



l'esport en primavera
PEDREGUER

XXIX EDICIÓ · 2026
Del 18 d'abril al 28 de juny

Mou-te
als nostres espais,
cuida la teua
Salut!



Clubs
Escoles Esportives
Campionats, Tallers
Xarrades...



Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS



**GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria d'Educació,
Investigació, Cultura i Esport

Salutació



Com cada mes d'abril, ens arriba l'esdeveniment més important en el calendari esportiu del nostre poble: **l'Esport en Primavera**, que enguany celebrem la seua XXIX edició, que tindrà lloc del 18 d'abril al 28 de juny. Cal dir que aquest ha anat creixent cada any, tan en participants com en activitats.

Pedreguer som un poble que practiquem esport, abastint un gran èxit en les nostres activitats esportives. En les escoles esportives municipals tenim inscrits més de 620 alumnes i en les activitats esportives per a adults més de 700 veïnes i veïns. També cal destacar que comptem amb unes instal·lacions esportives que incentiven la pràctica esportiva.

Com a Regidora d'Esports m'agradaria destacar l'alta participació en el programa En moviment, programa que pretén posar en valor la prescripció d'activitat i exercici físic orientat a la salut des de l'Atenció Primària, que està aconseguint unes quotes de participació i de satisfacció per part de les persones usuàries realment considerables. Pedreguer va ser, ara fa 3 anys, el primer poble de la Marina Alta en posar-lo en marxa. Tanmateix fer constar que s'ha iniciat el programa Pedreguer Camina, portat a terme pels professionals del Centre de Salut amb la col·laboració de les regidories d'Esports i Sanitat.

Des de la Regidoria d'Esports agrair el gran treball realitzat pels nostres tècnics d'esports per aconseguir que L'Esport en Primavera siga a dia d'avui una activitat ben consolidada, 29 anys d'història ho avalen, proposant una programació ben heterogènia per a que pugui participar tot el veïnat. No podem oblidar la participació en aquest esdeveniment esportiu, dels clubs i associacions esportives del poble que són uns dels pilars fonamentals de l'esport de Pedreguer.

En realitat en totes les activitats que puguem organitzar des de la regidoria d'Esports, no tindrien sentit sense la participació del veïnat del poble. Vos convidem a participar, com feu tots els anys, en les distintes activitats programades.

L'esport és salut, igualtat i una bona ocasió per a fer poble. Participeu de **l'Esport en Primavera**.

Rebeu el meu agraïment i una cordial salutació.

CELIA MAS PUCHOL
REGIDORA D'ESPORTS

Salut i Esport!



Club Bàsquet Pedreguer

Una temporada més, el Club Bàsquet Pedreguer continua creixent a través de l'esport. Després de molts anys de treball, il·lusió i compromís, afrontem aquesta nova temporada amb tres equips que representen a la perfecció els valors del nostre club: esforç, companyonia i passió pel bàsquet.

Comencem pel Júnior Femení, un grup de joves jugadores que demostren cada dia el gran futur del bàsquet femení a Pedreguer. Amb ganes d'aprendre i competir, aquest equip està vivint una etapa clau de formació, millorant partit a partit i consolidant-se com un dels pilars del club de cara als pròxims anys.

El Sènior Femení continua sent un referent del club. Amb experiència i caràcter, l'equip competeix amb intensitat en cada encontre, mostrant un bàsquet sòlid i valent. Les nostres jugadores són un exemple dins i fora de la pista, i una inspiració per a les més menudes que comencen a fer els seus primers bots amb el baló.

Pel que fa al Sènior Masculí, l'equip afronta la temporada amb ambició i esperit competitiu. La combinació d'experiència i joventut fa que cada partit siga una batalla, amb l'objectiu de continuar creixent com a grup i donar moltes alegries a l'afició que sempre respon des de la grada.

A més, el club continua apostant fort per la base i la formació. Treballem colze a colze amb les Escoles Esportives Municipals de Bàsquet, acompanyant als més menuts en els seus primers passos dins d'aquest esport, fomentant hàbits saludables, el treball en equip i els valors que defineixen el bàsquet. Al llarg de l'any organitzem activitats com campus, jornades de tecnificació i altres propostes perquè xiquets i xiquetes gaudisquen del bàsquet dins de la gran família del C.B. Pedreguer.

De cara a aquesta primavera, el club prepara diverses activitats obertes al poble, amb l'objectiu de continuar fent visible el bàsquet a Pedreguer i compartir moments amb jugadors, famílies, exjugadors i aficionats. Jornades al pavelló, actes de convivència i partits dels equips del club formaran part d'un calendari pensat per a gaudir de l'esport tots junts. Totes aquestes activitats son sempre informades a les nostres xarxes socials per a que tothom pugua estar informat i pugua vindrer a gaudir.

Us animem a vindre al pavelló, a donar suport als nostres equips i a formar part d'aquesta família que continua creixent any rere any

Activitats Abril i Maig 2026 – C.B. Pedreguer Pavelló d'Esports de Pedreguer

Dissabte 18 d'abril
16:30 h – Sènior Femení
CB Rolser Pedreguer CB Ifach Calpe
18:30 h – Sènior Masculí
CB Rolser Pedreguer CBM Benifaió Alvinox

Maig
Jornada de convivència amb el dia de les paelles

Visca el Bàsquet Pedreguer!



Sensemotorsport

Els esports d'inèrcia són una modalitat esportiva alternativa que combina velocitat, tècnica i respecte pel medi. Es basen en les baixades de vehicles sense motor, aprofitant únicament la força de la gravetat i l'habilitat de les persones que els condueixen. No hi ha combustió, no hi ha soroll de motors ni emissions: només inèrcia, concentració i control.

*Des del Club Esportiu **SENSEMOTORSPORT DE PEDREGUER** portem ja 16 anys practicant i impulsant aquesta disciplina a la Marina Alta. Durant tot aquest temps hem treballat per donar a conèixer un esport diferent, sostenible i obert a totes les edats, on la seguretat, la convivència i la passió per la baixada són fonamentals.*

Els vehicles d'inèrcia poden adoptar moltes formes —des de carros artesanals fins a estructures més tècniques— però tots comparteixen la mateixa essència: baixar per un recorregut tancat al trànsit, gestionant la velocitat amb el pes del vehicle, la traçada i el sistema de frenada. Cada descens és un repte, on l'experiència i la precisió marquen la diferència.

Aquest any, a més, estem especialment il·lusionats perquè organitzarem la setena edició de la Baixada Extraurbana a la zona de la bassa de reg del Campell. Aquesta edició queda emmarcada dins de la campanya esportiva organitzada per la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer, fet que reforça el compromís institucional amb l'esport local i les disciplines alternatives.

Des del club volem agrair molt especialment el suport i la col·laboració constant de la Regidoria d'Esports, que any rere any fa possible la celebració d'aquest esdeveniment i dona suport a la continuïtat dels esports d'inèrcia al nostre municipi.

*Des de **SENSEMOTOR ESPORT** continuem apostant per un esport net, espectacular i arrelat al territori, demostrant que la velocitat també pot anar de la mà de la sostenibilitat, la creativitat i el treball conjunt amb les institucions locals.*



Club Equestre Pedreguer

El tir i arrossegament és un esport autòcton de la Comunitat Valenciana on home i cavall s'uneixen en un esforç conjunt i coordinat per a demostrar força i resistència.

Encara que és el cavall qui realitza la càrrega i empra la seua força, l'home és l'encarregat de dosificar-la i dirigir-la durant la prova. Les competicions de tir i arrossegament han sigut reconegudes com a esport tradicional per la Fundació Esportiva Municipal de l'Ajuntament de València i, igualment, reben subvencions per part de la Generalitat Valenciana com a esport reconegut a nivell autonòmic.

Aquesta és una pràctica esportiva regulada a través d'un reglament intern vigent en tota la Comunitat Valenciana, estant les diferents competicions supervisades per veterinaris, que vetlen pel benestar dels animals.

Amb la present revista volem donar valor a aquesta tradició tan interessant, recollint la seua història i estudiant el paper que adquireix el cavall com a eix fonamental i protagonista de les competicions i com a part de la cultura popular valenciana.



Club de tir amb arc Arquers Pedreguer

L'arc i la salut

Durant el passat 2025, la població ha augmentat en la preocupació respecte a la salut pròpia i de les persones del voltant. En el nostre club dedicat al tir amb arc com a passatemps i esport, ha notat que durant el darrer trimestre, molta gent ha vingut preguntant o ha volgut provar l'arqueria.

Els motius han estat diversos. Algunes persones venien buscant directament un club de tir amb arc pròxim a on viuen, mentre altres han vingut per trobar una manera de cuidar-se o de mantindre la seua salut mitjançant un esport (i han escoltat alguna recomanació dels beneficis de tirar amb arc). En especial aquest any hi ha hagut una creixent participació de la població femenina, sobretot la població amb edat més avançada en el nostre club. El motiu ha estat per un documental respecte a l'arqueria i el càncer de mama.

Aquestes dones, tant per iniciativa pròpia com provinent d'una associació "Amunt contra el càncer" han sentit dels beneficis que tirar amb arc té sobre aquest càncer en específic, sobretot quan es tracta de la recuperació i/o rehabilitació després d'una intervenció quirúrgica, que pot afectar a la mobilitat del braç i la flexibilitat de la pell al voltant del pit afectat principalment. Algunes han experimentat una millora molt notable gràcies a unes poques sessions de pràctica, que també ha donat una motivació inesperada per millorar la seua qualitat de vida i salut (sobretot mental, ja que aquestes situacions sempre afecten emocionalment i són molt esgotadores físicament, tant pel tractament com per les reaccions als fàrmacs).

Aquest any hem estat impulsant i volem continuar amb l'ajuda de l'associació per a divulgar els efectes dels beneficis del tir amb arc, amb motiu de que més persones puguin gaudir d'una millora de vida, tant siga per malalties cròniques com per pura curiositat o interès, mitjançant la pràctica d'aquest art i disciplina.

Totes i tots són benvinguts al nostre club. Tenim equip i material suficient per a que tots puguin provar l'arqueria. L'únic requeriment es que tinga 10 anys o més, independentment del gènere, ideologia o procedència.

Tenim pàgina de facebook (Arquers Pedreguer), Instagram (Arquers_pedreguer) i correu electrònic (arquerspedreguer@gmail.com) i també podeu preguntar a la Casa de Cultura de Pedreguer, el Poliesportiu o inclòs a la associació "Amunt contra el càncer", que segur us poden informar sobre les nostres activitats. També podeu vindre directament a nosaltres en el pavelló esportiu/gimnàs del I.E.S. Pedreguer, al costat del Poliesportiu els dilluns, dimecres i dissabtes de 17:00 a 19:00 hores; allí celebrarem el VIII Trofeu social el pròxim 16 de maig.

Esteu convidats a vindre i participar o unir-vos a la nostra família d'arquers i arqueres del club Arquers de Pedreguer!



Club de Colombaires

EL CLUB DE COLOMBAIRES DE PEDREGUER, en esta primavera de 2026, com en els anys anteriors, organitzarà dos concursos de caràcter local que són:

El concurs de COLOMS JOVES, que enguany arribem ja a l'onzè any i cal dir que Pedreguer és l'únic poble de la Marina Alta que any rere any el celebra. Els coloms participants en este concurs han de portar l'anella federativa que acredite que són nascuts en el corresponent any. En la temporada passada el van guanyar el colom «EL MORTER» de Joaquín Caselles i «LA CALÇ» de Fermí Gilibert. L'altre concurs que s'organitza per la primavera i dona per finalitzada la temporada, és el concurs LOCAL que enguany arribarem a setanta-dues edicions.

La temporada passada va ser un concurs molt competitiu i no es va decidir fins a l'última prova i que així i tot van empatar deu coloms.

L'altre concurs que fem cada any és el concurs de Nadal, en esta temporada es van emportar el premi, els coloms «SUSTO» de José Jaime Fornés i «MENUT» de José Vicente Sesé.

És també tradició la participació del CLUB DE COLOMBAIRES DE PEDREGUER en la commemoració del dia de la Pau en el col·legi l'Alfàs i en la solta de coloms a la Plaça Major el Diumenge de Pasqua.



Club de Caça Pedreguer

El Club de Caça El Castellet de Pedreguer celebra 95 anys d'història evolucionant de la tradició a la gestió mediambiental

El Club de Caça El Castellet arriba enguany a una fita històrica: el seu 95é aniversari. Fundada en 1931, l'entitat es consolida com una de les associacions més antigues i arrelades de Pedreguer, havent transmés durant generacions els valors de l'estima per la natura i el respecte pel medi ambient.

En ple segle XXI, el club vol posar en valor la seua transformació: d'una afició tradicional a una gestió integral del territori. La tasca de l'associació va molt més enllà de l'activitat cinegètica, convertint-se en un actor clau per a l'equilibri de l'ecosistema local.

Control de fauna i seguretat pública Un dels pilars de la gestió actual és el control poblacional d'espècies com el senglar. Sense la intervenció dels caçadors, la proliferació descontrolada d'aquests animals suposaria greus pèrdues per a l'agricultura, un augment de la sinistralitat viària i riscos per a la salut pública, com s'ha demostrat recentment en altres territoris com Catalunya.

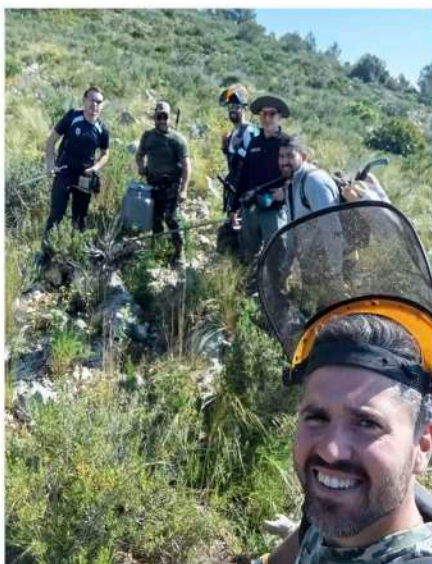
Compromís amb la biodiversitat i prevenció d'incendis El club realitza una inversió constant en la millora de la muntanya mitjançant:

- *Manteniment de fauna: Gestió de prop de 50 punts d'aigua i alimentació suplementària per a garantir la supervivència de totes les espècies en èpoques de sequera.*
- *Recuperació agrícola: Llaurança i sembra de camps de blat a la muntanya per a alimentar la fauna silvestre.*
- *Neteja forestal: Enguany es preveu la neteja de 50 fanecades de muntanya, una acció que permet recuperar patrimoni natural i crear barreres estratègiques contra els incendis forestals.*

Un any mes el club convida a tots els socis i veïns al seu tradicional concurs de tir al plat, que tindrà lloc el dia 6 de Juny del 2026 a les 16:30 h. al camp de tir de Dénia. Un esdeveniment que reafirma l'orgull de pertinença a una entitat essencial per al patrimoni de Pedreguer.

"Volem que se'ns reconega pel que som hui: gestors del medi ambient que mirem al futur amb orgull", afirmen des de la directiva.

Jaime Miralles, Jose Pedro Roig, Alexandre Terrades, Ximo Garcia. Gerard Olmo, Juan Grimalt, Fracisco Vicente Fornes, Ignacio Vergara, Gabriel Peña



Club d'Atletisme Cametes

Sense cap dubte, són dues de les paraules de moda entre la gent a qui ens agrada córrer. El trail no és altra cosa que córrer per senders de muntanya, competint o simplement gaudint del recorregut. Si fa uns anys el gran boom va ser el running d'asfalt, ara moltes persones han canviat el cronòmetre urbà pels camins de terra, la pedra i el desnivell. Ens hem tirat a la muntanya... i la veritat és que tots i totes podem fer-ho, cadascú al seu ritme.

Córrer per sendes pensades tradicionalment per caminar té els seus pros i els seus contres. Els desnivells pronunciats i el terreny irregular —terra solta, pedres, roques— fan que siga una disciplina exigent. Però, al mateix temps, per a molta gent resulta menys estressant que l'asfalt. En muntanya hi ha constants canvis de ritme: pots anar a tota velocitat per una pista forestal ampla i, en pocs metres, haver de caminar o, fins i tot, grimpar lleugerament per un pas estret entre roques. Estos canvis permeten recuperar pulsacions i fan la cursa més variada i entretinguda, encara que exigixen una musculatura forta i un bon treball cardiovascular per afrontar el desnivell amb garanties.

Una altra característica especial dels trails són els avituallaments. No són només punts per hidratar-se o menjar alguna cosa ràpida; són espais on les persones corredores es miren a la cara, conversen, s'animen i compartixen experiències. Durant uns minuts deixem de ser simples "participants" per tornar a ser persones que viuen una mateixa passió. Eixe bon ambient és difícil de trobar en altres competicions.

Ara bé, per practicar trail amb seguretat cal una preparació específica. El treball de força és fonamental, igual que progressar de manera gradual en distància i desnivell. L'esgotament muscular en muntanya pot acabar en lesions o caigudes i el terreny no perdona. Per això, la constància i el respecte pels temps d'adaptació del cos són claus.

Pel que fa a distàncies, hi ha trails per a tots els gustos: des de recorreguts assequibles d'uns 15 quilòmetres fins a mitges maratons, maratons i, fins i tot, ultres de 65, 100 o més quilòmetres. Autèntics reptes de resistència física i mental, no aptes per a tothom, però inspiradors per a qualsevol amant de l'esport.

A Pedreguer, el Club d'Atletisme Cametes compta des de fa anys amb secció de muntanya, inscrita en la federació de clubs de muntanya de la Comunitat Valenciana. En desembre organitza la Trail-Silvestre, una cursa curta d'uns 5 quilòmetres pels senders dels Molinets: accessible, festiva i ideal per iniciar-se en el món del trail.

En febrer, en col·laboració amb el Centre Excursionista de Pedreguer, se celebra el Trail de l'Ocaive, prova integrada en el Circuit Trail Marina Alta. Amb recorreguts de 21 o 15 quilòmetres corrent, o 15 caminant, és una cita imprescindible per a qui estima la natura i vol descobrir les nostres muntanyes, passant pel majestuós Castell de l'Ocaive, que dona nom a la prova.

El Circuit Trail Marina Alta, format per tretze curses en tretze poblacions diferents, ens permet, a través de l'esport, conèixer i valorar moltes de les muntanyes de la nostra comarca.

Però no tot és muntanya. El running d'asfalt continua sent l'essència de moltes persones corredores. L'asfalt ens oferix regularitat, control del ritme, objectius de marca personal i la possibilitat d'entrenar amb facilitat qualsevol dia de la setmana. És ideal per a treballar la constància, la velocitat i la superació personal. A més, ompli els carrers de vida en cada 5K, 10K o mitja marató popular, convertint l'esport en una festa col·lectiva.

Muntanya o asfalt? No cal triar. Són dues maneres diferents de viure la mateixa passió: una més salvatge i canviant; l'altra més constant i urbana. Les dues ens aporten salut, benestar i comunitat.

Des del Club d'Atletisme Cametes animem tot el poble de Pedreguer a calçar-se les sabatilles i eixir a córrer, siga per sendes o per carrers.

Més que mai, per asfalt o per muntanya, córrer és salut.



Centre Excursionista Pedreguer

MIREU SI HEM RECORREGUT MUNTANYES

*Mireu si hem recorregut muntanyes
que hem estat al Garbí i al Puigcampana,
al Montgó i al Montcabrer.
Hem pujat la Calderona, Bèrnia i Aitana
I hem estat, també, al Maigmó i al Benicadell.*

*Mireu si hem recorregut muntanyes
que hem estat al Penyagolosa,
al Ponotx, al Carrascar d'Ebo i al de Parcent.
Hem pujat Segària i el Montúdver
I hem estat, també, a l'Aixortà i als Molinets.*

*Mireu si hem recorregut serralades llunyanes
que hem estat a Sierra Nevada, Pics d'Europa i Pirineus.
Hem ascendit el Naranjo de Bulnes i el Kilimanjaro,
Monte Perdido i l'Aneto,
el Veleta i el Mulhacen.*

*Mireu, també, si hem recorregut barrancs
que hem estat al del Malafi, al del Cint i al del Mascarat.
Al dels Tarongers i al de les Salines.
Hem travessat també el de l'Heura i el de la Palla
i, no cal oblidar, l'infern que vam passar
al de la Vall de Laguar.*

*Mireu si hem descendit avencs
que hem baixat al Clot del Lirio
allà pel vuitanta-tres i al del Campillo, a Tous,
que no ens enrecordem quin any va ser.*

*Mireu si hem entrat a coves
que hem estat a la Cova del Bolumni,
a la cova Ampla i a la de la Punta.
Ens hem endinsat, també,
a la cova Fosca i a la de les Miquelles,
sense oblidar la de les Mamelles.*

*Mireu si hem begut de fonts
que hem estat a la font Coberta,
a la d'Aixa i a la del Partegat.*

*També a les de la Vall de Laguar
i, no podem oblidar, el lloc on ens hem refrescat
quan ja estàvem esgotats
allà a la Muntanya Gran.*

*Mireu si hem visitat castells
que hem estat al de l'Ocaive,
que ens protegeix.
I al d'Aixa, que ens voldria més propet.
Hem visitat també, el de Guadalest i el de Castell de Castells.*

*Mireu si hem vistiat pobles i ciutats
d'arreu dels Països Catalans
per compartir muntanyes i rialles,
que hem estat als quaranta-set aplecs.*

*Hem recorregut Mallorca,
visitant Pollença, Escorca, Artà,
Alcúdia, Esporles i Sóller
a recer de la seua serra de Tramuntana imponent.*

*Hem recorregut la Catalunya nord,
Visitant Mentet, Vallestàvia,
Vilanova de Meià, Prats de Molló i Escaró
amb els Pirineus com a guardó.*

*Hem recorregut tota Catalunya,
visitant Olot i l'Espluga de Francolí.
Hem visitat, també, Sant Cugat del Vallès,
Puigcerdà i Santa Pau de Segúries.
Hem estat a Fogars de Montclús, Argamunt i Arnes,
caminant per totes les seues muntanyes
i els seus respectius senders.*

*Hem estat a Andorra i a l'Alguer
I també ací, a Pedreguer.*

*Hem recorregut tantes muntanyes,
serradades, barrancs i avencs,
que sempre recordarem
perquè les hem compartides
amb molta bona gent.*



Club de Karate Shotokan Pedreguer

KIAI, molt més que un crit

«El kiai, és un crit, la força vibratòria del qual paralitza l'adversari durant un instant, pot comparar-se amb el kwatz dels mestres Zen Rinzai, que serveix per produir un xoc i despertar el deixeble. En la meua opinió és inútil repetir-lo successivament; una vegada és suficient, però una veritable i autèntica vegada. Llanceu, doncs, aquest crit d'una manera total, que isca del hara, del baix ventre, d'aquell lloc que els japonesos anomenem kikai: l'oceà d'energia.

Per a això, cal aprendre la respiració Zen, que és també la del budō: expirar lentament el més profundament possible. Al final de l'expiració l'energia està en el seu punt culminant. El kiai és la mescla d'aquesta expiració amb una veu forta; és necessari que el so ascendisca d'una manera naturalment profunda.

Per a això, evidentment, cal saber respirar, cosa que és rara. Després del zazen, quan faig la cerimònia i cantem el Hannya Haramita Shingyo, el Sutra de la Gran Saviesa, ho fem per a l'entrenament general de la respiració: la veu està aleshores obligada a arribar fins al final de l'expiració. És un bon entrenament per al kiai.

Kiai es descompon en ki: energia i ai: unió; significa, per tant, la unió de l'energia. Un sol crit, un sol instant en el qual es troba tot l'espai-temps, tot el cosmos.

—Kiai! (El mestre Deshimaru va llançar aleshores un crit aterridor, un rugit que sorprén tot el món, i després esclata en rialles.) Però en el kiai que es llança en els dojos d'arts marcial, com en el Hannya Shingyo cantat en els dojos Zen, mai es troba aquesta força: de fet, la gent llança crits modulats segons la seua personalitat, fan decoracions sonores. No hi ha res d'autèntic ni de valent en això. Cap força. Només soroll: això és tot. Cap ki en els seus kiai. Cap energia!»
Aleshores es va preguntar: per què?

«Perquè no saben respirar! Ningú els ho ha ensenyat. I, a més, és molt llarg saber ensenyar a la manera d'un veritable mestre de budō o de Zen. No és l'altura de la veu el que fa el poder del so! El so ha de partir del hara, no de la gola! Observeu com miola un gat o com rugeix un lleó: això és kiai.

Entreneu-vos en la respiració, però no busqueu aconseguir un poder màgic amb el vostre kiai: tant en el camí del budō com en el del Zen, cal practicar —ho repetisc— sense meta ni esperit de profit. Ara bé, la majoria de la gent sempre vol adquirir alguna cosa, busquen tindre en lloc de ser.»

Del llibre Zen i arts marcial. Autor: Taisen Deshimaru

De l'execució d'un KIAI, podem descriure tres parts:

- **La inhalació: l'aire penetra en el nostre organisme a través de les fosses nasals intentant enviar-lo tan avall com siga possible utilitzant el diafragma.**
- **La concentració: l'aire es concentra en el baix abdomen, hara o Seika Tanden (espai entre el melic i la part superior de la pelvis), on queda contingut.**
- **L'expiració i el crit: obrir la boca, relaxar el diafragma i expirar profundament i brusquement tot l'aire. El crit es realitza al mateix temps que expulsem l'aire.**

Una vegada més arribem a "AI", la unió de totes les energies, físiques i mentals, amb "KI", per a la consecució d'una intenció.

Davant una situació d'agressió, per exemple en un lloc tancat i possiblement amb molta gent, com pot ser una discoteca o un lloc similar, un fort KIAI sorprendrà el nostre atacant i probablement aconseguirà descentrar-lo mentre executem la nostra acció defensiva.

Però això també pot alterar la resta de la gent, i podria provocar una situació de pànic, cosa no desitjable.

Per contra, si en aquesta mateixa situació el KIAI és igualment poderós però inaudible, provocarà en el nostre agressor el mateix efecte, unit a la nostra acció, però evitarà conseqüències col·laterals desagradables, i fins i tot possibilitarà una escapada discreta del lloc.

<https://clubshotokanpedreguer.com/kiai-mucho-mas-que-un-grito/>

気合
KI AI

Club de Veterans Pedreguer

Els Veterans de Pedreguer continuen fent història

Els Veterans de Pedreguer van celebrar una data molt especial: el 45é aniversari de l'equip. Quasi mig segle d'història en què este grup de jugadors ha mantingut viva la passió pel futbol al poble, convertint-se en una part important de la vida esportiva i social de Pedreguer.

La commemoració d'aquest acte es va celebrar el 12 d'abril de 2025 al Poliesportiu Municipal de Pedreguer, on jugadors actuals, antics futbolistes i alguns dels fundadors de l'equip l'any 1979 es van reunir per celebrar junts aquests 45 anys de trajectòria. La jornada va començar amb un esmorzar de germanor i un aperitiu posterior, en un ambient marcat pels records, les anècdotes i la satisfacció de veure com aquell projecte nascut fa dècades continua ben viu.

La temporada passada també quedarà marcada en el record, ja que l'equip va aconseguir proclamar-se campió de la Copa, un èxit que recompensa el treball i la constància d'un grup que, malgrat l'etiqueta de "veterans", continua competint amb molta il·lusió i compromís.

En els últims anys, la plantilla ha anat renovant-se amb la incorporació de nous jugadors, que han aportat aire fresc i noves ganes a l'equip. Aquesta combinació entre l'experiència dels jugadors que porten molts anys defensant els colors del club i l'empenta dels que s'han afegit més recentment ha ajudat a mantindre un grup unit i competitiu.

Pel que fa a la temporada actual, els Veterans de Pedreguer continuen demostrant el seu bon nivell. L'equip es troba en la part alta de la classificació de la lliga i lluita per aconseguir un dels objectius de l'any: classificar-se per a la final de la Copa.

Més enllà dels resultats, representen sobretot amicitat i estima pel futbol. En definitiva, els Veterans de Pedreguer són molt més que un equip: són un grup d'amics que continuen demostrant, temporada rere temporada, que el futbol també és convivència, passió i orgull de poble. I amb l'esperit que els caracteritza, segur que encara continuaran donant moltes alegries i escrivint nous capítols en la seua història.



Club de Pilota Pedreguer

Des del Club de Pilota de Pedreguer volem dedicar unes paraules molt especials i sentides a Raül Ivars, trinqueter del Trinquet de Pedreguer, del Trinquet de Benissa i d'altres trinquets de la Marina Alta, que ens va deixar el passat 9 de gener de 2026.

La seua pèrdua ha sigut un colp molt dur per a tots nosaltres. Raül no era només un trinqueter; era ànima, cor i compromís amb la pilota valenciana. Sempre disposat a ajudar, sempre atent a qualsevol necessitat del club, sempre treballant pel bé del nostre esport. La seua implicació anava molt més enllà d'obrir i tancar portes: Raül vivia la pilota amb passió, la defensava amb orgull i la transmetia amb estima.

Al llarg dels anys, la seua col·laboració amb el club ha sigut constant i desinteressada. Cada campionat, cada partida, cada entrenament comptava amb la seua presència i el seu suport. Per als jugadors, directius i aficionats, era una persona de confiança, d'aquelles que sempre sumen i mai fallen.

Un dels moments que quedarà per sempre en la nostra memòria va ser l'any 2016, durant la celebració del 40 aniversari del Trinquet de Pedreguer. Raül va realitzar un treball immens en l'organització d'aquell dia tan especial. Es va bolcar completament perquè tot eixira perfecte, cuidant cada detall, coordinant, proposant i solucionant qualsevol imprevist. El resultat va ser un èxit rotund, una jornada històrica que molts encara recordem amb emoció. Aquell aniversari no hauria sigut el mateix sense ell.

A més, esta temporada el club va participar en l'Autonòmic de Raspall en la categoria de 4a, proclamant-se campions amb jugadors tots locals, un orgull per al nostre poble.

El Club de Pilota de Pedreguer continua treballant, participant i organitzant campionats, apostant per les joves promeses.



Club Esportiu Pedreguer

LA FORÇA D'UN POBLE UNIT PEL FUTBOL

El futbol del nostre poble continua demostrant que és molt més que un esport. És convivència, compromís i sentiment de pertinença. Les imatges que acompanyen aquest reportatge reflecteixen una realitat construïda gràcies al treball conjunt de moltes persones que, des de diferents àmbits, fan possible que el club continue creixent temporada rere temporada.

En primer lloc, cal destacar la tasca fonamental de la directiva, que treballa de manera constant i sovint silenciosa per garantir l'estabilitat i el bon funcionament de l'entitat. La seua dedicació va molt més enllà de la gestió esportiva: organització, coordinació, planificació d'activitats i suport a equips i famílies formen part d'un esforç continu que permet consolidar el projecte esportiu i social del club.

Igualment imprescindible és el paper del cos tècnic, format per entrenadors i col·laboradors que eduquen a través del futbol. La seua labor no sols busca el rendiment esportiu, sinó també la formació en valors com el respecte, el treball en equip, la responsabilitat i la superació personal. Cada entrenament i cada partit són oportunitats d'aprenentatge que contribueixen al desenvolupament integral dels jugadors i jugadores.

Un dels moments més especials d'aquesta temporada ha sigut el reconeixement al delegat, figura clau dins del dia a dia dels equips. Sovint des de la discreció, el delegat representa el suport constant, l'organització i l'acompanyament necessari perquè tot funcione correctament tant dins com fora del camp. Aquest premi simbolitza l'agraïment col·lectiu a una dedicació altruïsta que reflecteix l'essència del futbol base.

També mereixen una menció especial les rifes i iniciatives solidàries que es duen a terme al llarg de l'any. Aquestes activitats no sols ajuden econòmicament al club, sinó que reforcen la participació de famílies, aficionats i comerços locals, convertint cada acció en una oportunitat per enfortir els vincles entre esport i poble.

En definitiva, el que realment defineix el futbol local és la unió de tots els estaments: jugadors, entrenadors, directiva, delegats, famílies i afició. Tots formen part d'un mateix projecte que transcendeix els resultats esportius i que consolida el futbol com un espai de trobada, educació i identitat col·lectiva.

Aquest esperit compartit és el que garanteix el futur del club i demostra que, quan un poble camina unit, el futbol es converteix en un autèntic motor social.



Club Ciclista Pedreguer

El Club Ciclista Pedreguer és una de les entitats lligades a l'esport més veteranes del poble, passats ja els 50 anys de vida. Encara que, com tots sabreu, el ciclisme és una de les activitats esportives més sacrificades, la nostra filosofia sempre ha estat la mateixa: disfrutar de l'esport i la naturalesa.

Aprofitarem l'espai que ens brinda l'Ajuntament de Pedreguer per presentar-vos les activitats que fem al llarg de l'any.

El club el formem ciclistes de tots els nivells, des de companys que estan competint a escala autonòmica fins als més veterans. La diversitat d'objectius no ens permet habitualment compartir les mateixes rutes, no obstant, es planifiquen un parell d'eixides conjuntes.

En acabar les festes de Nadal, comencem la nova temporada, el club publica un quadern amb la planificació de les rutes a realitzar al llarg de l'any, tant en cap de setmana com per als dies festius. Anys enrere la publicació del comentat quadern de rutes es feia amb paper, però des de fa unes temporades ens hem modernitzat i ja sols s'edita en format PDF. En este quadern podem veure la data de la ruta, l'hora d'eixida, els punts de pas de la ruta, el quilometratge, l'altitud de cada punt i una gràfica dels desnivells. Quasi se m'oblida, tenim també marcat el punt d'avituallament. Estes rutes són sempre en eixida i tornada de Pedreguer, recorreguem tota la Marina Alta i les comarques del voltant, són rutes que van des dels 80 fins als 160 km.

A més de les rutes programades, tots els anys s'organitza algun viatge d'uns quants dies per altres llocs. En algunes ocasions hem estat als Pirineus, per ascendir a ports com Aspin, Bonaigua o el mític Tourmalet. També s'ha realitzat algun viatge als Alps italians. L'any passat, vam fer un circular de dos dies, vam eixir de Conca fins a Albarrasí, on vam fer nit i, l'endemà, tornarem a Conca per una ruta diferent. Enguany estem planificant dues rutes per les terres d'Almeria, un dia ascendirem a l'observatori astronòmic de Calar Alto i l'altre al port de La Ragua en Serra Nevada.

Com he anticipat, per celebrar el final de temporada, al mes de novembre organitzem una ruta assequible per a tots els nivells, ens ajuntem tots els socis, al finalitzar fem una paella i per rematar la jornada unes bones misteles i una llarga conversa, on els més vells ens conten les seues batalletes.

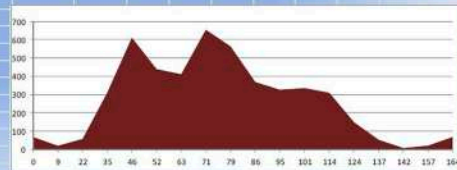
El club està obert a tot el món, si esteu amb ganes de conèixer els llocs més amagats de la comarca i disfrutar de l'esport, vos convidem a contactar amb qualsevol membre del Club Ciclista Pedreguer i acompanyar-nos en les nostres rutes.

Salut i carretera.



DISSABTE 21 MARÇ

| Població | Km | Altitud | Avitua | Alfafara | |
|--------------------|-----|---------|-----------|----------|----------|
| Pedreguer | 0 | 68 | | | |
| El Verger | 9 | 20 | Distancia | 164Km | DP 1856m |
| Pego | 22 | 58 | Eixida | 7h | |
| Benissivà | 35 | 310 | | | |
| Alt de Margarida | 46 | 612 | | | |
| Planes | 52 | 440 | | | |
| Muro de Alcoy | 63 | 412 | | | |
| Agres | 71 | 655 | | | |
| C. Bocairent | 79 | 564 | | | |
| Ontinyent | 86 | 369 | | | |
| Albaida | 95 | 327 | | | |
| Carrícola | 101 | 336 | | | |
| Castello de Rugat | 114 | 310 | | | |
| San Jeroni | 124 | 149 | | | |
| La Font d'Endarros | 137 | 53 | | | |
| Oliva | 142 | 8 | | | |
| El Verger | 157 | 21 | | | |
| Pedreguer | 164 | 68 | | | |





l'esport en primavera
PEDREGUER

**Activitats
Esportives Municipals**
**Escoles Esportives
Municipals**



Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS

Ioga

IOGA: UN CAMÍ CAP AL BENESTAR I LA CONSCIÈNCIA

El ioga és molt més que un conjunt d'exercicis: és un camí d'autoconeixement i de cura integral. Ens ajuda a descobrir el nostre cos, la nostra ment i la nostra ànima, fomentant un equilibri que es reflecteix en la vida diària. Practicar ioga és aprendre a escoltar-se, a comprendre les pròpies necessitats i a cultivar un estat de calma i benestar que ens acompanya més enllà de la classe.

El ioga és, sobretot, integració. Uneix el cos, la ment i l'esperit, promovent una harmonia interior que ens fa sentir centrats i connectats amb nosaltres mateixos i amb l'entorn. Cada respiració, cada postura i cada moviment és una oportunitat per sentir aquesta connexió i per cuidar-nos des del respecte i la consciència.

A les nostres sessions municipals, el Hatha ioga és la base de la pràctica. Aquesta disciplina posa l'accent en la seva adaptació al ritme i les necessitats de cada persona. No hi ha competició, ni pressa ni exigències: cadascú avança al seu propi ritme, aprenent a escoltar el cos i a reconèixer les forces que hi actuen. Amb constància, es desenvolupa una sensibilitat profunda que va des de la cura del cos físic fins a l'equilibri emocional i la serenitat mental.

Beneficis que van més enllà del cos

Practicar ioga ens ajuda a reduir l'estrès, millorar la postura, incrementar la flexibilitat i enfortir la musculatura. Però els beneficis no són només físics: el ioga ens ensenya a gestionar les emocions, a ser més pacients, a augmentar la concentració i a sentir-nos més connectats amb nosaltres mateixos. És una pràctica que ens acompanya en tots els àmbits de la vida, des de les tasques quotidianes fins a les relacions personals.

L'ambient a les nostres classes

Les sessions de ioga municipals són un espai d'acollida, respecte i confiança. Tant si ets principiant com si ja tens experiència, trobaràs un entorn amable on sentir-te còmode i acompanyat. Compartir aquesta experiència amb altres veïns i veïnes crea un sentiment de comunitat i enriquiment mutu, on cadascú aprèn tant de si mateix com dels altres.

Us anime a tots i totes a descobrir aquesta pràctica meravellosa. El ioga és una invitació a cuidar-nos, a créixer i a trobar equilibri en tots els àmbits de la vida. Cada sessió és una oportunitat per respirar, relaxar-se, moure's, alimentar-se bé i connectar amb la ment i l'ànima.

Cristina Artigues – Professora de ioga



AGENDA PROGRAMACIÓ ESPORTIVA

ABRIL

| Dil | Dm | Dx | Dj | Dv | Ds | Dg |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

Durant el mes d'abril i maig

COLOMBICULTURA

11é CONCURS DE COLOMS JOVES

Org. Societat de Colomaires de Pedreguer

DISSABTE 18

ESPORTS D'INÈRCIA

VII BAIXADA D'ESPORTS D'INÈRCIA

VILA DE PEDREGUER

Bassa de reg del Campell. 16.00h

Organitza Club Sensemotorsport Pedreguer

DISSABTE 18

BASQUET

16:30 h - Sènior Femení CB Rolser

Pedreguer CB Ifach Calpe

18:30 h - Sènior Masculí CB Rolser

Pedreguer CBM Benifaió Alvinox

Organitza : Club Basquet Pedreguer

DIUMENGE 19

EXCURSIONISME

IV MARXA JOAN COSTA (Ruta Josep de la Tona)

Concentració a la Glorieta de la Creu, 8.30h

Inscripcions a la web del CEP

Org. Centre Excursionista Pedreguer

DIMARTS 21

PEDREGUER CAMINA

Caminades pel poble i voltants, durant una hora, guiades per sanitaris/es.

Concentració al Centre de Salut, 9.30h

L'activitat es desenvoluparà tots els dimarts

i dijous de 9.30h a 10.30h

Org. Centre de Salut de Pedreguer

DIMECRES 22

XXIII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les

22.00h - Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 24

PILOTA

XXVIII TORNEIG DE RASPALL AFICIONATS

L'ESPORT EN PRIMAVERA. Trinquet

Municipal 19.00h. Org. Club de Pilota

DISSABTE 25

KARATE

TALLER DE PRIMERS AUXILIS EN LA DEFENSA PERSONAL

A càrrec de Fernando Gaona de Sande.

Accés lliure. C/ Sol, 39 . 19.00h

Org. Club de Karate Shotokan

DISSABTE 25

KARATE

CONCERT / VIATGE SONOR

(gongs i altres instruments tradicionals orientals)

A càrrec de Raquel Raquel (Sat Daya Kaur).

Accés lliure

C/ Sol, 39 . 19.00h

Org. Club de Karate Shotokan

DIMECRES 29

XXIII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu

a les 22.00h

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 30

XARRADA

Pedreguer amb l'esport del Rallye

Automobilista

Toni Pulido, pilot

Cristian Pulido, copilot

Casa de Cultura, a les 20.00h

Org. Ajuntament de Pedreguer

MAIG

| Dil | Dm | Dx | Dj | Dv | Ds | Dg |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Durant el mes d'abril i maig

COLOMBICULTURA

11é CONCURS DE COLOMS JOVES

Org. Societat de Colomaires de Pedreguer

DIMARTS 5

PEDREGUER CAMINA

Caminades pel poble i voltants, durant una hora, guiades per sanitaris/es.

Concentració al Centre de Salut, 9.30h

L'activitat es desenvoluparà tots els

dimarts i dijous de 9.30h a 10.30h

Org. Centre de Salut de Pedreguer

DIMECRES 6

XXIII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu

a les 22.00h. Org. Aj. de Pedreguer

DIJOUS 7

XARRADA

Comunicació i lideratge en l'esport

Diego Lacueva Frontini, psicòleg esportiu

Màster en Psicologia Esportiva

d' Alt Rendiment

Màster en Coaching Esportiu

Casa de Cultura, a les 19.30h

Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 9

ATLETISME

XXXIII CURSA POPULAR VILA

DE PEDREGUER. Cursa puntuable

pel XXVIII Circuit a Peu de la Marina Alta.

XXI CURSA NO COMPETITIVA VILA

DE PEDREGUER (3,5 Km).

Plaça Major, 17.00h

Organitza: Club d' Atletisme Cametes

DIMECRES 13

XXII TRIATLÓ MAJOR

Per a persones jubilades

Pavelló Municipal, 9.30h

Org. Ajuntament de Pedreguer

XXIII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu

a les 22.00h. Org. Aj. de Pedreguer

DISSABTE 16

TIR AMB ARC

VIII TROFEU VILA DE PEDREGUER DE TIR

AMB ARC . Pavellonet IES, 16.00h

Org. Club de Tir amb Arc

Arquers de Pedreguer

DIUMENGE 17

EXCURSIONISME

XXIII MARXA ENRIC POCH (PR-V 53,

Sender de Pedreguer)

Concentració a la Glorieta de la Creu,

8.30h. Inscripcions a la web del CEP

Org. Centre Excursionista Pedreguer

DIMECRES 20

XXII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu

a les 22.00h

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 22

XARRADA

Història del karate

A càrrec del mestre Jose de Fàtima Baeza

Casa de Cultura, 19.00h

Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer

DIUMENGE 24

I FIRA DE LA SALUT

Plaça Major i els Pòrxens

De les 9.00h a les 14.00h

Participaran empreses locals

relacionades amb la salut.

Activitats i tallers participatius.

Org. Centre de Salut de Pedreguer

DIMECRES 27

XXIII PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu

a les 22.00h

Org. Ajuntament de Pedreguer



DIVENDRES 29
PÀDEL
I TALLER DE PÀDEL
Obert a tots els públics
De 18.00h a 20.30h
Inscripció: gratuïta
Poliesportiu Municipal
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 30
BÀDMINTON
PORTES OBERTES - VIII Edició
Disposaràs de material per a practicar
Pavelló d'Esports de 11.00h a 13.00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

JUNY

| Dil | Dm | Dx | Dj | Dv | Ds | Dg |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

COLOMBICULTURA
72é CONCURS LOCAL DE COLOMS
Durant tot el mes de juny
Org. Societat de Colombaires de Pedreguer

DIMARTS 2
PEDREGUER CAMINA
Caminades pel poble i voltants, durant una hora, guiades per sanitaris/es.
Concentració al Centre de Salut, 9.30h
L'activitat es desenvoluparà tots els dimarts i dijous de 9.30h a 10.30h
Org. Centre de Salut de Pedreguer

DIMECRES 3
XXIII PASSEJADA A LA FRESCA
Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22.00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 4
XARRADA
Som clients en les escoles esportives? Un anàlisi d'una nova realitat
Monitor de tir amb arc i filòsof de l'esport
Casa de Cultura, a les 19.30h
Org. Club Arquers Pedreguer

DIVENDRES 5
FOTOGRAFIA ESPORTIVA
Inauguració del X RALLY DE FOTOGRAFIA ESPORTIVA
Casa de Cultura. 20.00h.
Org. Ajuntament de Pedreguer - AFAP Pedreguer

DISSABTE 6
TIR I ARROSSEGAMENT
XXII CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT
Prova federada
Antic Camp de Futbol de l'Alfàs. Tot el dia.
Org. Associació Equestre Pedreguer

PILOTA
IV TORNEIG ESCOLAR DE PILOTA VALENCIANA
Trinquet Municipal, 9.00h.
Org. Ajuntament de Pedreguer - Escola Municipal de Pilota

BÀDMINTON
BÀDMINTON, PORTES OBERTES - VII Edició
Disposaràs de material per a practicar
Pavelló d'Esports de 11.00h a 13.00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

PÀDEL
I CAMPIONAT LOCAL VILA DE PEDREGUER
Categoria única. Nivell iniciació i intermedi
Poliesportiu Municipal. Vesprada
Inscripcions fins el 2 de juny
Org. Ajunt. de Pedreguer

TIR AL PLAT
Camp de tir de Dènia. 16.30h
Org. Club de Caça El Castellet

DIUMENGE 7
TIR I ARROSSEGAMENT
XXII CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT
Prova federada
Antic Camp de Futbol de l'Alfàs. Matinal
Org. Associació Equestre Pedreguer

KARATE
XIII TALLER D'AUTODEFENSA PERSONAL
Tots a terra
Sala de karate. C/ Sol, 39, de 10.30h a 12.00h
Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer

PISCINA MUNICIPAL
GIMCANA AQUÀTICA : per a xiquets i xiquetes de 6 a 14 anys.
Piscina Municipal a les 16.00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer - Podium

DILLUNS 8
PISCINA
INAGURACIÓ DE LA TEMPORADA ESTIVAL
Més informació a www.esportivat.com

DISSABTE 13
BÀDMINTON
IX TORNEIG DE BÀDMINTON
Pavelló d'Esports. De 9.30 h a 13.30 h
Inscripció: gratuïta, a la casa de cultura, fins al 10 de juny
Org. Ajuntament de Pedreguer

TENNIS
XVIII TORNEIG DE TENNIS ESCOLAR
Club de Tennis La Sella, 9.00h
Org. Ajuntament de Pedreguer - Club de Tennis La Sella

DIUMENGE 21
TAI CHI
TAI CHI PER A TOTS.
Parc del Patronat. D' 11.00 h a 12.30 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

Tai Chi & Chi Kung

El Taichichuan és un art marcial d'origen xinès, consistent en una sèrie de moviments encadenats realitzats amb finalitats meditatives o filosòfiques, de salut o de defensa. Combina els moviments de les arts marcials amb les tècniques de circulació del Qi, la respiració i l'estirada. Comprén la integració de la ment, l'energia i el cos. En un principi esta energia d'utilitze amb fins combatius, però les mateixes tècniques que s'utilitzaven per a desenvolupar la força interior per al combat, també van resultar ser efectives com a exercicis per a prolongar la vida, curar i rejuvenir.

El Qi Gong (Txi-Kung) és un art mil·lenari que combina suaus moviments de cos, concentració mental i respiració per a augmentar l'energia. Cridat també "Fuente de Juventud", estes tècniques són un brollador inesgotable de pau, salut i vitalitat i un mètode idoni per a mantindre's en forma i protegir-nos de la tensió i l'estrès quotidià.

El professor amb què compta la regidoria d'esports porta 25 anys d'experiència en la pràctica del Tai Chi Chuan i el Txi Kung. És cinturó negre 5 ° Dan. Varies vegades Campió d'Espanya, i campió del mon 2014 i 2025 en Taiwan. Això és només un apunt per confirmar l'alt nivell d'ensenyament que ofereix el poble de Pedreguer cara als seus usuaris.



Esquena sana

CUIDA EL TEU COS, MILLORA EL TEU DIA A DIA

La nostra esquena és una de les parts del cos que més patix amb la vida quotidiana: llargues hores asseguts, esforços repetitius, mala postura... tot això pot provocar dolors, rigidesa i molèsties que afecten la nostra qualitat de vida. L'activitat Esquena Sana està dissenyada per aprendre a cuidar-la, enfortir-la i recuperar la mobilitat, millorant tant la salut física com el benestar general.

Per què és important cuidar l'esquena?

Una esquena saludable és clau per a mantenir l'autonomia i la qualitat de vida. Quan el cos està equilibrat i els músculs reforçats, la postura millora, disminueix el risc de lesions i es redueix la tensió que pot afectar l'esquena, el coll i les espatlles. A més, una esquena ben cuidada contribueix a sentir-se més actiu i energètic en les activitats del dia a dia.

Beneficis de l'activitat Esquena Sana

- Enfortiment muscular: Els exercicis treballen els músculs de l'esquena, l'abdomen i els glutis, creant una base sòlida que suporta millor el cos.
- Millora de la postura: Aprendre a moure's i a col·locar correctament el cos ajuda a evitar dolors i tensions.
- Flexibilitat i mobilitat: Els moviments guiats permeten recuperar amplitud de moviment i reduir rigidesa.
- Prevenció de dolors: Exercicis específics i tècniques de relaxació ajuden a alleujar i prevenir el mal d'esquena crònic.
- Benestar general: L'activitat combina respiració, estiraments i tonificació, fomentant la calma, la concentració i una millor qualitat de vida.

Aprendre i cuidar-se en un ambient segur

Les sessions d'Esquena Sana són accessibles per a totes les edats i nivells. Es treballa amb atenció personalitzada, respectant el ritme de cada participant i proporcionant eines per a integrar els hàbits saludables a la vida diària. A més, compartir l'experiència amb altres persones crea un entorn motivador i agradable, on aprendre i cuidar-se és més fàcil i gratificant.

Una invitació al moviment conscient

Participar en Esquena Sana és molt més que fer exercici: és aprendre a escoltar el cos, a cuidar-se i a gaudir d'una vida més saludable i activa. Cada sessió és una oportunitat per sentir-se millor, enfortir el cos i recuperar energia i vitalitat.

Animeu-vos a provar aquesta activitat i descobriu com uns moviments senzills poden marcar una gran diferència en la vostra salut i benestar.



Pilates

PILATES – Moviment conscient per a sentir-nos millor cada dia

En les fotografies podem veure diferents moments de les nostres sessions de Pilates: exercicis de sòl, treball de força i estabilitat, estiraments suaus i moviments lents, sempre acompanyats d'una respiració controlada. Són imatges que reflecteixen el bon ambient que es crea al grup, la concentració i també els somriures que apareixen quan acabem la classe amb eixa sensació de "feina ben feta".

El Pilates és una activitat física completa que combina força, flexibilitat i coordinació. Un dels seus principals beneficis és la millora de la postura, ja que es treballa especialment la musculatura profunda de l'abdomen, l'esquena i el sòl pèlvic. Enfortir esta zona ens ajuda a protegir la columna vertebral, a previndre dolors d'esquena i a sentir-nos més estables en el nostre dia a dia.

A més, és una disciplina molt adaptable. Cada exercici es pot ajustar segons el nivell i les necessitats de cada persona, cosa que la fa adequada tant per a qui vol iniciar-se en l'activitat física com per a qui ja té experiència i busca un treball més conscient i específic. No es tracta de competir ni de fer més que ningú, sinó de respectar el propi ritme i avançar pas a pas.

Un altre dels grans beneficis del Pilates és el treball de la respiració. Aprendre a respirar de manera correcta ens ajuda no sols durant la classe, sinó també en la vida quotidiana. Una bona respiració millora la concentració, afavoreix la relaxació i contribueix a reduir l'estrès i la tensió acumulada.

Moltes persones que practiquen Pilates de manera regular noten canvis positius en poc de temps: major flexibilitat, més agilitat, millor equilibri i, sobretot, una major consciència corporal. Eixa connexió entre cos i ment fa que cada sessió siga també un espai per a desconnectar de les presses i dedicar-nos un moment per a nosaltres.

Animem a totes i tots a provar-ho. Mai és tard per a començar a moure's i a invertir en salut. El primer pas és vindre i donar-se l'oportunitat de descobrir tot el que el Pilates pot aportar-nos.



Gent Activa

PER QUÈ REALITZAR EXERCICI FÍSIC EN LA TERCERA EDAT?

Amb l'edat, el nostre cos experimenta una sèrie de canvis naturals. Perviure un envelliment saludable és important cuidar-nos i adoptar hàbits que afavorisquen la nostra qualitat de vida. Dues eines clau per aconseguir-ho són una alimentació equilibrada i la pràctica regular d'exercici físic. Durant l'envelliment, el sistema musculoesquelètic pot veure's afectat, i això pot influir en la mobilitat i en l'autonomia de la persona, sobretot si hi ha altres problemes de salut físics o cognitius.

- **Ossos:** La densitat òssia disminueix, fent-los més fràgils i propensos a fractures.
- **Músculs:** La sarcopènia, o pèrdua de massa muscular, provoca debilitat i menor resistència.
- **Articulacions:** Les articulacions es tornen més rígides, i els moviments poden ser menys flexibles.

Aquests canvis afecten la postura, que tendeix a ser més encorbada, i la marxa, que pot tornar-se més lenta i insegura. També el sistema cardiovascular es veu influït amb l'edat, augmentant el risc de patologies com la hipertensió o altres problemes del cor. **Beneficis de l'exercici físic en la tercera edat**

L'activitat física, sempre adaptada a les condicions i necessitats de cada persona, aporta múltiples avantatges:

- Redueix el risc de malalties cardíaques.
- Ajuda a mantindre un pes saludable i a reduir el greix corporal.
- Millora l'equilibri metabòlic i disminueix el risc de diabetis tipus 2.
- Contribueix al control del colesterol i reforça el sistema immune.
- Afavoreix la força, la flexibilitat i l'equilibri, reduint el risc de caigudes.

A més, els beneficis van més enllà del cos:

- Afavoreix l'alliberament d'endorfines, millorant l'estat d'ànim i el benestar emocional.
- Disminueix l'estrès i ajuda a combatre l'insomni.
- Redueix el risc de depressió i ansietat.
- Millora la funció cognitiva i pot previndre el deteriorament mental i malalties com l'Alzheimer.

En definitiva, la pràctica d'exercici físic en la tercera edat no sols reforça el cos, sinó que també aporta seguretat, confiança i una millor autoestima, fomentant una vida més activa, saludable i plena.



Aeròbic - Manteniment

ELS BENEFICIS DE L'AERÒBIC I LA GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

La pràctica regular d'activitat física és fonamental per a mantindre una bona salut i una bona qualitat de vida. Activitats com l'aeròbic i la gimnàstica de manteniment són una manera accessible i divertida de mantindre el cos actiu, treballant diferents capacitats físiques de manera adaptada i progressiva.

L'aeròbic, realitzat amb música i moviments dinàmics, ajuda a millorar la resistència cardiovascular, la coordinació i el ritme. A més, és una activitat molt motivadora que permet alliberar tensions i millorar l'estat d'ànim, ja que mentre ens movem també gaudim de la música i del bon ambient del grup.

Per la seua part, la gimnàstica de manteniment està orientada a cuidar el cos de manera global. Amb exercicis variats es treballa la mobilitat articular, la força muscular, l'equilibri i la flexibilitat, aspectes molt importants per a mantindre l'autonomia i prevenir molèsties o lesions en el dia a dia.

Més enllà dels beneficis físics, aquestes activitats també aporten beneficis emocionals i socials. Compartir l'exercici amb altres persones crea un espai agradable de convivència, motivació i suport mutu, que fa que l'activitat siga encara més enriquidora.

Fer exercici de manera regular no sols ens ajuda a sentir-nos millor físicament, sinó també amb més energia, més vitalitat i amb una actitud més positiva davant el dia a dia.

Ainhoa Pardo Collado  Instructora de Gimnàstica de Manteniment i Aeròbic

Ainhoa Pardo Collado

Instructora de Aeròbic i Gimnàstica de Manteniment



Gimnàs

MUSCULACIÓ AL GIMNÀS: ENFORTIX EL TEU COS I MILLORA EL TEU BENESTAR

L'activitat de musculació al gimnàs és molt més que aixecar peses: és una oportunitat per cuidar el cos, millorar la postura i sentir-se més fort i energètic. Amb exercicis adaptats a cada persona, es treballa la força, la resistència i l'equilibri, factors essencials per gaudir d'una vida activa i saludable.

A mesura que es practica regularment, la musculació ajuda a enfortir els músculs i ossos, a prevenir lesions i dolors, i a millorar la mobilitat en les activitats diàries. També té beneficis importants a nivell psicològic: augmenta la confiança, la seguretat i la motivació, i contribueix a reduir l'estrès i a millorar l'estat d'ànim.

Les sessions es desenvolupen en un entorn segur i motivador, amb professionals que guien cada exercici i ajusten la càrrega segons les necessitats de cada participant. Així, cadascú pot avançar al seu ritme i gaudir dels beneficis sense pressa ni pressió.

Participar en la musculació al gimnàs no sols millora el cos: també ajuda a sentir-se més actiu, vital i amb més energia per a afrontar les tasques del dia a dia. És una activitat que combina salut, benestar i qualitat de vida, tot fomentant hàbits saludables i una rutina regular de moviment.

Animeu-vos a provar aquesta activitat i descobriu com uns minuts d'exercici ben orientat poden transformar el vostre cos i la vostra salut. La vostra esquena, els vostres músculs i el vostre benestar us ho agrairan!





LA PSICOLOGIA ESPORTIVA: L'ENTRENAMENT INVISIBLE QUE MARCA LA DIFERÈNCIA

Durant anys, en l'esport s'ha repetit una idea: «el talent et porta fins a cert punt, però el cap és el que et fa guanyar». I encara que puga semblar una frase feta, la veritat és que cada vegada més entrenadors, esportistes i clubs entenen que el rendiment no depèn només del físic, la tècnica o la tàctica. Depèn també d'un factor moltes vegades oblidat: la ment.

La psicologia esportiva no és només «motivació» ni parlar d'emocions sense més. És una disciplina aplicada que utilitza eines concretes per a millorar el rendiment, l'adaptació a la competició, la gestió de l'estrès, la cohesió de l'equip i el benestar de l'esportista. En altres paraules, és l'entrenament invisible: aquell que no es veu en els moments destacats, però que sol decidir el que passa en els instants clau.

1. Rendiment baix pressió: quan el partit es juga en el cap

Un dels aspectes més importants de la psicologia esportiva és el treball amb la pressió competitiva. Molts esportistes entrenen bé, però rendeixen pitjor en competició. No perquè no tinguen nivell, sinó perquè apareixen bloquejos mentals com la por a fallar, l'autoexigència excessiva, la tensió, els pensaments negatius o la falta de confiança.

A través del treball psicològic es poden detectar estos factors i entrenar rutines prèvies als partits, objectius centrats en el procés, tècniques de respiració i un diàleg intern funcional. La clau no és evitar els nervis, sinó aprendre a competir amb ells sense que dominen l'execució.

2. Motivació i constància: mantindre l'esforç quan no hi ha aplaudiments

La motivació real no és l'eufòria puntual del dia del partit, sinó la capacitat de mantindre hàbits i esforç en el temps. En categories formatives és habitual que esportistes amb molt de potencial abandonen davant les derrotes o les comparacions. En l'alt rendiment, pot aparèixer el buit emocional després d'haver aconseguit tots els objectius.

La psicologia esportiva treballa amb metes realistes, valors personals i estratègies de compromís, entrenant la disciplina com una conducta estable.

3. Gestió emocional: entendre el que se sent per a rendir millor

L'esport genera emocions intenses com l'alegria, la ràbia, la frustració o l'ansietat. El problema no és sentir-les, sinó no saber gestionar-les. La psicologia ajuda a identificar-les, regular-les i utilitzar-les com a informació útil per al rendiment.

4. Concentració: entrenar l'atenció com el físic

L'atenció és una habilitat entrenable. Molts errors es produeixen per distraccions o desconexions mentals. Per això es treballa amb rutines, ancoratges atencionals i estratègies per a recuperar la concentració després d'un error.

5. Confiança i diàleg intern

La confiança no és arrogància, sinó la creença que una persona pot respondre davant les dificultats. Esta es construeix a través del diàleg intern. La psicologia esportiva ensenya a substituir el llenguatge negatiu per un de realista, ferm i constructiu.

6. Cohesió i lideratge: el factor humà de l'equip

En els esports col·lectius, la comunicació, els rols i el lideratge emocional són fonamentals. Un equip amb talent pot rendir per davall de les expectatives si no hi ha cohesió o confiança interna.

Conclusió

Entrenar la ment no és un luxe, sinó una necessitat. La psicologia esportiva ajuda a millorar el rendiment, protegir la salut mental i formar esportistes més complets, capaços de mantindre la claredat i la confiança en moments de màxima pressió.

Diego Lacueva Frontini

Psicòleg de les EEM

Màster en psicologia esportiva d'alt rendiment

Actualment, hi ha matriculats/des un total de 625 alumnes. El nombre d'alumnat matriculat durant aquesta temporada (2025/26), distribuïts

| | |
|------------------------------------|-----|
| • Bàsquet | 152 |
| • Pilota | 19 |
| • Futbol | 255 |
| • Jocs i Esports | 16 |
| • Tenis | 29 |
| • Atletisme | 35 |
| • Karate (Club de karate Shotokan) | 49 |
| • Pàdel | 32 |
| • Rítmica | 18 |
| • Natació | 20 |



ATLETISME



BÀSQUET



Prebenjamí



Prebenjamí



Benjamí



Aleví



Aleví



Aleví



Aleví



BÀSQUET



Alevi Masculí



Pre-Infantil Femení



Infantil Femení



Infantil Masculí



Cadet Femení



Infantil Masculí

KARATE



JOCS I ESPORTS



PÀDEL



PILOTA



NATACIÓ



TENNIS



FUTBOL



Prebenjami Verd



Prebenjami Blau



Benjami Verd



Benjami Groc



Benjami Blau



Aleví Groc



Aleví Blau



Aleví Verd



FUTBOL



Aleví Taronja



Infantil Blau



Infantil Groc



Infantil Verd



Cadetí Blau



Cadetí Verd



Femení

GIMNÀSTICA RÍTMICA



XXIII EDICIÓ Passejades a la fresca

ESPORT EN PRIMAVERA XXIX EDICIÓ

La **Passejada a la Fresca** és una activitat emmarcada dins de l'Esport en Primavera. Amb ella, la gent del nostre poble, aprofitant l'arribada del bon temps, podrà gaudir dels **passejos nocturns pels carrers de Pedreguer** en companyia del seu veïnat.

De ben segur que d'aquesta activitat podran treure bon profit: **guanyaran en salut i passaran uns moments agradables.**

Les passejades es desenvoluparan per **diferents itineraris** de la nostra localitat **cada dimecres**, des del **del 22 d'abril al 3 de juny**. S'iniciaran a les **22:00h des de la Glorieta** i finalitzaran al mateix lloc.

La Passejada a la fresca és una activitat en què pot participar qualsevol persona **sense límit d'edat**.



Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS

| ITINERARI | DISTÀNCIA | PARADA-DESCANS | DIA |
|-------------|-----------|-----------------|------------|
| PASSEJADA 1 | 3'00 km | C/Santa Isabel | 22 d'abril |
| PASSEJADA 2 | 4'10 km | C/Argentina | 29 d'abril |
| PASSEJADA 3 | 4'74 km | Av. Constitució | 6 de maig |
| PASSEJADA 4 | 3'49 km | Patronat | 13 de maig |
| PASSEJADA 5 | 3'25 km | C/Ample | 20 de maig |
| PASSEJADA 6 | 4'10 km | C/Argentina | 27 de maig |
| PASSEJADA 7 | 3'49 km | Patronat | 3 de juny |

ESPORT I SALUT

La relació entre l'esport i l'activitat física amb la salut és estreta, directa i àmpliament demostrada. Practicar esport i activitat física de manera regular no sols ajuda a mantindre una bona condició física, sinó que també té un impacte molt positiu en el benestar mental, emocional i social de les persones. En una societat cada vegada més sedentària, fomentar el moviment i uns hàbits actius s'ha convertit en una necessitat fonamental per a millorar la qualitat de vida de la població.

L'esport i l'activitat física són eines clau en la prevenció de nombroses malalties, com ara les cardiovasculars, la diabetis, l'obesitat o els problemes múscul-esquelètics. A més, ajuden a reduir l'estrés, milloren l'estat d'ànim i afavoreixen una millor salut mental. També fomenten les relacions socials, la participació comunitària i el sentiment de pertinença, aspectes essencials per a una salut integral. Per tot això, l'esport i l'activitat física no han de ser vistos únicament com una opció d'oci, sinó com una part fonamental de les polítiques de salut pública.

En aquest context, al municipi de Pedreguer s'està realitzant una aposta clara per integrar l'esport i l'activitat física dins d'una visió global de la salut. El Departament d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer i el Centre de Salut de Pedreguer treballen de manera coordinada amb l'objectiu de millorar la salut integral de les persones del municipi, tenint en compte les seues necessitats físiques, emocionals i socials.

Fruit d'aquesta col·laboració, des de fa tres anys s'està portant a terme el programa **En Moviment**, una iniciativa que posa en valor la prescripció d'esport i activitat física orientada a la salut des de l'Atenció Primària. Aquest programa compta amb la participació de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública, la Conselleria de Cultura i Esports, l'Ajuntament de Pedreguer i el Centre de Salut de Pedreguer. L'objectiu principal és fomentar hàbits saludables mitjançant activitats adaptades a cada persona, sempre sota criteris professionals i sanitaris.

En Moviment suposa un canvi important en la manera d'entendre l'esport i l'activitat física, ja que els integra com una eina més dins del procés de prevenció i millora de la salut. Gràcies a la coordinació entre professionals sanitaris i tècnics esportius, es facilita una intervenció més propera, personalitzada i efectiva, que té una repercussió directa en el dia a dia de les persones participants.

A més, aquest curs s'ha posat en marxa un nou programa anomenat **Pedreguer Camina**, impulsat pel Centre de Salut de Pedreguer en col·laboració amb la Regidoria de Sanitat de l'Ajuntament. Aquest programa està pensat per fomentar l'activitat física a través d'una pràctica senzilla, accessible i adequada per a tota la població, com és caminar, promovent així un estil de vida més actiu i saludable.

Tant **En Moviment** com **Pedreguer Camina** estan tenint un gran èxit i una notable repercussió entre la població, demostrant que la ciutadania respon positivament quan se li ofereixen propostes properes, adaptades i ben coordinades.

Aquestes iniciatives posen de manifest la importància del treball conjunt entre els diferents departaments i institucions.

En definitiva, la relació entre l'esport, l'activitat física i la salut és indiscutible. Experiències com les que s'estan desenvolupant a Pedreguer mostren que apostar per l'activitat física és apostar per una millor qualitat de vida, construint un municipi més actiu, conscient i saludable, tant en el present com de cara al futur.



2026

X Rally de Fotografia Esportiva

L'associació Fotogràfica & Audiovisual de Pedreguer i la Regidoria d'Esports de Pedreguer organitzen el X Rally Fotogràfic l'Esport en Primavera.

B A S E S

- 1.- La temàtica d'aquest Rally anirà enfocada sobre les activitats esportives desenvolupades durant L'Esport en Primavera 2026. L'AFAP comunicarà el dia en el que s'han de realitzar les fotografies.
- 2.- Cada fotògraf podrà presentar un màxim de cinc fotografies.
- 3.- Les fotografies podran ser amb color o en blanc i negre. El retoc fotogràfic bàsic està permès (nivells, contrast i saturació). El reenquadre està permès sempre que no altere la imatge dràsticament.
- 4.- Les fotografies seran aportades en format digital, amb una resolució de 300 ppp en JPEG, a l'adreça electrònica de l'AFAP, afapedreguer@gmail.com, indicant el títol de cadascuna de les fotografies, abans del divendres 29 de maig.
- 5.- Les dades de l'autor/a es demanaran via mail a cadascun/a dels autors/es, una vegada el jurat haja emes el veredict.
- 6.- La decisió del Jurat es farà pública el divendres 5 de Juny, realitzant una exposició d'una selecció de les fotografies presentades, en un acte públic a la Casa de Cultura.
- 7.- Les fotografies quedaran exposades en la web de l'AFAP i de la Regidoria d'Esports.
- 8.- El jurat estarà compost per 3 representants, dos de l'AFAP i un de la Regidoria d'Esports de Pedreguer.



AFAP
ASSOCIACIÓ FOTOGRAFICA & AUDIOVISUAL DE PEDREGUER

fotosdel

IX Rally de Fotografia Esportiva

2025

