS 2018**. Tendrá lugar en nuestras pistas la 23ª edición del mejor Circuito Nacional Cadete. Montemar volverá a ser sede de este circuito por octavo año consecutivo con una participación que superará los 100 tenistas. Las fechas del torneo son del 7 al 15 de Julio.

Por último, cerramos el mes de julio con el **CIRCUITO VALENCIA OPEN PROMESAS**. Vuelve a la carga en este 2018 con la idea de llevar el tenis alevín e infantil por toda la Comunidad Valenciana. Se disputarán 3 pruebas, una de ellas en Montemar, que finalizarán con un Máster en la academia de tenis JC Ferrero-Equelite durante el mes de Octubre, pudiendo obtener grandes premios en material HEAD e incluso entradas a torneos profesionales como el ATP Finals de Londres o el Open Banc Sabadell 2019. Las fechas del torneo son del 23 al 29 de Julio.

Comienza la temporada de piscina



El pasado 2 de junio se dio el pistoletazo de salida al verano 2018, en lo que se refiere a la piscina de Montemar. Por fin ya tenemos por delante un nuevo verano de agua, diversión y descanso.

Todo un verano para disfrutar de nuestra piscina olímpica, de un baño relajante, de juegos con vuestros hijos, o de unos largos de 50 metros si te gusta nadar largas distancias. El cierre de la piscina y, por tanto, de la temporada de verano, tendrá lugar como mínimo a finales de septiembre. Nada más y nada menos que cuatro meses tenemos por delante para aprovechar esta excelente instalación del Club, que es gratuita para todos los socios y sus hijos hasta los 24 años.

También este año la piscina ha tenido pequeñas actuaciones y mejoras, como en su puerta de acceso. No solo mejoramos este año el sistema de control de acceso, sino que acabamos de instalar una estructura de estilo pérgola en su entrada, que le dota a la piscina de un empaque propio de una instalación tan importante como es esta. Además, han sido muy significativas mejoras en cuanto a puesta a punto de la piscina, reparación de filtros y la compra de un nuevo motor de depuración del agua, lo que significa dos potentes motores para nuestra piscina olímpica.

Los horarios de apertura y cierre de la piscina son los siguientes:

- Del 16 al 30 de Junio y 1ª quincena de Septiembre: de 11:00 a 20:00 horas de lunes a viernes y de 10:00 a 20:00 horas los sábados, domingos y festivos.

- Meses de Julio y Agosto: de 11:00 a 21:00 horas de lunes a viernes, y de 10:00 a 20:00 horas los sábados, domingos y festivos.

II Torneo Golf Montemar

Montemar sigue apostando por el deporte en todas las manifestaciones posibles, y no deja de generar atractivos en cuanto a servicios y actividades para sus socios. Y qué mejor iniciativa que organizar un torneo de Golf, el **II Torneo de Golf Montemar**, a celebrar en las instalaciones



de Alenda Golf, cuya 1ª edición se celebró el pasado 30 de diciembre. Fue todo un éxito de participación y organizativo, que trajo como consecuencia una unánime solicitud de continuidad, que se hará realidad el próximo 30 de junio.

El **II Torneo de Golf Montemar** se celebrará el próximo **30 de junio, a partir de las 16:00 horas** en Alenda Golf. Si estás interesado en apuntarte, ven a las oficinas del Club en La Albufereta. El próximo 22 de junio se cierra el plazo de inscripción del torneo, el cual se realizará en la modalidad Stableford con dos categorías, la 1ª de 0-18 y la segunda de 18,1-36, con premios al primero de cada categoría, al driver más largo y la bola más cercana.

Nada más y nada menos que 30 socios de Montemar participaron en la 1ª edición 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. En esta 2ª edición esperamos superar la cifra de participantes, y que más socios del Club puedan disfrutar de esta iniciativa.

Los jugadores inscritos disfrutarán de una cena barbacoa, con la posterior entrega de trofeos a los campeones, así como un sorteo de regalos.

¡Te esperamos! ¡Qué mejor manera de darle la bienvenida al verano! Otra nueva jornada inolvidable de deporte y Golf.

¿Qué es y como entrenar el CORE?



Si atendemos a lo que dice F.J. Vera-García, uno de nuestros mejores investigadores,

"Core no es un concepto descrito en los tratados clásicos de anatomía, sino un concepto funcional utilizado habitualmente para referirse de forma conjunta, a las estructuras musculares y osteoarticulares de la parte central del cuerpo, sobre todo, del raquis lumbo-dorsal, la pelvis y las caderas".

Este concepto se ha utilizado especialmente en el ámbito deportivo, ya que las estructuras referidas participan conjuntamente en el mantenimiento de la estabilidad del tronco, y en la generación y transferencia de fuerzas desde la parte central del cuerpo hacia las extremidades en actividades tan diversas como correr, lanzar o golpear, siendo el centro de las cadenas cinéticas que participan en estas acciones.

Antes de plantear la técnica y la metodología de los ejercicios conviene que **aprendamos a respirar correctamente**; quizás sea el paso más importante. La

intención será la de expulsar el aire como si quisiéramos hacer pompas de jabón. Una poderosa exhalación activa los abdominales profundos y **esta puede ser la verdadera llave del entrenamiento del core**. Pero antes prueba con ejercicios de hollowing, hundiendo el abdomen para activar el músculo transverso.

Prueba a expulsar el aire durante 10 segundos y dime lo que sientes

Esta es la conclusión que sacamos si leemos las publicaciones de Gary Gray, Hodges o Stewart McGill, pero conviene decir que dependerá de la población a la que nos dirijamos. No es lo mismo entrenar el core con atletas que con personas que sufren dolor lumbar.

En nuestro caso nos acercaremos más a la filosofía de Mike Boyle y apostaríamos por desarrollar un núcleo estable. El objetivo de este artículo será enseñaros ejercicios que impliquen movimientos que perturben el core desde las extremidades.

¿Qué ejercicios formarían la base de nuestro entrenamiento diario?

En deportistas de todas las edades vamos a necesitar una amplia variedad de ejercicios, tanto estáticos como dinámicos. **No hay un ejercicio que lo hace todo**. Ejercicios de anti extensión, anti rotación, anti flexión... todos tienen su lugar. Todo dependerá del nivel y de los objetivos.



Una progresión de ejercicios abdominales podría ser:

Anti Extensión

Plancha
Rodamiento con Fitball
Sierra
Rodamiento con rueda abdominal

Anti Flexión lateral

Plancha lateral
Plancha lateral con remo
Transporte de peso

Anti Rotación

Press palloff y sus variantes
Leñador arrodillado

No deberíamos abusar de los crunches, ya que son poco funcionales y los estudios de McGill han demostrado que la flexión es el mecanismo de lesión del disco intervertebral.

Hay ejercicios similares pero que mantienen nuestra columna neutra, y nos pueden ayudar a integrar el trabajo de estabilización del core en nuestros movimientos. Turkish getups, situps o powershots.

Será difícil dar unas **recomendaciones generales** que sirvan para todos los niveles, pero podríamos decir que una dosis como la que proponemos sería la adecuada.

- **Frecuencia de entrenamiento semanal (días):** 2-3 veces por semana.

- **Duración de la sesión (minutos):** 10-15 minutos.

- **Número de ejercicios en una sesión de entrenamiento de core:** 2-3

- **Orden de los diferentes ejercicios de entrenamiento:** por lo general anti extensión primero, anti flexión lateral segundo, tercero anti rotación. Podemos incorporar los ejercicios de core entre las series de ejercicios de fuerza, a modo de recuperación activa.

- **Velocidad:** a diferencia de los ejercicios de potencia, aquí la velocidad no es relevante. La mayoría de nuestro entrenamiento de core, excluyendo los lanzamientos con balones medicinales, se hacen lentamente.

- **Número de series:** 2-4 series por ejercicio.

- **Duración de los ejercicios estáticos isométricos:** 10-30 segundos por serie.

- **Repeticiones de ejercicios dinámicos:** 20-30 con mini-descansos cada 10"

Si tienes dudas o necesitas ayuda, no olvides que tenemos un equipo de entrenadores personales que te ayudarán a programar y supervisar tus primeras sesiones de entrenamiento.

Fran Carrasco

*Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Máster en Alto Rendimiento Deportivo*

*Profesor Asociado Universidad de Alicante en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Personal Trainer del C.A. Montemar*

Email carpianno@hotmail.com o Teléfono 626703755

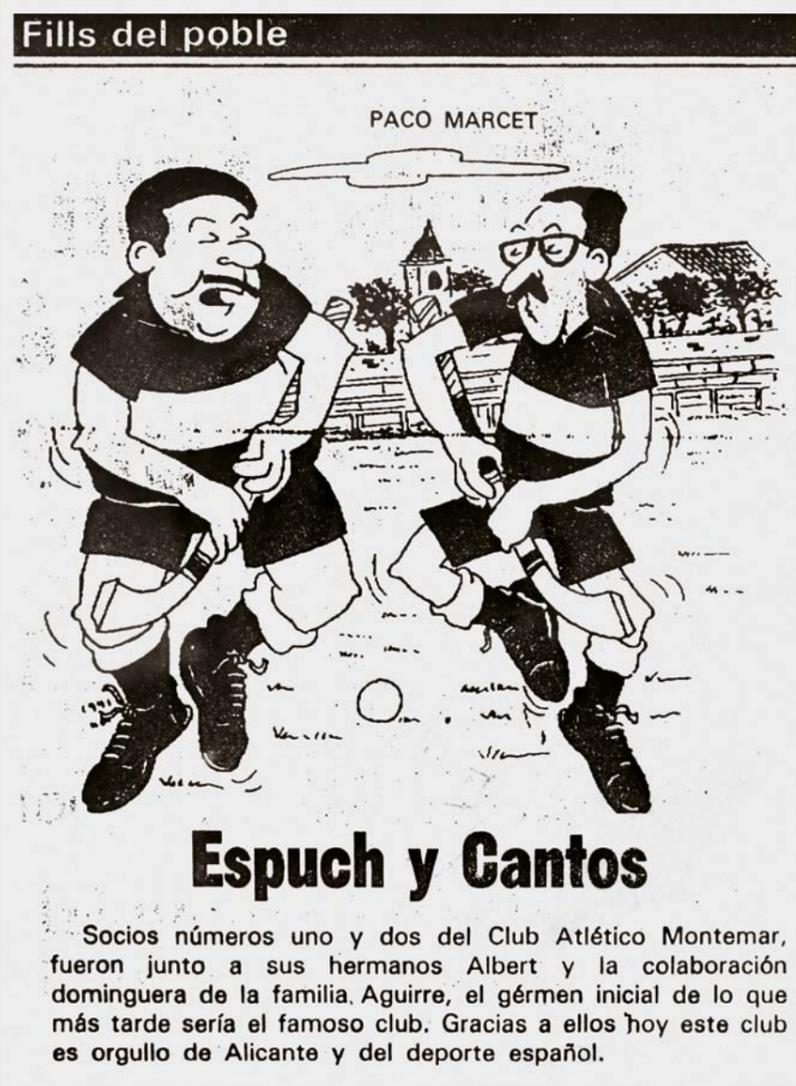
Las raíces y el nacimiento de Montemar

El Club Atlético Montemar es una de las instituciones alicantinas con más raigambre en nuestra ciudad. Tiene una historia de casi 87 años, a lo largo de los cuales muchas generaciones de alicantinos han tenido la oportunidad de disfrutar del deporte, así como formarse de una manera integral, gracias a la capacidad organizativa y el enfoque popular que el Club siempre ha ostentado.

Para conocer las raíces y particularidades que rodearon la fundación de Montemar, es preciso retroceder hasta la década de **los años 20** del siglo pasado, momento en el que surgían los primeros brotes de práctica deportiva, con grupos o peñas de jóvenes interesados en la misma, siendo los primeros Montemarininos integrantes de uno de estos grupos.

La total ausencia de instalaciones deportivas en nuestra ciudad provocó que sus primeras incursiones se limitaran a lo que la naturaleza y el clima alicantino ponían a su alcance: el excursionismo en los montes de la provincia -El Algar, Aitana, Maigmo, etc.-, el atletismo en las faldas del castillo de San Fernando y la natación en el puerto. Tiempo después surge la necesidad de organizarse oficialmente, y en una reunión celebrada en el antiguo templete de música de la Explanada, el 17 de noviembre de 1931 se adopta el acuerdo de constituirse como Club.

Al mismo tiempo, surge la difícil decisión de ponerle nombre. Tras barajar diferentes posibilidades, se opta por **"Montemar"**, nombre que recogía los enclaves donde eran practicadas, a la sazón, las actividades deportivas originarias: el atletismo, la natación y el excursionismo. Así mismo, un símbolo que dotara al club de una identidad y personalidad propia se erigió como premisa. El primer escudo de Montemar tenía forma de triángulo invertido e incorporaba una jabalina, así como sendas representaciones del monte y del mar.



Durante el primer año de su constitución, los recursos eran escasos y las instalaciones prácticamente inexistentes, no siendo posible adquirir la primera sede del club hasta finales de 1932. Se trataba de un local en alquiler de unos cien metros cuadrados, situado en el número 11 de la calle Manuel Antón, que fue acondicionado para albergar un gimnasio con espalderas, saco de boxeo, pesas, una mesa de pimpón y una ducha. Su inauguración tuvo lugar en enero de 1933 con una fiesta que culminó con un baile y entrega de trofeos.

Esta fue la primera sede del club hasta el advenimiento de la guerra civil española, momento en el que la CNT se apropia del local.

.....CONTINUARÁ.

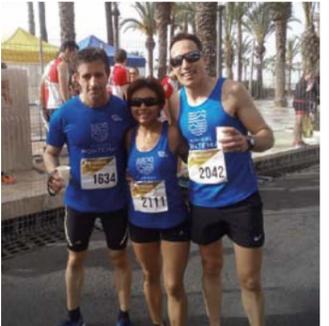
Runners Montemar en la Media Maratón de Alicante

Con motivo de la Medio Maratón de Alicante, el pasado 14 de abril **Runners Montemar** organizó la **1ª TROTADA AMIGOS DEL RUNNING DE LA PROVINCIA DE ALICANTE**, contando con la presencia de más de 250 corredores provenientes de toda la provincia de Alicante.

Se trató de una jornada de hermandad entre todos los runners, corriendo por el litoral de la bahía de Alicante. Al finalizar se ofreció un completo avituallamiento post entreno para el disfrute de los asistentes. Gran iniciativa de **Runners Montemar** que a buen seguro tendrá continuidad con futuras ediciones.

Y como brillante colofón a esta trotada, **Runners Montemar** tomó parte en la **Media Maratón de Alicante** el 22 de abril con una amplia participación. Todos corrieron y animaron al unísono, y sobre todo disfrutaron una gran jornada recorriendo las calles de Alicante.

Se consiguieron podiums tanto individuales como por equipos, pero el más destacable fue el premio obtenido por **Runners Montemar**, siendo el tercer Club que más corredores aportó a la gran prueba.



Nuestros alumnos superan con creces la **Survivor Race** de Gandía

Cada vez más las Survivor Races van ganando popularidad en nuestro país. Pero, **¿qué es la Survivor Race?** Se trata de carreras de obstáculos con un recorrido de unos 6-7 kilómetros, que pretende poner a prueba el estado mental y físico de los participantes; en definitiva, llevar al límite en un circuito diseñado para los más valientes, donde no falta el trabajo, la superación y la diversión. Ofrece niveles élite y populares, donde el paisaje y la naturaleza siempre están presentes. El objetivo es superar todos los obstáculos en el menor tiempo posible.

El pasado **3 de junio** se desplazaron a Gandía un nutrido número de alumnos de la **Multiactividad del Club**, para enfrentarse al reto de la Survivor Race de dicha localidad: 7,5 kilómetros y 27 obstáculos, con el añadido de la lluvia y el barro como retos adicionales a superar, además de las piscinas, anillas, enrejados, rappel, cuestas... etc. Tras una primera experiencia en

la Survivor Race de Alicante el 4 de marzo, el grupo se desplazó a Gandía con más ganas y motivación que nunca, y con la experiencia de la primera participación.

También destacar que estrenábamos equipación Montemar, especialmente diseñada para este tipo de pruebas, y que todos lucieron con orgullo. Sin duda en las fotos se aprecia lo bien que les sentaba la camiseta.

Montemar siempre dejando huella en las máximas manifestaciones deportivas posibles, y todos haciendo piña en la Survivor, demostrando que el grupo estaba muy cohesionado, llegando juntos a la meta como un gran equipo. Diversión a raudales y convivencia sana que tendrá su continuidad en próximas Survivor Races.



Los Pilares de la Multiactividad

Con muchas las disciplinas que forman parte de la **Multiactividad de Montemar**. No en vano, 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.

En este número de la revista vamos a diseccionar brevemente algunas de las actividades impartidas, para muchos quizás los pilares de la Multiactividad o las que cuentan con mayor aceptación.

CROSS FITNESS

Las ventajas de entrenar al aire libre



Un entorno inigualable como el **Box de Montemar** hace que esta actividad sea una de las más deseadas por los que disfrutan de la Multiactividad. Salir del gimnasio para entrenar te ayuda a poner a prueba tus capacidades como quizá no habías imaginado antes.

TRX

El entrenamiento en suspensión



¿Aún no te has atrevido con el entrenamiento en suspensión? Las ventajas de entrenar con este revolucionario sistema, ayuda a tu cuerpo a trabajar en rangos de funcionalidad más allá de los clásicos aparatos del gimnasio. La forma de trabajo provoca que la activación de la zona media de nuestro cuerpo, más conocida como "midline" o "core", deba estar activa al 100% y así disfrutar de entrenamientos que mejoran tu resistencia muscular, te ayuden a ganar fuerza e incluso como eficaz "quemagrasas".

CICLO INDOOR

Pedalea y disfruta



¿Sabías que la música tiene poderes mágicos? A través de las sesiones propuestas en Ciclo Indoor, en las que la melodía es la guía de entrenamiento, puedes conseguir eliminar el estrés y trabajar el sistema cardiovascular, al mismo tiempo que quemarás cientos de calorías y fortalecerás tu cuerpo.

Master Class de Primavera

¿Qué te parece si sumamos las habilidades de cada uno de nuestros monitores y las fusionamos en una única sesión?

Así ocurrió a finales de Marzo en la que Valentín, Daniel Ruiz y Daniel Javaloyes, pusieron en marcha una Master Class con los sonidos más actuales creando un ambiente inigualable. ¿Te lo perdiste? No te preocupes, venimos cargados de sorpresas.

¡Atento a los próximos eventos!

Racha triunfal de nuestros tenistas

Nuestros tenistas de competición Daniel Mérida, Judith Perelló, Pavel Petrov y África Burillo imparables

Gran momento de forma de nuestros tenistas juveniles. Son muchos y buenos los resultados que han conseguido todos en los últimos meses, de los cuales destacamos los siguientes.



Daniel Mérida se proclamó el 29 de abril campeón del *Trofeo Conde de Godó Sub -14*, tras ganar en la final a Carlos Guerrero por 75 46 64. Inmejorable resultado de Dani, que sigue demostrando su excelente nivel de juego tras ganar el *Rafa Nadal Tour* de Valldoreix en Semana Santa. Pero no acaba aquí su gran racha, Dani también se proclamó campeón infantil del *Master Babolat Cup Nacional* el 3 de junio, que se celebra como cada año en las instalaciones de la academia Ferrer de Jávea. Dani venció en la final al catalán Alex Padro por 5-2 y retirada. Con este resultado Dani consigue una plaza para jugar el campeonato Europeo infantil que se celebra en la República Checa el 23 de julio. A eso hay que sumar su título de *Campeón del Manuel Alonso Regional en Madrid*. Imparable Dani!

Por su parte nuestra jugadora **Judith Perelló** quedó subcampeona del campeonato regional cadete, perdiendo contra Lucia

Llinares por 06 62 63. El partido comenzó tal como deseaba, Judith mandaba desde el fondo de la pista con muy pocos errores no forzados por su parte. En el primer juego del segundo set no cerró una de las 4 ventajas y cambiaron las tornas, cambiando los nervios de un lado a otro. Finalmente perdió por 62 63 el segundo y tercer set.



Muy poco tiempo después, el 29 de abril, Judith ganó el *Torneo del circuito Marca* cadete celebrado en Villena. Venció a la madrileña Carmen Gallardo por 46 61 75 en un duro partido, tal y como demuestra el resultado.



En tercer lugar queremos destacar a **Pavel Petrov**, que se proclamó Subcampeón del *Manuel Alonso Regional* en nuestra Comunidad,

tras perder en la final ante Alejandro Beneyto por 06 64 63 en las instalaciones del club de tenis Sueca. Gran resultado de Pavel que, con este resultado, se clasificó para el *Manuel Alonso nacional* que se jugará el próximo mes de julio.



Y por último pero no menos importante, nuestra jugadora **África Buriilo Berezak** triunfó en la final de la *Babolat Cup Regional* en categoría alevín, celebrada en el Club de Campo, venciendo a Rocio Amorós por 62 64, en un partido totalmente controlado desde un principio por la jugadora montemarina, consiguiendo el pase a la fase nacional de la Babolat Cup.

Y como brillante colofón, el 3 de junio África Burillo conseguía el subcampeonato del *Máster de la Babolat Cup 2018*, perdiendo en la final alevín femenina contra la valenciana Soledad Fayos por 75 62. Recordamos que África es alevín de primer año y ha realizado un torneazo alcanzando la final en una competición donde asisten las mejores jugadoras del territorio nacional.

¡¡Enhorabuena a los cuatro!!

Ángel Gonzalo, campeón de España de tenis individual



El domingo 3 de Junio finalizó una nueva edición del campeonato de España de veteranos de tenis, en concreto el 47º campeonato nacional. La importante cita se celebró este año en el **Club Deportivo Font de Sa Cala**, en Capdepera, localidad situada en el extremo oriental de Mallorca.

Hasta allí se desplazaron algunas de nuestras mejores raquetas veteranas.

Por suerte, **Montemar** cuenta con un elenco de grandes jugadores veteranos de tenis, algo que ya hemos resaltado en muchas ocasiones, pero que ellos nos lo demuestran con hechos una y otra vez.

El gran triunfador de esta importantísima competición fue **Ángel Gonzalo**, que se proclamó Campeón de España individual en veteranos +65, **¡¡por segundo año consecutivo!!!** Qué manera tan magistral de llevar a lo más alto los colores de Montemar, ante los

mejores jugadores de España! Especialmente dura fue la Final, contra Luis Blanco, del Club de tenis La Salut de Barcelona, por un intenso 6/4 6/3 que duró más de dos horas. En semifinales, Ángel se deshizo de Pedro Ocaña, del Club de tenis Chamartín de Madrid, por 6/4 6/2, y en cuartos de final derrotó a Jorge Haenelt por 6/2 6/2.

Previamente Ángel venía de proclamarse *campeón del ITF de Villena* para veteranos, y según sus palabras, se encontraba muy centrado, con un gran nivel de juego, sin fisuras y con una gran motivación; cóctel explosivo que se notó en la pista, en cada partido, en cada victoria.

¡Enhorabuena Ángel!

Estamos muy orgullosos de ti. Muchas gracias por llegar a lo más alto del tenis nacional de veteranos, y llevar los colores del Club con tanto orgullo.

Campus internacional en Ávila

Nuestra sección de baloncesto, con la colaboración del Ayuntamiento de Ávila, ha organizado un Campus Internacional muy interesante y atractivo para este verano 2018, a celebrar por primera vez fuera de sus instalaciones, y con un enfoque basado en los Fundamentos del Baloncesto.

Con un plantel de entrenadores de primer nivel como **Karl Brown** (entrenador del Leicester Warriors), **David Mangas** (entrenador LEB Plata) y nuestro **Jorge García** (ex jugador ACB), el éxito está garantizado y la calidad será total.

El lugar de celebración será la ciudad de Ávila y las fechas del 2 al 9 de Agosto. El campus tiene, además, el plus de la convivencia con compañeros y entrenadores de habla inglesa, ya que será

compartido con el equipo del Leicester Warriors.

Hay varias opciones de inscripción dependiendo si se incluyen o no el desplazamiento, el alojamiento y la manutención. Las edades son las comprendidas entre los jugadores nacidos entre el año 2000 y 2005. El plazo de inscripción ya está abierto y se pueden efectuar en las oficinas del club. Para ampliar información puede llamar al teléfono 689586959 (Blas Moya).

Si tu deporte es el baloncesto, esta es una gran opción para este verano. Anímate, vente con nosotros a Ávila y aprovecha para conocer una ciudad preciosa con mucho encanto medieval.

CAMPUS INTERNACIONAL FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO
ÁVILA-VERANO 2018
 PABELLÓN CARLOS SASTRE del 2 AL 9 DE AGOSTO
 Edades: Nacidos de 2005 a 2000
 STAFF ENTRENADORES:
KARL BROWN
 Leicester Warriors
 www.leicesterwarriors.com
JORGE GARCÍA
 Ex ACB y LEB ORO
 www.camontemar.es
DAVID MANGAS
 Entrenador LEB Plata Navarra
 460€ - Coste Campus salida Alicante
 390€ - Coste Campus interno Ávila
 240€ - Coste Campus externo c/ Comida
 10% DE DESCUENTO SI TE INSCRIBES ANTES DEL 15 DE JUNIO
 Compartirás experiencias con jugadores ingleses y sus entrenadores
 You will share experiences with english players and their coaches
PLAZAS LIMITADAS
 Información:
 Tel. 689 58 69 59
 blas.montemar@gmail.com
 Colabora Ayuntamiento de Ávila

Preparado nuestro clásico campus en Padre Esplá

Como todos los veranos, la sección de baloncesto volverá a organizar en nuestras instalaciones de Padre Esplá su **Campus de verano 2018**. Un Campus que cuenta cada vez con más aceptación dado su alto nivel de calidad.

Dos semanas fantásticas de aprendizaje y entretenimiento para la mejora de los jugadores de Alicante. **¡Estáis todos invitados a participar!**

Habrà todo tipo de actividades, incluso piscina, que para refrescarse en verano será un complemento fundamental al programa completo.

CAMPUS VERANO-BALONCESTO 2018
 ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO ADAPTADOS A TU NIVEL
 Fundamentos individuales y análisis de tiro. Grupos reducidos.
 ✓ Competiciones
 ✓ Juegos
 ✓ Piscina
 ✓ Camiseta
 ✓ Seguro médico
 ✓ Opción de comedor(*)
PLAZAS LIMITADAS
 Del 01 al 13 de Julio - Lunes a Viernes - 09:00 a 14:00h (Opción una semana)
 Disponibilidad entrada a las 08:00
 Inscripciones: nacidos entre 2000 y 2011. Chicos y chicas.
PRECIO: 185€
 JUGADORES MONTEMAR: 10% Dto. 1º hermano: 10% Dto.
 INSTALACIONES:
 C.A. MONTEMAR - C/ PADRE ESPLÁ, 40 - 03013 ALICANTE
MONTEMAR CLUB ATLÉTICO
 MAS INFORMACION: Campus: 689 58 69 59 - Oficinas del Club: 965 20 25 70
 info@baloncestomontemar.com | www.baloncestomontemar.com

Visita al IMED de Elche



Una representación de nuestro Club visitó las instalaciones del IMED hospitales, siendo recibidos por el director comercial del centro, el Sr. Enrique Ibáñez, que nos mostró las modernas y magníficas dependencias del hospital. Un paso más en las relaciones institucionales y de colaboración entre Montemar e IMED.

Equipo Senior Nacional



Finalizada la primera temporada de nuestro equipo senior nacional, no queremos desaprovechar esta oportunidad para dar la enhorabuena a todo el cuerpo técnico y jugadores, por haber demostrado una gran profesionalidad en una liga donde todo es amateur.

Ya estamos esperando con mucha ilusión el comienzo de la próxima temporada, con el aliciente de la **sustitución completa del pavimento del pabellón**, la joya de la corona de Montemar. 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 muy apto para la práctica de un baloncesto de alta calidad.

Nuestros benjamines campeones de Alicante



Nuestros benjamines en deporte escolar se proclamaron campeones de Alicante, en una brillante final que disputaron en el pabellón Rafa Pastor contra el CB Alubasket. Excelente broche a la exitosa temporada que han venido desarrollando, donde han quedado imbatidos en la competición.

Desde estas líneas queremos trasladar a todos los padres y entrenadores nuestro agradecimiento por todo el apoyo y el trabajo realizado.

Nuestra escuela de Baile Moderno Solidaria

El sábado 21 de Abril, nuestra escuela de baile moderno participó en la **XXI Gala de Danza a beneficio de "Ayuda en Acción"**. Sin duda fue un placer y una alegría poner nuestro granito de arena y formar parte de esta Gala, que ya alcanza su 21ª edición.

Nuestras alumnas realizaron dos fantásticos bailes, que dejaron en muy buen lugar a **Montemar** como Institución. Las alumnas lo pasaron muy bien con la experiencia, recibieron la enhorabuena general, y a la vez colaboraron con su arte

en una causa muy importante y valiosa. **"Ayuda en Acción"** es una ONG que lucha contra la pobreza y la desigualdad, impulsando la dignidad y la solidaridad para un mundo justo.

Desde estas líneas queremos agradecer a nuestras profesoras de la escuela de baile moderno en la sede de la Albufereta, **Laura González** y **Aitana Guardiola**, por la bonita iniciativa que tuvieron y por el trabajo que desarrollaron para la preparación de esta gala, así como nuestro agradecimiento a las alumnas participantes.



"Enséñame a Caminar" El Musical

El 16 de Junio tendrá lugar el nuevo y esperado Musical de la Escuela de baile en su sede de Padre Esplá, que se representará como de costumbre en el Teatro Principal de Alicante.

Este año **Asun** y **Alonso** nos presentan una magnífica historia de superación cargada, como no, de infinidad de valores y mensajes que nos ayudan a tener esperanza.

Todo empieza en un mes de octubre a las puertas del Colegio Baltimore (Estados Unidos). Neil, un abogado de prestigio, lleva una vida insulsa conducida a un ritmo frenético. Tiene un trabajo del que no se siente motivado ni realizado, pero sí contaba con una gran pasión, el amor que sentía por una joven llamada Emily (profesora del colegio Baltimore). Un día, a las puertas del colegio, el abogado recibe el golpe más duro de su vida. Emily fallece repentinamente, justo

días después de haberle pedido matrimonio. Su unión se truncaba para siempre.

Perdido, sin rumbo, Neil no quería caminar hacia ninguna dirección y solamente ansiaba estar en un lugar donde el recuerdo de Emily permaneciera para siempre. Así, decide trabajar como conserje en el colegio en el que trabajaba Emily. Allí, se encontrará con tres estudiantes de último curso, Layla, Ethan y Peter. Para estos jóvenes soñadores, aquel hombre destrozado se convertiría en algo más que un simple conserje.

Toda una gran historia y un extraordinario espectáculo. Un año más los alumnos, de la mano de Alonso Ramos y Asun Herrero, nos van a deslumbrar con su ejemplar puesta en escena. Algo habitual cada mes de Junio, como colofón a una brillante temporada.



Felicitar también desde estas líneas a ocho alumnas de la Escuela pertenecientes al nivel superior, pues recientemente quedaron subcampeonas en una competición de baile, celebrada en Elche.

"Ningún sueño por cumplir" llega al Teatro Principal

Por fin estamos a punto de disfrutar de este gran espectáculo, protagonizado por las alumnas y alumnos de la escuela de baile moderno en la sede de la Albufereta. Una extraordinaria obra que nos dejará con la boca abierta.

Esta gran representación será dirigida por la directora de la escuela de Baile Moderno en la sede de la Albufereta, **Laura González**, y coreografiada por ella misma y por su mano derecha, **Aitana Guardiola**. La actuación cuenta con la colaboración del profesor de la escuela de Zumba del Club, **Andrés Braganza**, que tiene preparada una coreografía que va levantar a todo el mundo de sus asientos, al ritmo apasionante de la música más zumbada.

Destacar que tendremos cantando en directo e interpretando a **Marina**

Velayos, con la voz en off de **Mariola Moya**, que ya ha doblado la voz en películas como *Maléfica* y *Spiderman*, siendo para nosotros un gran honor contar con ella.

Y por supuesto agradecer a los más de 130 alumnos que forman esta escuela de baile por su esfuerzo, por sus ensayos con mucha ilusión para ofrecer una gran actuación que seguro será difícil de olvidar.

"NINGÚN SUEÑO POR CUMPLIR" es una historia que nos enseñará a todos la importancia del amor por la gente que quieres y de sus sueños. No vamos a desvelar mucho porque tendréis que descubrirlo vosotros mismos.

Sin ninguna duda el público quedará hipnotizado por esta historia. Todo este torrente de emoción y



espectáculo tendrá lugar el **domingo 17 de Junio a las 19:00 horas, en el Teatro Principal de Alicante.**

La escuela de Baile Clásico y Español también se vestirá de gala en el Principal

Volveremos a vivir el gran momento del espectáculo final del curso, y gracias a la danza nos reuniremos en el Teatro Principal de Alicante el **domingo día 17 de junio a las 17:30 horas**, para aplaudir a nuestras pequeñas artistas.

En la Gala de Ballet y Español de este año, nuestras alumnas nos deleitarán con diferentes piezas de baile, dentro de un programa de lo más variado.

Pasaremos del clásico al moderno con un buen número de coreografías, **"Vals del gato valseador"**, **"Blancanieves y los siete enanitos"**, pasando por **"Hawaiano"**, **"Cancan"**, unos simpáticos deshollinadores de **"Mary Poppins"**, **Charlestón**, y animadoras de **«High School»**, sin olvidarnos del baile español con

«Marcha-marcha», **«España Cañí»** y **«Entre dos aguas»**.

El espectáculo finalizará con un baile final y sorpresa con todas las niñas participantes en la Gala.

Las alumnas de ballet y flamenco están impacientes por ponerse sus vestidos, sacar el maquillaje, mostrar sus coreografías a familiares y amigos, y subirse a ese gran escenario que cada año las fascina con sus luces y sus telones de fondo.

Un año más las bailarinas disfrutarán de su gran día, sintiéndose verdaderas bailarinas. El esfuerzo de padres, madres, abuelos y abuelas tendrá su recompensa cuando vean aparecer en escena a estas preciosidades sobre el escenario; padres a los que quere-



mos agradecer su inestimable colaboración que hace posible este espectáculo.

Un buen balance en esta recta final



Cadete A Campeón de grupo



Escuela



Pre Benjamines



Porteros F11



Porteros F8

Estamos ya en la recta final de la presente temporada 2017/18. El próximo día **29 de junio** pondremos el broche de oro a muchos meses de entrenamientos, partidos y competiciones, además de rendir un merecido homenaje a todos los jugadores por su gran esfuerzo, por su dedicación, y por haberse convertido en mejores futbolistas en muy poco tiempo.

El balance de la temporada es muy satisfactorio: hemos contado con 13 equipos en competición, más el grupo de los pequeños nacidos en 2012 y 2013. Todos nuestros equipos han estado compitiendo a un gran nivel. El **Cadete A** se ha proclamado campeón de su grupo, consiguiendo el ascenso a 1ª categoría regional, el **Benjamín C** ha estado hasta la última jornada luchando por el primer puesto, y tanto el equipo **Infantil A** como el **Pre benjamín A** aún están, al cierre de estas líneas, en competición para conseguir como mínimo el subcampeonato en sus respectivos grupos.

Dentro del apartado de participación en Competiciones, durante el mes de junio los equipos participan en varios torneos, como son la **Illeta Cup de El Campello**, **II Torneo Ciudad de Alicante**, **Torneo de El Altet**, y por último, del 23 al 26 de Junio uno de nuestros equipos Infantiles y otro Cadete van a participar en el torneo **"Marbella Cup Soccer"**.

Por otro lado, el Real Murcia solicitó a 3 de nuestros Pre benjamines, 2 nacidos en 2010 y 1 en 2011, que asistieran a un entrenamiento y partido que tuvo lugar en el Municipal de San Blas, y hasta allí se desplazaron Alfredo, Dani y Carlos.

Finalizamos la temporada, pero el descanso va a ser muy breve. Daremos paso muy pronto a la nueva temporada de Fútbol 2018/19, que comenzará con los Campus de las segundas quincenas tanto de julio como de agosto.

El lunes 3 de septiembre se dará inicio a los entrenamientos de todos los equipos del **Club**, con nuevas ilusiones y más ganas y fuerza que nunca.



Benjamín C Torneo Altet



Alfredo, Dani y Carlos.

Nuestros juveniles se miden con el BK Astrio sueco



El equipo Juvenil de Fútbol del Club disfrutó de un emocionante partido amistoso contra el **BK Astrio de Suecia**. Una excelente oportunidad para nuestros chavales de medirse con un equipo internacional de gran nivel. El conjunto sueco procede de la ciudad de Halmstad, al suroeste de Suecia.

La expectación era máxima y nuestros chicos del juvenil se sentían nerviosos pero muy motivados ante esta cita internacional contra el BK Astrio, la cual tuvo lugar el

pasado **4 de abril a las 19:30 horas** en el campo de Montemar.

En el campo nos encontramos con un equipo sueco muy sólido, compacto, con muy buenos jugadores y difícil de batir. Pero nuestro equipo juvenil sabe estar a la altura en las grandes citas, y con una estrategia basada en la contra y con una inquebrantable motivación, se deshizo del BK Astrio por 3-2.

El numeroso público asistente pudo disfrutar de un partido bonito, entretenido y muy disputado

hasta incluso los últimos minutos del encuentro, ya que el BK Astrio no se rindió en ningún momento.

Desde estas líneas agradecer al BK Astrio de Halmstad (Suecia) su interés por Montemar y por brindarnos la posibilidad de celebrar un partido amistoso contra nuestros juveniles.

Sin duda un valioso encuentro internacional y una nueva relación que esperamos dure mucho tiempo y permita repetir esta gran experiencia.

Empezaron las competiciones

El pasado mes de Febrero, en Jávea, comenzábamos temporada con la celebración de la fase provincial del **Campeonato Nacional Base individual** y **Copa Base de conjuntos**.

En el **Nacional Base** presentamos cinco gimnastas individuales, Lucía Castillo, Isabel Ismailova, Marta Jover, Marina Papí y Marta Platillero.

En la **modalidad de conjuntos** en categoría cadete: Lucía Martínez, Lucía Dato, Raquel Cerdá, Noa Beteille, Triana Sujún Baeza y María Ribes y Marta Portero, Alejandra Manzanaro, Mireia González, Eva Cegarra, María Patricia Stefanita y María Sintes y en categoría juvenil María González, Ana Fraile, María Pérez, Lucía Jaime y Alejandra Paricio.

Todas nuestras gimnastas se clasificaron para la fase Autonómica.

Pese a las ganas de competir, la ilusión y el trabajo, no corrimos la misma suerte en la fase Autonómica, en la que tan sólo Lucía Castillo y Marta Platillero consiguieron el pase al Nacional. Ambas se estrenaron en Guadalajara el pasado mes de Abril en la competición individual nacional. Lucía Castillo con un ejercicio de manos libres y Marta Platillero con un ejercicio de cinta.

¡Enhorabuena a todas por vuestro trabajo!



Gimnastas base individual



Conjunto cadete Q base



Conjunto cadete B base



Conjunto Juvenil base

Liga interclub

Comenzábamos la **Liga Interclub** con la participación en Teulada en la primera de las tres fases de que consta esta competición.

En la **modalidad individual**, Claudia Lafarga, con un ejercicio de aro obtuvo la cuarta posición, e Inés Diéguez con un ejercicio de manos libres finalizó sexta clasificada.

En la **modalidad de conjuntos**, el infantil formado por María, Mireia, Inma, Sandra y Marta, actuaba con un ejercicio de cinco pelotas consiguiendo la medalla de PLATA. El equipo cadete, cuyas integrantes son, Paula, Andrea, Estela, Lucía, Nerea y Ángela, con un ejercicio de aros y pelotas, se proclamó campeón obteniendo la medalla de ORO.

A finales de abril se celebraba la segunda fase. Claudia Lafarga conseguía el BRONCE, el conjunto infantil la medalla de plata y el cadete de nuevo la de ORO.

¡Enhorabuena a todas!



Conjunto cadete Interclub



Conjunto Infantil Interclub



Claudia Lafarga



Grupo Competición Interclub Inés Diéguez



Control tecnificación

EL 30 de marzo en la sala "Oxígeno" se celebraba el control de **Tecnificación Valenciana** donde participaban gimnastas de toda la provincia.



Montemar también asistió con dos de nuestras chicas de competición: Jimena Llorca y Lorena Salido que fue seleccionada para la siguiente jornada celebrada el pasado mes de Abril.

¡ENHORABUENA CAMPEONAS!

Nivel absoluto

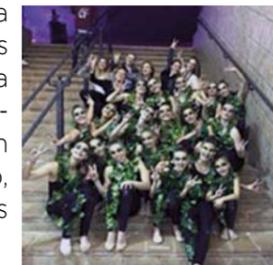
Montemar volvió a formar parte del **Absoluto** con dos gimnastas alevines quienes defendieron sus ejercicios para disputar el campeonato de España.



Lorena Salido consiguió la medalla de PLATA, y Jimena Llorca la de BRONCE en la fase provincial. Por clubes lograron subir al tercer escalón del pódium, clasificándose de esta forma para la fase Autonómica celebrada en Burjassot. Finalizaron octavas en la general. **¡Felicidades!**

Elección belleza

Fuimos invitados por la Federación de Hogueras a participar en el acto de la elección de la Belleza del Fuego infantil, que se celebró en la plaza de toros el 4 de Mayo, para la cual nos preparamos con muchísima ilusión.



Fue un honor ser elegidos para formar parte de esta celebración. Desde estas líneas queremos dar la Enhorabuena a Andrea del Caño Moya, Bellea del Foc Infantil 2018 y a sus damas de honor.

¡Hay días que son muy especiales!!

Nivel federación

El 12 de mayo se celebraba la fase provincial del Trofeo Federación niveles básico, medio, dúos y tríos.



Competíamos con **dos dúos en categoría alevín**, Alba-Cristina e Isabel-Rocío, estas se alzaron con la PLATA provincial. **Un trío en categoría cadete**: Cristina, Nicoleta Lan y Laura, quienes consiguieron la medalla de ORO. En la **modalidad individual**, nos representaba Elena Lagarriga en categoría infantil, con un ejercicio de cuerda.

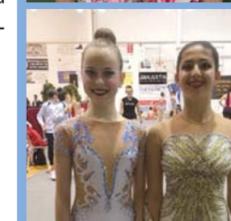
Al día siguiente se celebraba en Calpe la **fase provincial del Trofeo Federación** avanzado individual y equipos, Los resultados fueron los siguientes:



Alejandra Cano (*Fed. avanzado infantil aro*): medalla de ORO y campeona provincial



Sabina Elena Trifán (*Fed. avanzado infantil aro*): tercera clasificada y medalla de BRONCE



Equipo alevín avanzado compuesto por **Edna Sáez** y **Adriana Cantó**: medalla de ORO y campeonas provinciales

Equipo Cadete federación básico formado por **Altea López** e **Inmaculada Puche**: medalla de PLATA y subcampeonas provinciales

¡Enhorabuena a todas y suerte para el Autonómico!



Actividad imparable en Judo

Copa de España "A" Cataluña

Primera competición del año



El 13 de enero participamos en la **Copa de España de Cataluña**, donde **Nicolás Torrecillas** logró una meritoria medalla de Bronce. ¡Enhorabuena!

Liga Tatamikos

Competición por equipos

El 27 de enero los judocas de Montemar participaron en la Liga por equipos Tatamikos, logrando ser **el mejor equipo de la competición. ¡Imparables!**



II jornada interprovincial Valencia

Puntuable para el Campeonato de España



Participamos en los juegos escolares el 3 de febrero. Los judocas infantiles lucharon en busca de una ansiada plaza para el campeonato de España

Nicolás Torrecillas..... Oro
Virginia García.....Plata

Liga de Clubes



III Jornada Torre Vieja

Nuestros campeones son incombustibles. Después de la liga Tatamikos aún les quedaron ganas y fuerzas para la Liga de Clubes celebrada el 28 de enero. No importa el resultado, importa lo que aprenden y su buena actitud. **Estamos orgullosos.**

Samuel Torrecillas Oro
Adrián Castro.....Bronce
Virginia García Oro
Ulises Borg.....Bronce

VI Jornada Villa-real

Viajamos a Villa-real (Castellón) el 28 de abril donde participamos en la penúltima jornada de la Liga de Clubes, en la recta final del curso **con la motivación a tope.**

Ivo GarciaBronce
Adrián Castro Oro
Samuel Torrecillas..... Oro

VII Jornada final Valencia

El 20 de mayo participamos en la última jornada de la Liga de Clubes en Valencia. **Termina esta temporada competitiva para nuestros más jóvenes, con el objetivo cumplido de aprender y divertirnos.**

Campeonato Municipal

La cantera compite como los mayores



Benjamines y alevines compitieron en el campeonato de Alicante el 24 de febrero, logrando muy buenos resultados. **¡Grandes campeones!**

Súper copa de España Isabel Fernández

Judo de alto nivel



El 1 de marzo nuestro club organizó, junto a la Escuela de Judo Isabel Fernández, este gran evento deportivo que contó con competidores internacionales y nacionales. Se trata de un **Campeonato puntuable para la final del campeonato de España.**

Pasamos una excelente jornada deportiva, debido al gran nivel y calidad de los competidores, con numeroso público que llenó las gradas del pabellón central "Pitiu Rochel" de Alicante. Damos también la enhorabuena a nuestros judocas que realizaron una gran actuación.

Campeonato provincial Almoradí

Trofeo por Niveles

Nuestros alevines participaron el 24 de Marzo en el **segundo campeonato Provincial por Niveles**, donde lo pasaron en grande.



III Jornada Interprovincial Castellón

Puntuable para el Campeonato de España

Viajamos a Castellón el 14 de Abril donde disputamos la tercera y última jornada interprovincial. Logramos muy buenos resultados y la clasificación de Virginia García, que se suma al ya clasificado Nicolás Torrecillas para el campeonato de España infantil y cadete.



Campeonato de España

La cita más importante



El 5 de Mayo nuestros judocas Nicolás Torrecillas y Virginia García participaron junto a los judocas de la Escuela de Judo Isabel Fernández en el campeonato nacional. Lucharon sin descanso y nos hicieron vivir una apasionante jornada donde Nicolás rozó el pódium quedando en 5ª posición.

Damos la enhorabuena a todo el equipo, incluyendo a los que no se clasificaron a pesar de su entrega, y a familiares y amigos que han apoyado de principio a fin de manera incondicional. **Muchas gracias a todos.**

Campeonato Autonómico

Futuros deportistas de Élite



El 26 de mayo realizamos el Campeonato Autonómico alevín, infantil y cadete, donde logramos las medallas de Virginia y Samuel.

Virginia García..... Oro
Samuel TorrecillasBronce

Montemar clausuró con éxito su IV Open autonómico federado de pádel 26 estrellas

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



El domingo 13 de mayo concluyó el **IV Torneo Open Autonómico Federado de Pádel 26* Montemar** con un absoluto éxito, tanto desde el punto de vista organizativo como de público asistente y nivel de los participantes.

Tras el éxito del pasado año, teníamos grandes expectativas con esta 4ª edición, después de aumentar la categoría del torneo asumiendo el máximo posible de 26 estrellas. Eso implica incrementar los premios económicos para las parejas, y por tanto más atractivo, más nivel y un mayor espectáculo para el público asistente.

La inscripción se nos desbordó y conseguimos una participación de 170 parejas, una cifra altísima en comparación con torneos similares, y un incremento de 20 parejas sobre la pasada edición; una respuesta que denota el gran interés



que despierta Montemar y sus distintos eventos deportivos.

Este torneo Open Autonómico de Pádel 26* de Montemar está catalogado como de máxima categoría en la Comunidad Valenciana, organizado por muy pocos Clubes de la Comunidad, y con una dotación, solo en premios en metálico, que supera los 4.500€.

Los socios del Club y amigos abarrotaron las gradas de la pista central, que se quedó pequeña para los partidos más emocionantes.

Nuestro *Javier Ibáñez*, técnico y director de la escuela de pádel del Club, no pudo superar la ronda de cuartos de final, dado el altísimo nivel de las parejas. No faltó ni uno de los grandes jugadores de pádel de la Comunidad Valenciana.

Gradas completas, ambientazo todos los días del torneo, y vibrantes partidos en el **IV Torneo Open Autonómico Federado de Pádel 26* Montemar**, que despertó un interés inusitado y llenó las instalaciones del Club con el mejor pádel del momento en España.

Además, por si eso fuera poco, las semifinales y finales de 1ª categoría fueron retransmitidas en Streaming a través de Internet. Desde la página web del **Federación de Pádel de la Comunidad Valenciana** se pudo vivir en directo, desde cualquier parte del mundo, las semifinales y finales de 1ª disputadas en la pista de central de Montemar,

obteniendo un gran seguimiento y repercusión.

Sin duda esta **4ª edición de nuestro torneo** es la consolidación y la continuidad de un proyecto que ambiciona hacer historia. El torneo quedó oficialmente instaurado en el año 2015, y el Club ya trabaja para mejorarlo y hacer que sea todavía más atractivo para jugadores y público.

El cuadro de honor del torneo fue el siguiente:

- 1ª CATEGORÍA MASCULINA

Campeones:
Cristian Fuster y Miki Solbes
Finalistas:
Javier Rico y Josete Rico

- 1ª CATEGORÍA FEMENINA

Campeonas:
Lorena Figueres y Tamara Icardo
Finalistas:
Anna Cortiles y Jéssica Castello

- 2ª CATEGORÍA MASCULINA

Campeones:
Ronald Carrillo y Juan Brondo
Finalistas:
Adrián Estévez y David Torres

- 2ª CATEGORÍA FEMENINA

Campeonas:
Sandra Jiménez y Laura Sánchez
Finalistas:
Yoly Fernández y Alicia Coll

- 3ª CATEGORÍA MASCULINA

Campeones:
Daniel Martínez y Aaron Picó
Finalistas:
Antonio Villena y Fernando Santos

- 3ª CATEGORÍA FEMENINA

Campeonas:
Teresa López y Ana González
Finalistas:
Alejandra Pérez y Lucía Fernández

- 4ª CATEGORÍA MASCULINA

Campeones:
David Bernabé y Pepe Cano
Finalistas:
Juan José Centella e Iván Espinosa

- 4ª CATEGORÍA FEMENINA

Campeonas:
Rosa Merino y Ana Requena
Finalistas:
Tuni García y Etika Torres

- 5ª CATEGORÍA MASCULINA

Campeones:
Álvaro Manjón y Noé Berenguer
Finalistas:
Alfonso Mora e Iván Latorre



Éxito de los equipos de Montemar

Campeonato Autonómico por equipos de Pádel 2018



Durante el fin de semana **14 y 15 de abril**, se disputó el **Campeonato Autonómico** por equipos en diversos clubes de la provincia de Alicante, organizado por la **Federación de Pádel de la Comunidad Valenciana**. **Montemar**, como no podía ser de otra manera, estuvo presente con la participación de dos equipos, un equipo masculino en segunda categoría y un equipo femenino en tercera categoría.

El fin de semana fue exitoso para los montemarineros, puesto que el equipo masculino consiguió mantenerse en la categoría de plata, y el equipo "2" femenino del club se proclamó subcampeón autonómico, consiguiendo automáticamente un más que merecido ascenso a la segunda categoría de la Comunidad.

Para el año que viene, como mínimo, hay que seguir dando la guerra que se ha dado este año y, por supuesto, seguir disfrutando de jugar en equipo.

¡Enhorabuena a todas y a todos!



Ganan "Los Súper Niños" otro año más

Concluyó con éxito la V edición del torneo de Pádel benéfico Rotary Club a favor de "Los Súper Niños", con una participación cercana a las 50 parejas



Éxito de la 5ª edición del torneo de Pádel benéfico **Rotary Club Alicante Costa Blanca** celebrado en **Montemar**, a favor de los "Súper Niños".

El fin de semana **20, 21 y 22 de Abril** las pistas de **Montemar** se llenaron de solidaridad, colaboración, todos unidos para un mismo fin. Los ingresos del torneo fueron destinados a proyectos de mejora de las condiciones de los niños en los **servicios de oncología infantil del hospital general de Alicante**.

Destacar la presencia del Alcalde de Alicante, D. Luis Barcala, que no quiso perderse la oportunidad de saludar a todos los asistentes y apoyar el proyecto de los "Súper Niños". Como dijo en su discurso previo al

sorteo de regalos y aperitivo, el Sr. Barcala alabó *"la gran labor realizada por todas las personas y empresas colaboradoras y vinculadas al proyecto Los Súper Niños, destacando que no había ningún Club mejor que Montemar para celebrar este torneo"*.

Montemar, en su afán de seguir trabajando sin descanso, organizando o promoviendo la actividad solidaria del pádel, no dudó ni un solo segundo en continuar colaborando con el Rotary Club Alicante Costa Blanca, en la 5ª edición de este emotivo torneo en sus instalaciones.

Todo ello pone de manifiesto la consolidación del proyecto de "Los Súper Niños", y el futuro prometededor de próximas ediciones, gracias a su crecimiento y el mayor interés y atención que genera año tras año.

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



Campeonato autonómico grupos show y cuarteto de patinaje

Nuestro Club comenzó la temporada 2018 con buen pie, consiguiendo TRIPLETE.



El Campeonato Autonómico de Show y Cuarteto de Patinaje se celebró el 27 de Enero en el pabellón Francisco La Porta en Alcoy.

Las primeras en participar fueron nuestras peques del Grupo Promocional, formado por patinadoras entre los 10 y 13 años. Era el primer Campeonato Autonómico en el que participaban en promocional, ya que hasta este año tan solo se hacía exhibición. El grupo lo hizo muy bien, entendiéndose perfectamente la historia que iban contando con sus gestos y su coreografía.

El grupo formado por Alisa Anastasiia Pisotska, Claudia María, Lucía Sevilla, Júlia Fernández, Cristina Caparrós, Itziar González, Lucía Riera, M^a Victoria Iborra, Nuria Gómez, Hanna Brunet y María Arronis, y entrenadora Arancha Aliaga, consiguió la medalla de Oro con su coreografía de "LA MECÁNICA DEL CORAZÓN".



Después llegó el turno de los grupos Shows Pequeños, con el título de la coreografía "DIFERENTE!!", y también hicieron un buen programa. Este grupo está formado por patinadoras entre 14 y 29 años, un grupo que a pesar de la diferencia de edad se compenetra muy bien tanto en los entrenamientos como en la competición; de hecho nos lo ha demostrado en este campeonato con velocidad, gestos, y una historia que les hizo subir a lo más alto del cajón, Campeonas Autonómicas.

Andrea Estela, Noelia Núñez, Elisa Vegara, Mar Oncina, Paula Carbonell, Sandra Giménez, Helena Ruiz, Carmen García y Arancha Aliaga, que pertenece al grupo como patinadora, siendo la entrenadora del mismo.

Por último la medalla de oro del cuarteto, que cerraba el campeonato con su programa titulado "SENSACIÓN DE VIVIR".

Es la primera vez que participamos en esta modalidad, y ha sido una experiencia increíble, con cuatro patinadores de Solo Danza que son internacionales, Arancha Aliaga, Carolina Marchante, Javier Soler y Kilian Gomis, entrenados por Sonia Eguía.

Desde estas líneas felicitar tanto a los patinadores como a las entrenadoras, Arancha Aliaga y Sonia Eguía por su gran trabajo.

Trofeo internacional La Latina

8ª Posición para nuestro show promocional

Tras conseguir la medalla de Oro en el Campeonato Autonómico 2018 en el mes de Enero, nuestras patinadoras del Grupo Show Promocional formado por Júlia Fernández, Cristina Caparrós, Lucía Sevilla, Claudia María, Alisa Anastasiis Pisotska, Victoria Iborra, Itziar González, Lucía Riera, Nuria Gomez, Hanna Brunet y María Arronis



Entrenadas por, Arantzazu Aliaga, marcharon hasta Madrid para participar en el Trofeo La Latina, en el que hicieron muy buen papel, dejando a nuestro club dentro de los 10 mejores, con una buena ejecución, disfrutando y haciéndonos disfrutar a todos. Una merecidísima 8ª posición.

Desde estas líneas dar la enhorabuena a la entrenadora y a las patinadoras por su buen trabajo, el cual ha obtenido una buena recompensa.

Campeonato de España show



El pasado jueves 8 de Marzo, nuestro grupo show partía hacia Avilés (Oviedo) junto a su entrenadora Arancha Aliaga, para representar a nuestro club en el Campeonato de España.

Las integrantes del Grupo Pequeño son Andrea Estela, Mar Oncina, Noelia Núñez, Elisa Vegara, Paula Carbonell, Sandra Giménez, Helena Ruiz, Carmen García y Arancha Aliaga, que además de ser la entrenadora también patina en el grupo.

Los entrenamientos fueron la mañana del día 9, y por la tarde la competición. El ejercicio no salió como ellas saben hacerlo; en la primera parte tuvieron fallos, haciendo una segunda y tercera parte del programa bastante limpia, pero a la hora de las puntuaciones esto les hizo bajar resultado, consiguiendo al final una 17ª posición.

Campeonato de España Cuarteto-Copa de España Show

El viernes 23 de Marzo nuestro cuarteto partía hacia Alcoy (Alicante) junto a su entrenadora Sonia Eguía, para representar a nuestro club en el Campeonato de España.

Los integrantes del cuarteto, Aixa María Rodas, Carolina Marchante, Javier Soler y Sandra Giménez, entrenaron a primera hora el día 23 y compitieron a primera hora de la tarde. Era la primera vez que nuestro club participaba en esta modalidad con integrantes de nuestra escuela, con su programa "RESILIENCIA". Un buen debut de nuestro cuarteto consiguiendo una 13ª posición.

El grupo show pequeño, también viajó a Alcoy (Alicante) el 23 de Marzo, junto a su entrenadora Arancha Aliaga, ya que competían la misma tarde en la Copa de España, con su programa "DIFERENTE"



Las integrantes del grupo eran Andrea Estela, Mar Oncina, Noelia Núñez, Elisa Vegara, Paula Carbonell, Sandra Giménez, Helena Ruiz, Carmen García y Arancha Aliaga, que además de ser la entrenadora también patina en el grupo.

Los entrenamientos fueron la mañana del día 23, y por la tarde la competición, consiguiendo una 15ª posición.

Exámenes pase de cinturón (KYUS)



En el mes de mayo se realizaron los exámenes de pase de grado del alumnado de la sección, la entrega de diplomas y cinturones, así como una breve exhibición como cierre de la temporada. Se realizarán como clausura de la temporada en el mes de junio.

Exámenes pase de cinturón (2º/3er dan)



En el mes de junio, nuestros alumnos Iván Mengual y Javier Corredor realizarán los exámenes de cinturón negro de karate 2º y 3er DAN, respectivamente. Los exámenes serán organizados en las instalaciones del Club, avalado por la RFEK y la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana.

Formación (FKCV)

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

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



Práctica del Karate. Valores para toda la vida.



El Karate-do es un arte marcial de origen japonés que originariamente se consagró a la autodefensa, y hoy en día es una de las disciplinas enfocadas al desarrollo integral de la persona. Sus beneficios a nivel físico son numerosos (desarrollo psicomotor, coordinación y agilidad, etc.), e influyen positivamente en la evolución personal de quienes lo practican, inculcándoles valores colectivos esenciales como la voluntad, la paciencia y la disciplina, el esfuerzo y la superación, el respeto por el otro y por las normas.

En la mayor parte de los casos, los niños y jóvenes son llevados por sus padres a las escuelas de karate en busca de actividades que les posibiliten a sus hijos la práctica sistemática de ejercicios organizados y la búsqueda de disciplina, atributo con lo que se identifica mercedamente el Karate. Y por supuesto hay quienes también se inician atraídos por su divulgación como método de defensa personal, deformado frecuentemente por personajes de la televisión y el cine.

No hay que equivocarse, cuando expresamos que de la adecuada

preparación del profesor depende, entre otros factores, el logro de los resultados esperados en cuanto a su formación en valores, pues es de vital importancia la educación que este niño o joven recibe en el área deportiva, además del hogar, la escuela, etc.

Se trata de una de las disciplinas que más puede contribuir en el proceso de formación de los menores, ya que desarrolla tanto su estado físico como emocional, mejorando de manera considerable su rendimiento escolar y su relación con los que le rodean.

Su práctica ejercita la concentración, creando hábitos que le ayudarán en sus estudios y en el trabajo. Da confianza y seguridad haciéndole sentir más seguro de sus posibilidades en diferentes soluciones de la vida cotidiana. Genera respeto y educación, haciéndole más comprensivo hacia los otros, creando actitudes positivas ante la sociedad. Lo mantendrá en forma, dando a su cuerpo la flexibilidad y los estímulos que mejoran su estado físico, reflejos y motricidad que favorecerán su desarrollo.



El profesor en estos años, puede aportar a la formación humana del niño o niña caracteres muy positivos, tanto en el campo de los valores colectivos (integración en el grupo, compañerismo, respeto mutuo), como individual (superación, esfuerzo...), incorporando a estas características internas un desarrollo físico equilibrado en el que se ejercita todo el organismo a manos libres y con igual intensidad.

Debemos tener presente que todo el tiempo que se utilice en la formación y educación de niños y jóvenes es tiempo que se va a multiplicar con creces como resultado en la formación integral de estos.

¡PRACTICAD KARATE, OS ESPERAMOS!

