MAGAZÍN DEPORTIVO
Nº 12
FEBRERO-MARZO 2006
PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL
AYUNTAMIENTO DE BENALMÁDENA

BEN REV Pat 12

BEN-AL-DEPORTE

www.benalmadena.com/deportes

Sumario

- PARTICIPANTES EN LIGAS LOCALES
- RÉCORD EN LA CARRERA DEL PAVO
- COMIENZAN LOS JUEGOS DEPORTIVOS
- GALA DEL DEPORTE 2005
- TORNEO DE DISCAPACITADOS
- CAMPEONATO DE BALONMANO
- TROFEO JUDO INFANTIL
- JORNADAS DE ATLETISMO
- EXHIBICIÓN GIMNASIA RÍTMICA
- CONVENCIÓN F.E.D.A.
- NUEVAS EMPRESAS CON EL P.D.M.
- CONVENCIÓN F.E.D.A.
- NOTICIAS DE SALUD

PRÓXIMOS EVENTOS

FEBRERO

Día 18
- Exhibición Gimnasia Rítmica

Día 27
- Inicio Torneo Deportivo Semana Blanca

MARZO

Días 11 - 12
- 6ª Convención de Aeróbic

Día 14
- Jornada Atletismo Centros Primaria

Día 25
- Circuito Provincial de Atletismo

Día 29
- Jornada Atletismo Centros Secundaria

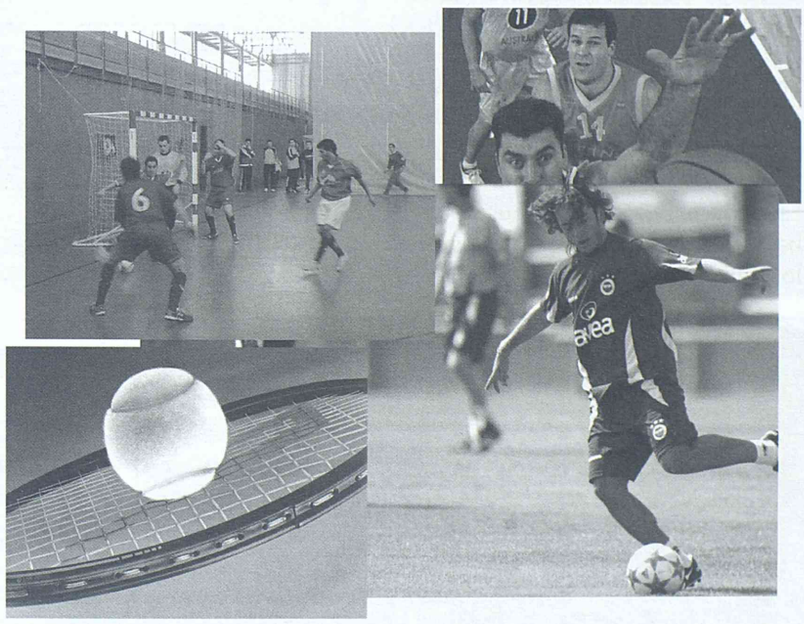
* Todas estas actividades se celebrarán en el Polideportivo de Arroyo de la Miel

P.D.M. DE BENALMÁDENA PARTICIPANTES EN LIGAS LOCALES

Año tras año, vemos como crece el número de participantes en las distintas **Ligas Locales**, que oferta el **Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena**. Actualmente, podemos decir que somos un referente dentro del panorama de actividades de este tipo, en la provincia de Málaga. Para mayor información exponemos los datos de participación en nuestras ligas locales:

LIGA LOCAL DE FÚTBOL SALA:	751
LIGA LOCAL DE FÚTBOL 7:	530
LIGA LOCAL DE BALONCESTO:	70
LIGA LOCAL DE FÚTBOL 7 > 40 años:	80
LIGA LOCAL DE TENIS:	63
TOTAL PARTICIPANTES:.....	1.494

Como se puede apreciar a través de las ligas locales, **casi 1.500 ciudadanos adultos canalizan su actividad semanal de práctica deportiva**; una cifra que cada año va en aumento.



CAJA GRANADA
Apoyando al deporte en Benalmádena

NUEVO RÉCORD DE PARTICIPANTES EN LA CARRERA URBANA DEL PAVO

El domingo 18 de Diciembre del 2005 se **celebró la tradicional Carrera del Pavo** en su vigésima tercera edición, que organiza el Patronato Deportivo de Benalmádena y patrocina la Asociación de Comerciantes de Benalmádena.

Un año más **la organización se siente muy satisfecha de haber logrado superar el récord de participantes** que llegaron a la línea de meta, con un total de **1.527 corredores**, superando los 1.245 participantes del año anterior.

El gran éxito de esta prueba ha sido ver cómo las familias al completo han corrido y participado compartiendo a su vez experiencias y valores, tanto los padres como los hijos y este hecho ha permitido que este evento sea a su vez un gran acontecimiento familiar.

También es necesario comentar que los **cambios introducidos** en esta edición como el nuevo recorrido, la informatización de los dorsales y sobre todo la entrega de trofeos en el Auditorio Municipal, **han sido de la satisfacción de todos**.

Las clasificaciones generales, por categorías, por Centros de Enseñanza, así como las fotos del evento se encuentran, para la consulta de todos, en la página web del Patronato: **www.benalmadena.com/deportes**.

COMIENZO JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES 2006

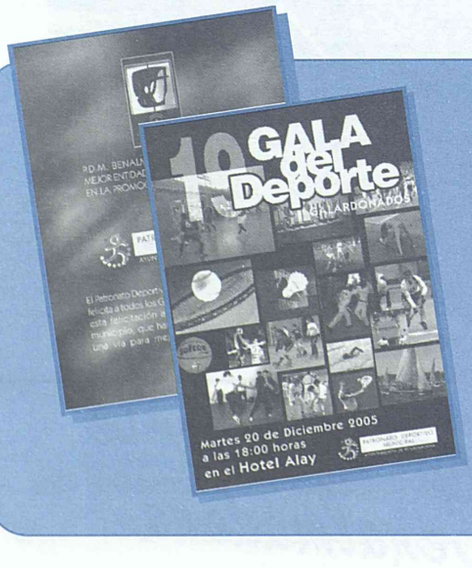
El pasado **14 de enero**, comenzaron los **23º Juegos Deportivos Municipales**. Esta actividad, es una de las pioneras del **P.D.M. de Benalmádena**. Sábado tras sábado, los chicos y chicas de Benalmádena, disfrutan de una competición que tiene un **enfoque educativo** y que pretende acercar a los más jóvenes del municipio a las instalaciones deportivas; concretamente **al Polideportivo de Arroyo de la Miel y al de Benalmádena Pueblo**.

También, se realizarán dos exhibiciones de **Gimnasia Rítmica (febrero y junio)**, una concentración de **badminton (marzo)** y dos jornadas de **atletismo (marzo - primaria y secundaria)**.

Serán alrededor de **2.000 chicos y chicas**, las que participen en estos **23º Juegos Deportivos Municipales**.

Este año el número de equipos participantes, ha aumentado considerablemente, siendo estos los datos totales.

Fútbol sala:	37
Baloncesto:	16
Voleibol:	10
Hockey:	16
Fútbol 5 y 7:	24
TOTAL EQUIPOS	**103**



GALA DEL DEPORTE 2005

El pasado **20 de diciembre de 2005**, se celebró en el **hotel Alay la "19ª Gala del Deporte"**. Este evento, se realiza cada año, con motivo de reconocer a todos los vecinos de Benalmádena, que practican deporte de la **programación de actividades del P.D.M.**

Aspectos, como: **la constancia, la deportividad, el compañerismo, los logros** etc., son los indicadores para elegir al candidato/a, al premio en las distintas modalidades deportivas que **oferta el Patronato**. También, se reconoce la labor de deportistas provinciales, empresas deportivas, centros educativos y otras instituciones que de una forma u otra colaboran en el fomento y promoción del deporte en nuestro municipio.

TORNEO DE DISCAPACITADOS

Los días 3 y 4 de diciembre de 2005, fueron las fechas en las que se celebraron el ya tradicional **Campeonato de Fútbol 7 para discapacitados** en las instalaciones del **polideportivo de Arroyo de la Miel**. Equipos provenientes de casi todas las provincias de nuestra Comunidad Autónoma, pusieron la nota de color en estos días, dónde este deporte sirvió para dar un paso más a la integración de estas personas con la sociedad.

Este evento **ha sido organizado por el CEDIFA, FADEMPS y el P.D.M. de Benalmádena.**

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE BALONMANO

Los pasados **3 al 8 de enero, se celebró en Málaga el Campeonato de España de Balonmano en las categorías infantil y cadete (masculino y femenino)**. Nuestra localidad, albergó la **competición infantil femenina**. **Los pabellones polideportivos de Arroyo de la Miel y Benalmádena Pueblo**, pudieron disfrutar de un excelente ambiente; **especialmente cuando jugaba la selección de Andalucía**. Finalmente, la **selección de Galicia**, se proclamó vencedor a un sólo gol de nuestra selección.

V TROFEO DE JUDO INFANTIL DE BENALMÁDENA

El pasado **domingo 22** de enero se celebró en el **Polideportivo Municipal Arroyo de la Miel, el V Trofeo de Judo Infantil de Benalmádena**, con un gran éxito deportivo y de participación.

La organización corrió a cargo del **Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena**, en colaboración con la Escuela Municipal de Judo.

Cerca de 195 judokas de 5 a 10 años, pertenecientes a **9 Escuelas Municipales y Clubes de Judo** de toda la provincia, participaron en dicho evento.

Los judokas de la **Escuela Municipal de Judo** obtuvieron un total de **33 medallas (10 de oro)**, y se proclamaron campeones por clubs.

A buen seguro que con este éxito, se puede imaginar un buen futuro para los judokas de la **Escuela Municipal de Benalmádena**.

JORNADAS DE ATLETISMO

CENTROS EDUCATIVOS Y CONCENTRACIÓN POPULAR

Los próximos 14 y 29 de marzo, se celebrarán las ya populares **jornadas de atletismo** de los **centros educativos de Benalmádena**.

El enfoque de esta actividad, es competir bajo **postulados educativos**. Alrededor de **800 alumnos/as** del municipio, tomarán parte de estos eventos. **Alumnos/as del TAFAD, de Arroyo de la Miel**, harán las veces de jueces y serán pieza importante en el desarrollo organizativo. Las **pruebas** atléticas son: **carrera de medio fondo, velocidad, salto altura, salto longitud, lanzamiento (peso adaptado)** y la más emocionante de todas: **los relevos**.

Para el 25 de marzo, tenemos la jornada de atletismo popular. Atletas de toda la provincia, vendrán a medir sus fuerzas, en las distintas pruebas atléticas. En este caso, los jueces, son federativos.

EXHIBICIÓN DE GIMNASIA RÍTMICA

El próximo 18 de febrero, se va a celebrar una exhibición de **Gimnasia Rítmica** en el **pabellón polideportivo de Arroyo de la Miel**. Las integrantes serán las niñas de la **escuela de gimnasia y de funky**, y la escuela de Benalmádena Pueblo. Todas estas niñas, presentarán una serie de montajes, relacionadas con esta modalidad deportiva. El **evento** comenzará a las **11:00 h**.

VII CONVENCIÓN INTERNACIONAL F.E.D.A. COSTA DEL SOL

(AERÓBIC Y FITNESS)

Los próximos 10, 11 y 12 de marzo (este año son tres días), se van a celebrar en las instalaciones del **Polideportivo**, y del **Instituto nº 1 de Arroyo de la Miel, la 7ª Convención internacional de Aeróbic y Fitness**.

Destacar el elenco de profesionales de estas modalidades deportivas, que van a impartir su docencia al numeroso público relacionado con este mundo, que se espera va a asistir. Esta edición, contará con la participación de dos **"presenters internacionales"**, no podemos olvidar el trabajo de **Curro Yánez**, que se encarga conjuntamente con su personal del gimnasio del polideportivo, de que toda la coordinación esté a punto.

NUEVAS EMPRESAS ADHERIDAS AL CONVENIO CON EL PATRONATO DEPORTIVO DE BENALMÁDENA

Hotel ✱✱✱✱ Apartamentos
VISTAMAR

En el pasado **mes de enero Vistamar Hotel-Apartamentos**, se ha adherido al **Convenio de Colaboración** que el **Patronato Deportivo de Benalmádena** tiene con distintas empresas para los abonados.

En esta ocasión se ofrecen descuentos en habitaciones, celebraciones de bodas, bautizos, etc.

Desde aquí le damos la bienvenida.
Para consultas más detalladas en la página web:
www.benalmadena.com/deportes

NOTICIAS DE SALUD

NUEVAS "RECETAS"

Actualmente, no es raro recibir del **médico de familia** una detallada **prescripción de ejercicio físico**. Del mismo modo que se indica con claridad la dosis y la frecuencia con que el paciente debe administrarse un medicamento o cualquier otro tratamiento, también se realizan ya 'recetas' de actividades deportivas, especificando la cantidad que debe ser realizada (en minutos o kilómetros), su frecuencia e intensidad.

Pero la pauta más novedosa parte de un comité de expertos del **Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM, sus siglas en inglés)**, que emitió sus conclusiones hace unas semanas.

Su mensaje es claro: para mantener la salud cardiovascular se deben realizar dos horas y media de ejercicio a la semana, controlando la dieta de forma paralela. Si hay que escoger entre ambas medidas, la actividad física parece tener una eficacia superior a la alimentación a la hora de eliminar el sobrepeso.

La clave está en llevar a cabo ejercicios aeróbicos (trabajo continuado de intensidad baja o media) y mantener esta rutina casi a diario.
(según información El Mundo.es)

DISEÑO E IMPRESIÓN Gráficas Campos TEL. 95 244 37 38