



BEN-AL-DEPORTE

Sumario

CARRERA DEL PAVO

CONVOCATORIA
DE SUBVENCIONES

GALA DEL DEPORTE

JUEGOS DEPORTIVOS

MANTENIMIENTO
FÍSICO PARA ADULTOS

EL CLUB BÁDMINTON
EN PRIMER LUGAR...

COMIENZO DE TODAS
LAS LIGAS LOCALES

EN LA MARATÓN
DE NUEVA YORK

MINIBASKET
FEMENINO

FÚTBOL
DISCAPACITADOS

TORNEO CLUB
RAQUETA

CONGRESO NACIONAL
TAEKWON-DO ITF

NOTICIAS SALUD
Y DEPORTE

EVENTOS

1º TRIMESTRE 2005

ENERO

Día 15

• Inicio Juegos Deportivos Municipales

Día 23

• Circuito Provincial Judo

Día 30

• Exhibición Gimnasia Rítmica

FEBRERO

Días 21 y 27

• Torneo Deportivo Semana Blanca

MARZO

Día 24

• Jornada Atletismo Primaria

CARRERA DEL PAVO: "UNA CARRERA POPULAR MUY FAMILIAR"

El domingo 19 de Diciembre, a las 11:00 h., se celebrará la tradicional CARRERA DEL PAVO por las calles de Arroyo de la Miel. Este evento se ha convertido en los últimos años en un acontecimiento donde, cada vez participan más familias al completo, y se puede ver como padres, madres e hijos disfrutan, todos juntos, de una carrera tradicional.

El Patronato Deportivo, pensando en las familias y en los más pequeños, ha transformado el recorrido, haciéndolo más suave y eliminando cuestas que endurecían los 4 Km., todo para que se pueda disfrutar aún más y los más pequeños consigan realizar toda la distancia sin paradas.

También, para favorecer la participación familiar, se han creado 2 premios a las familias con más participantes (en caso de empate se determinará por la clasificación final).

Otras mejoras que se han introducido en esta carrera, que ya va por su 22ª edición, han sido: crear la categoría de Prebenjamín y Superveteranos (mayores de 50 años), premios a los dos primeros deportistas locales (masculino y femenino), con sus respectivos trofeos y pavos.

Desde esta revista queremos animar a toda la población para que corran y disfruten del evento y entre todos poder superar los 1.117 corredores que llegaron a meta el año pasado.



CONVOCATORIA DE SUBVENCIONES A LOS CLUBES DEPORTIVOS DEL MUNICIPIO

El Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena aprobó en su Junta Rectora celebrada el pasado 29 de noviembre, la convocatoria anual de subvenciones para el año 2005. El presupuesto del P.D.M., para el 2005 prevé una dotación de 20.000 euros para esta finalidad.

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

El plazo para solicitar la subvención es del 10 de diciembre al 10 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 14 Entidades deportivas las que se acogieron a este programa de subvenciones, repartiéndose un total de 25.000 euros.

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

- 1º. Número de jugadores federados abonados al P.D.M.
- 2º. Ámbito de la competición en la que participan.
- 3º. Número de Clubes solicitantes.

Fdo.: JUAN CORREAL NARANJO
Director-Gerente P.D.M.

MANTEN FÍSICO

En esta edición se entregarán 125 premios y entre los más destacados están:

**Pedro Sánchez
Reyes**

María Peláez

José Antonio Crespo



Cristina Pastor

Incluye la mejor clasificación del Currículo

Centro que han promocionado el deporte

C.P. Miguel Hernández (Primaria)

Maravillas (Secundaria)

Mejor entrenador del año

Eduardo Herrero (Club Bádminton)

Entidades Locales que han colaborado

Visolmar, Trigemmer, Proyecto Olimpo y M.D.Q. Sport.

Entidades No Locales

Green Floor

Premios Especiales

Manuel Lozano (Presidente Comisión Paseo para la Salud)

Equipo de Fútbol Centro Ocupacional

Isosé Mena (Subcampeón de España 200m.)

Maximiliano Montiel (3º en el Campeonato del Mundo de Taekwondo)

El Patronato quiere hacer un homenaje a todos ellos y muchos más que se han distinguido y que continuamente difunden las virtudes que el deporte aporta al bienestar personal y de la sociedad.

**"EL C
BENA
EN P
LA FA
DE LA**

Actividades deportivas como Fútbol sala, Baloncesto, Fútbol 7, Hockey sala, y Voleibol 4 serán las modalidades que los chicos y chicas de Benalmádena desde la categoría Prebenjamín a Juvenil (1986-1998) podrán practicar en una competición lúdico deportiva cada sábado hasta el fin del mes de mayo. Además se prepararán actividades puntuales de gran importancia en Atletismo, Bádminton, Tenis y Padel.

Los Juegos Deportivos Municipales son el referente lúdico-social y deportivo de todos los niños y niñas inscritos en las actividades deportivas extraescolares.

En el mes de junio todos los equipos finalistas pasarán a jugar una final intermunicipal ante los equipos finalistas de los Juegos de Torremolinos. En la segunda temporada se jugarán las finales en dicho municipio.

Para cualquier información relacionada con los Juegos se pueden poner en contacto con la Secretaría de Actividades del PDM (Polideportivo de Arroyo de la Nube).

Tel. 952 577 050

fase que sin un
por lo máxim
benalmadense
de dobles, con
Daniel Alcove
más sólidos de

DOS DE N

A comienzos
York".

En esta actividad
ayuntamiento)
corredores se
de la Miel a ca

El próximo mes
acompañados

¡Buena suerte

MANTENIMIENTO FÍSICO PARA ADULTOS



Hablar de la actividad que programa el PDM de Benalmádena desde hace más de 20 años Mantenimiento Físico para Adultos, es recordar la historia del polideportivo de Arroyo de la Miel desde su creación.

Han sido muchos los usuarios que han "disfrutado" en todo este tiempo de esta emblemática actividad. Sería muy difícil hacer una relación de nombres de personas que confiaron en este equipo de técnicos que comenzaban una nueva andadura por el mundo del deporte en nuestra localidad. Pero desde aquí queremos rendir un homenaje a todos y a todas las que estuvieron con nosotros y algunos que desgraciadamente ya no lo están.

¡Ah! recordaros los beneficios de esta actividad: Conocer nueva gente, divertiros, ponernos en forma según nuestras necesidades, etc.

En esta foto vemos el pasado, presente y futuro de nuestra actividad.

ANDRÉS LUENGO, TÉCNICO PDM

"EL CLUB BÁDMINTON BENALMÁDENA FINALIZA EN PRIMER LUGAR LA FASE REGULAR DE LA LIGA NACIONAL"



El pasado sábado 13 de noviembre, el **C.B. Benalmádena** disputó ante el C.B. Xátiva (Valencia) la última jornada de la fase regular de la Liga Nacional de Bádminton en su máxima categoría, **venciendo con claridad por un rotundo 6-1**, con lo que se aseguró la primera plaza del grupo B, con 24 puntos, 3 por encima del máximo favorito, el C.B. Paracuellos, y siendo a su vez, el único equipo de ambos grupos que pasa a la siguiente fase como invicto.

La competición se reanudará el próximo 5 de febrero del año próximo, con la eliminatoria de cuartos de final, que medirá al club benalmadense con el C.B. Huesca, que finalizó en cuarto lugar de la fase regular del grupo A.

Los pupilos de Eduardo Herrero, encabezados por el Olímpico benalmadense J.A. Crespo, han demostrado en esta primera

fase que sin un gran presupuesto y contando únicamente con la cantera, se puede luchar por lo máximo en esta intensa e igualada competición, ya que pese a ello, el plantel benalmadense cuenta con los **actuales números 1 del Ranking Nacional** en las modalidades de dobles, como son **Verónica Gutiérrez** y **Tania Díaz** en femenino y **Juan Fernández** y **Daniel Alcover** en masculino, que unidos al resto del grupo hacen de este club uno de los más sólidos del territorio nacional.

COMIENZO EXITOSO DE TODAS LAS LIGAS LOCALES

Está casi cumplido el primer trimestre del calendario de invierno, en el que estaba programado el comienzo de todas las competiciones que comprenden las Ligas Locales, habiendo comenzado todas dentro de las fechas programadas, y en algunos casos superando las expectativas planteadas.

En Fútbol Sala se han inscrito 68 equipos que agrupan 758 jugadores, en Fútbol 7 han sido 56 equipos con 625 equipos (se ha ampliado la liga en 16 equipos, 3ª División), en Baloncesto son 8 equipos con 82 jugadores. En la liga de tenis se han inscrito 48 jugadores en categoría masculina y 8 en categoría femenina.

El aspecto más novedoso ha sido la introducción del nuevo modelo de ficha, cambiando la ficha anterior que era individual por una ficha colectiva en la que quedan recogidos todos los integrantes de los equipos.

DOS BENALMADENSES EN EL MARATÓN DE NUEVA YORK

A comienzos de este mes de noviembre tuvo lugar la "Maratón de Nueva York".

En esta actividad participaron los benalmadenses **José Nieto** (concejal de nuestro ayuntamiento) y **Carlos Gil** (habitual corredor de eventos de este tipo). Estos corredores se han preparado en las instalaciones del polideportivo de Arroyo de la Miel a cargo de Lalo San Pastor.

El próximo mes de abril de 2005 correrán la "Maratón de Londres", esta vez acompañados por su preparador físico.

¡Buena suerte y ánimo!



TORNEO MINIBASKET FEMENINO DE ANDALUCÍA

Los pasados días 19, 20 y 21 de noviembre se celebró en el polideportivo de Benalmádena Pueblo el campeonato de Andalucía de selecciones de minibasket (12, 13 años) femenino, con un total de 120 jugadoras.

Los tres primeros clasificados fueron: 1º Córdoba, 2º Cádiz y 3º Málaga. De este evento se seleccionarán las mejores jugadoras para configurar la selección andaluza minibasket, que disputará el campeonato de España por selecciones en Lloret de Mar el próximo mes de marzo 2005.



X TORNEO FÚTBOL DISCAPACITADOS INTELECTUALES

Los pasados 25, 26 y 27 de noviembre se disputó el X Campeonato de Andalucía de Fútbol 7 para discapacitados mentales en el campo de fútbol del polideportivo de Arroyo de la Miel. Este campeonato se convierte en el marco ideal para disfrutar de unas jornadas con estos chicos y chicas que por unos días son los protagonistas deportivos de nuestro municipio. El equipo de Benalmádena quedó en una meritoria 10ª posición.



TORNEO INAUGURACIÓN CLUB DE RAQUETA

El club de Raqueta y el PDM de Benalmádena organizaron el Torneo Inauguración "Palmera Properties" de tenis y padel del 4 al 8 de diciembre. En tenis fueron las modalidades de individual y dobles absolutos en categoría femenina y masculina, y en padel las modalidades de dobles absoluto (masculino, femenino o mixto).

Se podía participar en los niveles acondicionados a las posibilidades de cada participante: iniciación, medio, perfeccionamiento y competición. Destacar el buen ambiente, la numerosa participación en el torneo y los 1.500 euros en premios que se repartieron.

CONGRESO NACIONAL DE TAEKWON-DO ITF

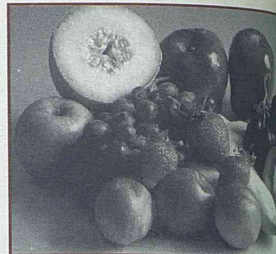
Benalmádena ha sido elegida como localidad para la celebración del Congreso Nacional de Taekwon-do ITF 2004. Las instalaciones del polideportivo de Benalmádena Pueblo del 3 al 7 de diciembre, acogieron a los miembros de la selección española de esta modalidad o arte marcial y a instructores de todo el país para unificar criterios de actuación en las diferentes escuelas de las distintas delegaciones nacionales. El pasado 5 de diciembre en la plaza de la Mezquita desarrollaron una exhibición por parte de la escuela municipal de Jeet Kune Do, la escuela de Taekwon-do del PDM y la selección nacional, en agradecimiento al apoyo del municipio de Benalmádena para el desarrollo y expansión del Taekwon-do. Unas 250 personas disfrutaron de este espectacular evento.



NOTICIAS SALUD Y DEPORTE

LA ALIMENTACIÓN MÁS ACTIVA

Una buena alimentación es tan importante como un buen entrenamiento a la hora de practicar actividad física y deporte. La mejor dieta independientemente de tu condición, tu problema o tu deporte es la que te va a dar estas claves:



- En la variedad está el gusto
- Come lo de temporada
- No confíes en las modas nutricionales
- Come normal
- Come de todo, en poca cantidad
- Sigue tus instintos, pero racionaliza tus apetitos
- Intenta ser natural

¡Éstos son los secretos!

Andrés Luengo (Técnico P.D.M.)

Adaptación de un artículo de SPORT LIFE octubre 2004

CORRER PARA SER MÁS LISTOS



Si te gusta correr, seguro que te han dicho más una vez "correr es de cobardes", pero resulta que no, correr te hace más listo.

El "efecto inteligente" se produce debido al aumento del flujo sanguíneo y oxígeno en el cerebro provocado por el ejercicio a la acción de las endorfinas.

Estimulantes que aparecen durante el esfuerzo físico. Parece que el entrenamiento no sólo mejora la rapidez en los músculos, también el cerebro bien ejercitado es mucho más rápido.

Departamento de Investigación Deportiva (Tokio)
Japón Febrero 2004

PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL

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



EL PERSONAL Y EL PROFESORADO DEL PATRONATO DEPORTIVO
LES DESEA A TODOS UNA FELIZ NAVIDAD Y UN PRÓSPERO AÑO 2005

