ASSOCIACIÓ frontennis PEDREGUER

Cametes

CLUB DE CAZA "EL CASTELLET" PEDREGUER

FUTBOL VETERANS

ACTIVITATS ESPORTIVES MUNICIPALS

escoles esportives pedreguer

AJUNTAMENT DE PEDREGUER
REGIDORIA D'ESPORTS

l'esport en primavera

2008
PEDREGUER

l'esport en primavera

XI EDICIÓ

DEL 9 D'ABRIL AL 5 DE JULIOL

Edita: Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer

Disseny i maquetació: disseny gràfic ra
Imprimeix: Avellà Gràfiques - Pedreguer - Tel. 965 76 11 22

SALUTACIÓ

Ja tenim ací la Primavera!, i amb ella, també arriba l'hora de començar una nova edició de l'Esport en Primavera: una barreja d'activitats esportives i lúdiques que fa bullir d'activitat i il·lusió a tota la gent de Pedreguer. Competicions, xerrades, curses, exhibicions... que demostren una vegada més, el dinamisme i l'esperit de participació del poble de Pedreguer entorn a l'esport.

Enguany s'ha introduït un element nou en la programació que ha preparat la Regidoria d'Esports: "l'Esport en Família". Un intent d'apropar l'esport a tots els membres de la família (pares, mares, fills i filles) perquè gaudesquen de les diferents proves programades com a membres d'un mateix equip. Així mateix també hem volgut tindre en compte els joves que demanden un nou concepte d'esport que està més lligat a l'aventura, i que sota el nom "Esport i Aventura", barreja la bicicleta de muntanya, el senderisme i l'escalada.

Vull aprofitar aquesta primera ocasió en què em dirigisc a vosaltres des d'aquesta publicació per fer-vos arribar la satisfacció de comprovar com, any darrere any, la gent del nostre poble fa d'aquesta cita quelcom ineludible, i això vol dir que la cultura de l'esport està cada vegada més arrelada entre tots nosaltres, i especialment en els més menuts. A ells va dedicada la major part dels nostres esforços, conscients com som de la importància de l'esport en la formació dels nostres ciutadans.

Sols em resta felicitar a totes les entitats esportives per haver col·laborat una vegada més en la confecció d'aquesta programació, i molt especialment al Club Bàsquet Pedreguer pels seus 20 anys d'esforços i èxits que tant ens enorgulleixen, i com no, animar a tots a participar de totes les activitats a fi de gaudir dels beneficis de l'esport. Salut!

Miquel Serra Bonet
regidor d'Esports

SUMARI

1 Salutació del regidor d'Esports

3 Associació d'Escacs la Torre de Benimarmut

4 Associació de Bitlles Jubilats de Pedreguer

5 Associació Frontennis Pedreguer

6 Associació Futbol Sala Pedreguer

7 Centre Excursionista Pedreguer

8 Club d'Atletisme Cametes

9 Club de Bàsquet Pedreguer

10 Club Ciclista Pedreguer

11 Club de Caça "El Castellet"

12 Club de Petanca Pedreguer

13 Club de Pilota Pedreguer

14 Veterans Pedreguer

15 Gimnàs de Musculació

16 Gimnàstica de Manteniment

17 Ioga

18 Tai Chi Chuan

19 Escoles Esportives Municipals

21 Fotografies de les Escoles Esportives Municipals

25 Revista: El paseo como actividad física de recreo

26 Revista: La sensació de volar

27 Revista: El sedentarismo acelera la 'vejez celular'

28 Programació

ASSOCIACIÓ D'ESCACS LA TORRE DE BENIMARMUT

EL MATERIAL DE JOC

El material mínim per jugar una partida d'Escacs és el tauler i les peces. A més, quan juguem una partida de competició, és necessari un rellotge i les planetes per anotar les jugades.

1. EL TAULER

La partida d'Escacs és una batalla entre dos bàndols: el blanc i el negre. Es juga damunt d'un tauler i s'acaba quan un bàndol abandona, per taules (empat) o per escac i mat. Quan les partides són de competició es juga amb rellotge, en aquest cas, també perd la partida el jugador que no fa un nombre de jugades indicat en el temps estipulat.

El tauler d'Escacs o escaquer és un quadrat compost de 64 caselles alternant les caselles blanques i les negres, per tant té 32 caselles blanques i 32 negres.

La **casella** o escac és cadascun dels espais quadrats que componen el tauler d'Escacs. Cada casella té un nom com en el joc dels vaixells (Enfonsar la Flota). Observa els diagrames:

Com pots veure, el tauler pot col·locar-se de dues maneres diferents, però només una és la correcta: quan et poses davant del tauler per jugar, la casella del cantó de la teua dreta ha de ser blanca.

En el tauler podem observar que la disposició de les caselles formen Columnes, Files i Diagonals.

Columnes: són les huit fileres de caselles que van des de la vora del tauler més propera a tu fins a la vora més propera a l'altre jugador.

Files: són les huit fileres de caselles que van des de la vora esquerra del tauler fins a la vora dreta.

Diagonals: són les línies formades per les caselles del mateix color unides pels vèrtexs.

El tauler d'Escacs té un codi de lletres i xifres. Les lletres identifiquen les Columnes i les xifres les Files. Cada casella s'identifica primer amb la lletra (de la Columna) i després amb la xifra (de la Fila).

Les lletres s'ordenen d'esquerra a dreta respecte del jugador que porta les peces blanques o de dreta a esquerra respecte del jugador de les peces negres, des de la **a** fins a la **h**. Així mateix les xifres de les Files s'ordenen des de l'**1** fins al **8**.

2. LES PECES

Per començar una partida, cada jugador compta amb el següent material:

Peces:				
1 Rei:	♚	♔	8 Peons:	♟ ♙
1 Dama:	♛	♕	2 Alfils:	♝ ♗
2 Torres:	♜	♖	2 Cavalls:	♞ ♘

2.1. COL·LOCACIÓ

És molt fàcil col·locar les peces; has de fer-ho com en aquest diagrama:

Les més difícils de col·locar són el Rei i la Dama perquè són les úniques que no estan repetides. La Dama sempre va en la casella del mateix color, o siga, la Dama blanca en la casella blanca i la Dama negra en la casella negra, això vol dir que el Rei anirà a la casella que hi resta.

Una vegada col·locades les peces, hem de començar a moure-les, però, qui comença? Recorda que sempre **comencen les blanques** i, a més, no et pots quedar un torn sense jugar, és obligatori fer un moviment.

2.2. CAPTURA

Les peces capturen quan es troben en el seu moviment una peça contrària i es col·loquen en la casella de la peça capturada. Capturar és el mateix que menjar o matar. Recorda que mai no pot haver-hi dues peces al mateix temps en la mateixa casella. Els peons, per capturar, sempre canvien de Columna, és a dir mengen en diagonal.

ASSOCIACIÓ DE BITLLES JUBILATS DE PEDREGUER

Com cada any, convidem a tots els jubilats de Pedreguer a jugar amb nosaltres.

Ja sabeu que és un joc senzill, que no requereix cap habilitat especial, tan sols ganes de gaudir i passar una bona estona amb la gent de la teua edat.

EL JOC DE LES BITLLES

- Elements: sis bitlles i tres bitllots.

Bitlles

Bitllots

- Com es juga: amb els tres bitllots tractar de tombar 5 bitlles i deixar-ne una plantada.

- Puntuació:
  Màxima: 10 punts (cinc tombades i una plantada)
  Si no s'aconsegueix aquesta puntuació, s'anotarà 1 punt per cada bitlla tombada.

AIXÍ DE SENZILL!

T'ESPEREM!

ASSOCIACIÓ FRONTENNIS PEDREGUER

Otro año más llegamos a las fechas en las cuales se celebra l'Esport en Pimavera, y l'Associació de Frontennis Pedreguer colaborará como cada año en la organización del Campeonato Primaveral de Frontenis.

Desde esta página nos gustaría contar cómo ha sido el año deportivo de l'Associació de Frontennis Pedreguer esta temporada. Tras finalizar l'Esport en Primavera 2007 y después del parón veraniego llegaron las fechas en las cuales celebramos el Tercer Torneo 12 horas (este año se hizo de 16 horas debido a la lluvia). Solemos organizarlo por septiembre y este año, en particular, los cuartos de final, semifinales y final fueron partidas muy bonitas y reñidas, viendo como la final la ganaba una pareja de Pedreguer.

Al finalizar el Torneo 12 horas empezamos a organizar el Campeonato de Invierno, siendo este año 12 parejas inscritas con sus 12 reservas, de las cuales varias parejas son vecinos de otros pueblos. Este año hemos querido introducir en el campeonato un *Play Off* después de terminar la liguilla y los seis primeros clasificados se disputarán el título.

Para terminar, nos gustaría animar a toda la gente que tenga algo de afición a este deporte, a participar en el Campeonato de Primavera.

ASSOCIACIÓ FUTBOL SALA PEDREGUER

Aquesta temporada, l'Associació de Futbol Sala de Pedreguer està composta per quatre equips que representen el poble de Pedreguer per tota la comarca: Filtro Potencia, Bar Cova, MasyMas i Saludent.

L'equip Saludent milita en la categoria de la lliga ACYDMA (Asociación Cultural y Deportiva de la Marina Alta). Després de dues temporades fantàstiques, en les quals ha pujat dues categories, aquesta temporada està lluitant en la part alta de la taula classificatòria. Menció especial té el jugador Vicente Pastor Gilabert, que actualment és el *pichichi* de la lliga.

Els altres tres equips participen en la Lliga Intercomarcal de Futbol Sala, un torneig creat aquesta temporada en la qual participen equips de Pedreguer, Teulada, Moraira, Benissa, Xaló i Gata. La sort dels nostres equips està essent dispar; per una part es troba el Filtro Potencia, afiançat en la part mitjana de la classificació, i per una altra es troben el Bar Cova i el MasyMas que estan en la part baixa de la classificació.

Des de l'Associació de Futbol Sala de Pedreguer, demanem als aficionats al futbet i al poble de Pedreguer en general que baixen els dissabtes al poliesportiu a animar els equips del nostre poble i a gaudir de bones vesprades de futbol sala.

En aquesta nova etapa per a l'Associació de Futbol Sala de Pedreguer, ens hem proposat que el futbol sala torne a ser el que era en el poble, i per això organitzarem una sèrie d'actes i torneigs per donar la possibilitat a tota la gent de Pedreguer de passar-ho bé practicant aquest esport. Partint d'aquesta idea, volem informar a tots els pedreguers i pedregueres de la creació d'un nou torneig d'àmbit local, en què la novetat serà que els equips participants estaran compostos per gent de la mateixa quinta o comissió de festes. La idea és que siga un torneig de germanor entre quintades i comissions, i que tots puguem gaudir d'un dissabte diferent.

Per finalitzar, ens agradaria informar de la data dels actes de l'Associacio de Futbol Sala durant aquesta edició de l'Esport en Primavera:

I Torneig de Quintades: 24 de maig.
Campionat d'Estiu de Futbol Sala: des del 14 de juny fins al 28 de juny.

CENTRE EXCURSIONISTA PEDREGUER

El 28 de febrer de 2007, l'Ajuntament i el Centre Excursionista de Pedreguer, signaren un conveni de col·laboració, per tal de facilitar la pràctica del senderisme entre les persones del nostre municipi.

A més a més, possibilitaria la incorporació del veïnat a la pràctica esportiva saludable i al coneixement de les nostres muntanyes i tota la cultura immersa en elles.

El CEP assumia la tasca d'organitzar i executar les activitats previstes en aqueix primer conveni, mentre que l'Ajuntament aportava els recursos econòmics per al seu correcte desenvolupament.

Aquest conveni, entre altres objectius, pretenia donar a conèixer els indrets i llocs més significatius del nostre entorn i mostrar tot allò que els converteix en patrimoni natural de les pròpies muntanyes, tot i abastint tant aspectes històrics, culturals i mediambientals com paisatgístics.

Les excursions havien de programar-se en base al fet que unes s'ubicaren en el terme municipal de Pedreguer, altres en la Marina Alta i una en el territori del País Valencià. Van ser les següents:

Els Molinets i el Miquelet de la Sella.
De Castells de Castells a Famorca.
El Cavall Verd.
Parc Natural del carrascar de la font Roja.
El Puigcampana.
La font d'Aixa.
L'Aixortà - els Arcs (Castells de Castells).
El cantal del Morell i la font Coberta.

Per acabar l'any es va programar la projecció d'un audiovisual amb un recull de fotos de totes les excursions realitzades durant la temporada.

Cal destacar la bona acceptació que ha tingut aquest conveni per part de la nostra població, perquè s'ha traduït en una considerable participació. Han sigut moltes les persones que s'han acostat per primera vegada a les nostres muntanyes i a la pràctica del senderisme, i han mostrat interés per les excursions programades.

Una vegada tretes les conclusions i valoracions sobre aquest conveni de col·laboració, les dues parts, Ajuntament i CEP, el renoven a principi d'any i es programen les següents excursions:

10 de febrer: Parc Natural del Montgó.
2 de març: Barx (barranc de Monessa - pla dels Avencs).
4 de maig: Parc Natural del penyal d'Ifac.
19 d'octubre: Font d'Aixa (pel llibre).
16 de novembre: Serra de Bèrnia (volta pel forat).
14 de desembre: Cova de les Miqueles, castell i basses de l'Ocaive.
19 de desembre: Audiovisual: *Indrets i llocs - 08.*

Si t'agrada caminar, conèixer i estimar les nostres muntanyes i tot el seu patrimoni, participa-hi, no te'n penediràs.

CLUB D'ATLETISME CAMETES

El Club d'Atletisme Cametes es llança a les maratons.

El Club d'Atletisme Cametes s'ha llançat en la temporada 2007-2008 a per la mítica distància dels 42,195 quilòmetres. Fins a una dotzena d'atletes han participat, o tenen previst fer-ho, en algunes de les maratons més conegudes del calendari espanyol. Mallorca, València, Madrid i Barcelona són les destinacions elegides pels atletes del Cametes per enfrontar-se a la marató i on han fixat els seus reptes personals de la temporada.

Durant els preparatius, el club ha estat present, com és habitual any rere any, en distintes curses arreu del territori valencià: des del Gran Fons de Set Aigües o la Mitja Marató de Santa Pola, dues de les proves de major prestigi de tota la Comunitat Valenciana, fins a les del Circuit a Peu de la Marina Alta, un clàssic que creix en cada edició.

Mentrestant, el promesa del club Cametes, Juan Antonio Mas, continua fent de les seues i bregant amb l'elit del cros valencià. Pel gener es va proclamar Subcampió Provincial en la seua categoria en la prova disputada a Elx, i va fer segon al Cros de Guadassuar. Ara es prepara per a participar en el Campionat Autonòmic que tindrà lloc a Castelló i on hi ha tres places en joc per al Campionat d'Espanya.

D'altra banda, arriba el programa de l'Esport en Primavera que comptarà de nou amb la Volta a Peu a Pedreguer, que compleix dèsset anys.

Un bon moment per a recarregar les bateries, pels que ja fan atletisme, i per incorporar-se a aquesta disciplina tan saludable als qui encara no l'han provat. De segur que no podràs deixar-te'l quan el tastes.

CLUB DE BÀSQUET PEDREGUER

VINT ANYS DE BÀSQUET

El Club de Bàsquet Pedreguer comença a gestar-se l'estiu de 1988, quan una colla de gent es planteja què passaria si en compte de jugar pel carrer a veure qui clava més pells de solustiana als poals de fem, ho feren amb unes cistelles de veritat i amb balons reglamentaris. "FAREM UN CLUB DE BÀSQUET". Com que per a tenir un equip fa falta gent, l'estratègia és clara: Festes de juliol de 1988. Es tractava de reclutar el personal –no precisament en la processó de Sant Bonaventura– sinó pels carrers i pels pubs del Poble. Així, mentre la Massiel cantava a la plaça amb dos gintònics de més, ens dedicàrem amb etíliques arts i precaris arguments a embotinar la gent perquè jugara al bàsquet. Com a resultat de tot això, per la tardor d'aquell any, concretament el 15 d'octubre de 1988 naix en la notaria de Dona Ligia Maria Pórtoles Reparaz el CLUB DE BÀSQUET PEDREGUER.

La singladura federada es va iniciar en la temporada 1988/1989 amb dos equips. Un sènior masculí integrat per: Pepe Más, Antonio Gilabert, Paco Costa, Francisco García, Joan Gilabert, Albert Castelló, Fernando Berenguer, Gabriel *el Penya*, Felipe Fornés i Antonio Massanet, i, un júnior masculí integrat per: Joaquín Cantó, Alberto Serra, Alejandro Más, Alberto Alberola, Agustín Prada, Lluís Vaquer, Paco *el Pólvora*, Antonio Díaz, Jaume Valero i Jaume Aparisi. En formaven la directiva: Vicent Riera, Vicent Martí, José Juan Femenía, a més dels ja anomenats Francis García i Antonio Gilabert. Molt prompte s'incorporaria com a entrenador, Josep Puigcerver. El primer partit oficial es va jugar el 6 de novembre de 1988 contra l'Altea i com a visitants en un pavelló que per a nosaltres era poc menys que el Palau Olímpic de Sant Jordi; els dos equips nostres van perdre. Quan jugàvem dins de casa ho féiem a les Escoles de l'Alfàs –per cert, que érem dels pocs equips en tot el món que es permetien el luxe de jugar en un camp de gespa. Bo, en realitat es tractava d'alguna que altra malvera que havia aparegut a meitat de pista i que havies de driblar per a no entropessar–. Com es podeu imaginar en tot començament, pràcticament jugàvem amb una mà davant i l'altra darrere, però això també tenia el seu encant.

En la segona temporada del Bàsquet Pedreguer, la 1989/1990 apareix en el Club el primer equip de dones; un cadet femení entrenat per Felipe Fornés que afortunadament va ser capaç de superar les seqüeles psíquiques i que estava integrat per: Verònica Alberola, Josefa Costa, Carmina Valdearcos, Maribel Puigcerver, Marisa Moltó, Maite Escrivà, Miluca Casado, Natalia Casado i Vicki Serra. Lamentablement l'equip no va tenir continuïtat en les temporades següents, però sí a partir de 1993, on definitivament i a base d'algun que altre sopar coactiu finalment es consolidà.

Després han vingut centenars de jugadors i jugadores, entrenadors, delegats, de totes les edats, sexes, professions i procedències fins a arribar en les darreres temporades a consolidar els quatre equips federats: dos sèniors i dos júniors. Han sigut centenars de milers de quilòmetres recorreguts al llarg del País Valencià portant el nom del nostre poble per tot arreu –cal destacar una memorable fase final pel títol a Elx on encara es recorden de nosaltres pel carrer cantant el de *Pedreguer a la Xara*– i dos títols de lliga aconseguits pels equips sèniors, tant masculí com femení. Així doncs i amb més o menys èxit, hem disputat partits de bàsquet per un munt de pistes i, especialment, hem passat milers d'hores de fred a les Galgues mentre escoltaves la cantinela "... que no és una era, que és més petiteta" i estropejaves cada vegada més l'estadística del tir lliure.

Tot això, però, que tant ha valgut la pena mai no haguera estat possible sense l'ajut de les institucions, l'Ajuntament de Pedreguer i la Diputació (que els tenen fondos i agarradets...), d'empreses com la Rolser, Promociones La Sella, MasyMas, entre moltíssimes altres, i, de tots aquells que han passat per les distintes directives i s'han deixat de forma totalment altruista temps i diners; de tots els socis i aficionats que tenim i que hauriem de malcriar més i de tots els jugadors i jugadores que ho han donat tot pel club, per cert, per increïble que parega encara hi ha, almenys, dues persones que aguanten jugant des de la fundació del Club. A totes aquestes persones i institucions moltes gràcies i, al Club, una llarga vida per a complir-ne moltíssims més.

CLUB CICLISTA PEDREGUER

El 2008 es presenta per al món ciclista de Pedreguer, com un dels més atractius i intensos dels últims anys, tant per les activitats que s'han de desenrotllar, com pels projectes de futur que alguns dels socis estan plantejant.

Abans de comentar els projectes i les iniciatives per a enguany, cal recordar alguns moments de la passada temporada, com ara, l'èxit de dos components del club, en completar la mítica Paris-Brest-París, amb un recorregut de 1.200 km, que els nostres ciclistes Vicent Artigues i Andrés Waylet completaren amb èxit en un temps de 78 hores, i com no podia faltar a França, amb la companyia de la pluja, el que ha fet que aquest èxit siga més valorat per aqueixes condicions meteorològiques que foren tan adverses.

D'altra banda, també cal recordar les dues carreres organitzades pel Club Ciclista Pedreguer: la Carrera d'Escoles, amb participació de xiquets i xiquetes de tota la comunitat, i amb la participació dels ciclistes locals, Jaume Fornés, Xavi Pérez i Frassier Turgoose, en què la nota més predominant va ser la nombrosa participació de ciclistes, i també de públic i, que en la present edició se celebrarà el proper dia 5 de juliol de 2008, de vesprada.

Quant a la Carrera de Cadets, cal destacar la victòria del corredor local Pablo Pons en un molt disputat esprint en meta i la bona classificació de l'altre corredor local Cristian Pulido. Una carrera que feia molt de temps que no es veia a Pedreguer, i que va comptar amb les felicitacions de la Federació, per la bona organització de la prova, el que ha disposat que per aquest 2008 la Carrera de Cadets siga la prova puntuable per a la Final del Campionat de Cadets de la Comunitat Valenciana de Ciclisme, de la qual sortirà el Campió Autonòmic i que està prevista en el calendari de proves per al proper dia 8 de juny a les 10.00 hores, amb un recorregut més selectiu que el passat any.

Com a projectes i iniciatives cal destacar la participació de 12 components del club en la important Quebrantahuesos a Sabiñánigo (Huesca); la participació en la Flecha Ibérica de 400 km de recorregut; la Perpigna-Barcelona-Perpigna de 600 km, i altres marxes tipus brevet de 200 i 300 km, a part del calendari de rutes editat per a la present temporada, amb marxes, els dissabtes, de més recorregut i, els diumenges, més curtes, i on la participació és més nombrosa.

A partir d'aquestes dates es podrà fer un seguiment del club a través de la nova pàgina web que s'ha dissenyat (www.ccpedreguer.com), (info@ccpedreguer.com), on es disposarà de tota la informació, calendaris, fotos i fòrum del club.

CLUB DE CAÇA "EL CASTELLET"

Un any més aprofitem per saludar el poble de Pedreguer en aquesta setmana d'esport i per comunicar a tots el que hem fet al llarg de l'any (i podem estar molt orgullosos dels nostres esportistes).

L'any 2007 els tiradors de Pedreguer han sigut els següents: José Garcia, José Gilabert, Antonio Costa i Francisco José García, que han participat en el Campionat del Món on quedaren, tots, en llocs destacats de la classificació. Cal destacar FRANCISCO JOSÉ GARCÍA que va quedar en 7é lloc en el Campionat d'Espanya de Regularitat a només 2 punts del primer classificat, i en el Campionat del Món celebrat a Riba-roja del Túria (València), on d'un total de 596 participants, solament 18 van cobrir la tirada i un d'aquests va ser FRANCISCO JOSÉ GARCÍA que en el desempat final va quedar en 9a posició.

Cal dir que durant tota la temporada tots els tiradors de Pedreguer han mantingut una gran regularitat, que és molt difícil en aquest esport.

El Club de Caça "El Castellet" vol donar l'enhorabona a aquestes persones per posar el llistó tan alt, i el poble de Pedreguer, en el Campionat Nacional de Coloms.

El passat mes de juny celebrarem en el camp de tir de Dénia la tirada anual de guatla, dins la setmana de l'esport patrocinada pel M. I. Ajuntament de Pedreguer. Vam tindre una gran afluència de participants, que van demostrar una volta més, la seua qualitat i professionalitat.

Els tres finalistes de la prova foren veïns del nostre poble.

Al mateix temps, volem donar les gràcies a tots els col·laboradors perquè sense ells no haguera sigut possible aquesta celebració, i sobretot, al M. I. Ajuntament de Pedreguer.

Volem dir que el pròxim dia 14 de juny celebrarem un gran Campionat de Tir de Colom de Reemplaces, al camp de tir de Dénia, i que esperem la col·laboració de tots.

El Club de Caça "El Castellet" vol aprofitar l'ocasió per felicitar la nova corporació municipal per la col·laboració que té amb nosaltres.

LA DIRECTIVA

ELS 3 GUANYADORS DE LA TIRA DE GUATLA 2007 AMB EL SR. PRESIDENT DEL CLUB

CAMPIONAT DESPANYA DE TIR DE COLOM RIBAROJA (VALENCIA)

CLUB DE PETANCA PEDREGUER

Una vez más, la gran familia que forman los clubes y asociaciones deportivas, se encuentran para celebrar bajo la tutela del M. I. Ajuntament con la colaboración de la Regidoria d'Esports; la XI edición de l'Esport en Primavera.

En lo que concierne a nuestro Club, el año 2007 fue en conjunto un buen año, en el que se ha desarrollando más y más la práctica de nuestra disciplina y los encuentros con otros clubes, tanto de la Comunidad como del resto de España.

Tuvimos la suerte y la alegría de recibir la visita de unos Delegados de la Petanca que representaban a clubes del sur de Francia, que quedaron a la vez sorprendidos y satisfechos por las excelentes instalaciones de las que dispone nuestro club en el parc del Patronat.

Los Torneos previstos durante el periodo de l'Esport en Primavera 2008 son:

20 de abril	l'Esport en Primavera (primera fase)
18 de mayo	l'Esport en Primavera (segunda fase)
22 de junio	Torneig Sant Joan

CLUB DE PILOTA PEDREGUER

Una vegada més, el Club de Pilota Pedreguer es complau a participar en les activitats de l'Esport en Primavera.

Aquest any passat ha estat excel·lent per al nostre esport.

Els equips de l'Escola de Pilota de Pedreguer han sigut premiats per la Conselleria d'Esports de la Generalitat Valenciana.

Per una altra banda, el jugador local Pere Ribes ha accedit a la categoria de professional, i ha jugat amb els millors jugadors de pilota del país.

És un orgull per a nosaltres tindre en aquests moments cinc equips de cadets competint en campionats autonòmics de pilota de diferents especialitats.

Per a la campanya de l'Esport en Primavera hem organitzat un Torneig de Raspall en dos nivells per eliminació directa, qui perda en cada partida queda eliminat. Es jugarà els divendres 11, 18 i 25 d'abril a les 21.30 h, la primera partida, i, a les 22.30 h, la segona.

Vos esperem a tots al trinquet.

VETERANS PEDREGUER

Salutacions, en primer lloc a tota la família esportiva del poble.

Després del constipat d'aquest hivern, que pareixia que no ens el tréiem del damunt, a la fi pareix que el bon temps vol apuntar, i com no, serà ben rebut. El dia s'allarga i sembla que comença a donar gust eixir lleuger de roba per a fer esport. Anem calfant motoret i traient-nos de damunt la humitat dels ossos.

Un any més, continuem amb la burrera dels diumenges (córrer com no ho fas mai), aqueixa que ens obliga a romandre tota la vesprada tombat al sofà fins que la dona es fa mosca i t'has d'alçar, de sobte, per no ser víctima d'uns quants improperis.

En la lliga comarcal, el nostre equip després d'un començament ruïnós, a què ens estem acostumant els darrers anys, pareix que estiga reaccionant, fent un joc prou ordenat i seriós, i sembla que els resultats estiguen capgirant-se. En breu enganxarem la ratxa de partits guanyats que ens fan tots els anys remuntar el vol.

Els nostres davanters enguany, tot siga dit i destacable, continuen sense fer un gol ni a l'Arc de Sant Martí, a veure si aquestes paraules serveixen de revulsiu. Sovint es queixen que les porteries pareix que cada any siguen més menudes. Tot el contrari del que casualment diuen els defenses i el porter, persones que continuen encabotades a fer en cada jugada el fora de joc, i més encabotats estan els àrbitres a no xiular-los, encara que siguen molt clars. Ja veurem com s'arregla el *percal*.

Volem animar perquè es recuperen i el més aviat possible estiguen amb nosaltres: José Maria i Joan-Ma, crec que no me'n deixe cap (n'hi ha tant de *lissiat*...). Així mateix volem reconèixer el comodí de l'equip, Paco, que igual juga que para de porter sense importar-li gens i complint en totes dues posicions, així com també Gasquet, un deu per a tots dos.

La setmana de l'esport pensem jugar un torneig amb rival per designar, i esperem que l'espectacle siga decorós.

Continuem representant Pedreguer gustosament en la nostra lliga de veterans per tot arreu de la comarca i quedem cada volta millor amb els equips contraris.

Agraïm com tots els anys, com no, la col·laboració desinteressada de l'Ajuntament de Pedreguer, esperem que el nou regidor d'Esports s'enrotlle amb nosaltres almenys com els passats, i, una vegada més, del coordinador esportiu (que té molta paciència amb tots) i dels cuidadors del poli (que són un exemple de serietat i ens tracten molt bé).

EL CLUB

GIMNÀS DE MUSCULACIÓ

L'EXERCICI CARDIOVASCULAR, FONT DE QUALITAT DE VIDA

Quan em van encarregar realitzar un article per a aquesta nova edició de *Fes esport a la primavera*, em vaig sentir abans que res responsabilitzat, atés que aquesta iniciativa és molt ambiciosa i pionera a la comarca, ja que pretén ser un al·licient per a animar els habitants de Pedreguer a "enganxar-se" a la pràctica d'exercici físic saludable aprofitant l'inici del bon temps. Molts podrien ser els temes d'aquest article, però em pareix que d'entre tots, no n'hi ha cap més important que parlar sobre com funciona i com exercitar un dels nostres músculs més valuosos i indispensables: el cor.

Comencem explicant com funciona amb poques paraules el nostre sistema circulatori. Tenim tres components, una bomba (el cor), un sistema de canals (els vasos sanguinis) i un mitjà fluid (la sang). El cor és la "bomba" principal que fa circular la sang per tot el sistema vascular, com tot múscul, el cor necessita ser entrenat per a millorar el seu funcionament.

Actualment vivim en una societat on el sedentarisme (combinat amb altres factors com l'alimentació i l'estrés) ha donat com a resultat una població amb problemes cardiovasculars. S'ha demostrat que la realització d'exercici cardiovascular, disminueix la tensió arterial en repòs i afavoreix el control de la hipertensió arterial lleugera-moderada. Hi ha un descens dels triglicèrids sanguinis i un increment de la fracció HDL-colesterol (colesterol bo, que no produeix plaques d'ateroma que obstruïsquen les artèries) amb un efecte protector enfront de l'arterioesclerosi. Ens ajuda a controlar la diabetis, disminuint la necessitat d'insulina. Produeix un increment important del gasto calòric, que permet controlar l'obesitat.

En els esportistes hi ha una tendència cap a tindre hàbits higienicodietètics més saludables com no fumar, menjar bé (amb pocs greixos) i descansar prou. L'exercici físic té un efecte relaxant i ens permet distraure'ns i oblidar-nos de l'estrés quotidià...

Tots aquests saludables al·licients ens han d'animar a fer un pas avant i acostar-nos al gimnàs municipal de Pedreguer. Allí podrem realitzar diferents exercicis cardiovasculars mitjançant aparells com la bicicleta estàtica o l'el·líptica, acompanyats d'un ambient agradable i atesos per bons professionals, o, també, animar-vos a participar en les nombroses iniciatives de la Regidoria d'Esports (passejades a la fresca, senderisme, etc.), que ens porten a trencar amb la monotonia i el sedentarisme.

Apaguem el televisor i fem exercici; la nostra salut ens ho agrairà.

Salvador Sandoval Vengut
resp. Àrea Tècnica Gestkal XXI

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

L'EXERCICI FÍSIC AJUDA A PREVINDRE L'OSTEOPOROSI

L'exercici físic practicat regularment juntament amb una dieta i estil de vida adequats contribueix a mantindre els nostres ossos en òptimes condicions.

Què és l'osteoporosi?

L'osteoporosi es caracteritza per una reducció de la massa òssia responsable d'un augment de la fragilitat òssia, i en conseqüència de fractures espontànies.

Hi ha nombrosos estudis que demostren que la ingesta de calci juntament amb l'activitat física efectuada en els trenta primers anys de vida permet a les persones acabar a aqueixa edat amb una densitat de massa òssia major.

En resum...

- Els efectes de l'exercici són localitzats, s'han de treballar tots els grups musculars i en funció de les capacitats individuals.
- L'exercici ha d'excedir en sobrecàrrega les activitats que es realitzen en la vida quotidiana.
- L'efecte positiu de l'exercici es perd quan aquest deixa de practicar-se de manera regular.
- Persones amb pèrdua de densitat de massa òssia, sense arribar a patir d'osteoporosi, experimenten grans millories amb l'exercici en la densitat de la seua massa òssia.
- Dieta i exercici són factors determinants de la massa òssia al final del procés de maduració i en el seu manteniment durant la vida adulta.

Eduardo González Sanz
monitor de manteniment

dimarts i dijous: de 09.30 h a 10.30 h • vesprades: de 19.00 h a 20.00 h i de 20.00 h a 21.00 h

IOGA

El ioga i les pràctiques orientals de relaxació estan de moda. Si en els vuitanta van triomfar el culte al cos esvelt i musculós, l'aeròbic i les taules amb aparells de força, en els noranta es van començar a introduir a Occident de forma gairebé massiva les pràctiques de relaxació del cos i les tècniques que exercita la ment en la recerca de l'equilibri. Cada vegada més centres ofereixen la possibilitat d'apropar-se a aquestes disciplines mil·lenàries procedents de les riques cultures orientals. Alguns estudiosos afirmen, guiats per vestigis en la simbologia i l'art d'Egipte i de l'Amèrica precolombina, que el ioga va sorgir a l'antiga Atlàntida, però el cert és que es va conservar i es va perfeccionar durant segles per savis ioguis (mestres del ioga) a l'Índia. En els seus orígens excloïa la idea de Déu, encara que en èpoques més tardanes es va incloure el sentit espiritual que preval en el vessant d'autorealització. Però el ioga i el tai chi (d'origen xinés) són abans que res ciències de la salut, entenent el concepte salut en el sentit més ampli de la paraula, allunyat del misticisme o de la metafísica. El ioga no és, per tant, una religió, una tècnica gimnàstica o una filosofia, sinó una disciplina que ordena el cos i la ment, de la mateixa manera que el tai chi és alguna cosa més que un art marcial, ja que es considera un sistema de defensa personal que si bé proporciona seguretat, potencia la relaxació i la concentració.

ÉS MILLOR COMENÇAR EN L'ADOLESCÈNCIA

La pràctica del ioga s'adreça a persones físicament sanes, encara que es pot utilitzar per tractar algunes malalties menors i corregir defectes de postura. Segons els ioguis, l'ideal és introduir-se en aquesta pràctica durant l'adolescència, ja que així el cos és capaç d'assolir gran flexibilitat. Això no obstant, asseguren que qualsevol edat és vàlida per iniciar-s'hi amb èxit, ja que la flexibilitat és només un dels components de les postures o *asanes* (qualsevol posició que es puga mantenir llarg temps amb comoditat). Els diversos corrents de ioga també coincideixen a afirmar que convé començar a practicar-lo en un centre especialitzat per aprendre les tècniques bàsiques. Es precisen tres o quatre anys, però convé que l'alumne adapte l'exercici del ioga al seu propi desenvolupament i a les seues necessitats i practique de manera individual a casa seua, encara que s'aconsella de continuar en contacte amb el professor i obrir-se a altres mètodes que complementen l'estil propi.

L'Ajuntament de Pedreguer ha iniciat aquest curs 2007/2008 l'activitat de loga amb la finalitat de donar cabuda a una altra manera de practicar esport, des del vessant de la salut i de l'oci. Es desenvolupa durant dos dies a la setmana a l'edifici del Rocòdrom (c/ Sol).

TAI CHI CHUAN

QUÈ ÉS EL TAI CHI CHUAN?

El Tai chi chuan és un art marcial mil·lenari d'origen xinés, que consisteix en una sèrie de moviments encadenats realitzats amb finalitats meditatives o filosòfiques, de salut o de defensa. Combina els moviments de les arts marcials amb les tècniques de circulació del *Qi*, la respiració i l'estirament. Utilitza l'antiga filosofia de les teories del *Ying i el Yang*, i els cinc elements com a base per a establir els seus principis d'entrenament que comprén la integració de la ment, l'energia i el cos. En un principi aquesta energia es va utilitzar amb fins combatius, però les mateixes tècniques que s'utilitzaven per a desenvolupar la força interior per al combat, també van resultar ser efectives com a exercicis per a prolongar la vida, curar i rejovenir. Aquests beneficis per a la salut són les primeres aportacions que van donar al Tai Chi Chuan la popularitat amb què compta hui.

Gràcies a la gran difusió de la Regidoria d'Esports, enguany continuem comptant amb dos grups d'alumnes. Nivell per a principiants, de 19.00 h a 20.00 h, i nivell avançat, de 20.00 h a 21.00 h, els dilluns i els dimecres. L'objectiu és que hi haja una progressió en la pràctica per als que porten més temps i que s'òbriga una porta per a tot aquell que vulga provar sense cap coneixement. Amb açò es pretén consolidar el Tai chi a Pedreguer i que, dia a dia, vaja creixent perquè arribe a ser una part important dins de les activitats municipals.

CONTINGUT DE LES CLASSES

La classe comença amb una xicoteta meditació per a tranquil·litzar la ment i preparar-nos per a realitzar la resta d'exercicis d'una manera suau i pausada. A continuació es fa un calfament general de totes les articulacions seguit de moviments molt bàsics de coordinació, respiració i autocontrol del cos, i finalitzem amb la forma de 18 moviments de l'estil *chen*. La dita rutina és la més elemental i la que ens ajudarà, a poc a poc, a millorar la posició del cos, la correcta alineació de l'esquena i, sobretot, la concentració i l'equilibri tant físic com mental.

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS

ESPORT ESCOLAR

DEFINICIÓ:

Son totes aquelles activitats fisicoesportives de caràcter recreatiu o competitiu realitzades per xiquets i xiquetes, de manera voluntària.

Inicialment, ha de perseguir objectius formatius i recreatius, intrínsecs a l'esport en aquestes edats, per a aconseguir *a posteriori* objectius de rendiment esportiu.

FINALITAT:

Propiciar l'aprenentatge de les tècniques bàsiques esportives.

Desenvolupar les qualitats físiques i el perfeccionament esportiu.

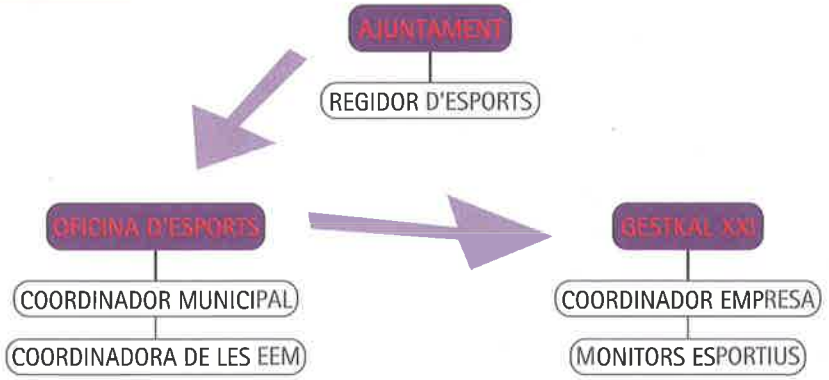
Afavorir l'adquisició d'hàbits saludables i de valors.

Promocionar la pràctica esportiva entre la població en edat.

MODEL D'ESCOLA:

- FORMATIVA
- PARTICIPATIVA
- RECREATIVA
- INTEGRADORA
- SOCIALITZADORA

ORGANIGRAMA:



PARTICIPACIÓ (2007-2008)

ESCOLA	ALUMNES	MONITORS
Atletisme	25	1
Ciclisme	3	1
Karate (nova)	27	1
Multiesportiva	36	1
Pilota Valenciana	15	1
Psicomotricitat	30	1
Tennis	24	1
Voleibol	19	1
Bàsquet	62	4
Futbol	116	7
Total	357	19

INFORMACIÓ ECONÒMICA (2006-2007)

DESPESES	127.529,75
Personal	
Desplaçaments	
Arbitratges	
Material esportiu	
Cloenda (trofeus, diplomes, festa...)	
Assegurança	
INGRESSOS (matrícules)	24.855,00

"Cal ressaltar el valor formatiu que l'esport representa i animar els professors, entrenadors i pares a inculcar en els esportistes la tolerància i el respecte, que promoguen el 'joc net' i facen de les trobades esportives font de diversió i amistat."

Consell Valencià de l'Esport
setembre 2007

escoles esportives pedreguer

EQUIPS DE LES ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS

ESCOLA D'ATLETISME

ESCOLA DE CICLISME

ESCOLA DE KARATE

ESCOLA DE PILOTA VALENCIANA

ESCOLA DE PSICOMOTRICITAT

ESCOLA DE TENNIS

ESCOLA MULTIESPORTIVA

ESCOLA DE FUTBOL • Prebenjamí

ESCOLA DE FUTBOL • Benjamí A

ESCOLA DE FUTBOL • Benjamí B

ESCOLA DE FUTBOL • Benjamí C

ESCOLA DE FUTBOL • Aleví A

ESCOLA DE FUTBOL • Aleví B

ESCOLA DE FUTBOL • Infantil

ESCOLA DE FUTBOL • Cadet

ESCOLA DE BÀSQUET • Benjamí

ESCOLA DE BÀSQUET • Alevi femení

ESCOLA DE BÀSQUET • Infantil femení

ESCOLA DE BÀSQUET • Cadet femení

ESCOLA DE BÀSQUET • Cadet masculí

ESCOLA DE VOLEI • Alevi

ESCOLA DE VOLEI • Infantil

ESCOLA DE VOLEI • Juvenil

REVISTA

EL PASEO COMO ACTIVIDAD FÍSICA DE RECREO

El paseo, probablemente, se trate de la recomendación que las autoridades sanitarias de las sociedades avanzadas e hiperurbanizadas realizan con mayor frecuencia, sugiriendo a la población que pasee con el fin de contrarrestar, al menos en parte, los peligros que para la salud personal acechan con los estilos de vida sedentarios que son cada vez más frecuentes en tales sociedades. Y como ya se ha señalado con anterioridad (García Ferrnado, 2001a:125), poco nuevo se puede decir acerca de los beneficios del paseo continuado y rítmico, preferentemente diario.

Conjuntamente con las gimnasias de mantenimiento, se han convertido en las actividades físio-deportivas más recomendables para segmentos de población como son los que integran la llamada tercera edad, que van creciendo a mayor ritmo que los segmentos más jóvenes y de mediana edad. No se trata, pues, sólo de las consecuencias negativas de la vida sedentaria, sino que, con el rápido envejecimiento que está experimentando la pirámide de población valenciana y española, al igual que ocurre en el resto de los países europeos, crece el número de ciudadanos que van teniendo dificultades de naturaleza física y sociocultural para realizar prácticas deportivas convencionales.

No puede sorprender por todo ello, que el pasear sea la segunda actividad de tiempo libre más citada por la población valenciana, el 74%, por detrás de estar con la familia, el 82%.

Pasea con el propósito de hacer ejercicio físico	Valencia 2005	Valencia 2000	España 2005
Sí	61	49	59
No	39	51	41
Frecuencia con que pasea	Valencia 2005	Valencia 2000	España 2005
Todos o casi todos los días	63	67	59
Dos o tres veces por semana	17	18	22
En los fines de semana	9	5	9
En vacaciones	–	2	1
De vez en cuando, si tiene tiempo y se acuerda	10	8	9
NC	1	–	1

Distribución porcentual de la población valenciana que pasea con el propósito de hacer ejercicio físico, 2005-2000

Más de la mitad de la población valenciana, el 61%, pasea con el propósito específico de hacer ejercicio físico, lo que se conoce como paseo higiénico.

Es de señalar que el paseo es una práctica que se realiza a lo largo de todo el año.

Características sociodemográficas	Valencia 2005	Valencia 2000	España 2005
Sexo			
Varones	53	45	52
Mujeres	69	53	66
Edad			
15-24 años	38	32	43
25-34 años	51	39	54
35-44 años	60	57	61
45-54 años	68	54	67
55-65 años	75	61	70
Más de 65 años	84	57	66

Características sociodemográficas de la población valenciana que pasea con el propósito de hacer ejercicio físico, 2005-2000

García Ferrando, M. – Mestre J. A – Llopis R., *Los valencianos y el deporte*, Aula Deportiva, Ajuntament de València, 2007

LA SENSACIÓ DE VOLAR

VOLAR EN PARAPENT

El parapent és la forma més senzilla i emocionant de volar i també l'aparell volador més lleuger que existeix: un equip de vol complet ronda els 20 kg, i s'envola i s'aterra amb els peus.

L'equip està format pel parapent, una estructura de tela lleugera autoinflable que recorda un paracaigudes (encara que amb allargament i envergadura majors i una estructura més complexa), format per unes quantes cel·les obertes per un extrem, la qual cosa permet que s'òmpliguen d'aire i que l'estructura mantinga una forma aerodinàmica per a possibilitar la sustentació en l'aire, tal com les ales d'un avió i... així, volar.

EL SEDENTARISMO ACELERA LA 'VEJEZ' CELULAR

Gestkal XXI

LAS PERSONAS SEDENTARIAS ENVEJECEN 10 AÑOS ANTES QUE LAS MÁS ACTIVAS, SEGÚN UN ESTUDIO

'Zaping', 'tumbing', 'sillonball'... Puede que la figura no acuse la falta de actividad física, pero las células sí. Hacer ejercicio con frecuencia atenúa los efectos del paso del tiempo y rejuvenece a los que lo practican hasta 10 años en comparación con los amantes del sofá y la televisión.

Esto es lo que han descubierto científicos del King's College London, en el Reino Unido, al analizar la edad celular de 2.401 pares de gemelos y su relación con el nivel de activad física que realizaban en su tiempo libre. Para determinar el envejecimiento celular, Tim Spector y sus colegas midieron la longitud de los telómeros, unos fragmentos de ADN muy repetitivos situados en los extremos de los brazos cromosómicos, que se acortan con la edad en cada división celular; una especie de reloj de cuenta atrás. En este caso, analizaron los telómeros de sus leucocitos (células del sistema inmune).

En los participantes sedentarios, que se ejercitaban menos de 16 minutos a la semana, estas estructuras eran 200 nucleótidos –las unidades básicas del ADN- más cortos que los de los más deportistas. Teniendo en cuenta que cada año se pierde un número variable de bases teloméricas (en este estudio la media fue de 21), este resultado equivale, según Spector y su equipo, a una década de diferencia entre ambos grupos.

"Los sujetos inactivos son 10 años más viejos que los que hacen más ejercicio", explica el trabajo publicado en el último número de la revista *Archives of Internal Medicine*. Este efecto, que no se pudo explicar por la presencia de otros factores que favorecen el envejecimiento, como el tabaco o el índice de masa corporal, era además acumulativo e independiente de la edad. "Al aumentar la actividad también crecía la longitud de los telómeros", explica Spector. En un examen más detallado de 67 de estas parejas encontraron resultados similares.

Muchos estudios han demostrado los beneficios de la actividad física. Mejora la calidad de vida, reduce el riesgo de aparición de muchas patologías crónicas y el de muerte. Pero la confirmación de que estos procesos tienen su repercusión a nivel celular "debería hacernos considerar alternativas a los modelos de diagnóstico y tratamiento [para patologías asociadas a la edad]", en opinión de Jack Guralnik, del Instituto Nacional del Envejecimiento en EEUU, que firma un editorial sobre este trabajo.

UNA PIEZA MÁS DEL PUZLE

La longitud de los telómeros es, para este especialista, "un marcador más". En la misma línea, Guralnik sugiere que este hallazgo debe entenderse como un "indicador acumulativo [...] que puede usarse para investigar los mecanismos del envejecimiento y posibles intervenciones para retardarlo".

¿Cómo retrasa el ejercicio los efectos deletéreos de la edad? La clave podría estar en un proceso biológico: el estrés oxidativo. A medida que cumplimos años, aumentan los radicales libres (moléculas que 'atacan' a las membranas celulares, al ADN y otras estructuras). Pero las personas que tienen una actividad física prolongada mantienen jóvenes los mecanismos que luchan contra estos compuestos. Esta es la explicación más plausible que Spector tiene para este fenómeno, según relata a elmundo.es.

Falta mucho camino por recorrer antes de comprender en profundidad por qué nuestro cuerpo se hace mayor pero de momento este y otros trabajos "subrayan la importancia de promover el ejercicio físico" para aminorar el paso del tiempo y alcanzar la vejez en las mejores condiciones posibles.

PROGRAMACIÓ

DIMECRES 9 D'ABRIL

V PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu

Hora: 22.00 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIVENDRES 11 D'ABRIL

PILOTA

II TROFEU D'AFICIONATS DE RASPALL "VILA DE PEDREGUER"

Dues categories

Trinquet Municipal - 21.30 h

Org.: Club Pilota Pedreguer

DIUMENGE 13 D'ABRIL

BÀSQUET

II MATINAL BÀSQUET EN FAMÍLIA

Activitats variades per a tota la gent del bàsquet

Poliesportiu Municipal a les 10.00 h

Org.: Club Bàsquet Pedreguer

DIMECRES 16 D'ABRIL

V PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu

Hora: 22.00 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIJOUS 17 D'ABRIL

CONFERÈNCIA

"SOBREPÉS I OBESITAT EN XIQUETS I ADOLESCENTS"

Manuel Gallar Pérez-Albadalejo

Departament d'infermeria de la Universitat d'Alacant

Casa de Cultura a les 20.00 h

DIVENDRES 18 D'ABRIL

PILOTA

II TROFEU D'AFICIONATS DE RASPALL "VILA DE PEDREGUER"

Dues categories

Trinquet Municipal - 21.30 h

Org.: Club Pilota Pedreguer

DISSABTE 19 D'ABRIL

PILATES

SESSIÓ DE PILATES

Nova tendència en l'activitat física

Rocòdrom (c/ Sol) - 17.00 h

Org.: Aj. Pedreguer-Reg. d'Esports

DIUMENGE 20 D'ABRIL

PETANCA

VII TORNEIG L'ESPORT EN PRIMAVERA

1a fase

Parc del Patronat a les 09.00 h

Org.: Club Petanca Pedreguer

DIMECRES 23 D'ABRIL

V PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu

Hora: 22.00 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports.

DIVENDRES 25 D'ABRIL

PILOTA

II TROFEU D'AFICIONATS DE RASPALL "VILA DE PEDREGUER"

Dues categories (Finals)

Trinquet Municipal - 21.30 h

Org.: Club Pilota Pedreguer

DISSABTE 26 D'ABRIL

ESPORT-AVENTURA

CICLOCRÒS-SENDERISME-ESCALADA

L'activitat es realitzarà per la Muntanya Gran - 15.00 h

Informació i inscripció: Oficina d'Esports (Casa de Cultura)

Fins al 23 d'abril

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIMECRES 29 D'ABRIL

V PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu

Hora: 22.00 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIMECRES 7 DE MAIG

V PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu

Hora: 22.00 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIVENDRES 9 DE MAIG

TRIATLÓ

V TRIATLÓ MAJOR LOCAL

Dirigit a jubilats

Poliesportiu Municipal - 09.30 h

Org.: Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 10 DE MAIG

FRONTENNIS

IX CAMPIONAT DE FRONTENNIS

Frontó Municipal. Vesprada

Org: Associació Frontennis Pedreguer

DIMECRES 14 DE MAIG

V PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu

Hora: 22.00 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

CONFERÈNCIA

"EXERCICI FÍSIC I ESPORT PER AL MANTENIMENT DE LA FUNCIÓ ORGÀNICA I LA SALUT"

Ángela Sanjuan Quiles. Infermera-sociòloga

Departament d'Infermeria de la Universitat d'Alacant

Casa de Cultura a les 20.00 h

DISSABTE 17 DE MAIG

ATLETISME

XVII CURSA POPULAR VILA DE PEDREGUER (11,5 km)

(cursa puntuable per al XII Circuit a Peu de la Marina Alta)

V CURSA NO COMPETITIVA VILA DE PEDREGUER (3,5 km)

Plaça Major a les 17.00 h

Org.: Club d'Atletisme Cametes

A les 18.30 h hi haurà una EXHIBICIÓ DE TAI CHI I D'ARTS MARCIALS XINESES a càrrec del Club Esportiu d'Arts Marcials de Dénia

DIUMENGE 18 DE MAIG

PILATES

SESSIÓ DE PILATES

Nova tendència en l'activitat física

Rocòdrom (c/ Sol) - 11.00 h

Org.: Aj. Pedreguer-Reg. d'Esports

PETANCA

VII TORNEIG L'ESPORT EN PRIMAVERA

2a fase

Parc del Patronat a les 09.00 h

Org.: Club Petanca Pedreguer

ESPORT EN FAMÍLIA

ACTIVITATS LUDICOESPORTIVES

Dirigit a pares, mares i fill/es

Plaça de l'Amistat i parc del Patronat, de les 09.30 h a les 13.00 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIMECRES 21 DE MAIG

V PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu
Hora: 22.00 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DISSABTE 24 DE MAIG

FUTBOL SALA

I TORNEIG DE FUTBOL SALA DE QUINTADES
Dissabte i diumenge
Poliesportiu Municipal
Org.: Associació Local de Futbol Sala

DIUMENGE 25 DE MAIG

BITLLES

IX TORNEIG DE BITLLES
Parc del Patronat a les 10.30 h
Org.: Club de Bitlles Pedreguer

ESPORT EN FAMÍLIA

ACTIVITATS ESPORTIVES: CICLOTURISME I SENDERISME
Dirigit a pares, mares i fill/es
Poliesportiu Municipal, de les 09.30 h a les 14.00 h
Cal dur bicicleta
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIMECRES 28 DE MAIG

V PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu
Hora: 22.00 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIJOUS 29 DE MAIG

IX MOU EL COS

ACTIVITAT FISICORECREATIVA PER A ADULTS
Poliesportiu Municipal a les 19.00 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DISSABTE 31 DE MAIG

ESQUAIX

V CAMPIONAT D'ESQUAIX
Poliesportiu Municipal. Vesprada
Calendari de competició segons inscripcions
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIUMENGE 1 DE JUNY

TRADIJOCS

JOCS TRADICIONALS PER A ESCOLARS DE LA MARINA ALTA
Gata de Gorgos - 09.30 h
Org.: CEMA

ESPORT EN FAMÍLIA

ACTIVITATS LUDICOESPORTIVES
Dirigit a pares, mares i fill/es
Plaça de l'Amistat, Porxes i parc del Patronat, de les 09.30 h a les 13.30 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

TAI CHI

II MATINAL TAI CHI PER A TOTS
Parc del Patronat a les 11.30 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIMECRES 4 DE JUNY

AUDIOVISUAL

ESPORT EN ALTURA: PARAPENT
Casa de Cultura a les 20.00 h

V PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu
Hora: 22.00 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIUMENGE 8 DE JUNY

CICLISME

FINAL DEL CAMPIONAT DE CICLISME DE LA COMUNITAT VALENCIANA
Categoria Cadet
Prova en ruta
Eixida i meta: plaça Major - 10.00 h
Org.: Club Ciclista de Pedreguer

SENDERISME

PER L'OMBRIA DE LA MUNTANYA GRAN
Eixida: parada del bus a les 08.30 h
Org.: Centre Excursionista Pedreguer

HANDBOL

II TROFEU D'HANDBOL ALEVÍ MIXT COMARCAL
Poliesportiu Municipal a les 09.00 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DILLUNS 9 DE JUNY

FRONTÓ

VII CAMPIONAT DE FRONTÓ (parelles)
Poliesportiu Municipal. A partir de les 19.00 h
Calendari segons inscripcions
Org.: Club Pilota Pedreguer

DIMARTS 10 DE JUNY

GIMNÀS

VINE AL GIMNÀS!
Jornada de portes obertes
Rocòdrom (c/ Sol). De 19.30 h a 21.30 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIMECRES 11 DE JUNY

V PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu
Hora: 22.00 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

CONFERÈNCIA

"ALIMENTACIÓ I ESPORT"
Consuelo Leyda Frasés. Nutricionista
Casa de Cultura a les 20.00 h

DIJOUS 12 DE JUNY

GIMNÀS

VINE AL GIMNÀS!
Jornada de portes obertes
Rocòdrom (c/ Sol). De 19.30 h a 21.30 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DISSABTE 14 DE JUNY

ESCOLES ESPORTIVES

CLOENDA DE LES ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS
Poliesportiu Municipal a les 17.30 h
Org: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

CAÇA

TIR DE COLOM PER REEMPLACES
Camp de tir de Dénia a les 10.30 h
Org.: Club de Caça "El Castellet"

DIUMENGE 15 DE JUNY

PISCINA

GIMCANA AQUÀTICA
Xiquets i xiquetes de 6 a 14 anys
Piscina Municipal a les 11.00 h
Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DILLUNS 16 DE JUNY

FUTBOL SALA

XVII CAMPIONAT LOCAL DE FUTBOL SALA
Poliesportiu Municipal fins al 28 de juny
Org.: Associació Local Futbol Sala

PISCINA

INAUGURACIÓ OFICIAL DE LA TEMPORADA ESTIVAL

Del 16 de juny al 7 de setembre

DIMARTS 17 DE JUNY

GIMNÀS

VINE AL GIMNÀS!

Jornada de portes obertes

Rocòdrom (c/ Sol). De 19.30 h a 21.30 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIJUOUS 19 DE JUNY

GIMNÀS

VINE AL GIMNÀS!

Jornada de portes obertes

Rocòdrom (c/ Sol). De 19.30 h a 21.30 h

Org.: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIUMENGE 22 DE JUNY

PETANCA

IX TORNEIG SANT JOAN

Parc del Patronat a les 09.00 h

Org.: Club Petanca Pedreguer

DISSABTE 28 DE JUNY

FUTBOL SALA

XVII CAMPIONAT LOCAL DE FUTBOL SALA

FINALS

Poliesportiu Municipal a les 18.30 h

Org.: Associació Local Futbol Sala

DIUMENGE 29 DE JUNY

ESCACS

XVII TORNEIG OBERT D'ESCACS "VILA DE PEDREGUER"

Modalitat partides semiràpides (25 minuts per jugador *a finish*)

Inscripcions: als telèfons 690 131 001 (Noguera) i 667 410 433 (Jesús Gerona), als correus electrònics: javinoba@worldonline.es i jesusgerona@iservicesmail.com, o, fins a mitja hora abans de l'inici del torneig.

Casa de Cultura a les 09.30 h

Org.: Associació d'Escacs la Torre de Benimarmut

DISSABTE 5 DE JULIOL

CICLISME

VII CARRERA PROVINCIAL D'ESCOLES DE CICLISME

Pol. Ind. les Galgues a les 16.00 h

Org.: Club Ciclista Pedreguer