

BEN-AL-DEPORTE



PATRONATO DEPORTIVO
MUNICIPAL

AYUNTAMIENTO DE BENALMÁDENA

Sumario

INFORMACIÓN PRESUPUESTOS

21ª CARRERA URBANA DEL PAVO

INICIO JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

18ª GALA DEL DEPORTE

9º CAMPEONATO ANDALUZ DE FÚTBOL-7 PARA DISCAPACITADOS

FIN DE SEMANA AERÓBICO

EL EJERCICIO A LOS 50 (EN LAS MUJERES)

LIGAS LOCALES

CONVOCACIONES DE SUBVENCIONES

NOTICIAS DE SALUD/DEPORTES

BREVES

EVENTOS DEPORTIVOS 1er TRIMESTRE 2004

DÍA 17

- ENERO: Comienzo Jornadas Deportivas Municipales

DÍA 18

- ENERO: Circuito de Judo

Días 23 - 27

- FEBRERO: Semana Blanca Deportiva

Día 6

- MARZO: Cuartos de Final Liga Nacional Bádminton

Día 17

- MARZO: Jornadas de Atletismo (primaria)

Día 20

- MARZO: 10º Aerobithón

Día 21

- MARZO: 4ª Convención Aeróbica

EL DEPORTE "EL MEDICAMENTO MÁS RECETADO"



Cada día más ciudadanos entienden que el **deporte y la actividad física** en general es un elemento que contribuye decisivamente a la **mejora de la salud** y el bienestar de las personas.

Las investigaciones científicas y los permanentes estudios en este campo demuestran que las personas que realizan ejercicio físico de forma habitual, contrarrestan de forma más eficiente los contundentes factores de riesgo que rodea nuestra sociedad y se benefician de una **mejor calidad de vida** ya que logran mejorar no sólo su condición física, y aspecto estético, sino que activan y refuerzan buena parte de sus órganos vitales, especialmente el corazón, mejoran su metabolismo, canalizan su estrés y gozan de una mejor actitud ante la vida. No en vano un famoso cardiólogo comentaba recientemente en un programa radiofónico que si el ejercicio físico se pudiera recetar en pastillas **sería el medicamento más recetado**.

En el **Patronato Deportivo** estamos comprometidos con la promoción del deporte y la actividad física y por ello cada año **aumenta nuestra oferta** de instalaciones y actividades para que cualquier ciudadano pueda encontrar la actividad física que más se adapte a sus necesidades y pueda disfrutar como ya lo hacen miles de benalmadenses de sus beneficios.

Desde el Patronato de Deportes de Benalmádena, ahora que acaba de comenzar un nuevo año queremos felicitarte si ya eres de los que han incorporado el deporte en tu estilo de vida, y si no es así queremos animarte para que venzas las posibles excusas y des un paso por tu salud y te incorpores a la gran familia del deporte en Benalmádena

Fdo. Juan Correal
Gerente P.D.M.

INFORMACIÓN PRESUPUESTOS

CASI DOS MILLONES DE EUROS PARA DEPORTE

La Junta Rectora del P.D.M. en su sesión del 24 de noviembre, aprobó el **Presupuesto del Patronato Deportivo** para el año 2.004. Siendo ya competencia del Pleno del Ayuntamiento su aprobación definitiva.

El Presupuesto total de Gastos para el año 2.004 se eleva a **1.881.331€**, de los cuales 1.470.331€ se destinará a cubrir los gastos normales de funcionamiento llamados gastos corrientes y 411.000 € se destinará al capítulo de inversiones.

Dentro de los gastos corrientes el **58 %** se destinará al Capítulo de **Personal**, el **31 %** a **gastos generales** de funcionamiento y **11 %** a **Transferencias** corrientes o subvenciones para clubes deportivos para para el programa de Escuelas Deportivas y parte a ayudar para la actividad deportiva del club.

Dentro de los gastos en inversiones, **las principales actuaciones** que están previstas en este Presupuesto son:

a) En el Polideportivo Municipal de Arroyo de la Miel:	b) En el Polideportivo Municipal de Benalmádena Pueblo:
- Preparación de pistas de Tenis - Preparación de pistas Polideportivos - Remodelación hall de entrada del Pabellón - Instalación de Parque Infantil en la explanada - Mejora del acceso al nuevo edificio de oficinas y gimnasio - Remodelación de las zonas de duchas en vestuarios	- Construcción de nuevos vestuarios - Ampliación del gimnasio - Construcción de Almacenes
c) En el Campo del Tomillar	d) En el Campo del Retamar:
- Mejora del cerramiento perimetral del campo. - Mejora de los aseos junto al bar	- Instalación del cerramiento en la Pista Polideportiva - Mejora del campo de Fútbol - Terminación de Pistas de Patinaje

Con independencia de estas inversiones que van con cargo al Presupuesto del P.D.M., el Ayuntamiento de Benalmádena mantiene con cargo a su Presupuesto las siguientes inversiones:

- La finalización del club de Raqueta
- La 1ª fase de construcción de la Piscina Cubierta y Pista de Hielo.



21ª CARRERA URBANA DEL PAVO

El domingo 14 de diciembre a las 11.00 h. se celebró la 21ª Carrera Urbana del Pavo organizada por el Patronato Deportivo de Benalmádena y Patrocinada por la A.C.E.B. de Benalmádena.

En esta edición pudimos batir el record de participantes ya que fueron 1117 corredores en la línea de meta, de las 2427 inscritos que hubo inicialmente.

Esta buena participación se debe fundamentalmente al fomento de este evento por parte de los Centros de Enseñanza que contribuyen involucrándose activamente en el evento,

felicitando a todos los centros por su compromiso y divulgación del deporte. Además es necesario destacar que cada vez son los padres y las familias al completo las que participan, desarrollando un espíritu participativo y popular.

Complementariamente no se puede olvidar que en esta edición la ACEB se ha comprometido de una forma especial ya que ha aumentado el número de premios y regalos, de hecho se han entregado premios a los 4 primeros clasificados de cada categoría, además hemos pasado de entregar 4 pavos a 20 en esta edición.

El P.D.M. quiere agradecer a las siguientes empresas y colectivos su contribución por ayudarnos a desarrollar este evento, Aquellas que han colaborado son: Aceb de Benalmádena, Clínica Arroyo, Pizzería Verona, Benalmovil, Piratas Park, Ciber García Lorca, Modas Quico, Larios 2000, Provise, Loterías la Niña, Deportes Trébol, Restaurante Alborada, Fortes & Rodríguez, Alianace Rass, Ocaña, Inmobiliaria del Cid, Mi Mármol, Estanco Blas Infante, Cheff Luis, Cruz Roja, Protección Civil, Tafad y Teco de Benalmádena. A todos ellos muchas gracias, con la confianza de poder seguir contando con vosotros en próximas ediciones.

INICIO DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

El pasado 17 de enero dieron comienzo los 21º JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES.

Un total de 88 equipos de distintas categorías: PREBENJAMIN, BENJAMÍN, ALEVIN, INFANTIL Y CADETE (Edades comprendidas entre 1987 - 1996) en los deportes de fútbol 5-7, fútbol sala, baloncesto, volei-4 y hockey, están compitiendo cada sábado en las instalaciones de los dos polideportivos del municipio, bajo una perspectiva totalmente educativa donde los valores como el respeto, socialización, cooperación y por supuesto la diversión deben primar sobre otros.

También tendremos pruebas puntuales de gran calado en Atletismo y Badminton.

18ª GALA DEL DEPORTE

La 18ª Gala del Deporte se celebró el pasado 18 de diciembre de 2003 en el Hotel Alay donde se reconoció a los deportistas más destacados del municipio y algunos de la provincia, a la vez que se galardonó a las empresas y organizaciones que colaboraron de forma especial con el deporte del municipio.

En esta última edición se entregaron 127 galardones repartidos entre todas las disciplinas y escuelas que imparte el PDM de Benalmádena.

Nos faltaría espacio nombrar a todos aquellos que en su día entregamos su galardón, pero entre los premios especiales que se han entregado este año, podemos destacar a:



CENTROS ESCOLARES:

PRIMARIA: C.P. LA PALOMA, SECUNDARIA: I.E.S. POETAS ANDALUCES

ENTIDADES LOCALES

B&B BICICLETAS, CENTRO- JUGUETE, REPUESTOS MARJI, CENTRO BENALMAR, CENTRO COMERCIAL PUERTO MARINA SHOPPING, TRIGEMER

ENTIDADES NO LOCALES

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE MÁLAGA, CONSEJERÍA TURISMO Y DEPORTE DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA, FEDERACIÓN ANDALUZA DE BALONCESTO, DEPORINTER

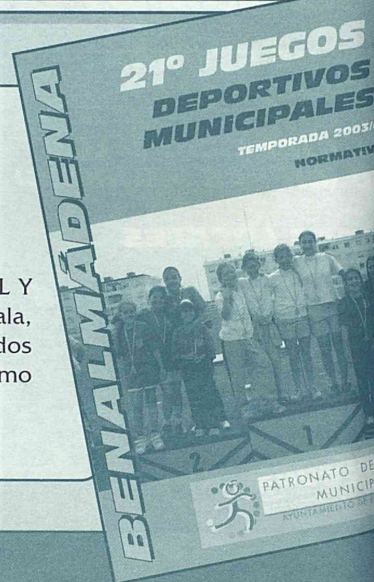
PREMIOS ESPECIALES POR OTROS MERITOS

JUANA GÓMEZ CÁRDENAS, ESCUELA MUNICIPAL DE FÚTBOL DE ARROYO MIEL, CLUB DEPORTIVO BÁDMINTON

CLASIFICACION CARRERA DEL PAVO 2003

CATEGORIA MASCULINA					CATEGORIA FEMENINA				
1/ BENJAMIN (94 Y POST.)					8/ BENJAMIN (94 Y POST.)				
1	Khali Rimidi	Kinini			1	Maria Tovar			
2	Juan Carlos de la Vega				2	Lara Gilabert Cafas			
3	Zacarias Ben Mimou				3	Maria del Mar Muñoz Fernández			
4	Juan Antonio Diaz Chafik				4	Laura Noelia Martinez Reu			
5	David Gamio Pérez				5	Clara Garre			
2/ ALEVIN (92-93)					9/ ALEVIN (92-93)				
1	Crishian Zorrilla				1	Estefanía García de Castillejo			
2	Juan José Furniet Forral				2	Emma Regas Eagle			
3	Daniel Caupio				3	Maria Luisa Gómez Guilmón			
4	Alejandro Coureiro				4	Raquel Ortega Florido			
5	Carlos Hernández Ceja				5	Chaima Botai			
3/ INFANTIL (90-91)					10/ INFANTIL (90-91)				
1	José Andrés Santiago Guillén				1	Ainara Piña Sánchez			
2	David Ruiz Jiménez				2	Aitana López Fernández			
3	José Luis Doblas				3	Paula Alejandra González			
4	Marcos Fernández Acosta				4	Cristina Soto Robertson			
5	Isaac Linares Gual				5	Inés Mendoza			
4/ CADETE (88-89)					11/ CADETE (88-89)				
1	Osama Rimidi				1	Marta Casanova Velasco			
2	Juan Miguel Sánchez Cruzado				2	Sara Vázquez O'neil			
3	David Caupio				3	Virginia González			
4	Eduardo Molina Preciados				4	Laura Garo Labrador			
5	Pablo Atocha Muñoz				5	Cristina Conde Maldonado			
5/ JUNIOR (85-87)					12/ JUNIOR (85-87)				
1	Oscar Nova López				1	Lada Leyens			
2	Jesús Alejandro Fernández				2	Natalia Castrillo de Miguel			
3	Emilio Martínez Podadera				3	Maria Elena Parnajo Paz Romero			
4	Juan José Gómez Soria				4	Verónica Barragán Sánchez			
5	Victor Alba Santos				5				
6/ SENIOR (68-84)					13/ SENIOR (68-84)				
1	Juan Carlos Gutiérrez Salvador				1	Ana Marta García Bombin			
2	Francisco José Sánchez Bernal				2	Eva María Dorrego Gómez			
3	Alejandro Komans				3	Yolanda García			
4	Manuel Isidro Román				4	Angela Gómez Soria			
5	Manuel Barrios Villodres				5	Yolanda Medina Guerra			
7/ VETERANOS (67 Y ANTERIORES)					14/ VETERANAS (67 Y ANTERIORES)				
1	Victor López				1	Susana Lind Bland			
2	Román Hernández				2	Maria Medina Moncada			
3	José Ramón Serrano				3	Hakima Chatik			
4	Marcelo Reyes				4	Ada Carmona Marín			
5	Juan Miguel Sánchez Bernal				5	Angelica Soria Pineda			

CLASIFICACION GENERAL		CORREDOR	
1er CLASIFICADO MASCULINO	Juan Carlos Gutiérrez Salvador	1.117	
1er CLASIFICADO FEMENINO	Ana Marta García Bombin	2427	
1er CLASIFICADO A.C.E.B. MASC.	Manuel Crespo Ruiz		
1er CLASIFICADO A.C.E.B. FEM.	Desierto		
TOTAL PARTICIPANTES			
TOTAL DE INSCRITOS			



BENALMÁDENA, CLUB NERJA DE ATLETISMO, ANTONIO J. LÓPEZ NIETO.

MEJOR ENTRENADOR LOCAL: AMELY JIMÉNEZ PAVER

MEJOR DEPORTISTA PROVINCIAL MASCULINO: ÁLVARO FERNÁNDEZ CEREZO (Club Nerja de Atletismo) 2003: Campeón de España Sub-20 de Pista Cubierta en 1500m

FEMENINO: PALOMAGUTIÉRREZ CASTILLO (Subcampeona de España Sub-20)

MEJOR DEPORTISTA LOCAL MASCULINO: FRANCISCO TOBARÍAS CASTRO (Club Hércules Benalmádena, Selección Española Sub-18) FEMENINO: VERÓNICA GUTIÉRREZ ROSADO (Club Bádmiton Benalmádena, Campeona de España Júnior con la Selección Andaluza)

RIA FEMENINA
ADMIN (94 Y POSTO)
ñas
uñoz, Fernández
artínez, Reu
LEVIN (92-93)
de Castillejo
gle
nez, Guillelmo
lorido
FANTIL (90-91)
chz
ndáñez
González
bertson
ADETE (88-89)
Velasco
neil
rator
Maldonado
UNIOR (85-87)
de Miguel
Paz Romero
in Sánchez
ENOR (68-84)
la Bombin
go Gómez
oria
Guerra
AS (67 Y ANTERIO
nd
foncada
arin
ineda
)
R
CA
enador
Seni
Seni
117
427
GOS
TIVOS
PALES
ORADA 2003
NORMATIV
ATRONATO DE
MUNICIP
AYUNTAMIENTO
CLUB NERJ
TONIO J
OR LOCAL
VER
A PROVINO
RO FERNÁN
a de Atleti
España Su
ta en 15
MAGUTIÉ
peona de Es
decuados de actividad
sica podría evitar este
eclive".
A LOCAL
FRANCIS
D (Club Ho
cción Espa
NICA GUTIE
Bádmín
peona de Es
ción Andalu

10º CAMPEONATO ANDALUZ DE FÚTBOL-7 PARA DISCAPACITADOS



El pasado mes de Enero se celebró en el campo de Césped de Arroyo de la Miel el 9º Campeonato Andaluz para personas con discapacidad intelectual donde participaron 16 equipos de toda Andalucía y que fue organizado por la FADEMP, CEDIFA (Federación Andaluza de Fútbol) y el P.D.M. De Benalmádena.

Este evento también tomó parte el Centro Ocupacional de Benalmádena, que es uno de los equipos asiduos a este Campeonato, quedando en esta edición el 6º clasificado de la Categoría Abierta. Los partidos se jugaron el 16 y 17 de enero siendo un total de 38 encuentros, reinando en todo momento la deportividad y el buen ambiente entre todos los equipos y jugadores.

Los ganadores de este año han sido:

Santiago Santaella (Cádiz) en la Categoría Regional

Anidi (Dos Hermanas- Sevilla) en la Categoría de Juegos Regionales.

Durante la entrega de premios se pudo contar con algunos de los jugadores del Málaga C.F., como Edgar, Romero, Iznata, Gotilla y Juan Carlos Añón (2º entrenador) y ellos fueron el colofón y un gran premio a todos los participantes.

EL EJERCICIO A LOS 50 En las mujeres

Aunque usted haya pasado la cincuentena, todavía está a tiempo de plantearse practicar algo de ejercicio para conservar la movilidad cuando tenga más de setenta. Basta con subir escaleras o caminar media hora a un ritmo medio. Según especialistas de la Universidad de Pittsburg (EEUU), evaluaron con un programa de actividad física adaptado a 170 mujeres (50-65 años), mientras que la mayoría (90%) de las mujeres sedentarias presentaban problemas de movilidad, únicamente el 38% y 40% de las que hacían ejercicio en ambos momentos o sólo en uno de ellos, respectivamente tenían dificultades.

Como era de esperar, las voluntarias que habían llevado un estilo de vida más activo tenían menos dificultades para desempeñar tareas diarias (vestirse, bañarse, hacer la compra...) y caminaban más rápido que las demás. Así, de los casi 800.000 españoles mayores de 65 años que tienen dificultades para desplazarse fuera de casa, el 66 % son féminas (Encuesta de Discapacidades, Eficiencias y Estado de Salud).

Los estudios demuestran que la llave de la juventud es el ejercicio físico y mental, acompañado de una dieta saludable.

Ahora que la población vive cada vez más, es importante prevenir el desgaste en el estado funcional que se da con la edad.

Mantener unos niveles adecuados de actividad física podría evitar este declive".

Artículo (Salud)
"El Mundo" 29/11/03
Adaptado por
Andrés Luengo
Profesor Activ.
Física Mayores. P.D.M.
(Benalmádena)



FIN DE SEMANA AERÓBICO

El Próximo 20 de marzo se va a celebrar el 10º AEROBITHON organizado por FEDA (Málaga) y el Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena.

El comienzo de este maratón de aeróbic será a las 18:30 h. Esperamos de que asistan más de 500 participantes.

Además un año más durante el 20-21 de marzo se celebrará la **Convención** de Aeróbic-Fitness más importante de Andalucía. Evento destinado a Profesionales, alumnos avanzados y amantes del aeróbic y el fitness en general. Este año serán más de 18 master class dirigidas y de una hora de duración: aeróbic, Funk hip hop, Ciclo Indoor, etc. Interesados pueden acercarse al Gimnasio del polideportivo de A. de la Miel tlf. 952 964 751.

NOVEDAD: este año se creará un concurso exhibición de aeróbic y funky, permitiendo un máximo de 10 grupos.

LIGAS LOCALES



En la **LIGA LOCAL DE FÚTBOL SALA**, está a punto de finalizar la primera fase en las distintas categorías, y como nota destacable resalta la **igualdad** existente entre los equipos participantes, no estando aún decidido nada en ninguna de las categorías.

En lo que respecta a los equipos, destacar la buena trayectoria del decano de la liga, el **Terral F.S.**, único equipo sobreviviente de aquellos que empezaron la liga Local de Fútbol Sala hace ya 24 años, que en los 2 últimas temporadas ha realizado unas campañas muy flojas, estando a punto de perder la categoría, y en esta edición ha vuelto a la parte alta de la tabla, dominando esta primera fase.

En el resto de competiciones locales, va llevando un desarrollo normal, disputándose las distintas jornadas tal como está previsto.

Queremos recordar a todos los participantes en las Ligas Locales de Benalmádena que pueden llevar el seguimiento de éstas en la página de Internet del Patronato Deportivo **www.benalmadena.com/deportes**, ya que desde febrero se ha implantado un sorteo semanal de material deportivo entre los participantes de las Ligas Locales que visitan nuestra página Web, facilitando así aún más la práctica deportiva entre los usuarios del Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena.

CONVOCATORIA DE SUBVENCIONES

...A LOS CLUBES DEPORTIVOS DEL MUNICIPIO

El Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena aprobó en su Junta Rectora celebrada el pasado martes 27 de enero la convocatoria anual de subvenciones para el año 2004. Se aprueba destinar a esta finalidad una partida económica de 25.000 €.

Podrán solicitar subvención todas aquellas entidades deportivas legalmente constituidas, y registradas en el municipio de Benalmádena.

El plazo para solicitar la subvención es del 30 de enero al 27 de febrero, y las solicitudes y las bases de esta convocatoria se pueden obtener en la recepción del polideportivo municipal de Arroyo de la Miel.

El pasado año fueron un total de 19 Entidades deportivas las que se acogieron a este programa de subvenciones, repartiéndose un total de 24.000 €.

Los criterios que la Junta Rectora aprobó para el reparto de las subvenciones son los mismos de años anteriores y son los siguientes:

- 1º. Nº de jugadores federados abonados al P.D.M.
- 2º. Ámbito de la competición en la que participan.
- 3º. Nº de Clubes solicitantes

Fdo. Juan Correal
Director Gerente P.D.M.

NOTICIAS DE SALUD/DEPORTES

Miel para tus músculos:

Cualquier entrenamiento que se prolongue en el tiempo precisa de un aporte energético más o menos continuado. La cuestión es que hay alimentos tan naturales como la miel que pueden echarle una mano a tus músculos para reponer los niveles de glucógeno.

- Si vas a ejercitarte por más de una hora puedes usar miel como fuente de carbohidratos.
- Mezcla la miel con agua para obtener un alimento que puedas ingerir con facilidad
- La miel produce una respuesta similar a la de muchos productos energéticos del mercado.

(Laboratorio de Ejercicio y Nutrición Deportiva
de la Universidad de Memphis -EEUU-)

¡Cuidado con las dietas protéicas!

La Sociedad Americana del Corazón ha publicado un aviso de alerta sobre los peligros de las dietas ricas en proteínas para perder peso. Se ha visto que al seguir este tipo de dietas se adelgaza rápidamente pero no se pueden mantener porque se eliminan alimentos como las frutas y verduras, que son imprescindibles en la dieta diaria. Además estas dietas suponen un riesgo para la salud porque predispone a sufrir diabetes, accidentes cerebrovasculares y cardiovasculares. Adelgazar es cuestión de alimentación equilibrada, ejercicio físico y buena mentalización. ¡olvídate de dietas milagrosas!

(Revista Sportlife - Sport-Salud)

BREVES

Dardos

Benalmádena, Sede del XIV Campeonato Nacional de Dardos Electrónicos (Marzo 2004)

Los próximos Jueves 25, Viernes 26, Sábado 27 y Domingo 28 de marzo se va a celebrar en nuestra localidad el XIV Campeonato Nacional de Dardos Electrónicos.

Serán distintas las modalidades.



Ruta Ciclista VUELTA ANDALUCÍA

Ruta Ciclista del Sol

El Lunes 16 de febrero con una etapa de 184,7 Km., nuestro municipio va a ser meta volante de esta prestigiosa

competición: La Vuelta Ciclista de Andalucía.

Además vamos a ser Meta que estará situada en Avda. Gandhi después de una recta de 200 m. Y un ancho de calzada de 7m

Balón Taiji

Los próximos días 26, 27 y 28 de marzo, se van a celebrar en las nuevas salas del pabellón cubierto del polideportivo de Arroyo de la Miel unas jornadas de iniciación en BALÓN TAIJI, disciplina oriental, basado en el "cambio músculo-tendón" y en el "Lavado de médula". Además de suavizar los movimientos circulares, coordinar la respiración y a mejorar el equilibrio.



Liga Semana Blanca



Se acerca el 6º Campeonato Deportivo de Semana Blanca.

Del 23 al 27 de febrero en las instalaciones del Polideportivo de Arroyo de la Miel.

Información: Departamento de Actividades del Polideportivo Plazo de Inscripción del 5 al 19 de febrero.

Trofeos a los primeros 3 clasificados.

El sistema de competición será en función de los equipos presentados.

El donativo de colaboración será de 50 centimos por jugador ¡Ven y diviértete!

J.D.M. Atletismo (Primaria y Secundaria)

Los próximos 17 de marzo (primaria) y 21 de abril (secundaria) se van a celebrar en la pista de atletismo del polideportivo de Arroyo de la Miel otra edición de las jornadas de Atletismo, donde los alumnos y alumnas de los distintos centros educativos del municipio podrán demostrar sus capacidades atléticas en un ambiente distendido y con orientación educativa ¡les deseamos suerte!



Otros...

Comenzarán las obras de construcción de los nuevos almacenes del Polideportivo de B. Pueblo con una inversión de 100.000 €

Toda esta información y mucho más en la página web www.benalmadena.com/deportes

www.benalmadena.com/deportes

Gerencia: pdm@benalmadena.com • Director Técnico: deportes@benalmadena.com

Técnico Actividades: pdmactividad@benalmadena.com • Ligas Locales: pdmligalocal@benalmadena.com