

# MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

Revista Oficial nº 16 · Septiembre 2018



Renovación  
del Pabellón



MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

## SUMARIO

### Edita

Club Atlético Montemar

### Coordinador

Joaquín López

### Colaboradores

Alonso Ramos  
Blas Moya  
Carmen Masía  
Dani Ruiz de Almirón  
Javier Ibáñez  
Jose Manuel Albentosa  
Juana Andreo  
JuanMa Niñoles  
Laura González  
Sonia Eguía  
Vicente Manzanaro

### Diseño y maquetación

Magdalena Rueda

### Imprime

Quinta Impresión

Síguenos en:



### Y empieza el curso...

**H**ace muchos años, en estas fechas algunos preparábamos la mochila, forrábamos libros, repasábamos el plumier para ver qué lapiceros faltaban, y con el tiempo esto se ha convertido en preparar la bolsa de deportes, ordenar nuestro programa de actividades deportivas y tener la ilusión de cumplir nuestras nuevas promesas para la temporada.

Pero qué duro se hace empezar, volver a la rutina, y *ahiiii* es donde tiene que estar tu **Club**. Con una oferta ilusionante, con una **oferta para toda la familia**, las distintas escuelas están preparadas para recibir a vuestros hijos como se merecen, y los monitores os esperan a las mamás y papás para atenderos y solucionar cualquier problema. Qué bien me viene el eslogan que hace muchos años se hizo grande en Alicante: **"MONTEMAR, DEPORTE PARA TODA LA FAMILIA"**.

Hemos hecho los deberes este verano, nos hemos preparado para recibirlos con la misma ilusión que todos los años. Ya os echábamos de menos, aunque ha sido un verano muy intenso de actividad deportiva en el **Club**: **Montemar no para ni un segundo**.

Seguimos en la línea de ir mejorando poco a poco las instalaciones y que os sintáis cómodos y orgullosos de nuestro **Club**. Los trabajadores, que son nuestros compañeros, han vuelto de sus vacaciones con ganas de hacernos aún más agradable nuestra estancia en Montemar.

Para despedirme os pido un favor: seguir ayudándonos a dirigir uno de los mejores clubes de este país. Veo que vamos por el buen camino y no quiero que nos relajemos ninguna de las fuerzas que tiran del carro.

Un abrazo a todos los socios, y me tenéis a vuestra entera disposición.

Jose Pedro García Fernández  
Presidente del Club Atlético Montemar

## MONTEMAR, DEPORTE PARA TODA LA FAMILIA

# Las escuelas deportivas del Club comienzan una nueva temporada

En septiembre comenzamos el nuevo año deportivo 2018/2019

Montemar ya tiene en marcha su oferta deportiva para la temporada 2018/2019. El **3 de septiembre** comenzaron las más de 15 escuelas que el Club organiza en sus dos sedes deportivas, las instalaciones de Padre Esplá 40 y la Albufereta.

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

Para más información no dude en dirigirse a las oficinas del Club

o contactar con nosotros en el teléfono 965 159 426. Encontrará todos los detalles de cada escuela en la página web del Club **www.camontemar.es** dentro del apartado específico para cada escuela en el menú principal, opción "ESCUELAS".

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

### INSTALACIONES DE PADRE ESPLÁ

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

### INSTALACIONES DE LA ALBUFERETA

- Tenis
- Pádel
- Fútbol
- Gimnasia Rítmica
- Judo
- Patinaje Artístico
- Baile Moderno
- Baile Clásico y Español
- Mini Básquet
- Zumba
- Strong -Tonificación muscular-
- Pilates reformer con torre
- Bailes de Salón
- Runners Montemar: *Club de corredores*
- Multiactividad: *Ciclo indoor, pilates suelo, tonificación, aeropump, abdominales, cross fitness, GAP, TRX, HIIT,...* Y mucho más.



# Pabellón de Estreno



Montemar nunca para ni un segundo y tampoco lo ha hecho este verano. Teníamos planificada una importante inversión para los meses de julio y agosto, y ya luce con todo su esplendor.

El pavimento del pabellón polideportivo de nuestra sede de Padre Esplá ha sido renovado completamente. Ha pasado a la historia el antiguo linóleo y desde principios de septiembre contamos con una tarima de alta calidad, vanguardista y de muy altas prestaciones para todos los deportes que desarrolla el Club en el pabellón, como son gimnasia rítmica, baloncesto y patinaje artístico.

Pero las mejoras no han quedado ahí. Hemos aprovechado esta importante actuación para actualizar ciertos elementos del pabellón. Todas las **ventanas** existentes han sido ampliadas de tamaño ganando en modernidad y permitiendo el acceso de mucha más luz natural durante más horas.

Las **puertas de acceso** al pabellón han sido sustituidas por amplias cristaleras que permiten la visibilidad desde el exterior, ganando más luz natural e integrando esta magnífica instalación a la completa dotación de pistas existentes en nuestra sede de Padre Esplá.

Y por último pero no menos importante, al cierre de estas líneas también estamos mejorando notablemente **el gimnasio** de dicha sede del Club. No solo se va a sustituir toda la maquinaria, sino que se está reformando totalmente el local destinado al mismo: nuevo va a ser el pavimento, las paredes, los acabados y la fachada completamente acristalada, en coherencia con el diseño que se está desarrollando en los últimos años y, garantizando una integración perfecta con el resto de instalaciones que conforman el complejo deportivo.



## Grandísimo el II Torneo de Golf Montemar



La tarde del sábado 30 de junio recibió a los jugadores del **II Torneo de Golf Montemar** con mucho calor. Los 22 jugadores inscritos al torneo, con puntualidad inglesa, se dieron cita en Alenda Golf para disfrutar de una maravillosa tarde de golf.

Después del éxito del I Torneo de Golf Montemar, celebrado en las instalaciones de Alenda el pasado 30 de diciembre, la fantástica experiencia trajo una unánime solicitud de continuidad, estableciéndose el compromiso de la 2ª edición del torneo para finales de junio, como así fue.

El ánimo predominante en todo momento era **disfrutar del deporte, de la amistad y del fuerte sentimiento de pertenencia a un Club** como **Montemar**. Sin duda alguna destacó el "buen rollo" y la camaradería, que estuvieron presentes desde el principio y a lo largo de toda la tarde-noche.

Desde el punto de vista deportivo tenemos que destacar el alto nivel de los jugadores y jugadoras, así como los grandes golpes que jalonnaron todo el recorrido.

El cuadro de Honor fue el siguiente:

**Driver más largo:**  
Ingrid Quiles

**Bola más cercana a bandera:**  
Roque Valero

**Campeón Scrach:**  
Francisco Mesquida

**Clasificación Damas:**  
1.- Estrella Bermúdez  
2.- María Auxi Berenguer

**Clasificación 1º Categoría Masculina:**  
1.- Manuel Ruano  
2.- Eduardo Sirvent

**Clasificación 2º Categoría Masculina:**  
1.- Javier Alonso  
2.- Carlos Iberti

No quisieron perderse este evento varios miembros de la Junta Directiva de Montemar, como su presidente, *Jose Pedro García*, el vicepresidente *Paco Senabre*, y los directivos *Eduardo Sirvent*, *Toni Girona* y *Juan Carlos Llorca*.

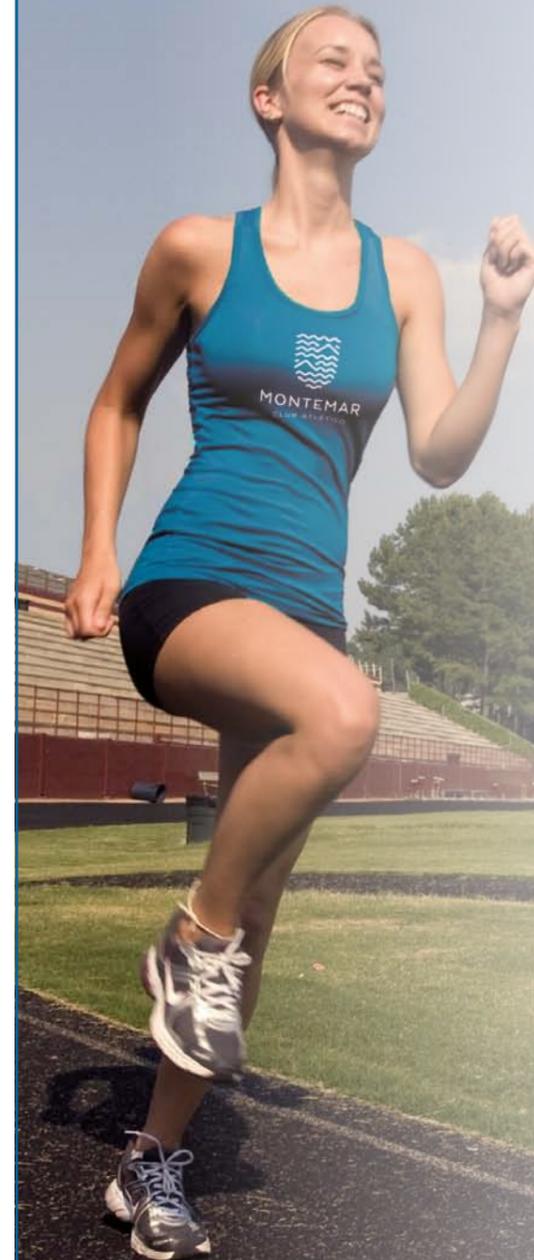
Los 22 participantes disfrutaron a continuación de una excelente

y completísima cena barbacoa, preparada por *Javier Alonso*, *Fran Carrasco* y *Castro*. A la cena le siguió la entrega de trofeos a los campeones y subcampeones, así como un sorteo de regalos que casi alcanzó los 100 artículos.

Agradecer desde estas líneas, ante todo, el cariño y total apoyo al torneo por parte del personal de **Alenda**, encabezado por *Jose, Castro* y como no, el apoyo incondicional de *Javier Borja*. También en el apartado de agradecimiento y felicitaciones, destacar de manera muy especial el trabajo de *Fran Carrasco* y *Javier Alonso*. También por supuesto agradecer a *Manolo Ruano*, Director de **Aludium**, la aportación inagotable de regalos y premios para todos los participantes, dándole al torneo una connotación especial y muy simpática.

Todo un éxito de participación y organizativo, que tendrá continuidad con la celebración de la 3ª edición las próximas Navidades, muy probablemente a finales de diciembre. Allí esperamos a todos los socios de Montemar interesados en pasar otra jornada inolvidable de deporte y Golf.

## Runners Montemar comienza su 3ª temporada



Comenzamos nuestro tercer año de **RUNNERS MONTEMAR**, donde **COMPARTIR NO SIGNIFICA COMPETIR**.

**¿Qué es RUNNERS MONTEMAR?**  
*¿Es un grupo de corredores?, ¿es un grupo de amigos que corren?...*  
Se podría definir de muchas maneras y todas serían válidas, así que es mejor empezar explicando cómo es el perfil de nuestros corredores: es una persona alegre, divertida, respetuosa, solidaria y fundamental para darle forma al mejor y más divertido grupo de corredores que jamás se podría imaginar.

**¿Dónde y cuándo quedamos para correr?**  
Nuestros horarios son los martes y jueves a las 19:30 horas y los sábados a las 8:00 horas, aunque en verano los modificamos un poco debido al intenso calor.

**¿Qué nivel se necesita para formar parte de RUNNERS MONTEMAR?**  
*¿Eres capaz de correr una distancia de 10km a un ritmo de 4 minutos por km?...*  
Entonces tienes nivel para formar parte del grupo.

*¿Eres capaz de correr una distancia de 10km a un ritmo de 5 minutos por km?...*  
Entonces tienes nivel para formar parte del grupo.

*¿Eres capaz de correr una distancia de 10km a un ritmo de entre 6 y 8 minutos por km?...*  
Entonces tienes nivel para formar parte del grupo.

*¿Eres capaz de correr una distancia de 10km a un ritmo de entre 9 y 10 minutos por km?...*

Entonces tienes nivel para formar parte del grupo.

*¿Nunca has corrido una distancia de 10km pero quieres hacerlo?...*  
Entonces tienes nivel para formar parte del grupo.

*¿Nunca has corrido pero quieres hacerlo?...*  
Entonces tienes nivel para formar parte del grupo.

Resumiendo, **TODAS**, absolutamente **TODAS** las personas tienen nivel para formar parte de **RUNNERS MONTEMAR**. Sólo se necesita tener pasión por el Running y querer hacerlo en compañía, de una forma amena, divertida y solidaria. Siempre habrá alguien que tenga un ritmo parecido al tuyo, y siempre habrá alguien dispuesto a ir a tu ritmo para que no corras sol@. Lo importante es ayudarnos entre nosotros para que cada uno pueda mejorar y conseguir los objetivos marcados, cualesquiera que sean.

**Pues parece que tiene buena pinta, ¿qué tengo que hacer para apuntarme?**

Efectivamente tiene buena pinta; la calidad humana de este grupo es espectacular y el grado de solidaridad e implicación es altísimo. Todos nos ayudamos, todos nos animamos y todos juntos conseguimos progresar a base de esfuerzo, sacrificio, ilusión, y sobre todo compañerismo y diversión.

Si estás interesad@ en unirse a nosotros y formar parte de esta GRAN familia, pregunta directamente en las oficinas del club.

**¡¡¡TE ESPERAMOS!!!**

## El nacimiento y desarrollo de Montemar (1940-1955) (2ª parte).



La súbita irrupción de la guerra civil española, en 1936, trunca los proyectos e ilusiones de una entidad que daba sus incipientes pero exitosos pasos. Atrás quedaban las brillantes actuaciones de los primeros deportistas de Montemar en atletismo, natación, hockey hierba y baloncesto, desde su constitución el 17 de noviembre de 1931. Abortada quedaba también la construcción de una nueva sede con amplias y variadas instalaciones deportivas tras la adquisición, en 1934, de unos terrenos destinados para tan ambicioso objetivo.

En los primeros meses de 1940, una vez restablecida la desmedrada situación de la ciudad, los deportistas montemarineros ponen todo su empeño para reanudar cuanto antes las actividades del Club. Deportes como el atletismo y la natación, languidecen hasta la desaparición como consecuencia de la falta de instalaciones reglamentarias, hecho que imposibilitaba tanto la celebración de competiciones como la formación y entrenamiento de los deportistas. Por el contrario, nacen en el club nuevas actividades, como es el caso del tenis; deporte que inicia su andadura en el año 1940 en la única pista que el club disponía en sus instalaciones provisionales sitas en la finca Ravelló.



Fue en el año 1943, tras unas difíciles gestiones para la adquisición de un terreno adecuado, cuando se hizo realidad la prometida construcción de un complejo polideportivo, que estuviera en consonancia con el crecimiento y desarrollo que el club estaba experimentando, tanto en actividades desarrolladas como en deportistas y socios en su haber. Este complejo, situado en la **avenida de Padre Esplá**, fue inaugurado en enero de 1944, y en un principio sólo disponía de un campo de hockey, unas pequeñas instalaciones para la práctica del atletismo y dos pistas de tenis, que fueron las primeras pistas de tenis federadas de la provincia.

Posteriormente, en las décadas de los años 50 y 60, el complejo fue objeto de mejora y ampliación para albergar nuevas actividades. Destacaron los frontones, la pista polideportiva central o un nuevo campo de hockey, inaugurado en abril de 1955, que contaba con una extensión de 5000 metros cuadrados y que le dio a este deporte un renovado brío. Por aquel entonces, Montemar ya dejaba huella por doquier y conseguía, en el año 1951, la declaración de "club ejemplar", reconocimiento concedido por la **Delegación Nacional de Deportes**.

.....CONTINUARÁ.

## Finalizó con gran éxito la 4ª edición del Rafa Nadal Tour en Montemar

Más de 450 tenistas competieron durante 9 días en las pistas del Club



El domingo 24 de junio finalizó la **4ª edición en Montemar del Rafa Nadal Tour**. Sin duda, el Circuito de tenis más importante de España en la actualidad, para jóvenes tenistas sub 12 y sub 14 años, que cuenta con 6 etapas repartidas por toda la geografía española, además de un Máster que se celebra en Mallorca del 19 al 22 de septiembre.

Durante 9 días, los **más de 450 jugadores inscritos** inundaron las pistas con el mejor tenis de España en categorías alevín e infantil, con un Montemar totalmente decorado y engalanado para tan insigne ocasión, y con los muchos elementos promocionales del Circuito. Arcos y tótems hinchables, múltiples carpas, roll ups, fly banners, coches KIA de exposición, multitud de lonas para las pistas,... etc; todo ello daba a Montemar un aspecto muy atractivo, inigualable y propio de un grandísimo torneo, como es el **Rafa Nadal Tour**.



El torneo dio comienzo el **16 de junio** con la fase previa, empezamos con mucha intensidad con los 105 partidos que se disputaron solo ese sábado. Un ambientazo desde el primer día, un Montemar abarrotado de tenistas, entrenadores y familiares, todo un espectáculo desplegado en cada rincón de nuestro Club.

Las Finales del torneo se celebraron el **domingo 24 de junio**, con un notable éxito de público asistente y

donde se pudo admirar el mejor tenis del torneo. Partidos espectaculares, muy disputados, y la ambición de los grandes campeones. Un nivel de tenis altísimo, muy pronto veremos a estos chicos y chicas en los mejores torneos del Mundo.

En la entrega de trofeos y premios nos acompañó **D. Luis Hernández**, director territorial de Mapfre en Alicante, **D. Jose Pedro García**, Presidente de Montemar, **D. Vicente Boluda**, delegado de tenis del Club y **D. JF Fernández**, director del Rafa Nadal Tour. Como guiño especial en la entrega de premios, destacar el sorteo de una raqueta Babolat firmada por el propio Rafa Nadal.

Por su parte la **Fundación Rafa Nadal**, de la mano de su representante, **JF Fernández**, hizo entrega de una placa de reconocimiento a **Jose Pedro García**, Presidente de Montemar, por la perfecta organización del torneo, y en agradecimiento a la total colaboración y gran trabajo por parte del Club.

El cuadro de honor del torneo fue el siguiente:

**Categoría Sub 12 femenina:**  
**Campeona:** Cristina Mateos **Finalista:** Luna Di Noto

**Categoría Sub 12 masculina:**  
**Campeón:** Rafael Segado **Finalista:** Roger Pascual

**Categoría Sub 14 femenina:**  
**Campeona:** Raquel González **Finalista:** Meritxell Boix

**Categoría Sub 14 masculina:**  
**Campeón:** Álex Padró **Finalista:** Dani Mérida

## Concluye una nueva edición del torneo Marca Jóvenes Promesas



El sábado 14 de Julio finalizó una nueva edición del **Torneo Marca Jóvenes Promesas**, que se celebra todos los años en Montemar la segunda semana de Julio. Tras unas disputadas Finales que dieron comienzo a las 10:00 horas, no conocimos a los ganadores hasta pasadas las 13:00 horas.

El **Circuito Nacional MARCA Jóvenes Promesas** es el más veterano de España en categoría cadete. Un Circuito que recorre toda la geografía española, desde Madrid, Sevilla o Marbella, hasta también otras ciudades importantes como Badajoz, Albacete, Barcelona o Las Palmas, cuyo primer vencedor fue el número 1 mundial **Juan Carlos Ferrero**, y en el que han participado jugadores de la talla de Feliciano López, Roberto Bautista o Pablo Carreño entre otros.

El MARCA comenzó su andadura en el año 1996, y celebra este año su 23ª edición, siempre con el objetivo de ofrecer a la categoría cadete (15 y 16 años) una competición de ámbito nacional que suponga un paso intermedio más para dar el salto a la profesionalidad.

Nuestro **Club** volvió a ser sede de este Circuito por octavo año consecutivo, con una participación de casi 100 tenistas en una sola categoría, la cadete.

Los campeones de este año fueron:

En la categoría **cadete masculina**, Héctor Talens derrotó en la Final a Nicolás Herrero por un cómodo pero disputado 6/4 6/2.

Y en la categoría **cadete femenina**, nuestra jugadora Judith Perelló perdió la Final en el tercer set, en un encuentro muy reñido, intenso y emocionante, que finalmente cayó del lado de Lucía Llinares. El resultado Final fue 5/7 6/3 6/3.

En la entrega de premios y trofeos estuvieron presentes **Luis Mediero**, representante del Circuito Marca Jóvenes Promesas y Presidente del Registro Profesional de tenis Internacional, y **Vicente Boluda**, delegado de la sección de tenis de Montemar.

## Pavel Petrov subcampeón del Rafa Nadal Tour de Madrid

**Pavel Petrov**, alumno de la escuela de competición del Club, se proclamó subcampeón del Rafa Nadal tour de Madrid, que se celebró en las instalaciones del Club Internacional de Tenis del 16 al 22 de Julio.

Pavel venció en cuartos de final a Mario Martínez por 64 75 y en

semifinales a Antonio Prat por 64 63, perdiendo en la final contra el madrileño Alejandro Verdasco por 64 62.

Excelente resultado de Pavel que se quedó a las puertas de clasificarse para el Máster del Rafa Nadal Tour, a pesar de no haber jugado dos torneos del Circuito.



## Organizamos el Valencia Promesas



El **28 de Julio** se celebraron las finales de la fase celebrada en Montemar, perteneciente al **Circuito Valencia Promesas 2018**. El torneo reúne a las mejores raquetas nacionales de la categoría infantil, y durante una semana pudimos disfrutar de su tenis en nuestras pistas.



**Montemar** presentaba tres finalistas en tres de las finales, pero esta vez no se pudo alcanzar el campeonato en ninguna de ellas. En **categoría alevín**, nuestra jugadora **África Burillo** se enfrentó en la final a **Vera Sokolova** y el resultado fue 6-2 6-2. Por parte de los chicos alevines, **Noah López** venció a **Ausías Martín** por un 6-1 6-4. En categoría infantil, nuestra jugadora **Daniela Lozano** no pudo con **Amelie Rosadoro**, siendo el resultado 6-2 6-4. Y la final infantil masculina enfrentó a nuestro jugador **Iker Sevilla** contra **Alberto García**, imponiéndose este último por un 6-4 6-4. Iker ya venía con mucha fuerza tras proclamarse campeón del TTK Warriors Tour de Valencia el fin de semana anterior, pero no pudo llevarse este torneo en su casa.

En la entrega de trofeos estuvo presente **Ricardo García**, director del circuito Valencia Promesas, un circuito que lleva el tenis juvenil por toda la Comunidad Valenciana. Este año se han disputado 3 pruebas durante los meses estivales, que finalizarán con un Máster en la academia de tenis JC Ferrero-Equelite durante el mes de Octubre. Los clasificados tendrán grandes premios en material HEAD e incluso entradas a torneos profesionales como el ATP Finals de Londres o el Open Banc Sabadell 2019.

## Triplete triunfal de nuestras tenistas de competición



Fin de semana sensacional de nuestras tenistas, el que tuvo lugar del 6 al 8 de julio en la recta final del TTK y Marca del Club de tenis Castellón. Tres excelentes jugadoras que alcanzaron lo más alto, proclamándose campeonas en dichos torneos.

En la categoría **cadete Femenina**, **Judith Perelló** venció a **Blanca Cortijo** por 63 63, en semifinales w.o. justificado a **Alejandra Gonzalez Paterna**, y en cuartos de final a **Anna Domingo** por 61 61. Un importante título este **Marca Jóvenes Promesas de Castellón**, que dio a Judith un empuje importante de cara al torneo de Montemar incluido en este mismo Circuito, celebrado una semana después.

En la prueba **infantil femenina**, nuestra también tenista **Daniela Lozano** ganó a **Lucía García** por 75 63, y en semifinales en un durísimo partido a **Anna Ortiz** por 57 62 63. Gran triunfo de Daniela en el **TTK Warriors Tour de Castellón** con un tenis excepcional, que ya venía con mucha confianza tras su victoria en el torneo Valencia Promesas de Castellón el fin de semana anterior.

Y también en el TTK Warriors Tour de Castellón, en la categoría alevín femenina, **África Burillo** derrotó en la final a **Aneliss Zamfirescu** por 61 62 y en semifinales **Mdlulwa Wozuko**. Otro gran resultado de una tenista con mucho presente y todavía más futuro.

**¡¡Enhorabuena a las tres!! Nos sentimos muy orgullosos de vosotras!!**

Ese impresionante fin de semana de triunfos pone de manifiesto el gran potencial de **Montemar**, en lo que respecta al tenis femenino y toda su escuela de competición.

## Campus internacional de baloncesto en Ávila



Nuestra sección de baloncesto, con la colaboración del Ayuntamiento de Ávila, organizó del **2 al 9 de agosto** el I Campus Internacional, celebrado por primera vez fuera de nuestras instalaciones, y con un enfoque basado en los Fundamentos del Baloncesto.

Con la participación de Clubes ingleses, y 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 fue absoluto.

Una novedosa experiencia para nuestro club, que recibió felicitaciones por el nivel técnico ofrecido durante los días del campus. Un campus dirigido a jugadores nacidos entre el año 2000 y 2005, y que contó con el plus de la convivencia con compañeros y entrenadores de habla inglesa, ya que fue compartido con el equipo del Leicester Warriors.

Desde estas líneas damos las gracias por su apoyo al campus a la Concejalía de deportes de Ávila, y a su Concejal el Sr. Pablo Luis Gómez, Diputación Provincial de Ávila, Federación de Baloncesto de Castilla y León, representada por su Delegado el Sr. Juan José Bernabé, y los colaboradores Jorge García y David Mangas.

## 9º torneo de Minibasket alevín hogueras de Alicante



Este año se han cumplido nueve años desde que iniciamos los TORNEOS DE CADETES Y ALEVINES, celebrados en DICIEMBRE y en HOGUERAS respectivamente. Los Torneos están consolidados y son la referencia del básquet en la provincia, siendo cada uno de ellos un éxito de participación.

El 9 de junio se celebró el **9º Torneo de Minibasket Hogueras de Alicante 2018**. Este año contamos con invitados muy especiales, como el UCAM de Murcia, el C.D. San Pedro Moixent, C.B. Denia Basquet, C.B. Albuásquet y C.B. Ilicitano.

Finalmente quedó vencedor el C.B. Ilicitano, aunque nuestro equipo compitió a un gran nivel proclamándose 4º clasificado.

**Enhorabuena a todos los equipos y nuestro agradecimiento a todos los clubes por su participación. ¡Hasta la próxima edición!**

## Nuestro equipo Senior galardonado



La sección de Baloncesto del Club, representada por su delegado *Juan Antonio Montesinos*, estuvo presente en el acto organizado por SUMA, contando con la presencia del Presidente de la Diputación Provincial de Alicante.

En este acto, nuestro equipo Senior de categoría Nacional recibió un galardón por su impacto y representatividad del baloncesto en nuestra ciudad y provincia. **Seguimos expandiendo la marca Montemar-excelencia por doquier.**

## Nueva temporada llena de ilusiones



Casi sin descanso pasamos del acto de fin de temporada 2017/2018, celebrado el 29 de junio, a la nueva temporada deportiva que, como siempre, se puso en marcha con el Campus de verano que dio comienzo, el primero de ellos, el día 16 de julio hasta el 27 del mismo mes. Continuamos en agosto con el habitual 2º campus previo al inicio de la nueva temporada.

De los Campus de verano destacar su apertura, que incluso alcanza más allá de nuestra ciudad, nuevamente con muchos alumnos de otras ciudades de España, principalmente de Madrid. De hecho, de los 68 alumnos inscritos en el Campus del mes de Julio, solo 12 eran jugadores nuestros de la temporada regular. Eso denota la fidelidad que atesora **Montemar** por doquier.

**Y llega la temporada 2018/2019.** Un inicio temprano de los entrenamientos de nuestros equipos de fútbol 11 a mediados de agosto, y en septiembre ya se incorporaron los equipos de fútbol 8 a la disciplina Montemarina.

Todos los equipos ya están preparando la temporada que empieza el **30 de septiembre** para los equipos de fútbol 11, y el **14 de octubre** para los equipos de fútbol 8. Hasta llegar estas fechas, todos nuestros equipos estarán jugando partidos amistosos y Torneos varios de preparación y puesta a punto.

Seguimos este año con una amplitud y un gran recorrido formativo en nuestra escuela de fútbol, con niños desde el 2014 en nuestra escuela de iniciación, pasando por 2 equipos benjamines, 3 equipos alevines, 2 equipos infantiles, 3 equipos cadetes y 2 juveniles. Precisamente una de las novedades de esta temporada es la formación de un segundo equipo juvenil, además de un equipo más en 1ª categoría regional, el Infantil A, junto con el ascenso del Cadete A en esta nueva temporada.



Todo un éxito ya de inicio, además del potencial de nuestra escuela de fútbol en su totalidad, con un número de deportistas en nuestras filas que ya alcanza los 240 futbolistas, cubriendo todas las categorías del fútbol base, desde los 4 a los 18 años.

# Multiactividad, el programa más completo para ponerse en forma

Más de 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. Más 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, pilates suelo, Aeropump, GAP, TRX o HIIT, entre otras.

En esta temporada 2018/2019 contamos con el programa más ambicioso de los últimos años, ya que seguimos aumentando la calidad, cantidad y variedad de clases.

Este año tenemos una novedad importante, como es la programación de clases a las 17:30 horas. GAP y Pilates suelo compondrán la oferta de esta hora, un horario especialmente dirigido a padres cuyos hijos asisten a alguna de las escuelas deportivas del Club, permitiéndoles a la misma hora disfrutar de una clase de GAP o Pilates.

Destacar también el éxito que el programa Multiactividad está cosechando también por las mañanas, que llena cada vez más clases con socios dispuestos a empezar el día con energía y vitalidad.

## PROGRAMA MULTIACTIVIDAD C.A. Montemar 2018-2019



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	9:30 - 10:30 h <b>PILATES SUELO</b> SALA 2		9:30 - 10:30 h <b>PILATES SUELO</b> SALA 2	
9:30 - 10:30 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO	9:30 - 10:30 h <b>CROSS LIGHT</b> SALA 5 y BOX	9:30 - 10:30 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO	9:30 - 10:30 h <b>CROSS LIGHT</b> SALA 5 y BOX	9:30 - 10:30 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO
10:30 - 11:00 h <b>TRX 30'</b> GIMNASIO	10:30 - 11:00 h <b>30' TONIFICACIÓN</b> SALA 5	10:30 - 11:00 h <b>30' ABDOMINALES</b> SALA 5	10:30 - 11:00 h <b>30' TONIFICACIÓN</b> SALA 5	10:30 - 11:00 h <b>TRX 30'</b> GIMNASIO
11:00 - 11:30 h <b>HIIT 30'</b> GIMNASIO	11:00 - 11:30 h <b>30' ABDOMINALES</b> SALA 5	11:00 - 11:30 h <b>HIIT 30'</b> GIMNASIO	11:00 - 11:30 h <b>30' ABDOMINALES</b> SALA 5	11:00 - 11:30 h <b>HIIT 30'</b> GIMNASIO
TARDES				
17:30 - 18:20 h <b>GAP</b> SALA 3	17:30 - 18:20 h <b>PILATES SUELO</b> SALA 3	17:30 - 18:20 h <b>GAP</b> SALA 3	17:30 - 18:20 h <b>PILATES SUELO</b> SALA 3	
18:30 - 19:30 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO	18:30 - 19:30 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO	18:30 - 19:30 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO	18:30 - 19:30 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO	
18:30 - 19:00 h <b>30' ABDOMINALES</b> SALA 3		18:30 - 19:00 h <b>30' ABDOMINALES</b> SALA 3		18:30 - 19:00 h <b>30' ABDOMINALES</b> SALA 3
19:00 - 20:00 h <b>AEROPUMP</b> SALA 3	19:00 - 19:30 h <b>GAP 30'</b> SALA 3	19:00 - 20:00 h <b>AEROPUMP</b> SALA 3	19:00 - 19:30 h <b>GAP 30'</b> SALA 3	19:00 - 20:00 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO
	19:00 - 20:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX	19:00 - 20:00 h <b>PILATES SUELO</b> SALA 2	19:00 - 20:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX	19:00 - 20:00 h <b>PILATES SUELO</b> SALA 2
	19:30 - 20:30 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO	19:30 - 20:30 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO	19:30 - 20:30 h <b>CICLO INDOOR</b> GIMNASIO	
	19:30 - 20:00 h <b>30' ABDOMINALES</b> SALA 3		19:30 - 20:00 h <b>30' ABDOMINALES</b> SALA 3	
	19:30 - 20:30 h <b>PILATES SUELO</b> SALA 2		19:30 - 20:30 h <b>PILATES SUELO</b> SALA 2	
20:00 - 21:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX	20:00 - 21:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX	20:00 - 21:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX	20:00 - 21:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX	20:00 - 21:00 h <b>CROSS FITNESS</b> BOX
20:00 - 20:30 h <b>HIIT 30'</b> GIMNASIO		20:00 - 20:30 h <b>HIIT 30'</b> GIMNASIO		
	20:30 - 21:00 h <b>TRX 30'</b> GIMNASIO		20:30 - 21:00 h <b>TRX 30'</b> GIMNASIO	

Seguro de accidente deportivo 25€    Socios 25€/mes    No Socios 55€/mes  
Telf. 965 15 94 26 - 965 26 29 69  
[www.camontemar.com](http://www.camontemar.com)

# ¡Nuestras historias... hacen Historia!

Toda una gran historia y un extraordinario espectáculo.

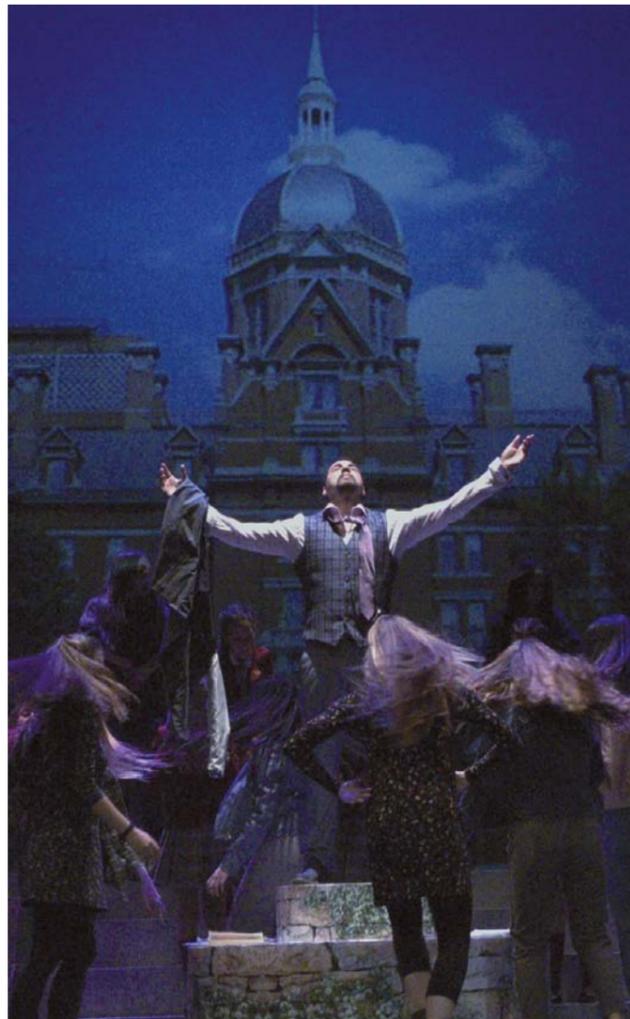


El pasado 16 de Junio tuvo lugar el nuevo Musical **"Enseñame a Caminar"** interpretado por la Escuela de baile moderno en su sede de Padre Esplá, que se representó como de costumbre en el Teatro Principal de Alicante con un lleno absoluto.

Un año más los alumnos y alumnas, de la mano de los profesores y coreógrafos *Alonso Ramos* y *Asun Herrero*, nos deslumbraron con su ejemplar puesta en escena. Algo habitual que ocurre cada año como cierre de una larga temporada de trabajo e ilusión.

Este nuevo curso 2018/2019 arranca con nuevos proyectos artísticos, así como actividades relacionadas con el baile y las artes escénicas, sin olvidar el plato fuerte de la Escuela de Baile Moderno en Padre Esplá, como son las **Obras Musicales Originales** representadas por alumnos amateurs, tan aplaudidas por la crítica y únicas en España.

Con el inicio de este nuevo curso, son ya 18 años de trayectoria profesional de la Escuela de Baile de **Montemar** en su sede de Padre Esplá. Toda una larga carrera dedicada a la enseñanza de las artes escénicas, a la formación de calidad, avalada por los más de 3000 alumnos que han formado parte de esta academia de baile dirigida por Alonso Ramos y Asun Herrero.



## "Ningún sueño por cumplir" triunfa en el Principal



Un 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 dejó con la boca abierta.

Esta gran representación fue 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 contó con la colaboración del profesor de la escuela de Zumba del Club, *Andrés Braganza*, que preparó una coreografía que levantó a todo el público de sus asientos, al ritmo apasionante de la música más zumbera.

Destacar que tuvimos 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 nuestro agradecimiento 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 va a ser difícil de olvidar.

"NINGÚN SUEÑO POR CUMPLIR" es una historia que nos enseña a todos la importancia del amor por la gente que quieres y de sus sueños.

Sin ninguna duda el público quedó hipnotizado por esta historia. Todo este torrente de emoción, espectáculo y diversión tuvo lugar el domingo 17 de Junio a las 19:00 horas, en el Teatro Principal de Alicante.



# El teatro principal se llena de belleza con el baile clásico y español



**V**olvimos a vivir el gran momento del espectáculo final del curso, y gracias a la danza nos reunimos 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 deleitaron con diferentes piezas de baile, dentro de un programa de lo más variado y completo.

Pasamos del clásico al moderno con un buen número de coreografías, "Vals del gato valseador", "Blancanieves y los siete enanitos", pasando por "Hawaiano", "Can-can", 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 finalizó con un baile final y una gran sorpresa con todas las niñas participantes en la Gala.

Las alumnas de ballet y flamenco estaban 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 disfrutaron de su gran día con mucha emoción, sintiéndose verdaderas bailarinas. El esfuerzo de padres, madres, abuelos y abuelas tuvo su recompensa cuando vieron aparecer en escena a estas preciosidades sobre el escenario; **padres a los que queremos agradecer su inestimable colaboración que hizo posible este espectáculo.**

## Fiesta del Cinturón

*El esfuerzo da su recompensa*



**E**l pasado 9 de Junio, los más pequeños de la Escuela finalizaron el curso con la actividad más divertida del año. Nuestros judokas pasaron de cinturón viendo así recompensado el esfuerzo de todo el curso. Sin duda se lo merecieron con creces y consiguieron su gran objetivo del año.



## Campeonato autonómico de kata

*Técnica y concentración*



**N**uestros judokas Máster se proclamaron campeones autonómicos en la modalidad de Katame No Kata, en el campeonato autonómico celebrado el 16 de Junio. Fantásticas sus actuaciones y sus destacadas victorias.

## Examen de Kyus

*Nuestros Máster se ponen a prueba*



**L**os judokas más veteranos de la Escuela realizaron el 21 de junio su examen de paso de cinturón, mostrando lo aprendido a lo largo del curso con verdadera maestría y excelencia. La experiencia es un grado, nunca mejor dicho. **¡Enhorabuena a todos!**

## Examen de Dan

*Maestros del judo*



**J**uan Luis Morales y Joaquín de Juan lograron el 30 de junio el quinto y tercer Dan, respectivamente. Grados que les sitúan entre los judokas con más experiencia de la Escuela.

## Stage de Judo

*Finalizamos el curso*



**L**os judokas de competición participaron el 1 de julio en el **Stage de la Escuela de Judo Isabel Fernández**. Los alumnos realizaron entrenamientos técnicos, tácticos y físicos, preparando así la nueva temporada.

# III Torneo Montemar-J'Hayber



El fin de semana del **6 al 8 de Julio** se disputó el **III Torneo de Pádel Montemar-J'Hayber**.

El **Torneo Montemar-J'Hayber** de verano se va consolidando año tras año y sirve como clausura de la Escuela de Pádel, este año de la temporada 2017-2018. Más que los vencedores de cada categoría, cabe destacar el incremento en el número de participantes que se registra año tras año, los numerosos espectadores que se unen al espectáculo y el gran nivel de juego que se despliega.

Un auténtico éxito para el **Club** y la escuela de Pádel, que disfrutó de un fin de semana intenso de deporte, diversión y convivencia. Todos esperan ya a que llegue el próximo año para disfrutar de la experiencia y de los aprendizajes adquiridos en la nueva temporada de la escuela de Pádel, que da comienzo en septiembre.

Enhorabuena a **Javier Ibáñez, a Pablo Castillo, a Javier García y a todos los que han colaborado en la excelente organización del torneo.**



## Equipos Pádel Provincial



Cada año Montemar se supera en el Provincial por equipos de Pádel. En esta edición nos presentamos con **cuatro equipos**, dos masculinos y dos femeninos, que dejaron el pabellón más alto que el año pasado. El campeonato nos dejó un gran sabor de boca y así se reflejaba en el gran ambiente y satisfacción de todos nuestros equipos.

El Provincial por equipos de Pádel se celebró el fin de semana del **20 al 22 de Julio**, y fue organizado por la **Federación de Pádel de la Comu-**

**nidad Valenciana.** El Campeonato tuvo lugar en el Sport Club de Alicante y en el Club de Campo de Muchamiel, donde nuestro equipo A masculino consiguió el **tercer puesto** en la máxima categoría. Un resultado espectacular puesto que el año pasado logró el ascenso a esta categoría y cuenta en sus filas con alumnos de la escuela y socios del Club. El equipo B masculino quedó **campeón de consolación** en la tercera categoría.

Por su parte, el equipo A femenino

tuvo lugar en el Sport Club de Alicante y en el Club de Campo de Muchamiel, donde nuestro equipo A femenino consiguió el **segundo puesto** de 2ª categoría. Estuvieron a punto de proclamarse campeonas ya que todo se dirimió en el tercer set del último partido. El equipo B femenino quedó **campeón de consolación** de la 3ª categoría.

Enhorabuena a todos los componentes, a sus entrenadores y al director de la escuela de pádel, **Javier Ibáñez**, por los resultados y por la excelente imagen mostrada durante todo el campeonato.

# Festival de Fin de Curso

El **lunes 18 de Junio** abrimos las puertas de nuestro Pabellón cubierto de **Padre Esplá** para recibir a padres, familiares y amigos de nuestras gimnastas. Con unas gradas repletas de público, celebramos la clausura de la temporada, donde las escuelas de ambas sedes nos mostraron todo lo aprendido, y las gimnastas de competición nos volvieron a deleitar con los ejercicios con los que compitieron durante la temporada 2017/2018.

Las casi **200 gimnastas** que componen la sección de Gimnasia Rítmica del Club participaron en nuestra fiesta. Repartidas en 15 coreografías llenas de color, nos mostraron el gran trabajo realizado durante el curso.

**¡Gracias a todos los que hicisteis posible este festival!**



## Recibimos a Carolina Pascual



**C**arolina Pascual, medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Barcelona 92, regresaba a "su Club Montemar", acompañada del Bicampeón del mundo de Gimnasia Artística y actual Presidente de la Federación Española de Gimnasia, *Jesús Carballo*, para realizar un reportaje sobre el tapiz en el que dio sus primeros pasos en la Rítmica, de la mano de Rosa Menor y Nuria Salido, y desde donde partió para formar parte de la Selección Nacional.

**Fue una mañana diferente en la que nuestras gimnastas pudieron disfrutar de su experiencia y sus anécdotas.**

## Campus de verano



**D**esde iniciación hasta competición nacional, con niñas comprendidas entre los 3 y los 17 años, impartimos un año más nuestro campus de verano durante los meses de Julio y Agosto.

Además del aprendizaje de la técnica corporal, ballet, flexibilidad, técnica de aparatos, etc., también hubo tiempo para la diversión con diversos talleres de confección de maillots, maquillaje y peinado, creación de coreografías, piscina...

Nuestras gimnastas de competición trabajaron en los ejercicios con los que representarán a nuestro Club en las diversas competiciones de la próxima temporada 2018/19.

# Campeonato de España Solo Danza 2018



El miércoles 30 de Mayo partían hacia Fuengirola (Málaga) nuestros patinadores Arantzazu Aliaga, Aixa María Rodas, Carolina Marchante, Sandra Giménez, Kilian Gomis, Nairá Alide García y María Arronis, junto a su entrenadora Sonia Eguía. Una cita importantísima, como era el Campeonato de España de Solo Danza.



Junior y Senior, la Style Danza y el sábado la danza libre.

En la **Categoría Junior masculino** nuestro Kilian Gomis se proclamó Campeón de España. En **Categoría Junior Femenino** Carolina Marchante obtuvo la 6ª plaza, y Sandra Giménez fue la 11ª Clasificada.

El jueves comenzaron los entrenamientos oficiales durante toda la tarde, y el viernes comenzaba la competición para la **categoría alevín** con nuestras dos pequeñas del equipo. Hicieron las dos danzas con muchas ganas y muy buena actitud, alcanzando al final María Arronis la 11ª posición, y Nairá Alide García la 12ª posición. Por la tarde les tocó el turno a las categorías

Arantzazu Aliaga se colgó la Medalla de Bronce en la **categoría Senior**, y Aixa María Rodas se proclamó 4ª.

**Desde estas líneas les damos la enhorabuena, ¡un gran campeonato! Muy orgullosos de vuestra participación, dejando a nuestro Club en este Nacional en muy buen lugar.**

## Kilian Gomis Sánchez

*Campeón de España y Clasificado para el Mundial*



campeonato. En el programa corto, comenzó con un muy buen combinado de triple flip turen triple salchow y buenas piruetas. Tuvo un fallo en la picada del triple lutz, el cual le impidió poder realizarlo, pero terminó la tarde con una primera plaza provisional y con notas hasta el 8.1.

El 10 de Julio, la RFEP envió los convocados para el campeonato de Europa 2018 en las categorías Cadete, Juvenil, Junior y Senior y para el Mundial 2018 Junior/Senior; lista en la que aparecía nuestro patinador Kilian Gomis, con plaza directa al Mundial.

**Enhorabuena a Kilian por su trabajo y constancia, y desearle suerte en el Campeonato del Mundo en la categoría Junior y Sénior, que se disputará en La Vendée (Francia) del 4 al 13 de Octubre.**



Kilian, que participaba como primer año de Junior, hizo un gran

El sábado por la tarde el programa largo lo defendió muy correctamente, patinándolo con mucha fuerza. Sus notas llegaron al 9.3, lo que le colocó en la primera plaza e hizo que subiera a lo mas alto del podio, y por consiguiente, se proclamó Campeón de España 2018 en la Categoría Junior.

# Campus de Verano 2018



Del 2 al 27 de Julio tuvo lugar por cuarto año el Campus de Verano de la escuela de Patinaje artístico en las instalaciones de Padre Esplá, en el que los niños se divertieron, aprendieron e hicieron amigos.

Y como colofón dos de nuestras patinadoras, Itziar e Inés Montserrat, nos hicieron una tarta de patinaje para compartirla con sus compañeros. Todo ello sin olvidar la guerra de pistolas de agua, momento en el que se lo pasaron en grande tanto los niños como los papis.

El viernes 27 fue el cierre y se realizó una pequeña exhibición tanto con patines como sin ellos, para que los padres disfrutasen de lo que los niños habían

**Con muchas ganas ya de que llegue el Campus de verano 2019.**

## Exámenes pase de cinturón (KYUS)



En el mes de junio se realizaron los exámenes de pase de grado del alumnado de la sección, la entrega de diplomas y cinturones, además de una demostración de los conocimientos y progresos realizados durante la presente temporada ante los familiares de los mismos; todo ello como cierre de la temporada 2017/2018.

**¡Enhorabuena a todos y a seguir mejorando!**

## Formación (FKCV)



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

Cabe destacar el apoyo que desde el Club hemos querido darle a esta destacada formación, cuna de nuevos entrenadores, así como el magnífico ambiente que se vivió en el transcurso de esta actividad.

## Exámenes pase de cinturón (2º/3ER DAN)



En la pasada temporada, nuestros alumnos *Iván Mengual* y *Javier Corredor*, se prepararon para la realización de los exámenes de cinturón negro de karate 2º y 3er DAN respectivamente. Organizado en las instalaciones del Club, avalado por la RFEK y la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana.

**Desde estas líneas les damos la enhorabuena por su esfuerzo y superación de este grado.**



**Muy contentos por esta magnífica temporada que ya quedó 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.**

**¡PRACTICAD KARATE, OS ESPERAMOS!**

## ¿QUIÉN PUEDE PRACTICAR KARATE-DO?

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

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

### KARATE-DO Y LOS ESCOLARES

Los objetivos de esta iniciativa son:

- 1) Fomentar el deporte y la práctica del karate-do.
- 2) Trabajar por la integración y la cohesión social.
- 3) Promover valores como el respeto, la honestidad, la gentileza, la solidaridad y la no violencia.
- 4) Colaborar en diversos proyectos solidarios.

### SALUD Y BIENESTAR

El **Karate-Do** es un método pedagógico que pretende desarrollar cualidades motrices y capacidades intelectuales favorables, para disfrutar de un buen acondicionamiento físico y afrontar situaciones adversas del día a día.

Esto se consigue a partir de ejercicios de meditación (Mokuso), las

técnicas (kihon y kata), el combate (Kumite) y las normas del dojo (Dojo kun).

La práctica continuada de Karate-Do garantiza mejoras en la motricidad y el desarrollo fisiológico, trabajando capacidades como la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad.

### APRENDIZAJE Y SOCIALIZACIÓN

Desde el **Karate-Do** se trabajan aspectos como el autocontrol, la concentración, la disciplina, la valoración del esfuerzo, el espíritu de superación y la aceptación de normas que favorecen el aprendizaje y el proceso de socialización.

A medida que avanzan en la práctica constante adquieren mayor seguridad en sí mismos.

Estos elementos ayudan a niños y adultos en su desarrollo personal.

De este modo, entendemos el **Karate-Do** como una herramienta para **reforzar hábitos y actitudes positivas, y evitar enfermedades derivadas de un modo de vida inadecuado.**

- **A los más jóvenes** les puede ayudar a canalizar el exceso de energía y mejorar la capacidad de concentración. Al mismo tiempo que ayuda a canalizar los comportamientos violentos.

- **Los adolescentes** se pueden beneficiar de un entorno favorable que promueve el respeto y favorece la autonomía para aprender a decidir correctamente.

- **Los más grandes** pueden encontrar en el Karate Do, el camino que les permita disfrutar de un buen estado de salud y un refuerzo para aumentar la autoestima y superar los límites que aparentemente pueden parecer infranqueables.

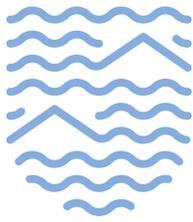


## Inicio de curso

El **lunes 1 de octubre** comenzamos la temporada 2018/19 en las instalaciones de *Padre Esplá*, siendo los horarios y grupos los siguientes:

TEMPORADA 2018/2019 C/ Padre Esplá, 40 - Alicante	DÍAS	HORARIO	AFILIADO A: FKCV Y A RFEK
GRUPO 1 (de 6 a 12 años)	LUNES Y MIÉRCOLES	De 19:00 a 19:55 h.	
GRUPO 2 (desde 13 años)	LUNES Y MIÉRCOLES	De 20:00 a 21:30 h.	

**PROFESOR:** Vicente Manzanaro Ortiz  
7º DAN -Entrenador Nacional - Maestro Especialista en Educación Física - Director Dpto. Formación FKCV



# MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

