



Ben
Res
pat
15

BEN-AL-DEPORTE

Sumario

INAUGURACIÓN DEL CLUB DE RAQUETA BENALMÁDENA

PROGRAMA CLUB DE RAQUETA BENALMÁDENA

C.D. UNIÓN ATLÉTICA DE BENALMÁDENA

COMIENZAN LAS LIGAS LOCALES

EL CENTRO COMERCIAL BENALMAR PATROCINA EL DEPORTE

4ª JORNADAS DE FORMACIÓN DE TÉCNICOS DEL P.D.M. DE BENALMÁDENA

NUEVAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

NOTICIAS SALUD Y DEPORTE

EVENTOS 4º TRIMESTRE 2004

NOVIEMBRE

Días 19, 20 y 21

• Liga Minibasket

Días 24, 25 y 26

• Torneo Fútbol-7 discapacitados

DICIEMBRE

Día 19

• 22ª Carrera del Pavo

Día 21

• 18ª Gala del Deporte

29 DE OCTUBRE INAUGURACIÓN DEL CLUB DE RAQUETA

Tras dos años de obras, el próximo 29 de octubre se inaugura oficialmente el Club de Raqueta Benalmádena.

Esta nueva instalación deportiva ha sido construida íntegramente por el Ayuntamiento de Benalmádena, con un presupuesto cercano a los 800.000 euros.

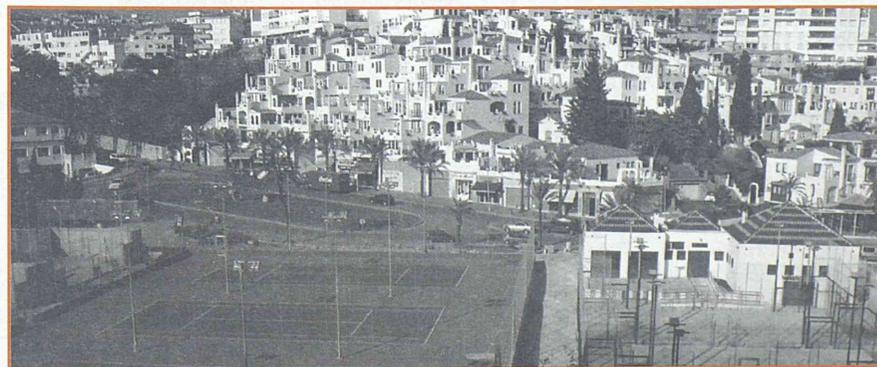
El Club de Raqueta Benalmádena es por lo tanto una instalación municipal, que aunque será gestionada a través de una Empresa de Servicios Deportivos, estará controlada y regulada por el Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena, que será la entidad que supervise el cumplimiento de lo establecido en el contrato de gestión.

El Club de Raqueta Benalmádena, está dotado de 4 pistas de padel de cristal, 2 pistas de padel de muro, 3 Pistas de tenis y un edificio con recepción, vestuarios, tiendas y cafetería. Será uno de los mejores Clubes de Raqueta de ámbito Municipal de la provincia de Málaga y quizás de Andalucía.



Como características constructivas, el Patronato Deportivo Municipal ha querido apostar por dotar a esta instalación de lo que se podrían denominar "Pavimentos Saludables": las pistas de tenis tienen un pavimento tipo **Cushión**, de componentes elásticos, y las pistas de padel con pavimento con base elástica, diseñados especialmente para garantizar una adecuada absorción de impactos, sin perder calidad de juego.

Para dar a conocer el Club de Raqueta Benalmádena a los vecinos de Benalmádena, se desarrollará un **programa de puertas abiertas**, dentro de los actos de inauguración que permitirá el uso gratuito de las pistas durante el Fin de Semana del **30 al 31 de octubre**, como se detalla en la página siguiente.

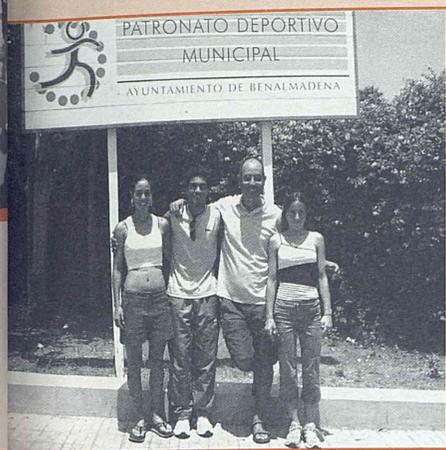


El Club de Raqueta está ubicado en la **Avda. de las Palmeras**, en Benalmádena - Costa.

C.D. UNIÓN ATLÉTICA DE BENALMÁDENA

En el mes de octubre el **C. D. Unión Atlética de Benalmádena** va a desarrollar sus actividades deportivas competitivas que como en años anteriores comenzará con la participación en **carreras populares** y en sendos **circuitos provinciales de cross y atletismo popular en pista**, actividades abiertas a atletas de todas las edades.

Del mismo modo, en el **PDM** se inicia el curso de la Escuela Municipal de Atletismo, las personas que deseen practicar este deporte pueden inscribirse por las pistas de atletismo del Polideportivo de Arroyo de la Miel. Lunes, Miércoles y Viernes en horario de 17:30 a 18:30 horas para los alumnos menores de 12 años y 18:15 a 19:30 horas para los mayores de 12 años.



Además para los atletas federados o que deseen federarse, el Club inicia su **campana de captación** de socios adultos para la temporada entrante 04-05.

¿Qué ventajas tiene ser socio del club UNIÓN ATLÉTICA BENALMÁDENA?

Además de colaborar en el mantenimiento y la consolidación del deporte del atletismo en nuestro municipio, tiene las siguientes ventajas:

- **Acceso libre y gratuito a la pista de atletismo para toda la temporada.**
- **Ficha federativa de temporada.**
- **Adquisición gratis el material deportivo del club.**

Para más información llamar al **952964872** (Salvador) en horario de 18 a 21 horas.

¡SI ESTÁS INTERESADO EN COLABORAR CON EL CLUB DE ATLETISMO, SERÁS BIEN RECIBIDO!

COMIENZAN LAS LIGAS LOCALES

Una temporada más van a dar comienzo las Ligas Locales organizadas por el Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena, que en algunos casos se presentan como de las más importantes de la Provincia, como es el caso de la de Fútbol Sala o la de Fútbol-7.

Fútbol Sala

Desde el pasado sábado 25 de septiembre se viene disputando la 25ª Edición de la Liga Local de Fútbol Sala, con 68 equipos, 4 divisiones, 718 jugadores, competición que es la más demandada junto con el Fútbol-7, de hecho se han vuelto a quedar equipos fuera por no tener más espacio. Se trata de una competición que se disputa los sábados tarde en las instalaciones de los polideportivos municipales de Benalmádena y Arroyo de la Miel.

En esta edición el Terral F.S., vigente campeón de Liga, intentará revalidar el título que ha conseguido.

Fútbol-7



5ª Liga, 3 divisiones (18 equipos) y una mayor de 40 años (8 equipos). Comienza el 25 de octubre.

Los partidos, como en ediciones anteriores, se disputarán en el Campo de Césped Artificial del Polideportivo Municipal de Benalmádena Pueblo, a las 21:00 y 22:00 h., jugando los equipos que formarán la 3ª División los partidos de 23:00 a 00:00 h.

Tenis

21ª Liga, 40 jugadores. Comienza el 18 de octubre.

En principio los partidos se podrán jugar entre las pistas de tenis del Polideportivo Municipal de Arroyo de la Miel y del nuevo Club de Raqueta.

Baloncesto

A partir del 14 de octubre y hasta el 4 de noviembre estará abierto el plazo para inscribirse en la 21ª Liga Local de Baloncesto, competición que se disputa en el Pabellón de Benalmádena Pueblo, los sábados por la tarde.

EL CENTRO COMERCIAL BENALMAR PATROCINA EL DEPORTE



El centro comercial "**Benalmar**", se está volcando con el deporte local ayudándolo a través del patrocinio en distintas modalidades deportivas como son:

- Baloncesto 3X3.
- Patrocinio al club de Atletismo de Benalmádena.
- Patrocinio a Maximiliano Montiel en el campeonato del mundo de Taek-wondo que se celebra durante este mes en Corea.

Gracias

B
Benalmar
Centro Comercial
EL CENTRO DE LA COSTA

4ª JORNADA DE FORMACIÓN DE TÉCNICOS DEL P.D.M. DE BENALMÁDENA

El pasado 2 de octubre de 2004 se celebró la 4ª Jornada de Formación de Técnicos que está prevista dentro del Plan de Calidad en el que está inmerso el P.D.M. de Benalmádena.

Este año las ponencias corrieron a cargo de Técnicos y Monitores que llevan vinculados muchas temporadas de una forma u otra al Patronato Deportivo.

Temas tan importantes como las "Características Generales de las Escuelas Deportivas", "Promoción y Difusión de las Escuelas Deportivas", etc., fueron las exposiciones asignadas para este curso de 6 horas de duración que superó las expectativas puestas en él.

Las ponencias corrieron a cargo de: **Francisco Mena, Francisco Serrano, Juan Bañasco y Andrés Luengo**; nombres de sobra conocidos para los usuarios del P.D.M.



NUEVAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

"SKATE"

Lunes, Miércoles, Viernes
17:00 y 18:00 hrs. 8 - 15 años
(skate park la Paloma)



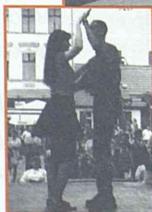
"TAEK-WONDO"

Martes, Jueves y Viernes
18:00 hrs. 6 - 15 años
(Instituto A. de la Miel)
21:00 a 22:00 hrs. Mayores 16 años
(sala 2, Polid. A. de la Miel)



"BAILE LATINO"

Lunes y Miércoles (Iniciación)
Martes y Jueves (Mejora)
21:00 hrs. Mayores 16 años
(sala 2, Polide. A. de la Miel)



NOTICIAS SALUD Y DEPORTE

EL SOBREPESO AFECTA A TU RENDIMIENTO

Estudios de la Universidad de Berkley en California, demuestran que la obesidad merma facultades a la hora de rendir en cualquiera de sus aspectos.



De esta forma ya todos lo sabemos, más ejercicio y dieta equilibrada es igual a mayor rendimiento.

Revista SPORT LIFE nº 59



VITAMINA Y MINERALES PARA DEPORTISTAS

A mayor gasto, más necesidad. No te quepa duda de que si te mueves, tu cuerpo utiliza más vitaminas y minerales para tener la máquina en marcha. El problema es que muchos deportistas son propensos a seguir dietas poco equilibradas, o comer poca cantidad para no ganar peso.

Comer pasta todos los días para llenarte de energía no sirve de nada si tu cuerpo no cuenta con las vitaminas y minerales que necesita. Tampoco abusar de los suplementos de vitaminas y minerales, cada una en sus dosis, porque algunas pueden ser tóxicas en dosis altas.

Revista SPORT LIFE nº 59

BEBER PARA MOVERSE

Si te mueves, sudas, y cuánto más entrenado está tu cuerpo, más sudas. Por lo que la hidratación es un factor vital para las personas que ejercen algún tipo de ejercicio físico o deportivo. Una pequeña pérdida de agua, hace bajar el rendimiento notablemente a corto plazo. A largo plazo, las personas que no beben agua, bebidas isotónicas, zumos, infusiones... durante los esfuerzos o que no se hidraten adecuadamente después, tienen más tendencia a sufrir lesiones articulares musculares.



Yolanda Vázquez Mazante
Revista SPORT LIFE nº 59

Tel. 952 57 70 50 • www.benalmadena.com/deportes

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

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