

La revista del Ocio, la Recreación y el *Deporte* para todos

Isabel García Tejerina, una ministra muy en forma



España se Mueve: Convenio con la FEC, Circuito Nocturno de Running y Senderismo y "Muévete"

Confidencial: Los avales económicos de Cardenal y la reelección de Hortensia Vigil

Comunidades, Ayuntamientos, Radio Marca, "EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón" y Go fit



Director

Fernando Soria Dorado

Redactora Jefe

Marta Muñoz Mancebo

Coordinación

Begoña Díaz García

Colaboradores

José María Buceta
Carlos López Martínez
Luis López Nombela
Juan Manuel Merino
Fernando Soria Hernández

Diseño

J.L. Román Sánchez

Producción

Juan García Martín

Fotografía

Tax & Sports

Edita

Equipo de Gestión Cultural S.A.

Asesores Editoriales

Juan Ángel Gato
Antonio Montalvo
José Miguel Serrano

Asesores Técnicos

Vicente Alcaraz
Calixto Rodríguez

Dirección

C/ Travesía José Arcones Gil 3
28017 Madrid
Tel.: 91 375 83 96

Correo electrónico

deportistas@munideporte.com

Imprime

Cromagraf

ISSN 1885-1053

Deposito Legal M-9707 - 2004

SUMARIO



22

EN PORTADA:
Isabel García Tejerina, una ministra muy en forma



6

INFORME:
Las Comunidades mantienen en 2015 sus presupuestos para el deporte



10

"ESPAÑA SE MUEVE":
Círculo "Madrid se mueve por Madrid"



41

CONFIDENCIAL:
Las cuentas del fútbol y de las federaciones avalan a Miguel Cardenal

ESM: Convenio con la Fundación Española del Corazón	8
ESM: El programa "No te pares" continúa imparable	9
ESM: Éxito de las jornadas deportivas con los centros Supera	12
ESM: Alcorcón inauguró una nueva temporada de "Muévete"	13
ESM: Segunda batería de test físicos del programa para mayores	14
ESM: "Movinivel +" se presentará en el Congreso Internacional de Málaga	15
REPORTAJE: Más de 30.000 corredores en el "EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón"	16
CANTABRIA: I. Diego entregó las becas "Cantabria Olímpica"	18
GALICIA: El Centro de Tecnificación renueva las pistas de Atletismo	19
EXTREMADURA: El Gobierno amplía el programa "Objetivo Río 2016"	20
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN: Ejercicio, un seguro de vida	21
REPORTAJE: Los centros GO fit llegan a Lisboa	24
OPINIÓN: Luis López Nombela	26
OPINIÓN: Antonio Montalvo de Lamo	27
UNIVERSIDADES: Compromiso de la UEM con la investigación	28
TARRAGONA 2017: La mascota de los Juegos se inspirará en dibujos escolares	29
MADRID: Nuevo servicio de Asesoramiento Técnico Personalizado	30
VALENCIA: Nueva aplicación web "Valora Tu Juego Limpio"	31
SANTANDER: La ciudad acogió la Reunión Sectorial del Deporte	32
VILA-REAL: Puesta en marcha del programa "SME Runners"	33
TOLEDO: 45 aniversario del Patronato Deportivo Municipal	34
GUADALAJARA: Entrevista a Eladio Freijo, concejal de Deportes	35
ALCORCÓN: Remodelación de las instalaciones deportivas	36
ALCOBENDAS: Nuevo bono mensual para la sala de fitness municipal	37
VILLANUEVA DE LA CAÑADA: Apuesta por la inclusión a través del deporte	38
MÓSTOLES: Excelentes resultados de los deportistas de élite locales	39
NOTICIAS: Foro de la UPM y Gala de la AEPD	40
OPINIÓN: Luis Vicente Solar (FAGDE)	42



Los fines de semana, deporte para todos

EL PROGRAMA AL LÍMITE

8 A 9 HORAS LOS SÁBADOS
DE FERNANDO SORIA

LA TERTULIA

8 A 9 HORAS LOS DOMINGOS

CON LOS MEJORES ESPECIALISTAS

José Luis Llorente, Fernando Gutiérrez, Jesús Olmo,
el profesor López Nombela, Chema Buceta, Claudio Gómez,
Carlos Bernardos, José Sánchez Mejías y Marta Muñoz



MI PUNTO DE VISTA

Fernando Soria

Unos datos más malos que buenos

El informe 2015 sobre los presupuestos de las comunidades autónomas para el deporte tiene su lado positivo, pero también negativo. Resulta esperanzador que se ha detenido la tendencia bajista y que este año al menos se mantienen las cantidades de 2014. Pero, claro, si tenemos en cuenta que el descenso acumulado es de casi el 70% desde que se inició la crisis, el panorama sigue siendo desolador. Porque los datos suponen que el deporte regional continuará en precario de recursos y que las comunidades podrán desarrollar pocas acciones de promoción del deporte y la actividad física.

Y es que el porcentaje que estas partidas significan sobre los presupuestos generales de las comunidades es tan solo del 0,20%, una cifra insignificante en relación al peso que la actividad deportiva tiene en España. Según **Tibor Navracsis**, comisario de Educación, Cultura, Juventud y Deporte de la UE, "aporta unos 24.000 millones de euros a la riqueza nacional". Es decir, un 2,4% del PIB. Además, su transversalidad con sectores como el turismo, la cultura o la salud merecería mayor atención, ya que, con políticas adecuadas, podría generar notables recursos (turismo) o reducir el elevado coste de la factura sanitaria de nuestro país.

DESTACAMOS también de este primer número del año el reportaje sobre las aficiones deportivas de la ministra de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, **Isabel García Tejerina**, que se mantiene en una estupenda forma física, con práctica habitual de disciplinas como el esquí o el tenis. Un ejemplo, sin duda, a seguir entre la mayoría de los políticos que nos representan. Y, como siempre, encontrarán amplia información sobre las actividades de las comunidades y los ayuntamientos, confidenciales inéditos e interesantes artículos de opinión. Que tengan un buen año!

“Ladran, luego cabalgamos...”

Los inicios nunca son fáciles y más cuando los recursos económicos y, por tanto, humanos son escasos. **“España se Mueve”** fue un parto largo y complicado porque se gestó en los inicios de esa gran crisis económica y social que todavía afecta a medio mundo. Si su nacimiento fue tardío y laborioso, su primer año (se cumplió el pasado 30 de enero) no ha sido tampoco fácil. Pero la escasez de medios ha sido suplida con enorme entusiasmo por parte de sus creadores y promotores, apoyados por un equipo de colaboradores que tiene fe en el proyecto y dedica muchas horas a desarrollarlo.

POR otra parte, aunque las instituciones públicas y privadas no transforman su inequívoco respaldo en esos recursos que se precisan, la realidad es que la receptividad es notoria. Ninguna de las contactadas se ha mostrado pesimista sobre las posibilidades de este gran movimiento por la salud. La consecuencia es que el balance de estos primeros doce meses es más que positivo, sobre todo si se valoran las circunstancias reseñadas. **“EsM”** está presente ya en muchas localidades, sobre todo de la Comunidad de Madrid, ha aumentado sus altavoces de comunicación, engrosado significativamente su relación de apoyos y ha elaborado nuevas actividades que están teniendo una sorprendente acogida como el I Circuito Nocturno de Running y Senderismo “Madrid se Mueve por Madrid”.

PERO se han producido otros hechos que ratifican que estamos en el buen camino. Se trata de un

programa de actividad física para las personas en situación de desempleo que ha puesto en marcha el ayuntamiento de Madrid en colaboración con la Fundación del Real Madrid, con el nombre de “Emprendeporte”. Se da la curiosa circunstancia que es muy similar al “No te Pares” que activamos en la Comunidad de Madrid antes del pasado verano y que está funcionando con notable éxito en las localidades de Humanes y Villanueva de la Cañada. Pronto llegará a otros puntos de la región. “No te Pares” fue ofrecido (gratuitamente) a los responsables del ayuntamiento de Madrid hace ya casi un año, pero la respuesta fue que “nosotros lo que hacemos es un descuento en las tarifas de

nuestras instalaciones a los parados. Nos basta con eso”. Por esas fechas también se le ofreció colaboración a la Fundación del Real Madrid.

JUAN Ángel Gato, presidente del COLEF Madrid, y **Paco Abad**, fundador de la Fundación Empresa y Sociedad, cuyas instituciones participan

activamente en “No te Pares” con aportaciones profesionales de gran valor, manifestaron en el programa “Al Límite” de Radio Marca que “nos sorprende que haya puesto en marcha ahora lo que se les ofreció hace tiempo y está desarrollándose muy bien en esos municipios. Deberíamos de unir fuerzas todos los que creemos en la importancia de la actividad física para la salud. Seguro que se conseguirían más cosas”. En cualquier caso, nos viene a la cabeza la famosa cita de **Miguel de Cervantes**, cuando Don Quijote le dice a su fiel escudero aquello de **“Sancho, ladran, luego cabalgamos”**...





Las Comunidades mantienen sus presupuestos deportivos en 2015

La revista Deportistas ha elaborado su informe anual sobre el dinero que invierten las Comunidades en deporte. En 2015, la inversión se mantiene con un gasto medio por habitante de 6,15 euros. Hay que reseñar que en este estudio no está incluido el presupuesto de Cataluña, todavía sin aprobar. La Rioja vuelve a encabezar la clasificación con 28 euros.

Los datos, como en ocasiones anteriores, han sido facilitados por los departamentos de prensa y de deportes de las comunidades autónomas o recogidos de su página Web. La media resultante (6,15 euros por ciudadano) se ha obtenido al dividir el presupuesto de 2015 entre el número de habitantes publicado por el Instituto Nacional de Estadística (INE) a fecha de uno de enero de 2014 (últimos datos oficiales al cierre de este número).

En 2014, las comunidades autónomas suman una inversión de 225.674.918,79 euros. Esta cifra supone una media de 6,15 euros por ciudadano, exactamente la misma que en 2014, pero hay que tener en cuenta

que en esta ocasión no se ha podido incluir a Cataluña, que no tiene aprobados todavía los presupuestos. De haber contado con esta cifra, la media podría haberse visto modificada de forma ascendente, ya que Cataluña suele ser una de las comunidades con mayor inversión deportiva.

Desde 2008, cuando se inició la crisis económica, las comunidades acumulan una reducción del 69,02%, lo que sigue evidenciando la escasa importancia que los gobiernos regionales siguen dando a una materia como el deporte y la actividad física.

Sobre este descenso, **Antonio Montalvo de Lamo**, experto en gestión deportiva local, afirma que "la actual situación eco-

nómica que se viene arrastrando desde el 2008 ha hecho de este periodo un espacio de tiempo de para las Administraciones Autonómicas. La consecuencia de este descenso es el papel que debieran jugar como instituciones que coordinan y reequilibran a los municipios de su territorio y que no se está llevando a cabo. En la actualidad, están jugando un papel testimonial al carecer de recursos que puedan posibilitar planes y programas de promoción deportiva. De cara al futuro, observo de forma bastante pesimista la situación, sobre todo si no se pone en marcha una Ley de Mecenazgo o Patrocinio Deportivo, que posibilite una mayor y mejor relación entre lo público y lo privado".

Comunidad	Presupuesto 2015	% sobre el total de la comunidad	Habitantes (INE 2014)	Descenso desde 2008	Gasto por habitante
La Rioja	8.806.442	0,68	319.002	- 5,31%	28,00
Baleares	19.653.268	0,49	1.103.442	+ 40,90%	17,81
Navarra	10.892.770	0,28	640.790	- 66,14%	16,99
Asturias	17.659.767	0,46	1.061.756	- 37,17%	16,63
Extremadura	16.048.927	0,29	1.099.632	- 34,34%	14,59
Cantabria	6.971.545	0,27	588.656	- 0,67%	11,84
Galicia	18.548.149	0,21	2.748.695	- 55,78%	6,74
Madrid	34.128.271	0,14	6.454.440	- 74,02%	5,28
Castilla y León	12.453.212	0,12	2.494.790	- 64,83%	4,99
Murcia	6.224.128	0,13	1.466.818	- 40,00%	4,24
Aragón	5.285.414,79	0,11	1.325.385	- 72,59%	3,98
Andalucía	32.492.574	0,10	8.402.305	- 78,66%	3,86
Castilla-La Mancha	8.037.560	0,10	2.078.611	- 87,83%	3,86
Pais Vasco	7.850.400	0,07	2.188.985	- 87,19%	3,58
C.Valenciana	15.912.820	0,09	5.004.844	- 58,31%	3,17
Canarias	4.709.671	0,23	2.104.815	- 87,61%	2,23
Cataluña *	50.987.992,72	0,16	7.518.903	- 36,27%	6,75
Total	225.674.918,79	0,20	46.601.869	- 69,02%	6,15

* Presupuesto de 2014

LAS QUE MÁS INVIERTEN POR HABITANTE

La Rioja sigue encabezando la clasificación en 2015, con una inversión de 28 euros por habitante. Le siguen Baleares (17,81) y Navarra (16,99). Si valoramos estos presupuestos cuantitativamente, Madrid es la región que más invierte en esta materia (34.128.271), seguido de Andalucía (32.492.574) y Baleares (19.653.268).

Marcos Moreno, Director General de Deportes de La Rioja, se muestra muy contento: "Estos datos demuestran que el deporte en La Rioja es una materia importante. Para nosotros es fundamental mantener la estructura del deporte. En los últimos años, hemos aumentado considerablemente el número de pruebas de carácter popular

El deporte supone solo el 0,20% del presupuesto total de las comunidades

multitudinarias. Este incremento ha sido también posible gracias al apoyo del gobierno regional por esta materia. Nuestra política se basa fundamentalmente en acercar la actividad deportiva a los ciudadanos y, sobre todo, en aprobar próximamente la Ley del Ejercicio Físico y del Deporte, que entrará en vigor antes de que termine la legislatura. Se trata de un texto muy novedoso que da cobertura a muchos ámbitos del deporte que hasta no se reflejaban en la actual ley del deporte. Podemos decir orgullosos que en La Rioja el deporte sí tiene una posición destacada".

El informe indica también el porcentaje que supone la inversión para el deporte dentro del marco de los presupuestos generales de las comunidades autónomas. Según los datos

recogidos, las partidas para el deporte suponen este año el 0,20% del total de las comunidades. La Rioja encabeza también este ranking (0,68%), seguido de Baleares (0,49%) y Asturias (0,46%).

En 2014, este porcentaje era de 0,17% sobre el total, lo que supone un ligero aumento de un 0,03%. Estos datos constatan, una vez más, que el deporte sigue sin tener la importancia que debería en los presupuestos generales de las comunidades, a pesar de que numerosos estudios han demostrado que invertir en esta materia supone ahorrar importantes costes tanto en sanidad como en fármacos.

● **Marta Muñoz Begoña Díaz**



La Fundación Española del Corazón moverá también a los españoles

El movimiento "España se Mueve" sigue sumando apoyos. La Fundación Española del Corazón colaborará con "EsM" para mover a los españoles.

El objetivo es fomentar los hábitos saludables e incidir en la prevención de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

A través de este acuerdo de colaboración, ambas entidades se comprometen a trabajar conjuntamente para concienciar sobre los beneficios de la práctica deportiva, mantener una alimentación equilibrada, así como fomentar la prevención de la salud mediante la práctica de hábitos saludables. Además, se incidirá en la prevención de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

El doctor **Leandro Plaza**, presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC), manifestó que "la inactividad física es responsable del 5% de las enfermedades cardiovasculares. Actualmente y según un informe de la World Heart Federation (WHF), en España el 35,86% de los hombres y el 46,64% de las mujeres son sedentarios, por lo que realizar actividad física regu-



Rubricaron el acuerdo

Leandro Plaza y Fernando Soria

lar sigue siendo una asignatura pendiente. Es por ello que acuerdos de colaboración como éste son esenciales para fomentar hábitos de vida saludables, entre los que se encuentra la práctica periódica de ejercicio".

Sobre la importancia de la prevención, señaló que "debemos enfatizar en la importancia de realizar ejercicio físico ya que para cualquier persona la vida inactiva es un factor de riesgo seguro. Por eso, incitamos a todo el mundo, de cualquier edad, a que se mueva".

Fernando Soria, creador y director de "EsM", explicó que "para nosotros este convenio supone una enorme satisfacción, porque nos permite trabajar junto a una entidad del prestigio de la FEC, pionera en el ámbito de la prevención. La actividad física es la mejor y más barata herramienta para cuidar la salud, tanto física

como mental. Además, resulta imprescindible en estos tiempos de crisis para que los sistemas sanitarios sean sostenibles. Queremos poner nuestro granito de arena para que las autoridades se mentalicen de que es necesario actuar y para que los ciudadanos reciban el mensaje de que es tan importante vivir muchos años como disfrutarlos con buena salud".

La FEC es una entidad sin ánimo de lucro cuyo objetivo principal es la prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante la educación sanitaria de la población, la difusión de hábitos de vida cardiosaludables y el apoyo a la investigación cardiovascular. En la actualidad, cuenta con cerca de 4.000 miembros, entre cardiólogos, enfermeras, asociaciones de pacientes, entidades privadas y socios particulares.

La Fundación Juanito Maravilla, también con "España se Mueve"

El movimiento "España se Mueve" sigue sumando apoyos. En esta ocasión, ha firmado un convenio de colaboración con la Fundación Juanito Maravilla. El acuerdo fue rubricado por **Fernando Soria**, director de "EsM", y **José Platas**, presidente de la institución (ambos en la foto).

Ambas entidades lucharán conjuntamente contra la vida sedentaria y promoverán hábitos saludables entre la población. Se promoverán actividades en las que se difundirá la importancia de practicar ejercicio, mantener una alimentación equilibrada, así como la prevención de la salud mediante la práctica de hábitos saludables.



José Platas mostró su satisfacción por el acuerdo, "ya que servirá para difundir nuestro mensaje. Nuestro cometido es

ayudar, a través del deporte, a los chicos y chicas con discapacidad, preservando la memoria de Juan Gómez Juanito".

La Fundación Juanito Maravilla persigue la integración de niños y niñas con discapacidad intelectual a través del fútbol. Para ello, se basa en la pasión, la generosidad, el trabajo en equipo, la sinceridad, la humildad y la pro-

fesionalidad que definían al jugador del Real Madrid, fallecido en 1992 en un accidente de tráfico.

"No te pares" continúa imparable

El programa "No te pares" prosigue con éxito su desarrollo en los municipios de Humanes de Madrid y Villanueva de la Cañada. Desde que se iniciaron las clases en el mes de octubre, los alumnos han mostrado una respuesta muy positiva por esta iniciativa, pidiendo incluso que se amplíen los días de actividades. Los responsables del programa también comentan que los participantes han experimentado avances significativos en sus capacidades físicas.

En Humanes de Madrid, las clases se imparten los martes y jueves. Existen dos grupos con 25 personas cada uno, todas ellas inscritas en la bolsa de empleo municipal. Durante las clases, trabajan la tonificación muscular (especialmente el Core), la coordinación (con sesión de deportes de



balón como Baloncesto o Fútbol, así como aeróbic y step), la resistencia aeróbica y la flexibilidad (sesiones diarias de estiramientos).

Villanueva de la Cañada, por su parte, cuenta con cerca de una veintena de alumnos que se ejercitan los miércoles y viernes. Realizan actividades

en la sala de musculación, con circuitos que permiten trabajar todos los grupos musculares, tanto del trend superior como del inferior. Además, un día a la semana, acuden a la piscina municipal donde se centran en la capacidad aeróbica y el perfeccionamiento de la Natación.

“Madrid se Mueve por Madrid” se presentó en la Feria del Turismo

Más de 300 personas asistieron a la presentación en Fitur del I Circuito Nocturno de Running y Senderismo “Madrid se Mueve por Madrid”, enmarcado en el movimiento “España se Mueve”. El acto reunió a destacadas personalidades.

El evento se celebró en el stand de la Comunidad de Madrid durante la Feria Internacional del Turismo (Fitur) y estuvo conducido por **Fernando Soria** (director de “España se Mueve”). Contó con la presencia de **Enrique Meneses** (vigente campeón de España de Atletismo en montaña) y del mejor atleta español de todos los tiempos, **Fermín Cacho** (campeón olímpico, medallista de plata olímpico y campeón de Europa), felicitó “a los creadores de esta iniciativa que une deporte y cultura y a los responsables de los ayuntamientos participantes por acoger este circuito en su localidad”.

Asistieron, entre otras personalidades, **Carmen González** (viceconsejera de Turismo de la Comunidad de Madrid), **Ana Muñoz Merino** (directora general de Deportes del CSD), **Pablo Salazar** (director de Deportes de la Comunidad de Madrid), **Isidro Arranz** (presidente de la Federación de Atletismo de Madrid) y **Javier Bello** (alcalde de Alcalá de Henares y miembro del Comité Ejecutivo de la Federación de Municipios, FMM).

González destacó que “el deporte ofrece al turismo diversos valores que deben tenerse muy en cuenta. Nuestra Comunidad tiene un sinfín de posibilidades para los ciudadanos que buscan un turismo activo”.

Por su parte, Ana Muñoz Merino manifestó que “el Con-



Fermín Cacho y Enrique Meneses, padrinos del circuito

sejo Superior de Deportes está aquí de manera muy especial ya que esta actividad hará que Madrid se mueva por España. Además, es una suerte contar con profesionales de la talla de Fermín Cacho y Enrique Meneses”.

“Madrid se Mueve por Madrid” celebrará diversas pruebas populares con idéntico denominador común: caminar o correr al anochecer por cascos urbanos, caminos o pistas con alto atractivo turístico. Cada jornada se convertirá en una atractiva fiesta orientada a la participación familiar. Las localidades que formarán parte del circuito en esta primera edición son Alcalá de Henares, Arganda del Rey, Buitrago de Lozoya, Carabaña, Chinchón, Manzanares El Real, Navalcarnero y San Martín de Valdeiglesias.

Esta iniciativa está promovida por el movimiento “España se Mueve” y cuenta con la dirección técnica de **Youevent**. Colabora la Consejería de Empleo, Turismo y Cultura de la Comunidad de Madrid.

En cada sede se llevará a cabo, de forma paralela, el desarrollo de una carrera popular y de una marcha senderista. Transitarán por los lugares más emblemáticos y pintorescos del municipio, tanto urbanos como naturales.

El circuito está dirigido a todos los públicos, pudiendo participar en la prueba de Running cualquier persona que lo desee a partir de 14 años, sin importar condición, sexo o nacionalidad de acuerdo con las limitaciones y categorías establecidas en el Reglamento del Circuito.

Esta iniciativa está promovida por el movimiento “España se Mueve” y cuenta con la dirección técnica de **Youevent**. Colabora la Consejería de Empleo, Turismo y Cultura de la Comunidad de Madrid.



NAVALCARNERO (25-04-15)

Si hay algo por lo que destaca actualmente Navalcarnero es por su clara vocación turística, que pasa por la calidad, la gastronomía, el cuidado de su espacio histórico, su belleza arquitectónica y su importante oferta cultural. La villa conserva aún su más puro estilo de pueblo castellano, con un pasado histórico relevante.



SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS (23-05-15)

Se trata de un municipio privilegiado por su riqueza natural. Sus tierras están cargadas de historia, con un gran patrimonio monumental, encabezado por el Castillo de la Coracera, situado en pleno casco urbano. Destaca el Embalse de San Juan, el único de la Comunidad de Madrid donde está permitido el baño y las actividades acuáticas a motor.



ARGANDA DEL REY (06-06-15)

Une las tierras de la Alcarria de Madrid con la vega del río Jarama. Casi la mitad de su término municipal está dentro del Parque regional en torno a los ejes de los cursos bajos de los ríos Manzanares y Jarama (Parque del Sureste), uno de los espacios naturales protegidos de la comunidad autónoma. Y es que en Arganda nidifica la cigüeña blanca.



CHINCHÓN (20-06-15)

Es uno de los pueblos más pintorescos y de mayor personalidad de la Comunidad de Madrid. Sus paisajes pardos, grises y ocre, racimos de casas agrupadas en cerros que cobijan su singular y famosa Plaza Mayor, declarada como la 4ª maravilla material de la Comunidad de Madrid.



CARABAÑA (04-07-15)

En la cuenca del Tajuña, pertenece a la Comarca de la Vega y la Alcarria de Alcalá. Conocida por el agua mineral de sus manantiales, fue residencia del virrey de Indias en el s. XVII, cuyo palacio, con la iglesia de la Nuestra Señora de la Asunción y la fuente neoclásica de Carlos III en su plaza de España, son los monumentos más destacables.



MANZANARES EL REAL (17-07-15)

En pleno Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares, al pie de La Pedriza, llegar a este municipio de la Sierra Norte es sumergirse de lleno en la naturaleza. El Parque está incluido en la Red Mundial de Reservas de la Biosfera y ofrece uno de los paisajes más bellos de la Comunidad de Madrid.



BUITRAGO DEL LOZOYA (07-08-15)

El elemento clave de esta localidad son las murallas, que encierran el recinto medieval. Más allá del recinto amurallado, Buitrago del Lozoya es una población bien trazada que conserva algunas casas de interés. Entre ellas, varias edificaciones de la calle Real y de su paralela de la Fuente, y una curiosa casa con fachada revocada en esgrafiado en la plaza de Picasso.



ALCALÁ DE HENARES (12-09-15)

Declarada Ciudad Patrimonio de la Humanidad en 1998, Alcalá de Henares es conocida como la Cuna de Cervantes. Hoy en día es un referente turístico de primer orden en España. Destacan la romana casa de Hippolytus, la iglesia Magistral Catedral, el Palacio Arzobispal, la Casa Natal de Cervantes o la Puerta de Madrid.



“EsM” visita nuevas localidades

San Pedro Alcántara (17 de enero)

El pasado 17 de enero, en la zona de El Boulevard, se celebró una nueva jornada de “España se Mueve”, en colaboración con la cadena de fitness **Supera**. Participaron más de 350 personas. Se organizaron actividades de Zumba, Body Combat,

Body Balance, juegos tradicionales para niños, actividades adaptadas para mayores, así como talleres de danza del vientre, entrenamiento personal y funcional. Asistió **Félix Romero**, portavoz del Ayuntamiento de Marbella.



Valencia (24 de enero)

El Puesto de la Exposición acogió, el 24 de enero, a más de 500 personas. Los especialistas de **Supera** desarrollaron clases de Zumba familiar y Body Combat, además de talleres de entrenamiento funcional y para niños. El evento contó con la

colaboración sanitaria de Clínicas Magnasalud. **M^a Ángeles Vidal**, gerente de la Fundación Deportiva Municipal de Valencia, señaló que “uno de los objetivos prioritarios de nuestro gobierno es promover hábitos saludables entre la población”.

Estepona (14 de febrero)

Más de 200 personas de todas las edades acudieron a la Plaza Ortíz, junto al Paseo Marítimo. Los monitores del Centro Deportivo **Supera** “José Ramón de la Morena” impartieron clases de Body Combat, Zumba y Body Balance y organizaron actividades y talleres para

los más pequeños. Se celebró el 14 de febrero. **Adrián Trujillo**, concejal de Deportes de la localidad, se mostró muy satisfecho con el desarrollo de la jornada, asegurando que había sido “todo un éxito. Nuestras actividades suelen tener una acogida excelente entre los ciudadanos”.



Almería (21 de febrero)

Cerca de 300 personas asistieron a este evento el 21 de febrero. El aparcamiento del C.C. Carrefour de la Avenida del Mediterráneo se convirtió en un gran gimnasio al aire libre. Este evento acogió diversas masterclass de Body Combat y Zumba para todas las

edades, juegos infantiles y tradicionales para los más pequeños y el Reto de Supera Intensive Training, una disciplina de entrenamiento funcional. Para **Sonia Eady**, directora regional de Andalucía de **Supera**, el objetivo era “organizar actividades, que fuesen divertidas”.

Palencia (28 de febrero)

Contó con la participación de cerca de 200 personas. El evento, organizado el 28 de febrero, se distribuyó en tres zonas diferentes. En la central, se impartieron clases de Body Balance, Body Combat y Zumba. La segunda

se destinó a talleres de estiramientos y abdominales, así como a desarrollar técnicas de Triatlón y Running. Los niños participaron, junto con sus padres y familiares, en diversos juegos lúdicos tradicionales y motores en la zona tres.



“Muévete” inicia su 2ª temporada con más de 500 niños en Alcorcón

La localidad madrileña de Alcorcón inauguró la segunda temporada del programa “Muévete”. Participaron más de millar de escolares de cinco centros educativos. En esta ocasión, se incluyó como novedad la gimnasia deportiva.

Los CEIP participantes fueron: Blas de Otero, Claudio Sánchez Albornoz, Miguel de Cervantes, Fernando de los Ríos y Carmen Conde. La jornada se celebró el pasado 20 de febrero, entre las 10:00 y las 12:00 horas. Los escolares realizaron actividades de Rugby, Esgrima, Hockey Patines y Sala, Balonmano, Artes Marciales, Voleibol, Ajedrez, Fútbol Americano y Gimnasia deportiva.

Contó con la presencia de la concejal de Deportes, **Loreto Sordo**, que se mostró encantada de “repetir esta experiencia gracias a la gran acogida que tuvo en la primera temporada, en la que participaron más de 2.000 niños. Son importantes este tipo de iniciativas para concienciar a la población de que hay que moverse y practicar actividad física para tener una mejor salud”.

Participaron cinco colegios de la localidad

Por su parte, **Ignacio de Costa**, director general de Deportes de la localidad, afirmó que “esta jornada ha sido todo un éxito. Los niños estaban muy contentos de poder practicar deportes minoritarios que no suelen estar al alcance de todos. Por ello, agradecemos a nuestros clubes que hayan colaborado y acercado estas actividades a los más pequeños”.

El programa “Muévete”, enmarcado en el movimiento “España se Mueve”, nació con la finalidad de promover entre los niños la actividad física y el deporte a través de actividades de ocio, divertidas, proporcionándoles hábitos de vida saludables. Se pretende responder a la preocupación de los responsables municipales por los altos índices de obesidad y sedentarismo infantil.

Con estas jornadas, los niños pueden tener contacto con varios deportes, fundamentalmente minoritarios, con los que puedan empezar a familiarizarse, realizando diversas actividades. Asimismo, se involucra en la promoción de estos deportes minoritarios a los profesores de Educación Física de los diferentes centros de primaria participantes.

Durante el mes de marzo están previstas otras dos jornadas, que se celebrarán los días seis y 13 en las instalaciones de Los Cantos y La Canaleja, respectivamente. Otras localidades que acogerán próximamente este programa son Móstoles (18 y 19 de abril), Villanueva de Perales (24 de abril), Villaviciosa de Odón (13 mayo), Brunete, Humanes de Madrid y Villanueva de la Cañada (fechas por confirmar).

Se inicia la 2ª batería de test del programa para mayores

El programa "Movinivel +", de actividad física para mayores, avanza con notable éxito en las localidades de Alcobendas, Humanes de Madrid, Móstoles y Villanueva de la Cañada. Los participantes se han sometido a la segunda batería de test.

Casi medio millar de personas han realizado la segunda batería de test físicos y de salud de "Movinivel +". El objetivo es cotejar estos datos con los del inicio y fin del programa y comprobar así la evolución física de los participantes a lo largo de la actividad.

En Humanes de Madrid se realizaron a mediados de enero a una treintena de personas. Tu vieron lugar en el Pabellón Municipal y la responsable de supervisarlos fue **Eva Sanz**, profesora de "Movinivel+" en esta localidad. Estuvo acompañada por dos alumnos en prácticas de la Universidad Europea.

Más de 350 personas se sometieron a estas pruebas en Móstoles, una cifra que demuestra el éxito de esta actividad en la localidad madrileña. Siete técnicos del ayuntamiento y alumnos en prácticas de la Universidad Europea fueron los encargados de coordinar los test en el Polideportivo Villafontana.

En ambos municipios, los test físicos estuvieron conformados de una batería de actividades denominada "Senior Fitness Test". Las pruebas son: Sentarse y levantarse de una silla tantas veces como se pueda (30 segundos); flexión de brazos tantas veces como se pueda (30 segundos); caminar seis minutos; flexión de tronco sentado en



una silla; juntar las manos tras la espalda; sentada en una silla, la persona debe levantarse, caminar hasta un cono y volver a sentarse.

En Villanueva de la Cañada, por su parte, se realizaron las pruebas a los usuarios de las residencias Amma, Sanyres y del Complejo Deportivo Santiago Apóstol. A estos últimos se les aplicaron las pruebas del "Senior Fitness Test" y a los de las residencias el SPPB (correspondiente al nivel 0 del programa, para personas mayores con elevada limitación funcional y/o dependientes).

En este caso, las pruebas que se realizaron son las siguientes: Equilibrio, caminar una distancia de cuatro metros, levantarse y

Más de 350 personas los realizaron en Móstoles

sentarse cinco veces en una silla mientras se mantienen los brazos cruzados.

Esta primera evaluación ha permitido ver en todas las localidades una notable mejoría en cada uno de los participantes, que han visto cómo sus marcas personales en cada una de las actividades han mejorado considerablemente. Además, las personas se han mostrado muy satisfechas con el programa y con las actividades que realizan en él, asegurando que "no solo nuestra salud está mejor, sino que ahora podemos hacer las tareas del día a día con mucho menos esfuerzo que antes".

El municipio de Alcobendas realizará estas pruebas durante el mes de mayo.

COPLEF de Madrid, en "The Mud Day"

Tras el gran éxito del running y las carreras populares, se está abriendo paso en nuestro país un nuevo estilo de pruebas deportivas que añaden un factor más de exigencia. "The Mud Day" es una carrera de obstáculos de 13 kilómetros con 22 obstáculos militares que franquear. Es una carrera extrema enfocada al trabajo en equipo y a la diversión en la que encontraremos obstáculos de fuerza, habilidad, agua, electricidad, etc, y en los que no solo se pondrá a prueba la capacidad física, sino también la fuerza mental.

Desde el COPLEF de Madrid, se recomienda la participación en equipo, aunque para los más atrevidos también es posible participar individualmente.

Para poder disfrutar más de este gran día es importante prepararse bien, y es aquí donde la labor de un profesional cobra una mayor relevancia.

Un profesional correctamente cualificado ayudará a estructurar y sistematizar adecuadamente nuestro entrenamiento y adaptarlo a nuestras capacidades para poder llegar a la gran cita y convertirnos en los reyes del barro.

Un grupo de colegiados del COPLEF asistirán y aconsejarán desde el blog "The Mud Day- Coplef" en todo aquello que los participantes necesiten y requieran.

La página web es www.themudday.com. En ella se ofrece toda la información necesaria sobre la carrera, fecha, lugar, cómo inscribirse etc. También está disponible su página de Facebook: <https://www.facebook.com/themuddayespanol>

El COPLEF ha querido recordar que conseguir asociar eventos deportivos a profesionales cualificados "solo está en nuestras manos".



"Movinivel+" se presenta en el Congreso de mayores de Málaga



La ciudad de Málaga acogerá los días 14 y 15 de marzo el 6º Congreso Internacional de Actividad Física Deportiva para Mayores. El objetivo es realizar un foro de encuentro e intercambio sobre los avances en el tratamiento de los procesos decrementales propios de la edad. Más de medio millar de personas ya han confirmado su asistencia a este evento, que pretende convertirse en un punto de referencia en España en materia de longevidad, actividad físico deportiva y calidad de vida en personas mayores.

El movimiento "España se Mueve" participará en uno de

los talleres, que será impartido por **Sonia García Merino** (profesora de la Universidad Europea y responsable de la herramienta "Movinivel+"). En él se explicará en qué consiste este programa de actividad física para mayores, que se está desarrollando con éxito en Alcobendas, Humanes de Madrid, Móstoles y Villanueva de la Cañada.

El congreso está organizado por la Universidad de Málaga, la Junta de Andalucía (a través de las consejerías de Igualdad, Salud y Políticas Sociales y de Educación, Cultura y Deporte), la Diputación Provincial, el Ayuntamiento de la ciudad y el Club Deportivo de la UMA.

Más de 30.000 corredores participarán en el "EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón & 1/2"

Las calles de la capital acogerán el 26 de abril una nueva edición del "EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón & 1/2". Congregará a más de 30.000 corredores entre las tres pruebas: Maratón, Media y 10K.



El próximo 26 de abril, la ciudad de Madrid se convertirá, un año más, en la capital del running. Más de 30.000 corredores participarán en una nueva edición del "EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón & 1/2". Constará de tres pruebas: Maratón, 1/2 Maratón y 10K. Las tres carreras partirán desde la Plaza de Cibeles entre las 8.30 y las 9.00 horas. La meta estará situada en el Parque del Retiro.

La organización de la carrera ha establecido el límite de corredores en 31.000, repartiéndose de la siguiente forma entre las tres pruebas: 15.000 para la Maratón, 9.000 para la 1/2 Maratón y 7.000 para los 10K.

Los días 24 y 25 de abril se celebrará "Expodepor - Feria del Corredor". Todos los corredores deberán visitarla para recoger su dorsal-chip, bolsa de corredor, regalo y camiseta oficial. Cada participante recogerá su propio dorsal, teniendo que presentar el DNI y el documento con el número de dorsal. El día de la carrera no se entregará ningún dorsal. Esta feria estará ubicada en el Pabellón de Cristal de la Casa de Campo de Madrid.

INFORME DE IMPACTO ECONÓMICO

INGRESOS GENERADOS PARA LA CIUDAD DE MADRID POR EL ROCK'N'ROLL MADRID MARATÓN & 1/2

Prueba	Procedencia	Atletas	Acompañantes	Total Visitantes	Medias Dias Estancias*	Total Estancias	Gasto Medio Diario*	Total Gasto
Maratón & 1/2	ESPAÑA	9.454	2,20	20.798,80	3,70	76.955,56	116 €	8.926.844,96 €
Maratón & 1/2	INTERNACIONAL	7.238	2,30	16.647,40	6,10	101.549,14	145 €	14.724.625,30 €
TOTAL		16.692		37.446,20		178.504,70		23.651.470,26 €

(*) No incluye los corredores residentes en la Comunidad de Madrid.
 (**) Datos extraídos de la encuesta de gasto turístico del Instituto de Estudios Turísticos

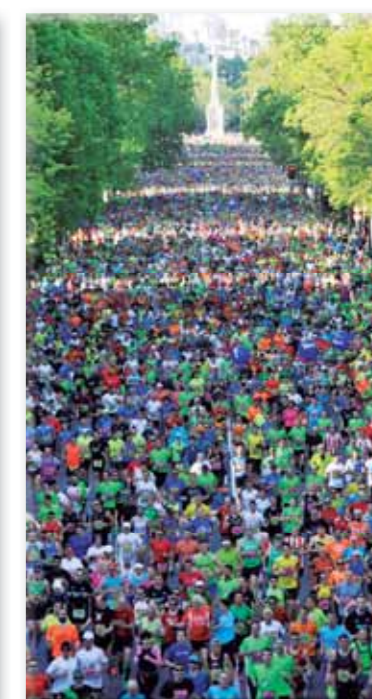
TOTAL DE INGRESOS GENERADOS

23.651.470,26 €

Como en ediciones anteriores, habrá un Concurso de Bandas del EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón & 1/2, para inundar de rock'n'roll la ciudad de Madrid. Un total de 15 bandas demostrarán de lo que son capaces el mismo día de la prueba, para que después de



toda una jornada dando energía a 31.000 atletas que recorran la capital del reino, un jurado haga la selección de las tres mejores. ¡Pero eso no es todo! Días después del evento, se celebrará una gran final donde las tres bandas finalistas volverán a luchar por alzarse con la victoria final y con el pre-



mio que les llevará a la ciudad de Liverpool, lugar de nacimiento de los archiconocidos Beatles. Una vez en tierras británicas tendrán su sitio como banda invitada en el Rock'n'Roll Liverpool Marathon and Half Marathon.

Este año "EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón & 1/2" propone unir el reto deportivo, con un reto solidario. Las tres causas

ORGANIZAN

solidarias a las que se puede optar este año son: Fundación MAPOMA-Bomberos Unidos Sin Fronteras, Cris contra el cáncer y Federación Española de Enfermedades Raras. Cada corredor podrá elegir una de las causas, crear una recaudación en la plataforma asociada BetterNow y pedir a familiares o amigos su apoyo en este reto.



Ignacio Diego presidió la entrega de las becas “Cantabria Olímpica”

El presidente de Cantabria, Ignacio Diego, entregó, junto con el consejero de Educación, Cultura y Deporte, Miguel Ángel Serna, las becas del programa “Cantabria Olímpica” 2014. Berta Betanzos, Laro Herrero, Ana Álvarez, Mario Fernández y Beatriz Pérez, fueron los deportistas subvencionados.

Ignacio Diego expresó el orgullo que Cantabria siente por su deporte y sus deportistas, a quienes “acompaña y empuja” a conseguir grandes logros. Por este motivo, aseguró que “el éxito de nuestros deportistas es el éxito de toda Cantabria”, una región en la que hay “mucho deporte y muy diverso”.

También puso en valor el apoyo del Gobierno cántabro al deporte a través de diferentes vías: “Por un lado, ayudas dirigidas tanto a la base como a los grandes deportistas que tiene nuestra región, con programas como estas becas Cantabria Olímpica, pero también con la puesta a disposición de los deportistas de medios e infraestructuras para que puedan entrenar en las mejores condiciones”.

Los deportistas becados han sido la regatista **Berta Betanzos**, el snowboarder **Laro Herrero**, la

tiradora **Ana Álvarez** y los jugadores de hockey **Mario Fernández** y **Beatriz Pérez**. Asimismo, en el apartado de entrenadores se ha reconocido a **Alejandro Siri**, preparador de Mario Fernández.

El acto de entrega se celebró



en la Sala Griega del Palacio de Festivales, en presencia de los deportistas, de algunos familiares y amigos, y de otras autoridades como el director general de Deporte, **Javier Soler**, o el representante del Comité Olímpico en Cantabria, Pablo Galán.

RED DE VÍAS CICLISTAS DE LA BAHÍA DE SANTANDER “BICI. BAS”

Ignacio Diego presentó el proyecto de la Red de Vías Ciclistas de la Bahía de Santander “BICI. BAS”, que podrá ser una realidad el próximo verano. Esta vía ciclista une el centro de Santander y el Parque de la Naturaleza de Cabárceno.

Se trata de una actuación impulsada por el Gobierno de Cantabria, apoyada por el Gobierno de España y a la que se han adherido los ayuntamientos de Santander, El Astillero, Camargo y Villaescusa.

Esta obra, de 40 kilómetros de vía ciclista, actúa en una zona con 325.000 habitantes y 80.000 vehículos, por lo que permitirá “mejorar la movilidad” y lograr “beneficios personales e individuales” mediante la reducción de la contaminación ambiental y el tráfico a la entrada y la salida de la ciudad y, además, “mejorar la salud de quienes utilizan la bicicleta”.

El Centro Gallego de Tecnificación renueva sus pistas de Atletismo

El Centro Gallego de Tecnificación Deportiva es la instalación de referencia para la excelencia competitiva del deporte en Galicia. En 2015 afronta un proyecto de reforma integral de sus pistas de Atletismo.

En sintonía con el alto nivel que la comunidad lleva mostrando desde hace años en el ámbito nacional e internacional, los responsables del centro autonómico trabajan para poner a disposición de los deportistas de élite instalaciones adecuadas a las exigencias de rendimiento del deporte de alta competición, facilitando su preparación para las próximas citas dentro y fuera de España, con los Juegos Olímpicos de Río 2016 en el horizonte.

La actuación consta de dos fases, una de ellas en ejecución desde finales del año pasado, destinada a reponer el pavimento sintético de los corredores de lanzamiento de jabalina, el de salto de longitud, la zona de salto de altura, los círculos de lanzamiento de disco y martillo y el borde de la pista, lo que suma un presupuesto de 70.000 euros. La segunda fase se licitará esta primavera y contará con una inversión aproximada de 430.000 euros. En este caso, se trata de corregir el desgaste del pavimento en la totalidad del anillo de la pista de atletismo, incluido el acceso a la ría, y el plazo de los trabajos es de tres meses.

Durante la presentación del proyecto, celebrada a principios del pasado mes de noviembre, el titular de la Xunta **Alberto Núñez Feijóo** (en la foto) destacó el esfuerzo del CGTD para estar a la altura de sus deportistas, recordando que por él han pasado



➔ Núñez Feijóo: “El CGTD es el motor del olimpismo gallego”

grandes referentes del deporte en la comunidad y su papel como “motor del olimpismo gallego”, puesto que las once medallas cosechadas desde la cita de Sidney 2000 dan muestra de que el éxito y las aspiraciones olímpicas de Galicia están innegablemente ligadas a este centro de formación y entrenamiento.

El CGTD, que celebró su 25 aniversario en 2012 y por el que han pasado una veintena de olímpicos y paralímpicos, vive un momento de expansión en cuanto a deportistas becados, pasando de los 145 de la pasada temporada a los 150 actuales, entre los que figuran el triatleta **Javier Gómez Noya**, la piragüista **Teresa Portela** o la nadadora **María Vilas**, además de incor-

porar el bádminton como nueva modalidad entre las practicadas en el Centro.

En una reciente visita a las obras del centro, el secretario xeral para o Deporte de la Xunta, **José Ramón Lede Lasa**, destacó también la importante función social que el CGTD desempeña en Pontevedra, al estar abierto al deporte de base de la ciudad, en colaboración con sus clubs, centros socio-comunitarios y escuelas deportivas municipales, lo que supone que a diario unos 500 pontevedreses de todas las edades disfrutan de sus instalaciones, compatibilizando así el deporte de alto nivel con la promoción de la base y de la práctica deportiva en la ciudadanía.

Extremadura: "Objetivo Río 2016" se amplía para todos los deportistas

El programa "Objetivo Río 2016" del Gobierno de Extremadura ha ampliado su cobertura a todos los deportistas de la región, incluyendo las modalidades adaptadas. Antonio Pedrera, director general de Deportes, ha asegurado que "los extremeños se lo merecían".

El Gobierno de Extremadura, a través de su Dirección General de Deportes y la Fundación Jóvenes y Deporte, articuló hace unos meses un nuevo programa de ayudas destinadas a los deportistas extremeños de máximo nivel, que compitieran en modalidades olímpicas y paralímpicas a nivel internacional. Posteriormente, se ha ampliado a todas las modalidades deportivas en las que se participe en campeonatos mundiales o continentales.

Este programa, denominado "Objetivo Río 2016", en palabras del director general de Deportes extremeño, **Antonio Pedrera**, supone "un premio, una recompensa al esfuerzo de nuestros deportistas, a sus resultados y, sobre todo, a su labor como embajadores de nuestra tierra, ya que son ellos los que ponen a Extremadura en el mapa deportivo".

Del mismo modo, Pedrera explica que el fin último de la creación del programa es "permitir que los deportistas se centren exclusivamente en su rendimiento deportivo, evitando que tengan que preocuparse de la financiación para las competiciones o la búsqueda de un mayor número de patrocinadores". Esta do-

tación económica, reconoce el máximo representante del deporte regional, "es el resultado de haber hecho los deberes presupuestarios en cursos anteriores, que nos llevan a poder invertir esta cantidad en Objetivo Río".

Deportistas como la nadadora **Fátima Gallardo**, el lanzador



Javier Cienfuegos o el biker **Pedro Romero** son algunas de las caras más reconocibles del abanico de destinatarios de estas ayudas, que también se conceden a deportistas paralímpicos como Miguel Coca y **Domingo Carretero**, que recientemente han alcanzado la cumbre del Toubkal, pico más alto del Atlas (Marruecos, por encima de los 4.000 metros de altitud).

Por ello, desde la Dirección General de Deportes y desde el

Gobierno de Extremadura, se considera "muy importante que los deportistas sientan el respaldo de la Administración, sea cual sea su modalidad o especialidad, prestando especial atención al deporte inclusivo, ya que en Objetivo Río hemos igualado todas las disciplinas; no hemos hecho distinción

entre las adaptadas y las que no lo son a la hora de conceder las ayudas", explica Antonio Pedrera.

Este programa es, por tanto, una excelente herramienta para que el crecimiento del deporte extremeño mantenga el gran ritmo de los últimos tiempos, en el que los deportistas de la región han sido protagonistas en competiciones nacionales e inter-

nacionales. Algo que además tienen su reflejo en el deporte base y amateur, en el que cada vez existen más pruebas y más participantes, siendo el Circuito Deporte y Naturaleza Organics el más claro ejemplo de este crecimiento exponencial (más de 120 pruebas en 2015), que contribuye del mismo modo a la promoción turística de Extremadura mediante la asociación de la práctica deportiva al disfrute del entorno natural en el que se practica.

Cuenta con una dotación económica de 200.000 euros

Ejercicio, un seguro de vida para el corazón

La Fundación Española del Corazón (FEC) organiza, desde hace seis años, la Carrera Popular del Corazón. El objetivo es concienciar a la población de la importancia de mantener hábitos de vida saludables y realizar ejercicio físico regular para prevenir enfermedades cardiovasculares.

Las enfermedades cardiovasculares representan el 30,3% de las muertes totales anuales, según el último informe del INE, y la falta de ejercicio físico es uno de los factores responsables de la aparición de este tipo de patologías. Además, un informe de la World Heart Federation revela que la inactividad física es la responsable del 5% de las enfermedades cardiovasculares y, más concretamente en España, el 35,86% de los hombres y el 46,64% de las mujeres son sedentarios.

Estos datos demuestran que la práctica de actividad física sigue siendo una tarea pendiente en nuestro país. La población española es una de las más longevas del mundo, solo por detrás de Japón y, por ello, es necesario concienciarnos sobre la necesidad de llegar a una edad madura físicamente sanos y activos, algo que no se consigue solamente con ejercicio puntual. La constancia con el ejercicio físico es la mejor forma de mantener nuestra salud. "Resulta esencial realizar actividad física a diario y adaptar nuestro cuerpo a la práctica habitual de ejercicio para aumentar su capacidad y en consecuencia, asegurarnos una mejor calidad y esperanza de vida", asegura el **Dr. Leandro Plaza**, presidente de la FEC.

Para prevenir las patologías relacionadas con el corazón, la FEC recomienda realizar actividad física moderada de manera regular una media de 30 minu-



La FEC organiza la Carrera Popular del Corazón

tos al día, ya sea caminar, bailar, ir en bicicleta, correr o realizar actividades al aire libre. Estudios de la World Heart Federation afirman que caminar al menos media hora al día a paso rápido y durante cinco días a la semana aumenta la esperanza de vida y reduce el riesgo cardiovascular hasta un 11%.

"El dato positivo es que la mayoría de estas enfermedades pueden prevenirse con estilos de vida saludables, por lo que está en nuestras manos mantener la salud de nuestro corazón", apunta Plaza.

La FEC organiza este año la

sexta edición de su ya conocida Carrera Popular del Corazón, persiguiendo este objetivo: promover entre la población hábitos de vida saludables, especialmente el de realizar actividad física regularmente. En el encuentro familiar, que reúne cada año a más de 3.000 personas, se proponen tres modalidades, la carrera de 10km, para los aficionados al deporte; la marcha popular, de 4,5km, dirigida a aquellos que prefieran caminar a correr; y las carreras infantiles de 800 metros, para fomentar la práctica de ejercicio físico desde las edades más tempranas.

El evento tendrá lugar el 26 de septiembre en Madrid, enmarcado en las actividades del Día Mundial del Corazón. Los beneficios recaudados irán destinados, como cada año, a campañas de concienciación y educación sanitaria de la población, así como a la investigación de las enfermedades cardiovasculares.

Isabel García Tejerina, una ministra muy en forma

La Ministra de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, Isabel García Tejerina, es uno de los miembros más deportistas del Gobierno de Mariano Rajoy. El Tenis y el Esquí son ahora sus preferencias, pero ha llegado a practicar disciplinas tan diversas como la Gimnasia Rítmica o el Rugby.

Isabel García Tejerina sustituyó a Miguel Arias Cañete al frente del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, el 29 de abril de 2014. Vallisoletana de nacimiento, es ingeniera agrónoma por la Universidad Politécnica de Madrid y licenciada en Derecho por la de Valladolid.

La mayor parte de su carrera política la desarrolló en el Ministerio de Agricultura, primero como asesora de los ministros Loyola de Palacio, Jesús Posada y Miguel Arias Cañete, y posteriormente como Secretaria General de Agricultura y Alimentación en dos etapas: de 2000 a 2004 y de 2012 a 2014. Entre ambas, trabajó en la empresa privada como directora de Fertiberia y consejera de la compañía argentina de fertilizantes Ferial S.P.A..

Es, sin duda, la ministra más deportista del Gobierno de Mariano Rajoy. Su apretada agenda no le ha impedido mantener su filosofía de "mens sana in corpore sano" y siempre busca un hueco para practicar sus dos deportes favoritos: El Tenis y el Esquí. Siempre que se le pregunta por su afición deportiva, responde con una sonrisa que "el deporte es buenísimo para la vida porque te enseña a ganar, a perder y a estar en el banquillo. No podría vivir sin él".

Ha declarado en numerosas ocasiones que el deporte de la raqueta le fascina y que uno de sus

Practica ahora el Tenis y el Esquí, pero el Rugby fue su deporte en la universidad

Suele afirmar que "no podría vivir sin el deporte"



ídolos es el mallorquín Rafa Nadal. Suele dar clases de tenis en el Club de Campo de Madrid y le encanta jugar con su padre de 86 años en su tierra natal ("me gusta verle vestido de corto y con la misma ilusión de siempre", señala). Dicen los que la conocen que es tan competitiva en la pista como en el ámbito profesional. Siempre que puede, le gusta asistir a los partidos de Roland Garros.

Además, es gran aficionada al esquí "fuera de pista", llegando incluso a viajar a Canadá para practicar esta modalidad. Cuando tenía 17 años fue campeona de Castilla y León y, años más tarde, resultó vencedora del torneo de "Políticos en la nieve", por delante de la delegada del Gobierno en Madrid, Cristina Cifuentes. Como curiosidad, desde que tuvo un accidente en Austria, en



foto, abajo en el centro). En alguna ocasión ha declarado que "en Valladolid hay mucha afición y he pasado muchas tardes de frío en los campos de Pepe Rojo". En cuanto a sus aficiones futboleras, es seguidora del Real Valladolid, aunque su corazón es blanco y disfruta mucho viendo a los de Ancelotti en acción.

Con su predecesor, Arias Cañete, comparte la afición al motor. A diferencia del jerezano, fan de los rallyes, la vallisoletana se decanta por las motocicletas y le encanta moverse por Madrid en su Vespa clásica. Si de ella dependiese, iría de acto en acto con su moto, aunque por motivos de seguridad usa el coche oficial más de lo que le gustaría.

Un claro ejemplo de que la política no está reñida con la vida sana.

el que sufrió un esguince de cuello, siempre usa un casco donde está visible la bandera española.

Su afición al deporte le viene de lejos. Desde muy joven, practicó todo tipo de modalidades, como el Rugby, el Fútbol, el Baloncesto, la Gimnasia rítmica, el Golf o el Ping Pong. Fue jugadora del equipo de Rugby de Industriales, perteneciente a la Universidad Politécnica de Madrid (en la



Los centros deportivos GO fit llegan a la ciudad de Lisboa

La compañía española Ingesport ha abierto el primer centro deportivo GO fit en la ciudad portuguesa de Lisboa. Esta apertura pone de manifiesto la expansión internacional que está llevando el grupo, a la que se le sumará en 2016 otro centro en la capital lusa.

El primer espacio deportivo de GO fit en Portugal cuenta con 24.833 metros cuadrados y con capacidad para 12.000 abonados. Este centro ha querido integrar en sus instalaciones la histórica piscina de Olivais, que, con 25 metros, fue la primera piscina olímpica de Portugal. Inaugurada en 1967, acogió el evento internacional "Torneo de las Seis Naciones" en ese mismo año.

Los abonados del nuevo centro podrán disfrutar de cuatro piscinas interiores y una exterior,

en las que se impartirán actividades acuáticas para todas las edades. El centro cuenta, además, con un circuito de spa, tres pistas de pádel, zona de estética y aparcamiento con capacidad para 134 vehículos.

GO fit Olivais dispone de seis amplias salas donde se imparten más de 800 actividades dirigidas al mes como Zumba, Adaptiv Box o Adaptiv Bike. Además, como en el resto de centros deportivos, los más pequeños también tienen su lugar en el programa GO fit Kids, un espacio donde

En Olivais se ofrecen más de 800 actividades

se fomenta el deporte y unos hábitos de vida saludable desde edades tempranas.

El presidente del Grupo Ingesport, Gabriel Sáez, ha señalado que "el centro deportivo GO fit Olivais es un nuevo espacio en el que los ciudadanos podrán disfrutar de las mejores instalaciones, un equipo de profesionales altamente cualificado y servicios adaptados a la condición física y a las necesidades de los abonados".

GO fit es un concepto de centro deportivo concebido para la

mejora de la salud de las personas. Un centro donde disfrutar del ocio y la práctica deportiva, mejorando nuestro estado físico para "vivir más y mejor".

Cuentan con un programa adecuado para cada usuario, gracias a un completo equipo de prestigiosos técnicos en ciencias de la actividad física y deporte, nutricionistas y fisioterapeutas. Todos ellos prestan su mejor servicio a los clientes que reci-

ben permanentemente formación basada en los métodos y herramientas más innovadoras del mercado, para satisfacer en primera persona al abonado.

Su filosofía se basa en la fórmula naranja, compuesta de tres pilares fundamentales: entrena bien + come saludable + descansa suficiente, que dan como resultado el poder vivir más y mejor. Este concepto es para todos (desde los más jóvenes

hasta los mayores), obteniendo la mejor calidad de servicio y excelencia en la relación calidad-precio, a través de un modelo de centro deportivo moderno, que aúna la diversidad y la pluralidad.

En la actualidad, GO fit cuenta con 12 centros abiertos en diferentes ciudades españolas y Portugal, y otros cinco en construcción, ubicado otro de ellos en la capital lusa.

Las malas artes en el fútbol

Los técnicos o entrenadores de fútbol deberían empezar a corregir las palabras y los gestos que, muchas veces inconscientemente, transmiten mensajes de violencia a sus jugadores.

HAY muchas expresiones que deberían ser desterradas de los entrenamientos o de los partidos. Ejemplos de ello son "no tienen huevos", "estos jugadores tienen que jugar con el cuchillo entre los dientes", "hay que ganar por lo civil o por lo criminal" o "les vamos a machacar". Comentarios que generan en los jugadores unos impulsos de violencia absolutamente im-



Luis López Nombela

ENTRENADOR NACIONAL DE FÚTBOL

Nos queda mucho que aprender del Rugby

propios en algo tan sano como el deporte.

TAMBIÉN los gestos de los entrenadores durante los partidos. Muchas veces crean un ambiente en la semana anterior al partido o arregan a la afición o a sus jugadores durante el encuentro que provoca que las aficiones y los propios futbolistas se vean envueltos en una espiral de violencia poco adecuada para el fair play.

ESTAS formas de hablar influyen en el ánimo de los futbolistas, que se ponen en guardia, entendiendo que, si no actúan según lo que oyen, no agrada-rán al club. Por ello, suelen hacer entradas duras, con riesgo

de lesionarse o de lesionar al compañero adversario, y exponiéndose a que el árbitro vea la acción y la sancione.

¿A quién le corresponde reprimir estas frases?

CREO que tanto las autoridades deportivas, los comités antiviolencia, los propios deportistas, deberían intervenir para frenar estos episodios de agresividad en el deporte. Cambiar esas expresiones tan duras por otras más suaves, evitaría muchos de los problemas que se viven en los terrenos de juego.

AÚN nos queda mucho que aprender del Rugby...

La violencia en el deporte

Un árbitro de 15 años es agredido por un entrenador en un partido de fútbol alemán en Córdoba. Este hecho, de por sí lamentable, me permite hacer una reflexión mucho más amplia que la simple repulsa e indignación que nos puede producir este tipo de sucesos que se alejan del terreno deportivo, pero que se dan un día si y otro también con menores en las instalaciones deportivas durante el desarrollo de competiciones programadas a lo largo y ancho de toda nuestra geografía nacional.

EL deporte, afortunadamente, se constituye y se entiende en nuestra sociedad, en pleno siglo XXI, como un instrumento de desarrollo social, relacionándose con la ocupación del tiempo libre, el bienestar, la salud de la población y la adquisición de hábitos saludables. Además de todo esto, y relacionado con la educación, el deporte se identifica con valores esenciales que ayudan a los deportistas en estas edades, como la superación, perseverancia, tolerancia, integración, antidisciplina, trabajo en equipo.

Y son incidentes de esta índole los que vulnera este código de valores y nos hacen cuestionar la idoneidad de los procesos de enseñanzas deportivas y, en última instancia, de las competiciones y de quien les organiza y dirigen.

EL modelo deportivo de las competiciones federativas de los más pequeños se mantienen sobre valores como el éxito o el fracaso, la aclamación del que gana y la pasión y presión del entorno, padres y fa-



Antonio Montalvo de Lamo

¿Son idóneos los procesos de enseñanzas deportivas?

miliares que tampoco ayuda en nada ni favorecen para que el deporte sea un juego donde la señas de identidad se aproximen o sean cercanas a los valores anteriormente enunciados.

EN paralelo y en fechas cercanas se producía el asesinato de un seguidor ultra del Deportivo de la Coruña por miembros y seguidores también ultras del Atlético de Madrid.

SON dos hechos diferenciados, en dos escenarios absolutamente diferentes, pero unidos por un denominador común, la agresividad y, en su máxima expresión, la violencia.

J. MARÍA CAGIGAL, ya en el año 1976, analizaba y profundizaba sobre agresividad y deporte y atribuía la agresividad en los espectadores a "una masificación, al anonimato y la despersonalización que se da en los grandes espectáculos deportivos". Proseguía, y adelantándose al tiempo decía, "también es posible acudir a explicaciones, como la incultura, la falta de educación y hasta el segregacionismo y el racismo".

TODA la teoría del maestro Cagigal tiene plena vigencia 39 años después, en nuestro fútbol profesional, con unas características muy definidas en lo económico y con unos intereses que se alejan del carácter lúdico del propio deporte competición en este caso del fútbol.

CON retraso y con alguna ausencia imperdonable por la gravedad de los sucesos, se han tomado medidas para sancionar y gestionar mejor la violencia en el fútbol y se ha

realizado a través del código disciplinario y de modificaciones del Reglamento General Federativo.

ES importante garantizar la seguridad antes, durante y después del partido de fútbol, siendo responsabilidades de las Administraciones, instituciones, clubes y de la Liga de Fútbol Profesional que debiera plasmar, pensamos que así ha sido, las secuencias de la violencia deportiva, la prevención, la disuasión, la detección y la propia intervención que haya que realizar en protocolos que neutralice la acción de los violentos.

EN cualquier caso, de los hechos relatados se han tomado medidas en el fútbol profesional por la repercusión mediática que tiene y se olvidará pronto la agresión al árbitro. Fue noticia de portada deportiva unos días, se ha olvidado ya y volverá a tener actualidad cuando suceda algún otro hecho de esta naturaleza, pero no se toma medidas en relación a qué competiciones de menores queremos.

SERÍA primordial que se analizaran las competiciones en estas franjas de edad, se rediseñaran adaptándolas a reglamentos y normativas e imprimiendo a las mismas ese carácter educativo que tienen que tener en estas categorías.

LOS niños mimetizan comportamientos de sus ídolos y a veces son conductas deportivas poco edificantes, los entrenadores en general no son educadores y se les ha formado para buscar el máximo rendimiento, primando el resultado sobre valores que debieran transmitirse en esta etapa de iniciación deportiva. En definitiva, se debe huir de reproducir los esquemas de la competición de los mayores.

Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en E.F. y Ciencias de la Actividad Física de la Comunidad de Madrid

Colégiate

Compromiso de la UEM con la investigación

La Universidad Europea de Madrid sigue apostando por la investigación en el sector del deporte y de la actividad física. La última iniciativa es la Cátedra de Ciclismo IndoorGHsports®-UEM.

La Cátedra de Ciclismo IndoorGHsports®-UEM nace de la colaboración entre dos empresas líderes en el sector del deporte y la actividad física. Por un lado, GHsports®, dedicada a la distribución de equipamiento fitness (concretamente de una de las bicicletas de ciclismo indoor más reputadas a nivel internacional, la Tomahawk®); y, por otro, la Universidad Europea, líder nacional en investigación aplicada en las Ciencias del Deporte.

Ambas entidades unen sus fuerzas mediante la Cátedra de Ciclismo Indoor, demostrando así su interés por la investigación y apostando para que la ciencia aporte los conocimientos necesarios para que el sector del fitness siga avanzando.

Bajo la dirección del Dr. Carlos Barbado, esta cátedra ha centrado sus primeros estudios en el análisis del entrenamiento por potencia en el ciclismo indoor. Dichas investigaciones han demostrado cómo el uso de potenciómetros en las bicicletas indoor hacen más fácil el control de la carga de entrenamiento, ayudando a los instructores a conseguir los objetivos perseguidos por los practicantes de esta actividad.

A lo largo de los meses de febrero y marzo han tenido lugar en el Campus de Villavicio-



sa de Odón de la Universidad Europea de Madrid, diferentes actividades relacionadas con esta Cátedra de Ciclismo Indoor, como cursos de forma-

ción para estudiantes de la Universidad (siete, 14 y 21 de Febrero), un seminario sobre Entrenamiento Avanzado (28 de febrero) y las I Jornadas de la Cátedra de Ciclismo IndoorGHsports®-Universidad Europea (13 de marzo).

Esta cátedra es un ejemplo más de la implicación y el liderazgo de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en el terreno de la investigación, lo que la sitúa por cuarto año consecutivo en 3ª posición del Ranking Diario El Mundo y en segunda posición del Ranking I-UGR 2014.

Carlos Barbado es doctor en Actividad Física y Salud con mención "Cum Laude" (Universidad Europea), gracias al trabajo realizado en la tesis "Cuantificación de la intensidad del entrenamiento en el ciclismo indoor". Es también profesor en la Universidad Europea en las asignaturas de "Ciclismo I, II y III", así como profesor en el Máster Universitario en Actividad Física y Salud y en el Máster Universitario en Entrenamiento y Nutrición Deportiva de la Escuela Universitaria Real Madrid Universidad Europea de Madrid.

En el Máster Universitario en Entrenamiento y Nutrición Deportiva de la Escuela Universitaria Real Madrid Universidad Europea de Madrid.

La mascota de Tarragona 2017 se inspirará en dibujos escolares

La mascota de los Juegos Mediterráneos Tarragona 2017 nacerá del dibujo de un escolar de entre seis y 12 años. A través del concurso "Dibuja la Mascota de Tarragona 2017", todos los alumnos de los centros de primaria podrán presentar sus propuestas.

Con este concurso, la organización de los Juegos pretende hacer partícipes a los escolares en el proceso de elaboración de la mascota de Tarragona 2017. Esta actividad es una de las primeras propuestas del Proyecto Educativo de los Juegos, liderado por la Universidad Rovira y Virgili. "Dibuja la Mascota" va principalmente dirigido a los alumnos de Educación Primaria de las escuelas de la demarcación de Tarragona, aunque contempla la participación de cualquier escuela del país. A través de un video explicativo, protagonizado por un agente especial, los niños y niñas recibirán las instrucciones necesarias para poder dibujar su propia mascota de los Juegos.

Entre todos los dibujos hechos, cada colegio seleccionará tres y los hará llegar a la organización de Tarragona 2017. De las propuestas recibidas, la organización de los Juegos seleccionará una decena, de entre las que se escogerán los cinco finalistas mediante una votación popular. Finalmente, un comité de expertos seleccionará el dibujo ganador, que servirá de referencia para producir el diseño final de la mascota de los Juegos Mediterráneos Tarragona 2017.

La organización ha propor-



cionado a todos las escuelas interesadas la documentación necesaria para su participación en el concurso. Se compone de un dossier con varios elementos: las bases fundamentales del proyecto, el material didáctico de los Juegos para su exposición en el aula, la plantilla de dibujo, las instrucciones de participación y el video explicativo de la actividad "Dibuja la Mascota".

Este vídeo didáctico está protagonizado por un personaje ficticio encarnado en un agente especial, quien expone a los alumnos qué son los Juegos Mediterráneos de Tarragona y les encargará una misión especial: hacer la mascota. A través de animaciones en dos dimensiones, el agente especial presenta las diferentes sedes, muestra ejemplos de otras mas-

cotas de Juegos y les animará a dibujar, de manera original y personal, cómo les gustaría que fuera la mascota de los Juegos Mediterráneos.

Una vez finalizado el concurso, se organizará una actividad expositiva con el resto de dibujos participantes. La organización de los Juegos también quiere dar la posibilidad de participar en el concurso a aquellos alumnos de primaria que deseen concursar aunque sus centros escolares no estén inscritos y a aquellos escolares de cualquier edad, aunque estos no podrán formar parte de la elección final. En este caso, sus dibujos formarán parte de la categoría "Escuela Virtual", que el Comité Organizador tratará en conjunto como un centro educativo más y de la que se escogerán igualmente tres propuestas finalistas.



Asesoramiento Técnico Personalizado, nuevo servicio deportivo en Madrid

El Ayuntamiento de Madrid ha puesto en marcha un nuevo servicio de Asesoramiento Técnico Personalizado. Permite dar respuesta de forma personalizada a cualquier duda o necesidad, en relación al desarrollo de la práctica deportiva o para iniciarse en cualquier actividad física.

Este servicio se ha puesto en marcha en el mes de febrero. Se trata de una iniciativa gratuita para los usuarios, que en una primera experiencia piloto se desarrolla en tres centros deportivos municipales: Valdebernardo (distrito Vicalvaro), Aluche (distrito Latina) y Plata y Castañar (distrito Villaverde).

El "Asesoramiento Técnico Personalizado" se presenta como un valor añadido a la oferta deportiva municipal y supone garantizar un mejor aprovechamiento de la actividad deportiva y la máxima seguridad en la prevención de lesiones.

El objetivo general es atender las dudas técnicas que tengan los usuarios con respecto a la actividad deportiva que realizan, e incluso asesorar sobre aquellas que son más idóneas para la persona que consulta. En algunos casos, el protocolo de atención incluye derivar a los usuarios, a los servicios de medicina deportiva. Esta actuación se encuentra contemplada en el Plan Estratégico del Deporte Base 2013-2020 del Ayuntamiento de Madrid.



Se atenderán a los solicitantes de tres formas: presencialmente, telefónicamente o por Internet, según el tipo de cuestiones a tratar y buscando siempre responder con la máxima rapidez.

Está dirigido a personas que practican cualquier tipo de actividad física o que, deseado iniciar-

se en la misma, quieren conocer la mejor forma de hacerlo, en función de sus posibilidades y objetivos, detectar de forma temprana si padecen algún inconveniente que pueda ser contraindicado durante el ejercicio y, en general, saber qué tipo de actividad puede ser más conveniente para mejorar su estado de salud y/o su condición física, entre otros:

- Personas que manifiestan dudas o desconocimiento sobre los contenidos de las actividades deportivas ofertadas.
- Personas a las que el ejercicio físico les ha sido prescrito por su médico
- Personas que tienen dudas sobre lo que quieren, lo que pueden o lo que deben hacer.
- Personas que se interesan por una actividad, en la que no existen plazas disponibles y desean encontrar una alternativa.
- Personas que demandan un plan o rutina de ejercicio físico para su práctica deportiva autónoma.
- Padres que quieren una consulta deportiva especial, en relación con sus hijos.



Valencia: Nueva aplicación web "Valora Tu Juego Limpio"

La Fundación Deportiva Municipal del Ayuntamiento de Valencia ha estrenado este curso escolar la aplicación web "Valora Tu Juego Limpio". El objetivo es velar por una práctica deportiva respetuosa hacia el rival, compañeros y árbitros.

El proyecto "Valora Tu Juego Limpio" tiene como objetivo evaluar el comportamiento deportivo de todos los agentes que actúan en los encuentros deportivos de los Juegos Deportivos Municipales (jugadores, público y entrenador del equipo adversario).

A partir de ahora, las clasificaciones que resultan de esta evaluación se encuentran ya visibles en la página web de la Fundación Deportiva Municipal, en el enlace de Juego Limpio. Los deportes de equipo que participan en esta iniciativa (con todas las categorías en colegios, clubes y centros implicados) son Baloncesto, Balonmano, Fútbol Sala, Hockey, Voleibol y Rugby.

Esta iniciativa, que valora el

Las clasificaciones están disponibles en la web

comportamiento o conducta deportiva (juego limpio) de los diferentes agentes que interactúan en el acto deportivo, es posible gracias a la colaboración de los educadores, entrenadores y árbitros, quienes actúan como observadores cualificados de la competición y realizan sus valoraciones en función de la experiencia vivida en los encuentros y jornadas deportivas. Estas valoraciones se realizan a través de Internet y se registran en una base de datos de la FDM.

"Valora Tu Juego Limpio" forma parte de la estrategia, de la Fundación Deportiva Municipal, de luchar contra la violencia y el comportamiento antideportivo en el deporte, concretamente en el deporte escolar, donde los valores deben ser los auténticos

protagonistas de la formación de los más pequeños y se une a otros proyectos ya existentes como "Con respeto ganamos todos".

Esta campaña está dirigida al fútbol base que se lleva a cabo en los campos de fútbol municipales de la ciudad de Valencia. Esta acción surge como una de las conclusiones del Plan Estratégico del Deporte de la ciudad y viene a dar continuidad al trabajo de los últimos años, que busca acabar con los episodios de violencia física y/o verbal que ocurren con más frecuencia de lo deseado y que se alejan del objetivo educativo formativo que debe presidir la actividad física, con más motivo si cabe al tratarse de instalaciones públicas.

La ciudad de Santander acogió la Reunión Sectorial del Deporte

El Palacio de La Magdalena de Santander acogió la Reunión Sectorial del Deporte. Asistieron más de 80 representantes de federaciones, clubes, asociaciones y destacados deportistas de la localidad.

Este encuentro, que se repite dos o tres veces al año, sirve como punto de encuentro entre los diferentes estamentos deportivos que interactúan en Santander. El alcalde, **Iñigo de la Serna**, anunció la celebración de una Semana Internacional de la Vela Ligera. También avanzó que en este año 2015 el consistorio creará un Centro de Tecnificación y Escuela de Golf "Ciudad de Santander" en Mataleñas.

Este centro, que tendría "vocación" de ser un centro referente para todo el norte de España, contará con un campo de seis hoyos de pitch&putt con zona de prácticas en una superficie de unos 10.000 metros cuadrados, y que se unirá a las instalaciones ya existentes del Campo Municipal de Golf de Mataleñas con nueve hoyos y un campo de prácticas, todo ello integrado en el propio núcleo urbano del municipio.

El proyecto también contempla la creación de un estudio de filmación, que sólo requeriría la adquisición de la tecnología necesaria porque se instalaría en el edificio ya existentes; y un pabellón de preparación física de unos 250 metros cuadrados, que se ubicaría junto a los edificios actuales.

En esta reunión sectorial, el alcalde y el concejal de Deportes, **Luis Morante**, hicieron un repaso de las actuaciones que se han llevado a cabo en esta



área durante el pasado año, detallando las que están en marcha y avanzando algunas de las que se desarrollarán en este 2015.

Entre estas últimas, destacaron que próximamente se sacará a licitación la renovación de los tres campos de fútbol del complejo de La Albericia. Además, el Ayuntamiento construirá este año dos nuevas pistas multideporte, una en el Grupo Benidorm y otra en Pintores Montañesas, y una grada cubierta con capacidad para 200 personas en el campo de fútbol y rugby de San Román de la Llanilla. También se continuarán inaugurando módulos en el Museo del Depor-

Se impulsará la práctica del Golf y la Vela

te, en concreto, el de Gento, los bolos, las traineras, la Copa Davis o el de la Real Sociedad de Tenis.

Sobre los eventos deportivos que se celebrarán en la ciudad este año, la Semana de Regatas de Crucero tendrá lugar en "plena Semana Grande" y en ella se estima que participarán 50 barcos y unos 300 regatistas. Además, los días siete y ocho de mayo se celebrará en el Palacio de La Magdalena el Congreso de la Federación de Gestores Deportivos en el que, bajo el lema "Deporte, una cuestión de Estado", se pretende elaborar y firmar la Carta Española del Deporte.

El Ayuntamiento de Vila-real pone en marcha el programa "SME Runners"

El Servicio Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Vila-real ha puesto en marcha una nueva iniciativa. Se trata del programa "SME Runners". El objetivo es acercar la práctica del running a toda la población, en especial a las mujeres.

Esta actividad deportiva está dirigida a los socios o participantes en alguna de las actividades organizadas por el Servicio Municipal de Deportes. En ella se ofrecen sesiones dirigidas a mejorar la técnica de carrera, tonificación, estiramientos y consejos de preparación y participación en grupo en algunas carreras seleccionadas.

Con esta iniciativa, se pretende incorporar al mundo del running a toda la población, sobre todo a mujeres que participan en las actividades y que recientemente han descubierto la carrera como forma divertida de hacer deporte. También a los muchos aficionados que ya estaban corriendo y que demandaban apoyo y orientación.

Es una clase dirigida a personas de todos los niveles deportivos, tanto para principiantes como para corredores ya iniciados, que se quieren incorporar a un grupo de participación global, de manera que su objetivo es, mediante un asesoramiento técnico, consolidar un hábito saludable y divertido, para que la práctica continuada no resulte lesiva.

Los responsables aprovecharán como punto de encuentro el parking de la Ermita Virgen de Gracia, un paraje natural muy cercano a la ciudad, en el que se ha diseñado un circuito con la intención de que los corredores disfruten del aprendi-

Es una actividad gratuita para toda la población

zaje de la técnica con el entorno de pinos y vegetación típicamente mediterránea que favorece la práctica deportiva.

Además, se ha creado una red de rutas de running urbanas para que, sin salir de la ciudad, puedan practicar este deporte sin desplazarse fuera de la zona donde viven. De esta manera, es posible agrupar a los runners que recorren las calles en diferentes recorridos de distancias variadas, y que cada uno elija su ruta. Estarán señalizadas en paneles situados en los puntos de salida, con la distancia a recorrer.

Existen dos grupos de actividad, en distinta franja horaria para que los usuarios tengan acceso, de forma gratuita, solamente inscribiéndose en las oficinas del Servicio Municipal de Deportes.

Para darles una motivación extra a los corredores, hay también un circuito puntuable de carreras populares en el que se agruparán las diferentes pruebas, distribuidas de manera ordenada durante la temporada para que se puedan entrenar, competir, recuperar y superar progresivamente a lo largo del año.



Toledo, en los orígenes y en las gestas del deporte español

Toledo es la capital de Castilla-La Mancha desde 1983 y también foco de la amplia y variada oferta deportiva de las cinco provincias que componen la comunidad. Se cumple el 45 aniversario del Patronato Deportivo Municipal.

Los ciudadanos de Toledo pueden disfrutar a diario de más de medio centenar de modalidades deportivas, incluidas especialidades nada "de secano" como Natación, Triatlón o Salvamento y Socorrismo (ésta última con un brillante palmarés). Estas disciplinas no se practican en playa cercana, ni desgraciadamente en su río Tajo, sino en piscina, ya que la ciudad cuenta con ocho vasos públicos (tres climatizados y cinco de verano), lo que aporta una media muy aceptable de instalación por habitante y hace posible que deportes que precisan del líquido elemento puedan practicarse sin dificultad.

Otro pilar esencial de la promoción del deporte en la ciudad y en toda España es la Escuela Central de Educación Física (E.C.E.F.), creada el 29 de diciembre de 1919. La pista de Atletismo, o anillo toledano, ha sido y sigue siendo un referente de las instalaciones atléticas del país. Tras su última gran renovación, ha sido escenario en 2011 del primer Campeonato de España de lanzamientos largos de invierno y, los días 21 y 22 de julio de 2012, del XXVI Campeonato de España Promesa, quince días antes de la celebración de los Juegos Olímpicos de Londres.

En 1970 se creó el Patronato Deportivo Municipal, uno de los primeros de España y que ha



Federico Martín Bahamontes



Pista municipal, escuela de gimnasia



Julio Rey

Foto: A. G.

Julio Rey, el nadador **Javier Noriega** y el ciclista **Nemesio Jiménez** tienen la vitola de olímpicos.

Otras dos figuras emergentes nacidas en Toledo son los jugadores de balonmano **Ángel Montoro**, campeón del Mundo en Madrid 2013, y el portero **Gonzalo Pérez de Vargas**, bronce europeo en 2014. Otro deporte que ha dado mundiales y europeos con toledanos en sus filas, en el plano técnico y en la faceta de jugador, es el Fútbol Sala. Imagen de ello fue **Antonio Adeva**, campeón de la Copa Mundial en 2000 junto al técnico **Javier Lozano**, que como seleccionador sumó otro mundial más (2004).

Pero, sin duda alguna, el precursor de todos ellos, fue el ciclista **Alejandro Martín Bahamontes**, renombrado popularmente como Federico.

cumplido 45 años como ejemplo de gestión deportiva pública, albergando en la actualidad a 5.500 usuarios, distribuidos diariamente en más de 30 escuelas y 400 grupos de actividad. El Patronato sigue siendo motor y apoyo de más de 200 actividades anuales que se organizan en la ciudad.

El deporte toledano se mueve también gracias a las gestas de sus deportistas. El maratoniano

45 aniversario del Patronato Deportivo Municipal

ELADIO FREIJO

Concejal de Deportes de Guadalajara

“Nos preocupa mucho la salud del ciudadano”

Eladio Freijo compagina su cargo en el ayuntamiento de Guadalajara con la vicepresidencia de la Federación Española de Voleibol. Acercar la práctica deportiva a sus ciudadanos es su principal objetivo.

¿Cómo se vive el deporte en su localidad?

Guadalajara cuenta con un gran espíritu deportivo. En la pasada temporada sobrepasamos el millón y medio de usos de las instalaciones deportivas. Es un dato muy importante teniendo en cuenta que somos una ciudad de 83.000 habitantes.

¿Es rentable invertir en deporte?

Creemos que es fundamental apostar por el deporte. No solo para mejorar la salud de los ciudadanos, sino porque también genera empleo y riqueza. Es una fuente económica importante para una ciudad como la nuestra. Además, procuramos aprovechar la cercanía de Madrid para hacer grandes eventos deportivos y agradecemos que las federaciones confíen en nosotros y en las actividades que hacemos con nuestros clubes y nuestros ciudadanos.

¿Se promueve desde el ayuntamiento la práctica deportiva en todas las edades?

Tenemos muchos programas deportivos, pero vamos muy de la mano con las entida-

des deportivas de la propia ciudad. No queremos ser la competencia de las empresas de Guadalajara. Por ello, colaboramos todos, desde las competiciones para los más pequeños hasta la alta competición con los equipos que tenemos en diversas modalidades. Apostamos por el deporte y eso nos ha llevado a obtener en 2014 importantes reconocimientos nacionales. Fuimos distinguidos con uno de los Premios Nacionales del Deporte (Premio Consejo Superior de Deportes), recibimos el Premio Comité Olímpico Español e ingresamos en la Real Orden del Mérito Deportivo. Es un orgullo para nuestra ciudad.

En 2014 recibimos el Premio Nacional del Deporte

¿Les preocupa la salud de los ciudadanos?

Sin duda. Por ello, tratamos de acoger todo tipo de iniciativas, incluso trabajando con otras concejalías como la de Bienestar Social. Tiramos mucho de la ayuda de los clubes y de las asociaciones, son los motores del deporte y debemos apoyarnos mucho en ellos. Los ayuntamientos tenemos que poner los medios y el entusiasmo para que los ciudadanos se sientan respaldados y que todos puedan disfrutar de esas actividades deportivas. Nuestra misión es apoyarles y hacer que se sientan seguros para seguir adelante

¿El concejal predica con el ejemplo?

Tengo que reconocer que ahora mismo, debido a la falta de tiempo y a una lesión, no puedo practicar todo el deporte que me gustaría.



texto: M. M.



El Ayuntamiento de Alcorcón remodela las instalaciones deportivas de la ciudad

El alcalde de Alcorcón, David Pérez, ha anunciado a los clubes y entidades deportivas de la ciudad que se irán renovando todas las infraestructuras deportivas conforme se vayan generando recursos.

También anunció la convocatoria de subvenciones.

El regidor hizo este anuncio durante la visita al Pabellón Polideportivo de Los Cantos, que acaba de estrenar superficie en la pista central.

"Hemos hecho un gran esfuerzo para mejorar la pista central de Los Cantos. Es cierto que era una necesidad y una demanda, que ahora pueden disfrutar los chavales que a diario vienen aquí a practicar deporte, que pueden hacerlo en mejores condiciones", aseguró David Pérez.

De lunes a viernes, unas 1.500 personas utilizan estas instalaciones en horario de 8,15 horas a 23,00 horas. A esta cifra hay que sumar los 300 deportistas que durante los fines de semana juegan en algunos de los deportes federados que se practican en este pabellón, lo que arroja una cifra de usuarios semanales de unas 1.800 personas.

Pérez reconoció que aún quedan pendientes reformas, en el propio Pabellón de Los Cantos, donde resta por reformar las pis-

tas aledañas a la central, "y poco a poco, según vayamos obteniendo más recursos, iremos extendiendo esas remodelaciones al resto de infraestructuras e instalaciones deportivas que tenemos en Alcorcón".

Además, aprovechó la visita y el encuentro que mantuvo con

20 clubes y entidades deportivas en Los Cantos para anunciar que en breve, "recibiréis las ayudas correspondientes a las subvenciones del año 2014, por valor de casi 200.000 euros", a la vez que les anunció que "haremos una nueva convocatoria para este año 2015".



IV Gala del Deporte

El deporte de Alcorcón celebró el pasado 19 de enero su fiesta anual, con la Gala del Deporte, en su cuarta edición, organizada entre el Ayuntamiento y la Asociación de Clubes de Alcorcón. Se hicieron entrega de más de un centenar de

premios a deportistas, entidades, clubes, patrocinadores, además de un emotivo homenaje al recientemente fallecido ex presidente de la Agrupación Deportiva Alcorcón, **Esteban Márquez** (a quien la ciudad dedicará una calle).

Alcobendas: Nuevo bono mensual para la sala de fitness municipal

El Ayuntamiento de Alcobendas ha puesto en marcha un bono mensual para la utilización de la sala fitness del polideportivo municipal. Además, se han modificado los descuentos en el Abono Deporte.

El Ayuntamiento de Alcobendas continúa su apuesta por el deporte y por acercar su práctica a todos sus ciudadanos. Por ello, acaba de lanzar un nuevo bono mensual para la utilización de la sala fitness del polideportivo municipal, que, además, ha adelantado una hora la apertura al público. Desde el pasado dos de febrero, los usuarios de la sala ya pueden acceder a dicha instalación partir de las 7:30 h. de la mañana.

Por un precio de 25 euros al mes, se puede utilizar la sala (1.000 m²) y disponer de asesoramiento de los monitores y asistencia a las clases que se imparten. Además, en la temporada estival incluye la entrada a la piscina de verano.

Desde primeros de enero, además, se han producido modificaciones en las condiciones del Abono Deporte referentes a los descuentos a aplicar. Los desempleados empadronados en Alco-



bendas tienen un 25% descuento, previa presentación trimestral de la documentación que acredite dicha situación. Y los discapacitados con certificado de minusvalía superior al 33%, descuento del 50%.

El Abono Deporte es la llave que da acceso a las instalaciones deportivas municipales y a un

amplio y variado programa de actividades incluidas en el paquete básico. En estos momentos hay más de 14.000 abonados que, desde 43 euros al mes, pueden utilizar las instalaciones de la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes, así como las del polideportivo municipal, con una oferta superior a 200 clases dirigidas a la semana.

Premio de la Federación Española de Atletismo

Por segundo año consecutivo, la Federación Española de Atletismo ha premiado como mejor institución al Ayuntamiento de Alcobendas, en claro reconocimiento a la labor en pro de la disciplina deportiva por excelencia. El galardón fue recogido por el concejal

de Deportes, **Fernando Martínez**.

En 2015 Alcobendas será sede de alguno de los principales campeonatos de España, caso del nacional de campo a través el próximo 15 de marzo, y en junio los de selecciones cadete y el de veteranos. Durante toda

la temporada habrá carreras organizadas por clubes y asociaciones, desde el Cross Escolar hasta la San Silvestre. Entre medias, el Torneo Intercentros, el Cross Aldovea, la legua nocturna, la milla escolar, el trofeo del Colegio Base y un sinfín de carreras populares.



Villanueva de la Cañada apuesta por la inclusión a través del deporte

El Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada ha firmado un convenio de colaboración con el Club Elemental de Deporte Inclusivo María Moliner (CEDIMM). El objetivo es fomentar la integración social de las personas con discapacidad a través del deporte.

Este acuerdo fue rubricado por **Luis Partida** (alcalde de Villanueva de la Cañada) y **Susana Fuentes** (presidenta del CEDIMM). Gracias a él, el CEDIMM podrá llevar a cabo actividades en el vaso de enseñanza de la Piscina Municipal Cubierta durante 16 jornadas de una hora de duración (de 13:00 a 14:00 horas) a lo largo del curso escolar. Esta cesión del uso temporal de la instalación por parte del Ayuntamiento no supondrá ningún coste económico para el club que, a cambio y tal como se recoge en el convenio, se compromete a realizar y desarrollar al menos un evento deportivo de carácter participativo durante esta temporada.

“Fomentar la integración social de las personas con discapacidad es una tarea que nos compete a todos y por esa razón desde el Ayuntamiento siempre vamos a colaborar con el Club de Deporte Inclusivo María Moliner en todo aquello que podamos”, explicó Partida, quien destacó la trayectoria y labor desempeñada por CEDIMM.

El ayuntamiento villanovense mantiene acuerdos de colaboración con clubes deportivos de todo tipo de disciplinas y asociaciones sin ánimo de lucro del municipio con el fin de fomentar el deporte base y la inclusión en la sociedad de personas con discapacidad a través del depor-



te. El fomento entre los vecinos de la práctica de ejercicio físico es, además, uno de los principios que promueve Villanueva de la Cañada como ciudad saludable de la Organización Mundial de la Salud. El consistorio también subvenciona a los clubes deportivos con el fin de ayudarles a llevar a cabo actividades de promoción de la actividad física así como torneos y competiciones.

El Club Elemental de Deporte Inclusivo María Moliner, fundado en el año 2010, fue el primer club del municipio puesto en marcha con el fin de promover la integración social de las personas con discapacidad física a través de la práctica del depor-

Acuerdo de colaboración con el CEDIMM

te. CEDIMM es una asociación deportiva sin ánimo de lucro, formada por personas de diferentes edades y profesiones (familias, profesionales de la educación, fisioterapeutas, etc.) y abierta a toda la sociedad. Del club forman parte en la actualidad 60 familias, una decena de ellas con hijos con alguna discapacidad motórica, que representan a más de 250 vecinos del municipio.

El club tiene su sede en el Centro de Educación Infantil, Primaria y Secundaria María Moliner, colegio público de integración preferente de alumnos con discapacidad motórica y donde surgió la iniciativa.

Móstoles: Excelentes resultados de los deportistas de élite locales

La ciudad de Móstoles se ha situado, una vez más, como un referente nacional e internacional en materia deportiva gracias a sus deportistas, que el pasado año cosecharon excelentes resultados. La atleta Diana Martín ha sido una de las más destacadas.

El concejal de Deportes y Juventud, Francisco Vargas, ha explicado que “cada uno de ellos son el espejo de una ciudad eminentemente deportiva que apuesta por el deporte como una forma de vida y ocio saludable. El deporte de élite es esencial y en nuestra ciudad muchos deportistas locales lo acreditan, pero el deporte popular es vital, generando calidad de vida, diversión, afán de superación y compañerismo”.

Un ejemplo de ello es **Diana Martín**, medalla de bronce en la prueba de 3.000 metros obstáculos en los Europeos de Atletismo al aire libre, campeona de Europa por Clubes con el equipo Valencia Terra i Mar y subcampeona por equipos en el campeonato de Europa de Campo a través Samokov 2014. Martín se inició en este deporte en la Escuela de Atletismo de Móstoles, de la que guarda importantes y entrañables recuerdos.

Móstoles es una ciudad eminentemente deportiva, con todas las ligas municipales infantiles gratuitas (desde la categoría prebenjamín a juvenil), con objeto de que los niños de la ciudad puedan acceder a la práctica deportiva.

Los clubes y asociaciones de Móstoles también han destacado con ascensos históricos, como el CD Móstoles URJC, otra vez en tercera división del fútbol nacional, la Agrupación Deportiva de Natación, en División de Honor, o



El alcalde entregó los XXV Premios Ciudad de Móstoles

el Club Tenis Ciudad de Móstoles, campeón por equipos de la 2ª división.

Además, los niños de familias desempleadas también obtienen plazas gratis en todas las actividades que se realizan en las instalaciones municipales, entre otras oportunidades.

Un total de 316 eventos deportivos promovidos por la Concejalía de Deportes y Juventud desde el año 2011 hasta diciembre de 2014 sitúan a Móstoles a la cabeza entre los municipios de la Comunidad de Madrid más volcada en la promoción del deporte, ya sea con eventos enteramente promovidos desde el Ayuntamiento o colaborando con los distintos clubes o asociaciones de la ciudad, desde los acontecimientos

sencillos y cercanos en categorías de base, a eventos de categoría internacional.

El alcalde, **Daniel Ortiz** (en la foto junto a Diana Martín y el gimnasta **Rafael Martínez**), aseguró durante la gala de los XXV Premios Ciudad de Móstoles que estos galardones reflejan la vitalidad de una ciudad innovadora, emprendedora, singular, capacitada, con talento y “cuyos ciudadanos nos enorgullecemos de vivir aquí”. En este acto se entregaron las distinciones a la atleta Diana Martín, en la categoría de “Difusión de la Imagen de la Ciudad”, la ONCE, en “Instituciones”, Martínrea Honsel, en “Empresa”; Restaurante La Torre, en “Comercio”, y los fundadores de Carsmarobe, en “Joven Emprendedor”.

II Foro UPM: "Deporte y Ciudad"

La Universidad Politécnica de Madrid (UPM) acogió el foro "Deporte y Ciudad". Se celebró el pasado 25 de febrero. Estuvo organizado por el catedrático **Manuel López Quero**. Fue un coloquio muy interesante en el que participaron, entre otros, **Carlos Conde** (rector de la UPM), los ex secretarios de estado para el Deporte **Rafael Cortés Elvira** y **Juan Antonio Gómez Angulo**, **Antonio Rivero** (decano del INEF), **José María Odriozola** (presidente de la Federación Española de Atletismo), así como **Antonio Lamela** y **Julio Touza**, dos arquitectos de gran prestigio.

Se destacó la importancia de que las ciudades se proyecten como un escenario donde los ciudadanos puedan desarrollar su quehacer diario, incluyendo el deporte en este modo de vida.



Según Julio Touza, que actuó de moderador, "desde el punto de vista urbanístico, las ciudades de hoy en día tienen que impulsar el ocio saludable. El deporte no es solo competición, también es caminar, correr, jugar. No se trata solo de construir grandes instalaciones, sino aceras y parques accesibles".

Asistió también **Fernando Soria**, director de "España se Mueve", quien expuso la necesidad de que las ciudades se construyan pensando en la salud del ciudadano, con espacios verdes para la práctica de la actividad física y que faciliten que las personas puedan caminar.



Éxito de la 35ª Gala de la AEPD

La localidad alicantina de La Nucía acogió la 35ª Gala Anual de la Asociación Española de la Prensa Deportiva, con una asistencia de más de 2.000 personas. Al acto acudieron, entre otros, los presidentes del CSD, **Miguel Cardenal**, y del COE, **Alejandro Blanco**, **Luisa Pastor** (presidenta de la Diputación de Alicante) y **Bernabé Cano** (alcalde de La Nucía), que estuvieron

acompañados por Julián Redondo (presidente de la AEPD).

En categoría masculina, se reconocieron los éxitos de los pilotos **Marc Márquez**, **Alex Márquez**, **Tito Rabat**, del atleta **Miguel Ángel López** y de los ciclistas **Alejandro Valverde**, **David Muntaner**, **Albert Torres** y **Alfonso Cabello**. En féminas, fueron premiadas **Mireia Belmonte**, la halterófila **Lidia Valentín**, la tae-

kwondista **Eva Calvo**, la nadadora de sincronizada **Ona Carbonell** y la piloto **Laia Sanz**.

En la categoría de equipos, fueron galardonados el Real Madrid, el Atlético y el Sevilla, así como las selecciones nacionales femeninas de Gimnasia rítmica, Baloncesto y Waterpolo. El doctor **Pedro Guillén** fue reconocido en la categoría de Medicina Deportiva.

Deportistas CONFIDENCIAL



Foto: CSD

1.- LAS CUENTAS DEL FÚTBOL Y LAS FEDERACIONES AVALAN A CARDENAL

En el Consejo Superior de Deportes la actividad es más frenética que nunca. A las tareas ordinarias de la institución, se suma la implicación personal de **Miguel Cardenal** en apoyo de las federaciones, clubes y, como no podía ser de otra forma, de los deportistas. Es rara la semana en la que, pese a los continuos viajes del Secretario de Estado, no se realicen un par de actos en el CSD de firma de patrocinios o recepción a deportistas que acaban de conseguir un campeonato importante o van a disputarlo (*en la foto, con la selección de Waterpolo*). La escasez presupuestaria se

intenta compensar con gestiones, asesoramiento y apoyo institucional.

Cuando el dinero escasea, las oportunidades para brillar con proyectos relevantes son más reducidas, por lo que las acciones que se ponen en marcha han de estar más relacionadas con la gestión y la legislación. Los resultados no suelen ser inmediatos, pero el tiempo, ese juez inapelable, es quien finalmente dicta lo que se ha hecho bien...o mal. En el caso del CSD, la "sentencia" es más que favorable. Gracias a las medidas que se fijaron junto a la LFP, el fútbol profesional redujo su deuda

global un 2,5% al término de la temporada 2013/14. Llama la atención también que la de la Agencia Tributaria ha disminuido en casi 200 millones de euros en esta legislatura. Lo mismo sucede con las federaciones. Los planes de viabilidad que se impusieron a una treintena de federaciones en dificultades han obrado el milagro. En 2014 se invirtió la tendencia negativa con un saldo positivo de 5,5 millones y una reducción de la deuda total del 19,41%. Además, los resultados deportivos no bajaron como se temía.

Lo que sigue preocupando es la relación con la Fe-

deración Española de Fútbol. **Ángel Villar** continúa moviendo sus hilos y provocando acciones como la huelga de algunas territoriales. Cardenal permanece abierto al diálogo, pero Villar se lo ha tomado como una batalla personal. Las federaciones regionales que demandan recursos económicos bien harían en revisar a fondo las cuentas de la Española. A lo mejor encuentran partidas de viajes excesivas, dietas impropias de la situación que vive el país o una plantilla excesiva con muchos sueldos desorbitados. Posiblemente cambiarían de opinión.

2.- HORTENSIA VIGIL, MÁS PROYECTOS Y MUCHAS ILUSIONES

La presidenta de la Federación Nacional de Empresarios de Instalaciones Deportivas (FNEID), **Hortensia Vigil**, cumplirá su tercera legislatura al frente de la entidad. Ha sido reelegida como candidata única, lo que ratifica el consenso del sector en torno a su gestión. Muchos son los retos y, sobre todo, la ilusión para esta nueva etapa.



El objetivo principal sigue siendo la reducción del IVA (21% en la actualidad), pero también se pretende acercar los centros deportivos a los ciudadanos, con actividades abiertas de carácter familiar, e iniciar los estudios previstos con el Instituto España se Mueve sobre las ventajas de la actividad física

para la salud y el ahorro que supone para el sistema sanitario. Y reactivar la Mesa Sectorial del Deporte, donde todos los agentes implicados unan sus fuerzas para conseguir que las administraciones otorguen al deporte/actividad física toda la importancia que tiene para la sociedad.

Deporte, una cuestión de estado

El deporte se ha instalado en la vida de la mitad de la ciudadanía española, con la vocación y el interés por seguir conquistando cotas de penetración social. Con tal nivel y volumen de actividad aceptada, y de propuesta pública y privada, el deporte no puede seguir siendo un aspecto "menor" de las políticas de nuestras instituciones y de los partidos que las gestionan.

LA consideración "menor" del deporte se evidencia en la falta de compromiso político, en el diseño de líneas de actuación generales y coordinadas, para la consecución de objetivos bien definidos y suficientemente difundidos.

HASTA ahora ha conformado un lugar común, en el que derecha e izquierda han depositado buenas intenciones, porque "hacer deporte es bueno", sin añadir ni un ápice de distintivo,

compromiso o apuesta de política definitoria de una siglas.

BAJO esa consideración de aspecto "menor", se justifica que la actuación de un gobierno, en materia de salud, en educación, en fiscalidad, en promoción económica, en comercio y turismo o en relaciones exteriores, pueda usar de los recursos del deporte de forma totalmente descoordinada, divergente o contrapuesta. Y, desde luego, de forma independiente a la gestión que surja del órgano destinado por ese gobierno para dirigir el deporte.

Y cuando hablamos de la actuación de un gobierno nos referimos a cualquier gobierno, desde el estatal hasta el de cualquier municipio, porque la atomización del deporte entre depar-

tamentos y su descoordinación es patrimonio de nuestra cultura política sin distinción de partidos o niveles administrativos.

LA inversión municipal en infraestructuras, la deportivización de la mitad de la ciudadanía y el interés general de la conquista de la otra mitad, debieran ser razones más que suficientes, para que esa consideración fuese abolida y que,

el deporte pasase a ser una cuestión de estado, es decir, gestionada integralmente y bajo un único liderazgo.

ESTO es lo que persigue el III Congreso de la Federación de Gestores del Deporte de España, en su III congreso, a celebrar en Cantabria. Te esperamos en nuestra web, www.congresofagde.com, y en Santander, los días siete y ocho de mayo.



Luis V. Solar Cubillas
PRESIDENTE DE FAGDE



MESÓN DEL CID

en Madrid

en Burgos

Jesús López

José Luis y Pedro López

Restaurante

Fernandez de la Hoz, 57
Teléfono: 91 442 07 55
Fax: 91 442 47 77
madrid@mesondelcid.es



Restaurante y Hotel

Plaza de Santa María, 8
Teléfono: 947 20 87 15
Fax: 947 26 94 60
mesondelcid@mesondelcid.es

CONSEJOS

PARA PARTICIPAR EN CARRERAS DE LARGA DISTANCIA DE FORMA SEGURA

10 razones por las que debes ponerte en manos de un fisioterapeuta:

- 1 Dolor muscular localizado de más de un día de duración.
- 2 Dolor articular tras las sesiones de entrenamiento.
- 3 Sensación de rigidez muscular.
- 4 Aparición de inflamación localizada en la cercanía de un tendón.
- 5 Fatiga general o localizada en los miembros inferiores.
- 6 Sensación de inestabilidad en alguna articulación: rodilla/tobillo.
- 7 Disminución de sensibilidad, hormigueos en alguna región de las piernas, brazos, etc.
- 8 Dudas sobre cómo estirar correctamente algún músculo.
- 9 Necesidad de obtener consejos posturales para mejorar tu técnica de entrenamiento y/o competición.
- 10 Supervisión de programas de recuperación tras una lesión.

Crioterapia (aplicación de frío)

Se define crioterapia como el conjunto de procedimientos terapéuticos basados en la aplicación del frío sobre el organismo. Asimismo, la palabra crioterapia proviene del griego "frío curativo", es decir cada vez que utilizemos el frío como agente terapéutico, estamos realizando crioterapia.

Los objetivos inmediatos de la aplicación del frío son:

- Disminución de los procesos inflamatorios.
- Disminución del dolor y del espasmo muscular.
- Aumento de la consistencia de los tejidos.

Tipos de aplicación:

- Masaje con cubitos de hielo: para tratamientos leves en zonas limitadas de menos de 15 cm., la aplicación durante 3-10 minutos.
- Fomentos de hielo triturado: "más sencillo y útil bolsa de guisantes" en la zona a tratar, 5-15 minutos.
- Bolsa de hielo: envuelta con una toalla seca, evitando el contacto directo con la piel, aplicaciones de 10-20 minutos.
- Bolsas cold-packs: gel que retiene el frío mejor que el agua, la zona de tratamiento se cubre con lana o plástico para aumentar el enfriamiento, duración 10-15 minutos.
- Baños de agua fría: se emplea cubo o bañera con agua que se enfrió con hielo hasta unos 15°-18° C (por debajo de 13°C resulta molesto) se recomienda no realizar aplicaciones prolongadas de más de 5-8 minutos, precaución con las gónadas.

Cuándo se debe aplicar:

- Tras realizar cualquier tipo de actividad deportiva habiendo hecho de antemano los estiramientos oportunos, procederemos a la aplicación de hielo como antes hemos explicado.

Masaje

Muchos son los efectos que el masaje produce en el cuerpo, siempre y cuando esté bien realizado.

- Aumenta la temperatura de la piel y mejora su estado fisiológico.
- Mejora la circulación periférica, aumentando el movimiento de la sangre y, por tanto, acelera el intercambio de nutrientes y la eliminación de desechos.
- Disuelve las adherencias de los tejidos blandos.
- Disminuye la tumefacción e induración histica.
- Distiende los músculos y tendones contraídos.
- Seda y relaja el sistema nervioso central.
- Puede estimular o sedar al SNP en función de la técnica empleada.
- Puede estimular o relajar la musculatura esquelética según la técnica empleada.

Diferentes momentos donde un masaje te puede ayudar:

- Masaje de calentamiento: se realiza previo a la competición con el fin de preparar al cuerpo para el esfuerzo que va a realizar. Mejora la oxigenación muscular, elastifica los músculos y flexibiliza las articulaciones.
- Masaje a lo largo de la competición: durante la práctica deportiva pueden surgir contusiones o pequeños problemas, si la práctica deportiva lo permite podremos realizar un masaje analgésico y antiespasmódico.
- Masaje post-competición: el más importante para el deportista es el de descarga muscular, con un claro efecto sedante y relajante. Es una clara ayuda a recuperarnos precozmente del esfuerzo. Otro ejemplo es el masaje regenerador con hielo.
- Masaje como complemento de un programa de fisioterapia o masaje terapéutico: El masaje es una técnica más del fisioterapeuta, en este caso lo utilizamos para atajar diferentes patologías.

Estiramientos

Cuando comiences a estirar tienes que tener presente:

- 1 Tener una alineación correcta de los músculos.
- 2 Estirar los músculos más castigados por el ejercicio.



10 veces en cada dirección



30 segundos



10 segundos cada lado



30 segundos a cada lado



20 segundos



30 segundos



25 segundos cada pierna



30 segundos cada pierna



30 segundos

Por gentileza de la Sección de Fisioterapia en la Actividad Física y el Deporte del:



Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID





BCN Sports Film
Barcelona International
Ficts Festival
6th EDITION

**Del 5 al 9
de mayo**

[entrada gratuita]

