


 Ben
 res
 pat
 18

BEN-AL-DEPORTE

www.benalmadena.com/deportes

Sumario

- SPA EN BENALMÁDENA
- FIESTA DE LA BICICLETA
- LOS PLANOS DEL PALACIO MUNICIPAL DE HIELO Y AGUA
- JORNADAS DE ATLETISMO
- FINAL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE BADMINTON
- CAMPEONATO DE ESPAÑA DE FÚTBOL SALA SUB 15
- JUGADOR DEL EQUIPO NACIONAL DE HOCKEY
- CAMPEONATO DE PETANCA
- CENTRO EDUCATIVO DE TAEKWON-DO
- JORNADAS AL AIRE LIBRE PARA MAYORES
- NOTICIAS SALUD

EVENTOS

2º TRIMESTRE 2005

ABRIL Día 24

- 22ª Fiesta de la Bicicleta

MAYO Días 14 y 15

- XXIV Horas de fútbol sala

Día 19

- 4ª Jornadas actividad física al aire libre para mayores

Día 28

- Finales Juegos Deportivos Municipales

Día 29

- Torneo fútbol 7 playero

JUNIO

Días 4 y 5

- Torneo fútbol 7 playero

Días 11 y 12

- Torneo fútbol 7 playero

Día 18

- Fiesta de los Juegos

Días 27

- Comienzo cursos de natación

LOS ABONADOS AL P.D.M. YA PUEDEN DISFRUTAR DE UN SPA EN BENALMÁDENA

CONVENIO ENTRE EL P.D.M. Y EL NAGOMI-SPA (RESERVA DEL HIGUERÓN)



El Patronato Deportivo de Benalmádena y el **Centro de Nagomi – Spa (Reserva del Higuerón)**, han firmado un **Convenio** entre ambos organismos por el cual **se va a reconocer el carnet de Abonado al P.D.M.** y se le hará **un descuento importante** (dependiendo de qué servicios se trate) a todos los abonados que quieran disfrutar de los servicios de Spa, simplemente presentando el carnet del P.D.M.

El Centro de Nagomi cuenta con **una de las mejores instalaciones Spa y Balneario de la Costa del Sol**, y todos los abonados podrán aprovechar y disfrutar estas magníficas instalaciones.

Para conocer los detalles de este Convenio, así como el lugar de ubicación, pueden consultar en la pagina web:

www.benalmadena.com/deportes.



LA FIESTA DE LA BICICLETA UN ACONTECIMIENTO PARA TODA LA FAMILIA

El 24 de abril se celebra la 22ª Fiesta de la Bicicleta, que organiza el Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena.

En este año se incluyen **algunas novedades** como: el **circuito**, haciéndolo sólo por las calles de Arroyo de la Miel con una distancia de 8 Km., y creando uno **especial para los más pequeños** de 3,5 Km.

También se han incluido **más premios y regalos** para aquellos que vengan **disfrazados**.

Un año más contaremos con la valiosa colaboración de **Tivoli** que entregará un **Supertivolino** a todos aquellos que vengan **disfrazados**.

Por otro lado queremos recordar que tenemos **50 bicicletas** para entregar, además de **viajes, cenas en restaurantes** y otros **muchos regalos**.

¡¡ NO TE LA PIERDAS !!



Finalmente el 6 de...
de alumnos alrededor

FINAL CAMP DE ES DE BA

No pudo ser, se...
en el encuentro...
que enfrentó...
Benalmádena
Sevilla en el pal...
ante más de...
hispanenses, qu...
de esta comp...
encuentro por 1...
de encuentro.

Los de **Eduard**...
calidad de los f...
distintas de ven...

Pese a estar p...
encuentro tan...

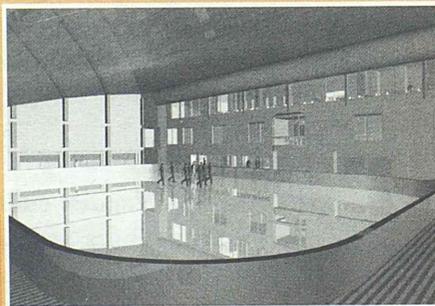
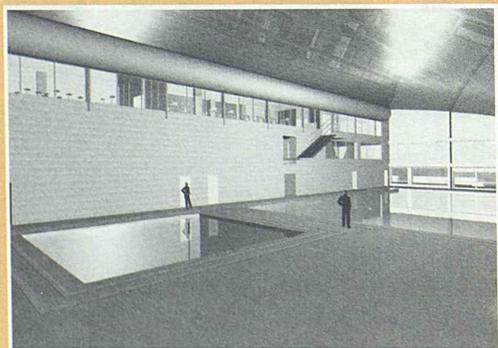
De todas forma...
Marina Garvi,
entrenador Ed...

CAMPE DE FÚT POR CO

Los pasados 7 al 1...
la Miel, la fase final

Un total de seis eq...
eran los clasificad...
murcianos por un c...
andaluza.

LOS PLANOS SOBRE EL PALACIO MUNICIPAL DE HIELO Y AGUA YA ESTÁN A TU ALCANCE



En la **pagina web** del Patronato Deportivo de Benalmádena www.benalmadena.com/deportes se encuentran los planos y otra información complementaria sobre el Palacio Municipal de Hielo y Agua, además se presenta algunas **fotos panorámicas** de dicha instalación.

Entre los **servicios** que contará el Centro son:

- Piscina cubierta de 25 x 16 m.
- Piscina cubierta infantil de 9 x 8 m.
- Pista de hielo de 20 x 30 m.
- Bar en pista de hielo
- 3 salas de uso deportivo:
 - Sala de ciclo indoor
 - Sala de aeróbic
 - Sala múltiple
- Centro fitness de 300 m²
- Centro médico y de salud
- Zona de alquiler de patines
- Zona de vestuarios masculino, femenino y discapacitados
- Cafetería-restaurante
- Accesos para discapacitados
- 3 plantas para aparcamientos
- Aseos

JORNADAS DE ATLETISMO

El pasado **9 de marzo** se celebró la **Jornada de Atletismo de Centros de Primaria** en la pista del polideportivo de **Arroyo de la Miel**. Fueron alrededor de **320 alumnos y alumnas** los que "compitieron" en las distintas pruebas que compone esta actividad: resistencia, velocidad, longitud, lanzamientos, altura y relevos. El **19 de marzo** fue el día del "**Atletismo Popular**", se organizó por primera vez en Benalmádena y contó con la presencia de numerosos clubes de la provincia de Málaga. Esta prueba estuvo supervisada por jueces de la federación andaluza de atletismo y por voluntarios, familiares del club de atletismo de Benalmádena y personal del PDM.

Finalmente el **6 de abril** celebramos la Jornada para los **Centros de Secundaria**, en la cual se batió el **récord de participación de alumnos alrededor de 280** participaron de la actividad dando un toque de color a las instalaciones del polideportivo.

FINAL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE BADMINTON

No pudo ser, se cumplieron los pronósticos en el encuentro de ida de la Liga Nacional que enfrentó el pasado sábado al **C.B. Benalmádena con el C.B. Rinconada de Sevilla** en el **pabellón de Arroyo de la Miel** ante más de **400 espectadores**. Los hispalenses, que son los grandes favoritos de esta competición, se adjudicaron el encuentro por 1-6, eso sí, en más de 5 horas de encuentro.



Los de **Eduardo Herrero**, que basaban sus posibilidades en los enfrentamientos de dobles rozaron la épica, pero la calidad de los fichajes sevillanos acabaron desnivelando la balanza del lado visitante, y es que se pudo ver dos filosofías distintas de ver el badminton, una basada en la cantera, y otra basada en fichajes de gran nivel.

Pese a estar prácticamente sentenciada la Liga, seguro que el próximo **7 de Mayo** en tierras sevillanas se verá un encuentro tan emocionante como el vivido en este enfrentamiento de ida.

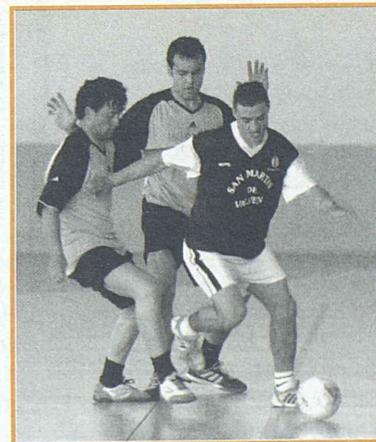
De todas formas sirva este sincero homenaje a nuestros jugadores-as:

Marina Garvi, José Antonio Crespo, Tania Díaz, Verónica Gutiérrez, Daniel Alcover, etc. y como no, a nuestro entrenador Eduardo Herrero "copi".

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE FÚTBOL SALA SUB 15 POR COMUNIDADES

Los pasados **7 al 10 de abril** se disputó en el **pabellón del polideportivo de Arroyo de la Miel**, la fase final del **Campeonato de España de Fútbol Sala sub 15 por Comunidades**.

Un total de seis equipos: **Aragón, Castilla y León, Murcia, Cataluña, Madrid y Andalucía** eran los clasificados. La **final** fue entre **Murcia y Andalucía**, quedando ganadores los murcianos por un claro 4 a 1 a los andaluces. Buen resultado para el equipo de la comunidad andaluza.



JUGADOR BENALMADENSE EN EL EQUIPO NACIONAL DE HOCKEY

El jugador de hockey **Bernardo Guerrero Calderón**, disputó a final del mes de marzo el **torneo internacional "Toyota 4"** en el club Egara de **Barcelona** en el que se enfrentaron **Holanda, Inglaterra, Alemania y España** en categoría **sub 16**.

Su labor fue destacada siendo titular y consiguiendo un 3er puesto para el equipo nacional. Comentar que también los pasados días 3 al 6 de marzo Bernardo estuvo en la concentración técnica con la selección sub 16 en Tarrasa, además está inmerso en un programa de captación de talentos de la selección nacional española de hockey. Enhorabuena para este excelente deportista y el buen trabajo del club de hockey de Benalmádena.



CAMPEONATO "COSTA DEL SOL" DE PETANCA "KUSTENS KULA"

El pasado **22 de marzo**, se celebró en las explanadas del recinto ferial de Arroyo de la Miel el **Campeonato de Petanca Costa del Sol**, "Kustens Kula". Este evento fue coordinado por el **Club Scandia**. La actividad fue un completo éxito ya que participaron **61 equipos de 3 jugadores**, un total de **183 aficionados** de distintos clubes de petanca desde Nerja hasta Estepona. Los ganadores del **grupo A** fueron "**Los amigos de Fuengirola**" y los del **grupo B** "**Club Skandia**".



CENTRO EDUCATIVO DE TAEKWON-DO



El próximo **30 de abril y 1 de mayo**, el **centro educativo de Taekwon-do del PDM de Benalmádena** viajará a Galicia, a la ciudad de Zas Baio, para asistir a la **XIII Copa de España Júnior e Infantil**, así como también al **torneo selectivo para adultos**, donde participará Maximiliano Montiel que intentará revalidar su presencia en la selección nacional de España,

de cara al **mundial de 2006**. El centro educativo de Taekwon-do, contará con un total de **13 competidores**, chicos y chicas.

El instructor **Maximiliano Montiel**, quiere agradecer a los padres y madres de sus alumnos, el esfuerzo que están haciendo para que sus hijos-as viajen, como así también a la empresa "Febrisur" de Arroyo de la Miel por su colaboración continua con la escuela de Taekwon-do.

4ª JORNADA DE ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE PARA MAYORES

El próximo **19 de mayo** se va a celebrar en las instalaciones del **polideportivo de Arroyo de la Miel**, la **4ª Jornada de Actividad Física al Aire Libre para Mayores**. La jornada constará de:

1º calentamiento (movilidad articular) **2ª fase principal** (ejercicios adaptados con música) y **3º Vuelta a la Calma** (Tai Chi). Esta actividad se organiza conjuntamente entre **PDM y Concejalía de 3ª Edad del Excmo. Ayuntamiento de Benalmádena**.

La profesora de la actividad física es **Carolina Biloni**, la instructora de Tai Chi es **Mª Teresa García** y la coordinación corre a cargo de **Andrés Luengo**.



NOTICIAS DE SALUD

SALUD CARDIOVASCULAR

Para quemar calorías, mantener el corazón en forma y gozar de una buena salud cardiovascular, elija una de estas actividades:

- Andar, si es mayor de 40 años y no está acostumbrado a correr, jogging, o carrera suave.
- Montar en bicicleta, estática o normal.
- Sesiones de aeróbic.

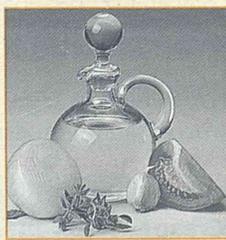
Hágalo como mínimo tres veces a la semana, y durante un periodo de entre 30 y 60 minutos.

Durante el tiempo de ejercicio, controle su ritmo cardíaco. Los relojes pulsómetros le permiten controlar sus pulsaciones durante todo el ejercicio.

El rango de frecuencia cardíaca varía en función de la edad, peso, altura, y condición física. Mire en la tabla su zona de acción en función de su edad y sus objetivos. El ejercicio aeróbico realizado de forma regular y controlada:

- Mejora la circulación
- Previene de enfermedades cardiovasculares
- Disminuye el colesterol
- Mejora la presión arterial
- Es la mejor arma contra la obesidad

Según información de la Web **CANAL SALUD**
Tiscali.salud



DIETA

ESTUDIO EUROPEO

Seguir una dieta mediterránea prolonga los años de vida.

Más bondades de la dieta mediterránea. Un estudio europeo, con casi 4.000 partici-

pantes españoles, desvela que los sexagenarios que siguen las pautas alimenticias son más longevos.

"Una dieta que se base en los vegetales y en las grasas insaturadas y que recuerde a la dieta mediterránea puede ser especialmente apropiada para las personas mayores. un grupo cada vez mayor en Europa", concluyen los autores de este trabajo, publicado en la edición 'on line' del 'British Medical Journal'.

Muchas verduras, frutas, legumbres y cereales, pescado; más grasas no saturadas (sobre todo, aceite de oliva) que saturadas; escasa carne y un poquito de vino. Éstas son las claves de esta alimentación, que ya había demostrado sus bondades para prevenir las enfermedades cardiovasculares o el cáncer.

Precisamente, los nuevos hallazgos se basan en un gran estudio europeo (el EPIC, siglas de Investigación Prospectiva Europea sobre Cáncer y Nutrición, EPIC en inglés).

ISABEL ESPINO elmundo.es

- PROGRAMA
- LA JUNTA D
- PREMIA AL
- FINAL LIGAS
- ACTIVIDADE
- SAN JUAN
- EMPRESAS C
- CON EL PDM
- FINALIZAN
- DEPORTIVOS
- BENALGOLF
- JORNADA PA
- TORNEO CR
- FÚTBOL 7 P
- ATL. BENAM
- ATLETAS DA
- OTRAS NOT

EVENTOS 2º TRIMESTRE

JULIO
Días 2 y 3
• Campeonato de Fútbol
Día 4

• Comienzo Fútbol
Día 15
• Travesía a Nac
Día 23
• Campeonato de Fútbol
Día 29
• 12 horas de N

AGOSTO
Del 11 al 15
• Actividades D
Día 13

• Circuito Provin
Días 22, 2
• Torneo Fútbol
Días 26, 2
• Campeonato de Fútbol
Día 27
• Concentración

SEPTIEMBRE
Día 9
• Circuito Balon