



ESPORTS

DEL 31 DE MARÇ
AL 26 DE JUNY

L'ESPORT EN PRIMAVERA pedreguer 2016

XARRADES · EXPOSICIONS

CAMPIONATS · TALLERS · CLUBS





Salutació

S'acosta l'oloreta de les mones de Pasqua i el dia va allargant cada volta més... Això, entre altres coses, ens anuncia una nova edició de l'Esport en Primavera, la que fa 19! Una nova campanya que les entitats esportives locals i la Regidoria d'Esport del nostre Ajuntament aprofitem per fer a la ciutadania una crida per tal que participen de l'esport, que té moltes maneres, i totes divertides, de mantenir la nostra condició física i, de retruc, la salut. Com que volem arribar a tothom i que ningú tinga excusa per no participar d'una o altra manera de l'esport, tenim, com sempre, de tot: campionats, tornejos, tallers, taules rodones, concursos, etc.

I, com tots els anys, també enguany hem volgut afegir novetats per acompanyar aquells esdeveniments que ja estan consolidats (la Cursa Popular o les Passejades a la Fresca), com les primeres edicions d'un torneig escolar de pàdel, i un local, un primer torneig de futbol-8, nous tallers com el d'iniciació al caiac o a l'esquaix, o cursos d'escalada i de pàdel, la primera trobada de patins, un taller de gimnàstica hipopressiva, un màster class de body combat...

Moltes coses per tal que no pugueu tindre l'excusa de no participar en alguna... Eixiu, participeu i feu-nos arribar el vostre caliu esportiu.

No vull acabar sense agrair a totes les Entitats que han col·laborat en la nova edició del nostre Esport en Primavera, perquè en realitat sou les que feu possible que el nostre poble gaudisca durant tot l'any, i no sols durant aquests intensos dies de primavera, d'un ventall variat i actiu d'activitats agradoses que repercuteixen en la nostra qualitat de vida.... Endinseu-vos doncs en aquesta nova oportunitat d'assaborir eixa passió que ens uneix, l'esport.

Sergi Ferrús Peris
Alcalde i Regidor d'Esports



Salut i Esport!

Club de Pilota

Aquest any des del club de pilota Pedreguer hem preparat unes jornades de pilota amb motiu de realitzar un memorial als jugadors de Pedreguer que han segut o son professionals de la pilota valenciana, com ara, el Xato, Pizarro i molts altres. Així doncs, el divendres per la nit tindrem dos partides, una a raspall i altra d' escala i corda, amb pilotaris professionals joves. I el dissabte per la vesprada dos partides de les màximes figures del raspall i de escala i corda de l'actualitat. S'aprofitarà aquest esdeveniment esportiu per retre un merescut homenatge als jugadors o familiars dels que ja no estan entre nosaltres, amb moltes sorpreses i bon ambient. **(vore programació)**

També dir que el club de pilota durant tot el any segueix organitzant lligues o campionats de raspall aficionat amb molt bona participació.

Per últim dir que el club està orgullós dels jugadors de Pedreguer que en estos moments estan en el mon professional, com és el cas de Pere, Jeffri o Pau Salvà, que ha jugat les semifinals individual sub 18.



Club Eqüestre

El tir i arrossegament és un esport que consisteix en la cursa d'un cavall carregat amb un carro ple de sacs, al qual se n'hi afegeixen a cada volta. Normalment les competicions es desenvolupen sobre una pista de sorra, al llarg de la qual hi ha que fer tres parades obligatòries. La càrrega de sacs sol ser de dues vegades el pes de la cavalleria. Cada cavall és guiat per un sol carreter, i no es permet cap ajuda durant la cursa, exceptuant la de l'àrbit que acompanya el trajecte del carro, verifica que es fan les parades reglamentàries i controla el temps.

Aquell cavall que trigue menys temps en passar la pista és el guanyador. Per tal d'afavorir la competitivitat i les oportunitats de guanyar, les cavalleries es distribueixen en diverses categories segons el seu pes (120 kg - 220 kg, 221 kg - 320 kg, 321 kg - 420 kg, 421 kg - 520 kg, 521 kg fins al límit). Les curses també inclouen proves de dues, tres i quatre cavalleries que estiren del mateix carro, cada una guiada per un carreter, i on la coordinació d'animals i carreters ofereixen un espectacle plé de força.

El tir i arrossegament és una tradició purament valenciana que es desenvolupa al llarg de totes les comarques del País Valencià. El tir i arrossegament es desenvolupa amb dos modalitats: el tirasset (arrossegament), la més senzilla, l'aca arrossega un barquet de ferro (semblant als que utilitzaven a la terra d'arròs) amb la càrrega. I el tir amb carro, amb pista d'arena.



Club Sensemotorsport

Molts de nosaltres tenim records de la nostra infantesa o joventut de les diferents sensacions que teníem al tirar-nos costera o carrer avall amb algun tipus d'aparell, caixó amb rodament vells, patins o simplement amb bicicleta, aprofitant la força de l'inèrcia o gravetat. Hem de dir que el nostre esport es basa, bàsicament, en aquest tipus d'aprofitament de la força, la qual cosa ens fa sentir fortes sensacions amb la velocitat que podem agafar.

Existeixen diferents modalitats: Carrilanes (autos locos) o carretons, trik drive (trícicles), skate long, patins, etc. Actualment aquestes pràctiques estan agafant molta popularitat entre la gent jove, recolzant-se amb les xarxes socials, i amb l'avantatge que no necessiten d'una gran despesa econòmica.

Al nostre poble i a la Marina Alta ja portem organitzant sis campionats, sempre amb molt d'esforç, però amb la il·lusió de donar a conèixer aquesta pràctica i fer cada dia més afició.

Volem agrair a la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer per donar-nos la possibilitat de mostrar el nostre esport, dintre de la campanya de l'Esport en Primavera.

El calendari provisional d'aquest any serà el següent:

- **3 d'abril, a Sanet i Negrals**
- **24 de maig, exhibició a Pedreguer**
- **22 de maig, a Fleix (Vall de Laguar)**
- **12 de juny, per determinar**
- **17 de juliol, a Pedreguer**
- **14 d'agost, a Parcent**
- **25 de setembre, a Castell de Castells**
- **9 d'octubre, a Llíber**

Per a més informació podeu consultar a la pàgina web www.sensemotorsport.es



Club de Caça TEMPS DE CANVIS

Aprovechando la oportunidad que generosamente nos brinda la Regidoria de Sports, este año nos gustaría hacer una breve reflexión sobre la dinámica de determinadas especies en el Término de Pedreguer. Empezaremos por las más grandes y llamativas, para terminar tras un conciso recorrido con las más pequeñas, pero no por eso menos importantes. Como veremos, en los últimos tiempos se han establecido con notable éxito algunas especies foráneas o al menos desconocidas por estas comarcas, pero a costa de la desaparición de otras muchas. Desde hace muy pocos años el JABALI ha prosperado con notable éxito en todos nuestros montes y cultivos, y de modo similar desde hace un lustro observamos una pequeña población de ARRUI (originarios del Atlas marroquí, fueron introducidos en S^a Espuña y Aitana por los años sesenta, desde donde se han expandido eficazmente). Su presencia ha estimulado la afición por la caza mayor, de tal modo que hoy ya se practican batidas por nuestra comarca, casi comparables a las afamadas monterías de algunas fincas andaluzas y extremeñas. También en muy pocos años hemos visto aparecer como de la nada, a las pequeñas ARDILLAS, que aprovechan muy bien la creciente extensión de los pinares. Así mismo, tenemos alguna cita de GARDUÑA (FAGINA) que es un mustélido de tamaño medio gran predador de las anteriores.

Si seguimos con este orden poco científico, pero lo suficiente ilustrativo para el fin que perseguimos, todos habremos observado alguna vez las abundantes TORTOLAS TURCAS y PALOMAS TORCACES, otrora desconocidas o poco comunes.

En contrapartida, la extinción o desaparición de un sinfín de aves de medio y pequeño tamaño resulta dramática. Un caso muy llamativo es la notable disminución de las poblaciones de GOLONDRINA, AVION (FALCIA) y VENCEJO (CORBELLOT), van quedando muy pocos nidos en nuestras casas y calles, y forma parte del recuerdo aquellos cables de telefonía o eléctricos de las carreteras, en verano tan repletos de estas aves, que parecía fueran a romperse.

Lamentablemente, relatamos los nombres de algunas de las especies que podemos considerar extinguidas o con poblaciones no viables encaminadas a la extinción: JUDIA, GUATLA MARESA, CRUIXIDELL, ROSARDA, SOLITARI, COLBIT, GREIXOSET, XAGNES, ... ETC. Como vemos, muy pocas especies sustituyen u ocupan nichos ecológicos de una gran mayoría. El resultado es la pérdida de diversidad y el empobrecimiento de los ecosistemas, a un ritmo tan acelerado que nadie puede vaticinar los acontecimientos que nos esperan a la vuelta de la esquina.

Una vez más, los cazadores, queremos sensibilizar a la opinión pública de la gravedad de unos hechos, que nos afectan a todos.



Club Ciclista

Com en anteriors anys, i complint amb la programació de "Esport en Primavera 2016", que organitza la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer, la nostra entitat no vol perdre l'oportunitat de comunicar i informar les activitats que cada any, té a bé desenvolupar. La passada temporada 2015, va estar caracteritzada per la incorporació de nous socis a la nostra entitat, sobretot esportistes de la nostra comarca i d'altres vinguts de països del nostre voltant. Que gaudeixen del nostre territori per practicar el cicloturisme, baix l'ajuda i amistat de la nostra entitat. No han faltat en la passada temporada les eixides de cap de setmana, marxes nocturnes, i el viatge del club en terres del Pirineu Aragonès i Francès, amb una alta participació de socis, i de clubs veïns con el C.C. Segaria. També hem continuat amb l'organització de l'etapa Pedreguer - Pedreguer de la XXX Edició de la Volta a la Marina, el passat 28 de febrer, amb una participació rècord de 163 ciclistes, i en la que el corredor, abans professional, Javier Benítez s'emportava la victòria. A data d'avui, i més concretament per esta edició 2016, està tancant-se, amb la comissió de festes l'organització de la carrera ciclista de festes, amb una "contra-rellotge per equips", per el primer dissabte de festes. I per altra banda, es donarà una conferència en la Casa de Cultura, amb la participació d'un cardiòleg i un preparador físic, exposant i informant de tot allò més rellevant en la practica esportiva, i més concretament dirigit al ciclisme. Quedeu tots convidats.



Penya Stuttgart

A través d'este escrit volem donar a conèixer al poble una penya esportiva nova que ha nascut ací. Es tracta de la "PEÑA DELATRE AMIGOS DEL VfB STUTTGART". Penya fundada fa poc mes d'un any amb seu a Pedreguer, però d'àmbit en tota la Comunitat Valenciana. L'objectiu de la penya és mostrar i donar suport al "VfB Stuttgart 1893 e.V." a la gent de la nostra terra. Es tracta d'un club esportiu alemany amb seu a Stuttgart (Baden-Württemberg), club fundat en 1893 i que té varies seccions, però la més coneguda és la de futbol. En aquest esport és un dels clubs històrics de la Bundesliga (1ª divisió) i ha sigut 5 vegades campió de lliga (l'última en la temporada 2006-2007). La penya està formada per un col·lectiu de gent originària d'ací i d'Alemanya. Per tant, vos convidem a tots a conèixer-nos i conèixer a este gran club, els valors, la cultura i la regió on s'ubica.

Podeu contactar amb nosaltres en persona o a través del nostre e-mail delatorrevfb@gmail.com



Associació Arquers

El club de Tir amb arc Pedreguer comunica que durant l'any 2016 ha planificat realitzar diferents activitats amb motiu de fer conèixer aquest esport singular i gaudir amb la gent, tant professional com aficionada, a veure i/o participar en el llançament de fletxes. Per el moment, aquest any es farà el següent:

- 17 ABRIL: Exhibició al Pàrquing de l'espai cultural.
- MAIG-JUNY: Lliga comarcal "Esports en primavera" al pavelló esportiu de l'IES Pedreguer.
- OCTUBRE: Exhibició al pàrquing de l'espai cultural amb motiu de la "festa del comerç".

Tothom està convidat a vindre i a participar en els esdeveniments. Qualsevol dubte respecte a les activitats o al club, podeu formular-les al correu: arquerspedreguer@gmail.com.

També expressar l'agraïment a l'anterior junta del club per haver creat aquest mateix club, i a l'Ajuntament de Pedreguer per oferir-nos l'equip necessari i un lloc on practicar aquest art. Us esperem a tots i a totes, ja siga per llançar fletxes, animar als arquers o simplement gaudir junt amb tots!!!



Centre Excursionista *Calendari Activitats 2016*

Gener

- 03 La serra Gelada i el far de l'Albir Muntanya Amunt
- 10 La Serrella. Carena sud de la canal Muntanya Amunt
- 16-17 Foc i Tropell (Vilanova d'Alcolea) Ho coneixes? (Bus)
- 17 Dia del Senderista. Castalla (activitat Federativa) Centre Castellut de Muntanyisme - FEMEVCV
- 24 OCAIVE 2016 - IV Mitja Marató i Marxa de Muntanya CEP/Cametes
- 31 La serra de ses Cordelleres i es Crestall Muntanya Amunt

Febrer

- 07 Serra de l'Almirall, pel Patró Muntanya Amunt
- 14 Serra dels Castellets, per la carena Muntanya Amunt
- 20-21 III Ruta del Robatori. Benimeli-Benimassot-Benimeli (142 aniversari) Travessia
- 21 Marxa de Veterans. Serra (activitat Federativa) Club de Muntanya Castell de Serra -FEMEVCV
- 28 Xorret de Catí - El Calafat Indrets i llocs-1 (bus)

Març

- 06 Les Foies de Simat i cim del Penyalba Muntanya Amunt
- 13 La vall de la Casella Muntanya Amunt
- 20 El Montcabrer per les 8 piletes. Cocentaina-Agres Indrets i llocs-2 (bus)
- 24-26 IV Marxa Pasquera. Tormos-Benirrama-Tollos-Tormos Rebutar o Morir. Trail Xtrem
- 27 Barranc de Galitero i Ilacuna de Castells Muntanya Amunt

Abril

- 03 Barranc de Borrell i la cova del Parpalló Muntanya Amunt
- 10 El Ponoig i el Divino Muntanya Amunt
- 16-17 Serra de Cardó i els Ports Indrets i llocs-3 (bus)
- 24 La Sella (parcial PR-V 440). Commemoració del 25 d'Abril Ajuntament - CEP
- 30-01 Romeria de Catí a Sant Pere de Castellfort Ho coneixes? (Bus)

Maig

- 30-01 Romeria de Catí a Sant Pere de Castellfort Ho coneixes? (Bus)
- 08 Camí vell de Forna a Vilallonga Muntanya Amunt
- 15 XIII Marxa Enric Poch (parcial PR-V 53 Sender de Pedreguer) XIX Esport en Primavera
- 22 Volta a la vall de Gallinera Muntanya Amunt
- 29 Rótova (PR-V 100 Les fonts de Rótova) Muntanya Amunt

Juny

- 04-05 Racó d'Ademús i els Serrans. La Creu dels Tres Regnes i les Blanques Indrets i llocs-4 (bus)
- 11-12 Nocturna a la Figuereta i sopar d'acomiadament Muntanya Amunt
- 18-19 Travesia i Pernocta. Callosa d'En Sarrià (activitat Federativa) Grup de Muntanya Penya El Frare - FEMEVCV
- 19 Solstici d'estiu: Cova del Bolumini (Segària)

Setembre

- 18 Cavall Verd, pel coll de Garga Muntanya Amunt
- 25 Barranc del Pas del Calvo Muntanya Amunt
- 25 Dia de la Muntanya Neta (activitat Federativa) FEMEVCV

Octubre

- 02 Els Serrillars de Gata, per la mina. Muntanya Amunt
- 08-12 Uña (Serrania de Conca) Ho coneixes? (Bus)
- 16 Serra del Migdia des de Tormos Muntanya Amunt
- 23 Senija, volta circular Muntanya Amunt
- 29-01 XL Aplec Excursionista PPCC. Esporles (Mallorca) -Vaixell-

Novembre

- 06 Excursió i XV Concurs Fotogràfic (Bases: Casa de Cultura) XV Jornades d'Ecoturisme
- 06 Beniarrés - L'Orxa, un passeig de tardor pel Serpis Muntanya Amunt
- 13 La Serrella. Els Frares i penya de les Creus Muntanya Amunt
- 20 La Font Roja d'Alcoi. Visita a la Sarga Indrets i llocs-5 (bus)
- 27 Serra del Ferrer i pas dels Bandolers Muntanya Amunt

Desembre

- 03-11 Grazelema i serrania de Ronda "Caminito del Rey" Ho coneixes? (Bus)
- 11 Serra de Cullera (PR-V 336 Senda de la Lloma) Muntanya Amunt
- 18 Castell de l'Ocaive (parcial PR-V 53 Sender de Pedreguer) Indrets i llocs-6

Si vols rebre informació puntual facilita'ns el teu correu-e Consultar possibles variacions a la web del CEP, poden haver-hi canvis Indrets i llocs: Desplaçaments amb autocar. Inscripció i reserva de places: www.cep-pedreguer.org/inscripcio. Muntanya Amunt: Desplaçaments amb vehicles particulars. Dificultats: de mitjana a alta.



Club de Petanca

Ante todo, transmitir un cordial saludo hacia todos(as) los(as) clubes y asociaciones participantes de L'Esport en Primavera que forman una gran familia. El año 2015 ha sido un año muy fructífero sobre el plan desarrollo personal para los miembros del club, pues tuvimos al igual que los pajaritos en su primer vuelo, la suerte de "volar" desde n/ pueblo hasta Luxemburgo, donde nuestros equipos dejaron bien alto (principalmente las chicas) el pabellón de n/ villa de Pedreguer. Fuimos recibidos por el Burgmestre (Alcalde) y toda la corporación municipal entre los cuales se encontraban muchos que conocían a la perfección nuestra preciosa (según ellos) tierra alicantina, siendo unos incondicionales veraneantes a lo largo de n/ Costa Blanca. Fue una experiencia inolvidable.... Sobre el plan de L'esport, la temporada 2015 se soldó con un margen más bien regular, a destacar el primer puesto conseguido en el torneo autonómico: copa Ciudad de Gandia 2015 Pasamos a facilitar los encuentros previstos para "L'Esport en Primavera 2016"

17 de ABRIL
15 de MAYO
26 de JUNIO

L'ESPORT EN PRIMAVERA
L'ESPORT EN PRIMAVERA
TORNEIG de SANT JOAN

1ª FASE (clasificación)
2ª FASE (FINAL)
XVª edició



Club Karate Shotokan

El Club Karate Shotokan Pedreguer, un any més i amb motiu de la XIX EDICIÓ de l'esport en primavera, vol saludar a tots els aficionats a l'esport en Pedreguer.

En aquesta nova temporada 2015-2016 de la mateixa manera que en la temporada anterior, esperem organitzar i estar actius en tots aquells esdeveniments i activitats esportives en què puguem participar.

Hem començat la temporada, amb la participació en el Campionat comarcal de karate de Xàbia, celebrat el passat mes de febrer, aconseguint medalla en or, plata i bronze i esperem repetir en les següents competicions. El Club participa en les quatre competicions comarcals que se celebraran fins a final de temporada, organitzant el Club la segona competició el proper 24 d'abril al pavelló d'Ondara. Activitats previstes, organitzades pel Club:

13/03/201	Macro entrenament interclubs de KUMITE (combat)
09/04/2016	Jornada Solidària de karate-jutsu (l'autodefensa integral), tota la recaptació es destinarà a l'ONGD a Àfrica Tushirikiane.
16/04/2016	Curs defensa personal, impartit pels directors tècnics del Club.
24/04/2016	II Campionat Comarcal Interclubs de Pedreguer
Mes de maig	Cursos d'iniciació al karate a les escoles de Pedreguer

Dins de les diferents activitats, l'organització d'un campionat per part del Club, resulta una de les més costoses i malauradament fins avui no els hem pogut celebrar a Pedreguer, pel que esperem poder fer-ho a Pedreguer per a la temporada que ve al nou pavelló que s'està construint. Agrair a la Regidoria d'Esports - Ajuntament de Pedreguer, el seu suport en tots aquests anys d'activitat del Club Karate Shotokan Pedreguer. Salutacions per a tots.

www.karateshotokanpedreguer.com



Futbol Veterans

Aprofitem esta tribuna que ens ofereix la regidoria d'esports per donar a conèixer la nostra activitat esportiva en la temporada 2015-16. Hem de dir que la temporada passada va ser molt bona a nivell esportiu. L'antiga lliga comarcal de veterans ha donat pas a una nova lliga més forta i competida, puix ha crescut al competir en ella equips de La Safor, concretament i de moment ja hi han dos equips d'eixa comarca. Està composta per diu equips d'un gran nivell, cada vegada amb jugadors més bons, forts i joves, resultant una lliga molt competida.

La temporada passada el nostre equip, de Veterans de Pedreguer, va quedar al final de la lliga en un meritori 5é lloc, davant d'equips teòricament i a priori superiors al nostre equip. Tenien més bons jugadors i un planter superior, com per exemple: Calp, la Senia, etcètera. Completant darrerament un gran any. En la present temporada anem després de la primera fase de la lliga en el lloc 12é. Lloc que després de varies lesions i altres, trobem que no està gens desencertat. Estem preparant per a finals del mes de març un altre viatge a la ciutat d'Orà a L'Algèria, convidats per l'equip veterà d'Asmo que milita en la primera divisió d'Algèria.

Des de l'espai que ens brinda L'Ajuntament de Pedreguer volem dir que tot aquell que siga veterà i amant del futbol, encara que no arribe a veterà, i vulga formar part de l'equip o matar al cuquet i pegar dos patadetes al baló, tots els dijous després de les 20'00 hores estem al poliesportiu entrenant, sereu benvinguts. També voldríem agrair als encarregats del poliesportiu el tracte personal que tenen en nosaltres i per la seua infinita paciència (Salvador i Juanet), sempre estan ahí pel que calga. I com no al tècnic d'esports Miquel Àngel, i al Regidor d'Esports.



Club Frontennis

Un any més, seguim donant guerra amb el frontenis a Pedreguer. Cada any dona més gust jugar partides entre totes les parelles que van pujant el seu nivell, i per tant són més competitives. Aquest any combinarem la Lliga del poble amb la Lliga del CEMA, on cada vegada les parelles són més competitives i cada any va adquirint més nivell amb gent de tots els pobles de la Marina Alta.

Per tal motiu, volem convidar a tota aquella gent que tinga afició a aquest esport, que participe i comprove com és de saludable fer esport, sols pel fet d'exercitar la musculatura i xarrar amb altres persones. Esperem que en aquest pròxim Campionat Primavera, s'apunten noves parelles, fins i tot, d'altres pobles, i puguem donar-li una continuïtat al Frontennis de Pedreguer per a que arribe al més alt nivell en la comarca de la Marina Alta. També vos esperem en les 12 hores que cel·lebrarem en setembre o octubre, per a tot aquell aficionat que vullga provar la competició amb altres parelles.

Volem agrair des d'ací, la bona voluntat de l'Ajuntament de Pedreguer en facilitar-nos el bon funcionament de les instal·lacions per a poder disfrutar-les com es mereixen, per que la veritat és que tenim un dels millors frontons de la Comarca.

Salut i frontenis per a tots.



Lliga Frontennis 2016

1.-CALENDARIO

TURNO 1ª VUELTA	13-02	20-02	27-02	05-03	12-03	02-04	09-04
16:00	01-02	05-07	01-04	04-08	03-08	01-07	01-08
16:50	03-04	06-08	03-07	01-05	02-05	04-05	02-07
17:40	05-06	02-04	02-06	06-07	01-06	03-06	03-05
18:30	07-08	01-03	05-08	02-03	04-07	02-08	04-06

TURNO 2ª VUELTA	16-04	23-04	30-04	07-05	14-05	21-05	28-05
16:00	01-02	05-07	01-04	04-08	03-08	01-07	01-08
16:50	03-04	06-08	03-07	01-05	02-05	04-05	02-07
17:40	05-06	02-04	02-06	06-07	01-06	03-06	03-05
18:30	07-08	01-03	05-08	02-03	04-07	02-08	04-06

Club Esportiu

La temporada 2015-2106 la recordarem com la de l'ascens a la categoria 1ª regional de l'equip sènior, gràcies a proclamar-se campions de lliga la passada temporada perdent sols un partit de tots els disputats. L'equip sènior, malgrat ser nou a la categoria, està demostrant que el campionat de la temporada passada no va ser casualitat, i actualment és el 3er classificat a falta de 9 jornades i sols a 5 punts del primer classificat, el GCD San Joan. També és l'equip més golejador, amb 70 gols, per això no és estrany que el nostre davanter siga el pitxiti de la categoria amb 20 gols. L'equip juvenil ha tingut més dificultats esta temporada, ja que a l'adaptació al nou entrenador, li hem de sumar que ha sofert moltes baixes i ha hagut d'incorporar nous jugadors provinents de pobles veïns. Com ja vam indicar a la mateixa publicació de l'any passat, la falta d'un equip de categoria cadet afebleix a la categoria juvenil, i en conseqüència, també al primer equip. Cal afrontar la falta d'un equip cadet seriosament i esperem que per a la propera temporada el tinguem. Volem fer una menció especial als socis i sòcies i als patrocinadors del Club, que són un pilar fonamental per a tots nosaltres, i com no, també al nombrós públic que ens està acompanyant als partits i baixa al poliesportiu a animar. Dóna gust veure tanta gent al poliesportiu un diumenge de vesprada.

Informar-vos també que enguany el Club no organitzarà el torneig de Quintades per diferents raons. Ens és impossible. Ho lamentem i esperem que els propers anys es pugui recuperar el torneig.

AMUNT PEDREGUER!



Club d'Atletisme Cametes

Un any més per estes dates parlem de l'Esport en Primavera. Però aquest any és un any de celebracions per a nosaltres, perquè estem d'aniversari. Fa molts anys, concretament el 1991, quatre veïns del poble, quatre xavals, decidiren donar-li legalitat a l'afició que compartien i així va sorgir el Club d'Atletisme Cametes. Va fer falta poc de temps perquè organitzaren una cursa, la "I volta a peu a Pedreguer Antoni Gilabert", en la qual van participar una trentena de corredors del poble. Quatre anys després, conjuntament amb tres pobles més que compartien l'afició, Pego, Jesús Pobre i Xàbia, organitzaren una cursa de 10 kilòmetres a cada poble i de 12 a Pedreguer, per tal de completar entre tots els 42 kilòmetres que tenen les maratons i l'anomenaren "Marató per etapes". Este va ser l'origen del que en l'actualitat anomenen "Circuit a Peu Marina Alta". A estos pobles van anar sumant-se'n altres, de forma que el circuit ha anat creixent i en l'actualitat es fan curses de 10 kilòmetres en 12 poblacions diferents de la Marina Alta, en les quals participen més de 2.000 corredors.

L'any 2016 és especial, ja que a nivell de poble celebrem la XXV Cursa Popular Vila de Pedreguer, i al mateix temps, a nivell de comarca se celebra el XX Circuit a Peu Marina Alta. Han passat 25 primaveres des de que es formara el Club Cametes Spat, i no ha fet més que créixer, lentament però sense pausa. En l'actualitat el club té més de 100 membres que gaudeixen de l'esport de l'atletisme, l'esport més vell, més sa i més barat de practicar. L'home des de l'antiguitat sempre ha corregut, unes vegades per necessitat, altres per satisfacció, i no hi ha cap dubte que el cos humà està més preparat per a córrer que per a estar assentat en el sofà mirant la tele.

L'any passat es va crear dins del Cametes la secció de muntanya, altra especialitat de l'atletisme com són les curses de muntanya, que estan molt de moda. I per a este pròxim any estem pensant en crear una secció de triatló, esport que combina córrer, amb nadar i muntar amb bicicleta. Estem parlant de l'Esport en Primavera, però cal dir que totes les estacions de l'any són bones per a practicar esport. Una vegada més animar-vos a practicar l'atletisme. Un esport on costa iniciar-se, però que quan comences a córrer, amb un poc de constància que es tinga, és difícil deixar-lo degut a les satisfaccions que el teu cos va tornant-te. Una de les curiositats d'esta pràctica és el companyerisme, l'amistat que s'arriba a tindre entre tots els que el practiquen, que es reflectix clarament en les curses, on cadascú és el responsable de la seua pròpia marca, però on la felicitat es contagia entre els altres amics, que curiosament arriben a sentir orgull de la marca aconseguida per l'altre corredor.

Des del Club d'Atletisme Cametes estem a la vostra disposició per a resoldre els dubtes o temors que puguen sorgir amb este esport, sols falta que pareu a un groguet d'eixos que corren a totes hores pel poble, que amb molt de gust vos ajudaran. Convidar-vos a unir-se a la família del Cametes i a guadir de la XXV Cursa Popular Vila de Pedreguer que celebrarem este pròxim 21 de maig, dins del XX Circuit a Peu Marina Alta.

Salut i Cametes.



Club de Bàsquet



Agenda d'Activitats

MARÇ '16

Dil	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
28	29	30	31			

DIJOUS 31

XERRADA

La gimnàstica abdominal hipopressiva

Josefina Riera Tur. Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Entrenadora Personal Superior per la Federació Espanyola de Musculació.

ABRIL '16

Dil	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DISSABTE 2

TALLER DE GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

Centre Social. De 9,00 h a 13,00 h

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIMECRES 13

XIII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.

Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 16

EXCURSIÓ

Serra de Cardó i els Ports .

Indrets i llocs . Excursió de dissabte i diumenge

Org. Centre Excursionista Pedreguer

V TALLER D'AUTODEFENSA PERSONAL

Per a persones majors de 13 anys

Inscripció gratuïta

Pavellonet de l'Institut. De 16,30 h a 18,30 h.

Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer

DIUMENGE 17

TIR AMB ARC

TALLER DE TIR AMB ARC: VINE A PROVAR

PUNTERIA

Pàrquing Espai Cultural, a les 10,00 h

Org. Club de Tir amb Arc, Arquers de Pedreguer

PETANCA

XX TORNEIG L' ESPORT EN PRIMAVERA.

1ª Fase, eliminatòries. Parc del Patronat. 9,00 h

Org. Club Petanca Pedreguer

DILLUNS 18

PÀDEL: CURS D'INICIACIÓ

Dilluns i dimecres de 10,00h a 11,00h durant abril,

maig i juny. Org. Pedreguer Pàdel Cobert i

Ajuntament de Pedreguer

DIMARTS 19

PÀDEL: CURS D'INICIACIÓ

Dimarts i dijous de 16,00h a 17,00h durant abril, maig

i juny. Org. Pedreguer Pàdel Cobert i Ajuntament de

Pedreguer

DIMECRES 20

XIII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 21

TAULA RODONA

La dona i l'esport

Casa de Cultura 20,00 h

DIVENDRES 22

XIII TRIATLÓ MAJOR

Activitat per a persones jubilades

Poliesportiu municipal. 9,30 h

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 24

EXCURSIÓ

La Sella, els dos pics.

Commemoració del 25 d'abril

8:00 hores. Glorieta.

Org. Centre Excursionista Pedreguer

ESPORTS D'INÈRCIA

EXHIBICIÓ DE DIFERENTS MODALITATS

D'ESPORTS D'INÈRCIA

Plaça Major, 11,00 h

Org. Club Sensemotorsport

DIMECRES 27

XIII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu 22,00 h.

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 28

BODY COMBAT

MASTER CLASS DE BODY COMBAT

Centre Social, a les 20,00 h

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 29

PILOTA

MEMORIAL PELOTARIS PROFESSIONALS

DE PEDREGUER

Partides de raspall i d'escala i corda dels

joves professionals

Trinquet Municipal, 22,00 h

Org. Club de pilota Pedreguer

DISSABTE 30

PILOTA

MEMORIAL PELOTARIS PROFESSIONALS

DE PEDREGUER

Partides de raspall i d'escala i corda de figures

professionals

Trinquet Municipal, 17,00 h

Org. Club de pilota Pedreguer

MAIG '16

Dil	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

DIMECRES 4

EXPOSICIÓ

Esport Tradicional Valencià i Territori. Lloc: Casa Municipal

de Cultura. Inauguració : 11:30 h · Fins el 21 de maig

Org. Ajuntament de Pedreguer

XIII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.

Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 7

I TALLER D'INICIACIÓ A L'ESQUAIX

Per a tots els públics. Inscripció gratuïta

Poliesportiu Municipal, de 17 h a 20 h

Professor : Jeroen Hagers (entrenador professional)

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 8

ESCACS. II TORNEIG D'ESCACS L'ESPORT

EN PRIMAVERA. Casa de Cultura, 9,00 h.

Org. Club d'Escacs els Cavallers Marina Alta

TIR AMB ARC. Lliga INTERCLUBS MARINA ALTA

Pavellonet IES Pedreguer, a les 10,00 h

Org. Club de Tir amb Arc, Arquers de Pedreguer

DIMECRES 11

XIII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 12

XERRADA

Iniciació a l'escalada. Enrique Ivorra.

Tècnic esportiu especialista en escalada.

Casa de Cultura, a les 20,00 h

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 13

PÀDEL. I TORNEIG DE PÀDEL ESCOLAR

A les 17,00 h. Polígon industrial. Av. Les Indústries, 28

Inscripció : fins el 10 de maig a la Casa de Cultura

I TORNEIG LOCAL DE PÀDEL ADULTS

A les 20,00 h. Polígon industrial. Av. Les Indústries, 28

Inscripció : 5 € , fins el 10 de maig a la Casa de Cultura

Org. Pedreguer Pàdel Cobert i Aj. de Pedreguer

DISSABTE 14

I TALLER D'INICIACIÓ A L'ESQUAIX

Per a tots els públics. Inscripció gratuïta

Poliesportiu Municipal, de 17 h a 20 h

Professor : Jeroen Hagers (entrenador professional)

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 15

EXCURSIONISME

XIII MARXA ENRIC POCH

(PR-V 53, Sender de Pedreguer)

Concentració a la Glorieta de la Creu, 9,00 h.

Org. Centre Excursionista Pedreguer

PETANCA

XX TORNEIG L' ESPORT EN PRIMAVERA. Finals

Parc del Patronat. 9,00 h

Org. Club Petanca Pedreguer

DIMECRES 18

XIII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 19

CONFERÈNCIA

Dels espinacs de Popeye al iogurt que ajuda a les defenses. Que hi ha de veritat i de llegenda en els aliments funcionals?

Juan Formigós Bolea. Departament d'òptica,

farmacologia i anatomia, de la Universitat

d'Alacant. Casa de Cultura 20,00 h

DISSABTE 21

FUTBOL

II MATINAL DE TECNIFICACIÓ EN EL FUTBOL BASE

Org. Escola Municipal de Futbol

ATLETISME

XXV CURSA POPULAR VILA DE PEDREGUER.

Curso puntuable pel XIX Circuit a Peu de la Marina

Alta. XIII CURSA NO COMPETITIVA VILA DE

PEDREGUER (3,5 Km). Plaça Major. 17,00 h

Org. Club d' Atletisme Cametes

CAÇA

TIR AL PLAT. Camp de tir de Xabia, 17,00 h

Org. Club de Caça El Castellet

DIUMENGE 22

BITLLES

XVII TORNEIG DE BITLLES

Parc del Patronat. 10,30 h

Org. Associació de Bitlles Pedreguer

DIMECRES 25

XIII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 26

TAULA RODONA

Els pares i les mares en el futbol professional

Intervindran : Pare/mare de Xavi Torres, d' Adrian

Ortolà, de Jose Luis Gayà i de Quico Femenia.

Casa de Cultura 20,00 h.

Org. Aj. de Pedreguer-Escola Municipal de Futbol

Agenda d'Activitats

DISSABTE 28

PÀDEL: DIA DE PORTES OBERTES

De les 9,00h a les 21,00 h. Polígon industrial. Av. Les Indústries, 28
Org. Pedreguer Pàdel Cobert i Ajuntament de Pedreguer

ESCALADA

CURS D'ESCALADA

A partir de 16 anys. Poliesportiu Municipal. 9,00 h
(dissabte i diumenge). Org. Ajuntament de Pedreguer

II CONCURS D'SCOOTER

Categories :A: de 8 a 13 anys; B: majors de 14 anys. MODALITAT: puntuable segons tècnica
Skate Parck, (Polígon Les Galgues) 17,00 h. Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 29

ESPORT COMARCAL

II ENCONTRE COMARCAL PER A GENT MAJOR

Ondara. Org. CEMA

JUNY '16

Dl	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DIMECRES 1

XIII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 2

PILOTA

IV TALLER D'INICIACIÓ A LA PILOTA VALENCIANA

Per a xiquets i xiquetes de 6 a 10 anys
Trinquet Municipal, 17,30 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer - Escola de Pilota

FOTOGRAFIA ESPORTIVA

Presentació i lliurament dels premis de les fotografies
del I Rally de Fotografia Esportiva
Casa de Cultura 20,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer - AFAP Pedreguer

DISSABTE 4

EXCURSIÓ

Racó d'Ademús i els Serrans.

La creu dels Tres Regnes i les Blanques

Indrets i llocs. Excursió de dissabte i diumenge
Org. Centre Excursionista Pedreguer

TIR I ARROSSEGAMENT

XIII CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT

Antic Camp de Futbol de l'Alfàs. Vesprada
Org. Club Esportiu Equestre Pedreguer

FRONTENNIS

XVII CAMPIONAT DE FRONTENNIS

Frontó municipal. 17,00 h.
Org. Associació de Frontennis Pedreguer

DIUMENGE 5

I TROBADA DE PATINS

Per a tots els públics
Concentració: Parc del Patronat a les 10,30 h
Circuit pel poble i voltants
Org. Ajuntament de Pedreguer

TIR I ARROSSEGAMENT

XIII CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT

Antic Camp de Futbol de l'Alfàs. Matí
Org. Club Esportiu Equestre Pedreguer

JOCS TRADICIONALS

X TRADIJOC A LA MARINA ALTA

Beniarbeig.
Org. CEMA

DIMECRES 8

XIII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 9

CONFERÈNCIA

Atencions mèdiques per a un ciclista

Casa de Cultura 20,00 h
Org. Club Ciclista Pedreguer

DISSABTE 11

ESCOLES ESPORTIVES

CLOENDA DE LES ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS

Poliesportiu Municipal. 17,30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

FUTBOL

I TORNEIG DE FUTBOL 8

Poliesportiu Municipal, 9,00 h
Org. Club Esportiu Pedreguer

ESQUAIX

XII CAMPIONAT D'ESQUAIX

Poliesportiu Municipal. 17,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 12

GIMCANA AQUÀTICA : per a xiquets i xiquetes de 6 a 14 anys.

Piscina Municipal a les 11,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer - Servicios Deportivos S.C.

DILLUNS 13

PISCINA

INAGURACIÓ DE LA TEMPORADA ESTIVAL

Mes informació a www.esportivat.com

DISSABTE 18

CURS D'INICIACIÓ AL KAYAK

A partir de 12 anys. De 16,30 h a 19,30 h.
Inscripció fins el 15 de juny
Org. Ajuntament de Pedreguer i grup Tururac

TENNIS

IX TORNEIG DE TENNIS ESCOLAR

Club de Tennis La Sella, 10,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer - Club de Tennis La Sella

DIUMENGE 19

TAI CHI

INICIACIÓ AL TAI CHI (II edició)

Activitat Familiar
Els Porxens, a les 11,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 24

PILOTA

X TORNEIG DE RASPALL AFICIONATS

L'ESPORT EN PRIMAVERA

FINALS de la 1ra i 2na categoria
Trinquet Municipal, 20,00 h.
Org. Club Pilota Pedreguer

DIUMENGE 26

TAI CHI

TAI CHI PER A TOTS

Parc del Patronat. De 11,00 h a 12,30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

PETANCA

XV TORNEIG SANT JOAN

Parc del Patronat. 9,00 h
Org. Club Petanca Pedreguer

Adima Els beneficis de l'activitat física en persones amb discapacitat

Tots coneixem ja els beneficis que ens aporta la pràctica d'activitat física tant a nivell físic com psicològic, però per a una persona amb discapacitat física aquests beneficis tenen un afegit. Sovint, a causa de l'escàs coneixement que tenim sobre aquesta condició personal, creiem erròniament que una persona amb discapacitat té moltes limitacions. Però, de fet, l'activitat física en aquestes persones, a banda dels beneficis que pot aportar a qualsevol, en té d'altres igual o més importants. Si una persona amb discapacitat es manté en forma també mantindrà la seva autonomia i podrà fer més coses per ella mateixa. Realitzar una activitat física adequada redueix el percentatge de malalties, depressions i fracàs en la reinserció a la societat d'una persona que ha patit una lesió medul·lar. Per això, el que volem és que practiquen activitat física.

Per aquest motiu, la Regidoria d'Esports de Pedreguer em va assignar com a monitor per treballar amb els membres d'ADIMA, amb la ferma intenció de donar suport al foment i promoció de l'activitat física entre les persones amb discapacitat. I és que fomentar la pràctica d'activitat física regular en aquest col·lectiu social, a més de tenir una finalitat merament esportiva, es converteix en un instrument de millora de la seva qualitat de vida i alhora d'inclusió social. En definitiva, promoure que les persones amb discapacitat realitzen activitat física és una estratègia per aconseguir, entre altres moltes coses, millorar la seva autoestima, fomentar la seva autonomia i nivell d'independència, inculcar-los l'esperit de lluita i el treball en equip, fer que se senten més capaces d'afrontar nous reptes... i, en conseqüència, millorar la seva qualitat de vida.

Noel Miralles Mas

Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport · Col·legiat 54.165



Aeròbic

L'Aeròbic es una activitat que combina la diversió mitjançant moviments de alt i baix impacte, acompanyats de música, fàcil en el seguiment. Aquest sistema d'entrenament produeix beneficis físics cardiovasculars, respiratoris, musculoesquelètics i metabòlics. També beneficis psíquics: Reducció de l'estrès (gràcies a la desconexió de la rutina quotidiana i l'alliberament d'energies).

Augmenta la sensació de benestar, l'eficàcia reparadora del son, l'agilitat i l'estat d'ànim es veu enfortit. Millora la capacitat de concentració i la coordinació, i les diferents qualitats psicomotrius com la percepció, la memòria motriu o la flexibilitat.



Tai Txi Chuan

El Taichichuan és un art marcial mil·lenari d'origen xinès, consistent 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'estirada. 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 comprèn la integració de la ment, l'energia i el cos. En un principi esta energia d'utilitza 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 rejuvenir. Estos beneficis per a la salut són les primeres aportacions que van donar al Taichichuan la popularitat amb què compta hui.

La primera cosa que aprenem en classe és un poc de 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 un calfament general de totes les articulacions seguit de moviments molt bàsics de coordinació, respiració i autocontrol del cos. Finalitzant amb la forma de 18 moviments de l'estil chen. La dita rutina és la mas 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 de físic com mental. No es necessita cap coneixement, tot el món pot començar de zero. Una opció a tindre en compte dins de les activitats esportives que ofereix la regidoria d'esports de Pedreguer, la confiança de la qual en este bell art s'ha fet patent al llarg de molts anys de col·laboració i amistat.



Gimnàs 12 raons per a entrenar amb peses

Els exercicis d'alçaments de pesos et proporcionaran un avantatge per a desfer-te del greix més rebel, t'ajudaran a eliminar l'estrés, evitar les malalties del cor i càncer i a més tonificar i modelar la teua figura. Però encara hi ha moltes persones que encara estan indecises i no incorporen els suficients exercicis anaeròbics en la seua rutina d'entrenaments. Ací vos proposem 12 raons per les quals els alçaments de pesos han d'estar en la teua rutina d'exercicis:

1. Perdràs un 40 % més de greix

Si eres dels que penses que l'exercici cardiovascular és la clau per a eliminar el greix, has de saber que en una investigació es van estudiar a tres grups diferents de persones, les que feien dieta i exercici aeròbic només, persones que no feien res d'exercici i persones que només feien alçaments de pes.

Tots els grups van perdre al voltant de 9,5kg però els que alçaven pes van perdre 6kg més de greix que la resta. Per què? La pèrdua de greix dels alçadors de pes era quasi pura, els altres grups van perdre greix i múscul. Altres investigacions sobre persones que feien dieta i no alçaven pes mostren que, com a mitjana, un 75% de la seua pèrdua de pes era greix, mentres que el 25% restant era múscul. La pèrdua de massa muscular pot abaixar el pes en la bàscula, però no millora el teu reflex en l'espill i et fa més propens a guanyar novament la flacciditat que has perdut. No obstant això, si entrenes amb exercicis de pesos i dieta, protegiràs el teu teixit muscular i podràs cremar més greix.

2. La roba et quedarà millor

Diverses investigacions mostren que entre les edats de 30 i 50 anys, el més probable és perdre el 10% de total del múscul del cos. Pitjor encara, és probable que siga reemplaçat per greix amb el temps i això augmenta la grandària de la cintura, ja que 450g de greix ocupa un espai d'un 18% més que 450g de múscul.

3. Cremaràs més calories

L'elevació de pes augmenta el nombre de calories que el teu cos és capaç de cremar, inclús hores després que hages finalitzat la teua rutina d'exercicis. Açò és perquè després de cada entrenament de força, els músculs necessiten energia per a reparar les seues fibres. De fet, els investigadors van trobar que quan la gent feia un entrenament de cos sencer amb només tres grans moviments musculars, el seu metabolisme seguia actiu durant 39 hores després. També van cremar un major percentatge de calories de greix en comparació amb aquells que no alçaven pes. Fer un circuit d'alçament de pesos de huit moviments (que dure al voltant de huit minuts) pot arribar a gastar 159 a 231 calories. Són les mateixes calories que crema una persona si corre a una velocitat de 16km/h durant 8 minuts.

4. La teua dieta millorarà

L'exercici ajuda al cervell a portar un pla de dieta. Els investigadors de la Universitat de Pittsburgh, van estudiar a 169 adults amb sobrecàrrega i va demostrar que aquells que no van seguir un entrenament d'alçament de pes menjaven més de les seues 1.500 calories assignats al dia. També menjaven certs entrepans d'amagat i sabotejaven els seus entrenaments. Els autors de l'estudi van mostrar que la dieta i l'exercici ajuden a mantindre's en el camí, evita l'ansietat pel menjar i ajuden a aconseguir els objectius de pes.

5. Manejaràs millor l'estrés

Trencar a suar en el gimnàs ajuda a reduir l'estrés. Els científics van determinar que les persones que realitzen esport exhibeixen nivells més baixos de les hormones de l'estrés que els que no realitzen esport. Un altre estudi va trobar que després d'una situació d'estrés, els nivells de pressió arterial de les persones amb major percentatge de massa muscular van tornar a la normalitat més ràpidament que els nivells de les persones que tenen menys múscul.

6. Seràs més feliç

El ioga no és l'únic exercici capaç de millorar l'estat d'ànim. Els investigadors van trobar que les persones que van dur a terme tres sessions d'entrenament de pes a la setmana durant sis mesos van millorar significativament les seues puntuacions en els mesuraments de la ira i l'estat d'ànim general.

7. Construiràs ossos més forts

A mesura que envellim, la massa òssia va reduint-se, la qual cosa incrementa la probabilitat de patir una fractura debilitant. La bona notícia: Un estudi va trobar que 16 setmanes d'entrenament de resistència augmenta la densitat òssia del maluc i els nivells sanguinis elevats d'osteocalcina en un 19%, un marcador de creixement dels ossos.

8. Vas a posar-te en forma més ràpid

El terme "hacer cardio" no hauria de descriure només l'exercici aeròbic: Un estudi va trobar que un circuit d'entrenament amb pesos augmenta la freqüència cardíaca 15 batecs per minut més elevats que si es fa entrenament aeròbic al 60 i el 70 % del ritme cardíac màxim. Este enfocament enforteix els músculs i proporciona beneficis cardiovasculars semblants als de l'exercici aeròbic, per la qual cosa es pot estalviar temps sense sacrificar resultats.

9. El teu cor estarà més sa

Investigadors de la Universitat de Michigan van trobar que les persones que feien un total de tres sessions d'exercicis de pes per setmana durant dos mesos van disminuir la seua pressió arterial diastòlica en una mitjana de huit punts. Això és prou per a reduir el risc d'un accident cerebrovascular en un 40 % i el risc de patir un atac cardíac en un 15%.

10. Treballaràs de forma més productiva

L'elevació de pes pot resultar en un augment de sou (o almenys una palmadeta en l'esquena del teu cap). Els investigadors van trobar que els treballadors eren un 15% productius en els dies que entrenaven en comparació amb els dies que no ho feien. Així que en els dies que treballes, pots (en teoria) acabar en huit hores el que normalment faries en nou hores i 12 minuts. A més de millorar la productivitat, et sentiràs menys estressat i més feliç amb el teu treball."

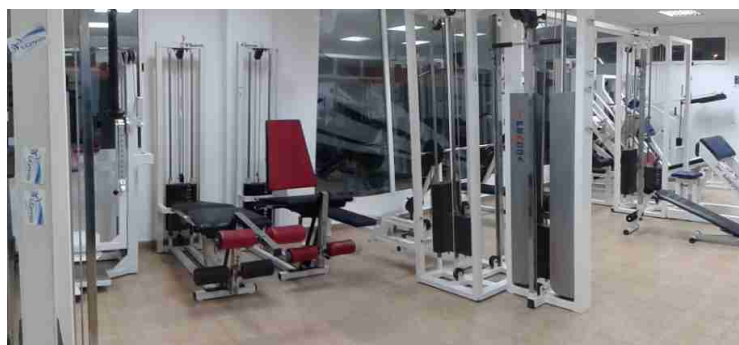
11. Viuràs més temps

Els investigadors de la Universitat de Carolina del Sud van determinar que la força total del cos està vinculada a reduir els riscos de mort per malaltia cardiovascular i càncer. De la mateixa manera, altres científics van trobar que ser fort durant la mitjana edat s'associa amb "una supervivència excepcional", definida com viure a l'edat de 85 anys sense desenrotllar una malaltia greu.

12. Seràs encara més intel·ligent

Els músculs enforteixen el teu cos i ment: els investigadors brasilers van descobrir que sis mesos d'entrenament de resistència millora les funcions cognitives dels alçadors de pesos. De fet, tenien una millor memòria a curt i llarg termini, un millor raonament verbal i major capacitat d'atenció per més temps

Font: HSN Blog



Pilates

OCUPAR-SE DE LA POSTURA NO ÉS UN LUXE, ÉS UNA NECESSITAT

Habitualment la musculatura postural -la que ens aguanta- es dèbil i descompensada. No ens pot sostenir adequadament i això genera cada vegada mes descompensació i desequilibri. La columna ha d'absorbir tots els moviments i tota la força que fan les extremitats. Ningú s'escapa a això, per tant, com mes aviat prens consciència de la teva postura, mes preveus lesions futures. El mètode Pilates s'ha mostrat molt efectiu en la correcció d'hàbits posturals.

Equilibra el cos enfortint els músculs dèbils i estirant els que han perdut elasticitat. Alleugera la majoria dels dolors d'esquena, i es efectiu en prevenir i recuperar lesions. No es treballa analíticament els músculs, sinó com un tot. El treball provoca músculs llargs i estilitzats, sense hipertròfia, i s'enforteix la musculatura profunda que tendim a abandonar. Suposa un cos mes ferm i una millor postura. El mètode afavoreix canvis corporals importants, no nomes estètics, sinó relacionats amb la col·locació i la salut de l'estructura corporal. La practica regular proporciona cos muscularment equilibrat, maximitza el potencial corporal de cada persona ajudant a curar lesions antigues o recents. El mètode ensenya a moure's de forma controlada i fluida, harmònica, sense tensions hi ha una millora de la flexibilitat, el to i la força, disminueix la sensació de fatiga i genera articulacions i ossos mes forts.

Andrea Ricaldi - Professora de Pilates



Ioga

EL IOGA I ELS PROCESSOS MENTALS



Les tècniques del genuí ioga són ferramentes per a obrir un passadís a la no-ment. El pensament és molt hàbil, però pot posar-se al servei d'allò més pervers. Està tintat per l'ofuscació, la codícia i l'odi. Cal donar-li la volta i tornar-ho lúcid, compassiu i generós. Quan entrem en un moment de silenci, en el nostre temple interior, ens donem un bany del nostre ser, hi ha pau.

El ioga és un solvent mètode de control psicosomàtic, per mitjà del qual es treballa conscientment sobre el cos per a involucrar la ment i estimular l'evolució de la consciència. Quan les tècniques s'efectuen amb l'actitud adequada, ens permeten anar entrenant metòdicament l'atenció i treballen en tres nivells: el somàtic, l'energètic i el mental. Es convertix en una meditació a través del cos, que es gasta com escala per a arribar a la ment."

Ha sigut una constant en la història del ioga i de les tècniques orientals d'autorealització, posar l'èmfasi a emmudir la ment perquè pugui el alumne trobar una realitat que està més enllà del pensament ordinari.

Per això s'ha valorat molt el silenci interior i s'han proporcionat tota classe de tècniques per a combatre la cridòria de la ment i aconseguir el que en el ioga cridem direcció mental, que quan s'aplica cap a dins, ens permet sentir-nos més enllà del conceptual i viure'ns com una realitat a banda del flux psicomental. Per mitjà de l'entrenament continuat en la introspecció, aprenem a anar suprimint molts automatismes mentals o almenys aprenent a separar-nos d'ells. El silenci interior ens neteja, reorganitza la psiquis, drena el fang del subconscient, reporta assossec i claredat, però a més ens permet avançar cap a una mentalitat més lliure i aclarida. Quan es va guanyant el silenci interior, un aconsegueix també mantindre l'assossec encara en el desassossec. Eixe silenci interior va canviant la consciència i permet que, lliures de juís i prejuís, vegem amb total equanimitat els esdeveniments de l'exterior. Hi ha que tindre en comte que el ioga ens fara vore la vida de una forma mes relaxada i millorar la nostra salut tant com la elasticitat del nostre cos. Disfruteu del ioga.

Juanma Toledo Buigues - Professor Titulat de ioga



Gimnàstica de Manteniment

L'activitat física moderada practicada regularment, com ara fer algun esport, gimnàstica o simplement caminar, anar amb bicicleta o fer activitats quotidianes d'una manera activa, convé perquè tot l'organisme en surt beneficiat, en especial l'esquena (la majoria de persones manifesten dolor derivat del sedentarisme, postures incorrectes, mals hàbits i manipulació de càrregues), ja que ajuda a:

Sentir-se millor, amb més energia i a relaxar-se, reduir l'estrès, dormir millor i tonificar els músculs. En aquest sentit, l'activitat física regular:

- **Ajuda a mantenir les artèries flexibles i sanes, a enfortir els músculs i els ossos, a preservar la funció de les articulacions i a conservar el sistema nerviós en bona forma.**

- **Disminueix el risc de fissura òssia, concretament de fractura del cap del fèmur, pel fet que millora el metabolisme de l'os, que es reflecteix en un augment de la densitat mineral d'aquest, o bé en un alentiment de la disminució que es produeix amb l'envelliment. També n'evita el deteriorament, i redueix el risc de caigudes, ja que millora la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació.**

- **Disminueix el risc de patir depressió i ansietat o en redueix considerablement els símptomes entre la població que les pateix, quan en practica regularment.**

- **Disminueix el risc de patir insomni i interrupcions del son.**

Prevenir i tractar l'excés de pes, fita fonamental per evitar moltes malalties cròniques que limiten la qualitat de vida, perquè regula la gana i es cremen més calories. Això permet disminuir el risc de patir una lesió a les estructures músculoesquelètiques, en especial l'esquena on les lumbàlgies són afectacions doloroses que es poden cronificar i ser motiu d'absència laboral, malaltia cardiovascular i alguna de les afeccions que poden provocar-la (a més de l'excés de pes i/o d'obesitat: hipertensió arterial, diabetis i dislipèmia). També el de patir càncer de còlon i càncer de mama. Aquest benefici és més elevat a mesura que la persona és més activa.

Augmentar l'elasticitat muscular i flexibilitat articular, augmentant de resultes la potència i resistència muscular, disminuir la tensió i augmentar la relaxació muscular, millorar la coordinació de moviments així com la circulació sanguínia i l'oxigenació muscular per evitar lesions i contractures i aconseguir una musculatura sana que protegeixi l'esquena de les sobrecàrregues del dia a dia. A més, les persones que fan activitat física regularment es mouen amb més facilitat i rapidesa, tenen un sentit de l'equilibri més desenvolupat i més flexibilitat.



Gimnàstica de Manteniment - Gent Gran



Al voltant de 20 anys fa que aquesta activitat s'imparteix en Pedreguer, impulsada per La Regidoria d'Esports. De 30 alumnes hem passat a 120 en la temporada 2015-2016, amb la particularitat que ara totes les persones assistents tenen mínim 65 anys. Cal ressaltar que solament assisteixen dos homes. L'activitat des del seu inici ve impartint-se per Maria Ivars.

Els alumnes, dividits en quatre grups, reben dos sessions setmanals en les quals es treballa:

- **Exercicis per a mantindre i millorar la flexibilitat.**
- **Equilibri estàtic i dinàmic.**
- **Educació postural.**
- **Ballar, aconseguint en aquesta activitat diferents objectius: gaudir, millorar la nostra resistència i capacitat pulmonar, mantindre una bona coordinació; a més a més d'aprendre diferents coreografies.**
- **Tocar els palillos (castanyoles), també aconseguint en aquest cas diferents objectius: millorar la mobilitat i força dels dits, treballar l'atenció i la memòria, desenvolupar el sentit del ritme i augmentar la sensibilitat auditiva; a més a més de gaudir de la música.**





ATLETISME



KARATE



PILOTA



MULTIESPORTIVA



ESCACS



TENNIS



PADEL



TIR AMB ARC



FUTBOL PREBENJAMÍ A



FUTBOL PREBENJAMÍ B



FUTBOL BENJAMÍ A



FUTBOL BENJAMÍ B



FUTBOL BENJAMÍ C



FUTBOL ALEVÍ A



FUTBOL ALEVÍ B



FUTBOL INFANTIL



FUTBOL CADET



BÀSQUET BENJAMÍ A



BÀSQUET BENJAMÍ B



BÀSQUET ALEVÍ



BÀSQUET INFANTIL



BÀSQUET CADET

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS DE PEDREGUER

Sense cap dubte, podem dir que la família juga un paper fonamental, indiscutible i importantíssim en l'educació i formació dels xiquets i xiquetes. Aquests aprenen en l'escola, aprenen de la societat, aprenen de l'entorn, però, és a casa, en la família, on s'assenten les bases per a la constitució de la formació i de la personalitat de l'individu, del futur ciutadà. Vista la rellevància que té actualment l'esport, ens atrevim a dir que aquest també contribueix, en la mesura justa, a la formació del jovent. Així doncs, hem de valorar el que representen les nostres Escoles Esportives Municipals. Aquestes treballen en favor de la formació integral dels alumnes; son l'espai on l'aprenentatge de les diferents modalitats esportives, la convivència entre alumnes i entrenadors/es, la relació amb els adversaris, jutges i instal·lacions, el respecte i les bones formes, tenen cabuda de manera essencial. Són, en definitiva, un bé per al nostre poble.

En aqueix espai, no sols trobarem els actors principals, els alumnes i el cos tècnic, sinó veurem uns altres actors amb un paper summament important, els pares i les mares. Aquestos, cada vegada més, estan participant de la pràctica esportiva dels seus fills i filles, encara que de manera passiva. Actuen, principalment, com a espectadors i seguidors, i de vegades com a aficionats exacerbats, el que ve a anomenar-se en anglès, com a holligans. Afortunadament, de manera minoritària i molt esporàdicament. Des d'aquesta vessant, els pares i les mares, juguen un paper molt determinant. Es converteixen en referents dels menors. Han d'entendre que les seues actituds i comportaments en unes instal·lacions esportives i/o al voltant de l'esport, repercuten directament sobre els seus fills, l'entorn, l'equip i la mateixa escola esportiva. Aleshores, han de ser model de les bones formes, perquè, des de l'observació i la imitació, els joves esportistes n'aprendran. Han de ser els valedors del joc net o fair play.

Reproduïm a continuació el codi de pares i mares que tenim en el llibre de les Escoles Esportives Municipals:

- *No oblige al seu fill o filla a practicar un esport que no desitja.*
- *Els pares i mares, com a principals educadors, tenen la màxima responsabilitat.*
- *Han de ressaltar els vertaders valors positius de l'esport en els seus fills/es.*
- *De la mateixa manera que es preocupen per l'activitat acadèmica, han de preocupar-se per la correcta educació esportiva.*
- *El més important haurà de ser el comportament dels seus fill/es, no els resultats, i hauran de vetllar perquè l'orientació d'aquests siga cap als valors positius de l'esport i no cap al resultat o marca.*
- *Recorde: els infants practiquen esport per a la pròpia diversió, no per a la dels pares i mares.*
- *Reconega la importància que té el gaudi i el goig de la competició, abstenint-se en tot cas d'exercir sobre el xiquet/a una pressió indeguda i contrària al seu dret a decidir lliurement sobre la seua participació.*
- *Encoratge'l sempre d'acord a les regles establertes.*
- *Ensenye que l'esforç honest és tan important com la victòria amb la finalitat que el resultat de cada partit siga acceptat sense desil·lusió.*
- *Converteixca una derrota en victòria, ajudant els joves esportistes a millorar les seues destreses i a ser un esportista exemplar. No cal ridiculitzar ningú per cometre errors o perquè perd un partit.*
- *Recorde que s'aprèn per mitjà de l'exemple. Aplaudesca el bon joc del seu equip i el de l'oponent.*
- *Mai qüestione les decisions dels arbitres i menys la seua honestedat.*
- *Recolze tots els esforços per a eliminar els abusos físics i verbals de l'esport infantil.*
- *Ajude a entendre al seu fill o filla la diferència entre els partits que ells juguen i els partits dels adults*

Els alumnes matriculats durant aquesta temporada 2015/16 en les diferents escoles han estat 335, repartits de la manera següent:

esport	alumnes
Bàsquet	66
Pilota	20
Futbol	125
Multiesport	28
Tennis	15
Atletisme	29
Karate	30
Tir amb arc	8
Escacs	10
Padel	4

I Rally de Fotografia Esportiva

L'associació Fotogràfica & Audiovisual de Pedreguer i la Regidoria d'Esports de Pedreguer organitzen el I Rally Fotogràfic l'esport en Primavera. Hi haurà dos seccions, una per a adults i altra per a infants (Infantil seran tots aquells menors de 16 anys, els que compleixen 16 anys en aquest any 2016, seran considerats de categoria adulta).

BASES ADULTS & INFANTILS



1.- La temàtica d'aquest rally anirà enfocada a qualsevol modalitat o activitat esportiva desenvolupada dintre de la campanya de L'Esport en Primavera-2016.

2.- Cada fotògraf podrà presentar un màxim de cinc fotografies.

3.- Les fotografies podran ser amb color o en blanc i negre. El retoc fotogràfic bàsic està permès (nivells, contrast i saturació). El reenquadre està permès sempre que no altere la imatge dràsticament.

4.- Les fotografies podran realitzar-se entre el 31 de març i el 22 de maig.

5.- Les fotografies seran aportades en format digital, amb una resolució de 300 ppp en JPEG, a l'adreça electrònica de l'AFAP, afapedreguer@gmail.com, indicant el títol de cadascuna de les fotografies.

6.- Les dades de l'autor/a es demanaran via mail a cadascun/a dels autors/es, una vegada el jurat haja emes el veredicte.

7.- La decisió del Jurat es farà pública el 2 de Juny, presentant totes les fotografies en una projecció, així com el lliurament dels premis, en un acte públic a la Casa de Cultura.

8.- Les fotografies quedaran exposades en la web de l'AFAP i de la Regidoria d'Esports.

9.- El jurat estarà compost per 3 representants, dos de l'AFAP i un de la Regidoria d'Esports de Pedreguer.

10.- Els premis seran de 90€, 50€ i 30€, pel primer, segon i tercer classificat. I un premi de 60€ per a aquella fotografia que mostre la dona en la pràctica esportiva.

IV CORCURS DE REDACCIÓ

TEMA : L'esport i la dona

BASES:

- Podran participar tots els escolars de les EEM en tres categories:

Benjamins

Alevins

Infantils i cadets

- La redacció centrarà la temàtica sobre la pràctica esportiva per part de les dones, be en l'etapa escolar, la joventut i/o com a persones adultes. Els escrits podran girar al voltant dels següents punts:

- Per què té menys èxit l'esport practicat per dones.
- Les dones entrenadores.
- L'esport femení front al masculí.
- Beneficis de la pràctica esportiva per a les dones.
- Condicions físiques de les dones front l'esport.
- L'esport femení en els mitjans de comunicació.

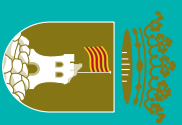
- El treball es presentarà en format digital, ocupant com a màxim un full per davant.

- El termini per a presentar la redacció serà fins el 20 de maig, enviant-la a l'adreça electrònica info@esportivat.com, indicant el nom i cognoms, l'edat i l'escola esportiva en la que participa.

- La notificació i lliurament dels premis serà el 11 de juny, dintre de l'acte de Cloenda de les EEM, que tindrà lloc al poliesportiu municipal.

- Es lliurarà un premi per categoria consistent en material esportiu.





Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS

