

# MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

Revista Oficial nº 20 · Febrero 2020

ALICANTE *Una ciudad para correr*

# 26ª MEDIA MARATÓN & 10K AGUAS DE ALICANTE

19 ABRIL 2020  
09:00H

Organizan: **DEPORTES Alicante**, **MONTEMAR CLUB ATLÉTICO**

Patrocinan: **AGUAS DE ALICANTE**

Sponsors: ZATRO, revestech, SEPT, eurobanca, vithas, gettingbetter, Coca-Cola, Coplaca, SEA 97, SMI

## La Media Maratón vuelve a Montemar



MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

## SUMARIO

### Edita

Club Atlético Montemar

### Coordinador

Joaquín López

### Colaboradores

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

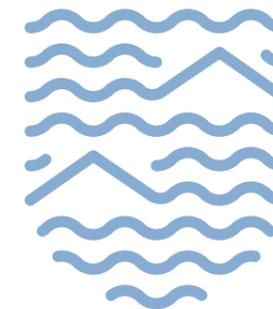
### Diseño y maquetación

Magdalena Rueda

### Imprime

Quinta Impresión

Síguenos en:



**F**eliz año Montemar, esta Junta Directiva os desea salud, muchísima salud, que podamos cumplir nuestros objetivos y disfrutemos del maravilloso Club que tenemos.

Otra nueva edición de la revista en la que os contamos lo que ha ocurrido en el Club en los últimos cuatro meses.

Deciros que estamos especialmente orgullosos de nuestros tenistas de alta competición, que han conseguido el ascenso a la máxima categoría absoluta del tenis nacional. Solo ocho clubes de todo el ámbito nacional lo han conseguido, los ocho mejores equipos absolutos de España. **¡Enhorabuena chicos!**

Informaros que estamos inmersos en la reforma de la pista Iván Navarro, nuestra gran pista central, con la ilusión de tener la mejor pista de tenis de la Comunidad Valenciana. Una vez concluida, emprenderemos la reparación y modernización del acceso y paseo peatonal principal del Club.

El pasado mes de diciembre celebramos la Asamblea general anual de socios, y fue muy emocionante homenajear a nuestros socios más antiguos. El éxito del Club es el concepto familia, así lo entendemos, con la entrañable herencia de padres a hijos y conviviendo a diario con nuestros seres queridos.

Y por último, pero no menos importante, seguro que ya sabéis que Montemar va a organizar la **Media Maratón de Alicante 2020**. Es un orgullo para mí y una enorme satisfacción que podamos tener esta oportunidad.

Os aseguro que se trata de un acontecimiento con una carga emocional e histórica extraordinaria para todos los que formamos parte del Club. No en vano, Montemar organizó la primera Media Maratón de Alicante en 1981, y desde ese año hasta 1988, se hizo cargo de las 8 primeras Media Maratones de la historia de Alicante, cuya salida y meta estaban ubicadas en nuestras instalaciones de Padre Esplá.

La primera de ellas en 1.981 se celebró como conmemoración del 50º aniversario de la fundación de Montemar. Además, tal y como detallan los libros de historia del Club, el atletismo fue uno de los deportes que formaron parte del Club en su fundación en 1.931 y en sus primeros años de vida y crecimiento. Por todo ello, estamos muy ilusionados y agradecidos por este reto tan bonito que tenemos por delante.

Os dejo disfrutar de la maravillosa revista que con tanto cariño elaboramos desde el propio Club, con el objetivo de que estéis informados de nuestras escuelas, secciones, actividades y campeonatos.

Un abrazo enorme a tod@s y deseáros un feliz año.

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

# Montemar organiza la Media Maratón de Alicante

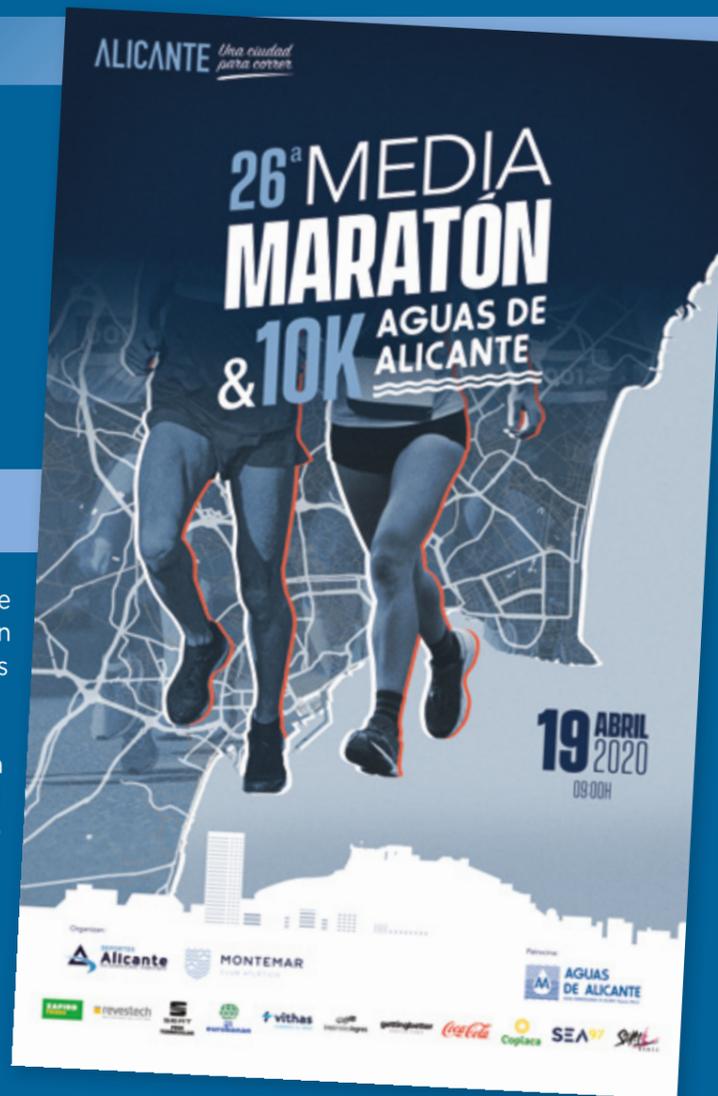
Se celebra el domingo 19 de Abril de 2020

Montemar no para, y lejos de acomodarse sigue saliendo de su zona de confort con nuevos proyectos cada vez más ambiciosos e ilusionantes.

Desde que se supo que Montemar iba a volver a organizar la Media Maratón de Alicante, todo el grupo que formamos **RUNNERS MONTEMAR** lo tomamos como si nos hubiera tocado la lotería.

Ya han pasado 39 años desde que el Club, en sus Bodas de Oro, tuvo la feliz idea de celebrarlas, creando y organizando la 1ª **MEDIA MARATÓN DE ALICANTE**, y así hasta las ocho primeras ediciones, desde 1981 hasta 1988, cuya salida y meta estaban ubicadas en nuestras instalaciones de Padre Esplá.

Desde que se creó la actividad, y hoy ya sección de **RUNNERS MONTEMAR**, hemos tomado parte en muchas pruebas de las mismas características, como son la Media Maratón de Valencia, la Media Maratón



de Madrid, La Gran Carrera del Mediterráneo 20K, La Behovia-San Sebastián, la Media Maratón de Edimburgo, la Media Maratón de Lisboa y las maratones de Valencia, Sevilla, Madrid, Dublín, Berlín y hasta New York.



En este mundo tan apasionante, como es el mundo del Running, hay dos formas de ser felices. La primera es correr y disfrutar con tus sensaciones de cansancio y alegría a la vez; también de conseguir los retos que nos vamos trazando y ver cómo nuestra autoestima va en aumento cada kilómetro que avanzamos. Pero hay otra forma de encontrar la felicidad en esto del correr, y no es otra que hacer que los demás disfruten de una carrera organizada con meticulosidad, con compromiso y sobre todo con la pasión con la que la estamos trabajando desde el minuto uno en el que el Club delegó y depositó su confianza en nosotros, sus **RUNNERS MONTEMAR**, para formar parte de la historia del deporte de Alicante.

Nos sentimos orgullosos de la responsabilidad que tenemos por delante, y estamos convencidos de que no desmereceremos ante tan importante reto. No tenemos más que palabras de agradecimiento hacia toda la Junta Directiva de Montemar por la confianza

depositada en **RUNNERS MONTEMAR** para llevar a cabo la organización de la **26ª MEDIA MARATÓN & 10K AGUAS DE ALICANTE**.

Estáis todos invitados a participar con nosotros, pues qué mejor forma que acompañarnos como voluntarios/as en cualquiera de las muchas tareas en las que estamos trabajando.

Sin duda la Media Maratón Aguas de Alicante va a ser el gran evento del año 2020. Va a aunar de una manera extraordinaria el valor social y familiar, el valor turístico y el impacto decisivo que va a tener en Alicante y sus distintos servicios.

Serán 21.097 metros apasionantes.

Fdo. José Manuel Albentosa  
Coach Runners Montemar

## Nordic Walking nueva actividad en Montemar

*Walkers Montemar comienza su andadura en Abril*

**E**stamos encantados de informaros de una nueva actividad que ponemos en marcha el próximo mes de Abril. **WALKERS MONTEMAR** empieza a andar muy pronto a través de una de las actividades físicas recreativas de más rápido crecimiento en la actualidad: **EL NORDIC WALKING**.

El Nordic Walking o Caminata Nórdica es una forma de marcha que incluye no sólo la acción de las piernas como en la marcha normal, sino también la parte superior del cuerpo. Se trata de caminar con dos bastones especiales, diseñados sólo para esta modalidad.

Es un movimiento nuevo para todo el cuerpo; es agradable, muy efectivo y actúa de forma suave pero eficaz mejorando la fuerza muscular, el sistema cardiovascular, la coordinación y la movilidad.

Todos pueden hacer  
**Nordic Walking**



El Nordic Walking permite activar hasta un 90 % de los músculos y conseguir numerosos beneficios:

- ✓ Es mucho más efectivo que caminar sin bastones.
- ✓ La sobrecarga sobre las articulaciones es mucho menor que en el Running.
- ✓ Trabaja el 90% de la musculatura del cuerpo.
- ✓ Aumenta el suministro de oxígeno.
- ✓ Relaja la tensión de la nuca y de las cervicales.
- ✓ Elimina el stress.
- ✓ Optimiza el trabajo del corazón.
- ✓ Refuerza el sistema inmunológico.
- ✓ Retrasa el envejecimiento.
- ✓ Actividad al aire libre.

### Un entrenamiento para todos

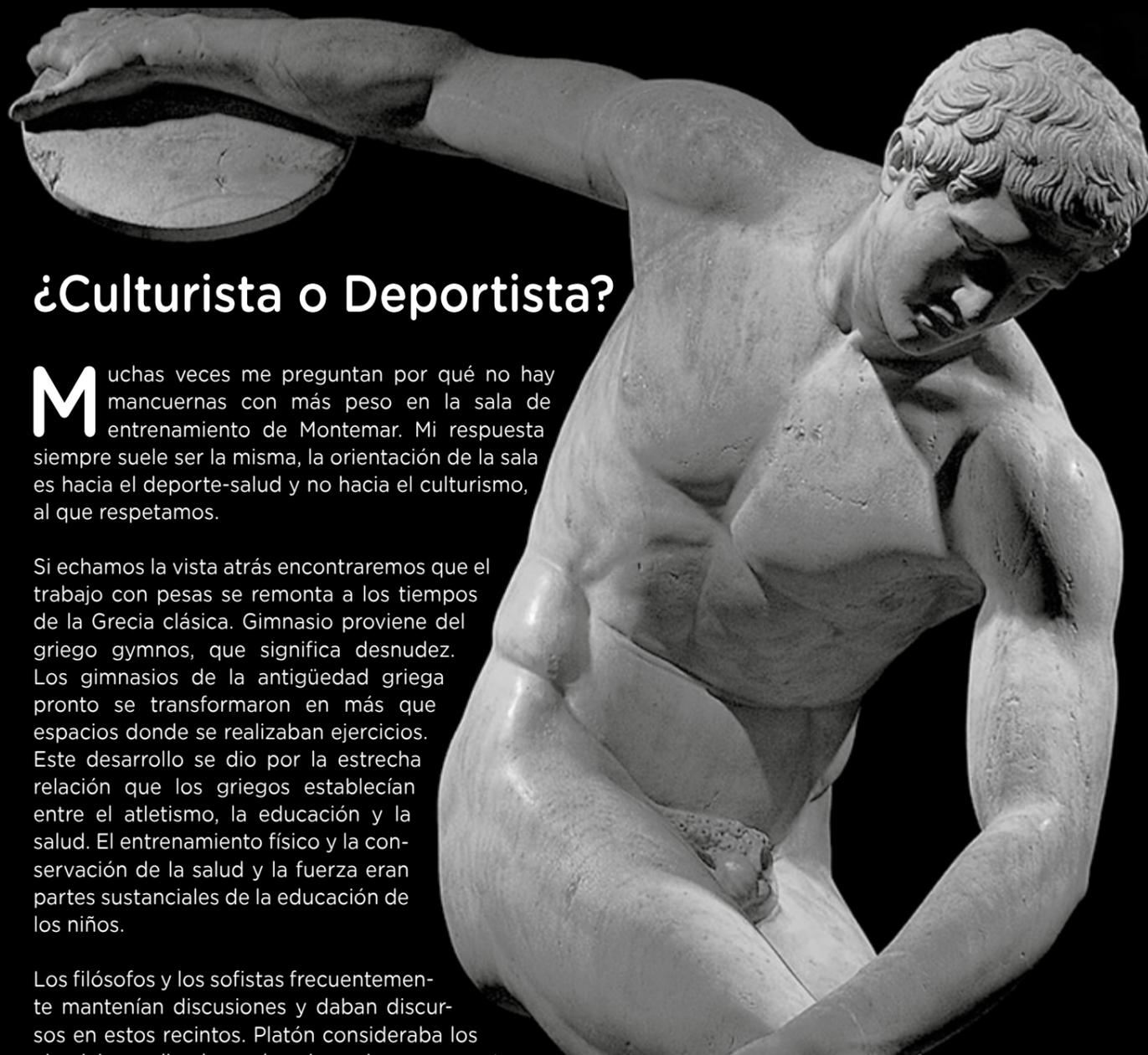
Todos pueden hacer **Nordic Walking**:

- ✓ Personas que nunca han practicado el deporte.
- ✓ Personas mayores, personas con problemas de espalda, osteoporosis y enfermedades crónicas.
- ✓ Personas con sobrepeso (estimula el metabolismo de la grasa).
- ✓ También es ideal para deportistas como una alternativa más en su plan de entrenamiento.

En definitiva, es beneficioso para cualquier persona que quiera hacer algo para mejorar su salud, su forma física y su figura.

No dudes en preguntar en nuestras oficinas sobre los horarios de esta nueva actividad que a buen seguro te hará disfrutar deportivamente de una manera sosegada.

**Síguenos en Facebook: Walkers Montemar**



## ¿Culturista o Deportista?

Muchas veces me preguntan por qué no hay mancuernas con más peso en la sala de entrenamiento de Montemar. Mi respuesta siempre suele ser la misma, la orientación de la sala es hacia el deporte-salud y no hacia el culturismo, al que respetamos.

Si echamos la vista atrás encontraremos que el trabajo con pesas se remonta a los tiempos de la Grecia clásica. Gimnasio proviene del griego gymnos, que significa desnudez. Los gimnasios de la antigüedad griega pronto se transformaron en más que espacios donde se realizaban ejercicios. Este desarrollo se dio por la estrecha relación que los griegos establecían entre el atletismo, la educación y la salud. El entrenamiento físico y la conservación de la salud y la fuerza eran partes sustanciales de la educación de los niños.

Los filósofos y los sofistas frecuentemente mantenían discusiones y daban discursos en estos recintos. Platón consideraba los ejercicios realizados en los gimnasios como parte importante de la educación. De ahí que se siga manteniendo esta asignatura en los centros educativos. Mens sana, corpore sano.

A principios del siglo XX, Eugen Sandow y Steve Reeves, pioneros en el entrenamiento culturista, se propusieron trabajar de nuevo el cuerpo como un todo y se fijaron en el ideal de belleza clásica.

Sin embargo, la aparición de los esteroides y de las rutinas de aislamiento muscular de Joe Weider en los años 50 cambiaron el culturismo para siempre. Desaparecieron los límites de lo natural y pasaron de ser atletas integrales a hombres químicamente hipertrofiados sin apenas destreza física alguna.

Una de las leyendas de este deporte, y discípulo de Joe Weider, es Arnold Schwarzenegger. Ya no se buscaba levantar más kilos ni ser más rápido, simplemente ser más grande y definido. El único objetivo era estético y dejaron de lado el rendimiento y la salud. No cuestionamos el sacrificio de este arte, pero sí el riesgo que supone para nuestro organismo determinadas prácticas asociadas al culturismo.

Si hablamos de metodología de entrenamiento, veremos que el culturista tiene como objetivo principal la hipertrofia, al contrario que el deportista que la utiliza solo como un medio. Se ha demostrado que una sección transversal más grande es capaz de pro-

ducir más fuerza. La hipertrofia la conseguimos con cargas cercanas al 80% 1RM, pero a diferencia de los culturistas, no llegamos al fallo muscular y dejamos 1-2 repeticiones por hacer. Con esto conseguimos el mismo desarrollo muscular, no deformar la técnica y evitar lesiones.

El culturismo basa sus rutinas en ejercicios de aislamiento y concentrando grupos musculares por día y con frecuencias 1-2 /semana. La alimentación suele basarse en una dieta alta en proteína y carbohidratos y baja en grasa (sin importar demasiado la calidad u origen de la comida). Suelen preferir los suplementos a la comida natural.

El deportista se diferencia principalmente en la orientación del entrenamiento. Su objetivo será mejorar el rendimiento en una determinada prueba. Si soy halterófilo me interesará levantar más peso, y si soy tenista me interesará lanzar la pelota cada vez con más velocidad y no perder precisión.

Organizaremos las sesiones dependiendo del estímulo que quiera producir, y de esta manera tendremos días de Fuerza Máxima y días de Potencia. Y por supuesto no olvidaremos los ejercicios de fuerza orientados a la prevención de lesiones.

Nuestras sesiones incluirán ejercicios multiarticulares como cargadas, saltos, pullups, presses, etc. y buscaremos entrenar sobre todo los movimientos, no sólo los músculos.

En cuanto a la alimentación basta con seguir los consejos de la OMS (Organización Mundial de la Salud) o de la ACSM (American College of Sport Medicine) para personas que realizan entrenamientos de fuerza.



Nosotros recomendamos siempre el equilibrio de la dieta mediterránea o de la dieta de Okinawa. Los carbohidratos provienen de los cereales sin refinar, de la fruta y de la verdura. El exceso de proteína que consume la mayoría de culturistas (incluso no profesionales)

genera sustancias de deshecho como el amoniaco, parte del cual se convertirá en urea, no tóxica, pero a partir de un cierto nivel el amoniaco no puede ser transformado en urea y permanece en el organismo como residuo altamente tóxico. Esto no ocurrirá si mantenemos el consumo dentro del límite máximo de unos 2 gr por kg de peso corporal diarios. Es la cantidad necesaria si queremos ganar/mantener masa muscular. Esta proteína la podemos obtener de las legumbres, los huevos, los lácteos naturales, el pescado, las semillas y un mínimo consumo de carne. La grasa siempre monoinsaturada y en su justa medida. La podremos obtener de aceites, frutos secos, aguacates y pescados azules o salmón.



En resumen, en los gimnasios actuales conviven tanto culturistas como deportistas, pero si nos preguntas para quién se ha diseñado nuestra sala de entrenamiento en Montemar, siempre te diremos que es un espacio orientado hacia aquellos que quieren mejorar su salud y su rendimiento. Mens sana, corpore sano.

**Fran Carrasco**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Valencia.

Profesor Universidad de Alicante en

«Métodos de Entrenamiento»,

«Poblaciones Especiales» y

«Deportes Individuales 2: Triatlón»

Entrenador Internacional Certificado NSCA

(National Strength & Conditioning Association)

Cinturón Negro de Judo 1ºDAN



## Homenaje a los socios más antiguos

El 4 de diciembre fue un día muy especial. No solo tuvo lugar la **Asamblea General Anual de Socios**, donde la Junta Directiva rinde cuentas a los mismos de nuestra gestión, sino que este año la propia Junta y el Presidente, *Jose Pedro García*, deseaban seguir rindiendo un merecido homenaje a los socios más antiguos del club.

Como el propio Presidente exponía, *"este era un gesto que hace mucho tiempo que queríamos ver hecho realidad, y este es el segundo año de los muchos más que vendrán de reconocimiento y agradecimiento a los socios más antiguos del Club"*.

Y por fin llegó el día, unos emocionantes minutos para reconocerles y agradecerles su inestimable fidelidad al club tras más de 50 años de antigüedad como socios; aunque a decir verdad, para muchos de ellos su fidelidad al club casi alcanza los 60 años.

Para el bonito acto tuvimos la suerte de contar con la presencia de los socios y/o sus familiares, desde el número 16 al 30 más antiguos del Club en la actualidad. Y es que para los 16 socios galardonados, el Club ha formado y forma parte de sus vidas de una manera muy especial y única. En Montemar casi nacieron, en Montemar desarrollaron la mejor de las aficiones posibles, en nuestro Club tienen a sus mejores amigos gracias al deporte; Montemar ha sido su segunda familia y han sabido inculcarles a sus hijos los valores del deporte y su amor incondicional por el club.

Muchos de nuestros socios antiguos defendieron los colores del club con ilusión y entrega, además de con mucho éxito, con un compromiso total y absoluto al Club. **Gracias a ellos se han escrito las mejores pági-**

**nas de historia de Montemar.** Si a alguien podemos considerar verdaderos Montemarineros son a estos caballeros y señoras. Quizá poco deporte pueden practicar ya, puede que ya no disfruten del club con tanta frecuencia, pero **Montemar es su club**, forma parte de su ADN, de su identidad y de su vida con mayúsculas, hoy y siempre.

**TODO NUESTRO RECONOCIMIENTO Y AGRADECIMIENTO A LOS SOCIOS DESDE EL NÚMERO 16 AL 30 MÁS ANTIGUOS DEL CLUB EN LA ACTUALIDAD**, que son las siguientes personas:

- |   |   |
|---|---|
| 1. Familia de D. Lorenzo Carbonell Soler, socio nº 178    | 9. Familia de D. Fernando Jover Sánchez, socio nº 1.387 |
| 2. D. Alberto Ferré Odena, socio nº 1.026                 | 10. D. Francisco Plá Valles, socio nº 1.404             |
| 3. D. Andrés Tortosa Gil, socio nº 1.029                  | 11. D. Jose Ignacio Campos Díe, socio nº 1.417          |
| 4. Familia de D. Vicente Ballester Pérez, socio nº 1.199  | 12. D. Rafael Pardo Rubio, socio nº 1.437               |
| 5. D. José Luis Bañuls de Tejada, socio nº 1.253          | 13. D. Antonio Verdú Rubio, socio nº 1.464              |
| 6. Familia de D. Francisco Amorós Burillo, socio nº 1.348 | 14. D. Juan Manuel Navarro Sirvent, socio nº 1.508      |
| 7. D. Joaquín Llavería Arróniz, socio nº 1.365            | 15. D. Vicente Torregrosa Pérez, socio nº 1.798         |
| 8. D. Antonio Perales Terol, socio nº 1.380               | 16. D. Rafael Pedro López Gómez, socio nº 1.812         |

## Exitazo en el Zumbathon 2019



A ritmo de zumba, más de 800 personas bailaron el domingo 24 de noviembre en una nueva edición del **Zumbathon Alicante 2019** celebrado en Panoramis; la 8ª edición ya de este consolidado y exitoso proyecto.

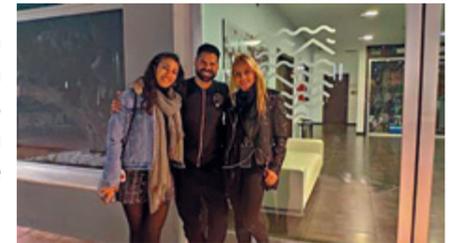
Un original festival de Zumba impulsado y organizado por nuestro profesor Andrés Braganza, en el que profesores cualificados de todo el mundo colaboraron en esta actividad, más un fantástico equipo de más de 20 instructores de la provincia de Alicante, los cuales aportaron su granito de arena desinteresadamente.

Montemar es uno de los patrocinadores principales de este

evento que, además, presenta un marcado carácter solidario. No en vano, todos los fondos recaudados fueron destinados a **ASPANION**, la asociación de niños con Cáncer de la Comunidad Valenciana.

Para Montemar es un orgullo apoyar y respaldar este tipo de acontecimientos, que no sólo fomentan la práctica del deporte y difunden los valores que este lleva asociado, sino que además sirven para colaborar con una buena causa y ayudar a los que más lo necesitan.

Entre los instructores e instructoras que participaron en esta jornada se encuentran la talentosa **Ecem Özcan**, que actuó por primera vez en España llegada directamente



desde Turquía, **Jessica Expósito**, formadora y figura del Fitness con gran prestigio internacional, y el propio **Andrés Braganza**, reconocido por su excelente técnica y estilo. Además, el festival estuvo conducido por el cantante y compositor alicantino **Héctor Rojo**.

**¡Enhorabuena Andrés!** Y muchas gracias por tu gran trabajo. Otro año más con un éxito espectacular y más de 800 personas participantes.

## Comienzan las obras en la pista Iván Navarro



Se acaban de poner en marcha las obras para realizar el proyecto de reforma de la pista de tenis más importante del Club. Otro nuevo proyecto ilusionante y que mejorará el aspecto y las prestaciones de nuestra pista central.

Las gradas serán más confortables pues contarán con asientos y también se va a instalar una pérgola en la grada pequeña, destinada a proteger del sol tanto para ver los partidos en la pista central como en la pista 4. Otro de los detalles más importantes es la dotación de

una nueva iluminación de tecnología led de ultimísima generación que aportará también un cambio estético importante ya que eliminando las torretas existentes a pie de pista no habrá ningún obstáculo visual desde las gradas.

En el plano estético también habrá mejoras como el cambio del vallado perimetral, la instalación de un jardín vertical y algunos detalles lumínicos de ornamentación.

Esperamos que esta reforma consiga dar a nuestra pista central un toque de distinción, modernidad y belleza que nos siga haciendo sentir orgullosos de nuestro Montemar.

# XI Torneo Cadete Ciudad de Alicante



Durante el fin de semana del **6 al 8 de diciembre** se celebró la **XI edición del torneo Cadete de baloncesto Ciudad de Alicante**. Montemar sigue dando imagen y solvencia para organizar eventos de nivel nacional como este, y ya van once consecutivos.

Como en la edición anterior, la reciente remodelación del pabellón con el nuevo suelo de madera realizó el evento y aumentó la calidad del espectáculo deportivo.

El **Real Canoe N.C. de Madrid** volvió a proclamarse campeón del torneo. Un potente equipo con cualidades y gran físico, que demostró estar un peldaño por encima de todos los rivales. Pero no olvidamos al resto de participantes, C.B. Horta Godella (Valencia), que quedó subcampeón, Fundación C.B. Granada, UCAM (Murcia), Fundación Valencia Basket y nuestro equipo cadete, que lo dieron todo en la pista para competir al más alto nivel.

SÁBADO 7 DICIEMBRE			
9:45	REAL CANOE	C.A. MONTEMAR	86-50
11:45	FUND. VALENCIA B	FUND. GRANADA	49-108
13:00	C.A. MONTEMAR	UCAM MURCIA	84-70
16:00	C.B. HORTA GODELLA	FUN. VALENCIA B.	79-62
17:30	UCAM MURCIA	REAL CANOE	65-133
19:00	FUND. GRANADA	C.B. HORTA CODELLA	72-80
DOMINGO 8 DICIEMBRE			
9:00	FUN. VALENCIA B.	UCAM MURCIA	83-71
10:30	FUND. GRANADA	C.A. MONTEMAR	73-64
12:00	C.B. HORTA GODELLA	REAL CANOE	46-66



No queremos olvidarnos de los voluntarios del torneo, *Adrián García, Elies Sebastiá y Jorge Llebres*, jugadores del equipo Junior Autonomico del Club, cuya colaboración fue muy importante para el éxito del torneo.

**¡¡Enhorabuena!! Gracias a todos por vuestra participación y... ¡¡¡hasta la próxima!!**

La clasificación fue la siguiente:

- 1-Real Canoe
- 2-CB.Horta Godella
- 3-Fund. CB. Granada
- 4-C.A. Montemar
- 5-Fund. Valencia Basket
- 6-Ucam Murcia

## Los Cadetes Preferentes

Antonio Bas, Jorge García y Nicolás de Leyva se encuentran en estos momentos compitiendo en las categorías superiores. Una experiencia y una oportunidad para mejorar que les están dando un gran bagaje, en este caso con los Junior Autonomicos en la Alquería del Básquet.



## Campeones de Invierno que juegan la Copa Preferente

Nuestros equipos siguen avanzando y consiguiendo grandes resultados en sus ligas regulares. El **Senior de categoría Preferente** quedó primero de su grupo en la primera vuelta de la Liga, y jugará junto a los tres restantes campeones (Escuelas Pías, SP Berner Aldaia, Talleres Mestre Alberic) la Copa Preferente que organiza la FBCV el próximo 22 de febrero.



Por su parte, el equipo **Junior categoría Preferente** quedó primero de su grupo (imbatido en la primera vuelta de la Liga) y jugó junto a los tres restantes campeones (Picken Claret, Autoescuelas Xardinetes Aldaia, Eset Ontinet) la Copa Preferente el pasado 25 de Enero. No tuvo suerte nuestro equipo en esta Copa Junior preferente, perdiendo en las semifinales contra el Autoescuelas Xardinetes Aldaia por 72-47.



## Montemar ya es Club de 1ª Nacional por equipos de tenis

Nuestro equipo Absoluto ya forma parte de los 8 mejores equipos de España



### ¡Por fin! ¡Objetivo alcanzado!

El domingo **20 de octubre** Montemar se convirtió en el mejor equipo Absoluto de tenis de España en 2ª categoría, lo que nos catapultó directamente a la 1ª categoría nacional. Solo 8 equipos forman parte de este selecto grupo, y Montemar será uno de ellos en 2020.

Teníamos muchas esperanzas puestas en esta fase de ascenso, que se disputó a lo largo de todo el fin de semana días 19 y 20 de octubre. Los 4 equipos que se ganaron la posibilidad de ascender fueron: A.T. El Limonar de Santomera, Sporting C.T. de Valencia, C. Móstoles T. y Montemar.

Las Semifinales se disputaron el sábado por la mañana, y fueron

relativamente cómodas para el Sporting y Montemar, que derrotaron ambos por 4-1 al C. Móstoles T. y A.T. El Limonar, respectivamente.

Comenzamos la Final con buen pie, con las victorias de *Carlos Sánchez Jover* y *Francisco Andreu* ante *David Estruch* y *Jorge López*, respectivamente. El tercer partido cayó del lado del Sporting, en un partido muy intenso en el que nuestro jugador *Albert Alcaraz* perdió dejándose la piel ante *Timofei Ckatob Skatov*. *Yan Bondarevskiy* nos dio un punto vital tras un partido en el que imprimió un tenis muy sólido, venciendo a *Andrei Chepelev*. Con 3-1 en el marcador, la 1ª categoría se veía muy cerca, pero no estaba todo conseguido. De hecho, *Imanol López Morillo* perdía su partido en el último set ante *Benjamín Winter*, in extremis,

con toda la emoción de las grandes citas, obligándonos a disputar los dos dobles para conseguir el ansiado ascenso. Por suerte, el dobles *Bondarevskiy-Carlos Sánchez* nos llevó al cielo, ganando su dobles con rotundidad a *Chepelev y Estruch*, y colocándonos en ese instante en la 1ª categoría nacional.

En el acto de clausura y entrega de trofeos estuvieron presentes, por parte de Montemar, *D. Jose Pedro García*, presidente del Club, *D. Antonio Asensio*, presidente del Sporting C.T., y por parte de la Federación de tenis de la Comunidad Valenciana, *D. José Ferrer*, Vicepresidente de la misma, además de directivo del Sporting. Fue un acto entrañable, de dos Clubs amigos, de camaradería, y de deseos compartidos. *Jose Pedro García*, nuestro presidente,



deseó al Sporting mucha suerte en la eliminatoria de promoción, y dio una efusiva felicitación a todos los jugadores, tanto a los de Montemar como Sporting, por el gran espectáculo ofrecido, la deportividad, y por haber dejado la imagen de ambos Clubs muy alta.

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

**¡Una experiencia única!** Protagonizada por los jugadores de Montemar que nos han llevado a 1ª categoría nacional, y que son: *Yan Bondarevskiy*, *Albert Alcaraz*, *Imanol López Morillo*, *Carlos Sánchez Jover*, *Francisco Andreu*, *Juanmi Such*, y nuestro gran capitán *Iván Navarro*.

**¡Muchas gracias chicos por el espectáculo que nos ofrecisteis y por hacer los sueños realidad!**

## Montemar solidario internacional



Los directores técnicos de la escuela de tenis de Montemar, *Manuel Sandoval* y *Chimo Pérez*, llegaron el **4 de noviembre** a la ciudad india de Chandigarh, capital del Punjab. Se trataba de la segunda visita de nuestros entrenadores a la India, en el marco del acuerdo de colaboración establecido entre la Federación de tenis de Chandigarh (CLTA) y el Club, cuyo objetivo final es la integración a la sociedad de jóvenes sin recursos procedentes del medio rural y de familias desfavorecidas, todo ello a través del deporte del tenis. (CHART, Chandigarh for rural Tennis) y Montemar organizaron un campamento para jugadores indios de alto nivel en la capital punjabi.

Tras la aceptación de la primera edición del Campamento llevada a cabo el mes de febrero de 2019, todas las plazas fueron cubiertas superando con creces las expectativas, ya que uno de los objetivos primordiales del acuerdo mencionado consiste en destinar el 100% de los ingresos recaudados con este evento a la financiación del programa solidario (CHART).

Se da además la circunstancia de que los técnicos Montemarineros fueron invitados al **Congreso Anual de la Federación Nacional de tenis de la India** (All India Tennis Association), así como a su cena de clausura. Allí tuvieron la oportunidad de departir con



su Presidente en reunión privada, actual Vicepresidente de la Federación Internacional de tenis (ITF), *Mr. Anil Khanna*, perfecto conocedor de la labor solidaria que Montemar estaba llevando a cabo en tierras indias, muy interesado por nuestro Club y su trabajo, y que además tiene la intención de hacer una visita a Montemar en el futuro próximo. El señor Khanna y varios delegados de otras Federaciones Regionales Indias se personaron al día siguiente en el campamento desarrollado por nuestros técnicos, para comprobar sobre el terreno nuestros sistemas de entrenamiento de alto nivel.

En definitiva, una iniciativa solidaria más a añadir a una larga lista que Montemar desarrolla con asiduidad, en este caso además con un valor añadido como es la dimensión internacional de alto nivel, en un compromiso responsable social que sigue prestigiando más si cabe a Montemar.



## 22 Trofeos para Montemar

El pasado 18 de diciembre se celebró la Gala del Tenis de la Comunidad Valenciana 2019. Un acto en el que la Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana entrega anualmente los trofeos y reconocimientos a los campeones y subcampeones de los campeonatos oficiales de la Comunidad Valenciana en todas las categorías, tanto a nivel individual como por equipos, así como los reconocimientos a los Campeones Nacionales y Europeos de nuestra Comunidad.

La Gala tuvo lugar en Valencia y se dieron cita los mejores jugadores y equipos de tenis de nuestra Comunidad. Montemar regresó a Alicante cargado de trofeos y galardones; nada más y nada menos que 22 trofeos le esperaban al Club, tanto en el apartado individual como por equipos; el fruto del gran trabajo realizado en el 2019.

Hasta Valencia se desplazaron representando al Club uno de nuestros directores de la escuela de competición, Iván Navarro, los veteranos Ángel Gonzalo, Paco López y Jorge Tagliaferro, y varios jugadores, jugadoras y padres de nuestra escuela de tenis de competición; todos ellos recogieron trofeo por sus títulos individuales y equipos.

En el **apartado de equipos** recibimos trofeos por los siguientes logros del 2019:

- Campeón de la Comunidad Valenciana por equipos infantil masculino 1ª división.
- Campeón de la Comunidad Valenciana por equipos infantil femenino 1ª división.
- Subcampeón de la Comunidad Valenciana por equipos Juniors masculino-femenino 1ª división.

- Campeón de la Comunidad Valenciana por equipos Veteranos +40 3ª división.
- Campeón de la Comunidad Valenciana por equipos Veteranos +55 1ª división.
- Campeón de la Comunidad Valenciana por equipos Veteranos +65 1ª división.
- Campeón de la Comunidad Valenciana por equipos Veteranas +40 2ª división A.
- Campeón de la Comunidad Valenciana por equipos Veteranas +45 2ª división.
- Campeón de la Comunidad Valenciana por equipos Absolutos femeninos 2ª división A.
- Campeón de España por equipos Absolutos masculinos 2ª categoría, y ascenso a 1ª categoría nacional Absoluta para el 2020.

En la **faceta individual** recibieron su trofeo nuestros siguientes tenistas juveniles y veteranos:

- Judith Perelló, por proclamarse Campeona de la Comunidad Valenciana en categoría Junior individual.
- Iker Sevilla, por proclamarse Subcampeón de la Comunidad Valenciana en categoría infantil individual.
- Daniela Lozano, por proclamarse Campeona de la Comunidad Valenciana en categoría infantil dobles, y Campeona de España en categoría infantil dobles.
- Jorge Aguilar, por proclamarse Subcampeón de España individual en Veteranos +40.
- Ángel Gonzalo, por proclamarse Campeón de España de dobles en Veteranos +65.
- Paco López Mañogil, por proclamarse Campeón de la Comunidad

Valenciana individual en categoría Veteranos +65 y Campeón de España de dobles en Veteranos +65.

- Fran Bosque y Mariado Masiá, por proclamarse Subcampeones de España de dobles mixtos en Veteranos +35.

Y en el **apartado Internacional de Veteranos**:

- Isidro Lledó y Jorge Tagliaferro, por proclamarse Campeones del Mundo de tenis por equipos, en la categoría Veteranos +50.

**¡Enhorabuena a todos! Sois todo un ejemplo a seguir y hacéis posible que Montemar sea cada vez más importante en nuestra Comunidad, en España y más allá de nuestras fronteras. Muchas gracias por vuestro esfuerzo, dedicación y triunfos. ¡2019 ha sido un gran año!**



## Reanudamos la competición



Tras el parón navideño comenzamos el segundo tercio de la competición. Sin duda un descanso muy bien aprovechado por todos los jugadores de nuestros equipos para cargar las pilas y afrontar este largo trimestre antes de la Semana Santa.

No han faltado las celebraciones y las comidas navideñas de los distintos equipos, los padres, los chavales, y por supuesto la tradicional comida de los entrenadores y la dirección técnica. Una fantástica oportunidad para estrechar lazos y mantener vivo ese sentimiento de equipo tan fuerte y bonito que nos da el fútbol.

Seguimos desde el 7 de enero con nuestros entrenamientos y competiciones regulares con mucha ilusión, y con ganas de conseguir buenos resultados en todos y cada uno de los encuentros.

Por otro lado, durante las mini vacaciones de Semana Santa tendremos nuestro clásico Campus, que se celebrará del 14 al 17 de Abril en horario de mañana, donde esperamos tener el éxito de ediciones precedentes y la asistencia de algunos equipos a torneos importantes.



## ¡Festival de Navidad 2019!



El viernes **13 de diciembre** tuvo lugar la celebración del festival de Navidad de la escuela de Baile moderno en la sede de la Albufera. Organizado y dirigido por nuestra profesora, *Laura González*, con unos fantásticos alumnos que día a día se esfuerzan con cariño e ilusión para mejorar pasándolo en grande bailando. El resultado fue grandes coreografías, igualdad máxima, una gran coordinación de estos grandes artistas y un pabellón lleno hasta la bandera de familiares y amigos que consiguieron hacer mucho más especial este gran día.

Un momento mágico que emocionó a todos los asistentes fue el baile final, que dio al espectáculo un ambiente de felicidad e ilusión antes de la llegada de la Navidad. Todos nuestros alumnos bailaron un villancico con mucho ritmo, donde hasta el público asistente animó con sus palmas y ganas de bailar.

Pero el espectáculo nunca se detiene. Hemos empezado el año con muchas ganas de preparar nuestro Musical, que tendrá lugar en el **Teatro Principal de Alicante el domingo 14 de junio**. El Musical tiene por título **"BORN TO DANCE"**, y encontraremos voces en directo, emoción y baile, superándose nuestros bailarines y haciendo disfrutar como sólo ellos saben hacer. Como siempre levantarán a todo el público de sus asientos con los mejores ritmos.

## ¡Los 90 también fueron buenos años!



El pasado **21 de Diciembre**, los alumnos de la escuela de Baile en nuestra sede de Padre Esplá realizaron su espectáculo de invierno con un lleno absoluto de asistentes, de la misma manera que ha sucedido en todos estos años pasados, pero no por ello es un hecho que pierda valor año tras año sino todo lo contrario. En su decimonoveno año de trayectoria, los artistas de la escuela volvieron a brillar con sus magníficas coreografías y excepcional puesta en escena.

Como sucedió el año pasado recordando las canciones de los años 80, en este Festival de Navidad 2020 no podíamos olvidar las canciones de los años 90. Sin lugar a dudas, una década que también dejó una huella imborrable en el mundo de la canción. Y cómo no, todos los familiares y amigos fueron partícipes del propio espectáculo, ya que bailaron, junto con los bailarines de la escuela, una de las coreografías más famosas, reconocidas en todo el planeta en los años 90, **"La Macarena"**, interpretada por el Dúo español "Los Del Río".

Felicitar a los alumnos de la escuela y a los profesores, *Alonso Ramos* y *Asun Herrero*, que como cada año siguen haciéndonos reír, llorar y disfrutar con algo tan maravilloso como es el mundo de la danza. **¡Vivir para Bailar!** Próxima parada, Teatro Principal de Alicante en el mes de Junio. Pero eso... es otra historia, que tampoco te querrás perder!!

## Copa Valenciana

Jornada en Castellón



El 19 de Octubre se celebró la primera jornada de las Copas de Judo de la Federación Valenciana, donde la cantera consiguió muy buenos resultados.

Ivo García	ORO
Gabriel Manzano	PLATA
Adrián Vicens	PLATA
Jorge García	BRONCE

## Super Copa de España

Villa de Avilés



Un año más viajamos a Asturias para disputar una de las mejores Copas de España. La importante cita tuvo lugar el 26 de octubre y nuestros cadetes e infantiles lucharon como un gran equipo. La temporada no ha hecho más que empezar.

## Interprovincial Valencia

Primera Jornada



Grandes resultados de nuestros judokas cadetes e infantiles en su camino hacia el campeonato de España. Enhorabuena a los medallistas y a los que no lograron pódium, ya que todos lucharon al máximo en el Interprovincial de Valencia, celebrado 9 de noviembre.

Samuel Torrecillas	ORO
Gabriel Manzano	PLATA

## Trofeo Niveles Alicante

Judo formación



Tremendamente orgullosos de nuestra cantera. Gran participación en este Trofeo Niveles de Alicante, donde todos hicieron buenos combates y lograron subir al pódium. El campeonato tuvo lugar el 16 de noviembre.

## Copa Valenciana

Jornada en Onteniente

Disfrutamos un año más en Onteniente con nuestra cantera, realizando muchos combates y obteniendo muy buenos resultados el 23 de noviembre en la Copa Valenciana. Seguimos aprendiendo.



## Copa de España. Valladolid

Camino al Nacional



EL 24 de noviembre, Samuel Torrecillas logró la medalla de plata en la Copa de España de Valladolid realizando un gran campeonato.

Samuel Torrecillas PLATA

## Campeonato de España Absoluto

La categoría Reina



Fantásticos resultados en el Nacional el 30 de noviembre. María Isabel Puche, campeona de España, y Joaquín Gomis subcampeón. Estas dos medallas, junto a la participación de Antonio, nos hacen sentir muy orgullosos de todos ellos.

María Isabel Puche	ORO
Joaquín Gomis	PLATA

¡Enhorabuena!

## Copa "A" de España. Canarias

El ritmo no para ni un segundo



Samuel Torrecillas lo volvió a hacer el 14 de diciembre. Esta vez nos trajo una medalla desde las Islas Canarias, con la que se colocó número dos del Ranking Nacional.

Samuel Torrecillas PLATA

## Festival de Navidad

Judo solidario



El 15 de diciembre celebramos nuestro festival solidario de Navidad, donde todos los Judokas de la escuela disfrutaron con sus familiares y profesores en este divertido día colaborando con Cáritas.

## San Silvestre

¡Feliz año nuevo!

Despedimos el año el 27 de diciembre con la San Silvestre Alicantina. Familiares, amigos y deporte compartiendo una noche inolvidable.



# Comenzamos temporada de conjuntos



El pasado 29 de Septiembre, comenzábamos la temporada de conjuntos con la participación en la fase provincial del Campeonato Nacional Base, celebrada en Monforte del Cid.

Cuatro fueron los conjuntos que bajo el nombre de Montemar luchaban por conseguir el pase al autonómico, y posteriormente al Nacional: alevín, infantil, cadete y juvenil. El alevín, infantil y juvenil conseguían la **medalla de BRONCE**, y los cuatro la clasificación para la fase autonómica celebrada en Calpe una semana más tarde.

Los conjuntos alevín y juvenil se proclamaron campeones autonómicos consiguiendo la **medalla de ORO**, y el infantil la **clasificación para el nacional**.

Llegó el 8 de Noviembre y partimos rumbo a Pamplona. El conjunto alevín compuesto por *Jimena, Edna, Lucía, Isabel* y *Adriana*, con un ejercicio de cuerdas bajo los acordes de la música de West Side Story y tras una brillante actuación, se proclamaba **quinto de España** obteniendo así su correspondiente diploma que lo acredita.

El conjunto infantil formado por *Alina, Inés, Alba, Inma* y *Laura*, con su composición de 3 cintas y dos pelotas al son de un fragmento de la banda sonora de Aladín, terminaba el Nacional en el **puesto undécimo** de la clasificación, de un total de 104 conjuntos.

Por último nuestras juveniles, cuyas integrantes son *Alejandra P. Alejandra M., Marta, Stefi* y *Marina*, con un ejercicio de 5 pelotas coreografiado con la música de la película "el gran showman", conseguían un **decimo-séptimo puesto** de 101 conjuntos.



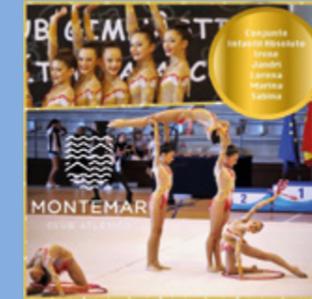
Nuestro conjunto cadete cuyas componentes fueron *Triana, María, Paula, Elena, Coco* y *Marta*, también participaron en un torneo nacional celebrado en Huécar (Cuenca). Con su ejercicio de 5 pares de mazas al son de Tina Turner lograron la **medalla de ORO**.

**TRABAJANDO CON EMPEÑO E ILUSIÓN SE CONSIGUEN RESULTADOS COMO ÉSTOS.**

**ENHORABUENA A GIMNASTAS Y ENTRENADORAS POR ESTA GRAN TEMPORADA**

## Participación en la Categoría Absoluta

Nuestro conjunto infantil absoluto, comenzaba su temporada con la participación en la fase provincial del campeonato de España de conjuntos, celebrado en Alcoy. *Sabina, Alejandra, Irene, Lorena* y *Marina* fueron las protagonistas. Con una espectacular composición de aros y mazas, interpretando un fragmento del famoso musical "Jesucristo Superstar", se alzaban con el **ORO**. En la fase Autonómica, para la que nos desplazábamos hasta LLiria, finalizaron su temporada en sexta posición.



## Celebramos en nuestro pabellón la final de la liga interclub



Un año más participamos en la Liga interclub. Una competición entre gimnastas de cantera no federadas, con el fin de que vayan adquiriendo experiencia para futuras competiciones oficiales.

Nos desplazamos hasta Ondara con tres conjuntos, **el infantil** (*Carmen, Irene, Hannah, María* y *Patricia*) con un ejercicio de 5 pelotas, que tras una buena ejecución del mismo obtuvo la tercera plaza, consiguiendo así la medalla de BRONCE.

Dos conjuntos **cadetes**, el **"G"**, compuesto por *Martina, Sofía, Lucía, Ariana* y *María*, consiguieron la medalla de BRONCE, y el **"R"**, formado por *Gretel, Amanda, Alejandra, Cayetana, Lucía* y *Marina*, consiguieron un diploma por su quinta posición. Ambos con un ejercicio de 5 aros.

Nuestras **benjamines** *Verónica, Mónica, Lola, Noelia, Itziar* y *Bilyana*, no pudieron mostrar su ejercicio de manos libres debido a la lesión de una de nuestras gimnastas.

Y el sábado 23 de noviembre poníamos fin a la temporada con la celebración en nuestro Pabellón de la **III fase** y la **fase final** de esta liga, donde nuestros cuatro conjuntos realizaron un excelente trabajo.

El **conjunto Benjamín** obtuvo un merecidísimo diploma que le otorgaba la 4ª posición. Nuestras **alevines**, con su ejercicio de pelotas, finalizaron en 3ª posición, colgándose la medalla de BRONCE y obteniendo la copa en la final que las acredita como terceras. El **infantil R** quedó en tercer puesto consiguiendo la medalla de BRONCE, y en la final un diploma acreditativo



de 4º clasificado. Y el **infantil G** consiguió, tanto en esta fase como en la final, un merecidísimo diploma de 5º clasificado.

**Estamos muy orgullosos de vuestro trabajo. ¡Enhorabuena!**

# Festival de Navidad

El 18 de Diciembre, la sede de Padre Esplá abrió sus puertas un año más, para celebrar el festival de nuestra sección. Ante un Pabellón abarrotado de público, **las 260 niñas** que la componen nos deleitaron con una variada muestra de coreografías preparadas para la ocasión. Una divertida tarde en la que, una vez más, se demostró la disciplina que se aprende con este

deporte. No es fácil organizar a 260 niñas y *Jéssica Salido*, acompañada de su equipo técnico, *Nuria Salido*, *Noelia Gómez*, *M<sup>a</sup> José Carbonell*, *Gloria Rico* y *Yaiza Salido*, lo consiguieron de manera excepcional.

**Una vez más ENHORABUENA por el gran trabajo que hacéis.**



# El Karate-Do en Montemar



## ¿QUÉ ES EL KARATE-DO?

Es un arte marcial originado en Okinawa, modificado y transformado en una filosofía de vida en el que se integra mente-cuerpo y espíritu.

El **Karate-Do** permite a sus practicantes tener dominio de su cuerpo por medio de la práctica constante, junto a una mente fuerte con la que se alcanza una disciplina y niveles de concentración elevados, así como un espíritu fuerte que hace que las personas perseveren y sean constantes para lograr sus objetivos.

Todos estos elementos se unen en perfecta armonía para formar individuos útiles a la sociedad.

## 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.



## EXAMEN PASE DE CINTURÓN (1er DAN)

El pasado mes de diciembre, nuestro alumno **Jorge García Tapias** realizó el examen de cinturón negro de karate 1er DAN, dando muestra del trabajo y del esfuerzo realizado a lo largo de estos años de práctica continuada. Organizado en las instalaciones del Club, avalado por la RFEK y la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana.



## Copa de Europa 2019



El pasado **25 de Septiembre** viajaban a Roana (Italia) nuestros patinadores *Julieta Casado Payá* y *Sergio Casado Payá*, junto a su entrenadora *Sonia Eguía María*, para formar parte de la Selección española en la Copa de Europa 2019.



El patinador Alevín Sergio Casado Payá obtuvo la **medalla de Oro** en la Copa de Europa en la modalidad de Solo Danza, en su primera salida a un campeonato internacional.

Por otro lado la Pareja de Danza formada por los hermanos Julieta y Sergio Casado Payá alcanzaron la tercera posición, obteniendo la **medalla de Bronce** en la Copa de Europa en la categoría Alevín.

**Muy buenos resultados para estos patinadores entrenados por Sonia Eguía.**



## Open de danza Francia 2019



El pasado **16 de Octubre**, los patinadores *Alicia Punzano Castelló*, en la categoría Juvenil, *Kilian Gomis Sánchez* y *Carolina Marchante Rodríguez*, en la categoría Senior y modalidad de Solo Danza, viajaban hasta Hettange Grande (Francia) junto a su entrenadora *Sonia Eguía María*, tras ser seleccionados por la Federación Nacional después de colocarse en el último campeonato de España entre los 10 primeros de sus categorías, y por tanto ganarse su participación en el Open de Hettange.

Era el primer campeonato Internacional después del Mundial, el Europeo y la Copa de Europa, que se puntuó en Rollart (nueva forma de puntuar a partir del 2019), y fue una experiencia muy gratificante.

*Alicia Punzano Castelló* en la categoría Juvenil consiguió una **14ª plaza**, *Carolina Marchante Rodríguez* obtuvo una **11ª plaza** en categoría Senior Femenino, y *Kilian Gomis Sánchez* se colgaba la **medalla de Bronce** al proclamarse subcampeón de dicha competición en categoría Senior Masculino.

**Desde estas líneas darles la enhorabuena a los cuatro por el trabajo y los resultados obtenidos. Ahora a seguir trabajando para la próxima temporada.**



## IV Fase y Final del Internacional Iberia Roller Dance Cup

*Dos oros, una plata y dos bronces para nuestro Club*

El pasado **5 de Diciembre** nuestros patinadores de Solo Danza y de Parejas de Danza viajaron junto a su entrenadora, *Sonia Eguía*, y la delegada de la Sección, *Margarita María*, a Vacarisses (Barcelona) donde se celebró la cuarta fase y la final de este internacional.

En la categoría Alevín, nos representaban cuatro patinadoras, tres patinadores y tres parejas, las cuales consiguieron las siguientes posiciones:

### ALEVÍN FEMENINO

Julieta Casado Payá	6ª Clasificada
Sofía Estela Matei	9ª Clasificada
Noelia Palao Urru	10ª Clasificada
Chloe Recio Ayuso	14ª Clasificada

### ALEVÍN MASCULINO

Sergio Casado Payá	Oro y Campeón del Iberia Roller Dance Cup
Iago Vázquez Blanco	Plata
Artem pisotskyi	Bronce

### ALEVÍN PAREJAS DANZA

Sergio Casado Payá y Julieta Casado Payá	Oro en la fase y Campeones del Iberia Roller Dance Cup
Iago Vázquez Blanco y Chloe Recio Ayuso	Plata
Artem Pisotskyi y Sofía Estela Matei	Bronce

### EN LA CATEGORÍA INFANTIL FEMENINO

Alisa Anastasiia Pisotska	Bronce
---------------------------	--------

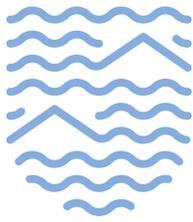
En la entrega de trofeos se llamó al centro de la pista a los entrenadores de los clubes organizadores que han hecho posible este proyecto, Club Deportivo Fervello (En La Coruña I fase), C.A. Montemar (En Alicante II Fase), CAP Alfeina (En Portugal III Fase), Club Patinaje Artístico Canyelles y C.P.A. Vacarisses (En Barcelona fase IV y Final).

Y por último destacar a dos patinadoras, ya que son las únicas que han participado en las cuatro fases del Iberia, *Noelia Palao Urru* y *Sofía Estela Matei*.

## Festival de Navidad 2019

Sin duda, un gran día y una increíble actuación de todos los patinadores de la escuela para cerrar el 2019, donde todos disfrutaron y nos hicieron disfrutar una vez más, desde el más pequeño al más grande, desde el iniciado hasta el 4º del Mundo. Una escuela que va creciendo año tras año de la cual estamos orgullosos de formar parte.





# MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

