l'esport PEDREGUER 2004 en primavera

programació-**2** ciclisme-**9** excursionisme-**10** escacs-**11** pesca-**12** petanca-**13** futbol sala-**14** esquí-**15**
atletisme-**16** futbol-**17** pilota-**18** coloms-**19** futbol veterans-**20** caça-**21** bàsquet-**22** passejada a la fresca-**23**
aeròbic-**24** musculació-**25** manteniment-**26** tai chi-**27** escoles esportives municipals-**28**

Un any més arriba la primavera i és l'hora de donar l'última espenta a la temporada esportiva 2003/2004. És l'hora de celebrar la festa de l'Esport a Pedreguer, d'unir esforços, tant des de les Entitats Esportives Locals com des de la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer, per tal d'oferir als nostres ciutadans un ample ventall de possibilitats de fer esport, mitjançant les activitats esportives programades per a tots i totes, i per a qualsevol edat dins de la Setena Edició de l'Esport en Primavera.

És el nostre desig que aquesta campanya contribuïsca a fomentar la pràctica esportiva entre la població en general i a consolidar hàbits, principalment de salut, en favor de la qualitat de vida.

Ens hem de congratular del naixement de noves Entitats Esportives al nostre poble. Aquestes, després de ser impulsada l'activitat des de la Regidoria d'Esports, ara han assolit la majoria d'edat per a organitzar-se i desenvolupar les pròpies activitats. Parlem de l'Associació Local de Futbol Sala i del Club d'Esquí. També ens satisfà que, en un poble de llarga tradició i d'excel·lents jugadors, s'haja format el Club de Pilota Valenciana.

Aquestes Entitats, indubtablement, contribuiran a dinamitzar i fomentar diferents activitats esportives entre la societat de Pedreguer, aconseguint, evidentment, que hi haja més persones "enganxades" a l'esport, amb la conseqüent repercussió en hàbits saludables, lúdics, integradors i socialitzadors.

Felicitem i encoratgem els nous esportistes en general i les respectives directives en particular, per la tasca que ara han mamprés. A tots ells, llarga vida.

A les altres Entitats i Clubs de Pedreguer, alguns ja històrics dins de la nostra societat, els animem a continuar treballant com fins ara, amb il·lusió i constància, malgrat les diverses dificultats que puguen concórrer en el seu esdevenir.

En tot cas, des de la Regidoria d'Esports, tindran sempre el suport necessari perquè puguen dur endavant els seus projectes.

Transmetem a aquells esportistes de Pedreguer, practicants de noves modalitats esportives, la importància de constituir-se formalment com a Entitat o Club. L'associacionisme és determinant per demostrar que una societat està viva i amb ganes d'anar endavant. Les associacions són dinamitzadores de la societat.

Aprofitant aquesta publicació felicitem a tota aquella gent que treballa per l'esport i el practica. Estem convençuts que és una bona opció per a ocupar el temps lliure.

Ara teniu l'ocasió d'esplaiar-vos al llarg dels pròxims mesos amb motiu de la VII Edició de l'Esport en Primavera.

Vicent Riera i Palonés
regidor d'Esports

P R O G R A M A C I Ó

DISSABTE **24** ABRIL

PILOTA
FINAL PROVINCIAL DE RASPALL DELS JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE LA GENERALITAT VALENCIANA
Categoria: Benjamí - Aleví - Infantil i Cadet

Trinquet Municipal a les 09.00 h

DIVENDRES **30** ABRIL

PILOTA
I TORNEIG DE PILOTA VALENCIANA "Primavera-2004"

22.00 h: Partida d'escala i corda
23.30 h: Partida de raspall
Trinquet Municipal de Pedreguer
Organitza: Club Pilota Valenciana Pedreguer

DISSABTE **1** MAIG

EXCURSIONISME
EXCURSIÓ A CATÍ (l'Alt Maestrat)
Romeria de Catí a Castellfort

Eixida: 07.00 h
Tornada: diumenge dia 2 a la nit
Servei d'autobús. Places limitades
Inscripció: Casa de Cultura. Fins al 26 d'abril
Organitza: Centre Excursionista Pedreguer

DIUMENGE **2** MAIG

ACTIVITAT FISICORECREATIVA
Dirigida als jubilats i als alumnes d'ADIMA

10.00 h als Porxes
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIMARTS **4** MAIG

I PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta a les 22.00 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIVENDRES **7** MAIG

PILOTA
I TORNEIG DE PILOTA VALENCIANA "Primavera-2004"

22.00 h: Partida d'escala i corda
23.30 h: Partida de raspall
Trinquet Municipal de Pedreguer
Organitza: Club Pilota Valenciana Pedreguer

DIUMENGE **9** MAIG

PETANCA
V TORNEIG PRIMAVERA
Modalitat Dupleta

Lloc: Parc del Patronat a les 09.00 h
Organitza: Club Petanca Pedreguer

DIMARTS **11** MAIG

I PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta a les 22.00 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIVENDRES **14** MAIG

PILOTA
I TORNEIG DE PILOTA VALENCIANA "Primavera-2004"

22.00 h: Partida d'escala i corda
23.30 h: Partida de raspall
Trinquet Municipal de Pedreguer
Organitza: Club Pilota Valenciana Pedreguer

DISSABTE **15** MAIG

JOCS ESCOLARS
2a FASE LLIGA COMARCAL BÀSQUET FEMENÍ INFANTIL I CADET

Poliesportiu Municipal a les 09.00 h

ATLETISME
XIII CURSA POPULAR VILA DE PEDREGUER (12,2 km)
(cursa puntuable per al VIII Circuit a Peu a la Marina Alta)
I CURSA NO-COMPETITIVA VILA DE PEDREGUER (3,5 km)

Plaça Major a les 17.00 h
Organitza: Club d'Atletisme Cametes

COLOMBICULTURA
II CONCURS LOCAL DE COLOMS JOVENTS
Final i Prova d'Exhibició

Mirador de la Capelleta a les 19.00 h
Organitza: Societat de Coloms Esportius la Pedreguerense

DIUMENGE **16** MAIG

PESCA
CONCURS DE PESCA

Inscripcions: Bar Costa Blanca fins al 15 de maig
Escullera llarga de Dénia a les 08.30 h
Org.: Societat de Pesca Esportiva de Pedreguer

TRIAL
I TRIAL VILA DE PEDREGUER

Polígon Industrial. Parcel·la Institut, a les 09.00 h

MOTOCICLISME
Presentació de l'equip Garcia Racing-Servimotor. 2 motos i els seus pilots. Exhibició.

Polígon Industrial. Parcel·la Institut, a les 10.00 h

BITLLES
V CAMPIONAT DE BITLLES
La Glorieta a les 10.30 h

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

DIMARTS **18** MAIG

I PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta a les 22.00 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIMECRES **19** MAIG

TRES x TRES
I CAMPIONAT POLIESPORTIU JOVENÍVOL

Equips de 4 jugadors o jugadores
Esports: futbol sala, handbol i bàsquet
Edats: de 15 a 17 anys - Poliesportiu Municipal
Horari i dies segons inscripcions
Org.: Ajuntament de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIJOUS **20 MAIG**

CONFERÈNCIA
"ELS PROBLEMES DE LES POSTURES"
Josefa Costa Ferrer (fisioterapeuta)

Casa de la Cultura a les 20.00 h

DIVENDRES **21 MAIG**

TRIATLÓ
I TRIATLÓ MAJOR LOCAL
Dirigit a jubilats

Poliesportiu Municipal a les 09.30 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DISSABTE **22 MAIG**

CAÇA
CONCURS DE TIR DE GUATLA

Camp de tir San Jerónimo de Xàbia a les 15.30 h
Organitza: Club de Caça el Castellet

JOCS ESCOLARS
2a FASE LLIGA COMARCAL BÀSQUET FEMENÍ INFANTIL I CADET

Poliesportiu Municipal a les 09.00 h

DIUMENGE **23 MAIG**

PETANCA
VI TORNEIG LOCAL
Modalitat Dupleta

Parc del Patronat a les 09.00 h
Organitza: Club Petanca Pedreguer

EXCURSIONISME
I EXCURSIÓ ENRIC POCH I ROMERO
Inauguració d'una placa i homenatge a l'Enric Poch (president del CEP)

Itinerari: Sender Pedreguer-Patronat- roquissar del Colbit-caseta Durà-font i caseta del Romangat
Eixida des de la Glorieta a les 08.00 h
Organitza: Centre Excursionista Pedreguer

DIMARTS **25 MAIG**

CONFERÈNCIA
"L'ACTIVITAT FÍSICA DESPRÉS DELS 55 ANYS"
Ana María García Martínez - professora del Departament de Didàctica General i Didàctica Específica.

Casa de la Cultura, a les 20.00 h
Org.: Secretariat d'Extensió Universitària d'Alacant

I PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta a les 22.00 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIVENDRES **28 MAIG**

TENNIS DE TAULA
V CAMPIONAT DE TENNIS DE TAULA
(Individual)
Eliminatòries. Participació prèvia inscripció

Espai Cultural a les 20.00 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DISSABTE **29 MAIG**

ESQUAIX
I CAMPIONAT D'ESQUAIX

Poliesportiu Municipal a les 17.00 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

JOCS ESCOLARS
2a FASE LLIGA COMARCAL BÀSQUET FEMENÍ INFANTIL I CADET

Poliesportiu Municipal a les 09.00 h

DIUMENGE **30 MAIG**

TENNIS DE TAULA
V CAMPIONAT DE TENNIS DE TAULA
(Individual) - Finals

Espai Cultural a les 10.30 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

VI MOU EL COS
ACTIVITAT FISICOESPORTIVA PER A ADULTS

Concentració als Porxes a les 10.00 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

BÀSQUET
Vine a l'espectacle del bàsquet, gaudeix d'aquest esport i aprén-ne
PARTIT DEL PAMESA VALÈNCIA EN EL *PLAY OFF* DE LA LLIGA ACB, a València

Inscripcions fins al 21 de maig a la Casa de la Cultura. Places limitades
Organitza: Club Bàsquet Pedreguer

DIMARTS **1 JUNY**

PILOTA
II CAMPIONAT ESCOLAR LOCAL DE PILOTA

els dimarts i els dijous fins al 24 de juny
Trinquet Municipal a les 18.00 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

I PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta a les 22.00 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIJOUS **3 JUNY**

CONFERÈNCIA
"EL MODEL EDUCATIU DE L'ESPORT"
Francisco Orts Delgado (llicenciat en Educació Física. Cap de la secció d'activitats de la Fundació Esportiva Municipal de València)

Casa de la Cultura a les 20.00 h

DISSABTE **5 JUNY**

FRONTÓ
III CAMPIONAT DE FRONTÓ (Parelles)

Frontó Municipal a les 17.00 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

TENNIS DE TAULA
I TORNEIG TENNIS DE TAULA ESCOLAR

Espai Cultural a les 17.00 h
Participació prèvia inscripció
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIUMENGE **6 JUNY**

AEROMODELISME
EXHIBICIÓ D'AEROMODELISME

Polígon Industrial. Parcel·la Institut a les 10.00 h
Org.: Club Aeromodelisme Garbí

DIMARTS **8 JUNY**

I PASSEJADA A LA FRESCA
4 itineraris

Concentració a la Glorieta a les 22.00 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DISSABTE **12 JUNY**

FRONTENNIS
V CAMPIONAT DE FRONTENNIS

Frontó Municipal a les 17.00 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

FUTBOL
I TRIANGULAR DE FUTBOL
Club Esportiu Pedreguer-Veterans
Pedreguer-Ondarense

Poliesportiu Municipal a les 16.30 h
Organitza: Club Esportiu Pedreguer

ESCOLES ESPORTIVES
CLOENDA I FESTA DE LES ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS

Poliesportiu Municipal a les 17.00 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIUMENGE **13 JUNY**

CICLOTURISME
MARXA CICLOTURISTA A FORNA

Eixida: 08.00 h - Tornada: 13.00 h
Concentració als Porxes
Organitza: Club Ciclista Pedreguer

DILLUNS **14 JUNY**

EXPOSICIÓ
"EL MUNDO BAJO EL MAR"
Instituto Andaluz del Deporte

Casa de la Cultura
Fins al 4 de juliol

DIMARTS **15 JUNY**

I PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta a les 22.00 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIVENDRES **18 JUNY**

FUTBOL SALA
III TORNEIG FEMENÍ DE FUTBOL SALA
Semifinals

Poliesportiu Municipal a les 19.30 h
Org: Associació Local Futbol Sala Pedreguer

DISSABTE **19 JUNY**

FUTBOL SALA
III TORNEIG FEMENÍ DE FUTBOL SALA
Finals

Poliesportiu Municipal a les 17.00 h
Org: Associació Local Futbol Sala Pedreguer

FUTBOL SALA
LLIURAMENT DE TROFEUS DE LA VI LLIGA LOCAL DE FUTBOL SALA

Poliesportiu Municipal a les 19.30 h

FUTBOL SALA
V ENCONTRE SELECCIÓ PEDREGUER contra UN EQUIP COMARCAL

Poliesportiu Municipal a les 20.00 h
Org: Associació Local Futbol Sala Pedreguer

COLOMBICULTURA
50é CONCURS LOCAL DE COLOMS ESPORTIUS
Final i Prova d'Exhibició

Mirador de la Capelleta a les 19.00 h
Organitza: Societat de Coloms Esportius la Pedreguerense

DIUMENGE **20 JUNY**

PETANCA
VI TORNEIG SANT JOAN
Modalitat Dupleta

Parc del Patronat a les 09.00 h
Organitza: Club Petanca Pedreguer

DILLUNS **21 JUNY**

FUTBOL SALA
XIII CAMPIONAT LOCAL DE FUTBOL SALA

Poliesportiu Municipal, fins al 3 de juliol
Organitza: Associació Local Futbol Sala Pedreguer

DIMARTS **22 JUNY**

I PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta a les 22.00 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIMECRES **23 JUNY**

ESCOLES ESPORTIVES
ENCONTRE ESCOLES ESPORTIVES VINALESA-PEDREGUER
Futbol-futbol sala-bàsquet-pilota

Poliesportiu Municipal i Trinquet Municipal a les 17.30 h
Organitza: Ajuntament de Pedreguer-Reg. d'Esports

DISSABTE **26** JUNY

PILOTA

II TROFEU ESCOLES DE PILOTA DE LA MARINA ALTA

Trinquet Municipal a les 09.00 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DIUMENGE **27** JUNY

I ACTIVITAT MULTIESPORTIVA

CAMPIONAT D'ESCALEXTRIC
BILLAR
AERÒBIC
MUSCULACIÓ
TAI CHI

Els Porxes a les 09.30 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

ESCACS

XIII TORNEIG OBERT D'ESCACS "VILA DE PEDREGUER"

Inscripcions al telèfon 965760366 (Vicent Fornés) de les 08.00 h a les 15.00 h, o el mateix dia, fins a mitja hora abans de l'inici.
Casa de la Cultura a les 09.30 h
Organitza: Associació d'Escacs la Torre de Benimarmut

DIMARTS **29** JUNY

I PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta a les 22.00 h
Organitza: Aj. de Pedreguer-Reg. d'Esports

DISSABTE **3** JULIOL

FUTBOL SALA

XIII CAMPIONAT LOCAL DE FUTBOL SALA
Finals

Poliesportiu Municipal a les 19.00 h
Organitza: Associació Local Futbol Sala Pedreguer

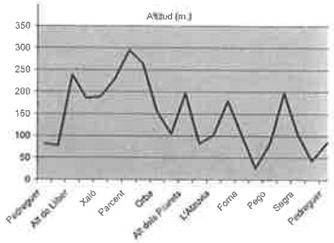
CLUB CICLISTA PEDREGUER

Els membres de l'actual Junta Directiva volem aprofitar aquestes ratlles per agrair als socis del Club, a l'Ajuntament, al poble de Pedreguer i a les empreses col·laboradores, el suport que ens han donat, suport sense el qual no haguérem pogut dur a terme les activitats d'aquests darrers anys.

Repassant les activitats de l'any 2003, a més de les nostres marxes dels caps de setmana, cal destacar com, cada any, augmenta el nombre de socis que participen en les marxes cicloturistes més importants del calendari estatal: Marxa de l'Amistat Montcada-Terol-Montcada, la "Marcha del Vino" de Requena, la Marxa Xavier Castellar, la "Marcha Quebrantahuesos" de Sabiñanigo i la "Marcha Miguel Indurain", entre d'altres. Vam realitzar també un viatge a Andorra on pujàrem el port d'Envalira.

Finalment, com a prova de Fi de Temporada férem, de nou, una marxa per la nostra comarca i una carrera d'eliminació. Després anàrem al tradicional dinar de germanor on s'entregaren els trofeus i premis de la temporada.

Hem de destacar amb majúscules la trajectòria de l'Escola Municipal de Ciclisme, on s'ha aconseguit amb poc de temps reunir un grup de xavals amb molta voluntat i il·lusió pel ciclisme i que aquesta temporada han aconseguit uns brillantíssims resultats esportius. Enguany, la Cursa de les Escoles de Ciclisme a Pedreguer se celebrarà el dissabte 7 d'agost. Esperem la teua assistència per tal de recolzar els nostres corredors.



CENTRE EXCURSIONISTA PEDREGUER

1 DE MAIG • EXCURSIÓ A CATÍ
23 DE MAIG • I EXCURSIÓ ENRIC POCH

De nou una temporada més el CEP participa en aquestes jornades de l'esport, on cada entitat desenvolupa les seues activitats.

No podem començar a parlar de la temporada anterior sense parlar de l´amic de tots i gran amant de la natura i l´excursionisme, l'Enric.

L'any 2003 va ser l'any d'una gran pèrdua. Era el dia 15 de maig quan ens va deixar, però encara que ja no és entre nosaltres, sempre el tenim present tant en el Centre, com quan anem per les muntanyes.

També va ser l'any del XXVI Aplec Excursionista dels PPCC, l'organització del qual ens va ser oferida en l'Aplec de Mallorca l'any anterior, i que el CEP va acceptar amb gran il·lusió i responsabilitat. Per segona vegada, just 20 anys després, el CEP tenia el luxe de dur a terme aquest nou repte. La primera vegada va ser a les Planes del Montgó. L'any passat, com tots sabeu, se celebrà a la Vall d'Alcalà. Gràcies a la compenetració i l'organització del CEP i d'altra gent de centres excursionistes de la comarca es va dur a terme aquesta celebració del XXVI Aplec.

Ha sigut un Aplec especial en molts aspectes. De primer per recordar l'Enric, que havia dut l'esperit dels Aplecs al CEP i que tenia molta il·lusió que, per segona vegada, el tornara a organitzar el CEP i, en segon lloc, per la gran infraestructura que s'hi va desplegar.

El CEP vol agrair a totes les persones que van aportar el seu gra de sorra, als centres excursionistes de la Comarcal Montgó i a totes les empreses i comerços col·laboradors, el suport i la confiança donada, i, especialment al nostre Ajuntament.

Parlar de les activitats del 2003, bàsicament és parlar de l'Aplec, ja que vam anar molts caps de setmana cap a la Vall d'Alcalà per enllestir les feines de l'Aplec, preparar les marxes, parlar amb la gent del poble perquè ens deixara cases, etc.

Finalment volem comentar que el CEP la temporada passada va tindre bona acollida amb les excursions i recaptà gent nova, que després de conéixer-nos, ha volgut fer-se'n sòcia.

Bé, si vols gaudir de la natura, descobrir paratges nous i no vols anar-hi sol, vine amb nosaltres els diumenges a les vuit del matí. Eixirem de la Glorieta. T'hi esperem.

ASSOCIACIÓ D'ESCACS LA TORRE DE BENIMARMUT

27 DE JUNY • XIII TORNEIG OBERT D'ESCACS "VILA DE PEDREGUER"

ESCAC; ESCAC I MAT

Quan s'ataca el Rei contrari, s'està fent Escac al Rei (també es pot dir Xec al Rei). Pot ser Escac a soles o Escac i Mat (Xec Mat) i encara que no és obligatori avisar, és preferible fer-ho per evitar problemes posteriors.

Hi ha un Escac que s'anomena Escac a la Descoberta. Si observes el següent diagrama podràs veure que si l'Alfil juga a f5 (1) les blanques donen Escac amb la peça que han descobert (la Dama blanca) i no amb la que han mogut.

Si l'Alfil mou a la casella c6 (2), en aquest cas donem un Escac directe amb l'Alfil i un Escac a la Descoberta amb la Dama, o siga un Escac Doble.

Qualsevol tipus d'Escac o Xec és obligatori salvar-lo, ja que no es pot fer un moviment i deixar el Rei en un lloc on el puguen capturar, és a dir, el Rei no pot quedar-se en Escac.

Hi ha tres formes distintes de solucionar un Escac:

1. Escapar-se desplaçant el Rei a una casella on no estiga amenaçat (en Escac), és a dir, on no el capturen.

2. Capturar la peça que ens dóna Escac.

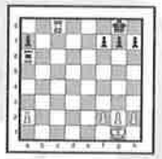
3. Protegir-se posant una peça entre el Rei i la peça que ens dóna Escac.

A vegades pots solucionar l'Escac de les tres formes, només has de triar la que més t'agrade. Altres vegades sols podràs solucionar-lo de dues de les maneres o, fins i tot, d'una sola manera. Quan en una partida tens un Escac i no el pots solucionar de cap de les maneres explicades, aleshores es diu ESCAC I MAT (XEC MAT) i s'acaba la partida. Has de saber que el Rei contrari no es captura mai perquè sempre li toca jugar a ell i no pot fer cap moviment il·legal.

Si el teu rival col·loca el seu Rei en Escac per error, l'hauràs d'avisar i haurà de corregir el seu error ja que es tracta d'una jugada il·legal.

ESCAC (XEC)

ESCAC I MAT (XEC MAT)



XIII TORNEIG OBERT D'ESCACS "VILA DE PEDREGUER"
27 DE JUNY DEL 2004
ACTIVITAT: Torneig obert d'escacs. Modalitat partides semiràpides (25 minuts per jugador a finish).
LLOC: CASA DE CULTURA
HORA: 09.30 hores del matí
DATA: Diumenge 27 de juny del 2004
INSCRIPCIONS: Tel. 965760366 Oficina CAM (Vicent Fornés) de 8 a 15 h
General: 12 Euros
Sub-18 anys: 10 Euros
Els jugadors amb ELO superior o igual a 2.350 i titulats, gratuïta
Les inscripcions podran fer-se fins a mitja hora abans de l'inici del torneig
Les 120 primeres tindran preferència

PREMIS

1r	450 Euros i trofeu	11é	35 Euros	1r classificat Comarcal	35 Euros i trofeu
2n	300 Euros i trofeu	12é	35 Euros	1r classificat Sub-18	35 Euros i trofeu
3r	150 Euros i trofeu	13é	35 Euros	1r classificat Local	35 Euros i trofeu
4t	100 Euros	14é	35 Euros	1r classificat Sub-16	35 Euros i trofeu
5é	100 Euros	15é	35 Euros	1r classificat Sub-16 Local	trofeu
6é	70 Euros	16é	35 Euros		
7é	35 Euros	17é	35 Euros		
8é	35 Euros	18é	35 Euros		
9é	35 Euros	19é	35 Euros		
10é	35 Euros	20é	35 Euros		

SOCIETAT DE PESCA ESPORTIVA PEDREGUER

Acabada la temporada 2003 podem dir que, pel que fa a l'àmbit esportiu, ha sigut una temporada discreta (per no dir fatal) i escassa. Només cal destacar una rajada de 1.500 kg i una dorada de 1.300 kg, dels 14 concursos que vam tindre durant la temporada. Esperem que aquesta temporada 2004 siga millor.

Des d'aquestes pàgines animem a tot aquell aficionat a la pesca que passe amb nosaltres el matí del diumenge 16 de maig, dins la VII Edició de l'Esport en Primavera.

CLASSIFICACIÓ 2003

Categoria Sènior:

1r Vicente Martínez Martínez

2n Miguel Palacios Agulles

3r Vicente García Martín

Categoria Infantil:

1r Borja Ruiz Martínez

2n Pau Morell Català

3r Francesc Fornés Costa

CALENDARI 2004

21 de març (Calp A)
3 d'abril (el Verger)
8 de maig (Dénia A)
29 de maig (el Verger)
12 de juny (Dénia A)
19 de juny (el Verger)
3 de juliol (Dénia A)
31 de juliol (el Verger)
7 d'agost (el Verger)
4 de setembre (Dénia A – 12 hores)
18 de setembre (el Verger)
2 d'octubre (Dénia A)
7 de novembre (Calp A)
28 de novembre: Final de temporada (Dénia A)

CLUB DE PETANCA PEDREGUER

Recorde molt bé el dia en què la Federació Valenciana de Petanca, celebrava la seua Assemblea Extraordinària a Benifaió, amb l'assistència de tots els presidents de Clubs, i en la qual vam participar per primera vegada, representant el Club de Pedreguer. Això era l'any 1999; com si fóra ahir mateix, i ja fa cinc anys!

Quan el president de la Federació va pronunciar les paraules màgiques, "Benvingut el Club de Petanca Pedreguer", el silenci va ser interromput per unes murmuracions tals com: Pedreguer, on està? Em vaig alçar demanant la paraula i vaig dir: "Dénia, Marina Alta", sense més.

Doncs bé, ara el nom de Pedreguer està integrat per dret propi en la gran família dels Clubs de Petanca. Conegut des de Sagunt fins a Oriola pel bon comportament dels seus jugadors, sobretot el de les dones. Per on van, armen el "cacau". La seua alegria contagiosa i aire festiu el repartixen per tots els camps que visiten, cosa que obliga als equips contraris a reconéixer que "dóna gust jugar contra Pedreguer, perquè encara perdent una es queda contenta", declaracions fetes en l'últim campionat celebrat a Gandia.

Vull transmetre igualment l'enhorabona donada pel president del Col·legi d'Àrbitres, per les nostres esplèndides instal·lacions situades en el Patronat.

En general, durant la temporada 2003, els nostres jugadors i jugadores van obtindre bons resultats. Les dones van finalitzar la lliga en 1r i 5é lloc; en hòmens, el primer classificat va obtindre el 3r lloc.

No volguera acabar sense transmetre les meues sinceres felicitacions al nostre col·laborador: Andrés Noel de Crescenzo, pel seu recent nomenament com a vicepresident de la Federació Valenciana de Petanca, així com al regidor d'Esports per la seua col·laboració i per les recents reformes realitzades en el Patronat.

ASSOCIACIÓ FUTBOL SALA PEDREGUER (AFSP)

L´Associació Futbol Sala Pedreguer va nàixer el passat mes de setembre quan els mateixos jugadors (ara socis) decidírem juntament amb l´Ajuntament fer-nos càrrec de l´organització de tot el que envolta el futbol sala en categoria sènior a Pedreguer (lliga, campionats...). Nosaltres, sense perdre temps, vam crear l´Associació i la Junta Directiva formada pels següents membres:

- Rogelio Cano (president)
- Óscar Fornés (vicepresident)
- Vicente Luis Morell (secretari)
- Jaume Salvador (tresorer)
- Jaime Mulet i Alberto Ballester (vocals)

Totes aquestes persones i moltes altres que no hi apareixen, estan fent créixer amb ganes i il·lusió el NOSTRE FUTBOL SALA.

La Lliga a Pedreguer (sisena edició) la componen catorze equips. Aquest primer any, cal destacar els equips de l´Avinguda, que amb quinze jornades disputades no ha perdut un sol punt, i, els Polls de Califòrnia que amb els seus vora 90 gols, fan que cada dia aquesta lliga siga més competitiva.

Amb quasi 160 socis, Pedreguer té en l'Associació Futbol Sala una de les associacions amb més nombre de socis del poble, sense mencionar l'equip infantil femení que s´acaba d´afegir a nosaltres aquest mes de febrer amb un total d´onze jugadores que cada dilluns entrenen amb ganes de conéixer un esport quasi desconegut per a les xiques al poble de Pedreguer.

Aquest primer any tenim previst organitzar, a part del tradicional Campionat d´Estiu i com a cloenda de la VI Lliga Local, un torneig femení que acabarem de madurar els pròxims dies i que esperem que tinga gran repercussió entre el sector femení d'ara en avant.

L´Associació Futbol Sala Pedreguer és de les més jóvens del poble però tenim unes ganes immenses de créixer i escoltar a tot aquell que vulga fer-se'n soci.

Des d´ací volem animar la gent del poble a formar part d´aquest col·lectiu de persones a les quals ens apassiona aquest esport.

CLUB D'ESQUÍ DE PEDREGUER

Aquesta és la primera oportunitat que tenim de saludar-vos des d'aquestes pàgines ja que aquest ha sigut el primer any de funcionament del nostre Club.

Després d'alguns anys de coincidir en el viatge a la neu organitzat per l'Ajuntament de Pedreguer, un grup de gent vam decidir constituir un Club d'Esquí per tal de facilitar la pràctica d'aquest esport i contribuir al seu creixement.

La primera directiva ha estat constituïda per: Pedro Sánchez, Pedro Araque, José Vicente Llácer, José María Puigcerver i José Ricardo Alemany.

Tot i ser el primer any, hem aconseguit organitzar tres viatges a la neu. El primer va ser a principi d'any, el cap de setmana de la festa dels reis, amb el Club acabat d'estrenar. La participació no va ser gaire nombrosa però ens va aprofitar per anar coneixent el terreny i la gent en va gaudir molt.

El segon viatge va ser el que vam fer per Sant Blai. Aquest viatge està convertint-se en una tradició al poble i, com cada any, hi va anar molta gent. Gaudírem d'uns dies perfectes per a l'esquí, amb molt de sol i altes temperatures. Hi va haver algun que altre lesionat però res d'importància (els pedreguers som durs!). Fins i tot vam fer les primeres proves del que serà la futura Copa Club d'Esquí de Pedreguer d'Eslàlom. Ens vam riure molt intentant no menjar-nos les banderetes.

El viatge que tancà la temporada fou el de Sant Josep (no ho fem a posta, però tots els viatges ens surten santificats). Va ser un viatge un poc més curt però ens va permetre acomiadar-nos fins a la temporada vinent. Ens van acompanyar grups d'esquiadors d'altres pobles, cosa que ens va permetre conéixer gent de la comarca interessada en l'esquí, a més de donar a conéixer el nostre Club.

Aquesta temporada ha finalitzat i ja estem pensant en les activitats de l'any vinent. A banda d'organitzar tres o quatre viatges a la neu, intentarem dur a terme altres iniciatives, com ara: adquirir material perquè puga ser utilitzat pels socis, negociar bonificacions per als socis que compren el seu propi material i d'altres.

Us convoquem a practicar l'esquí, en totes les seues modalitats, la pròxima temporada d'hivern. El Club d'Esquí de Pedreguer està a la vostra disposició per ajudar-vos a gaudir d'aquest excitant esport.

CLUB D'ATLETISME CAMETES

L'any 2003, el Club d'Atletisme Cametes va obtindre uns molt bons resultats, tant en curses populars com en curses federades.

Aquest any ens basarem en els resultats en proves organitzades per la Federació d'Atletisme:

CAMPIONAT PROVINCIAL PISTA COBERTA (Elx)
Lorena García. Campiona Provincial Cadet en 60 m.
Ana Mª Enguix. Segona Provincial Juvenil en 800 m i 2a en 400 m.
Carme Far. Tercera Provincial Juvenil en 1.500 m.
Valentina Alejandre. Tercera Provincial Cadet en 60 m.

CAMPIONAT AUTONÒMIC PISTA COBERTA (València)
Lorena García. Tercera Autonòmica Cadet en 60 m.
Juan Antonio Durà. Segon Autonòmic Júnior en 400 m.
Jaume Gilabert. Segon Autonòmic Infantil en 60 m i segon en 1.000 m.
Ana Enguix. Segona Autonòmica Juvenil en 800 m.

CAMPIONAT D'ESPANYA PISTA COBERTA
Lorena García. Participa en el Campionat d'Espanya.
Ana Mª Enguix. Aconsegueix mínima però per diverses raons no hi participa.
Acaba en el lloc 11é en el rànquing nacional de la seua categoria.
Juan Antonio Durà. Aconsegueix mínima però per diverses raons no hi participa.
Acaba 7é en el rànquing nacional de la seua categoria.

CAMPIONAT PROVINCIAL AIRE LLIURE
Jaume Gilabert. Campió Provincial Infantil en 80 m i en 1.000 m.
Juan Antonio Durà. Campió Provincial Júnior en 400 m.

CAMPIONAT D'ESPANYA AIRE LLIURE
Ana Mª Enguix. Aconsegueix mínima però per diverses raons no hi participa.
Juan Antonio Durà. Aconsegueix mínima però per diverses raons no hi participa.

CAMPIONAT AUTONÒMIC AIRE LLIURE
Jaume Gilabert. Segon Autonòmic Infantil en 800 m i en 1.000 m.

CANVIA EL QUITRÀ PER LES SABATILLES
Si es compara amb altres drogues, el tabac és la més barata i fàcil de comprar. Això ho converteix en un dels pitjors mals de la nostra societat. Però, afortunadament, cada vegada són menys els fumadors i més els *runners* que han canviat el pitjor vici per la millor afició.
A continuació us exposem 10 raons per a desenganxar-te del tabac i el millor de deixar-lo.

10 RAONS PER A DESENGANXAR-TE DEL TABAC
1. Quan fumes, el teu cervell rep menys oxigen i accelera el teu estat d'estrés.
2. Amb el cigarret perdràs dos sentits: l'olfacte i el gust.
3. La pell envelleix amb molta precocitat.
4. Fumar augmenta fins a tres vegades el risc de patir un atac cardíac.
5. El tabac obstrueix totes les vies respiratòries (bronquitis, enfisemes, sinusitis...).
6. Fumar provoca càncer.
7. Cada cigarret empitjora notablement la circulació en extremitats.
8. Els components d'un cigarret poden provocar impotència en barons.
9. Fumar condemna a la fatiga crònica.
10. A causa del tabac, moren unes 300 persones diàriament; més de 100.000 a l'any.

EL MILLOR DE DEIXAR-LO
* Als 20 minuts la pressió arterial torna al seu nivell normal, igual que la freqüència cardíaca i la temperatura de peus i mans.
* Els nivells de monòxid de carboni i oxigen es normalitzen passades les 8 hores, la qual cosa permet que la respiració siga més profunda i una millor oxigenació pulmonar.
* Disminueix el risc de mort sobtada després de 24 hores.
* Passades 48 hores es normalitzen els sentits del gust i de l'olfacte.
* Es normalitza la funció respiratòria després de 72 hores.
* Augmenta la capacitat física i es cansarà menys amb qualsevol activitat passats d'1 a 3 mesos.
* Millora el drenatge bronquial i es redueix el risc d'infeccions passats d'1 a 9 mesos.
* S'iguala el risc de patir càncer de pulmó al del no-fumadors passats 5 anys sense fumar.
* Es redueixen els refredats i molèsties de gola.
* Hi ha una menor probabilitat de patir càncer.
* Existeix menys risc de trombosi o embòlies cerebrals.
* Desapareix el mal alé.
* Millorarà l'olor de la teua roba i de casa en general.
* Desapareixerà el color groguenc de mans i ungles.

Per tant, amb tot açò, decideix-te ja a deixar de fumar i posa't les sabatilles!
Aquesta informació són fragments d'un article publicat en la revista *Runner's World* del mes de gener 2004.
Si necessites alguns consells per a començar a córrer, posa't en contacte amb nosaltres a través d'e-mail en l'adreça info@cametes.com.

CLUB ESPORTIU PEDREGUER

Fa 40 anys va estar fundat aquest Club. Era un altre temps. Les plantilles dels equips de futbol del Club Esportiu Pedreguer eren, pràcticament en la seua totalitat, jugadors nascuts al nostre poble. L'actual directiva del CE Pedreguer està integrada per jugadors que defensaven els colors del Pedreguer en la dècada dels 80.

Des del Club volem manifestar que, en un poble com Pedreguer, de llarga i noble tradició futbolística, és una vertadera llàstima que en l'actualitat s'haja perdut la il·lusió pel futbol; que l'aficionat de tota la vida hi haja donat l'esquena i que la joventut també haja dirigit la mirada cap a altres coses.

Així doncs, volem des d'aquesta directiva recuperar la il·lusió perduda pel bé del futbol del nostre poble: amb el nostre treball, el recolzament i entusiasme dels aficionats i, com no, amb el suport de les empreses col·laboradores.

D'aquesta manera confiem que, en pocs anys, el futbol a Pedreguer torne a ser el que era i que la seua plantilla estiga formada per jóvens del nostre poble.

Volem agrair a l'empresa Mas i Mas i a altres empreses de la nostra localitat la seua ajuda, així com a la Regidoria d'Esports, perquè sense el seu suport no tindríem futbol a Pedreguer.

ENTRE TOTS ANIREM ENDAVANT.

CLUB DE PILOTA PEDREGUER

El Club de Pilota Pedreguer es va fundar l'octubre de 2003 per iniciativa d'un grup d'aficionats a la pilota valenciana encapçalats pels germans Salvà.

La seua tasca ha estat la promoció dels jugadors aficionats a les diverses modalitats de pilota, organitzant partides quinzenalment per donar ocasió, al nous valors, de donar-se a conéixer.

Tanmateix s'ha donat prioritat a les partides de raspall, amb gran tradició al nostre poble i que, al circuit professional, són poc habituals.

També col·labora amb l'Escola Municipal de Pilota perquè els xiquets que s'inicien en el món de la pilota tinguen contacte amb els jugadors en actiu i deprenguen de la seua experiència.

Les partides són els divendres a la nit, a partir de les 10.00 h, i estan obertes a totes les persones que tinguen interés que el nostre esport continue amb més força cada dia.

SOCIETAT DE COLOMS ESPORTIUS "LA PEDREGUERENSE"

En aquests moments estem de ple ficats en nombroses competicions de la temporada passada que encara no han finalitzat i en volem fer un breu resum de les classificacions.

Cal destacar que el colom "Gran Reserva" del nostre soci D. José Jaime Fornés Roig va ser el guanyador del Concurs Comarcal i es va classificar, en el Concurs Provincial, per a participar en el Concurs de la Comunitat Valenciana que es va celebrar a Moncofa (Castelló). Desgraciadament durant el transcurs d'aquest concurs el colom es va perdre. Una vertadera llàstima perquè haguera deixat en bon lloc el seu propietari i la nostra societat.

El colom "Dalton" del nostre soci D. José Mira Riera va ser el campió de la Final de la Marina Alta, celebrada al Verger, i, el colom "Simpson" de D. Juan Luis Ballester Masiá en va ser el tercer classificat.

Ens sentim molt satisfets del resultat obtingut pels nostres aficionats, si tenim en compte els riscs que corren els nostres coloms cada vegada que els soltem, i, que els concursos a què hem fet referència són els de més alt nivell de competició en el nostre esport.

Afortunadament per al nostre esport s'ha promulgat la Llei 10/2002, de 12 de desembre, de Protecció de la Colombicultura i del Colom Esportiu, que esperem que ens en facilite la pràctica i ens reduïsca els riscs que patixen els nostres coloms. La mesura contemplada en aquesta Llei i que més repercussió social pot tindre és que impossibilita el vol de coloms de qualsevol tipus sense estar federat. Tots sabem que, tradicionalment, sempre hi ha hagut coloms solts a les cases de camp, però ara hauran de tancar-los.

Des d'aquesta societat volem, que totes aquelles persones a qui agrade la cria i tinença de coloms, es posen en contacte amb nosaltres perquè coneguen el nostre esport i puguen continuar gaudint de la seua afició pels coloms.

Per sort, Pedreguer disposa d'un mirador magnífic per a poder seguir el desenrotllament de les nostres competicions que tenen lloc durant les dues hores abans de fosquejar.

En el mes de maig celebrarem el Concurs de la Murta, en què participen aficionats de la nostra comarca i que aquesta societat fa més de vint-i-cinc anys que organitza.

En el mes de juny, i per finalitzar la temporada, celebrarem el Concurs Local.

Qualsevol vesprada en què vegen coloms volar, poden acostar-se a la Capella a conéixer el nostre esport.

VETERANS PEDREGUER

Salutacions a totes les associacions esportives de Pedreguer i a tots els que practiquen l'esport dia a dia.

Els Veterans de Futbol continuem la marxeta, sense presses però sense pauses. Cada diumenge al matí anem a traure el verí interior d'una manera sana, sudant un poc.

L'any passat vam quedar, en finalitzar la lliga, en una posició bastant elevada de la taula, un bon lloc per a quedar bé amb la resta d'equips, no cal sotmetre la resta d'equips. Tal volta si el nostre "killer" de l'àrea (Agustí) haguera estat tan afinat com en altres anys, podríem haver lluitat, fins i tot, pel títol de la lliga. El problema és que perd les forces fent observacions als companys.

A més dels partits, intentem fer un assaig entre setmana perquè les forces no ens abandonen del tot.

Siga com siga, continuem representant Pedreguer en la nostra lliga de veterans per tot arreu de la comarca.

Aquest any tenim la il·lusió d'intentar portar, per a la setmana esportiva, algun equip de veterans d'elit, encara que és un poc complicat pel que cobren, tot i que posteriorment aquests diners es dipositen en alguna entitat benèfica.

Agraïm la col·laboració desinteressada de la nova corporació de l'Ajuntament de Pedreguer i del nou regidor d'Esports (als quals donem la benvinguda), i, especialment, la del coordinador esportiu i la del SALVADOR del poli.

CLUB DE CAÇA EL CASTELLET

CAMPIONATS I RESULTATS ANY 2003:

En el tir a la guatla del dia 31 de maig del 2003, van quedar finalistes: Gabriel Peña (1r premi), Francisco Arbona (2n) i José Díaz Ferragut (3r). El primer i el tercer classificats són membres del Club de Caça de Pedreguer.

El dia 25 d'octubre del 2003 se celebrà el Campionat de Caça amb Gos. S'hi van presentar 37 clubs de la província d'Alacant (cada club és representat per un caçador), dels quals se n'han classificat 8. Pedro Durà Noguera del Club de Caça el Castellet de Pedreguer ha quedat en 6é lloc. Aquests 8 caçadors, més el campió de l'any anterior i el classificat per mèrits propis, van accedir al Campionat Provincial.

UNA CURIOSITAT

Fa ja uns quants anys, aproximadament 45, segons conta la història, a la frontera amb França hi havia un senyor que tenia tants conills a les seues terres que se li menjaven els arbres i els sembrats. Aquest bon home va descobrir una metzina per a desfer-se'n. Ell no sabia que aquest verí provocaria una malaltia que esdevindria una autèntica pesta mortal per als conills i que acabaria escampant-se per tot Europa. Aquesta malaltia és el que es coneix amb el nom de mixomatosi. Hi ha temporades en què no es veu rastre de la malaltia, però durant les pluges de finals d'agost i primers de setembre es comencen a veure conills malalts. Els ulls rojos i inflats són els senyals més inequívocs de l'aparició de la pesta.

CLUB DE BÀSQUET PEDREGUER

TERMINOLOGIA BASQUETBOLISTA

Presentem a continuació una xicoteta relació, en absolut exhaustiva, de termes, conceptes i frases fetes que s'empren en el món del bàsquet.

Aclarir: Desplaçament d'un o de diversos jugadors cap al costat oposat des d'on es troba la pilota, amb l'objectiu de crear un espai per a facilitar un atac un contra un.

Aler: Cadascun dels jugadors que evolucionen pels carrers laterals. Si afegim l'adjectiu alt o baix, ens dóna les coordenades exactes de la seua col·locació.

Base: Jugador que, generalment, és el millor driblador de l'equip i l'home que n'organitza el joc ofensiu.

Blocatge: Obstacle format per un jugador amb l'objectiu d'impedir o d'endarrerir la progressió d'un jugador adversari.

Blocatge cec: Blocatge realitzat per l'esquena del defensor i, per tant, molt difícil d'anticipar.

Blocatge directe: Blocatge sobre el defensor del jugador amb pilota.

Blocatge indirecte: Blocatge sobre el defensor d'un jugador sense pilota.

Blocatge i continuació: Blocatge directe seguit d'un pivot per posar-se de cara a la pilota o a la cistella.

Body-check: Desplaçament del defensor per endarrerir o desviar el desplaçament d'un atacant sense pilota.

Box and one: És un tipus de sistema defensiu combinat que utilitza una mescla de zona i home. Se sol emprar quan l'equip rival disposa d'un jugador perillós, al qual defensa normalment el millor jugador del conjunt que realitza aquesta variant defensiva. També és coneguda amb el nom de "caixa i un".

Brick: LLançament amb molta força que rebota en el tauler o en la cistella i se'n va molt lluny. Normalment va seguit de la hilaritat de rivals i públic assistent.

Carretó: Sistema de joc d'atac, variant del sistema passing game 2-3, en què els jugadors interiors obtenen el seu millor rendiment en la posició de pivot. També es coneix com el "passar i tallar" al voltant dels postes. Les característiques d'aquest sistema són, fonamentalment, constants possibilitats de jugar 1x1, fàcil d'aprendre i difícil de defensar, la participació dels jugadors postes és constant, la dinàmica del joc i els talls cap a la cistella afavoreixen les inversions de pilota i l'equilibri del terreny de joc es manté de forma constant.

Costat fort: Part o zona de la pista on es troba la pilota i els jugadors en interacció.

Cheer leaders: Animadores.

Era (Que no és un...!): Expressió que se sol oir en alguns camps de bàsquet després que un jugador tire un Brick en un llançament lliure.

Escorta: Jugador encarregat d'ajudar el base. Per definició, juga un rol protector, normalment sol ser un bon defensor.

Finta: Maniobra tècnica per enganyar l'adversari.

Flotar: Cedir terreny respecte al jugador o la zona de la pista a defensar.

Gimmick defense: Defensa amb truc. Als Estats Units utilitzen aquesta expressió per denominar defenses que obliguen l'equip atacant a insistir sol en una part del joc ofensiu. Per exemple: tancar molt la zona i concedir molts tirs exteriors a un equip que no tinga gaire nivell en el tir.

Fer línies: Consisteix a recórrer el camp des de la línia de fons, anar a la del tir lliure, tornar, anar a la del centre, tornar, anar a l'altre tir lliure, tornar i, finalment, anar fins a l'altra línia de fons. És un dels càstigs més temuts pels jugadors.

Joc lliure: Un atac que es basa en regles simples i flexibles i on la seua aplicació depén de la lectura que fa el jugador de la situació col·lectiva en cada moment. L'aspecte fonamental d'aquest sistema és el moviment en "flash" cap a la cistella que obri espais exteriors. Es dóna èmfasi en la possibilitat de jugar 1x1 i 2x2, i no a les passades.

Mecànica de tir: Moviment que es produeix en llançar a cistella. Les característiques fonamentals d'un bon tir són: suavitat, efecte i altura adequada.

Outlet pass: Passada d'eixida. Passada feta per un jugador, després d'haver aconseguit un rebot, cap a un company generalment en la meitat del camp, per començar un atac ràpid.

Posició de triple amenaça: És la posició fonamental d'atac. A partir d'aquesta podem realitzar els tres moviments ofensius per excel·lència: tirar, passar o botar.

Porta enrere: Finta cap a l'exterior de la zona d'un atacant sense pilota, per enganyar el defensor i, quan el segueix, tallar ràpid cap a cistella, per rebre una passada interior després d'un canvi de direcció. També aquella jugada en què un jugador passa la pilota a un company en la part alta de la zona i quan els marcadors segueixen la trajectòria d'aquesta, un altre talla cap a la cistella pel costat oposat del camp, per rebre una assistència.

Quadruple double: Sols ha passat quatre vegades en tots els temps de l'NBA, i consisteix a acumular, per part d'un sol jugador xifres dobles (10 o més) en quatre de les següents categories durant un mateix encontre: punts, rebots, assistències, pilotes furtades i taps.

Racó del Penya: Petita zona en la pista de joc que s'ubica en el cantó entre la línia lateral i la de fons, sempre per fora de la línia de 6,25. Popularitzada a principis dels 90 pel jugador del CB Pedreguer, Gabriel el Penya.

Eixides: Acció que mamprén un atacant amb pilota o sense, per iniciar un desplaçament. Pot tractar-se d'una eixida oberta (el peu correspon a la mà de la pilota) o d'una eixida creuada (el peu de progressió no correspon a la mà de la pilota).

Tall de UCLA: La jugada més famosa del bàsquet. Creada en la Universitat Central de Los Ángeles per John Wooden, consisteix en el fet que el base passa a l'aler i rep el blocatge indirecte del poste, a l'altura de la línia dels tirs lliures. L'aler passarà al poste alt i blocarà el base que es troba en posició de poste mitjà.

Timing d'atac: Realitzar l'acció en el moment oportú i amb el ritme d'intervenció adequat. També es pot definir com la sincronia espai-temps de diversos jugadors.

Trailer: Jugador que acompanya el contraatac, normalment en segona onada i pel centre.

Trap: Acció defensiva que tracta de tancar entre dos defensors el jugador amb pilota. S'utilitzen les línies de banda i la línia de mig camp perquè l'atacant no puga escapar.

Visió perifèrica: Camp visual més o menys important que permet controlar el que passa al voltant del jugador mentre centra la seua mirada en un punt.

Whopper: Llançament que no toca la cistella.

Yoyó: Jugador que s'entossudeix a botar i botar la pilota per a desesperació dels companys i entrenador.

WNBA: Sigles de l'NBA femenina.

PASSEJADA A LA FRESCA

L'organització d'aquesta activitat té la següent finalitat:

- Motivar la població de qualsevol edat per tal que surta de casa, faça exercici físic i compartisca una bona estona amb el seu veïnat. Gaudirà de l'activitat, deixarà de banda els problemes i quefers del dia i guanyarà en salut.
- L'activitat, emmarcada dins la programació de l'Esport en Primavera, es desenvoluparà els dimarts del mes de maig i juny. En total seran 9 passejades.
- S'organitzaran 5 itineraris, de diferent llargada, que transcorreran pels carrers de la nostra població.
- El lloc de concentració, per iniciar la passejada, serà la Glorieta de la Creu a les 22.00 h.
- Al llarg d'aquests dos mesos d'activitat, els participants seran obsequiats amb refrescs, gorres, samarretes i altres coses.

AERÒBIC

L'aeròbic és una pràctica esportiva que té com a principal objectiu el manteniment i la millora de la salut i de la qualitat de vida dels alumnes, sobretot en l'aspecte cardiovascular, mitjançant unes classes col·lectives amb suport musical.

Consisteix en l'execució de moviments d'intensitat moderada, la qual cosa no ens pot aportar més que beneficis a l'organisme i un augment de la capacitat de resistència, sense oblidar que, a més, amb la tonificació i els estiraments es millora la força i la flexibilitat dels alumnes.

BENEFICIS

A més dels beneficis fisiològics, la pràctica d'aquest esport permet desenrotllar la coordinació motora, la capacitat de reacció, l'agilitat, el sentit de l'equilibri, el domini de l'espai físic i el ritme. Així mateix, els constants canvis i el creixent grau de dificultat dels exercicis aeròbics ajuden a enriquir la capacitat de processament d'informació i de memorització de l'alumne.

NOVES TENDÈNCIES

Després d'alguns anys de practicar l'aeròbic amb moviments lineals, agrupats i definits, començaren a sorgir i a incorporar-se nous estils adaptats a la metodologia i a l'estructura de les típiques classes. La finalitat d'aquests no ha sigut altra que la d'aconseguir unes classes més variades i divertides, evitant d'aquesta manera que els alumnes caigueren en la monotonia i en l'avorriment.

De totes aquestes noves tendències i nous estils, els més populars i els més acceptats per la majoria de la gent són: step, salsa-aeròbic, hip-hop i l'aerobox.

VESTUARI I CALÇAT

La roba que s'utilitza en les classes ha de ser confortable i ha de permetre el moviment amb total llibertat.

- Cal evitar roba excessivament estreta i que ens comprimisca.
- Els teixits han de ser transpirables per permetre una bona regulació de la temperatura corporal.
- Les principals característiques que han de presentar unes bones sabatilles d'aeròbic són:
  - que siguen flexibles i lleugeres.
  - que tinguen un bon esmorteïment, ja que en aquestes classes fem girs, bots...

Finalment, vull agrair a cada una de les meues alumnes, el bon ambient i la diversió que aconseguim durant la classe. És per a mi un plaer poder gaudir i poder riure com ho fem cada dia.

XIQUES, GRÀCIES A TOTES!

EVA GARCÍA MALLORQUÍN monitora d'aeròbic, step i fitness

GIMNÀS DE MUSCULACIÓ

Un any més arriba l'Esport en Primavera, Setena Edició, i des d'aquesta publicació volem donar a conéixer l'activitat que es desenvolupa al gimnàs de musculació, així com els beneficis obtinguts per les persones que l'utilitzen.

La mobilitat del nostre organisme repercutirà positivament sobre la part física i mental de les persones. Millorarà les articulacions i la musculatura, beneficiarà el sistema cardiovascular i s'aconseguirà un equilibri psíquic i emocional. Amb tot açò les persones se sentiran millor i augmentaran l'autoestima.

Aquesta temporada, seguint la idea de millorar any rere any, s'ha incorporat nou material al gimnàs, tant per a treballar la musculació com per a millorar la resistència cardiovascular.

Amb la intenció de satisfer el major nombre d'usuaris, el gimnàs compta amb una ampla oferta d'horaris: dilluns, dimecres i divendres des de les 16.00 h fins a les 21.00 h, i dimarts i dijous de les 19.00 h a les 21.00 h.

Una mitjana de 90 persones utilitzen aquesta instal·lació mensualment.

El monitor que està al capdavant d'aquesta activitat és José Vte. Cabrera Puigcerver.

Quin és el teu pes ideal? *

Oblida't de la taules, índexs i mesures. No hi ha ningú al planeta Terra igual que tu. Una mescla infinita de gens i circumstàncies ambientals et convertixen en una persona amb un pes únic, adaptat a tu, i no has de comparar-te amb ningú per a saber si estàs en el teu pes ideal.

Pensa que són dades obtingudes en poblacions concretes, i la mesura estadística no es correspon amb la teua realitat. Concretament en els esportistes, les taules no funcionen.

Si anares a una Olimpíada i col·locares una bàscula a l'entrada de la vila olímpica, et sorprendries veient que els atletes no s'ajusten al pes ideal que indiquen les taules per a la seua estatura i sexe. En especialitats on el percentatge de múscul és decisiu, com el judo, l'handbol o el llançament de javelina, estarien molt per damunt del seu pes ideal en la taula o del seu IMC. En especialitats on la lleugeresa és essencial, com la marató, la gimnàstica o l'hípica, el pes estaria molt per davall del recomanable.

El que importa és que el seu percentatge de greix siga mínim, encara que els kg en la bàscula no siguen els que corresponen per edat, estatura i sexe.

Però el més interessant seria seguir-los al menjador per veure què mengen; comprovaries que la majoria seguix una alimentació equilibrada; en alguns casos abundant i molt energètica, amb aliments sans i complets.

*- *Sportline* (núm.57), per Violant Vázquez Mazariego i Kim Forteza.

MANTENIMENT

PER LA TEUA SALUT: MOU-TE.

Per què és tan important l'activitat física per a la meua salut?

Realitzar una activitat física moderada amb regularitat és una de les maneres més senzilles de millorar la seua salut i mantindre's sa.

Té el potencial de previndre i controlar certes malalties, com les cardiovasculars, la diabetis, l'obesitat i l'osteoporosi. Realitzar activitat física augmenta el seu nivell d'energia i li ajuda a reduir l'estrés i a rebaixar els nivells poc saludables de colesterol i de tensió arterial.

Què s'entén per activitat física?
L'activitat física és qualsevol moviment corporal que produïsca una despesa d'energia (cremar calories), en una paraula: MOURE'S. Quan vosté camina, juga, practica la jardineria, patina, neteja la casa, balla o puja escales, s'està movent per la seua salut.

Què puc fer jo?
És fàcil, gratuït, divertit i pràcticament tot el món ho pot fer. Caminar amb vigor, muntar amb bicicleta i ballar, són algunes maneres de realitzar activitat física. Pot començar a moure's a l'escola, a casa, al treball; utilitze les escales en lloc de l'ascensor (almenys en baixar), faça exercicis senzills d'estiraments mentre està assegut al despatx, de peu quan parle per telèfon, aparque el seu cotxe el més lluny possible d'on sol fer-ho i vaja caminant, corrent o amb bicicleta als llocs on sol anar amb cotxe o amb autobús.

Beneficis de l'activitat física.
Els beneficis que una activitat física regular aporta a la salut són nombrosos. Molts d'aquests poden aconseguir-se amb un mínim de 30 minuts d'activitat física moderada. No obstant, l'augment d'activitat comportarà un augment dels beneficis obtinguts.

L' activitat física regular:

1. Reduïx el risc de mort prematura.
2. Reduïx el risc de mort per malaltia cardíaca o cerebrovascular, que representa un terç del total de mortalitat.
3. Reduïx el risc de patir malalties cardiovasculars i càncer de còlon fins a un 50%.
4. Contribuïx a previndre i a reduir la hipertensió, que afecta a una cinquena part de la població del món.
5. Contribuïx a previndre l'osteoporosi, reduint el risc de fractura de maluc en la dona fins a un 50%.
6. Reduïx el risc de patir dolors lumbars.
7. Contribuïx al benestar psicològic, reduïx l'estrés, l'ansietat i els sentiments de depressió i soledat.
8. Ajuda a previndre i a controlar, especialment entre els xiquets i els jóvens, els comportaments de risc, com el consum de tabac, l'alcohol o altres substàncies; els règims alimentaris poc saludables o la violència.
9. Ajuda a controlar el pes i disminuïx el risc d'obesitat en un 50%, en comparació amb les persones amb una vida sedentària.

TAI CHI

Dades històriques del Tai Chi Chuan.

D'acord amb les dades i registres històrics disponibles, sobre l'herència del Tai Chi Chuan, se sap que va aparéixer fa 300 anys, (a finals de la Dinastia Ming i començaments de la Quing), en l'aldea de Chenjiagou, districte de Wenxian, província d'Henan.

Aquest va ser classificat com a estil *Chen*.

El Tai Chi Chuan és una branca del *Wu Shu* xinés, esport tradicional. La seua pràctica durant diversos segles ha demostrat que aquest sistema té una gran importància en la prevenció i curació d'algunes malalties. Molts consideren, i alguns ja han escrit respecte d'això, que és un tractament molt eficaç per a curar la pressió alta, afeccions pulmonars i altres.

Ha sigut reconegut per molts hospitals i sanatoris de la R.P. Xinesa, com una part inseparable i molt important en tot procés de tractament de les malalties.

Efectes terapèutics del Tai Chi Chuan.
Actua sobre:

- El sistema nerviós.
- El sistema cardiovascular i respiratori.
- El metabolisme.

En el Tai Chi Chuan, alguns moviments són ràpids, altres lents. Se seguixen els uns als altres amb un ritme harmònic, com un brollador.

Característiques tècniques.

1. Seguir una sèrie rotant, amb flexibilitat i continuïtat.
2. El cos ha de guiar el moviment dels braços prenent com a eix la cintura.
3. Mantindre les característiques de simetria, redonesa i flexibilitat.
4. Combinar la fermesa amb la relaxació i desenrotllar un ritme clar.
5. Fer moviments clars i aplicacions precises.
6. Combinar amb naturalitat el moviment de la respiració.

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS

Sense cap dubte, podem afirmar que les Escoles Esportives Municipals són un fet inqüestionable dins de la nostra població. El seu model i línia programàtica **estan** acceptats per tots els estaments involucrats en el seu desenvolupament: Ajuntament, cos tècnic, famílies i alumnes.

Comptem amb un model que perseguix, en primera instància, la formació integral de la persona a través de l'esport, per tal que adquirisca l'educació i els hàbits necessaris per al seu futur. Al mateix temps propicia l'aprenentatge, el perfeccionament i el rendiment esportiu dins d'un sistema de competició.

Dins les EEM treballarem principalment perquè els alumnes adquirisquen valors saludables, socialitzadors i integradors; deixant al marge tots aquells que, negativament, se'n puguen derivar de la pura competició, com per exemple: el menyspreu cap a l'adversari i aconseguir la victòria per damunt de tot. L'activitat ha de ser una font de plaer i no de frustració.

Novament, per a aquesta TEMPORADA ESPORTIVA 2003/2004, l'Ajuntament de Pedreguer, ha oferit les següents Escoles, que s'han constituït d'aquesta manera:

ESCOLA	ALUMNES	EQUIPS
Bàsquet	106	8
Futbol	91	6
Voleibol	12	2
Futbol Sala	20	2
Ciclisme	12	1
Pilota Valenciana	18	4

Per dur endavant les diferents escoles, és necessari disposar del suficient personal per tal de garantir un bon funcionament i una bona qualitat. El quadre tècnic per a aquest curs és el següent:

- Un coordinador general
- Dos coordinadors d'Escola
- Dènou monitors

Les nostres Escoles participen al llarg de la temporada en diferents competicions que passem a enumerar tot seguit:

- Escola de Futbol:
  - Lliga organitzada per la Federació Valenciana de Futbol.
  - Algun Campionat de Diputació o de la Comarca.
- Escola de Bàsquet, Voleibol, Futbol Sala i Pilota Valenciana:
  - Lliga organitzada per l'Agrupació de Municipis de la Comarca, emmarcada dins dels Jocs Esportius de la Generalitat Valenciana.
  - Campionats i torneigs.
- Escola de Ciclisme:
  - Proves puntuables, organitzades per la Federació Valenciana de Ciclisme.
  - Proves comarcals.

Cal dir que tots els/les alumnes inscrits en les EEM tenen una cobertura assistencial (assegurança), per tal de cobrir qualsevol accident esportiu o lesió. En aquests casos, l'assegurança es farà càrrec de l'assistència mèdica, quirúrgica o sanatorial. La cobertura serà vàlida tant en les competicions com en els entrenaments i els desplaçaments prèviament programats.

En aquesta línia hem de seguir treballant des de l'Ajuntament de Pedreguer, tot comptant amb la participació dels pares i mares, i el treball excel·lent que desenvolupa el grup de monitors i coordinadors, per tal d'aconseguir cada any unes Escoles Esportives millors, on els nostres joves complisquen els seus objectius esportius i el més important, adquirisquen la formació necessària per ser ciutadans i ciutadanes del nostre temps.

Entrenadors/es temporada 2003-2004

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS

E. PILOTA • Benjamí - Alevi - Infantil

E. VOLEIBOL • Alevi - Infantil

E. CICLISME • Benjamí - Alevi - Infantil

E. FUTBOL SALA • Infantil

E. FUTBOL SALA • Cadet

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS

E. FUTBOL • Prebenjamí

E. FUTBOL • Benjamí A

E. FUTBOL • Benjamí B

E. FUTBOL • Alevi A

E. FUTBOL • Alevi B

E. FUTBOL • Infantil

E. BÀSQUET • Preberjami Mixt

E. BÀSQUET • Benjamí Mixt

E. BÀSQUET • Alevi Masculi

E. BÀSQUET • Alevi Femeni

E. BÀSQUET • Infantil Femeni

E. BÀSQUET • Cadet Masculi A

E. BÀSQUET • Cadet Masculi B

E. BÀSQUET • Cadet Femeni

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

Correcció lingüística: Yolanda Fornés
Imprimeix: Avellà Gràfiques - Marina Alta - Tel. 965 76 11 22