

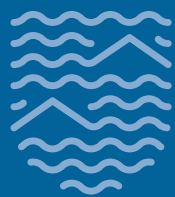
MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

Revista Oficial nº 19 · Octubre 2019



Tu Club,
Montemar



MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

SUMARIO

Edita

Club Atlético Montemar

Coordinador

Joaquín López

Colaboradores

Alonso Ramos
Blas Moya
Carmen Masía
Dani Ruiz de Almirón
Jesús Monzó
Jose Manuel Albentosa
Juana Andreo
JuanMa Niñosles
Laura González
Pasqui Carrillo
Sonia Eguía
Vicente Manzanaro

Diseño y maquetación

Magdalena Rueda

Imprime

Quinta Impresión

Síguenos en:



Hola Montemar,

Volvemos a la rutina postvacacional, volvemos a encontrarnos con el mejor club de España, por las ganas, por la ilusión y la fuerza de todos los socios en convertirlo cada año en mejor y mejor.

Empezamos las escuelas y las actividades deportivas, y seguimos confiando en nuestros maravillosos monitores y entrenadores. Daros las gracias por estar con nosotros construyendo un proyecto que empezó hace ya muchos años.

Desde el club y la junta directiva, nos gusta hacer cosas bonitas para vosotros; lo primero que tiene que estar el club es bonito, limpio, ordenado y desde esa base, crecer y mejorarlo.

Nuestro primer eslogan fue "Montemar, deporte para toda la familia", y ahí está radicando el éxito, la diferenciación con el resto. Estamos convencidos de que es el concepto del futuro; necesitamos tiempo para la familia y qué mejor sitio de encuentro que MONTEMAR.

Después del eslogan viene la responsabilidad de todos para encontrar la tan ansiada Paz económica, Paz deportiva y Paz social, estos tres pilares tan presentes día a día en nuestro cuadro de mando mensual, junto con la necesaria "acción/reacción" ante cualquier contratiempo.

Permitidme que me despida como siempre lo hago, poniéndome a vuestra disposición para lo que consideréis, y sobre todo dar las gracias a todo mi equipo, conserjes, limpieza, mantenimiento y administración; sois geniales y sin vosotros no podríamos disfrutar de nuestro maravilloso MONTEMAR.

Un abrazo de vuestro Presidente

Jose Pedro García Fernández
Presidente del Club Atlético Montemar

Las escuelas deportivas del Club comienzan una nueva temporada



En septiembre comenzamos el nuevo año deportivo 2019/2020

Montemar ya tiene funcionando a pleno rendimiento su oferta deportiva para la temporada 2019/2020. En septiembre comenzaron las **más de 15 escuelas** que el Club organiza en sus dos sedes deportivas, las instalaciones de Padre Esplá 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
- Pádel

INSTALACIONES DE LA ALBUFERETA

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

Fantástico III Torneo de Golf Montemar



La tarde del **sábado 29 de junio** recibió con mucho calor a los jugadores del **III Torneo de Golf Montemar**. Los 30 jugadores inscritos al torneo, con puntualidad inglesa, se dieron cita en Alenda Golf para disfrutar de una maravillosa tarde de golf.

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:

José Enrique Penedo

Bola más Cercana a Bandera:

Antonio Miró

Campeón Scratch:

Juan Antonio Serrano

Damas:

- 1.- María Auxi Berenguer
- 2.- Josefa Hurtado

1ª Categoría Masculina:

- 1.- Jose Enrique Penedo
- 2.- Manolo Ruano

2ª Categoría Masculina:

- 1.- Jorge Ramos
- 2.- Javier Alonso

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

Los 30 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 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*, destacar de manera muy especial el trabajo de *Fran Carrasco* y *Javier Alonso*, en muchos aspectos organizativos y por supuesto agradecer a todos los colaboradores por la aportación inagotable de regalos y premios para todos los participantes, dándole al torneo un realce especial y muy simpático. Gracias a *Israel González*, de Óptica O'Donell, *Manolo Ruano*, Director de Aludium, *Javier Borja*, propietario de Alenda Golf, *Pasqui Carrillo*, fisioterapeuta de Montemar y *Juan Carlos Llorca*, interventor de Montemar.

Todo un éxito de participación y organizativo, que tendrá continuidad con la celebración de **la 4ª edición en Junio de 2020**.



Participación Montemarina en la XXIV Travesía a Nado Tabarca-Santa Pola

Olivier Le Corre consigue un 2º puesto en Veteranos B



El domingo 7 de julio

tuvo lugar uno de los eventos más importantes del verano, como es la XXIV Travesía a Nado Tabarca-Santa Pola. No en vano, esta travesía a nado está dentro del listado de las 100 mejores del mundo y, en opinión de los mismos participantes, una de las mejores de España.



Hasta Santa Pola se desplazaron varios socios del Club para participar en la prueba, entre los que destacan *Jose Pedro García*, presidente de Montemar, y *Olivier Le Corre*, que fue el gran triunfador de la travesía consiguiendo un 2º puesto en la categoría Veteranos B, después de un trabajo excepcional y muy bien planificado. **¡Enhorabuena Olivier!** Y enhorabuena a nuestro Presidente, que consiguió el reto de finalizar la prueba con unas condiciones del mar bastante complicadas.

Y es que nada es fácil en la Travesía a Nado Tabarca-Santa Pola; las cifras quitan la respiración: 1.406 participantes que proceden de 23 países distintos; de nuestro país estaban representadas 47 de las 52 provincias españolas. El recorrido es de 5.900 metros, que además este año contó con la dificultad añadida de vientos racheados, fuerte corriente de suroeste que desviaba la trayectoria de los nadadores a la meta, ubicada en la Playa Varadero, así como un mar revuelto propio de las travesías en aguas abiertas.

El club de natación BGS de Bruselas en Montemar

El año 2019 finalizará con más de 25 grupos europeos entrenando en Montemar



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

Desde Bruselas (Bélgica) se desplazaron más de 30 nadadores para desarrollar su clásico **Campus anual en Montemar**. Aprobaron la oferta del Club 7 meses atrás, tras una dura pugna con varios clubes de natación en España, y del **8 al 13 de septiembre** realizaron sesiones dobles de entrenamiento utilizando las 4 calles que Montemar dispone en su piscina.

En su despedida, los responsables del **Club BGS belga** se mostraron entusiasmados con la semana que disfrutaron en Montemar, destacando las magníficas instalaciones del Club, los amplios espacios verdes, las terrazas, sus servicios adicionales y las atenciones recibidas.

Montemar sigue ampliando cuota de mercado en el mercado internacional. Este año 2019 terminará con un balance muy positivo de más de 25 grupos que han desarrollado sus Camps en el Club; grupos que oscilan desde un mínimo de 8 deportistas hasta los 55 jugadores, que es el grupo más grande con el que contamos en la actualidad.

Predominan los grupos interesados en tenis y pádel, con pequeñas incursiones en natación y fútbol, procedentes principalmente de Suecia, Inglaterra, Alemania y Holanda.

Renovamos la colaboración con el Ayuntamiento



El 25 de Septiembre se firmó un nuevo acuerdo de colaboración entre Montemar y la Concejalía de Acción Social del Ayuntamiento de Alicante. Este acuerdo viene a consolidar más aún si cabe el firmado por primera vez en Enero de 2014, mediante el que Montemar cede de forma gratuita el uso de dos salas ubicadas en la sede del Club de la Avenida de Padre Esplá, de lunes a viernes por las mañanas, para que los Centros Municipales de Mayores del Pla-Carolinas y Garbinet puedan desarrollar parte de sus actividades deportivas, tan importantes para el bienestar de nuestros mayores.

Los Centros Municipales de Mayores, dependientes de la Concejalía de Acción Social, son espacios destinados a promover la integración social de las personas mayores, favorecer su participación activa y el fomento de la convivencia. Gracias a este convenio, 250 mayores tienen la oportunidad de disfrutar de programas que potencian una óptima calidad de vida y promoción de hábitos saludables. Las clases de gimnasia, pilates, zumba o yoga serán las protagonistas del día a día de nuestros mayores del Plá.

El acuerdo firmado por nuestro presidente, *Jose Pedro García*, y la Concejala de Acción Social y Familia, *Julia Llopis*, tiene vigencia hasta junio de 2020, aunque dada la dilatada trayectoria de este acuerdo, auguramos una larga vida a esta alianza en beneficio de nuestros mayores y su vida activa y saludable. Junto a la concejala y el presidente de Montemar también acudió a la firma de renovación del convenio *Antonio Girona*, uno de nuestros Vocales de la Junta Directiva.

Julia Llopis agradeció la solidaria predisposición de los responsables de Montemar y abogó por la creación en Alicante de una estructura de voluntariado que con su actividad ayude a paliar situaciones de soledad en las personas mayores o a servir de apoyo a entidades públicas en su cometido de socorrer a personas desfavorecidas o que fomenten la convivencia y ocupación del tiempo libre.

Isidro Lledó y Jorge Tagliaferro Campeones del Mundo +50



Nuestro Presidente, *Jose Pedro García*, y nuestro delegado de tenis, *Vicente Boluda*, recibieron el lunes 7 de octubre a nuestros socios Isidro Lledó y Jorge Tagliaferro, a modo de sincero homenaje al proclamarse **Campeones del Mundo de tenis por equipos, en la categoría Veteranos +50**, en el Campeonato oficial celebrado en Lisboa y Estoril (Portugal) del 5 al 10 de agosto.

Nuestro presidente y delegado de tenis no quisieron perder la oportunidad de recibir a nuestros tenistas, en un acto de reconocimiento y felicitación. Les dedicaron unas palabras de agradecimiento y satisfacción por el gran logro conseguido, además de obsequiarles con unos detalles como recuerdo de esta velada; no en vano pocos deportistas y pocos Clubes pueden presumir de tener a Campeones del Mundo en un deporte tan difícil y competitivo como el tenis, con lo cual es todo un honor para Montemar. Ellos lo han conseguido muy meritoriamente y su título mundial quedará para siempre en los anales de la historia.

Tanto Jorge como Isidro destacaron en la recepción lo duro e intenso que fue el campeonato, con mucha competitividad entre los equipos, pero a la vez con un ambiente de tenis inigualable, una experiencia extraordinaria y llena de anécdotas para recordar con cariño toda la vida.

El equipo nacional contaba con la baza del ex jugador ATP *"Pato"Clavet*, lo que aumentaba sus posibilidades de triunfo de manera significativa. El equipo nacional de veteranos +50 se llevó el título mundial sin ceder ningún punto y venciendo en la final a Italia 3-0. Los cuartos de Final y las Semifinales fueron igual de contundentes, derrotando por 3-0 a Holanda y Suecia, respectivamente.

Desde estas líneas les damos la enhorabuena a ambos, reiterándoles nuestro agradecimiento por hacernos sentir tan orgullosos de Montemar y sus jugadores.

Montemarinos en el Ironman de Vitoria



El pasado **14 de julio** un grupo de socios del club participaron en el **Ironman de Vitoria**, triatlón de larga distancia que junto al de Lanzarote, son las pruebas Ironman que se organizan en nuestro país.

La carrera consistió en un primer segmento de natación, que se desarrolló en el lago Ullibarri-Gamboa, en el corazón del parque natural de Landa. La distancia a completar fueron 3,8 kilómetros a una sola vuelta.

La natación se desarrolló sin ningún problema, ya que la modalidad de salida "rolling star" favoreció que no hubieran aglomeraciones de triatletas, con los inevitables golpes y empujones que se dan en una salida masiva de más de 2500 participantes.

Nada más completar la prueba de natación continuaba el segundo segmento de la prueba: 180 kilómetros de bicicleta bordeando el lago Ullibarri y paralelo a la

sierra de Elguea. No fue excesivamente dura ya que no existía ningún puerto de montaña, pero sí 1000 metros de desnivel positivo acumulado a base de repechos largos y toboganes. A partir de la segunda vuelta fue cuando el viento hizo acto de presencia haciendo más dura la prueba.

Ya empezaban a pesar los kilómetros y la fatiga acumulada. Era momento de guardar fuerzas, ya que quedaba la última prueba, el maratón.

Sin lugar a dudas el momento más duro del día fue ése, cuando piensas que todavía te queda por completar un maratón mientras te estás quitando las zapatillas de la bici y poniendo las de correr.

Primeras zancadas, dolor de todo, intentando coger ritmo, tal vez demasiado rápido ya que las miles de personas que hay en el centro de la capital alavesa animando, hacen que vayas un punto más alto de tu ritmo habitual. En ese momento es cuando hay que ser (si las fuerzas te lo permiten o simplemente si las tienes) calculador y medir bien la velocidad, ya que todavía queda mucho camino por delante.

El circuito de la carrera a pie tenía una distancia de diez kilómetros y seiscientos metros al que había que darle cuatro vueltas, pasando por el casco antiguo y los parques y rincones más bonitos de la ciudad, y terminando en la céntrica plaza de la Virgen Blanca.



Experiencia más que recomendable. Las instalaciones de Montemar resultaron imprescindibles a nuestros triatletas para preparar la prueba, ya que las sesiones de fuerza las hicieron en el gimnasio, los días de frío o lluvia, y series controladas que desarrollaron en la sala de ciclo indoor. La piscina les sirvió mucho en el último bloque de seis semanas, imprescindible para las sesiones de volumen.

Por último, dar la enhorabuena a esta expedición montemarina donde todos pudieron terminar la prueba y ser finisher. Dicha expedición estaba formada por Alberto Sagrado, Miguel Ángel López Gil, Alberto Cordero, Julián Molina, Manolo Morant, Javi Torrecillas, Fran Carrasco y Pasqui Carrillo.

Con ésta será la primera de muchas más, ya que para el próximo año la cita será en **Les Angles**, estación francesa de esquí, para participar en uno de los triatlones más duros del mundo, el Altriman.

Fran Carrasco y Pasqui Carrillo, aparte de grandes amigos y apasionados de su trabajo y el deporte, son licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte y fisioterapeuta, respectivamente, y juntos suman más de 25 triatlones de larga distancia. Son los encargados, junto a su equipo, del área de salud y rendimiento deportivo de nuestro Club, y los responsables de que todo funcione bien en la preparación y consecución de objetivos deportivos de nuestros socios.



CEREBRO Y DEPORTE (2ª parte)

El tándem perfecto para desarrollar tu máximo potencial



En el anterior número de la revista exponíamos el enorme impacto que la práctica deportiva tiene sobre el aprendizaje y la memoria, gracias a la liberación de la **proteína BDNF** (Brain-derived neurotrophic factor), una importante neurotrofina perteneciente a ese grupo de sustancias que benefician la neuroplasticidad.

En este artículo pondremos énfasis en otras aportaciones, no menos fascinantes, del ejercicio físico a nivel cerebral, como es su impacto decisivo sobre nuestras emociones, nuestro estado de ánimo, nuestra sensación de estrés, concentración, energía, tranquilidad, productividad,...etc. Y es que la actividad física es crucial también para la forma en que pensamos y sentimos. **¿Nos podrá aportar la práctica deportiva algo diferente y especial a nuestro día a día, a nuestro trabajo, a nuestro desempeño, a nuestra vida en general?**

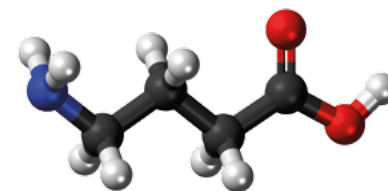
También le pondremos nombres y apellidos a ese comentario habitual de qué bien nos sentimos cuando practicamos deporte o algún ejercicio físico. Sin duda lo notamos, nos sentimos mejor, lo sabemos, pero ¿por qué?

¿QUÉ OCURRE EN EL CEREBRO CUANDO PRACTICAMOS ALGÚN DEPORTE O HACEMOS EJERCICIO FÍSICO?

Se activan cambios hormonales muy significativos. En primer lugar mantenemos bajo control los niveles de cortisol, la hormona del estrés, también llamada cada vez más la hormona del miedo.

La práctica regular de ejercicio físico **baja los niveles de ansiedad**, entre otras cosas porque reduce la actividad de los núcleos amigdalinos del cerebro. Estos núcleos están involucrados en nuestra experiencia del miedo y ansiedad. Por eso ayuda tanto dar una caminata rápida o correr un poco cuando estamos tensos o preocupados. No es de extrañar que después empezemos a ver las cosas que nos preocupan de manera distinta, con más perspectiva y equilibrio.

También el ejercicio intenso aumenta los niveles de dos neurotransmisores, el **glutamato** y el **GABA** (siglas de ácido gamma aminobutírico) que previenen la depresión, tal y como ha demostrado Richard Maddock, psiquiatra de la Universidad de California-Davis (EEUU).



Ácido gamma aminobutírico



Me viene a la mente los que amamos el pilates o el yoga, por ejemplo, disciplinas que tanto nos ayudan en nuestro bienestar reduciendo los niveles de nerviosismo o ansiedad. Su impacto positivo de base no deja de ser similar al de otras actividades físicas o deportivas, pero lo que probablemente pocos conocen es cómo la respiración, entre otras muchas cosas, tan importante en estas disciplinas, nos aporta un plus extraordinario. Tanto en yoga como en pilates la espiración larga en la realización de los ejercicios es una parte fundamental. Las exhalaciones largas, controladas y conscientes activan el nervio vago, parte clave del sistema nervioso parasimpático, potenciando la sensación de calma y la desactivación de respuestas ansiosas.

Al hilo de la activación del nervio vago y su efecto calmante, te propongo el siguiente ejercicio cuando estés nervioso/a o alterado/a, puesto que no siempre podemos hacer deporte cuando queremos. Busca un sitio tranquilo, siéntate y cierra los ojos. Concéntrate en tu respiración, inhalando profundamente en 4 segundos y exhalando también profundamente pero en 10 segundos. Con 5 minutos sin distracciones es suficiente. **¿Cómo te sientes después de esos 5 minutos?**

UN EXTRAORDINARIO CÓCTEL QUÍMICO PARA EL AUTOLIDERAZGO

También con la práctica de ejercicio físico se libera en nuestro organismo **dopamina**, el neurotransmisor del empuje, la energía y la motivación, se elevan los niveles de serotonina, la hormona de la felicidad, del bienestar, y de la regulación del estado de ánimo, y se incrementan los niveles de norepinefrina, que tiene una especial implicación en el mantenimiento y mejora de la atención, la concentración, con un efecto en el estado motivacional y energético, participando activamente junto a la dopamina.

De hecho, teniendo en cuenta todos los beneficios descritos, el prestigioso gurú canadiense del desarrollo personal, Robin Sharma, dedica un apartado muy especial en su último y retador libro **"The 5 am Club. Own your morning, elevate your life"**, a la propuesta de hacer ejercicio físico nada más levantarnos de la cama, como hábito que va a determinar y condicionar todo tu día en el faceta física, psicológica y emocional. Con solo 20 minutos va a ser suficiente para obtener los efectos descritos.

Por tanto, si recapitulamos, tenemos el siguiente cóctel químico ganador gracias al ejercicio físico y el deporte: menos cortisol en sangre y, por tanto, más confianza, menos estrés, menos miedo y mejor preparado para rendir a tu máximo potencial; más empuje, energía y motivación gracias a la dopamina; un mejor estado de ánimo, más optimista, más alegre gracias a la serotonina; un mejor foco de atención y concentración, gracias a la norepinefrina, y más relajados y tranquilos al reducir el ejercicio físico la actividad de los núcleos amigdalinos del cerebro. ¿De qué forma cambiaría tu día a día, tu desempeño laboral, tus obligaciones personales y la forma en la que vemos, afrontamos y valoramos nuestra realidad, gracias a ese pequeño rato diario dedicado a la actividad física?

Si ya estás en este barco, ¡enhorabuena! Si no, recuerda que nunca es tarde para adquirir nuevos hábitos y mejorar tu excelencia personal.

Joaquín López

Gerente sede Albufera C.A. Montemar
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Masters en Dirección de Marketing y en Gestión y Administración del Deporte

Cumplimos 3 años



Estos días son muy especiales para **RUNNERS MONTEMAR**, ya que cumplimos tres años desde que iniciamos esta actividad en Montemar. El niño ya tiene 3 años, y no es que empiece a andar; este maravilloso grupo de corredores no corre, sino vuela. Y no es sólo con las piernas como únicamente se desenvuelven nuestros corredores. El objeto de **RUNNERS MONTEMAR** es correr en EQUIPO, aunque se trate de una actividad muy individualista.

Nadie mejor que ellos para saber lo que cuesta iniciarse en este deporte, y cuando consiguen vencer al lado oscuro (miedos, complejos, pereza...), el triunfo es **INDESCRIPCIÓN**... porque ya eres **CORREDOR/A**.

No se trata de mirar hacia el pasado y repasar lo que ha sucedido durante estos tres años, sino todo lo contrario. Mirar al futuro con atrevimiento y sobre todo con muchas ganas de disfrutar de un deporte tan sencillo de practicar. ¿Quién dijo miedo?

Y parece mentira que con tan corta vida que tiene **RUNNERS MONTEMAR**, este año hayamos sido nombrados en numerosas ocasiones entre los clubs más numerosos en participación. No os podéis ni imaginar el chute de adrenalina que supone el momento de ponerse el dorsal. **¿A quién no le ha temblado la mano?**

En breve tenemos una cita ineludible, los 20K de **LA II GRAN CARRERA DEL MEDITERRÁNEO ALICANTE-SANTA POLA**. El año pasado, **RUNNERS MONTEMAR** fue el club más numeroso en participación, y este año iremos también con todas nuestras fuerzas.

Y al final del horizonte visualizamos la **MEDIA MARATÓN DE LISBOA**, que se celebrará en marzo del 2020, ya que contaremos con una participación superior a los 50 corredores!!!

Pero eso no es todo. Para finales de este año hay una mayúscula **SORPRESA** para todos los **RUNNERS MONTEMAR** que ni se imaginan...

El año 2020 será un antes y un después en nuestra existencia. Si no te lo quieres perder, aún estás a tiempo.

Fdo. José Manuel Albentosa
Coach Runners Montemar



¡¡Vivir para bailar!!

Toda una gran historia y un extraordinario espectáculo basado en hechos reales.

El pasado 15 de Junio tuvo lugar el nuevo Musical «**Live to Dance**» 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 2019/2020 arranca con nuevos proyectos artísticos, así como actividades relacionadas con el baile y las artes escénicas, sin olvidar el plato fuerte, como son **las obras musicales**.

Con el inicio de este nuevo curso, son ya **19 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*.



El Teatro Principal se llena de belleza con el baile clásico y español

Volvimos 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 16 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. Ballet con puesta en escena teatralizada y bailada del cuento de la **Cenicienta**, y otros bailes de danza clásica como **Estrella azul** y **Danza 5 de Bravos**. Los bailes de español fueron **Sarandonga**, **Marcha-marcha** y **Almazara**, y no faltaron otros estilos como la danza oriental con Danza árabe del **Cascanueces**, un recorrido también por la danza moderna y musicales con **Eres un bombón** y la representación de **Chicago**.

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 a estas preciosidades sobre el escenario; padres a los que queremos agradecer su inestimable colaboración que hizo posible este espectáculo.



"Estudio 15.0" 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 *Aitana Guardiola*.

La actuación contó con la colaboración del profesor de la escuela de Zumba del Club, *Andrés Braganza*, que preparó unas coreografías que levantaron a todo el público de sus asientos, al ritmo apasionante de la música más zumbera.

El Musical escenificaba un programa de radio de lo más especial, recordando las mejores canciones de cada época, y haciendo que el público se lo pasara en grande con tantos éxitos musicales que nos transportaban a momentos del pasado extraordinarios.

El Club quiere agradecer a todos los bailarines su gran esfuerzo y sus ensayos con ilusión, que consiguieron que resultara todo tan bonito y especial.

Sin ninguna duda el público quedó hipnotizado por este gran homenaje musical de todas las épocas. Todo este torrente de emoción, espectáculo y diversión tuvo lugar el **domingo 16 de Junio a las 19:00 horas**, en el Teatro Principal de Alicante.



Ascenso de nuestros equipos en la FAP



Una gran noticia para todos ha supuesto el ascenso de dos de nuestros equipos en la FAP, el equipo **cadete del 2004** y nuestro equipo **alevín**. La FAP es una fase de ascenso de pretemporada con plazas disponibles para jugar en un nivel superior la siguiente temporada.

El equipo Cadete del 2004 participó en la FAP de ascenso a nivel 1, consiguiendo dicho ascenso brillantemente gracias a sus resultados en los distintos partidos programados. El ascenso a nivel 1 implica jugar en la máxima categoría de la Comunidad Valenciana. Solo 12 equipos forman parte de este nivel estelar. Por su parte el equipo alevín consiguió también el ascenso tras clasificarse en la FAP de su categoría en el Nivel 2.

Nos dejó Ángel Gómez-Arrones

Desde el Club, con mucha tristeza, os comunicamos el fallecimiento de **Ángel Gomez-Arrones**, nuestro entrenador en las categorías de Minibasket.

Siempre estará en nuestro recuerdo este hombre generoso, gran persona y formador excepcional, que transmitió la enseñanza del baloncesto y todas sus experiencias a las muchas generaciones que han pasado por sus manos.

Ángel deja un montón de amigos en el mundo del baloncesto. **Te echaremos de menos.**

J.J. García entrenó en Montemar



La semana del 5 al 10 de agosto tuvimos a un invitado de excepción en el Club. Hablamos de **Juan José García**, Internacional en baloncesto y jugador indiscutible de la Selección de su país, la República Dominicana.

J.J. se encontraba inmerso en la última fase preparatoria para su participación en el Mundial de Baloncesto 2019, que se celebró en China del 31 de agosto al 15 de septiembre. Y qué mejor lugar que Montemar para esa última puesta a punto de cara a la cita más importante del año.

J.J. quedó encantado con las instalaciones de Montemar, a las que consideró excepcionales, y estuvo trabajando duro en el gimnasio del Club en la Albufereta. J.J. García milita en el Tau Castelló, en la LEB ORO Española, tiene 30 años y es Ala Pivot con una altura de 201 cm.

Gracias por haber elegido a Montemar para tus entrenamientos en la recta final a la Basketball World Cup, China 2019.



Gran éxito la 5ª edición del Rafa Nadal Tour en Montemar

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



El sábado 29 de junio finalizó la 5ª edición en Montemar del **Rafa Nadal Tour by Mapfre**.

Sin duda, el Circuito de tenis más importante de España en la actualidad, para jóvenes tenistas sub 12 y sub 14 años. Cuenta con 6 etapas repartidas por toda la geografía española, además de un Máster que se celebró en Mallorca del 17 al 20 de septiembre.

Durante 9 intensos días, los más de 450 jugadores inscritos inundaron las pistas del Club con el mejor tenis de España en categorías alevín e infantil, con un **Montemar** totalmente decorado y engalanado para tan especial ocasión, gracias a 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 by Mapfre**.

El torneo dio comienzo el 21 de junio con la fase previa, y ya desde el primer momento se pudieron ver grandes partidos en ambas categorías; empezamos con mucha intensidad con los 90 partidos que se disputaron solo ese viernes. Un ambientazo ya desde el primer día, un **Montemar** abarrotado de tenistas, entrenadores y familiares,

todo un espectáculo desplegado en cada rincón de nuestro Club.

El Rafa Nadal Tour de tenis celebra su 6ª edición, pero para Montemar es su quinto año consecutivo, después de la prueba de fuego en 2015, que registró un resultado organizativo excepcional, otorgando a nuestro Club la definitiva designación como **"organizador oficial"** de una prueba del Rafa Nadal Tour by Mapfre.

Las Finales del torneo se celebraron el sábado 29 de junio, con un notable éxito de público asistente y donde se pudo admirar el mejor tenis del torneo. Partidos espectaculares, muy disputados, y la ambición de los grandes campeones. Un nivel de tenis altísimo, excelente comportamiento de los jugadores, y una prueba fehaciente de que podríamos ver muy pronto a estos chicos y chicas en los mejores torneos del Mundo.

Cabe destacar muy especialmente la actuación de nuestro jugador **Iker Sevilla**, que hizo un torneo muy brillante en su categoría, la sub-14, alcanzando la Final del torneo con unos resultados excepcionales. Por desgracia, tuvo una indisposición en la Final, tras varios días con un virus, y se vio obligado a retirarse del último y definitivo encuentro.

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 by Mapfre.

Como guiño especial en la entrega de premios, destacar el sorteo de **una raqueta Babolat firmada por el propio Rafa Nadal**, que se sorteó entre todos los participantes en el torneo.

Por su parte la Fundación Rafa Nadal, de la mano de su representante, **JF Fernández**, le 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 realizado por parte del Club.



El cuadro de honor del torneo fue el siguiente:

Categoría Sub 12 femenina:
Campeona: África Burillo
Finalista: Wozuko Mdlulwa

Categoría Sub 12 masculina:
Campeón: Sergio Planella
Finalista: Andrés Santamarta

Categoría Sub 14 femenina:
Campeona: María García Cid
Finalista: Anna Ortiz

Categoría Sub 14 masculina:
Campeón: Miguel Avendaño
Finalista: Iker Sevilla

Una nueva edición del torneo Marca Jóvenes Promesas

El sábado 13 de Julio finalizó una nueva edición del **Torneo Marca Jóvenes Promesas**, que se celebra todos los años en Montemar la segunda semana de Julio. Este año supuso el noveno consecutivo y fueron 113 tenistas los que se inscribieron para intentar ganar el campeonato. Las finales dieron comienzo a las 10:00 horas en nuestras pistas centrales y el público pudo disfrutar de un tenis que, a estas edades, ya va adquiriendo más fuerza y espectacularidad.

El **Circuito Nacional MARCA Jóvenes Promesas** es el más veterano de España en categoría cadete. Un circuito 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 y que recorre toda la geografía española, desde Madrid, Sevilla o Marbella, hasta también otras ciudades importantes como Badajoz, Albacete, Barcelona o Las Palmas.



El Circuito Nacional MARCA comenzó su andadura en el año 1996, y celebra este año su 24ª 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.

Los campeones de este año fueron: En la categoría cadete masculina, **Martín García** derrotó en la final a nuestro tenista Pavel Petrov por un disputado 6/2 7/5. Nuestro jugador realizó un gran torneo

llegando a la final, jugando un tenis de muy buen nivel y demostrando que su madurez deportiva va en aumento. En la categoría cadete femenina, **Tasia Yakunina** se impuso por idéntico resultado, 6/2 7/5, a Carmen Llopis.

En la entrega de premios y trofeos estuvieron presentes *José Pedro García*, presidente del Club, y *Vicente Boluda*, delegado de la sección de tenis.

Enhorabuena a los cuatro finalistas, en especial a nuestro jugador, Pavel Petrov.

Homenaje a Veteranos



Recordamos los nombres y los títulos conseguidos por todos ellos:

Ángel Gonzalo Gonzalo - Campeón de España de tenis dobles en Veteranos +65

Paco López Mañogil - Campeón de España de tenis dobles en Veteranos +65

Jorge Aguilar Mateos - Subcampeón de España de tenis individual en Veteranos +40

Mariado Masiá Mondéjar - Subcampeona de España de tenis dobles mixtos en Veteranos +35

Fran Bosque Hernández - Subcampeón de España de tenis dobles mixtos en Veteranos +35

Desde estas líneas les damos la enhorabuena a todos ellos y les animamos a que sigan entrenando para volver a demostrar el gran nivel de veteranos que tenemos en nuestro Club. **Gracias por sentirnos y hacernos sentir tan orgullosos de Montemar.**

El 22 de Julio el Club dedicó un reconocimiento a cinco jugadores de tenis que participaron en el **48º Campeonato de España Individual y Dobles de Veteranos**, celebrado en La Manga Club de Cartagena (Murcia). Los cinco tuvieron unas destacadísimas actuaciones y es por eso que nuestro presidente, *José Pedro García*, y nuestro delegado de la sección de tenis, *Vicente Boluda*, los recibieron en la sala de juntas para agradecerles tan digna representación, además de obsequiarles con unos detalles.



I Torneo ITF Seniors Montemar

El domingo 8 de septiembre finalizó el **I Torneo de tenis ITF Seniors "Carmen Perea" / Montemar Alicante** con gran éxito organizativo y de participación. 80 jugadores se inscribieron a este nuevo e ilusionante proyecto de Montemar, como es su incursión en los torneos internacionales para veteranos (a partir de 35 años).

5 días de intensa competición, distintas nacionalidades y un proyecto que solo ha dado el primer paso. Montemar ya piensa en el 2020 y en acciones que mejoren el torneo para subir de grado con todos los medios que pone Montemar, la experiencia organizativa y su profesionalidad.

Destacó la alta participación de socios de Montemar, que además dejaron el pabellón muy alto con triunfos en las categorías importantes.

Los torneos ITF (International Tennis Federation) forman un **Circuito Mundial** dirigido a jugadores veteranos a partir de 35 años hasta 85 años, que persigue ofrecer a los jugadores veteranos amateurs una experiencia competitiva de calidad. El pasado año 2018 el circuito estuvo compuesto por 450 torneos en 70 países distintos, logrando una inscripción total de 26.000 jugadores, suponiendo un impacto tenístico de gran repercusión.

El cuadro de Honor del torneo en los cuadros principales de individuales es el siguiente:

VETERANOS +35:
Campeón: Simon Weidl (GER)
Subcampeón: Jorge Tagliaferro, socio de Montemar.
VETERANAS +35:
Campeona: Glenda Ong (PHI)
Subcampeona: Sandra Fernández (ESP)

VETERANOS +40:
Campeón: Paco Sánchez (ESP)
Subcampeón: Javier García Blanco (ESP)

VETERANOS +45:
Campeón: Ángel Prado, jugador de Montemar
Subcampeón: Victor Mehesz (HUN)

VETERANOS +50:
Campeón: Andrea Giacomazzo, jugador de Montemar
Subcampeón: J. García Oliver (ESP)

VETERANOS +55:
Campeón: Carlos Aracil, jugador de Montemar
Subcampeón: Bernhard Ruhoff (SUI)

VETERANAS +55:
Campeona: Paloma Azorín (ESP)
Subcampeona: Ivonne Weinberg (NED)

VETERANOS +60:
Campeón: Enrique Martínez (ESP)
Subcampeón: Henrik Kallen (SWE)

VETERANOS +65:
Campeón: Ángel Gonzalo, jugador de Montemar
Subcampeón: J. Sánchez Jiménez (ESP)

VETERANOS +70:
Campeón: Juan Antonio Chavarri (ESP)
Subcampeón: Pepe Castillo, jugador de Montemar

VETERANOS +75:
Campeón: Rogelio Losada (ESP)
Subcampeón: Félix Díaz (ESP)

Además de los individuales, cabe destacar la victoria en dobles de **Carlos Aracil** y **Vicente Boluda** en la categoría +55, **Ángel Prado** y **Manuel Ruz** en la categoría dobles +45, **Ángel Gonzalo** y **Paco López** en la categoría dobles +65 e **Ignacio Gómez Vargas** en Consolación individual +65, que también alcanzó la final del dobles mixto +35.



Todo preparado para una Nueva Temporada

Casi sin descanso pasamos del acto de fin de temporada 2018/2019, celebrado el **28 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 31 del mismo mes. Continuamos en agosto con el habitual 2º campus previo al inicio de la nueva temporada.

Como en años anteriores destacar que estos campus son una excelente plataforma para reunir a chavales de todas las categorías de diversos centros deportivos de Alicante y de otras provincias, que aprovechan nuestro campus para ir haciendo su preparación

personal hasta el inicio de los entrenamientos oficiales con sus equipos.

Y LLEGA LA TEMPORADA 2019/2020.

Un inicio temprano de los entrenamientos de nuestros equipos de fútbol 11 el lunes 19 de agosto, y el 2 de septiembre se incorporaron los equipos de fútbol 8 a la disciplina Montemarina, junto con el grupo de los futbolistas más pequeños.

Ya están todos nuestros equipos trabajando duro y preparando la temporada 2019/20. Amistosos, Torneos y el trabajo diario en los entrenamientos forman parte de la programación preparatoria para empezar las competiciones oficiales con las mejores garantías. Entre el 28 de septiembre y el 13 Octubre se dio el pistoletazo de salida para nuestros 13 equipos, 220 chavales; todos con la ilusión puesta 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 220 futbolistas, cubriendo todas las categorías del fútbol base, desde los 4 a los 18 años.



TORNEO TRIANGULAR CADETE 2019
CA. MONTEMAR-HERCULES DE ALICANTE CF.-CD. EL ALAMO (Madrid)



Finalizamos la Temporada de competiciones



El pasado **15 de Junio** poníamos punto final a la temporada de competiciones oficiales, con la participación en la **Fase Autonómica del Trofeo Federación Avanzado Individual**.

Nos representaban en categoría infantil Sabina Elena Trifán, Irene Rubio y Marina Simón, y en categoría Junior Triana Sujún Baeza.

Tras la excelente ejecución de sus ejercicios, los resultados fueron los siguientes:

Sabina Elena: Campeona Autonómica y ORO

Triana Sujún: Subcampeona Autonómica y PLATA

Marina Simón: Décima clasificada

Irene Rubio: Duodécima clasificada

Clausura de la temporada



El **lunes 17 de Junio** disfrutamos de nuestro tradicional festival de fin de curso.

Más de 200 gimnastas se dieron cita en el pabellón cubierto de nuestra sede de Padre Esplá, donde disfrutamos de una divertida tarde de rítmica: bailes de escuela, ejercicios de las diferentes competiciones oficiales de la temporada y como broche final, una exhibición de las gimnastas de competición.

Muchas gracias a los familiares, entrenadoras y gimnastas por hacerlo posible.



Campus de Verano



Con el comienzo de Julio abrimos las puertas al campus de verano. Durante todo el mes trabajamos la Técnica corporal y de aparato (pelota, cuerda aro, cinta, mazas), preparación física, flexibilidad, talleres de diseño de maillots, pancartas, maquillajes, peinados, piscina, así como la composición de los nuevos ejercicios con los que participaremos en las competiciones de la próxima temporada que comenzó en septiembre.

Nos preparamos para los campeonatos nacionales

Tras unas merecidas vacaciones, reanudamos los entrenamientos de competición el **19 de agosto**, con la vista puesta en nuestra participación en el **campeonato nacional base** y el **campeonato de España Absoluto**.

Trabajamos duro para pasar las dos fases clasificatorias, que nos llevarán a Pamplona y Zaragoza respectivamente.



Exhibición en Villena



El **31 de Agosto** fuimos invitados a realizar el baile de presentación de la madrina adulta de la Comparsa de Estudiantes de Villena.



Nuestras gimnastas de competición nacional interpretaron una preciosa coreografía bajo los acordes de un tango, dando la entrada a **María Hernández Martínez**, ex gimnasta de nuestro Club.

Fue una noche diferente y divertida donde pudimos demostrar la belleza de nuestro deporte más allá de los tapices de competición.

Desde estas páginas agradecemos a dicha Comparsa y a **M^a Carmen Martínez Clemor**, Presidenta de la Federación de Gimnasia de Alicante, por elegirnos para la realización de este evento.

Recibimiento al Centro ALINUR

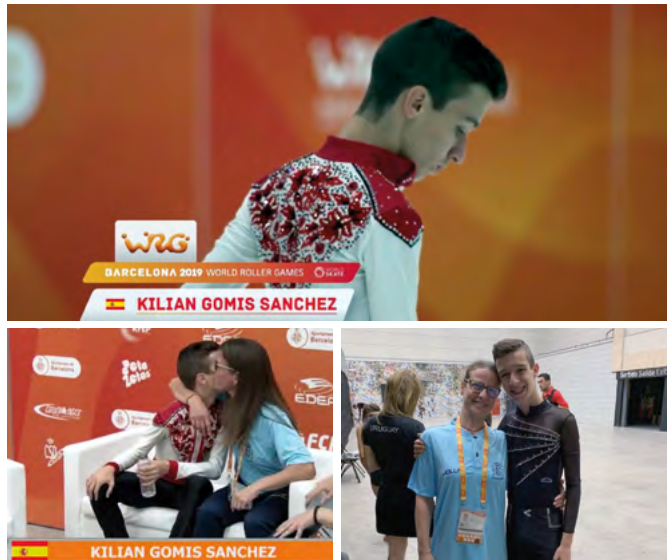


El día **5 de Septiembre** recibimos, en nuestras instalaciones de Padre Esplá, a los alumnos del Centro de Educación especial para personas con discapacidad intelectual ALINUR.

Nuestro equipo Técnico les mostró cómo es una jornada de entrenamiento, haciéndoles partícipes de la misma junto a nuestras gimnastas de competición.

Realizaron actividades conjuntas manejando los aparatos, haciendo preparación física y como colofón a una intensa mañana, una exhibición de los ejercicios con los que representarán a nuestro Club durante la próxima temporada.

Kilian en los World Roller Games



Nuestro patinador KILIAN GOMIS se clasificó en séptima posición en los **World Roller Games en la modalidad de Solo Danza**, dentro de su categoría Senior de primer año. Era su primera participación en un Mundial en esta modalidad, con lo que el mérito todavía es mayor.

Kilian nos hizo disfrutar una vez más con su fuerza y su actitud, seguido muy de cerca por su entrenadora Sonia Eguía, afianzando todavía más su gran trayectoria deportiva tanto en la modalidad de Danza como en la modalidad de Libre.

Campus Patinaje Verano 2019



Nueva edición del Campus de verano, que fue organizado la tercera y la cuarta semana de Julio y las mismas de agosto.

Fueron dos semanas muy intensas, con gran trabajo, preparación y mucha diversión. Lo pasaron en grande tanto los niños como los monitores, y el aprendizaje fue muy significativo. **Un campus para recordar.**

Kilian Gomis, Bronce en el Campeonato de Europa

El pasado 3 de Septiembre nuestro patinador Kilian Gomis, junto con su entrenadora Sonia Eguía, viajaron hasta Harsefeld (Alemania) para unirse a la expedición de la Selección Española y participar en el **Campeonato de Europa 2019** en la modalidad de libre.

El viernes 6 comenzaba la competición en la categoría **Senior Masculino**, en la que Kilian tuvo dos pequeños fallos en un buen programa, por lo que se situaba en 6ª posición.

El sábado 7 por la tarde entraba en juego el programa largo. Kilian nos volvió a emocionar con un programa con el que disfrutó y nos hizo



disfrutar de principio a fin. Obtuvo la segunda posición en el largo, y la suma con el programa corto conseguía hacerle remontar hasta la tercera posición. Al final, se colgó la medalla de bronce.

Kilian participó en la modalidad de **libre de la categoría Senior** y demostró que está capacitado para conquistar grandes metas en un futuro cercano. Año tras año, el tándem formado por Kilian Gomis



y Sonia Eguía sigue dando grandes noticias al patinaje artístico de nuestro club, y este bronce continental es una muestra más.

II Fase del Iberia Roller Dance Cup



Los días 28, 29, 30 y 31 de Julio se celebró la segunda Fase del **Iberia Roller Dance Cup**, con más de 104 participantes. Esta competición es anual y está formada por tres fases. Sólo consiguen puntos los 10 primeros clasificados (De 100 a 10) y van sumando hasta la final. Nuestro Club es uno de los pioneros en este proyecto junto con el **C.DE.P. Fervello** (1ª Fase - Galicia), **CSPA** (3ª Fase - Portugal), **CPA. CANYELLES** (Final - Cataluña). Es la primera vez que se lleva a cabo una iniciativa de este calibre en el patinaje sobre ruedas, y teníamos mucha ilusión puesta en que este proyecto fuera un éxito y tenga un gran futuro por delante.

Participamos con nuestros patinadores de la modalidad de solo danza y parejas de danza, en esta II Fase del Iberia Roller Dance Cup que se celebró en Montemar. Fue una experiencia fascinante donde se hizo piña con otros clubs de España y Portugal. Esperamos con muchas ganas la III Fase que se celebrará en Portugal el próximo mes de Noviembre.

Los patinadores que participaron defendiendo los colores del Club fueron:

Alevín femenino:
Noelia Palao, Julieta Casado, Paula González, Nairá Alide García, Sofía Estela, Chloe Recio y Noa Camacho.

Alevín masculino:
Sergio Casado, Iago Vázquez y Artem Pisotskyi

Infantil femenino:
María Arronis, Diana Legunets, Itziar González, Alisa Anastassia Pisotska, Ángela Ferrándiz, Jana Escoto, Lucía Riera, Mª Victoria Iborra, Claudia María Poveda, Hanna Brunet, Nuria Gómez-Molina, Sonia Peral, Kenia Camacho.

Cadete femenino:
Júlia Fernández y Lucía Sevilla

Juvenil femenino:
Alicia Punzano y Carmen García

Senior femenino:
Carolina Marchante, Andrea Sánchez y Sandra Giménez

Senior masculino:
Kilian Gomis

Parejas Danza alevín:
Sergio Casado y Julieta Casado
Iago Vázquez y Chloe Recio
Artem Pisotskyi y Sofía Estela

Los resultados por parte del club dentro de los 10 primeros fueron los siguientes:

Alevín femenino:
Noelia Palao 9ª Clasificada y 20 puntos para la final
Julieta Casado 10ª clasificada y 10 puntos más

Alevín masculino:
Sergio Casado, Oro y 100 puntos más
Iago Vázquez, Bronce y 80 puntos
Artem Pisotskyi, 4ª Clasificado y 70 puntos

Infantil:
María Arronis 10ª Clasificada y 10 puntos más.

Cadete femenino:
Júlia Fernández 10ª Clasificada y 10 puntos más

Juvenil femenino:
Alicia Punzano clasificada y 60 puntos más
Carmen García 7ª Clasificada y 40 puntos más

Senior femenino:
Carolina Marchante, Bronce y 80 puntos más
Andrea Sánchez 4ª Posición y 70 puntos más
Sandra Giménez 6ª Posición y 50 puntos

Senior masculino:
Kilian Gomis, Oro y 100 puntos más

Parejas danza alevín:
Sergio Casado y Julieta Casado, Oro y 100 puntos más
Iago Vázquez y Chloe Recio, Plata y 90 puntos más
Artem Pisotskyi y Sofía Estela, Bronce y 80 puntos más

Enhorabuena a todos por vuestro trabajo y compromiso. Todos los Clubs nos felicitaron por la organización. Desde estas líneas le damos la enhorabuena a todo el equipo de padres, a los patinadores y a los entrenadores.

Ahora a seguir trabajando para la próxima!!!
III Fase del Iberia Roller Dance Cup en Porto.

Exámenes pase de cinturón (KYUS)

En el mes de junio, se realizaron los exámenes de pase de grado del alumnado de la sección. El acto estuvo compuesto por una breve demostración del trabajo realizado durante el curso, y la entrega de diplomas y cinturones como cierre de la temporada 2018/2019.



Trofeo Hogueras 2019

El 15 de junio, en un evento organizado por la FKCV (Delegación de Alicante) y con la colaboración de la sección de karate de Montemar, el Club cedió las instalaciones del pabellón semicubierto en nuestra sede de Padre Esplá para la celebración del **Trofeo Hogueras 2019** en las modalidades de **Pruebas técnicas** y **Para-karate**. Una iniciativa que tuvo gran éxito deportivo y de participación.



Fiesta del Cinturón

El día más esperado



Como todos los años, el **1 de Junio** celebramos nuestra fiesta del cinturón, donde nuestros judokas pudieron enseñar a sus padres, familiares y amigos, todo lo aprendido a lo largo del curso con la gran recompensa final de su nuevo y flamante cinturón.

Judo Máster

Los más veteranos



Nuestros judokas **Máster Stephane Guijarro** y **Valentin Agulló** lograron el pasado **13 de Julio** superar con éxito el examen de Cinturón Negro de Judo.

¡Enhorabuena chicos!

Campus de Verano y Stage

En verano también se entrena



Todos los veranos disfrutamos de nuestro Campus para los más peques y el Stage para los mayores, donde realizamos infinidad de actividades con deportes de agua, de equipo, excursiones y sobre todo buen judo.

UNA FORMA SANA DE EDUCAR

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; valores todos ellos que favorecen el aprendizaje y el proceso de socialización. A medida que avanzan en la práctica constante, adquieren mayor seguridad en sí mismos. Estos valores 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 prevenir 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, además de superar los límites que aparentemente pueden parecer infranqueables.

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

¡PRACTICAD KARATE, OS ESPERAMOS!

4 Buenas Razones para que los Niños practiquen Karate:

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

CONCENTRACIÓN INTERNACIONAL EL MEJOR JUDO DEL MUNDO EN ALICANTE



La élite entre la élite del Judo. Las mejores selecciones del planeta concentradas durante una semana en el **Training Camp** más duro del mundo. Desde el lunes 1 de julio y durante cinco días, se dio cita en Alicante la crème de la crème del mundo del tatami, con una cobertura informativa a nivel internacional.

En el puerto de Alicante se ubicó la concentración internacional; un montaje de más de 1.000 metros cuadrados situado en el muelle de Levante del Puerto. Un enorme tatami donde en sesiones dobles se elevó el judo a otro nivel. El Mundial de Tokio 2019 estaba a la vuelta de

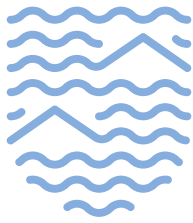
la esquina (se celebró del 25 al 31 de agosto) y esta preparación era muy bienvenida y necesaria para afrontar la cita más importante del año.

Montemar estuvo presente en el evento, y no dudaron en presenciar uno de los entrenamientos principales **Jose Pedro García**, presidente de Montemar, y la campeona olímpica **Isabel Fernández**, directora de la escuela de Judo de Montemar.

Las cifras del **EJU Training Camp Alicante** fueron escalofriantes. Más de 700 participantes de 46 países distintos. Shohei Ono, japonés campeón olímpico en Rio 2016, Rafaela Silva, brasileña oro olímpico en Rio

2016 en -57 kg, Odette Giuffrida, italiana plata en Rio 2016 en -52 kg, Uta Abe, japonesa campeona del mundo en -52 kg..... son solo unos pocos de una lista interminable de exitosos judokas.

Y entre la élite del judo también hubieron muchos de los nuestros. El campeón del mundo 2018 en -90 kg, Niko Shera, el reciente subcampeón de Europa en -60 kg, Fran Garrigós, la bronce europea en -48 kg, Julia Figueroa, la doble medallista mundial en -70 kg, María Bernabéu... **Un lujo para los amantes del Judo y para cualquiera que quiso acercarse a disfrutar de todos ellos del 1 al 5 de julio de 2019.**



MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

