



ESPORTS

Des del 17 d'abril
fins al 27 de juny

L'ESPORT EN PRIMAVERA XXIV EDICIÓ 2021

Torna l'Esport



circuit
saludable



descobreix-lo



*Clubs
Escoles Esportives
Campionats Tallers
Xarrades...*



Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Educació,
Investigació, Cultura i Esport

Salutació

*Hem finalitzat un any, certament complicat, i caminem pel 2021 amb preocupació i molta incertesa. La Covid-19 ha canviat les nostres vides. Però **l'esport no es rendeix** i vol plantar-li cara a aquesta pandèmia.*

Des de que va començar aquesta pandèmia les persones interessades en la pràctica esportiva s'han hagut de reinventar, en molts casos adquirint material esportiu per a entrenar a casa. Amb aquestes accions les persones han demostrat una clara voluntat per fer que l'esport forme part de la seua quotidianitat, aconseguint així uns hàbits saludables. Ara, un any després del primer confinament, podem assegurar que les instal·lacions esportives són un espai segur per a la pràctica esportiva, on els contagis han sigut pràcticament nuls.

Per tot això i més, des de la Regidoria d'Esports seguim creient en els beneficis que comporta participar de les activitats físiques i esportives que podrem trobar en el nostre municipi. Per aquest motiu, seguim apostant per la promoció de l'esport a Pedreguer.

Així doncs, des de la Regidoria d'Esports hem continuat programant una nova edició de l'Esport en Primavera, la numero 24. Una edició atípica, però entenem que necessària. Necessària per tots els beneficis que comporta la pràctica esportiva, tant en el pla físic com l'emocional.

Per tots aquests motius hem preparat diferents activitats al llarg de la pròxima primavera, per tal que el nostre veïnat pugui participar i gaudir d'elles sempre des de la seguretat, individual i col·lectiva.

Salut i Esport!



Pepe Cabrera Puigcerver
Regidor d'Esports

Club de Tir amb Arc Arquers

EN ESPERA DE QUE APAREIXCA L'OPORTUNITAT

La situació de la pandèmia està complicant bastant les coses, inclòs després d'haver passat un any. Degut a aquesta gravetat, el club ha decidit que aquest any no es realitzarà cap torneig ni activitat de tir amb arc en consideració a la salut de la població.

Per a qualsevol tipus d'esport es necessita una preparació prèvia, i amb el tir amb arc passa el mateix: primer s'ha de preparar l'instrument, després revisar-lo per tal que tot estigui correcte. Després toca fer un escalfament per a evitar qualsevol lesió muscular i ja es pot començar a tirar.

Però tot no s'acaba ací: s'ha de col·locar en una postura correcta i fer els moviments necessaris, com són apuntar, estirar la corda i soltar-la per a que la fletxa es dirigeixca en direcció a la diana. Tan simple com pot parèixer, els passos d'apuntar i soltar són els més difícils. Un mateix ha de saber quan apuntar, quan estirar i esperar fins que sigui el moment de soltar. Eixe moment d'espera és el més difícil de tots, ja que el que més vols fer és soltar la fletxa i veure a on encertes en la diana.

Per a aquesta situació actual hi ha que fer el mateix: hem de preparar-nos les ferramentes (posar-nos la vacuna o respectar els procediments cautelars), calfar (eixir un temps curt o el necessari i evitant aglomeracions o el contacte amb els demés). Si tot ho fem correcte i amb cautela, doncs podrem començar a "tirar" cap l'exterior i tornar a socialitzar o tenir una rutina més pareguda a la que havia abans de la pandèmia.

Aquesta "oportunitat" és la part més difícil de realitzar i demana que tots ho fem. Només que una persona no complisca les normes de seguretat o que no respecte les distàncies socials produiran un resultat nefast que es redueix en la repetició de tot el procediment (o una nova "ona"). Si tenim massa pressa doncs "fallarem" i no aconseguirem fer res.

Només hem d'esperar una mica més i tractar de entendre que no estem sols a la línia de tir, hi ha més persones i familiars que desitgen eixir i "ajuntar-se", però encara no és el moment. Quan arribi el moment, ho sabrem i en eixe moment ja podrem fer tot el que hem estat aguantant fins ara.

Esperar eixa oportunitat i no perdre la esperança és el que ens farà a tots ser uns guanyadors i encertar contra el Coronavirus. Ànim i molta salut per a tothom, que això és lo verdaderament nostre: la salut!!

Un abraç per a tots i totes!!



Club d'Atletisme Cametes

Estem en un temps complicat a causa d'aquest enemic comú que ens ha visitat.

És ben cert que el virus està creant veritables i importants problemes de salut i econòmics, però també està afavorint problemes físics i psíquics. La inactivitat i la incertesa pel futur fan pujar la pressió i l'estrès. Ens oprimeixen la ment i el cos sense aparent solució.

Al club Cametes vos proposem un remei que ve de la mà de l'esport: corre, nada, pedaleja, camina.... tria el que vulgues, el que més t'agrada, ja que l'activitat física beneficia l'apatia, el cansament crònic de l'aïllament i és el millor desestressant del cos i de la ment. Des del Cametes, com sempre, et recomanem i t'animem a que còrregues. Córrer és un esport que si bé és més agradable en companyia, també és molt gratificant practicar-lo a soles. Fàcil i barat, un dels més eficients (resultats en poc temps) i es pot fer per tot arreu del terme sense problemes, corrent pel pla o gaudint de la muntanya.

L'esport és recomanat pels metges i està demostrat que els esportistes tenen menys risc de malalties, milloren la regulació del pes, tots els nivells físics corporals es mantenen al lloc. Per alguna cosa serà que el cos et respon d'eixa manera al "sacrifici" de fer esport.

De bon matí, a migdia, a la vesprada o a la nit, sempre és hora d'anar a córrer.

Animat i uneix-te al grup dels beneficiats per l'esport. Corre i estaràs vacunant-te contra molts problemes.

Al Cametes t'esperem.

Esport en primavera, salut en primavera i a la tardor i a l'hivern i a l'estiu...

Decideix-te, ix a córrer. Que res et pare.

Club Esportiu

El Club Esportiu Pedreguer agraeix a la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer la possibilitat de publicar un article a la revista l'Esport en Primavera per tal d'explicar l'actualitat dels seus dos equips durant la temporada actual i fer-la arribar a tota la ciutadania.

Esta temporada 2020-2021, l'equip sènior del CE Pedreguer ha sofert un canvi d'entrenador a mitjan campionat, mentre que l'equip juvenil continua sent dirigit pel mateix entrenador que ha tingut fins ara. Volem agrair a Octavio Muñoz Pazos tota la tasca feta fins ara, però la vida continua i hem de donar la benvinguda a Joaquín Mas Davo i als seus ajudants que actualment estan dirigint al primer equip.

Encara que la temporada passada es va veure interrompuda per l'actual pandèmia que estem vivint, l'equip sènior del CE Pedreguer va mantenir la categoria a regional preferent, sent la permanència l'objectiu principal pel qual s'està treballant este any. L'equip està competint en el Grup V, un dels més forts de la categoria en la qual es troben. A més ha passat per una etapa complicada, tant pel que fa a lesions dels seus jugadors com pel fet d'interrompre en diverses ocasions els entrenaments i partits oficials degut a la COVID-19. No obstant això hem tornat amb força a la competició i actualment estem en la meritòria desena posició.

Pel que fa a l'equip juvenil està participant en el grup VIII de la Primera Regional. Esta temporada l'equip està en segona posició i lluitant per l'ascens, i tan sols a un punt del líder. L'equip continua amb la bona dinàmica de la victòria, competint amb equips com el CD Dénia, C.E.F. el Verger, FC. Atlético Benidorm o Mutxamel CF. Així que desitgem que en esta temporada tan complicada, l'equip sènior asseure la permanència per poder gaudir dels últims partits amb tranquil·litat i que, per la seua banda, l'equip juvenil mantinga el bon nivell que ha demostrat fins ara.

Aprofitem l'escrit per agrair el gran suport de tots els socis i sòcies, aficionats i aficionades que ens recolzen cada cap de setmana. També a totes les empreses que, desinteressadament, ajuden econòmicament al club.

AMUNT PEDREGUER!!!



Societat de Colombares

Durant aquest període de 2020 i el que portem del 2021, ha estat marcat per la pandèmia covi-19. Igual que en la resta de les activitats de tot tipus, el nostre esport ha patit els efectes del confinament, paralitzant-se qualsevol activitat, des de les organitzades pel nostre club d'àmbit local fins a les organitzades per la Federació de Colombicultura. Així i tot, abans del confinament, la Societat de Colombares de Pedreguer va organitzar un concurs Comarcal de la Federació Valenciana, on el colom de Pedreguer "Bonico" de Joaquín Caselles va quedar tercer classificat.

La resta d'activitats pròpies dels colombares com l'entrenament i la selecció dels exemplars que es preparen per a les noves temporades, han estat també força afectades.

Esta temporada que la començàvem amb millors expectatives, la Societat de Colombares de Pedreguer va poder organitzar el tradicional concurs de Nadal que va ser guanyat pel colom "Carmesina" de Fermí Gilabert, però prompte la Federació va suspendre totes les competicions que solia organitzar, des de Comarcals fins als Regionals.

A hores d'ara no sabem com acabarem l'actual temporada.

Centre Excursionista

MIG SEGLE FENT CAMÍ

Mig segle, cinquanta anys recorrent els camins i muntanyes de la nostra terra, buscant descobrir cada dia un nou paratge, ascendir a un nou cim, coves inexplorades, comarques d'altres latituds, buscant el que s'amagava darrere de les serralades que ens circumden, buscant associar la nostra set d'aventura i coneixement.

Fa cinquanta anys eixir del poble i dels seus voltants cap a l'interior era tota una aventura. Travessar el Coll de Rates cap a Tàrbena era entrar en un món desconegut, anar a Famorca o Fageca era poc menys que una temeritat, la Vall d'Alcalà ni tan sols sabíem que existia i ja no diguem anar als Pirineus, això era vist com a un bogeria. Dormir al ras, en tendes de campanya, fora el temps que fora, donaven que xarrar on les opinions dels veïns on recalàvem era poc menys que de recel o, directament, érem tractats de folls.

Els que tinguen una edat sabran del que parle: fa mig segle a penes hi havia cotxes, les carreteres amb un paviment molt deficient, o fins i tot sense asfaltar, amb la qual cosa eixir a "explorar muntanyes" era qualificat com d'alienats. Així i tot en 1971 comencem a caminar de la mà del nostre fundador Enric Poch i ens convertim en la primera entitat de la comarca que practicava muntanyisme, fins i tot dels primers en les comarques veïnes. Solament grans poblacions o pobles en enclavaments muntanyencs tenien centres excursionistes, com ara Alacant, Alcoi, Cocentaina, Elda, Ontinyent, Gandia, etc. A poc a poc vam anar agafant força, consolidant el nom del Centre Excursionista i el del nostre poble amb el d'ell, actualment conegut pràcticament en tota la geografia dels Països Catalans.

Durant aquest mig segle hem tingut de tot, alegries i tristeses, grans aventures i infinitat d'anècdotes, hem estat a punt de desaparèixer com a entitat esportiva, hem aconseguit èxits i algun fracàs, però l'esperit muntanyenc ha prevalgut i hem continuat la nostra marxa fins hui. En aquesta època estranya de pandèmies i confinaments, ha suposat que tinguem temps a asseure'ns i tirar la vista arrere i recordar la infinitat d'històries que podríem contar, podríem omplir pàgines i pàgines però això ho deixarem per als nostres successors.

La Covid-19 també ha esmortit la nostra activitat, però no detingut. Ara cadascun o en xicotets grups continuem eixint fins on se'ns permet, però tenim sobre la taula un munt d'activitats previstes i de les quals anirem informant a través de la nostra web, per a quan aquest mal somni acabe seguir, amb més força, si cap, la nostra ànsia d'aventura, de contacte amb la naturalesa, amb la muntanya i els seus camins, amb la nostra història, amb els nostres costums i llengua, que sempre han format part dels senyals d'identitat del Centre Excursionista de Pedreguer.

Avant i a per altres 50 anys més!!!



Club de Petanca

En primer lugar, saludar a todos los clubes y asociaciones deportivas que conformamos la familia de L'Esport en Primavera.

El año 2020 ha sido, por desgracia debido al covid 19, un año muy malo para un desarrollo normal de nuestra vida y costumbres, entre los cuales se encuentra la práctica de l' Esport.

Con la esperanza de que 2021 nos permita desarrollar los siguientes torneos:

24 de abril.....L'Esport en Primavera (1ª fase)

23 de mayo..... L'Esport en Primavera (final)

20 de junio..... Torneig Sant Joan . XXIº edició

!!!! CUIDENSE !!!!



Club Ciclista

Tant i que ja portem quasi un any amb una situació "anòmla", el Club Ciclista Pedreguer continua amb la intenció de reprendre tota l'activitat programada dintre del seu calendari de rutes quan les condicions ho permeten, per això aprofitem que l'Ajuntament de Pedreguer per mitjà de la Regidoria d'Esports organitza l'Esport en Primavera per a dir que, primer que res, cal ser molt prudents i respectar al màxim totes les recomanacions que ens fan les autoritats sanitàries. Que sabem que l'esport practicat correctament és molt saludable i beneficiós (mes en aquests moments). Que deguem donar exemple de bon comportament, ja que l'esport va lligat a una imatge de vida sana i per tot això continuen animant a la pràctica ciclista i a l'esport en general.

Ara i en el vessant esportiu, dir que en l'àmbit de curses, la prova de l'etapa de Pedreguer de la Volta a La Marina de 2020 no es va fer i enguany està pendent de una data definitiva per a ser inclosa dintre de la Volta a La Marina 2021.

Pel que fa al Club i com ja hem dit, si tot va be i ens deixen, reprendrem les rutes programades al calendari de rutes de 2021 i a més s'intentarà organitzar activitats complementàries com "brevets" i algun viatge fora de la Comunitat Valenciana.



Obenda Club Ciclista Pedreguer 2019

Club de Caça



CARTA A UN AMIC

El pesar i l'angoixa m'embarquen, fa poc que s'ha mort el meu gos. Pobre amic meu, quantes aventures hem passat junts, calor i set la majoria, fred i neu les altres, consternació i desencant quant la caça es tornava esquiva, premi i alegria quant aconseguíem el merescut trofeu.

El meu company fidel, sempre esperant la senyal, l'olor a romaní i frígola de les botes i pantalons que et feien botar d'alegria, doncs ja sabies que ens anàvem a la muntanya, a desfruitar de la quietud, la pau, la solitud, l'absència de sorolls, d'obligacions i d'estress... Gaudint els dos, ben compenetrats de la tant desitjada llibertat.

I ara, cada vegada que mire el cel, l'estel mes brillant SIRIO, hem diu que estàs ahí, just en el morro de CANIS MAJOR, als peus d'ORIÓ, el caçador. Tal volta no és casualitat, que estels i galàxies es ajuntaren per tal de donar forma a la sublim, major i més visible de les constel·lacions, ORIÓ, el caçador, amb els seus dos gossos, CANIS MAJOR i CANIS MINOR. De segur amic, que abans de aplegar ahí, el vell CARONTE, amb la moneda que no se me va oblidar posar-te a la butxaca, et va portar en la seva barca travessant la llacuna ESTIGIA, rumb decidit a la bocana dels CAMPS ELÍISIS, on van els esforçats i compromesos, els justos, els fidels i els honrats.

Quins temps aquests, en els que alguns, bo, els de sempre, es dediquen a atacar, a provocar i a injuriar als caçadors, i el que més em molesta als seus gossos, amb la excusa del "maltracte animal". Son poderosos, sí. Estan de moda, si. Tenen a favor els mitjans de comunicació, sí. Però no podran mai amb ORIÓ, mitjançant el qual els cels ens han rendit perpetu homenatge des del principi dels temps.

A tots aquests, vell CARONTE, quan els toque, que els tocarà, observa amb cura la moneda que et porten, per que si no és falsa, de segur prové de subvencions avantatjoses, farcides de enveges i malícies. I tot seguit posaràs rumb per la vessant oposada de la llacuna ESTIGIA, buscant l'entrada a l'AVERN, vigilada per CANCERBERO, on vagaran per a tota l'eternitat. I si no, que li ho pregunten a SIRIO.



Club Joventut

UN NOU EQUIP EN EL POBLE

2020, sent un dels anys més complicats per la societat en general, ha sigut l'any que s'ha fundat el C.F. JOVENTUD DE PEDREGUER. Baix cap concepte aquest és un projecte competidor ni alternatiu al C.E Pedreguer. El poble de Pedreguer té un equip en la categoria de Preferent amb molts amics, al que li desitgem els majors èxits i tots estem orgullosos. Volem ser complementaris, no substitutius i amb eixa idea naixem.

Fa molts anys que gent molt lligada a aquest esport estem donant-nos compte de l'escaló perdut que existeix i que desvincula als nostres joves d'aquest esport que a tots ens apassiona i que s'acaba en edat juvenil. A uns les seues prioritats formatives o laborals, ens impedeix poder complir íntegrament amb les exigències d'un equip de nivell superior i els altres son massa joves per donar el bot a categories superiors.

La necessitat es clara, la disponibilitat de jugadors es evident, sols faltava que algú donarà el pas. Aquest pas, l'ha donat els Veterans de Pedreguer als que s'han sumat altres persones amb afinitat per la filosofia del nou club, que juntament amb la gran ajuda econòmica dels nostres patrocinadors i disposició d'instal·lacions per part de l'Ajuntament han pogut fer possible aquest projecte. Hem de dir que el nostre pressupost s'ha preparat amb la més estricta diligència i austeritat i ens hem limitat a cobrir les necessitats bàsiques pel que els nostres joves puguin gaudir d'aquest esport i quant hem completat dites necessitats, hem donat per finalitzada la fase econòmica del projecte.

Ara, sols queda el treball que suposa preparar les sessions d'entrenaments, els partits, els desplaçaments, accions publicitàries e informatives, etc... En fi, estarem entretinguts. No tot han sigut decisions fàcils, a l'hora de crear un club amb aquesta filosofia tant particular, ja que per exigències de la federació, l'equip està format per 22 jugadors amb fitxa i des que vam començar el projecte, ens hem trobat amb la problemàtica que hi ha més jugadors que fitxes disponibles. Això no és fàcil de gestionar i menys per a nosaltres que fem aquest tasca per donar oportunitat als joves. La nostra voluntat es esmentar que els joves que s'han quedat sense fitxa poden entrenar amb l'equip, tal com han fet fins ara. La nostra norma serà seguir una pauta amb coherència com donar prioritat als jugadors que s'han format en el juvenil del CE Pedreguer o en les categories inferiors en l'EMF. Com a única missió es seguir formant jugadors després de l'etapa de juvenil mentre aquest vulguin seguir practicant aquest esport.



Club Equestre

En el segle XVII i XIX la tradició animal va viure la seua pròpia revolució, mesclada amb la primera revolució industrial (la dels cotxes és la segon).

Els artesans van treballar intensament per fer la vida del cavall més fàcil i saludable. Adequar tots els guarniments per fer cavalls més còmodes i ràpids, mes sans i més descansats pera poder treballar.

Els cavalls han tingut un paper molt important en el mon rural, utilitzant-se en nombroses activitats, entre la mes destacada, la llaurada dels camps, el cultiu d'arròs i moltes feines del camp que gràcies a les cavalleries, la feina es feien més fàcil.

El mon del cavall valencià té unes característiques diferents a tot el país en la construcció de carros, carruatges i guarniments des del segle XIX i ens dona una idea de l'importància que tçe en la nostra terra.

Podem observar les associacions de carreters que organitzen actes al llarg de l'any, com la festivitat de sant Antoni, volta amb carro i tir i arrossegament.

Els valors dels cavalls en son molts, podem triar entre el treball en equip, el col·lectisme, el tractament del cavall des de la seua morfologia fins al seu caràcter, el sentit comú, la història de l'ofici de carreter i arrier, el contacte amb la natura i l'agricultura.



Associació de Frontennis

Aquest any 2020 ha sigut un any molt intermitent en la pràctica del nostre esport, degut al confinament de tots, però així i tot hem pogut disfrutar del nostre esport amb les màximes mesures de seguretat sanitàries permeses.

Aquest any passat, no hem pogut fer la nostra lliga local, ni la Comarcal, ja que no s'han pogut organitzar, però esperem que açò s'acabe prompte i pugam seguir divertint-nos amb aquest esport de la raqueta i el frontó, que tants moments d'oci ens dona.

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 els músculs 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.

Volem agrair des d'ací, la valentia d'aquest Ajuntament de Pedreguer en mantindre les instal·lacions esportives obertes, fins i tot quan tots els pobles havien tancat degut al COVID. Així s'ha demostrat l'aposta que es fa per la promoció de l'esport a Pedreguer.

Salut i frontennis per a tots.



Futbol Veterans

Corria el final dels anys 70, i naixia un equip de gent amiga del futbol per crear un club en PEDREGUER, i avui estem orgullosos de ser l'únic equip de la lliga de veterans que ha jugat durant tots aquests anys, sent i anomenant-nos VETERANS PEDREGUER.

Només aquest any hem deixat de competir, i no ha segut per nosaltres, sinó per una "bitxet" anomenat covid-19, que ha trencat la nostra il·lusió i les ganes de jugar al futbol que és el que més ens agrada i ens apassiona. No obstant els primers partits de lliga i fins que es va suspendre, vam estar lluitant pels llocs davanters arribant a ser quarts a la lliga.

El secret de tot això és que no només som un equip de futbol, som un grup d'amics, que ens agrada reunir-nos, parlar, riure ... etc., i a més juguem al futbol que en principi és la idea principal amb la qual vam néixer.

Aquest any que no hem pogut jugar, gran part de nosaltres amb ajuda de col·laboradors i amics del futbol, hem fundat un nou club de futbol perquè la gent jove i sense equip en Pedreguer puga seguir jugant a futbol, Es el CLUB ESPORTIU JOVENTUT PEDREGUER. Ha segut un camí difícil però molt bonic, en el qual hem lluitat molt, però també ha segut molt divertit.

Finalment, agrair a l'Ajuntament de Pedreguer, haver-nos donat l'oportunitat d'entrenar a les seves instal·lacions, mentre ha segut possible per culpa de la pandèmia.

Esperarem que tot això passe, competirem contra el virus i el vencerem i tot tornarà a la normalitat.



Club Sense Motor Sport

Construir un cotxe sense motor i llançar-lo costera avall és una alguna cosa més que un joc. S'ha convertit en un esport i s'està treballant per al seu desenvolupament i promoció.

Aquest tipus de cotxes son vehicles de quatre rodes equipats amb direcció i frens «però sense cap mena de propulsió» que participen fins i tot en campionats nacionals i internacionals.

Alguns centres educatius han començat a treballar en els escolars sobre la construcció de diferents vehicles, sempre accessibles a les seues possibilitats tècniques, materials i pressupostaries. En aquest tipus de projectes els alumnes han de responsabilitzar-se de tot el procés, tècnic i de disseny, per a convertir un esbós en un autèntic cotxe amb direcció per volant, frens i suspensions reglamentàries. A l'interior del vehicle podrà haver-hi els accessoris que cadascú decidisca, i per fora, la carrosseria ha de ser una construcció sòlida i fermament ancorada al xassís, amb materials i forma.

Des d'aquestes pagines volem agrair, i és de justícia, tota la tasca que ha desenvolupat per a la nostra associació el que era president Sr. Peter Chalmers, enginyer d'automoció, i que lamentablement ens ha deixat als 85 anys. Des de Sensemotorsport seguirem lluitant per donar a conèixer aquesta modalitat esportiva.



Club de Karate - Shotokan

KARATE EN PANDEMIA/KARATE EN CASA
¿ENTRENAMOS ON-LINE?

Hace apenas 1 año (o casi), nadie sospechaba la que nos venía encima. Y casi de la noche a la mañana, nos vimos encerrados en casa, sin poder salir a la calle, salvo para lo más básico, y entre ello NO estaba ni siquiera la práctica deportiva al aire libre y mucho menos en las tradicionales salas, gimnasios y/o dojos.

Nuestras rutinas, menospreciadas hasta ese momento, pasaron a ser nuestros más grandes anhelos, siendo sacudidas, maniatadas y modificadas en extremos que sólo habíamos visto en películas y/o novelas de ficción.

Y como arrastrados por una enorme marea, tuvimos que cambiar y adaptarnos.

En términos de Karate, tuvimos que abandonar nuestros gimnasios, salas, instalaciones deportivas y dojos, propios y ajenos, con el consiguiente perjuicio de salud (física y mental) y en muchos (demasiados casos) económica. Muchos cerraron y han cerrado para no volver a abrir a corto plazo. Este tema lo dejaremos de momento, ya que no es este espacio para debatir sobre ello. Vamos a centrarnos en la práctica, sujeta a las actuales circunstancias.

En dos fases diferentes, nos hemos visto abocados a practicar en casa. La primera y más restrictiva y larga, sin más opciones que entrenar en casa. Esta segunda ahora aun en vigor, con algo más de "soltura" pero igualmente de forma individual.

A cobrado más que nunca (en el tiempo que nos toca vivir) el significado y lo hemos tenido que llevar a la práctica, aquello que reza así (más o menos): "las dificultades hacen aflorar la verdadera esencia de cada persona y su verdadera naturaleza de su carácter".

Y si esto nos ha afectado a todos, es especialmente notorio para los/as instructores, entrenadores, maestros, senseis o como quiera que los queráis llamar. Han sido retados a seguir conectando a la gente, sus alumnos, a la disciplina del entreno, reinventándose y echando mano de las "facilidades" de la tecnología actual, al alcance de casi todos.

¿Os imagináis esta misma situación hace tan solo 10 o 15 años, sin ir más lejos?

Así pues, nos encontramos en casa, sin ese material más o menos específico que nos facilita desarrollar los entrenos (salvo a lo mejor, unos pocos afortunados). Casi como hace más de 1 siglo cuando allá en Okinawa, se entrenaba en los patios de algunos maestros, a escondidas y en grupos muy reducidos. Nunca será lo mismo, pero en cierta manera se asemeja.

Hay que echar mano de la imaginación. Adaptar nuestros conocimientos a un entorno atípico para nuestro trabajo y recurrir a "objetos cotidianos" para llegar a hacer "algo más" que ejecutar técnicas al aire, pese a que sólo esto, ya nos llevaría suficiente tiempo de "trabajo" sin tener que añadir ningún extra.

Como los entrenos al uso, debemos tener claro a quien van dirigidos los entrenos online, teniendo en cuenta edad y nivel técnico. El planteamiento parte de la misma base, pero con las limitaciones físicas del entorno (casa), salvo alguna excepción, como no.

En dichas sesiones deberíamos tener en cuenta, la parte física, la técnica y también, en la medida de lo posible, la lúdica, especialmente pensando en los más jóvenes.

PARTE FÍSICA

Trabajo adaptado al espacio; fuerza con sin medios auxiliares, pudiendo emplear botellas de agua de diferentes medidas a modo de peso.

Agilidad, con ejercicios pliométricos mínimos

Equilibrio

Y, la parte aeróbica, la podemos, derivar, porque en este preciso momento se permita, a trabajo en exterior, sujeta a las restricciones actuales y siempre de forma individual o por parejas.

PARTE TÉCNICA

La podemos dividir básicamente en dos bloques:

Bloque común, para todos los niveles:

Trabajo de Kihon; estático, a 1 paso y combinado

Bloque específico, según niveles:

Kata básico (todos)

Kata avanzado/superior

Pudiendo realizar ambos, en Sonoba (sin desplazamiento) o con desplazamiento de 1 paso. Para quienes además tengan suficiente sitio, con ejecución normal.



PARTE LÚDICA

Ejercicios/juegos de coordinación, para potenciar la velocidad de reacción (reflejos) y precisión.

Pueden ser individuales y/o con ayuda (una forma de implicar también a familiares)

Podemos usar objetos de casa tales como cojines, toalla pequeña o paño de cocina, botellas de diferentes capacidades con agua a modo de peso, cartones (tubos) de los rollos de papel de cocina (por ejemplo), pelotas y como extra, globos.

En general, tendremos también en cuenta la naturaleza de nuestros practicantes:

No competidores, sin presión no objetivos deportivos que cumplir

Competidores, con objetivos y competiciones activas

Y por último algunos comentarios relativos a las necesidades técnicas para no desquiciarnos a la hora de realizar los entrenos online, que, en mi opinión, van a estar ahí de forma intermitente durante un tiempo.

Deberemos disponer de un equipo informático suficiente, smartphone y/o Tablet, con cámara propia o auxiliar.

Conexión de internet estable

Buena y suficiente iluminación

Ambiente agradable (aunque sea desde nuestra casa)

Aplicación de videollamada grupal que permita al menos 12 personas conectadas de forma simultánea. Por citar algunas de las más conocidas y con formato gratuito: ZOOM, SKYPE, FACETIME, TEAMS, CISCO WEBEX, FACEBOOK o INSTAGRAM...

Al final, estas situaciones complicadas o adversas, deben mostrar en nosotros, aquello que deberían ser los valores principales de la enseñanza del Karate-Do; capacidad de esfuerzo, constancia, superación, adaptación y motivación.

PATROCINIS A ESPORTISTES LOCALS

Amb la clara voluntat de donar suport a esportistes del nostre municipi, per tal que aconseguisquen desenvolupar els seus objectius i abastir les fites proposades, l'Ajuntament de Pedreguer signa diferents convenis amb aquests esportistes locals, i així ser una part més dels suports que necessiten en la seua carrera esportiva.

A l'hora, aquests convenis volen ser vehicle per a la difusió de l'esportista i del seu esport tan en el municipi com fora, al mateix temps que s'exerceix una funció de promoció del poble de Pedreguer.

A hores d'ara, l'Ajuntament té signats convenis o acords amb quatre esportistes locals. Son els següents:

VICTOR ORTEGA

Aficionat al món de les motos des de ben menut, al 2008 comença a rodar per gust en circuits, i en 2015 comença la seua carrera esportiva, participant en la carrera més antiga d'Espanya, la de Xàtiva. Des d'aquell any ha anat progressant i pujant de categories fins a hui, participant en proves internacionals com l'Illa de Man en 600cc i campionats d'Espanya en cilindrades de 750cc.

Aquesta temporada participarà en diferents proves i esdeveniments, com ara:

- Campionat de Resistència de Catalunya, categoria 750cc, tres proves en els circuits d'Alcarràs, Castellolí i Calafat.
- Campionat Mediterrani de Velocitat, categoria 600cc, quatre proves en els circuits de Montmeló, Alcarràs, Castellolí i Calafat.
- ManxGP a l'Illa de Man.
- Copa de Espanya de clàssiques, categoria 600cc, en les proves de Cartagena i Xest.

S'ha marcat com a objectiu aconseguir a nivell internacional la marca de les 115mph de velocitat mitja en l'Illa de Man, i a nivell nacional fer-se lloc i aconseguir guanyar algun campionat.

La moto en la que correrà esta temporada serà una Kawasaki Zx6r, de 1998.



PATROCINIS A ESPORTISTES LOCALS

PERE RIBES

Jugador professional de pilota, amb una llarga trajectòria com a pilotari, destacant en la posició de mitger. En la seua carrera professional poden destacar èxits com:

- Campió Masters de pilota - Gran premi Sabadell d'Escala i Corda 2017
- Subcampió del Trofeu Mancomunitat de la Ribera 2017
- Campió del Trofeu Diputació de Castelló d'Escala i corda 2017
- Subcampió de la Copa President de la Diputació de València d'Escala i corda 2017
- Campió de la Copa President de la Diputació d'Alacant d'Escala i corda 2017
- Campió del Trofeu Fundació Jose Luis López 2017
- Campió de la Lliga professional d'Escala i Corda 2015 - 2016
- Campió del Trofeu mixt Saviecho en Escala i Corda 2014

Per aquest 2021 te prevista la participació en els diferents campionats que es desenvoluparan al llarg de la geografia valenciana, destacant la XXX Lliga Bankia d'escala i corda. El jugador, amb 35 anys, participarà en aquesta competició en la posició de mitger, junt a Giner i a Alvaro, conformant l'equip de Pedreguer-Masymas.



DANIEL PAASCH

Pilot d'automobilisme en l'especialitat de Rallys. Daniel Paasch es va iniciar al món automobilístic amb el seu BMW en la modalitat d'eslòloms al 2016. Als anys següents va córrer en el campionat de pujades de la Comunitat Valenciana, quedant campió de la seua classe.

En 2019, mentre ajudava al seu club i altres pilots que s'iniciaven, aprofitava un recés en seu projecte per millorar el cotxe. Amb aquesta millora va córrer la temporada 2020 en el Campionat de Rallys de la Comunitat Valenciana on va tornar a destacar, guanyant en la seva classe Grupo 5. Per aquest 2021 deixarà aparcat el projecte del BMW per tal de col·laborar en la iniciació de un pilot anglès en el campionat espanyol i valencià.



PATROCINIS A ESPORTISTES LOCALS

VICENT CARDONA

Jove pelotari que començà a iniciar-se de ben menut en l'esport de la pilota a partir de l'iniciativa de la Federació de Pilota amb la campanya de Pilota a l'Escola. Continua formant-se en l'Escola de Pilota de Pedreguer, practicant les modalitats de raspall i després d'escala i corda. El bot definitiu al món de la competició el dona amb la pràctica de la modalitat de llargues, molt arrelada a les comarques interiors d'Alacant.

Posseeix dos títols a nivell europeu, un de llargues i l'altre de joc internacional, amb les categories inferiors de la selecció valenciana. Va ser considerat una de les millors promeses pel que fa al treure a llargues (de bragueta).

Ha participat en diferents competicions durant l'any 2020, com ara:

- Copa Diputació d'Alacant, XXXVII Edició.
- Trofeu d'Estiu 2020 (amb un total de 10 setmanes) proclamant-se campió.
- Trofeu Memorial Jose Olcina, en San Joan d'Alacant.

Aquest 2021 tornarà a participar, si la pandèmia ho permet, en els diferents campionat i tornejos a disputar per terres alacantines.



ARTICLES: **ESQUENA SANA**

El mal d'esquena representa un important problema de salut pública en les societats occidentals per la seua alta prevalença i el minvament en la qualitat de vida de la persona que ho pateix, a més de la seua repercussió socioeconòmica. Es calcula que entre el 70-80% de la població patirà dolor lumbar al llarg de la seua vida i es la segona malaltia o problema de salut més freqüent. El dolor cervical es la sexta (2a i 3a en dones). Si sumem les xifres afecta al 33% de la població adulta. ("Encuesta Nacional de Salud España", 2017).

En la majoria dels casos, aquest dolor resulta ser d'origen inespecífic, és a dir, que l'origen correspon a parts toves (músculs, lligaments...) i no revesteix signes de malignitat, com podria ser el cas de les lesions medul·lars. Un bon treball de prevenció, centrat en la mobilitat, la força i la conscienciació postural ens ajudarà a previndre la seua aparició. Però també aquestes tècniques s'han demostrat molt efectives en persones que ja pateixen dolor, adaptant les mateixes a la seua lesió o patologia. En aquests casos, pot ser de gran ajuda informar al pacient de com han influït i influeixen els seus hàbits en aquesta situació i procurar que es mantinga actiu, evitant el repòs en llit i practicant exercici físic.

La pràctica regular d'exercici físic ens reporta múltiples beneficis a nivell físic i emocional, que van a repercutir de manera positiva tant en la salut en general, com en el cas concret del mal d'esquena.

- Augmentant l'elasticitat muscular i articular.
- Incrementant la força i resistència muscular.
- Afavorint el sentit de la propiocepció, millorant l'actitud postural.
- Alleujant estats d'ànim adversos i altres manifestacions com estrès o depressió.
- Ajudant a desenvolupar un estil de vida basat en el compromís amb la pròpia salut i el benestar personal.

Conscients d'aquesta problemàtica, des de l'Ajuntament de Pedreguer s'està treballant per donar solucions als veïns i veïnes del poble, empenent accions per a fomentar els hàbits esportius i l'autocura, donant a la població eines avalades en la seua eficàcia per a alleujar el mal d'esquena i millorar la prevenció.

Amb aquests objectius es va realitzar ja el curs passat un taller de prevenció i cura del mal d'esquena a través de l'exercici físic, que reprenem aquest any amb una nova xarrada i dos cursos de tres hores amb classes pràctiques.

Aquestes van dirigides a homes i dones de la població de Pedreguer, que patixen de mal d'esquena diagnosticat com a inespecífic i que tinguen interès en aprendre exercicis per al maneig del seu mal d'esquena. O que no el patixen, però vullguen previndre la seua aparició. Vos animem a participar, donant un pas avant en la millora de la vostra salut.

Rodrigo Cano Colino
Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport



ARTICLES: **SEDENTARISME**

Sedentarisme, la segona pandèmia després de la Covid-19: Com tornar a l'activitat física?

Tothom és conscient dels beneficis que s'obtenen si se segueix un estil de vida saludable i actiu. És per aquest motiu que la pràctica esportiva és un hàbit que cada vegada compta amb més seguidors en la societat actual. La Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer a pesar de la situació que estem vivint segueix apostant per fomentar, afavorir i dinamitzar l'esport i activitat física al municipi.

Per a les persones que han tingut el coronavirus, i noten fatiga en realitzar activitats quotidianes, és imprescindible un programa d'exercici físic dirigit i seguir aquests consells

La crisi sanitària, econòmica i social de la covid-19 ha obligat a haver d'adoptar mesures extraordinàries durant aquests mesos per evitar nous contagis del coronavirus. Entre elles, destaca el confinament, al que ha estat sotmesa gran part de la població mundial. Aquesta mesura ha afectat de forma directa a la pràctica d'exercici físic. Per això, alguns autors afirmen que, en l'actualitat, ens estem enfrontant a dues pandèmies de manera simultània: la pandèmia de la covid-19 i una pandèmia d'inactivitat física i comportament sedentari.

Quins efectes causa el sedentarisme en la nostra salut?

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el 31 % de les persones amb 15 anys o més ja eren físicament inactives abans que arribés la covid-19. Però el coronavirus està fent que tots ens moguem menys que abans i fins a és possible que la inactivitat física continuï després de superar la pandèmia. I el nostre organisme ho sofrirà. De fet, ja ho està fent. Solament la reducció en el nombre de passos diaris durant almenys dues setmanes és suficient per produir en una deterioració significativa en els nostres músculs, esquelet i metabolisme.

Beneficis de l'exercici físic:

L'activitat física és beneficiosa per al cos i la ment. Redueix la hipertensió, ajuda en el control de pes, disminueix el risc de malalties cardíaques, accidents cerebrovasculars, diabetis tipus 2 i diversos tipus de càncer, malalties que poden augmentar la vulnerabilitat a la covid-19. L'exercici físic realitzat amb regularitat contribueix a enfortir la musculatura, millorar la flexibilitat i l'equilibri i en nens ajuda a mantenir un desenvolupament i creixement saludables. També és bo per a la nostra salut mental, ja que redueix el risc de depressió i deterioració cognitiva, retarda l'aparició de demència i millora el nostre estat d'ànim en general.

Com estar actius després de passar la covid-19?

Això és especialment important per a les persones que han patit la nova malaltia. D'una banda, s'ha observat que els qui s'han infectat de coronavirus i han tingut pocs símptomes es recuperen de forma espontània i no solen tindre conseqüències a nivell funcional. No obstant això, en un 5-10 % de les persones que han passat la covid-19, aquests signes de la malaltia es mantenen passades les quatre setmanes des de la infecció, a pesar que els test ja siguin negatius. Moltes d'elles refereixen fatiga excessiva en fer activitats quotidianes que podien realitzar prèviament, somni poc reparador i falta de concentració.

Per a aquelles persones que necessiten recuperar la capacitat funcional, és a dir, la capacitat per dur a terme les activitats de la vida diària sense supervisió, es recomana iniciar de manera gradual un programa d'exercici físic específic i adaptat al grup al que es pertany.

De manera general, cal seguir les següents recomanacions:

- Fer exercici físic diàriament. No realitzar si apareix febre o més símptomes respiratoris dels habituals.
- Evitar períodes llargs asseguts.
- Coordinar la respiració durant l'execució dels exercicis. Per a això, sempre has de deixar anar l'aire quan es fa l'esforç.
- Controlar la intensitat dels exercicis i l'esforç. Recorda que cal adaptar cada sessió d'exercici als teus símptomes.
- Beure líquid freqüent durant el dia.

Es realitzaran exercicis dirigits per millorar la capacitat cardiorrespiratòria i la força-resistència muscular, que explicarem al següent apartat.

Aquells pacients que tinguen una deterioració de la capacitat funcional han de començar fent activitats de la vida diària i bàsiques.

Pilars fonamentals de l'exercici físic en pacients post-covid-19.

Entrenament de força-resistència. És recomanable realitzar diàriament aquest tipus d'exercici mitjançant moviments funcionals i amb ajuda de peses, bandes elàstiques, ampolles d'aigua, quilos d'aliments o el propi pes corporal.

Entrenament de resistència aeròbica. S'aconsella dur a terme almenys 30 minuts d'exercicis que impliquen grans grups musculars com pujar i baixar escales, caminar, córrer o nadar.

Per últim, però no menys important, no podem oblidar que la pràctica d'activitat física sempre ha d'anar acompanyada d'una alimentació adequada, amb la qual cosa conformarem un estil de vida saludable i estarem promocionant la pròpia salut.





ARTICLES: GIMNÀS DE MUSCULACIÓ

GIMNÀS DE MUSCULACIÓ EN TEMPS DE PANDÈMIA

Durant la quarantena, vam poder comprovar que l'esport és bàsic no només per a la salut física, sinó també, per a la nostra salut mental.

Com tots sabem, l'exercici prevé i controla les malalties cròniques com la diabetis tipus 2, les malalties cardíaques i la hipertensió arterial, entre d'altres, sense esmentar el paper que exerceix en la lluita contra l'obesitat. Encara que aquests beneficis no són res de nou, tenen una major importància ara que ens adonem que les persones amb malalties cròniques corren un risc molt més gran de patir complicacions, hospitalitzacions i fins i tot la mort a causa de la COVID-19. A més a més, hi ha molta gent que pateix d'algun tipus de lesió de l'aparell locomotor i que necessita de certes eines i de l'assessorament i supervisió d'un professional titulat per a dur a terme la rehabilitació. Si als beneficis de l'activitat física esmentats anteriorment, afegim els beneficis psicològics com són la millora de l'autoestima, millora de les relacions personals, prevenció d'infermetats cognitives, augment del rendiment cerebral, reducció dels nivells d'ansietat, etc... fa que el gimnàs es converteixi en un servei essencial, sempre i quan, es compleixi el protocol de prevenció i protecció de la salut front a la COVID-19.

En el Gimnàs Municipal aquest protocol s'ha estat complint de forma estricta gràcies als mitjans que ha posat l'ajuntament a la nostra disposició com són: el mesurador de CO2, productes de desinfecció viricida, termòmetre infraroig, dispensador de gel hidroalcohòlic... a més del comportament de tots els usuaris i usuàries que han complit les normes de forma exemplar. Tots aquest factors mencionats han fet que el nostre gimnàs fora un lloc segur.

Són molts els estudis, com el realitzat pel Centre d'investigació THINK Active, que conclouen que els centres per a la pràctica esportiva són segurs. Els resultats de la investigació de THINK Active van determinar que els casos de coronavirus van ser de 1,12 casos per cada 100.000 visites als diferents centres esportius, el que significa una incidència molt baixa. La mostra total de les dades va ser de 115 milions de visites als gimnasos en 14 països diferents.

Finalment, dir que, a més de la renovació de les màquines de musculació que es dugué a terme a l'inici del curs, s'ha aprofitat aquest temps en el que el Gimnàs ha estat tancat per a realitzar algunes millores com són la instal·lació de dues màquines de climatització en la sala del gimnàs o la substitució de l'actual sistema de producció d'aigua calenta de caldera de gasoil per un sistema de aerotèrmia amb l'objectiu de millorar l'eficiència energètica i la reducció d'emissions de CO2.

Jordi Pons,
Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport.



NOUS ESPAIS ESPORTIUS A PEDREGUER

Amb la finalitat d'augmentar l'oferta esportiva del nostre municipi i, si més no, adaptar-la als nous i creixents interessos dels usuaris/es, l'Ajuntament de Pedreguer ha dissenyat un pla de construcció de nous espais esportius. Dins dels propers mesos es posaran en marxa un Parc de Cal·listènia o de Barres, un Búlder per a l'escalada i un Circuit Saludable per a corredors/es i caminants. Amb els dos primers s'atendrà la demanda de la població més jove, per a practicar unes modalitats físico-esportives alternatives i diferents a les convencionals. El circuit saludable possibilitarà a les persones de Pedreguer que s'incorporen a una pràctica saludable, bé caminant, bé corrent, guanyant d'aquesta manera el terreny al sedentarisme, causa de moltes patologies en la societat actual.

PARC DE CAL·LISTÈNIA O DE BARRES

Aquest parc s'ubicarà en la zona verda situada en el carrer de la metal·lúrgia, just enfront de la zona esportiva del poliesportiu i de la piscina. La cal·listènia consisteix en desenvolupar diferents exercicis sobre els aparells del parc, treballant així els grups musculars del cos, per tal de potenciar l'agilitat, la força i la flexibilitat.

El parc ocuparà una superfície de 265 metres quadrats i està constituït per 9 elements fabricats amb barres i postes d'acer galvanitzat. Comptarà també amb algun aparell de fusta.

Els aparells sobre els que es podrà treballar són:

- Paral·leles americanes altes
- Paral·leles americanes baixes
- Barra d'elevacions
- Banc inclinat d'abdominals
- Quadrat d'elevacions
- Banc de paral·leles
- Paret sueca
- Monkey bar
- Triple barra de flexions francesa

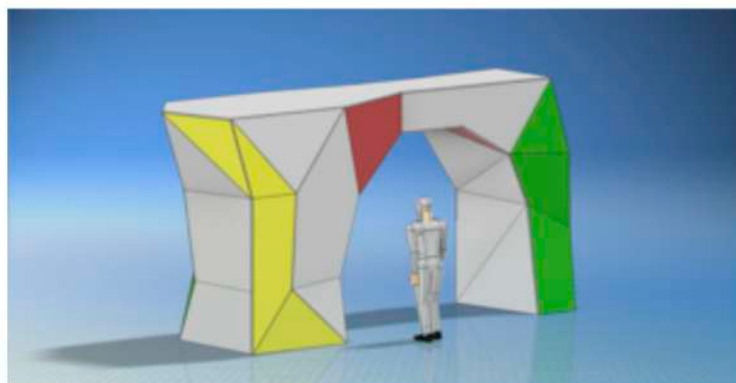


BÚLDER PER A L'ESCALADA

Aquesta instal·lació quedarà ubicada just al costat del parc de calistenia. El búlder permetrà als aficionats/des a l'escalada practicar-la sobre un element construït amb fusta amb diferents nivells de dificultat, essent versemblant al que ens podríem trobar en el medi natural, es a dir, sobre una paret de muntanya o sobre una roca.

Amb aquesta instal·lació l'usuari pot desenvolupar diferents tècniques d'escalada, sense tindre que utilitzar cordes, arnesos, elements de fixació, etc ja que l'alçada del búlder serà d'uns tres metres. A més, al seu voltant es disposarà d'un sol d'un material que esmorteirà els impactes en les caigudes, evitant així possibles lesions.

Aquesta instal·lació i el parc de cal·listènia formaran dos espais complementaris, doncs tot el treball muscular (força, potència, presa de mans...) desenvolupat en la cal·listènia pot millorar substancialment la practica de l'escalada en búlder.



PROGRAMACIÓ ESPORTIVA

ABRIL

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 17

KARATE

KARATE A LES PLACES

Entrenament i demostració

Plaça de l'Amistat, a les 11,00h

Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer

DIMECRES 21

XVII PASSEJADA A LA FRESCA

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

Màxim 30 persones

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 22

XERRADA

Trekking per les muntanyes del Marroc

Seguint els passos dels berbers

Javier Palomares Alfonso. Tècnic d'alta

montanya i tècnic superior d'escalada

Casa de Cultura, a les 20,00 h

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 23

INAUGURACIÓ CIRCUIT SALUDABLE

Concentració a la Plaça Mossén Cinto

Verdaguer (Parc de la Formiga)

A les 18,30 h.

Caminada pel circuit amb un màxim

30 persones

Org. Ajuntament de Pedreguer

PILOTA

XIII TORNEIG DE RASPALL

AFICIONATS

L'ESPORT EN PRIMAVERA

Trinquet Municipal , 20,00 h

Org. Club de Pilota

DIUMENGE 25

EXCURSIONISME

INDRETS I LLOCS DE LA NOSTRA TERRA

Vall de la Murta- Alzira

Concentració a la rotonda del Sequier. 8,00 h.

Inscripció a la web del CEP, fins el 3 d'abril

Org. Centre Excursionista Pedreguer.

Ajuntament Pedreguer

PETANCA

XIX TORNEIG L' ESPORT EN PRIMAVERA.

1ra fase. Parc del Patronat. 9,00 h

Org. Club Petanca Pedreguer

DIMECRES 28

XVII PASSEJADA A LA FRESCA

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

Màxim 30 persones

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 29

XARRADA

Rally automobilístic de la C. Valenciana

Daniel Paasch, pilot. Campió HL 8 i GR 5 de

Pujades i Rallys de la Comunitat Valenciana.

Casa de Cultura, a les 20,00 h

Org. Ajuntament de Pedreguer

MAIG

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 5

XVII PASSEJADA A LA FRESCA

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

Màxim 30 persones. Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 6

XARRADA

Prevenió del dolor d'esquena

Activitat teòric-pràctica de dues hores de durada

Rodrigo Cano. Llicenciat en Ciències de l'Activitat

Física i l'Esport

Casa Municipal de Cultura, 20,00 h

DIVENDRES 7

CAMINADA PEL CIRCUIT SALUDABLE

Concentració a la Plaça Mossén Cinto Verdaguer (Parc

de la Formiga) A les 18,30 h.

Caminada pel circuit, oberta a tota

la gent, amb un màxim 30 persones

Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 8

INICIACIÓ A LA CAL·LISTÈNIA (PARC DE

BARRES)

Per a majors de 14 anys

De 18,00 h a 19,30 h

Carrer de la metal·lúrgia

(Polígon Les Galgues)

Org. Ajuntament de Pedreguer

DILLUNS 10

JORNADA FORMATIVA PER A ENTITATS

ESPORTIVES

PAUTES PER A UN ESPORT SENSE GÈNERE

Casa de Cultura, de 19,00h a 21,00h

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIMECRES 12

XVII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració: Glorieta de la

Creu a les 22,00 h.

Màxim 30 persones

Org. Ajuntament de Pedreguer

XARRADA

Esport i dones a la Marina Alta.

Trajectòries i reptes de futur

Casa Municipal de Cultura, 20,00 h

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 14

CARRERA PEL CIRCUIT SALUDABLE

Concentració a la Plaça Mossén Cinto

Verdaguer (Parc de la Formiga)

A les 19,00 h.

Carrera pel circuit amb un màxim 30 persones

Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 15

BÀDMINTON

DIA DE PORTES OBERTES. III edició

Pavelló d'Esports. De 10,30 h a 13,00 h

Inscripció: gratuïta

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 16

EXCURSIONISME

XVIII MARXA ENRIC POCH (PR-V 53, Sender de

Pedreguer)

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

Org. Centre Excursionista Pedreguer

DIMECRES 19

XVII PASSEJADA A LA FRESCA

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

Màxim 30 persones

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 20

XERRADA

Construint l'equip (Team building)

Vicent Navarro, psicòleg esportiu

Casa Municipal de Cultura, 20,00 h

Org. Ajuntament de Pedreguer



L'ESPORT EN PRIMAVERA 2021

DIVENDRES 21

CAMINADA PEL CIRCUIT SALUDABLE
Concentració a la Plaça Mossén Cinto Verdaguer (Parc de la Formiga), a les 10,00 h
Caminada destinada a persones jubilades (màxim 30 persones)
Org. Ajuntament de Pedreguer

INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA (NORDIC WALKING)
XARRADA I PRÀCTICA BÀSICA
Casa de Cultura. De 19,00h a 21,00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 22

INICIACIÓ A LA CAL·LISTÈNIA (PARC DE BARRES). Per a majors de 14 anys
De 18,00 h a 19,30 h
Carrer de la metal·lúrgia (Polígon Les Galgues)
Org. Ajuntament de Pedreguer

TIR AL PLAT

Camp de tir de Xàbia. 17,00 h
Org. Club de Caça El Castellet

DIUMENGE 23

EXCURSIONISME
INDRETS I LLOCS DE LA NOSTRA TERRA
L'ombria de la Sella de Pedreguer (amb Daniel Climent, Catedràtic de Ciències de la Naturalesa). Concentració a la rotonda del Sequier. 9,00 h. Inscripció a la web del CEP, fins el 21 de maig. Org. Centre Excursionista Pedreguer. Ajuntament Pedreguer

PETANCA

XIX TORNEIG L'ESPORT EN PRIMAVERA. Finals
Parc del Patronat. 9,00 h
Org. Club Petanca Pedreguer

DIMECRES 26

TALLER
COM PREVINDRE EL MAL D'ESQUENA
Dimecres 26 de maig, 2 i 9 de juny
Casa de Cultura, a les 19,45 h
Inscripció fins el 21 de maig, a la Casa de Cultura. Preu: 20€
Org. Ajuntament de Pedreguer

XVII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració: Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Màxim 30 persones. Org. Ajun. de Pedreguer

DIJOUS 27

XERRADA: Exercici i càncer
Dra. Olga Pons. Servei de Radioteràpia.
Hospital La Ribera. Dra. Elena Oliete. Unitat de Hospitalització a Domicili. Fundació Institut Valencianà d'Oncologia. Org. Ajun. Pedreguer

DIVENDRES 28

CAMINADA PEL CIRCUIT SALUDABLE
Concentració a la Plaça Mossén Cinto Verdaguer (Parc de la Formiga), a les 10,00 h
Caminada destinada a persones jubilades (màxim 30 persones)

DISSABTE 29

INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA (NORDIC WALKING). FORMACIÓ PRÀCTICA
De 10,00h a 13,00h
Inscripció fins el 25 de maig, a la Casa de Cultura. Preu: 30€. Org. Ajun. de Pedreguer

JUNY

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				

DIMARTS 1

PILOTA
X TALLER D'INICIACIÓ A LA PILOTA VALENCIANA
Per a xiquets i xiquetes de 6 a 10 anys
Poliesportiu Municipal. 18,30 h.
Org. Ajun. de Pedreguer - Escola de Pilota

DIMECRES 2

TALLER
COM PREVINDRE EL MAL D'ESQUENA
Casa de Cultura, a les 19,45 h
Inscripció fins el 21 de maig, a la Casa de Cultura. Preu: 20€. Org. Ajun. de Pedreguer

XVII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració: Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Màxim 30 persones
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 3

XERRADA
Motociclisme a l'Illa de Man: experiència d'un pedreguer. Víctor Ortega, pilot de motociclisme. Casa de Cultura, 20,00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 4

INICIACIÓ A LA CAL·LISTÈNIA (PARC DE BARRES). Per a majors de 14 anys
De 18,00 h a 19,30 h
Carrer de la metal·lúrgia (Polígon Les Galgues)
Org. Ajuntament de Pedreguer

FOTOGRAFIA ESPORTIVA

Inauguració del V RALLY DE FOTOGRAFIA ESPORTIVA. Casa de Cultura. 20,00 h.
Org. Ajun. de Pedreguer - AFAP Pedreguer

DISSABTE 5

BÀDMINTON
DIA DE PORTES OBERTES. III edició
Pavelló d'Esports. De 10,30 h a 13,00 h
Inscripció: gratuïta. Org. Ajun. de Pedreguer

ESPORTS D'INÈRCIA

II BAIXADA D'ESPORTS D'INÈRCIA VILA DE PEDREGUER
Bassa de reg del Campell. 15,30 h
Organitza: Club Sensemotorsport Pedreguer

TIR I ARROSSEGAMENT

XVII CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT
Antic Camp de Futbol de l'Alfàs. Vesprada
Org. Club Esportiu Equestre Pedreguer

DIUMENGE 6

PILATES
IV MASTER CLASS DE PILATES
Obert a tots els públics
Pavelló d'Esports Pedreguer. 11,00h
Activitat gratuïta. Org. Ajun. de Pedreguer

TIR I ARROSSEGAMENT

XVII CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT
Antic Camp de Futbol de l'Alfàs. Matí
Org. Club Esportiu Equestre Pedreguer

PISCINA MUNICIPAL

GIMCANA AQUÀTICA: per a xiquets i xiquetes de 6 a 14 anys.
Piscina Municipal a les 11,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer - Podium

DILLUNS 7

PISCINA. INAGURACIÓ DE LA TEMPORADA
ESTIVAL. Més info: www.esportivat.com

DIMECRES 9

TALLER
COM PREVINDRE EL MAL D'ESQUENA
Casa de Cultura, a les 19,45 h
Inscripció fins el 21 de maig, a la Casa de Cultura. Preu: 20€. Org. Ajun. de Pedreguer

XVII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració: Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Màxim 30 persones. Org. Ajun. de Pedreguer

DIJOUS 10

Centre Excursionista Pedreguer: 50 anys d'història. Lluís Pons i altres membres del CEP
Casa de Cultura, 20,00h. Org. Ajun. de Pedreguer

DISSABTE 12

TENNIS
XIII TORNEIG DE TENNIS ESCOLAR
Club de Tennis La Sella, 9,00 h
Org. Ajun. de Pedreguer - Club de Tennis La Sella

FRONTENNIS

XXI CAMPIONAT DE FRONTENNIS
Poliesportiu Municipal. 17,00h
Org. Associació Frontennis Pedreguer

ESCALADA

INICIACIÓ A L'ESCALADA
A partir de 10 anys. Poliesportiu Municipal (Rocòdrom)
Inscripció (gratuïta), a la casa de cultura. Poliesportiu Municipal, 17,00h
A càrrec d'un tècnic esportiu d'escalada.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 19

BÀDMINTON
III TORNEIG DE BÀDMINTON
Pavelló d'Esports. De 9,30 h a 13,30 h
Inscripció: gratuïta, a la casa de cultura, fins al 12 de juny Org. Ajuntament de Pedreguer

IX 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

PILOTA

PARTIDA DE LLARGUES
Carrer de la Lluna, a les 18,30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 20

PETANCA
XXI TORNEIG SANT JOAN
Parc del Patronat. 9,00 h
Org. Club Petanca Pedreguer

DIUMENGE 27

TAI CHI
TAI CHI PER A TOTS
Parc del Patronat. De 11,00 h a 12,30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer



escoles esportives pedreguer

Les Escoles Esportives Municipals tenen raó de ser pels molts i diversos motius que configuren l'ideari i filosofia del projecte educatiu de la nostra escola esportiva, per a tots i cadascun dels xiquets i de les xiquetes del nostre municipi, que des de fa molts anys acull i impulsa l'Ajuntament de Pedreguer. Entre altres, i com a més destacables, podem citar els següents:

- L'adquisició d'hàbits saludables
- La formació esportiva
- L'adquisició de valors
- La socialització

Anem a parlar d'un aspecte immers en l'adquisició d'hàbits saludables: l'alimentació i l'activitat física per a millorar la salut.

Hàbits saludables en l'alimentació i l'activitat física

Aconseguir hàbitus saludables i uns valors positius des de la infantesa és fonamental per a les persones. Òbviament, això en millora la vida, i també la societat. A més a més de la participació en les Escoles Esportives Municipals, que aporten un aprenentatge i uns coneixements esportius, cal inculcar als nostres infants uns hàbits alimentaris i físics adequats, fent-los veure la importància que tenen per a si mateixos. L'entorn familiar és determinant perquè aquests hàbits es consoliden com cal. Les pautes marcades per les mares i els pares determinen el comportament dels nostres fills i de les nostres filles. Entre totes i tots hem de propiciar i fomentar entre la població escolar uns hàbits alimentaris i un estil de vida saludables.

Hàbits alimentaris

L'alimentació i l'estil de vida en la joventut són molt importants per al correcte creixement i desenvolupament personal, així com per a la prevenció de malalties cròniques, a curt i a llarg termini.

El que s'aprèn de menut ja no s'oblida. Cal que aprenguem, doncs, des de la infantesa, a menjar d'una manera sana, equilibrada i variada, amb l'objectiu de mantenir aqueixa dinàmica durant la resta d'etapes de la vida.

El característic estil de vida dels països mediterranis, considerat un dels més saludables del món, ha propiciat la longevitat i la bona qualitat de vida dels seus habitants. És molt recomanable seguir els patrons alimentaris i nutricionals de la dieta mediterrània.

10 Decàleg de la dieta mediterrània

Es tracta d'un model d'alimentació que combina els ingredients tradicionals amb les receptes i formes de cuinar pròpies de cada zona.

1. Utilitzar l'oli d'oliva tan per cuinar com per amanir
2. Assegurar el consum diari de fruita, verdura i hortalisses, fruita seca i, setmanalment, llegums.
3. Menjar aliments a base de cereals cada dia, alternant-ne els refinats amb els integrals.

4. Garantir el consum de productes frescs i locals, que són els més adequats.
5. Consumir diàriament productes làctics, llet, iogurt i formatge.
6. Moderar el consum de carn i donar preferència a la carn blanca enfront de la vermella. Reduir el consum d'embotits, que s'han de consumir només ocasionalment.
7. Potenciar el consum de peix i d'ous setmanalment, en funció de l'edat.
8. La fruita fresca ha de constituir la base de les postres. Només puntualment han de ser dolces (cremes, flams, gelats...) o pastissos casolans.
9. L'aigua ha de ser la beguda per excel·lència: és la més sana.
10. Realitzar activitat física tots els dies és tan important com menjar adequadament.

Hàbits físics: La piràmide de l'activitat física

La piràmide d'activitat física és una guia, com la de piràmide alimentària, que ens exposa les activitats més adequades per als xiquets i les xiquetes. Ens anima a fer exercici físic, tan a casa com a l'escola, i a limitar les activitats d'oci sedentàries (televisió, videojocs...).



Piràmide de l'activitat física
a la infància i a l'adolescència

Destacar que les Escoles Esportives Municipals segueixen creixent, i anualment donen la possibilitat de gaudir i practicar noves modalitats esportives a més xiquets i xiquetes.

Actualment tot i ser una temporada atípica a causa de la COVID-19 hi ha matriculats/ades un total de 454 alumnes. El nombre d'alumnat matriculat durant aquesta temporada (2020/21), distribuïts per modalitat esportiva, és el següent:

Bàsquet	90	alumnes
Pilota	12	alumnes
Futbol	192	alumnes
Multiesport - Jocs i Esports	16	alumnes
Tennis	37	alumnes
Atletisme	15	alumnes
Karate (Club de karate Shotokan)	35	alumnes
Tir amb arc	4	alumnes
Pàdel	4	alumnes
Rítmica	16	alumnes
Bàdminton	15	alumnes
Natació	18	alumnes

L'ESPORT EN PRIMAVERA 2021

escoles
esportives
pedreguer

ATLETISME



BÀSQUET



BÀDMINTON



PILOTA



KARATE



L'ESPORT EN PRIMAVERA 2021

escoles
esportives
pedreguer

TENIS



GINMÀSTICA RÍTMICA



NATACIÓ



FUTBOL



L'ESPORT EN PRIMAVERA

2021

escoles
esportives
pedreguer

FUTBOL



JOCIS ESPORTS

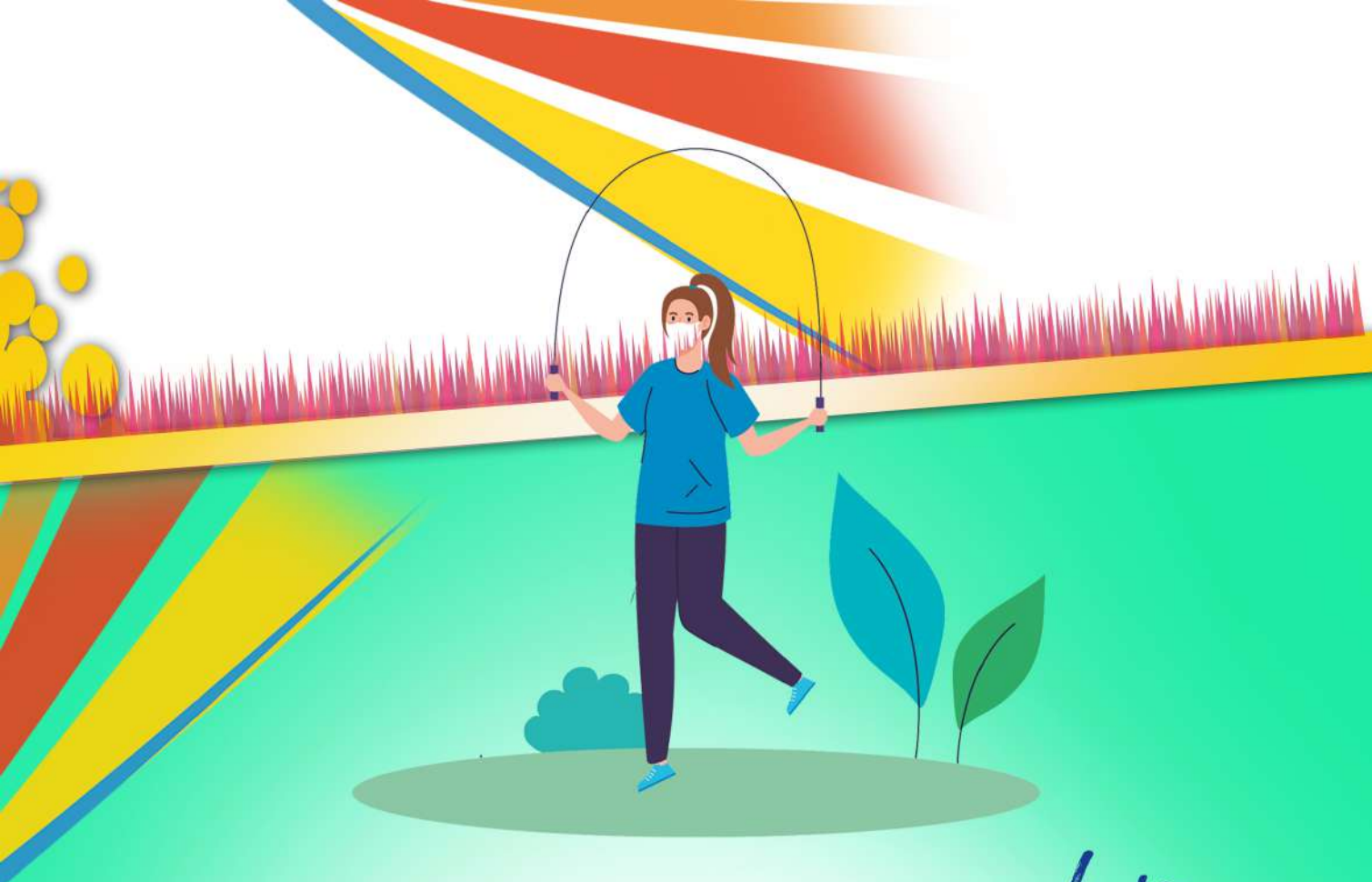


PÀDEL



escoles
esportives
pedreguer





L'Esport no es rendeix



Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS