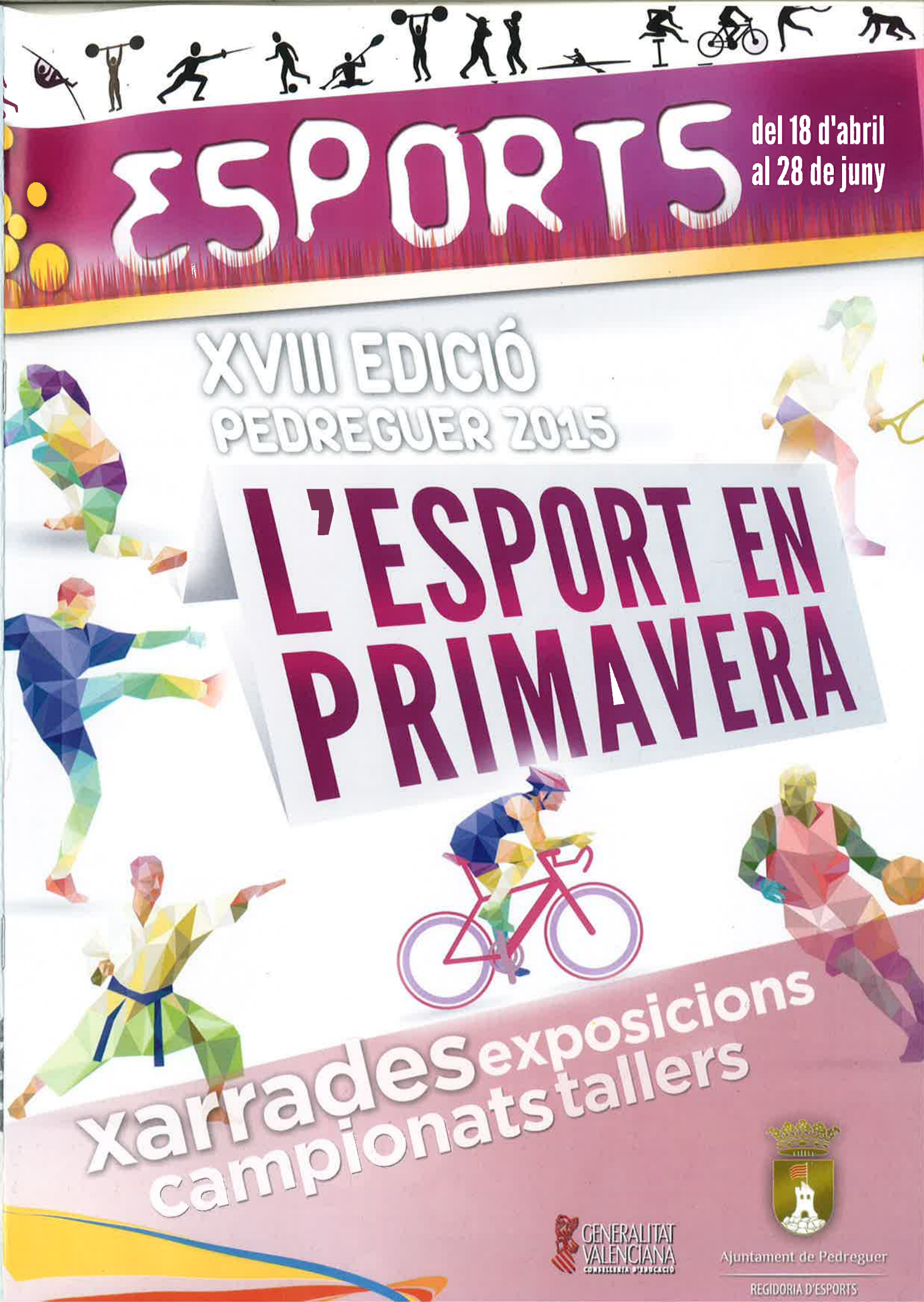


esportives
pedreguer

Ajuntament de Pedreguer



REGIDORIA D'ESPORTS



ESPORTS

del 18 d'abril
al 28 de juny

XVIII EDICIÓ
PEDREGUER 2015

**L'ESPORT EN
PRIMAVERA**

Xarrades exposicions
campionats tallers





Salutació | Benvingut a l'Esport en Primavera 2015

Arriba el bon temps, i és l'hora d'aprofitar-nos de la llum i del bon oratge de la primavera per sortir de casa i posar-nos a practicar alguna activitat física o esportiva. Un any més la Regidoria d'Esports trau al carrer una nova edició, i ja anem per la divuitena, sempre pensant amb tota la ciutadania de Pedreguer, des dels mes menuts al mes grans.

L'Ajuntament junt amb les entitats esportives locals i altres associacions vos animem a eixir al carrer i participar de les activitats programades, tallers, tornejos, campionats, demostracions, xerrades, exposicions,... No teniu excusa per no participar-hi, de segur que hi ha alguna activitat que vos interessa. És obvi que la pràctica esportiva té uns guanys en la salut de les persones. Cal fer nostra aquesta premissa.

Fer menció que aquesta edició serà molt solidària: tenim la III Jornada Esportiva Solidària de ADIMA i la Jornada Solidària de Cerebrum. Vos convida a participar, perquè a més de fer esport estareu col·laborant amb gent que ho necessita.

També vull fer menció de les novetats, com és el torneig d'escacs, la jornada de portes obertes de pàdel, com també un torneig de pàdel per xiquets i un altre per adults, i la matinal de tecnificació de l'Escola de Futbol.

Agrair a totes les Entitats Esportives Locals que continuen col·laborant amb L'Esport en Primavera i fer que l'esport estiga present en la vida social del nostre poble. Vos anime a participar i gaudir de l'esport.

Salut i Esport!

Carolina Artigues
Regidora d'Esports
Ajuntament de Pedreguer

LEP2015

Associacions

Club Esportiu Pedreguer

La temporada 2014-2015 està siguent molt bona per a les aspiracions del Club Esportiu Pedreguer.

L'equip sènior encapçala la classificació des de la quinta jornada de lliga. Sols ha perdut un partit, ja a la segona volta, i ha cedit dos empats en tot el que es porta disputat de campionat. L'equip està siguent el més golejador i el menys golejat, i per tant, amb opcions clares per a guanyar la lliga a menys de 10 jornades. Per la seua banda, l'equip juvenil està a la sisena posició de la classificació, a poca distància del tercer i quart. Encara queden moltes jornades de lliga per a poder ascendir a la classificació, que segur que ho aconsegueixen si segueixen com fins ara. Per al Club Esportiu de Pedreguer és una llàstima que aquesta temporada no haja hagut equip de futbol a la categoria de cadet, ja que la continuïtat dels equips juvenil i sènior depèn molt de les categories inferiors. Desitgem que a la pròxima temporada haja un equip cadet a Pedreguer.

En motiu de l'Esport en Primavera, el Club Esportiu de Pedreguer organitzarà el 8é Torneig de Quintades de futbol sala, on convidem a totes les quintades del poble a participar. Agrair als patrocinadors i a l'Ajuntament tota la seua ajuda al Club, ja que sense ells seria impossible mantenir-lo. I com no, agrair a tots els socis i aficionats que ens recolzen totes les setmanes animant als dos equips i convidar a tota la ciutadania de Pedreguer a assistir als partits i compartir moments d'esport i diversió.

AMUNT PEDREGUER!!



Club de Petanca

Ante todo transmitir un cordial saludo hacia todos(as) los(as) clubes y asociaciones de l'Esport que forman una gran familia.

El año 2014 ha sido un año digamos más bien regular en el campo del deporte, sin embargo no ha sido lo mismo en lo que concierne el intercambio y participación de los diferentes equipos, pues hemos tenido la dicha de recibir una delegación nada más que la de Luxemburgo, elevando así n/ club y de paso el nombre de Pedreguer a un nivel superior. Aprovechamos la ocasión para dar las gracias al Cuerpo Municipal y su Alcaldesa por el caloroso recibimiento dispensado hacia nuestros visitantes. Pasamos a facilitar los encuentros previstos para "L'Esport en Primavera"



19 de ABRIL
17 de MAYO
21 de JUNIO

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

1ª FASE, (clasificación)
2ª FASE, (FINAL)
XIVª edició



REGIDORIA D'ESPORTS



Club de Caça "El Castellet"

AL DR. FELIX RODRIGUEZ DE LA FUENTE · (EL AMIGO DE LOS ANIMALES)

Repasando el Libro de Festes de S. Bonaventura 2014, nos llevamos la sorpresa de encontrar una foto de su visita, probablemente a las Escuelas o al Ayuntamiento de Pedreguer, por los años setenta.

No podemos dejar pasar la ocasión, y aprovechamos para hacer un breve recordatorio del naturalista y de la importancia de su obra.

Burgalés, nacido en 1928 en Poza de La Sal (a escasa distancia de Sedano, cuna del escritor Miguel Delibes) y en la plenitud de su carrera, tristemente fallecido por accidente en 1980, en Nome (ALASKA), mientras filmaba la Iditarod (carrera de trineos con perros).

De formación científica, estudió medicina y muy pronto dedicó todos sus esfuerzos a divulgar al gran público los secretos de la naturaleza y lo más íntimo del comportamiento animal, pero aplicando la tecnología más innovadora de aquellos tiempos, la incipiente Televisión. Formó, por primera vez en el mundo, un equipo de filmación de la vida salvaje, nadie lo había intentado aún (imaginemos a los esforzados colaboradores con enormes cámaras y pesados equipos en las más duras condiciones, cuando hoy cualquiera tiene una cámara digital que supera en prestaciones a aquellas).

Sus obras y filmaciones alcanzaron un éxito sin precedentes (ENCICLOPEDIA SALVAT DE LA FAUNA, PLANETA AZUL, EL HOMBRE Y LA TIERRA, etc), de tal modo que sus emisiones televisivas paralizaban al país, sólo de manera comparable a los grandes partidos de fútbol.

De oratoria magistral, cautivaba tanto a propios como extraños, se sabe que sus comparecencias televisivas y también sus filmaciones como El Hombre y la Tierra carecían de guión preestablecido, eran magníficamente improvisadas.

Fue traducido a casi todos los idiomas, y sus programas se emitieron por todos los países del mundo causando gran impacto.

No siendo éste el espacio adecuado para relacionar su extensa obra, cabe destacar:

-El redescubrimiento de la CETRERIA: rescató de fuentes medievales el arte de adiestrar rapaces, de aquí nace el auge actual de dicha modalidad. Pronto tuvo una aplicación civil de importancia hoy por todo el mundo, el control de aves en aeropuertos.

Gracias a su esfuerzo logró que en 1966 la administración de la época aprobara la normativa legal de protección del Halcón y las Aves Rapaces, siendo el primer país en dotarse de leyes tan avanzadas, que con el tiempo todos los demás fueron adoptando.

-A modo de denuncia dio a conocer la situación precaria de las especies emblemáticas de la fauna ibérica (Lobo, Lince, Aguila Imperial, etc). Todos recordamos sus programas de más impacto, asistido en la filmación por su famosa manada de lobos. Gran defensor de esta especie, consiguió, no sin dificultades con las autoridades de la época, la extinción, valga la redundancia, de las perniciosas "Juntas de Extinción de Animales Dañosos".

-Promovió el desarrollo de Parques Nacionales (Doñana, Tablas de Daimiel, Dunas de El Saler...) contribuyendo de una manera decisiva al despertar de la concienciación ecológica.

Poco antes de morir, presentó en un congreso el documento: "Estrategia mundial para la conservación de los recursos y el logro del desarrollo sostenido", donde aboga por el establecimiento de una relación constructiva en convivencia y equilibrio sostenible con el medio natural. En su extensa obra subyace la base de los criterios de sostenibilidad, de tanta actualidad en nuestros días.

Fue capaz de provocar un cambio rotundo en la percepción de la naturaleza, no sólo ante el hombre de campo y el de ciudad, sino también ante los entes públicos que en adelante fueron incorporando programas tendentes a la protección del medio natural.

Todo esto nos lleva a reivindicar la figura del Dr. Rodríguez de la Fuente como uno de los personajes más influyentes del siglo pasado.

A los miembros de la sociedad de cazadores, tan sensibilizados con las problemáticas medio ambientales, nos satisface especialmente dedicar estas líneas a tan ilustre persona, aprovechando el espacio que generosamente nos cede la Regidoria d'Esports, y una vez más recordarles a los lectores que todo buen cazador lleva un ecologista dentro.



Club Karate Shotokan

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

Hem començat la temporada 2014-2015, amb l'organització de "I CAMPIONAT DE KARATE INTERCLUBS COMARCAL", aquest campionat es va celebrar el passat 22 de Febrer del 2015 en el pavelló d'esports d'Ondara, ja que fins a la data Pedreguer no disposa d'un pavelló en condicions per a aquests campionats. Van comptar amb la participació de més de 130 karatekes de tota la comarca i amb 7 jutges de la Federació de Karate de La Comunitat Valenciana, que van dirigir la competició de manera que en tot moment s'ajustara a la normativa federativa.

Dins de les activitats organitzades, el passat mes de desembre, el club va organitzar "I CURS D'ARBITRATGE EN KUMITE" (combat), curs dirigit als entrenadors de tots els clubs i que va ser impartit pel Director d'arbitratge de la Federació de Karate D. Francisco González 7º DAN de karate.

Al llarg de la temporada el Club participarà en diverses Competicions a nivell Comarcal i Comunitari, organitzant dins d'aquesta edició de l'esport en primavera un CURS DE DEFENSA PERSONAL, i un altre D'INTRODUCCIÓ AL KARATE per a tots aquells que vulguen conèixer el sport del karate.

Recordar que qualsevol edat és bona per a la pràctica del karate, ja que el nostre club compta amb alumnes de 6 a més de 70 anys.

Agrair a la Regidoria d'Esports - Ajuntament de Pedreguer, el seu suport en tots aquests anys d'activitat del Club Karate Shotokan Pedreguer. Salutacions per a tots.

CLUB KARATE SHOTOKAN PEDREGUER · www.karateshotokanpedreguer.com



Associació de Frontennis

Un any més, seguim donant guerra amb el frontennis a Pedreguer. Cada any dona més gust jugar partides entre totes les parelles que van pujant el seu nivell, i per tant són més competitives. Els germans Agulles van guanyar la lliga passada i la lliga comarcal organitzada pel CEMA, on participaven parelles de varis pobles i amb un nivell prou alt. Aquest any també s'han apuntat una nova parella de la lliga de Pedreguer a aquesta lliga comarcal, com són Manolo i Adrià, esperant que tinguen molta sort, això vol dir que el nivell va pujant i és bo per a tots.

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. Salut i frontennis per a tots.

Esperem que en aquest pròxim Campionat Primavera, s'apunten noves parelles, fins i tot, d'altres pobles, i puguem donar-li una continuïtat al Frontennis de Pedreguer per a que arribe al més alt nivell en la comarca de la Marina Alta.

També vos esperem en les 12 hores que celebrarem en setembre per a tot aquell aficionat que vullga provar la competició amb parelles de varis pobles de la Marina Alta.

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



Centre Excursionista *Calendari Activitats 2015*

Gener

- 04 Castell d'Ambra i el Xical Muntanya Amunt
- 11 Cim de l'Aldaia i barranc de Manesa Muntanya Amunt
- 18 Barranc del Cint (Alcoi) Indrets i llocs-1 -Bus-
- 18 Dia del Senderista (activitat Federativa) C.E. Xàtiva - FEME CV
- 25 Serra dels Castelletes Muntanya Amunt

Febrer

- 01 OCAIVE 2015 - III Mitja Marató i Marxa de Muntanya CEP/Cametes
- 08 La Mallà del Llop, anem a la neu Muntanya Amunt
- 08 Pobles de la Vall de la Gallinera. Alpatró-Llombai-Benissili
- XIII Jornades d'Ecoturisme -Bus-
- 15 Les Gorges del Cabriol Bus-CEP
- 21-22 II Ruta del Robatori. Benimeli-Benimassot-Benimeli (141 aniversari) CEP

Març

- 01 Serra de la Foradada, per la carena Muntanya Amunt
- 08 La vall de la Murta (Alzira) Indrets i llocs-2 -Bus-
- 08 Marxa de Veterans (activitat Federativa) C.E. Crevillent - FEME CV
- 15 Serra de Migdia i el Cabal Muntanya Amunt
- 29 El Xillibre i el castell de la Gallinera Muntanya Amunt

Abril

- 03-06 XVI Comarcal Montgó. III Marxa Pasqu.era. Alcoi-Pedreguer CEP (Comarcal Montgó)
- 12 Serra de l'Almirall i la Llacuna Muntanya Amunt
- 18-19 Montsià - Els Ports - Delta de l'Ebre. Indrets i llocs-3 -Bus-
- 26 La Sella, els 2 pics. Commemoració del 25 d'Abril Ajuntament - CEP

Maig

- 03 Cim de Segària Muntanya Amunt
- 10 Les fonts de la Safor: de l'Orxa a la font Serquera Indrets i llocs-4 -Bus-
- 17 XII Marxa Enric Poch - PR-V 53 Sender de Pedreguer (parcial) XVIII Esport en Primavera
- 24 Bèrnia. Cova dels Arcs Muntanya Amunt
- 29 44-anys-CEP. Expo: història, cartells i documentació (inauguració) 20:00 h. Casa de Cultura
- 30-31 La Mola de Cortes de Pallars i el Castellar de Meca (Aiora) Indrets i llocs-4 -Bus-

Juny

- 07 El Saler i l'Albufera Muntanya Amunt
- 14 Les Rotes i la cova Tallada Muntanya Amunt
- 16 44-anys-CEP. Expo: història, cartells i documentació (clausura de l'expo) Casa de Cultura
- 20-21 Travesia i Pernocta C.Castellut de M. - FEME CV
- 21 Solstici d'Estiu: Cova del Bolomini (Segària) CEP
- 28 Nocturna i Sopar del CEP (de recapte al Patronat) CEP

Setembre

- 27 Dia de la Muntanya Neta (activitat Federativa) G.M. Valldigna - FEME CV

Octubre

- 08-12 39è Aplec Excursionista dels Països Catalans. Pedreguer
- 18 Masserof i les Planisses Muntanya Amunt
- 25 Barranc dels Horts (Ares del Maestre) Indrets i llocs-5 -Bus-

Novembre

- 08 XIII Concurs fotogràfic (Bases: Casa de Cultura)
- 15 XIV Jornades d'Ecoturisme
- 22 XIV Jornades d'Ecoturisme
- 29 XIV Jornades d'Ecoturisme

Desembre

- 06 Castell de Garx pel camí Correus Muntanya Amunt
- 13 Serra de les Agulles Muntanya Amunt
- 20 PR-V Molinets-Sella (parcial) Indrets i llocs-6
- 27 La darrera de l'any CEP

Indrets i llocs: Desplaçaments amb autocar. Reserva de places a la Casa Municipal de Cultura (telèfon 96 645 62 00) Muntanya Amunt: Desplaçaments amb vehicle particular. Dificultat: de mitjana a alta. Info: seu del CEP i correu-e

Més info: Reunió dels divendres (22:00 h), seu del CEP. Carrer Cavallers, 27-1er - www.cep-pedreguer.org. Diumenge d'Excursió



Club d'Atletisme Cametes

Si eres de les persones que ha començat a córrer i dubta si seguir endavant; si fas prou quilòmetres durant la setmana; si eres de les que et plantejes grans reptes; o bé si encara ens mires des de fora però amb la intenció de provar-ho més prompte que tard; t'esperem el dia 16 de maig a la XXIV Cursa de Pedreguer.

Molts dels que ens hem posat les sabatilles per primera vegada ho hem fet amb la finalitat de poder córrer la cursa del nostre poble; la del Circuit a Peu a la Marina Alta. Per això, t'animem a que ho faces i a que no tingues dubtes de poder acabar-la, perquè de segur que entre l'ambient festiu, la quantitat de gent animant pels carrers i la música en directe de la banda i la colla de dolçainers, el recorregut se te farà curt. Des del Club d'Atletisme Cametes posarem tot el nostre interès perquè així siga.

Enguany els que formem part del club ens hem proposat aconseguir uns quants reptes: córrer la marató de Sevilla, la de Roma, o la de València; fer la mitja marató de Santa Pola, o de Madrid i com no, el Circuit a Peu a la Marina Alta, així com altres proves de muntanya. Tots aquests propòsits els plantejem amb la mateixa il·lusió, i això és el que ens unix com a club i com a amics. Siga quin siga el repte a aconseguir, ens recolzem uns als altres, independentment de les possibilitats físiques de cadascú, de les lesions o de la possibilitat d'entrenar amb més o menys intensitat, però sempre amb el mateix esperit de superació.

Amb tota aquesta barreja de sentiments preparam la nostra cursa, col·loquialment anomenada La Catedral del Circuit, ja que és la cursa en la qual més xiquets, xiquetes i persones adultes s'inscriuen i que compta amb molta col·laboració, tant d'empreses locals, com de persones anònimes que tallen carrers o ajuden repartint aigua o fent alguna que altra tasca que millore l'organització de la prova. Els Cametes t'animem a formar part de la nostra gran família que, a banda de compartir curses, també compartix entrenaments i ganes de treballar perquè cada vegada siguem més els que s'inicien en aquest esport que tantes coses bones aporta.

Et desitgem que: Si ja corres: no pares!. Si encara corres i camines: enhorabona!. La teua constància serà la teua millor recompensa. Si estàs llegint acò i vols córrer: pensa que sí que pots!. Quan ho proves ja res serà igual.

Però faces el que faces: DIVERTIX-TE MOLTI!



Club Equestre

En el club equestre de Pedreguer ens dediquem a les següents activitats: tir i arrossegament i esdeveniments equestres, tal com exhibició d'enganxes i doma. Aquest club es un grup de socis que ens agrada el mon del cavall, essent la majoria els que tenim cavalls, dedicant-nos a cuidar-los tots els dies per a poder disfrutar-los en el nostre temps d'oci. Ens reunim totes les setmanes a l'antic camp de futbol de l'Alfàs que ens han deixat per a realitzar aquest tipus d'activitats. També ens agradaria poder crear afició entre la gent jove.



Futbol Veterans

Un any més aprofitem este espai que ens oferix la regidoria d'esports per donar a conèixer les activitats que hem fet durant l'any passat i les que anem a fer en l'esport en primavera. L'any passat va ser un any ple d'activitats i commemoracions, en juny l'equip de futbol veterans va fer el primer viatge fora de les fronteres espanyoles, varem ser convidats a un torneig de futbol a L'alger concretament a la ciutat d'Orà, va ser una experiència molt positiva varem jugar dos partits, el primer de futbol 7 en el qual ens varem imposar al equip d'Orà per un contundent 6 a 4, el segon partit ja va ser més seriós i ens varem enfrontar en l'estadi de l'Orà a l'equip de l'Asmo de veterans, en figures al seu planter que han militat en equips de la primera divisió europea, va ser una experiència inoblidable en la qual la gent de l'equip de l'Asmo es va portar en nosaltres fabulosament, en el aspecte esportiu l'equip local es va imposar per 2 gols a 1 en un partit molt disputat.

També aquest any 2014 el club veterans va complir 35 anys de la seua fundació per tal cosa varem convidar l'equip de l'Asmo d'Orà per a què ens acompanyara i en agost varem jugar contra l'Asmo en Pedreguer guanyant el Pedreguer Veterans per 4 gols a 1, després es va fer una sopada de gala en el Rockodrom on varen assistir autoritats locals així com antics jugadors dels veterans, als que agraïm la seua assistència l'event així com als membres del equip Algeria. En l'aspecte esportiu de la lliga regular comentar que la lliga aquest any l'han formada 19 equips des D'Oliva fins a Calp, amb un gran nivell de jugadors de Pedreguer que hem quedat en segona posició de la lliga de consolació, un meritori lloc. Esta temporada que hem començat les coses han millorat i en la fase regular ens em quedat sisé lloc lluitant en els capdavanters de la categoria pel títol.

Des de este espai vull fer alguns agraïments primer que tot a Mohamed, jugador dels veterans que ha sigut l'impulsor per que els veterans pugueren haver anat a jugar a Algeria. Després donar les gracies també com no, als empleats del poliestportiu per aguantar-nos tot l'any i a la Regidoria d'esports encapçalada per la regidora Carol i el tecnic d'esports Miguel Angel. Fins l'any que ve

FORÇA VETERANS!



Club de Bàsquet Pedreguer



Junior Femení



Senior Masculí



Club Ciclista

Com sempre el C.C. Pedreguer, com no, vol aportar una mica d'informació de les seves activitats a tot el col·lectiu de l'esport a Pedreguer, mitjançant la present edició de L'Esport en Primavera, en la que detallarem una mica per damunt la passada temporada 2014 dins de les activitats programades pel nostre club.

Com sempre, i ja és tradició, es va confeccionar el llibre de rutes de la temporada 2014, en el que es publiquen totes les rutes programades tan en dissabtes com en diumenges, amb informació completa, amb distàncies, pas pels diferents pobles, altimetries, i en les que els socis poden triar en quines rutes participar depenent de la seva preparació física i disponibilitat. Cal ressaltar els dos viatges realitzats pel club, el primer programat en terres de Terol, en la població de Albarracín, en la que els cicloturistes finalitzaren una ruta pels Montes Universales, en uns paratges d'una gran riquesa paisatgística. Per altre costat un altre grup es va desplaçar als Alps Italians, en la zona dels Dolomites, amb l'ascensió de ports tan mítics com el Stelvio, Mortirolo, Gabia o San Peregrino entre altres, en una setmana de cicloturisme pur.

En quant a les tasques de organització, està donant-se continuïtat a l'organització tan de la Volta a la Marina, com a la Cursa de Festes i participant en la fira del comerç i esport, com a principals activitats.

Per la present edició 2015, l'organització de la Volta a la Marina ha sigut un èxit, en la participació de 138 corredors, amb l'equip ciclista local "Roiser- Jose Jorro", i la participació amb corredors locals, amb una perfecta organització i col·laboració de tots els socis. També es preparen dos viatges als Pirineus amb activitats de cicloturisme, viatjant a la zona de Bielsa, per fer ports com el Tourmalet, Aspin o Cap de Long, i un altre grup pretén fer el cim del Mont Perdut a peu, amb seu en Torla i Refugi de Goritz, amb la participació total de uns 35 socis.

Per finalitzar el C.C. Pedreguer ja està col·laborant amb CEREBRUM, Associació d'afectats pel Dany Cerebral Adquirit, participant en una marató de spinning en els Porxens de Pedreguer, el proper mes d'abril.

El nostre club, intenta aportar a l'esport de Pedreguer una continuïtat en les seves activitats, pensant que el ciclisme fa falta al nostre poble.



Associació Arquers

El club de Tir amb Arc Arquers de Pedreguer vol altra volta agrair amb antelació la seva presència, a tota la gent aficionada a aquest esport i en general amb interès per presenciar les jornades de tir que realitza al llarg de la temporada el nostre Club.

Per això mateix convidem a tots els aficionats i col·laboradors a l'exhibició que es farà el 31 de maig en el pàrquing de la Casa de Cultura i que es realitzarà des de les deu del matí fins a migdia. En aquesta exhibició, per conèixer un poc més la pràctica d'aquest esport, l'aficionat podrà optar a realitzar algun tir de prova, dirigit pel nostre monitor i mestre de l'Escola de Tir amb Arc de Pedreguer.



Agenda d'Activitats

ABRIL '15

Dll	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 18
EXCURSIÓ
Montsià - Els Ports - Delta de l'Ebre
Org. Centre Excursionista Pedreguer

DIUMENGE 19
PETANCA
XIX TORNEIG L' ESPORT EN PRIMAVERA.
1ª Fase, eliminatòries
Parc del Patronat, 9,00 h
Org. Club Petanca Pedreguer

DILLUNS 20
PADEL: CURS D'INICIACIÓ
Dilluns i dimecres de 10,00h a 11,00h durant abril,
maig i juny
Org. Pedreguer Pàdel Cobert i Aj. de Pedreguer

DIMARTS 21
PADEL: CURS D'INICIACIÓ
Dimarts i dijous de 16,00h a 17,00h durant abril,
maig i juny
Org. Pedreguer Pàdel Cobert i Aj. de Pedreguer

DIMECRES 22
XII PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 23
XERRADA
Lesions esportives:
nous reptes per a la fisioteràpia.
Vicente Estevez, Fisioterapeuta
Casa de Cultura 20,00 h

DIVENDRES 24
XII TRIATLÓ MAJOR
Activitat per a persones jubilades
Poliesportiu municipal, 9,30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

TALLER DE BODY BALANCE
Per a tots els públics
Centre Social, 19,30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 25
PADEL: DIA DE PORTES OBERTES
De les 9,00h a les 21,00 h
Polígon industrial, Av. Les Indústries, 28
Org. Pedreguer Pàdel Cobert i
Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 26
I MARATÓ BENÈFICA CEREBRUM:
SPINNING I ZUMBA
Els Porxens i plaça Major 9,30 h
Organitza: Cerebrum
(Associació d'afectats per danys
cerebral adquirits)

DIMECRES 29
XII PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a
les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

MAIG '15

Dll	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

DIVENDRES 15
ESPORT ESCOLAR
MINIJOC OLÍMPICS DE LA MARINA ALTA
Denia, Divendres, dissabte i diumenge

DISSABTE 16
PADEL - I TORNEIG DE PADEL ESCOLAR
A les 17,00 h.
Polígon industrial, Av. Les Indústries, 28
Inscripció: fins el 12 de maig a la Casa de
Cultura

I TORNEIG LOCAL DE PADEL ADULTS
A les 20,00 h.
Polígon industrial, Av. Les Indústries, 28
Inscripció: 5€, fins el 12 de maig a la Casa de
Cultura. Org. Pedreguer Pàdel Cobert i
Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 16
ATLETISME
XXIV CURSA POPULAR VILA DE
PEDREGUER. Cursa puntuable pel XVIII Circuit
a Peu de la Marina Alta, XII CURSA NO
COMPETITIVA VILA DE PEDREGUER (3,5 Km).
Plaça Major, 17,00 h
Org. Club d' Atletisme Cametes
CAÇA - TIR AL PLAT
Camp de tir de Xabla, 17,00 h
Org. Club de Caça El Castellet

DIUMENGE 17
EXCURSIONISME
XII MARXA ENRIC POCH (PR-V 53, Sender de
Pedreguer), Concentració a la Glorieta de la
Creu, 9,00 h. Org. C. Excursionista Pedreguer
PETANCA. XIX TORNEIG L' ESPORT EN
PRIMAVERA. Finals. Parc del Patronat, 9,00 h.
Org. Club Petanca Pedreguer

DIMECRES 20
XII PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les
22,00 h. Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 21
CONFERÈNCIA
Els superaliments per a esportistes.
Greg Andrew, Terapeuta de salut funcional
i Maria Jose Torres, doctora en química
Casa de Cultura 20,00 h

DISSABTE 23
FUTBOL
I MATINAL DE TECNIFICACIÓ EN EL FUTBOL
BASE. Org. Escola Municipal de Futbol
I CONCURS LOCAL D'SCOOTER
Categories: A: de 8 a 10 anys; B: de 11 a 13
anys; C: de 14 a 17 anys
MODALITAT: puntuable segons tècnica
Skate Parck, 17,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 23
IV TALLER D'AUTODEFENSA PERSONAL
Per a persones majors de 15 anys
Inscripció gratuïta
Pavellonet de l'Institut de les 10,00 h a les 12,00 h
i de les 16,30 h a les 18,30 h.
Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer
karateshotokanpedreguer@gmail.com

DIUMENGE 24
BITLLES - XVI TORNEIG DE BITLLES
Parc del Patronat, 10,30 h
Org. Associació de Bitlles Pedreguer

DIMARTS 26
III TALLER DE FITNNESS : OUTFIT
A partir de 16 anys
Parc del Patronat de les 20,00 h fins les 21,00 h.
Fins el 11 de juny, els dimarts i els dijous
Preu: 5€€ Org. Ajuntament de Pedreguer

DIMECRES 27
XII PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 28
XERRADA - TALLER
Reacció immediata davant d'una parada
cardíaca: reanimació cardiopulmonar bàsica
Josep Sales Garcia, Infermer en Emergències
Sanitàries
Col·labora: FSSCV - Federació de Salvament i
Socorrisme de la Comunitat Valenciana

DIVENDRES 29
EXPOSICIÓ
44é aniversari del Centre Excursionista Pedreguer
Expo: història, cartells i documentació
Casa de la Cultura a les 20,00 h. Fins el 16 de juny
Org. Centre Excursionista Pedreguer

DISSABTE 30
EXCURSIÓ (Indrets i Llocs)
La Mola de Cortes - Castellar de Meca
08,00 h. Org. Centre Excursionista Pedreguer
FRONTENNIS - XVI CAMPIONAT DE
FRONTENNIS
Frontó municipal, 17,00 h.
Org. Associació de Frontennis Pedreguer

DIUMENGE 31
ESCACS - I TORNEIG D'ESCACS L' ESPORT EN
PRIMAVERA. Els Porxens, 9,00 h
Org. Club d'Escacs els Cavallers Marina Alta
TIR AMB ARC - TALLER DE TIR AMB ARC:
VINE A PROVAR PUNTERIA
Pàrquing Casa de Cultura, a les 10,00 h
Org. Club de Tir amb Arc, Arquers de Pedreguer

DIVENDRES 6
XII PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 7
TALLER DE BODY BALANCE
Per a tots els públics. Centre Social, 20,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer
XERRADA - El Joc i les emocions - Col·lectiu Semillas
del Juego - Casa de Cultura 20,00 h

DIVENDRES 8
MINIJOC OLÍMPICS MARINA ALTA
Arribada de la Torxa Olímpica. Plaça Major 18,30 h

DIUMENGE 10
EXCURSIÓ (Indrets i Llocs)
Les fonts de La Safor: de l'Orxa a la Font Sequera
08,00 h. Org. Centre Excursionista Pedreguer

DIMARTS 12
III TALLER DE FITNNESS : OUTFIT
A partir de 16 anys
Parc del Patronat de les 20,00 h fins les 21,00 h.
Fins l'11 de juny, els dimarts i els dijous. Preu: 5 €
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIMECRES 13
XII PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 14
CONFERÈNCIA
Alimentació i prevenció del càncer
Manuel Gallar Pérez-Albadalejo, Departament
d'Infermeria de la Universitat d'Alacant.
Casa de Cultura 20,00 h

Agenda d'Activitats

JUNY '15

Dll	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 2
FOTOGRAFIA ESPORTIVA
Lliurament dels premis i inauguració de l'exposició
del III Concurs de Fotografia Esportiva.
Fins el 21 de juny
Casa de Cultura 20,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer - AFAP Pedreguer

DIMECRES 3
XI PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 4
XERRADA
El calcer minimalista en la muntanya: increment
del rendiment esportiu de manera natural
Miquel Ivars, Mestre d'Educació Física, Tècnic
Esportiu Iniciador al Muntanyisme i d'Atletisme,
corredor i muntanyer minimalista.
Casa de Cultura, a les 20,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer
PILOTA
III TALLER D'INICIACIÓ A LA PILOTA VALENCIANA
Per a xiquets i xiquetes de 6 a 10 anys
Trinquet Municipal, 17,30 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer - Escola de Pilota

DISSABTE 6
ESCOLES ESPORTIVES
CLOENDA DE LES ESCOLES ESPORTIVES
MUNICIPALS
Poliesportiu Municipal, 17,30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

TIR I ARROSSEGAMENT
XII CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT
Antic Camp de Futbol de l'Alfàs, Vesprada
Org. Club Esportiu Equestre Pedreguer
KARATE
TALLER D'INICIACIÓ AL KARATE
A partir de 6 anys
Inscripció gratuïta
De 10 h a 13:30 h. matí
Pavellonet de l'Institut
Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer
karateshotokanpedreguer@gmail.com

DIUMENGE 7
GIMCANA AQUÀTICA: per a xiquets i xiquetes
de 6 a 14 anys.
Piscina Municipal a les 11,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer - Serveis
Deportivos S.C.
TIR I ARROSSEGAMENT
XII CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT
Antic Camp de Futbol de l'Alfàs, Matí
Org. Club Esportiu Equestre Pedreguer
TAI CHI PER A TOTS
Parc del Patronat, De 11,00 h a 12,30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DILLUNS 8
PISCINA
INAUGURACIÓ DE LA TEMPORADA ESTIVAL
Mes informació a www.esportivat.com

DIMECRES 10
XI PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la
Creu a les 20,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 12
INICIACIÓ AL TAI CHI
Activitat Familiar
Centre Social, a les 19,30 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 13
FRONTÓ
XI CAMPIONAT DE FRONTÓ (Parelles)
Poliesportiu Municipal, 17,30 h
Org. Club de Pilota - Regidoria D'Esports
ESQUAIX
XII CAMPIONAT D' ESQUAIX
Poliesportiu Municipal, 17,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

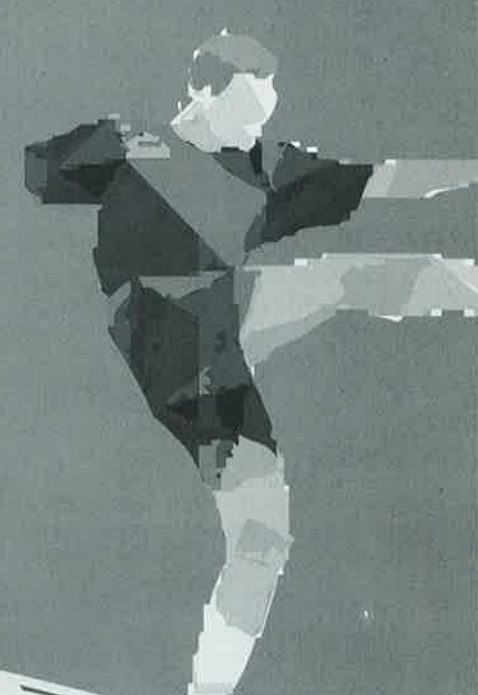
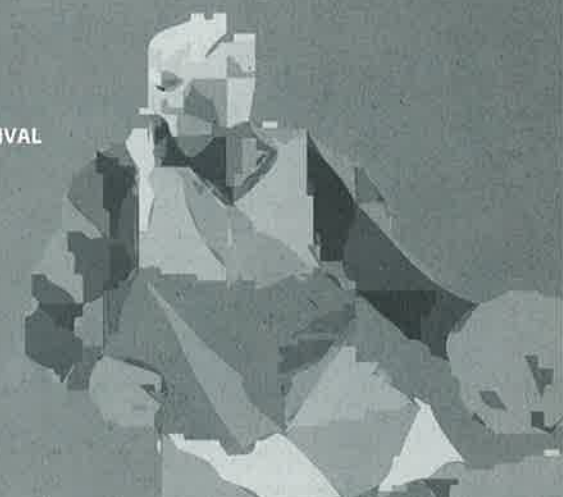
DIMECRES 17
GIMNÀS - AQUAGYM
Activitat que combina el gimnàs de musculació i
l'aquagym.
Obert per a totes les persones.
Piscina municipal a les 19,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer - El Gimnàs
Pedreguer

DIUMENGE 21
PETANCA
XVI TORNEIG SANT JOAN
Parc del Patronat, 9,00 h
Org. Club Petanca Pedreguer
III DIADA ESPORTIVA I SOLIDARIA ADIMA
Cursa i caminada no competitiva
Zumba
Activitats adaptades
Dinar popular
Els Porxens, 10,00 h
Org. ADIMA

DIMECRES 24
GIMNÀS - AQUAGYM
Activitat que combina el gimnàs de musculació i
l'aquagym.
Obert per a totes les persones.
Piscina municipal a les 19,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer - El Gimnàs
Pedreguer

DIVENDRES 26
FUTBOL SALA
VIII TORNEIG DE FUTBOL SALA DE QUINTADES
Participants: nascuts al 1997 o abans
Poliesportiu Municipal, 20,00 h
Org. Club Esportiu Pedreguer
XERRADA
Com eradicar infarctes cròniques
Greg Andrew, terapeuta de salut funcional
PILOTA
IX TORNEIG DE PRIMAVERA AFICIONATS
L'ESPORT EN PRIMAVERA
FINALS de la 1ra i 2na categoria
Trinquet Municipal, 20,00 h.
Org. Club Pilota Pedreguer

DISSABTE 27
FUTBOL SALA
VIII TORNEIG DE FUTBOL SALA DE QUINTADES
Poliesportiu Municipal, 9,00 h
Org. Club Esportiu Pedreguer
TENNIS
VIII TORNEIG DE TENNIS ESCOLAR
Club de Tennis La Sella, 10,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer - Club de Tennis
La Sella



Adima

Activitat física i inclusió: dues cares d'una mateixa moneda

És un fet palès que històricament les persones amb alguna discapacitat reconeguda han patit algun tipus de marginació i/o exclusió social. Tanmateix, des de fa uns anys i afortunadament cada vegada amb més freqüència, un gran nombre d'autors defensen una idea contrària a les reaccions anteriors. Aquestos aposten per una societat on hi capiguem tots i totes, és a dir, una societat en la qual tothom pugui formar part d'ella i se senti integrat. Per això parlem d'inclusió, perquè aquesta comporta l'acceptació de la diversitat (Forest & Pearpoint, 2010).

I com es fa possible la inclusió social de les persones amb discapacitat? Hi ha moltes maneres d'aconseguir-la, però en aquest espai us parlarem del paper que desenvolupa l'activitat física. Està comprovat que practicar activitat física amb regularitat és una eina que garanteix la inclusió social de les persones amb discapacitat. Per aquest motiu, la Regidoria d'Esports de Pedreguer em va assignar com a monitor per treballar amb els membres d'ADIMA, amb la ferma intenció de donar suport al foment i promoció de l'activitat física entre les persones amb discapacitat. I és que fomentar la pràctica d'activitat física regular en aquest col·lectiu social, a més de tenir una finalitat merament esportiva, es converteix en un instrument de millora de la seva qualitat de vida i alhora d'inclusió social.



En definitiva, promoure que les persones amb discapacitat realitzen activitat física és una estratègia per aconseguir, entre altres moltes coses, millorar la seva autoestima, fomentar la seva autonomia i nivell d'independència, inculcar-los l'esperit de lluita i el treball en equip, fer que se senten més capaces d'afrontar nous reptes... i, en conseqüència, millorar la seva qualitat de vida.

Noel Miralles Mas
Licenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Aeròbic

Història de l'Aeròbic

Resulta difícil situar l'origen de l'aeròbic tal com és avui en dia. En l'actualitat sembla senzill pensar en l'aeròbic quasi de forma instintiva com en una activitat segura (la intensitat és perfectament controlable) saludable i divertida, però fa uns anys això no era així.

Els orígens de l'Aeròbic tal com l'entendem actualment es situen l'any 1968, considerant com a verdader pare d'aquest esport a Cooper gràcies al seu llibre titulat "Aeròbics". Aquest llibre va aparèixer publicat per primera vegada als EUA on el seu autor el Doctor Kenneth H. Cooper, metge de les forces armades nord-americanes, exposa el programa d'entrenament que ell mateix va dissenyar per als membres de les forces armades del seu país. En aquest llibre Cooper defenia els avantatges del sistema cardiorrespiratori de l'exercici de mitja intensitat i de duració prolongada. En aquesta primera teoria sobre l'aeròbic insistia en les millores del rendiment i de la resistència en les persones que practicaven aquesta activitat, la qual cosa servia també com un factor de prevenció de malalties cardíaques i respiratòries. Amb el pas del temps es va pensar en la possibilitat de combinar música i elements de disciplines diferents: jogging, jazz, gimnàstica, ball, i crear així quelcom nou. El resultat d'aquesta combinació és el que s'ha denominat dansa aeròbica (Aeròbic Danse), que consisteix a ballar al ritme de la música però d'una manera aeròbica, és a dir, seguint els principis bàsics que deu complir tot exercici aeròbic. En 1969 Jackie Sorensen va ser proposada per a realitzar un programa a la televisió on seguint allò que s'ha exposat per Kenneth H. Cooper es proposava la possibilitat d'utilitzar l'Aeròbic Danse com a mètode d'entrenament gimnàstic per a les esposes dels militars Nord-americans a la base de Puerto Rico on estava destinat el seu marit Neil, enfront de la tradicional gimnàstica de manteniment.

El creixement de l'aeròbic i la difusió dels seus beneficis físics i psicològics va ser tan gran que s'estima que en 1979 ja hi havia en els Estats Units aproximadament 50.000 persones "enganxades" a aquest esport. Només tres anys després la xifra es va multiplicar fins a aconseguir els 160.000 practicants.

En l'actualitat, l'aeròbic, és un dels esports més practicats en tot el món. Ja no sols el practiquen dones que senten un especial interès per modelar el seu cos eliminant una part del seu pes gras, sinó que també ho fan moltes persones de totes les edats (homes inclosos), que tracten de beneficiar-se dels atractius de l'aeròbic, un esport que permet obtenir un bon nivell físic sense una intensitat de treball elevada i ajuda a sentir-se millor.



loga

Una Classe de loga

Una sessió completa de loga consta de taules estructurades en senzills exercicis de calfament, taules d'efecte/acció, control respiratori i relaxació final. Els exercicis de calfament són fonamentals i la seua funció consisteix a tindre una primera presa de contacte amb el cos per a tonificar-lo i evitar contractures, distensions musculars i rampes. Quan es realitzen este tipus d'exercicis es treballen totes les articulacions en general.

A continuació, es practiquen exercicis més dinàmics (taules d'efecte/acció) a fi de tractar les zones del cos que presenten disfuncions. Tant els músculs com els tendons i lligaments, es van enfortint i adquirint flexibilitat progressivament, per mitjà de les estirades realitzades en les distintes postures executades, combatent la rigidesa i revitalitzant la musculatura general del cos.

Una vegada realitzats les sèries d'exercicis passem a les tècniques de control respiratori que ens porten a la relaxació final.

Al llarg del curs es treballaran distintes tècniques de loga, estirades aeròbiques, control neuromuscular, etc.

Pràctica:

- > Postures de torsió (cintura i malucs)
- > Equilibri
- > Treball sobre extremitats (múscles, braços, cames, genolls i turmells)
- > Acció sobre la regió pelviana i abdominal, cervicals, dorsals i lumbars

Es tracta de realitzar exercicis senzills que permeten abandonar hàbits nocius, eliminar tensions, enfortir el cos, augmentar la flexibilitat, afavorir la resistència física, millorar la coordinació físcio mental, relaxar tots els músculs del cos perquè funcione amb regularitat, emportant-nos a un estat de benestar general. En definitiva es millora la qualitat de vida del practicant i s'aprenen nous hàbits de conducta que es poden aplicar al quefer diari.

Juanma Toledo Buigues · Professor Titulat de loga



Gimnàstica de Manteniment

La gimnàstica de manteniment és una activitat recomanada per a qualsevol persona en edat adulta que vulga sentir-se bé amb ella mateixa, tant mentalment com física, sense necessitat de realitzar grans esforços físics.

Es tracta d'evitar portar una vida sedentària i, doncs, els efectes nocius que se'n deriven. Amb un mínim d'activitat física diària prevenim riscos en la nostra salut com poden ser enfermetats de tipus metabòlic (per exemple, el sobrepès), osteoarticular (per exemple, l'artrosi o l'osteoporosi) o, fins i tot, cardiovascular (per exemple, l'infart). Mitjançant el seguiment d'exercicis de baix impacte enfortim els nostres músculs i aprenem a evitar postures dolentes que, a la llarga, poden provocar-nos greus lesions. Amb la progressió del treball aconseguim millorar la nostra capacitat respiratòria i la resistència física, així com també mantindrem la flexibilitat. Una sèrie de beneficis essencials per tothom.



Pilates

El mètode Pilates treballa per a enfortir el centre, perllongar la columna, augmentar la consciència corporal, crear to muscular, guanyar flexibilitat i perdre pes.

Totes les persones poden practicar Pilates, és un sistema excepcional per a recuperar lesions de cadera, esquena, múscles, genolls, etc. A més és una bona preparació per a pre i postpart.

El conjunt dels exercicis de Pilates enforteixen l'abdomen, l'esquena, la zona glútia i els músculs posturals profunds esquelètics, per això molts esportistes d'elit ho utilitzen per a compensar eixos desequilibris que originen per treballar i carregar en excés uns músculs més que altres (corredors, triatletes...).

Pilates considera el cos un tot unitari i corregeix les asimetries per a tornar al cos el seu equilibri natural. Tal com solia dir: després de 10 sessions notarà vostè la diferència; després de 20 sessions altres persones notaran la diferència; i passades 30 sessions tindrà vostè un cos completament diferent.

Andrea Ricaldi · Professora de Pilates



Tai Txi Chuan

DEFINICIÓ I CONTINGUT DE LES CLASSES

El Taichichuan és un art marcial mil·lenari d'origen xinès, consistent en una sèrie de moviments encadenats realitzats amb finalitats meditatives o filosòfiques, de salut o de defensa. Combina els moviments de les arts marcials amb les tècniques de circulació del Qi, la respiració i l'estirada. Utilitza l'antiga filosofia de les teories del Ying i el Yang, i els cinc elements com a base per a establir els seus principis d'entrenament que comprén la integració de la ment, l'energia i el cos. En un principi esta energia d'utilitza amb fins combatius, però les mateixes tècniques que s'utilitzaven per a desenvolupar la força interior per al combat, també van resultar ser efectives com a exercicis per a prolongar la vida, curar i rejuvenir. Estos beneficis per a la salut són les primeres aportacions que van donar al Taichichuan la popularitat amb què compta hui. La primera cosa que aprenem en classe és un poc de meditació per a tranquil·litzar la ment i preparar-nos per a realitzar la resta d'exercicis d'una manera suau i pausada. A continuació un calentament general de totes les articulacions seguit de moviments molt bàsics de coordinació, respiració i autocontrol del cos.

Finalitzant amb la forma de 18 moviments de l'estil chen. La dita rutina és la mas elemental i la que ens ajudara a poc a poc a millorar la posició del cos, la correcta alineació de l'esquena i sobretot la concentració i l'equilibri tant de físic com mental. No es necessita cap coneixement, tot el món pot començar de zero. Una opció a tindre en compte dins de les activitats esportives que ofereix la regidoria d'esports de Pedreguer, la confiança de la qual en este bell art s'ha fet patent al llarg de molts anys de col·laboració i amistat.

FORMACIÓ DEL PROFESSOR

El professor amb què compta la regidoria d'esports porta més de 16 anys d'experiència en la pràctica del Tai Chi Chuan. És cinturó negre 5º Dan. Campió d'Espanya en la modalitat inerme (sense armes) i en espasa i, recentment, campió del món 2014 en Taiwan. Això és només un apunt per confirmar l'alt nivell d'ensenyament que ofereix el poble de Pedreguer cara als seus usuaris.



Gimnàs

Històricament les dones sempre han tingut certs inconvenients i temors a l'hora de realitzar entrenaments amb màquines de musculació o elements de pes lliure. Des d'estes línies volem trencar un poc amb certs prejudicis establerts i intentar resoldre alguns dubtes que puguem quedar-li a qualsevol dona interessada en incorporar-se a esta activitat

Quins beneficis porta la musculació en dones?

- millora substancialment la funció del sistema cardíac, ajuda a la correcta eliminació de teixit adipós (greix), rejuveneix interna i externament, allunya la possibilitat de patir osteoporosi en un futur, com també de qualsevol problema ossi o articular. També, millora la postura per a poder caminar més dret, prevenint d'esta manera futurs dolors d'esquena. Durant el cicle menstrual, ajuda a mitigar els dolors i la clàssica retenció de líquids. En futures mares; ajuda a disminuir les complicacions del part, tenint un fill/a més saludable. Com sabem, ajuda a disminuir l'obesitat, llavors prevé el càncer de pit. Però hi ha algo més important; fer musculació com l'execució de qualsevol esport o activitat física, ajuda a l'organisme a produir endorfines, les quals ens fan sentir plaer, energia, optimisme i en les dones: seguretat en elles mateixes. És per això que es tan important l'esport en la dona; ja que elimina la baixa estima, reemplaçant per injeccions d'optimisme i energia a afrontar el dia a dia."

Si una dona fa pesos, quedarà massa musculosa amb trets masculins?

No. L'hormona responsable en la construcció de músculs, força i trets virils, es l'anomenada Testosterona. Les dones tenen 10 vegades menys testosterona que els homes, per la qual cosa és impossible que aconseguen un desenvolupament muscular com el del hòmens, baix condicions normals d'entrenament. Si alguna vegada heu vist una dona molt musculosa i amb trets marcadament masculins, és a causa de l'ús d'andrògens sintètics (testosterona injectable). Les dones fisiculturistes professionals, solen usar considerables quantitats de testosterona injectable, ja que açò els dona més volum muscular, més definició (cos marcat) i el menor percentatge de greix possible. Tot açò comporta uns efectes secundaris com trets masculins típics de la testosterona, més venes, veu ronca i un rostre quadrat. Una dona sense injectar-se estos productes, mai serà com elles, ni encara copiant el sistema d'entrenament amb pesos d'eixes atletes. Per què es bo que una dona faja musculació?

- El principal objectiu seria per a tonificar el seu cos (endurir). A més a mes, al donar mes to muscular s'aconsegueix un efecte "accelerador" per a la tan desitjada crema de greix, en combinació d'exercicis cardiovasculars.

El factor força es veurà beneficiat. Sempre és necessari que qualsevol persona independentment del seu gènere, compte amb força corporal per al quefer diari a casa o treball. Evidentment, les dones no perden feminitat al realitzar exercicis amb pesos. Milloren considerablement la seua forma física, redueixen greix corporal i obtenen una notòria tonicitat general.

Escola de Tir amb Arc

El tir amb arc, com es sabut, es una de les pràctiques més antigues de la humanitat. Es una activitat molt relaxant, plaentera i enriquidora que poden practicar totes les persones i edats. No requereix d'una gran forma física, per practicar-ho, (no és qüestió de força, sinó de tècnica).

Es una activitat tècnica (física i mental) en la que es treballa entre altres aspectes: la concentració, el pols, la coordinació psicomotriu i motora, el control de les emocions; com a passatemps va molt bé per què t'has de concentrar tant amb el gest tècnic, què se t'obliden les preocupacions cotidianes mentres ho practiques i tens la sensació que passa el temps ràpidament.

Es també una ferramenta d'introspecció i filosòfica (filosofia zen, aikido). Es molt útil en la vida cotidiana. En la que es treballen virtuts com la humilitat, l'esforç de superació, el respecte, la paciència, la perseverança, la tenacitat, la constància, la disciplina; i defectes com la vanitat, la supèrbia, etc...En síntesi es el repte de millorar la teua tècnica i com a persona en ú/una i a través d'ú/una mateix.

Es una pràctica molt sensorial, que produeix una gran satisfacció, pel simple fet de tensar un arc i la sensació que produeix la projecció d'ú/una mateix al llançar una fletxa, cap a la diana. En fi, tot un món de possibilitats els que ofereix la pràctica del tir amb arc.

L'activitat esportiva municipal de tir amb arc a Pedreguer, es practica al pavelló del institut (al costat del poliesportiu) els divendres de 17'15 a 18'15 hores i dissabtes de 10 a 11 hores; els alumnes inscrits (adults/es i xiquets/es) aprenen les bases de les diferents tècniques en tir amb arc instintiu i de precisió.





ATLETISME



KARATE



PILOTA



MULTIESPORTIVA



BÀSQUET BENJAMÍ



BÀSQUET ALEVÍ



BÀSQUET INFANTIL N1



BÀSQUET INFANTIL N2



BÀSQUET CADET



FUTBOL PREBENJAMÍ A



FUTBOL PREBENJAMÍ B



FUTBOL BENJAMÍ A



FUTBOL BENJAMÍ B



FUTBOL ALEVÍ A



FUTBOL ALEVÍ B



FUTBOL INFANTIL



ESCOLA D'ESCACS

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS DE PEDREGUER

En els dos anys anteriors, aprofitant la publicació d'aquesta revista, parlarem de dos dels quatre pilars que estructuraven les Escoles Esportives Municipals: de l'adquisició d'hàbits saludables i de la formació esportiva. Els altres dos són els valors i la socialització.

En aquesta ocasió donarem quatre pinzellades sobre aquells valors i principis que entenem han de ser l'essència i l'ideari de les nostres Escoles.

L'esport en edat escolar deu ser el mitjà per a la consecució de diferents i diversos objectius però, essencialment i per damunt de tot, ha de contribuir a la formació integral de la persona, de l'esportista. De què ens val tindre un esportista o un equip d'elit, si al darrere s'amaga una persona sense formació i educació? De què ens val comptar amb persones on els principis bàsics de l'ésser humà no formen part de la seua existència i per tant estan buides de valors per a transmetre'ls a través de la pròpia activitat, a través de l'esport?













Per tot això i més, hem de dir que el model de les EEM de Pedreguer parteix de la concepció que hem de contribuir a formar persones per mitjà de l'esport. Hem de prioritzar: primer l'educació i després els resultats esportius. I aquest principi hem de saber transmetre'l a tots els àmbits de les Escoles Esportives: alumnes, entrenadors, coordinadors, tècnics, pares i mares... Tots i cadascun dels elements implicats en aquest projecte hem de treballar des de la convicció que la nostra tasca és molt important, que del nostre esforç i dedicació podrem propiciar la configuració d'unes escoles exemplars en el seu comportament, en la seua manera d'actuar i de ser. I si a tot això li afegim la consecució d'uns bons resultats esportius, haurem fet una gran tasca, doncs tindrem uns bons esportistes i unes millors persones.

En aquesta línia ve treballant la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer des de fa molts anys, implantant i donant forma a un model d'escola. Aquest model és el que marca com han de ser i funcionar les nostres Escoles Esportives. És com les entenem. Podran ser millors o pitjors que altres escoles, però seguirem endavant amb aquest model perquè creiem fermament en ell.

Un dels pilars fonamentals de les EEM és el respecte. Respecte a la pròpia escola, a la competició, a l'adversari, als entrenadors, als jutges i àrbitres, a les instal·lacions i a tot el seu entorn. En aquest sentit, fa uns anys iniciarem una campanya de conscienciació per a totes aquelles persones implicades en les nostres escoles, baix el nom de: Esport i respecte, victòria segura. Estem convençuts que en l'esport, si es dona el respecte, s'aconsegueix la millor victòria, la més satisfactòria. No és de rebut el que veiem contínuament en els mitjans de comunicació sobre els comportaments irrespectuosos i violents que es manifesten en el món de l'esport. Tot no és vàlid per tal d'aconseguir la victòria. Cal superar a l'adversari esportiu, però sempre des del respecte. Així serem uns bons esportistes i indubtablement enaltirem la condició humana.

Continuava la campanya amb una altra frase també molt significativa: Entre tots ho aconseguirem!! És obvi que la victòria, en els termes que en parlem, no s'aconsegueix solament des de la part de l'esportista, dels jugadors i jugadores, sinó també des del seu entorn. Així doncs, és bo tindre un esportista amb un bon nivell tècnic, un esportista educat i respectuós, però amb un entorn (entrenadors, tècnics, famílies o públic) que no distorsionen amb el seu comportament els valors i l'essència de la competició esportiva.

En aquest sentit, i utilitzant diferents suports, la campanya pretén arribar a totes les persones involucrades en les EEM transmetent un missatge ben clar i comprensiu. S'elabora un tríptic que recollia, acompanyant imatges de les diferents Escoles Esportives, dotze missatges o consignes, que a continuació reproduïm:

-  Practiquem esport per fer amics.
-  Respectem sempre a l'adversari. Ajudem a crear un clima positiu amb els altres pares, entrenadors i àrbitres.
-  Donem suport a l'esport. Aquest ens afavorirà. No generem confusió.
-  No castiguem als nostres fill/es sense fer esport. Busquem altres maneres per tal que complisquen amb les seues obligacions.
-  Col·laborem amb la nostra escola esportiva perquè siga un referent en el joc net.
-  Tots som necessaris i formem part del joc. Tots hem de ser responsables.
-  Davant dels nostres fill/es, no donem tanta importància als resultats. Preocupem-nos més de com s'ho passen, si fan amics, si es diverteixen.
-  No creem falses expectatives. Els nostres fill/es, si tenen qualitats, podran arribar lluny.
-  Ensenyem-los a millorar. Confiem en els tècnics, entrenadors/es, àrbitres.
-  La nostra presència, una mirada còmplice, un aplaudiment... molt millor que escridassar.
-  No posem pressió, l'esport és diversió, treball en equip, superació i hàbits saludables.
-  Respectem als àrbitres, també formen part del joc.

Els alumnes matriculats durant aquesta temporada 2014/15 en les diferents escoles han estat 300, repartits de la següent manera:

esport	alumnes
Bàsquet	60
Pilota	18
Futbol	96
Multiesport	45
Tennis	17
Atletisme	31
Karate	25
Tir amb arc	8

Fotografia Esportiva

III Concurs de Fotografia Esportiva

L'associació fotogràfica & Audiovisual de Pedreguer i la Regidoria d'Esports de Pedreguer organitzen el concurs per a fusionar l'esport i la fotografia. Hi haurà dos seccions, una per a adults i altra per a infantils (Infantil seran tots aquells menors de 16 anys, els que compleixen 16 anys en aquest any 2015, seran considerats de categoria adulta).

BASES ADULTS & INFANTILS

1.- La temàtica d'aquest concurs estarà enfocada en l'esport en general.

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

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

4.- Les fotografies seran aportades impreses i amb suport digital. Les dimensions de les impreses seran del format de 15x20 per infantils i de 20x30 per adults.

4.1 ENTREGA: Les fotografies impreses s'entregaran personalment fins al 30 de Maig en la Casa Municipal de Cultura. Al revers de cadascuna de les fotografies s'escriurà un pseudònim.

Adjunt amb les fotografies entregades s'inclourà un sobre tancat amb la documentació següent; pseudònim utilitzat i les dades reals del fotògraf (Nom, Cognoms, DNI, Telèfon de contacte i adreça electrònica). També s'inclourà en aquest sobre, el suport digital (CD/PEN USB/DVD) les fotografies presentades en la màxima resolució possible.

5.- La decisió del Jurat es farà pública el 2 de Juny, i quedarà inaugurada l'exposició de la mateixa galeria fotogràfica al públic, fins al 21 de Juny en la Casa Municipal de la Cultura.

6.- El jurat estarà compost per 3 representants, un representant de l'Associació fotogràfica de Xàbia, altre del Fotoclub "El Forat" de Gata i altre de la Regidoria d'Esports de Pedreguer.

7.- Les fotografies premiades quedaran en poder de l'organització, que les podrà utilitzar per altres fins. Les altres fotografies NO premiades podran ser recollides durant la primera setmana del Juliol en la Casa Municipal de la Cultura. L'organització podrà comprovar les fotografies premiades.

III Concurs de Fotografia Esportiva

Temàtica
Sempre enfocada en l'esport en general.

Dos seccions
Una per adults i altra per infantils (menors de 16 anys)

Consulta les bases completes en www.afapedreguer.com

o Descarrega-les ací



PREMIS ADULTS:
1er Premi: 200 € en metàl·lic
2º Premi: 100 € en metàl·lic
3er Premi: 50 € en metàl·lic.

PREMIS INFANTILS:
1er Premi fotogràfic en material esportiu
2º Premi fotogràfic en material esportiu
3er Premi fotogràfic en material esportiu

Les fotografies impreses s'entregaran personalment fins al 30 de Maig en la Casa Municipal de Cultura.



PREMIS ADULTS:
1er Premi: 200 € en metàl·lic.
2º Premi: 100 € en metàl·lic.
3er Premi: 50 € en metàl·lic.

PREMIS INFANTILS:
1er Premi fotogràfic en material esportiu
2º Premi fotogràfic en material esportiu.
3er Premi fotogràfic en material esportiu.