



# ESPORTS

Del 13 d'abril  
al 30 de juny

## L'ESPORT EN PRIMAVERA XXVII EDICIÓ 2024



# EN MOVIMIENT

PROGRAMA DE PRESCRIPCIÓ  
D'ACTIVITAT FÍSICA  
ORIENTAT A LA SALUT

*Clubs  
Escoles Esportives  
Campionats Tallers  
Xarrades...*



Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS



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

# Salutació

“ Sense dubte per a aconseguir el benestar d'un poble, en termes generals, entre altres molts factors, cal tindre en compte i treballar de valent per la salut, tan física com mental de les persones, i aconseguir que en el temps queden fixats uns hàbits saludables.

Podem dir ben orgullosos que a Pedreguer tenim una salut esportiva envejable, tan en la gent jove que forma part de les nostres EEM, com en les persones que estan inscrites en alguna de les diferents AEM que ofereix l'Ajuntament de Pedreguer. Sense deixar de mencionar a aquelles que practiquen l'esport per lliure, i pels quals anem habilitant espais alternatius, com per exemple, el circuit cardiosaludable, el parc de cal·listènia i, molt recentment, el boulder.

Sense temor a enganyar-me puc dir que, percentualment, estem al capdavant dels pobles que ens rodegen en veïnes i veïns que realitzen alguna practica esportiva. Aquest fet ha suposat que any rere any, dels últims 5, amb la pandèmia de per mig, el nombre d'inscrits a les nostres EEM ha crescut un 35% i el de les AEM un 36%.

Tot això el que reflecteix és el bon fer dels professionals que tenim a l'àrea d'esports: monitors i (sobretot) tècnics i als quals, per descomptat, voldria agrair la seua dedicació tan encomiable en el seu treball per a la millora permanent i constant de la salut esportiva, i de la salut individual, mitjançant l'esport, dels nostres veïns i veïnes. Clar exemple d'açò últim és l'adhesió al programa "EN MOVIMENT". Es tracta d'un programa d'activitat i salut física on treballarem, amb coordinació amb els professionals del centre de salut, per continuar vetllant per la salut, mitjançant la prescripció facultativa d'activitat física controlada d'aquelles persones que se'ns deriven des del propi centre de salut.

Enguany, com no podia ser d'altra manera, els nostres tècnics han preparat una programació per aquesta edició de L'ESPORT EN PRIMAVERA 2024, amb diversitat d'activitats per intentar aplegar al nombre màxim de participants, ja siga amb xarrades, activitats, exposicions...

Vull aprofitar aquestes línies per convidar-vos a participar, un any més, de l'activitat esportiva que trobareu al vostre municipi.

Aquesta **XXVII edició de L'Esport en Primavera** es desenvoluparà del **13 d'abril al 30 de juny de 2024**.  
Rebeu a la bestreta el meu agràiment i una cordial salutació. ”

*Salut i Esport!*

**Pepe Cabrera Puigcerver**  
Regidor d'Esports

## Club de tir amb arc Arquers Pedreguer

### EL CLUB ARQUERS DE PEDREGUER DEIXA MARCA

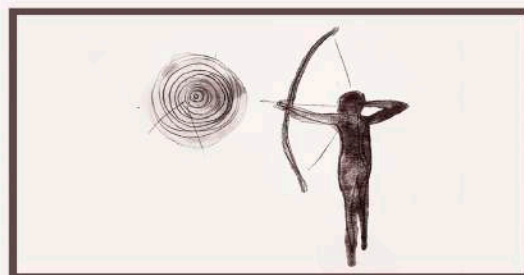
*El club de tir amb arc Arquers de Pedreguer creix any darrere any. La possibilitat de practicar un esport apte per a totes les edats, fà d'aquesta modalitat un fort atractiu.*

*El club ofereix cursos d'iniciació durant tot l'any, encara que de forma molt especial durant l'estiu. En el plà esportiu, nombrosos arquers estan participant en la lliga autonòmica. La novetat és que aquest any, 10 arquers i arqueres estan participant en la Lliga Postal Mundial de la IFAA. Aquesta lliga, en la que participen arquers de tot el món, són 3 jornades amb la particularitat de que cada club tira en les seves pròpies instal·lacions, havent de gravar la tirada, per a després remetre els resultats a la central ubicada en Austràlia. Una vegada recollits els resultats, s'emiteix el llistat de resultats. Al acabar la primera jornada, tots els membres del club que participen estan entre els 10 millors de les seves respectives categories, liderant 3 membres la classificació.*

*Així mateix, aquest any varios arquers i arqueres tenen prevista la participació en el Campionat d'Espanya en sala.*

*Pero realment els resultats són merament anècdotes, perquè el que importa és gaudir de l'acompanyament d'un esport que permet socialitzar a tots i totes, pel que qualsevol persona interessada, pot contactar amb nosaltres i iniciar-se en el Tir amb Arc de forma gratuïta, en el correu electrònic [arquerspedreguer@gmail.com](mailto:arquerspedreguer@gmail.com).*

*Us esperem!!*



## Club d'atletisme Cametes

*Un any més ve la primavera i des de la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament, ens demanen una col·laboració per a la revista que edita amb la intenció de donar a conèixer tot el que fa el Club d'Atletisme Cametes per l'esport i pel poble.*

*El club Cametes va nàixer com una part del centre excursionista de Pedreguer, i va sorgir per a omplir un buit que era l'interès que començava a tindre l'atletisme en la població. A poc a poc han anat augmentant el nombre de socis i sòcies i afermant les competicions que organitza a la comarca. Som un dels creadors del "Circuit a Peu Marina Alta" (curses d'asfalt), i també un dels quals van fer el "Circuit Trail a la Marina" (curses per muntanya). El nostre interès sempre ha sigut el foment de l'esport al nostre poble i a la comarca. Fer que l'atletisme siga més que una afició, una manera de relaxar, millorar, endurir el cos i la ment enfront de les diferents situacions que inevitablement ens van sorgint en la vida.*

*"Córrer és de covards", és amb el que solen fer broma els que no corren, però en alguna ocasió vas al metge i et fan un electrocardiograma, o una anàlisi i et pregunten si fas esport, a la resposta de "sí, soc corredor" o "sí, és que córrec maratons", el metge et contesta "ah val, per això". I és que l'esport en general no sols millora el to físic, sinó que córrer et fa més fort, més alegre, més resistent, més sa, definitivament tot són avantatges.*

*Després estan les curses. Amb els circuits de la comarca es coneix a gent nova. Es fan amistats amb gent que també participa amb la mateixa il·lusió que ho fas tu, que gaudeixen amb la rivalitat igual que ho fas tu, no es tracta de guanyar, es tracta de córrer, de participar, de patir un poc, de veure com el cos respon, de conèixer-se un poc més a un mateix, d'aconseguir metes que abans creies inassolibles.*

*Tenim una assignatura pendent que se'ns resisteix, i és la integració i participació dels més joves, els xiquets, en el club, així com el seu manteniment en l'adolescència, edat que sembla maleïda per a l'esforç individual, tant en xics com en xiques, però estem en això.*

*Això de córrer costa, però amb constància, perseverança i força de voluntat, alguna cosa que semblava impossible es torna probable i reconfortant. Que no pots? Clar, com tot al principi, per a això estem els del Club d'Atletisme Cametes, per a ajudar-te. Tingues l'edat que tingues, sempre és hora de començar.*

*Atreveix-te, t'ho agrairàs.*



## Club de Caça El Castellet

### L'ESPERA DE LES COSES QUOTIDIANES

*El darrer teorema de Fermat (Pierre Fermat 1607-1665, en la França de Lluís XIV i el cardenal Richelieu) expressat en notació matemàtica s'escriu  $x^n + y^n = z^n$  tal que per a tot valor de  $n$  positiu major de dos, no hi ha solucions senceres, és a dir, no existeix cap nombre enter més gran que dos per al qual es compleixi la igualtat.*

*En aquelles dates, tothom escrivia en llatí, el paper era un bé escàs. Per això l'amic Pierre, a la llum d'una espelma, feia càlculs, observacions i demostracions en l'estret marge dels llibres que estudiava. Mai va publicar els seus descobriments, els coneixem indirectament per l'extensa correspondència que mantenia amb els millors matemàtics de l'època (Descartes, Pascal, Wallis...) i com a repte, solia plantejar-los problemes, ocultant la solució de manera irònica ("hanc marginis exiguitas non caperet"), per si eren capaços de trobar-la per ells mateixos.*

*Pel que fa al teorema que ens ocupa, en un exemplar de l'Aritmètica de Diofant, va deixar escrit al marge: "És impossible descompondre un cub en la suma de dos cubs, una potència quarta en la suma de dues potències quarts, o qualsevol potència major que el quadrat, en la suma de dues potències de la mateixa classe. He descobert per a aquest fet una demostració meravellosa, però aquest marge és massa estret per a que càpiga en ell (en l'original "hanc marginis exiguitas non caperet").*

*El repte va continuar al llarg dels segles, i grans matemàtics ho van demostrar parcialment, Euler (1753) per a  $n=3$ , Legendre (1825) per a  $n=5$ , etc., però hauria que esperar 350 anys per a la demostració general definitiva per a qualsevol valor de  $n$ , en 1995 per Andrew Wiles.*

*I seguint amb coses quotidianes, es dona el cas que no fa molt, els caps de Conselleria varen convocar una reunió amb autoritats municipals de la Marina Alta per a tractar de trobar solucions a la problemàtica de la superpoblació de porcs senglars o jabalins. Aquests últims anys, i sobretot enguany, es produeixen avistaments molt freqüents en els voltants de pobles i zones urbanitzades (a banda dels nombrosos accidents en vies públiques).*

*Tots sabem que un mateix esdeveniment, vist per molts, presenta una inqüestionable tendència a disparar-se exponencialment (vegeu qualsevol terme de la igualtat d'encapçalament) tant en el nombre com en la grandària de l'esdeveniment observat.*

*Òbviament, hi ha tants jabalins perquè no tenen cap depredador natural, perquè s'impedeix o dificulta l'activitat de la caça, perquè s'ignora, dificulta i abandona l'activitat dels llauradors, ramaders i homes de camp, en nom d'un suposat progressisme sense fonaments. Si a això, li sumem la acusada sequera que patim, per força tots els animals s'ajunten en les zones baixes (horta, casetes, abocadors...) on hi troben aigua i aliment.*

*No hi ha més jabalins que mai, simplement estan concentrats als mateixos llocs, sempre veiem els mateixos, i de fet en les últimes batudes de caça en les muntanyes se'n capturen menys que abans. Aclarir aquest problema no sembla fàcil, davant l'absència de depredadors i les dificultats abans dites, no sabem si per trobar la solució haurà que esperar 350 anys o més.*

*Tanmateix, i per utilitzar una terminologia més de moda i progressista, proposem que aquests jabalins tan atrevits que espanten la gent quan ix a passejar pels camins, se'ls indulte, o millor i més formalment que se'ls aplique l'amnistia, en virtut dels meravellosos arguments legals que hem descobert, però malauradament "hanc marginis exiguitas non caperet".*



## Club de Pilota Valenciana

### 20 ANYS D' ACTIVITATS DEL CLUB DE PILOTA PEDREGUER

Després de tots aquests anys seguim amb les mateixes prioritats que ens marcarem a l'inici: participar i organitzar campionats i tornejos comarcals i locals, participar amb les comissions de sant Blai, festes i amb col·laboracions amb altres associacions, realitzant partides al trinquet o al carrer.

La celebració del XX aniversari del club va tindre lloc el divendres 16 de desembre del 2023 amb la partida a raspall de membres del club. Al dia següent vam organitzar tres partides d'escala i corda, participant jugadors promeses locals, comarcals i futures figures de la modalitat. Visca la pilota!



## Club Eqüestre

L'alimentació equina és un factor crucial en la salut i el benestar dels cavalls. Una dieta equilibrada i adequada pot ajudar a previndre problemes de salut, millorar el rendiment i prolongar la vida útil dels animals. Els cavalls tenen requisits nutricionals específics que han de complir-se per a mantindre una salut òptima. Els principals nutrients necessaris són els carbohidrats, les proteïnes, els greixos, les vitamines i els minerals. Els carbohidrats són la principal font d'energia dels cavalls i han de proporcionar-se en forma de farratge i cereals. Les proteïnes són essencials per al creixement i la reparació dels teixits, i han de proporcionar-se a través de fonts com el farratge d'alfals i els suplementes de proteïna.

### Forratge

El farratge és la base de la dieta equina i ha de proporcionar almenys el 60% de les calories diàries del cavall. El farratge ha de ser de bona qualitat i proporcionar una varietat de nutrients essencials. El farratge d'alfals és una excel·lent font de proteïnes, mentre que el fenc de gramínia és una bona font de carbohidrats. Els propietaris de cavalls han d'assegurar-se que el farratge que proporcionen siga fresc i lliure de floridura o brutícia.

### Cereals

Els cereals són una important font d'energia per als cavalls i han de proporcionar-se en quantitats moderades. La dacs, el blat i l'avena són alguns dels cereals més comunament utilitzats en l'alimentació equina. Els propietaris de cavalls han d'assegurar-se que els cereals que proporcionen siguen de bona qualitat i lliures de contaminació.

És important recordar que els cavalls són animals herbívors i no estan dissenyats per a digerir grans quantitats de cereals, per la qual cosa és important limitar la quantitat de cereals en la dieta i assegurar-se que estiguen balancejats adequadament amb farratge i altres nutrients.



## Club de bàsquet

Durant aquesta temporada 2023-2024 estem d'aniversari, per allà el 1988 es va crear el CB.

Pedreguer, i podem dir ben fort que fa 35 anys que donem guerra allà on anem a jugar, deixant el poble de Pedreguer el més amunt possible. Comencem per al Junior Femení, aquest equip de joves entre 16 i 17 anys, van aconseguir a principi de temporada la FAP, Fase d'Ascens a Preferent, jugant durant la temporada Nivell 2 el grup on están competint cada partit a un alt nivell, està clar que tenim futur femení assegurat.

El Junior Masculí ha seguit les passes del Femení, classificant-se en la FAP per jugar a Preferent, hem de dir que cap equip junior havia arribat a jugar a aquests nivells. Els nostres jòvens, després de competir dos anys de junior a la categoria zonal 1, aquest any han fet un salt de qualitat per competir aquest nivell.

El Sènior Femení, equip que competeix des de fa 4 anys a la màxima competició de la Comunitat Valenciana, les nostres lluiten en 1a Divisió de la Comunitat, jugant partits contra equips amb molta estructura i cantera com el València Bàsquet, el Vila-real o el Pilar de València.

Per últim, el Sènior masculí, equip el que aquest any li està constant la regularitat així i tot es manté a la part alta de la classificació de Preferent, però segueixen treballant junt el reforç dels juniors per a lluitar cada partit i fer una gran segona volta de la lliga.

El Club treballa i col·labora en la coordinació dels EEM de Bàsquet des de fa 3 anys, acompanyat als més menuts amb l'aprenentatge d'aquest esport i amb la formació d'hàbits saludables i la cooperació en equip... Per a ells, organitzem tornejos, campus, jornades de tecnificació... i tot el que siga necessari perquè els més menuts gaudisquen de l'esport en la nostra família del bàsquet. Cal dir que, en EEM tots els entrenadors són formats a casa i pertanyen al Club de bàsquet com a jugadors o directius.

Com que aquest any és el 35 aniversari, prepararem i gaudirem d'alguns esdeveniments per fer ressò del bàsquet en pedreguer, on podran disfrutar tant els més menuts, com els jugadors i exjugadors del club: com el ja tradicional Cous cous, exposició de fotos al pavelló, concurs de paelles al pàrquing del pavelló o el dinar de cloenda per finalitzar la temporada.

Us esperem a tots i totes al pavelló, a disfrutar cada partit dels nostres equips!

Molts ànims a jugadors/es pel que queda de temporada!  
Visca el Bàsquet Pedreguer!



## Centre Excursionista de Pedreguer

### CICLOTURISME PER LA COSTA OEST D'ÀFRICA

*Certament, no se'm fa gens fàcil resumir en poques paraules el que significa aquest viatge per a mi. Porte tres anys viatjant amb bici i no veig una data final ni un destí d'arribada. Ara mateix, em trobe a l'Àfrica amb l'únic propòsit de conèixer aquest continent el millor que puga. Sí, així és, Àfrica no és un país, és un continent, i com a tal, la seua diversitat és molt vasta.*

*Durant aquest temps podré recórrer, veure i sentir la seua gran multiplicitat climàtica: des del desert i l'aridesa del Marroc i Mauritània fins els hiverns gèlids de Sud-àfrica. Així mateix, Àfrica consta de molts països i cada país té la seua idiosincràsia, la seua cultura i el seu costum.*

*Ara mateix, em trobe escrivint aquestes notes a Dakhla, una ciutat de costa del Sàhara, on he parat uns dies per a descansar. Dakhla, fundada per colons espanyols amb el nom de Villa Cisneros en honor al cardenal del segle XV, va ser la capital de la península del Río de Oro en el Sàhara Occidental en l'època colonial espanyola. No obstant això, en arribar-hi ja pots intuir el poc que queda d'aquella vila fortificada del segle XIX: el desert dona pas a una badia llarga on ja es perfilen els primers ressorts de luxe i, fins i tot, pots albirar algun que altre estranger intentant fer volar la vela del seu Kitesurf.*

*La ciutat és molt més gran del que m'imaginava: restaurants, cafès, hotels i edificis nous omplien l'avinguda principal. També veig alguns edificis en què es lloguen apartaments sencers. Jo continue fins a la part antiga on m'allotjaré aquests dies. La ciutat em recorda a qualsevol ciutat Marroquí moderna, pràcticament reconstruïda, amb voreres altes, il·luminació de colors i asfalt nou.*

*Al final del Boulevard es troba la part antiga on hi ha un mercat amb tres parts clarament diferenciades i separades les unes de les altres: una part dedicada especialment a la manufactura del Kaftan, on veig moltes paradetes que repunten de manera manual aquests colorits trages; una altra de fruites i verdures i, per últim, la de peixos i carns, on els suculents polps i calamars em criden l'atenció i no puc resistir-me a agafar alguna cosa de menjar per emportar.*

*En aquests dies he aprofitat per repuntar alguns desperfectes de la roba que ja van fent-se més que evidents i no passen desapercebuts. Agafaré, també, tot el que necessite per continuar cap a l'última part del sud de la costa del Sàhara Occidental.*

*Aquesta vegada no he visitat cap vestigi de l'època colonial, ja que són escassos i ja havia visitat els de Sidi Ifni, amb el seu cinema i la sala de twist, i el port Imposant del Cap Bojador.*

*Vaig conèixer una família de Saharais en Elayoun, dos d'ells havien tingut el DNI de la província número cinquanta-tres Espanyola, xapurrejaven un poc de Castella, i alguns d'ells havien fet la seva vida amb l'indústria pesquera, em van comentar que anaven a les Canàries sovint. Em van deixar un lloc on acampar, em van regalar ous frescos, llet i yogurs i vàrem gaudir de lo més, compartint anècdotes i rialles a la llar de les brases que avivava el vent sense aguaitar ni una estona, preparant un té rere altre.*

*Espere arribar a Mauritània en uns dies. El sol no dona treva i les temperatures ja passen els trenta graus durant les hores centrals del dia. L'índex ultraviolat s'ha incrementat notablement i ja no puc tenir cap part del cos exposada al sol durant molt de temps. Cal tenir present que estem en els primers dies de febrer i, per tant, no vull ni imaginar-me com seran els mesos més calorosos.*

*He presenciat, alguns dies, tempestes d'arena amb fortes ràfegues de vent del interior del desert, malauradament els vents alisis només m'afavoreixen a la vesprada. Però, tot plegat, hi ha bastants serveis i tendes on aprovisionar-se d'aigua, fruites i aliments, cosa que a l'arribar a Mauritània ja no serà tan fàcil.*

*En uns dies estaré en Nouadhibou, la ciutat més al nord de Mauritània. Des d'ací m'endinsaré cap al desert amb un tren que transporta mineral de ferro al llarg d'uns set-cents vuitanta kilòmetres, des de la regió del Zouerat fins a la ciutat de Nouadhibou, on s'embarca per a transportar-lo cap a occident. Arribaré fins a Atar, lloc de partida cap a la ciutat antiga de Chinguetti, una ciutat històrica de la ruta de les Caravanes provinents de Tombuctú, centre cultural i de reunions on refugiar-se del sol devastador del desert durant els llargs trajectes. Segons diuen, l'antiga biblioteca, que va ser un dia centre neuràlgic dels textos quarànics, alberga encara molts textos originals del segle VIII. Malgrat tot, cal agafar en pinces totes les històries que es contenen sobre aquest lloc, ja que hi ha molta xerrameca. I, ¿qui sap? Probablement, quan es publique aquest escrit ja estaré per aquells indrets.*

*I, potser et preguntes ¿per què amb bici? Perquè viatjar amb bici és, per a mi, la millor forma de viatjar de manera respectuosa amb el nostre entorn i estar a prop de la gent, conèixer les seves cultures d'una manera més propera.*

*No tinc destí final ni bitllet de tornada. Vaig començar per la part més septentrional d'Europa i, probablement, algun dia arribaré al Cap Sud, la part més al sud del continent Africà.*

*Qui sap, ara mateix, no em plantege res més que recórrer els països del Golf de Guinea amb calma i sense pressa, gaudir-los el més possible i enriquir-me de les seues cultures. No em plantege cap objectiu més que aquest ara mateixa.*

## Centre Excursionista de Pedreguer

Per a acabar, he preparat a tall d'entrevista unes quantes preguntes que em passen alguns amics i amigues de tant en tant:

-Quin tipus de bicicleta s'utilitza per a viatjar?

No crec que hi haja cap mena de bici en particular, ja que he vist a gent viatjar amb bicis molt diverses: bici de muntanya, de cicloturisme, de ciclocròs, de carretera o qualsevol altra. He vist, també, bicicletes amb molt d'equipatge i altres amb quasi res d'equipatge. Crec que, finalment, el tipus de bicicleta i la quantitat d'equipatge és una decisió personal, i que cadascú té unes preferències i un estil de viatge. En el meu cas, porte una bici de muntanya, ja que em permet utilitzar qualsevol carretera o camí i em fa sentir més còmode.

-Quants kilòmetres fas al dia?

La distància que cadascú fa per dia també depèn molt del teu estil de viatge, i per suposat de les muntanyes o les condicions climàtiques, però, he conegut cicloviatgers que fan dos-cents kilòmetres diaris i, fins i tot, algun dia poden arribar a fer dos-cents cinquanta i, d'altres, que no en fan més de quaranta. Jo, de mitjana, en solc fer uns seixanta.

-Acampada, hostel o càmpings?

Solc anar combinant alguns dies d'acampada lliure amb algunes pensions i albergs molt barats, encara que al Marroc, per exemple, els càmpings et costen quasi igual de preu que algunes pensions econòmiques, però solc acampar principalment, d'aquesta manera puc cuinar amb major facilitat i preparar-me per al dia següent.

-Què et sembla Marroc des d'una perspectiva de gènere?

No he aconseguit entendre, amb tota l'exactitud que voldria, com es desenvolupen els cercles familiars en la intimitat des de una perspectiva de gènere, ja que la majoria de les famílies que he conegut no et solen donar molta informació al respecte. Tot i això, sí que he conegut moltes famílies on la dona de la casa treballa de manera assalariada com l'home i en casa no és es notava la figura predominant de l'home, sinó més be al contrari. Malgrat tot, Marroc és un país on predomina el patriarcat i continuen sent la majoria d'homes els que s'encarreguen dels negocis i del comerç i, les dones, de les labors de la llar.

En les ciutats més grans, les noies joves solen anar sense hijab i vesteixen a la moda occidental, però en les parts més rurals segueixen els antics costums principalment.

-Quin és el país que més goig et fa arribar? Ara mateix tinc moltes ganes d'arribar al Senegal, ja que tinc alguns amics allí i aprofitaré per descansar uns dies. És un país on hi ha molta música i un mestissatge cultural molt ric; la natura és exuberant i és un país del que espere aprendre molt. De retruc, també hi ha bons serveis i em puc abastir de qualsevol cosa que necessite, però abans hauré de travessar Mauritània i el desert.

-Tens data d'arribada? Com comentava abans, no tinc cap data de finalització. Si tot va bé, m'agradaria creuar el golf de Guinea, aquestes són les meves previsions. Però no són països fàcils i hi han molts factors que poden sortir bé o no, com els visats, les infermetats o la inestabilitat política.

-Quines són les condicions més dures que has tingut que travessar?

El calor del Sàhara ha sigut molt dur, el vent ho complicava molt, de vegades era impossible avançar i tenia que esperar a que amainara el vent per poder continuar, el paisatge és àrid i monòton. Aquests són els moments més durs que recorde.

**Xavier Durà Escrivà**  
Soci del CEP





## Club Ciclista

2024 ja ens ha arribat i un any més la Regidoria d'Esports ens convida a participar de la programació d'activitats esportives per aquesta propera primavera, i a comentar esdeveniments passats.

En primer lloc, ens agradaria ressaltar el gran treball dels socis del nostre club, en la consecució de l'organització d'una edició més de la Volta a la Marina 2024, en la que van participar un total de 120 corredors, amb un recorregut de 82 km, i en un dia que el vent va arribar a ser prou protagonista, detall que no va evitar que la prova discorregués amb total normalitat i obtingués un notable èxit.

Gran actuació dels nostres corredors locals, Sergio Garcia Mallorquí, David Roselló Noguera i Àlex Fornés Gavilà, que amb les seves classificacions davanteres, van aconseguir enlairar el nostre equip local Zebra Rent - Club Ciclista Pedreguer al 1r classificat per equips.

Actualment la nova directiva del club, s'està fent càrrec del traspàs de poders, després de les darreres eleccions, programant diverses activitats per a aquesta propera primavera, com un viatge programat per completar el mateix recorregut que la clàssica "Quebrantahuesos" de 205 km. a finals de maig.

I finalment com altres vegades, el C.C. Pedreguer està obert i disposat a col·laborar amb les activitats socioesportives que es puguin programar des de la Regidoria d'Esports.

Només ens queda convidar qualsevol aficionat a la bicicleta a formar part del nostre club, que des del 1972, quan inicià el seu camí, segueix formant part de l'esport de Pedreguer.



## Club Colombaires

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

En el mes de maig el concurs de COLOMS JOVES, en el que participaran, coloms nascuts a l'any 2023 i al mes de juny es fa el concurs LOCAL amb el que finalitza la temporada.

El colom que va guanyar el concurs de COLOMS JÓVENS la temporada passada va se «BONDÓ» de Joaquín Caselles i respecte al concurs LOCAL, van empatar en el primer lloc, «SER O NO SER» de José Jaime Fornés, «TRANS» de José Vicente Sesé i els coloms de Fermi Gilabert «MINISTRE» i «CUCAFERA».

L'altre concurs que organitza el club totes les temporades, és el de NADAL, que enguany el van guanyar els coloms «TERREMOTO» de José Jaime Fornés i els coloms «BRONCHA» i «MI NIÑO» de Fernando Berenguer.

Esdeveniment notable de l'anterior temporada, ha sigut que en el XXXVII CAMPIONAT DE LA COMUNITAT VALENCIANA DE COLOMS ESPORTIUS, que es va celebrar a Catadau, van empatar com a campions tres coloms, un dels quals és el colom «CON FANTASIA» que és propietari Fernando Berenguer, soci del club de Pedreguer.





## Club de Karate Shotokan Pedreguer

### ELS GRAUS EN KARATE

En els inicis del Karate en Okinawa, no hi havia graus, almenys, en la forma en la qual avui els coneixem. Va ser en el salt del Karate, de Okinawa al Japó, de la mà del Mestre Funakoshi Gichin, quan en l'adaptació del karate a la societat japonesa de l'època, s'adopten algunes normes per a catalogar l'avanç dels practicants de karate. Aquesta estructura s'adapta del judo, quan el seu fundador Jigoro Kano, aconsella al mestre Funakoshi, seguint aquest els consells, començant per la roba d'entreno, coneguda avui com Karate-Gi i seguit pels cintos de colors que marquen l'escala de coneixement tècnic i pràctic dels practicants de karate.

Hi ha 7 colors bàsics, que poden variar a dia d'hui, en funció de l'Associació o federació de karate i/o escola/estil (Ryu) practicat, fins a 10 nivells.

Hi ha dues escales de valoració en els coneixements de karate: Kyu i Donen.

Els Kyu, són l'escala bàsica que se situen en aquest ordre, de menor a major qualificació: Blanc, groc, taronja, verd, blau, marró i negre, sent el més valorat el Cinto negre (Kuro Obi), res més que l'últim dels nivells bàsics i lluny de ser la meta final (real) del karate-ka, suposa el començament per a la pràctica i comprensió del considerat "veritable Karate".

A partir del cinto negre, s'escala en DAN, podent concretar d'una forma molt, molt concisa, que cada DAN, és com un cinto negre addicional.

Els DANS, s'estructuren fins a 10è DAN, sent en moltes ocasions, a partir del 6è o 7è DAN, atorgats per mèrits, subjectes a anys de trajectòria en el karate, estudis i/o llibres publicats, notorietat i/o rellevància en l'àmbit del karate, nacional, internacional i/o federatiu, encara que sense descartar, el seu accés per examen. També això és variable, segons federacions, associacions i/o països.

A partir de 6è DAN, es pot distingir per l'ús de cinto blanc i vermell i completament vermell per a 9è DAN.

Quant al significat dels colors, hi ha diverses teories i/o accepcions per diferents autors i atribuïts a significats de caràcter espiritual. Atès que no hi ha una unificació sobre aquest tema, optem per aquest poema, d'autoria desconeguda i que resumeix preciosament, una d'aquestes possibles accepcions quant al significat del color de cada cinturó (Obi en japonès):

**El centre del Sol és Blanc...**

**A l'expandir la seva llum cap a l'infinit el raig de Sol s'observa groc...  
I després Taronja... després Blau... a mesura que il·lumina més lluny es torna  
Verd... Morat... Cafè...**

**Fins a arribar finalment al Negre on es confon amb la foscor de la nit...**

**Un Cinturó Negre s'interna en la foscor de les tenebres per a donar la batalla  
contra el monstre dels mil caps...**

**Si aconseguix triomfar aquesta batalla naixerà en un nou dia on un  
blanc sol li rebrà il·luminant la seva esmolada Katana espiritual.  
El seu Cinturó Negre ha emblanquit, ara per les mil batalles que el  
valent guerrier va lliurar ple de puresa i dignitat en el seu cor per  
aconseguir els nobles ideals assenyalats temps enrere  
pel seu savi mestre...**

CINTURON	GRADO
	Blanco 10mo. Kyu
	Amarillo 9no. Kyu
	Naranja 8vo. Kyu
	Verde 7mo.-6to. Kyu
	Azul 5to.-4to. Kyu
	Marrón 3er.-2do.-1er. Kyu
	Negro 1er. DAN

## Sense Motor Sport

Encetem una nova temporada amb la il·lusió de mamprendre l'activitat anual amb la consolidació i actualització de la Junta Directiva. Ja hem parlat en anteriors edicions d'aquesta revista sobre l'essència del nostre esport. Estem davant d'una nova modalitat esportiva, la qual té com a finalitat fer un descens en el menor temps possible, fent-se valdre, única i exclusivament, de la força de l'inèrcia del vehicle, no utilitzant cap tipus de motorització. Tot allò que va començar fa un temps essent una prova competitiva, on la major component tenia un caràcter festiu i humorístic, ha derivat en un tipus de prova esportiva, sustentada sobre la tècnica i l'especialització dels vehicles i dels pilots.

Des del nostre municipi seguirem lluitant per donar a conèixer aquesta activitat esportiva, amb la finalitat de que els joves de Pedreguer puguin enganxar-se i gaudir d'ella.

Així doncs esperem la resposta del poble per a que cada any puguem fer més gran aquesta modalitat esports d'inèrcia

Un any més la nostra entitat organitzarà la 5ena edició de la baixada extraurbana en la bassa de reg del Campell, marcant l'inici de la temporada.

Agrair a la Regidoria d'Esports el seu recolzament cada any.



# 2024

## ACTUALITAT



### **NOU EQUIPAMENT ESPORTIU**

*Aquest any 2024 Pedreguer estrenarà una nova instal·lació esportiva, amb la finalitat de seguir ampliant el catàleg d'instal·lacions per tal d'atendre la demanda de la gent més jove del municipi i oferir noves modalitats esportives. Es tracta d'un boulder d'escalada.*

*Aquesta instal·lació ha quedat ubicada en el carrer de la metal·lúrgia del polígon industrial, de camí al poliesportiu municipal. Comparteix espai amb parc de calistènia, instal·lació aquesta que es complementa a la perfecció, per les seues qualitats de treball, amb el boulder.*

*En aquesta instal·lació la pràctica de l'escalada és fa sense utilitzar ancoratges, cordes i sistemes de seguretat, degut a les característiques i dimensions de la mateixa. Està situat sobre una base de cautxú per tal d'esmoreir les possibles caigudes ,complint així amb les corresponents mesures de seguretat.*

*Aquest boulder es pot considerar com el pas previ a la pràctica de l'escalada en rocòdrom, instal·lació aquesta última que forma part del poliesportiu municipal des de l'any 2016.*

*La inauguració oficial tindrà lloc el dissabte 11 de maig amb una demostració per part d'un tècnic en escalada, i amb la participació de totes les persones que vulguem provar i gaudir d'aquesta activitat.*





# XXI EDICIÓ Passejades a la Fresca 2024 L'ESPORT EN PRIMAVERA XXVII 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 17 d'abril al 5 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 limit d'edat**.



ITINERARI	DISTÀNCIA	PARADA-DESCANS	DIA
PASEJADA 1	3'00 km	C/Santa Isabel	17 d'abril
PASEJADA 2	4'10 km	C/Argentina	24 d'abril
PASEJADA 3	4'74 km	Av. Constitució	8 de maig
PASEJADA 4	3'49 km	Patronat	15 de maig
PASEJADA 5	3'25 km	C/Ample	22 de maig
PASEJADA 6	4'10 km	C/Argentina	29 de maig
PASEJADA 7	3'49 km	Patronat	5 de juny



Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS

# 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					

### DIUMENGE 14

#### EXCURSIONISME

MARXA JOAN COSTA (Ruta Josep de la Tona)  
Concentració a la Glorieta de la Creu, 8.30h  
Org. Centre Excursionista Pedreguer

### DIMECRES 17

#### XX PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22.00h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

### DIJOUS 18

#### XERRADA

*Millora el teu sòl pelvià a través de l'esport  
Adéu a l'incontinència urinària.*  
Cristina Ocon. Llicenciada en Ciències de  
l'Activitat Física, i l'Esport i especialista en  
treball amb el sòl pelvià.  
Casa de Cultura, a les 19.30h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

### DISSABTE 20

#### ESPORTS D'INÈRCIA

V BAIXADA D'ESPORTS D'INÈRCIA VILA  
DE PEDREGUER  
Bassa de reg del Campell. 15.00h  
Organitza: Club Sense motorsport  
Pedreguer

### DIMECRES 24

#### XX PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les  
22.00h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

### DIJOUS 25

#### XERRADA

*La actividad física y deportiva como elemento  
transformador de la vida.*  
Jimmy Higuera, llicenciat en E.F. i director  
de Condenados al Bordillo  
Casa de Cultura, a les 20.00h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

### DISSABTE 27

#### KARATE

XII TALLER D'AUTODEFENSA PERSONAL  
Per a persones majors de 13 anys  
Pavellonet de l'Institut, de 16.30h a 18.00h  
Inscripció: gratuïta, fins el 21 d'abril  
Mínim: 8 persones  
Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer

### PILOTA

FINAL TROFEU PRESIDENT DIPUTACIÓ  
D'ALACANT  
Trinquet de pilota municipal. Vesprada

## 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 de maig

#### COLOMBICULTURA

#### 9é CONCURS DE COLOMS JOVES

Org. Societat de Colomaires de Pedreguer

### DISSABTE 4

#### INICIACIÓ A LA MARXA NORDICA

Concentració: Poliesportiu Municipal, 18.00 h  
Preu: 5€ (possibilitat de llogar bastons: 5€)  
Inscripció: Casa de la Cultura fins el 2 de maig  
Organitza: Ajuntament de Pedreguer

### DIMECRES 8

#### XX PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22.00h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

### DIJOUS 9

#### XARRADA

*Prevenió del dolor d'esquena*

#### Activitat teòrica-pràctica

Luis Soler. Graduat en Ciències de l'Activitat Física i  
l'Esport i graduat en Fisioteràpia  
Casa de Cultura, a les 20.00h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

### DIVENDRES 10

#### XARRADA

*Historia del karate*

Jose de Fátima Baeza, responsable del  
Tribunal de Graus de la Federació Karate C.V.  
Casa de Cultura, a les 19.30h  
Org. Club de Karate Shotokan

### DISSABTE 11

#### TENNIS

#### DIA DE PORTES OBERTES

Club de Tennis La Sella, de 17.30h a 20.00h  
Urbanització La Sella (Pedreguer)  
Org. Ajuntament de Pedreguer i La Sella  
tennis & padel

#### INICIACIÓ A L'ESCALADA EN BOULDER

#### INAUGURACIÓ DEL BOULDER

Carrer de la metal·lúrgia ( Polígon Les  
Galgues), de 17.30h a 20.30h  
Org. Ajuntament de Pedreguer . Col·labora:  
Centre Exc. Pedreguer

#### TIR AMB ARC

#### V TROFEU VILA DE PEDREGUER TIR AMB

#### ARC

Pavellonet IES, 16.00h  
Org. Club de Tir amb Arc Arquers de  
Pedreguer

### DIMECRES 15

#### XX TRIATLÓ MAJOR

Per a persones jubilades  
Pavelló Municipal, 9.30h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

#### XX PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració Glorieta de la Creu a les  
22.00h. Org. Ajuntament de Pedreguer

### DIJOUS 16

#### XARRADA

*Que m'ofereix l'esport? Beneficis i  
conseqüències de la pràctica esportiva*

Juan M. Flores Cabanillas. Psicòleg esportiu  
Casa de Cultura, a les 20.00h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

### DIVENDRES 17

#### PRIMERS AUXILIS EN DEFENSA PERSONAL

Fernando Gaona de Sande, policia i  
instructor/formador  
Casa de Cultura, a les 19.30h  
Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer

#### TIR AL PLAT

Camp de tir Les Planes de Xàbia. 17.00h  
Org. Club de Caça El Castellet

#### ATLETISME

XXXI CURSA POPULAR VILA DE PEDREGUER.  
Cursa puntuable pel XXVI Circuit a Peu de la  
Marina Alta. XVIII CURSA NO COMPETITIVA  
VILA DE PEDREGUER ( 3,5 Km ).  
Plaça Major, 17.00h  
Organitza: Club d'Atletisme Cametes

### DISSABTE 18

#### KARATE

#### XII TALLER D'AUTODEFENSA PERSONAL

Per a persones majors de 13 anys  
Pavellonet de l'Institut, de 10.00h a 11.30h  
Inscripció: gratuïta, fins el 13 de maig  
Mínim: 8 persones  
Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer

#### TIR AL PLAT

Camp de tir Les Planes de Xàbia. 17.00h  
Org. Club de Caça El Castellet

#### ATLETISME

XXXI CURSA POPULAR VILA DE PEDREGUER.  
Cursa puntuable pel XXVI Circuit a Peu de la  
Marina Alta. XVIII CURSA NO COMPETITIVA  
VILA DE PEDREGUER ( 3,5 Km ).  
Plaça Major, 17.00h  
Organitza: Club d'Atletisme Cametes

### DIUMENGE 19

#### EXCURSIONISME

XXI MARXA ENRIC POCH ( PR-V 53, Sender de  
Pedreguer )  
Concentració a la Glorieta de la Creu, 8.30h  
Org. Centre Excursionista Pedreguer



**DIMECRES 22****XX PASSEJADA A LA FRESCA**

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22.00h. Org. Ajuntament de Pedreguer

**DIJOUS 23****XERRADA**

*La formació de valors a través de l'esport, des de la psicologia esportiva.* Juan M. Flores Cabanillas. Psicòleg esportiu  
Casa de Cultura, a les 20.00h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

**DIVENDRES 24****XVI TORNEIG DE RASPALL AFICIONATS****L'ESPORT EN PRIMAVERA**

Trinquet Municipal, 19.00h  
Org. Club de Pilota Pedreguer

**DISSABTE 25****CAL-LISTÈNIA****PARC DE CAL-LISTÈNIA (PARC DE BARRES) PRÀCTIQUES PER A NIVELL PRINCIPAL I NIVELL AVANÇAT**

Per a majors de 14 anys  
Carrer de la metal·lúrgia (Polígon Les Galgues), de 11.00h a 12.30h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

**TENNIS****DIA DE PORTES OBERTES**

Club de Tennis La Sella, de 17.30h a 20.00h  
Urbanització La Sella (Pedreguer)  
Org. Ajuntament de Pedreguer i La Sella tennis & padel

**DIMECRES 29****XX PASSEJADA A LA FRESCA**

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22.00h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

**DIJOUS 30****TAULA RODONA**

*Col·loqui entre esportistes de Pedreguer.*  
Joel Noguera, corredor de BTT  
Victor Ortega, corredor de motociclisme  
Pere Ribes, jugador de pilota  
Casa de Cultura, a les 20.00h  
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

**DIUMENGE 2****TIR I ARROSSEGAMENT****XX CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT**

Prova federada  
Antic Camp de Futbol de l'Alfàs. Matinal  
Org. Associació Equestre Pedreguer

**DIMECRES 5****XX PASSEJADA A LA FRESCA**

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22.00h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

**DIVENDRES 7****FOTOGRAFIA ESPORTIVA**

Inauguració del VII i VIII RALLY DE FOTOGRAFIA ESPORTIVA 2023/24  
Casa de Cultura. 20.00h.  
Org. Ajuntament de Pedreguer – AFAP Pedreguer

**DISSABTE 8****BÀDMINTON, PORTES OBERTES - V Edició**

Disposaràs de material per a practicar  
Pavelló d'Esports de 11.00h a 13.00h  
Inscripció: gratuïta  
Org. Ajuntament de Pedreguer

**ESCALADA****INICIACIÓ A L'ESCALADA**

A partir de 10 anys  
Poliesportiu Municipal (Rocòdrom)  
Inscripció (gratuïta), a la casa de cultura  
Poliesportiu Municipal, 17.00h  
A càrrec d'un tècnic esportiu d'escalada.  
Org. Ajuntament de Pedreguer

**DIUMENGE 9****PILATES****VII MASTER CLASS DE PILATES**

Obert a tots els públics  
Pavelló d'Esports Pedreguer, 11.00h  
Activitat gratuïta  
Org. Ajuntament de Pedreguer

**PISCINA MUNICIPAL****GIMCANA AQUÀTICA : per a xiquets i xiquetes**

de 6 a 14 anys.  
Piscina Municipal a les 11.00 h  
Org. Ajuntament de Pedreguer – Podium

**DILLUNS 10****PISCINA****INAGURACIÓ DE LA TEMPORADA ESTIVAL**

Més informació a [www.esportivat.com](http://www.esportivat.com)

**DISSABTE 15****BÀDMINTON****VII TORNEIG DE BÀDMINTON**

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

**TENNIS****XVI TORNEIG DE TENNIS ESCOLAR**

Club de Tennis La Sella, 9.00h  
Org. Ajuntament de Pedreguer - Club de Tennis La Sella

**INICIACIÓ A LA MARXA NORDICA**

Concentració: Poliesportiu Municipal 18,00 h  
Preu: 5€ (possibilitat de llogar bastons: 5€)  
Inscripció: Casa de la Cultura fins el 13 de juny  
Organitza : Ajuntament de Pedreguer

**DIUMENGE 23****TAI CHI****TAI CHI PER A TOTS.**

Parc del Patronat. D' 11.00 h a 12.30 h  
Org. Ajuntament de Pedreguer

**Durant el mes de juny****COLOMBICULTURA****70é CONCURS LOCAL DE COLOMS**

Durant el mes de juny

Org. Societat de Colombers de Pedreguer

**DISSABTE 1****PILOTA****II TORNEIG ESCOLAR DE RASPALL**

Trinquet Municipal, 9.00h.

Org. Ajuntament de Pedreguer - Escola Municipal de Pilota

**BÀDMINTON****BÀDMINTON, PORTES OBERTES - VI Edició**

Disposaràs de material per a practicar

Pavelló d'Esports de 11.00h a 13.00h

Org. Ajuntament de Pedreguer

**TIR I ARROSSEGAMENT****XX CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT**

Prova federada

Antic Camp de Futbol de l'Alfàs. Vesprada

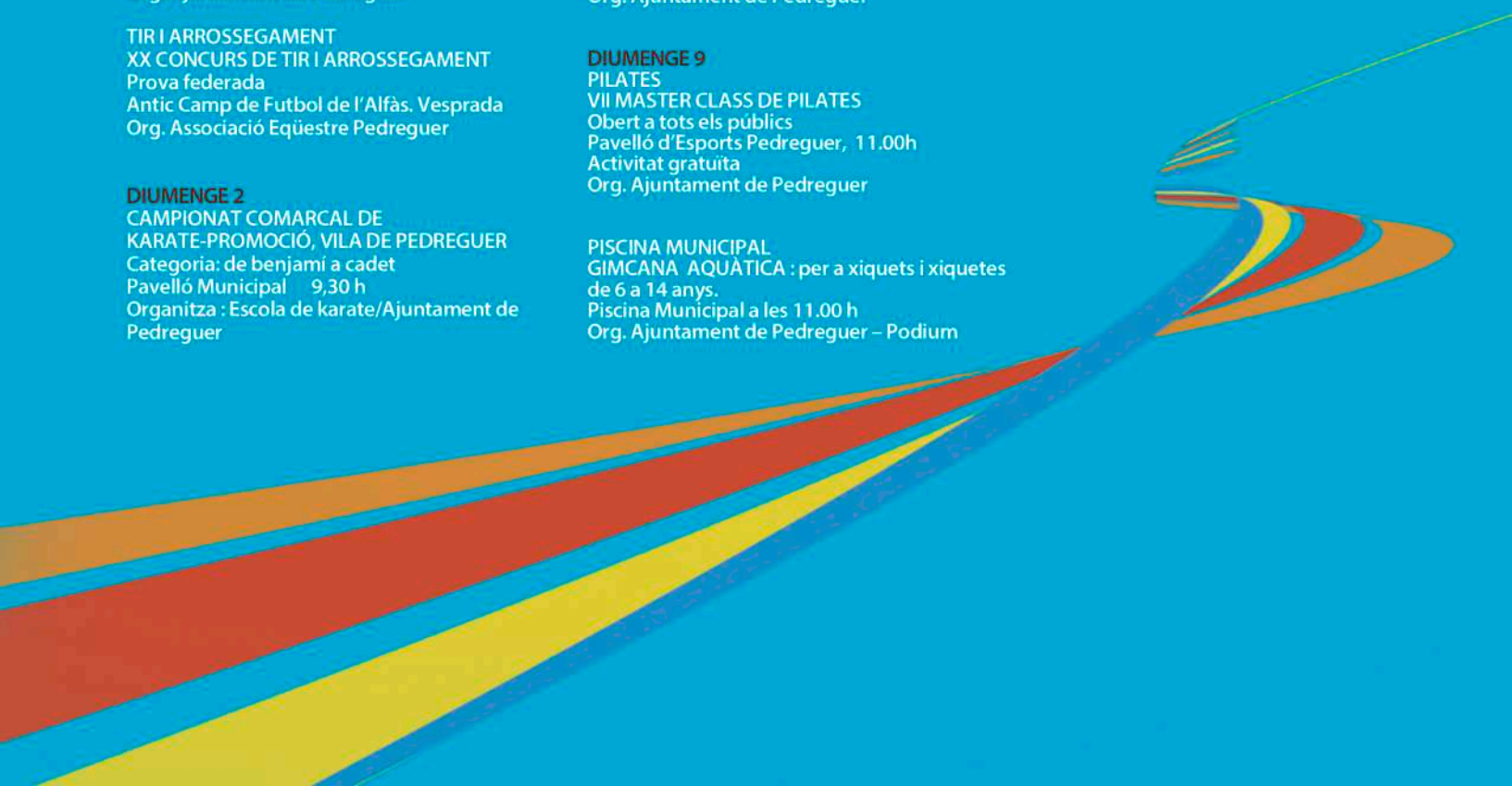
Org. Associació Equestre Pedreguer

**DIUMENGE 2****CAMPIONAT COMARCAL DE****KARATE-PROMOCIÓ, VILA DE PEDREGUER**

Categoria: de benjamí a cadet

Pavelló Municipal 9,30 h

Organitza : Escola de karate/Ajuntament de Pedreguer



## Adima

### **BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA EN PERSONES AMB DIVERSITAT FUNCIONAL**

*El fet que una persona amb alguna alteració física o psíquica practique un esport determinat no deu portar-nos a pensar que únicament el realitza amb una finalitat terapèutica o curativa. I és que, de la mateixa manera que ocorre amb les persones que no pateixen cap tipus de discapacitat, quan practiquem esport obtenim beneficis tant a nivell físic (millorant considerablement la condició física), com psicològic (augmentant l'autoestima) i social (afavorint les relacions personals). Per tant, és indiscutible l'alt potencial que té l'esport a tots els nivells. Una clara mostra d'aquesta afirmació la trobem en la màxima «si l'exercici no existira, la medicina hauria hagut d'inventar-lo», que fa palesa la necessitat de practicar diàriament exercici físic, siga quina siga la nostra condició personal.*

*Com acabem de mencionar, l'esport és sempre una font important de salut per a tothom qui el practique. Ara bé, si ens centrem en els casos en què existeix alguna discapacitat ens adonarem de la necessitat de regularitzar aquesta pràctica ja que esdevé un element clau per a l'òptim desenvolupament personal. Tant és així que podem afirmar que l'esport adaptat juga un paper molt destacat en els plans de salut integral dissenyats especialment per als col·lectius de persones amb discapacitat.*

*Seguidament mencionem els principals beneficis de la pràctica esportiva en aquest col·lectiu:*

**Conservació, i si és possible millora, de les capacitats físiques i mentals aconseguides mitjançant la prevenció sanitària o la rehabilitació mèdica.**

**Compensació i/o reducció de les deficiències morfològiques.**

**Adquisició i/o perfeccionament de noves habilitats i destreses físiques.**

**Progrés en els nivells de resistència, velocitat, força i flexibilitat.**

**Gestió de la capacitat d'autocontrol.**

**Reducció de l'angoixa.**

**Consolidació de l'autoestima, incrementant la confiança en les capacitats personals.**

**Millora del procés de socialització i readaptació dins d'un model social únic.**

**Aprenentatge dels hàbits higiènics i de rutines saludables.**

**Desenvolupament orgànic i funcional de l'individu.**

**Millora de la qualitat de vida.**

*No obstant això, cal recordar que la pràctica esportiva adaptada mai deu iniciar-se si les seqüeles causades per la deficiència no estan consolidades i que sempre es durà a terme sota el guiatge d'un professional en la matèria i la corresponent supervisió mèdica.*

*Per finalitzar, us recordem que l'Ajuntament de Pedreguer té un conveni de col·laboració amb l'Associació de persones amb Discapacitat de la Marina Alta (ADIMA), motiu pel qual una monitora qualificada en matèria esportiva imparteix una hora d'activitat física setmanal als associats.*



# Ioga

## Beneficis del ioga

Practicar ioga ofereix una àmplia gamma de beneficis per a la salut física, mental i emocional. Alguns seran immediats, uns altres tardaran més, però sempre arriben, això sí, que tingues una pràctica constant. Ací hi ha alguns punts clau sobre la importància de practicar ioga:

- 1. Aprens a relaxar-te.** Descobriràs com usar les eines del teu cos i la teva ment per a relaxar-te ràpidament i sense esforç.
- 2. Controles les teves emocions.** El ioga és un camí d'autoconeixement i la pràctica ens proporciona una sèrie de recursos per a gestionar les emocions, sent menys vulnerables a la impulsivitat, la ràbia i els pics emocionals.
- 3. Redueix l'estrès.** La pràctica regular de ioga disminueix els nivells de cortisol, per tant, et sentiràs més relaxat i capaç d'afrontar els desafiaments del dia a dia amb una millor actitud.
- 4. Potència la concentració i l'atenció.** Es treballa activament la concentració, per la qual cosa millorarà el teu rendiment acadèmic i la teva productivitat en el treball.
- 5. Equilibra el sistema nerviós.** La regulació constant de l'hormona del cortisol proporciona un major control sobre les emocions, i equilibra la nostra energia.
- 6. Redueix l'insomni i augmenta el descans.** Quan moguem l'energia i la canalitzem cap al lloc adequat augmenten les possibilitats d'estar cansats durant la nit i prou relaxats perquè el cos ens aporti el descans necessari.
- 7. Millora les digestions.** Unes certes postures remouen tots els òrgans interns constantment, promovent la digestió i l'evacuació necessària perquè el cos es vagi nutrint i netejant adequadament.
- 8. Millora la salut de la teva esquena i articulacions.** Enfocada a realitzar tots els moviments de la columna possibles en un rang saludable. Corregirà la teva postura, proporcionant-te una esquena i articulacions sanes més temps.
- 9. Enforteix músculs, ossos i sistema immune.** La força és necessària per a realitzar determinades postures, per la qual cosa els nostres músculs i ossos es mantindran forts i joves més temps, permetent també que el sistema immune s'enforteixi.
- 10. Augmenta la nostra autoconfiança i autoestima.** Quan el nostre cos és capaç de fer postures, ens omplim d'amor i autoconfiança. També augmenta la nostra autoestima quan som capaços de controlar les nostres emocions i impulsos.
- 11. Ajuda a manejar la depressió i l'ansietat.** Quan els nivells de cortisol es redueixen i els mantenim controlats, juntament amb l'augment de l'autoconfiança, podem frenar l'ansietat i la depressió.
- 12. Redueix els dolors menstruals.** Amb una pràctica conscient, triant les postures adequades, aconseguirem reduir els dolors.
- 13. Alleuja els dolors crònics i posturals.** Millora la salut del teu cos arribant fins i tot a eliminar dolors crònics i posturals.
- 14. Augmenta la flexibilitat, força i equilibri.** Són els beneficis que per si sols ens fan sentir bé, però venen acompanyats de canvis mentals i emocionals.
- 15. Et sentiràs més àgil i rejuvenit.** Sentir-se àgil és una conseqüència de guanyar força, flexibilitat i equilibri, fent-nos sentir rejuvenits.
- 16. Millora la circulació sanguínia.** Les postures de ioga et posen d'un costat, de l'altre, a dalt, a baix. Però gràcies a elles les persones amb una circulació sanguínia regular, s'asseguren del retorn venós en cada pràctica.
- 17. Augmenta la capacitat respiratòria.** Una respiració conscient permet entrenar els músculs involucrats en el procés, així com els òrgans encarregats d'això. Això millora la nostra capacitat respiratòria i, per tant, ens fa sentir més vitals.
- 18. Augmenta la teva energia.** La pràctica de ioga té el seu vessant energètic. Usem tècniques ancestrals per a controlar el nostre flux intern d'energia, de manera que puguem estar de gom a gom quan ho necessitem.
- 19. T'ajuda a viure de manera conscient.** En ioga apel·lem sempre al moment present. Amb una pràctica regular veuràs que estàs menys en el passat o en el futur i més en l'ara, fent-te més conscient a tots els nivells.
- 20. Millora les teves relacions.** Per ser una disciplina que impacta en la teu ser a tots els nivells, els altres al teu voltant l'acabaran notant també.

Practicar ioga pot tenir un impacte significatiu en la salut i el benestar en general, ajudant a millorar en tots els aspectes i nivells del teu ser, fomentant un estil de vida més saludable. A que estàs esperant, per a començar aquest camí d'autotransformació?

Cristina Artigues – Professora de ioga





## 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 s'utilitza 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 (Chi-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 mantenir-se en forma i protegir-nos de la tensió i l'estrés quotidià. Utilitzant la ment, la respiració i els moviments del cos, el Qigong activa la circulació de l'energia a través dels meridians, enforteix els òrgans interns, exercita els ossos, les articulacions i els músculs, promou la relaxació i el control de l'estrés, prevé lesions i expandeix la consciència en tots els nivells."

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

Mikelo Signes – Professor de TaiXí



## Gimnàs Musculació

### Entrenament de força: una recepta màgica contra l'envelliment

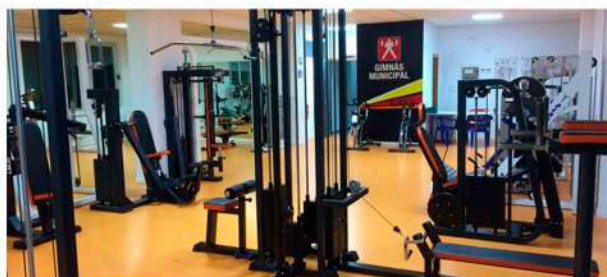
*L'entrenament de força és clau per no perdre la funcionalitat, que és el que es perd quan ens fem grans, quan el nostre cos deixa de moure's com es movia abans. Amb el treball de força el que fem és retardar la pèrdua de la funcionalitat i fem que siga més progressiva, un aspecte determinant per a poder gaudir d'una vida saludable.*

*Durant els darrers anys la progressiva incorporació de la gent a les sales de musculació, ha estat una constant. Moltes són les raons per les quals una persona decideix anar a un gimnàs. Siga per motius mèdics, socials o esportius, els tècnics de les sales ajuden a trobar els exercicis en els quals se senten a gust i noten la millora en el seu dia a dia.*

*Beneficis de treballar la força:*

*L'entrenament de força és clau per no perdre la funcionalitat, que és el que es perd quan ens fem grans, quan el nostre cos deixa de moure's com es movia abans. Amb el treball de força el que fem és retardar la pèrdua de la funcionalitat i fem que siga més progressiva, un aspecte determinant per a poder gaudir d'una vida saludable. Amb els anys podem desenvolupar una sèrie de patologies vinculades, en la majoria dels casos, a l'envelliment (osteoporosi) i també patir pèrdues degeneratives de la massa del múscul esquelètic (sarcopenia). En ambdós casos, i en altres patologies del sistema múscul esquelètic, el treball de la força és vital. La pèrdua de massa muscular pot portar associada a una sèrie de conseqüències:*

- Pèrdua de la confiança per manca d'equilibri i possibles caigudes.
  - Limitació de l'activitat que porta, en molts casos, al sedentarisme.
  - Pèrdua de la independència.
- Per contrarestar això, el treball de força provoca:**
- Augment de la massa muscular
  - Millora de la densitat òssia
  - Prevenció de lesions
  - Millora de l'equilibri
- I per tant, millora de l'autoconfiança i de la qualitat de vida.**



## Pilates

### Beneficis del pilates per a la salut

El pilates és una pràctica d'exercici físic que es basa en un mètode: el mètode pilates. Es tracta d'un sistema d'entrenament físic i mental que té l'objectiu de treballar tot el cos, des de la musculatura profunda fins a la perifèrica.

El pilates tracta de reforçar tots els músculs per aconseguir un equilibri muscular, i per fer-ho combina especialitats diferents, des d'esportives, com ara ioga, ballet o gimnàstica, fins a altres tècniques de control de la respiració, de control mental i de relaxació. La suma de totes permet tenir el control de cada moviment que fem<sup>1</sup>.

Es basa en la millora del funcionament fisiològic a través de la respiració i el treball del core (zona central del cos) i les extremitats superiors i inferiors. A més, com a ajuda fa servir l'estimulació psicològica per centrar l'atenció de la persona que practica pilates en moviments corporals lents, controlats i precisos<sup>2</sup>.

Consisteix en un seguit d'exercicis que s'han de fer de manera lenta, mantenint els moviments i la respiració. Es pot practicar tant a terra com amb màquines específiques de pilates, no de les que podem trobar de manera habitual als gimnasos.

Qui en pot fer?

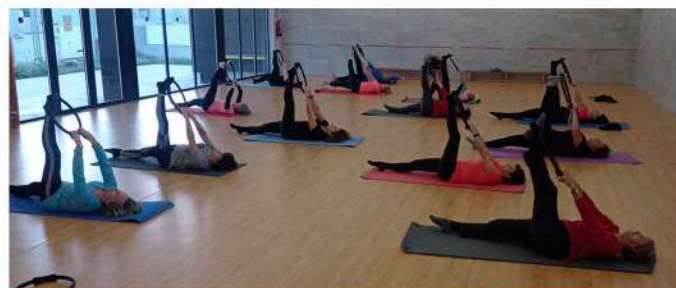
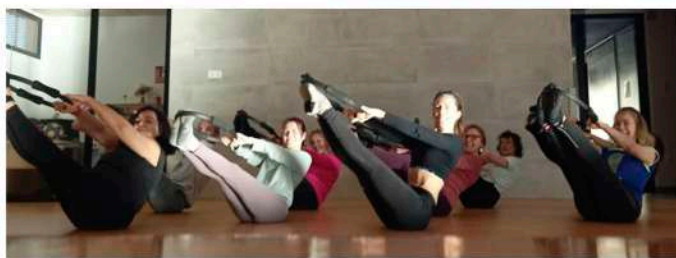
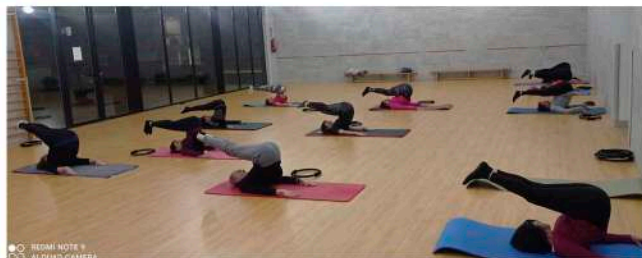
Pràcticament qualsevol persona pot fer pilates, ja que és vàlid per començar a practicar esport per primera vegada, per a la gent gran<sup>2</sup>, per als qui necessiten tonificar els músculs, corregir la postura, reduir o prevenir mals d'esquena... Pràcticament qualsevol persona es pot beneficiar del pilates.

És aconsellable, sobretot quan es comença a practicar, o en el cas de la gent gran, fer-ho amb la supervisió d'un professional que pugui corregir els possibles errors.

Aquest esport, com que treballa el cos com un tot i no se centra en una part concreta, té beneficis múltiples per a l'estat físic i mental:

- Millora de la higiene postural
- Enforteix i tonifica els músculs
- Aporta més flexibilitat
- T'ensenya a controlar la respiració
- Augmenta l'equilibri
- Ajuda a prevenir i recuperar lesions
- Redueix l'estrès
- Estira els músculs

Si encara no ho has provat... Què esperes per començar a practicar pilates? Beneficia't de tots els avantatges que té!



## Escola esquena sana

### **Mal d'esquena: l'exercici com a clau per a prevenir-lo**

#### **Pateix de mal d'esquena?**

*Si ha passat d'una molèstia lleu a un dolor intens afectant el seu estat d'ànim i a les seues tasques de casa diàries, li diran que és una cosa normal, però si no millora la postura i no fa exercici físic adaptat ho tindrà complicat.*

#### **Per què li fa mal l'esquena quan està hores i hores en sedestació?**

*No és fàcil donar una resposta, ja que cada dolor d'esquena és complex i multifactorial. La causa principal és la mecànica. És a dir, com moure's o no moure's.*

*Què provoca això? Genera tensió, rigidesa i molta feblesa en diferents músculs, provocant un desequilibri que fa que salten les alarmes en el nostre sistema nerviós i que ens envie senyals de dolor.*

*Perquè el dolor és això, el nostre sistema nerviós dient-nos que alguna cosa no funciona bé i que ho hem de corregir.*

#### **Per on començar?**

*Ha de posar en pràctica pauses cada 30 o 45 minuts per moure's.*

*Existeixen moltíssims exercicis senzills de respiració, postura o activació que l'ajudaran a trencar aquesta monotonia.*

*Una bona opció és la tècnica Pomodoro, consisteix a combinar blocs de 25 minuts de treball amb cinc minuts de pausa, allargant la pausa cada quatre cicles. Aquesta tècnica ajudarà a la seva productivitat.*

#### **Per què l'exercici és la clau?**

*Els micro-breaks l'ajudaran a pal·liar els efectes de tantes hores en una mateixa postura, però la clau és equilibrar el seu cos i generar aquesta cuirassa que li permetrà que la seua esquena aguante cada jornada laboral.*

*És ací on entra en joc l'entrenament de força, mínim dues vegades per setmana s'ha de posar en pràctica aquesta rutina, li reportarà innombrables beneficis per a la salut de la seua esquena, i per a la salut en general.*

*Millorar porta temps, al principi costa i comptar amb ajuda professional l'ajudarà, però li assegurem que quan menys s'ho espere arribarà el dia en què no es reconega perquè el dolor haurà desaparegut.*



## Gimnàstica - Gent Gran

### **Beneficis de l'activitat física en la Gent Gran**

*L'exercici físic és fonamental perquè les persones grans mantinguin la seua mobilitat preservada per més temps i millore la seua qualitat de vida.*

*Amb el pas dels anys solen aparèixer certes limitacions de deteriorament físic que es poden evitar i/o retardar mantenint l'hàbit de l'activitat física, sempre i quan tinguem en compte les limitacions de cada persona.*

*L'activitat física té múltiples avantatges, no només a nivell físic sinó mental i emocional. Ajuda a afrontar aquesta etapa de la vida amb més optimisme i a interactuar amb altres persones.*

*És important fomentar sempre les activitats en persones amb mobilitat reduïda, especialment exercicis que tinguen a veure amb la millora de l'equilibri per prevenir caigudes, així com també d'enfortiment muscular per evitar el deteriorament de les seues condicions físiques preservades.*

*La pràctica d'exercici físic és una de les principals estratègies no farmacològiques per envellir de forma saludable i millorar la qualitat de vida. L'exercici comporta efectes beneficiosos sobre aspectes psicològics i físics en persones grans i és, a dia d'avui, el principal factor de protecció davant malalties associades amb l'edat. Per això, és important fer exercici tant aeròbic com anaeròbic.*

*Quins són els principals beneficis de practicar exercici a la tercera edat?*

- **Augment de la sensació de benestar general.** Gràcies a la pràctica d'esport, ens sentirem millor, eliminarem l'estrès i reduïrem l'insomni.
- **Control del nostre pes corporal.** La gimnàstica per a gent gran ens ajuda a mantenir un pes corporal adequat, a més de reduir la proporció de greix corporal.
- **Reducció del risc de desenvolupar patologies, com ara alteracions cardíaques, diabetis o hipertensió.**
- **Millora de la nostra autoestima.** L'exercici físic pot enfortir el concepte de l'autoestima i de la imatge corporal.
- **Millora de la salut física i psicològica de forma general.**
- **Retard del deteriorament cognitiu.** L'esport estimula la neuroregeneració, el que redueix i retarda el deteriorament cognitiu. A més, disminueix el risc de patir depressió.

*Si les persones grans realitzen exercici regularment, no només obtindran beneficis a nivell físic, sinó que també els obtindran a nivell emocional. L'esport ens ajuda a afrontar la vida amb més optimisme i ens ajuda a relacionar-nos amb altres persones, evitant la solitud.*



## Aeròbic - Manteniment

L'activitat física moderada practicada regularment, com ara fer algun esport, gimnàstica o simplement caminar, anar amb bicicleta o fer activitats quotidianes d'una manera activa, convé perquè tot l'organisme en surt beneficiat, en especial l'esquena (la majoria de persones manifesten dolor derivat del sedentarisme, postures incorrectes, mals hàbits i manipulació de càrregues), ja que ajuda a: Sentir-se millor, amb més energia i a relaxar-se, reduir l'estrès, dormir millor i tonificar els músculs. En aquest sentit, l'activitat física regular:

- **Ajuda a mantenir les artèries flexibles i sanes, a enfortir els músculs i els ossos, a preservar la funció de les articulacions i a conservar el sistema nerviós en bona forma.**
- **Disminueix el risc de fissura òssia, concretament de fractura del cap del fèmur, pel fet que millora el metabolisme de l'os, que es reflecteix en un augment de la densitat mineral d'aquest, o bé en un alentiment de la disminució que es produeix amb l'envelliment. També n'evita el deteriorament, i redueix el risc de caigudes, ja que millora la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació.**
- **Disminueix el risc de patir depressió i ansietat o en redueix considerablement els símptomes entre la població que les pateix, quan en practica regularment.**
- **Disminueix el risc de patir insomni i interrupcions del son.**

Prevenir i tractar l'excés de pes, fita fonamental per evitar moltes malalties cròniques que limiten la qualitat de vida, perquè regula la gana i es cremen més calories. Això permet disminuir el risc de patir una lesió a les estructures músculoesquelètiques, en especial l'esquena on les lumbàlgies són afectacions doloroses que es poden cronificar i ser motiu d'absència laboral, malaltia cardiovascular i alguna de les afecions que poden provocar-la (a més de l'excés de pes i/o d'obesitat: hipertensió arterial, diabetis i dislipèmia). També el de patir càncer de còlon i càncer de mama. Aquest benefici és més elevat a mesura que la persona es més activa.

Augmentar l'elasticitat muscular i flexibilitat articular, augmentant de resultes la potència i resistència muscular, disminuir la tensió i augmentar la relaxació muscular, millorar la coordinació de moviments així com la circulació sanguínia i l'oxigenació muscular per evitar lesions i contractures i aconseguir una musculatura sana que protegeixi l'esquena de les sobrecàrregues del dia a dia.

A més, les persones que fan activitat física regularment es mouen amb més facilitat i rapidesa, tenen un sentit de l'equilibri més desenvolupat i més flexibilitat.

Ainhoa Pardo Collado

Instructora de Aeròbic i Gimnàstica de Manteniment



## LES ESCOLES ESPORTIVES I EL PAS DEL TEMPS

Els temps canvien i òbviamment les EEM també sofreixen aquest pas del temps. Res a veure amb aquelles escoles esportives quan l'agost de l'any 2.000 el Plenari Municipal, per unanimitat, els donava oficialitat a l'aprovar la seua creació. També ha canviat, en poc de temps, la manera de relacionar-nos, de compartir espais per a la socialització, per a gaudir del temps lliure i per a posicionar-nos front a la mediatització de l'esport i de les competicions esportives. Els mitjans de comunicació, i especialment les noves tecnologies, marquen tendències, creen nous paradigmes i influeixen sobre nosaltres i particularment sobre els xiquets i xiquetes, desvirtuant de vegades la visió apropiada de l'esport i enterbolint alguns dels seus valors. L'esport, en el sentit més ampli de la paraula, solament pot tindre una lectura. I és la que des dels seus inicis les Escoles Esportives Municipals intenten propagar als quatre vents: l'esport és un valor positiu per a la societat en general i, en particular, per als nostres joves. Ja ens féiem ressò en la constitució de les escoles esportives en què el text deia: "les EEM de Pedreguer naixen amb l'objectiu de crear un espai on els xiquets i xiquetes del nostre municipi puguen participar de l'esport i a través del qual adquirir una formació íntegra com a persones, proporcionant-los beneficis per a la salut, l'educació, la socialització, etc. i, òbviamment, per al propi gaudi". El temps passarà, ens sotmetrem a continus i vertiginosos canvis, les noves tecnologies i la intel·ligència artificial formaran part de les nostres vides, a més d'altres coses que ara no imaginem, però l'esperit i l'essència de les escoles esportives sempre serà el mateix: transmissió i assentament d'uns valors que faran dels nostres escolars uns bons esportistes i, si més no, unes millors persones. Persones que formaran part de la societat del futur, participant d'ella amb compromís, esforç, respecte, solidaritat, treball en equip, justícia, etc. Tots ells valors que confiem hagen estat apresos en la seua etapa com a alumnes de les EEM.

Els temps canviaran, les modes ens marcaran noves maneres d'entendre la vida, de relacionar-nos amb els altres i amb les activitats quotidianes com pot ser l'esport i segur que ens adaptarem a eixes noves corrents, però res substituirà la fascinació de veure un xiquet/a, amb el goig a la cara, córrer darrere d'una pilota.

No cap el menor dubte que les nostres Escoles Esportives, després de tots aquests anys han calat profundament en el tarannà de Pedreguer. Ja formen part de la quotidianitat i normalitat de la vida social del nostre municipi. Els xiquets i xiquetes volen participar de l'activitat que s'oferta des de les 11 escoles esportives. A més a més, les famílies veuen amb bons ulls la participació dels seus fill/es. Són molts els alumnes que cada any s'inscriuen a les EEM. I no parem de créixer. Aquest curs 2023/24 tenim una matrícula de 622 alumnes, la qual cosa equival a quasi un 70% de participació dels escolars de Pedreguer.

També cal mencionar l'augment de participació que hem tingut en les sis últimes temporades, equivalent al 44%. La temporada 2018/19 teníem registrats 348 alumnes i en l'actual hem passat a 622 alumnes. Hem crescut quasi el doble. Considerem que pràcticament hem tocat sostre.

Cal destacar que les Escoles Esportives Municipals segueixen creixent i anualment donen la possibilitat de gaudir i practicar noves modalitats esportives a més xiquets i xiquetes.

Actualment, hi ha matriculats/des un total de 622 alumnes. El nombre d'alumnat matriculat durant aquesta temporada (2023/24), distribuïts per modalitat esportiva, és el següent:

<b>Bàsquet</b>	<b>136 alumnes</b>
<b>Pilota</b>	<b>18 alumnes</b>
<b>Futbol</b>	<b>256 alumnes</b>
<b>Jocs i Esports</b>	<b>20 alumnes</b>
<b>Tenis</b>	<b>35 alumnes</b>
<b>Atletisme</b>	<b>30 alumnes</b>
<b>Karate (Club de karate Shotokan)</b>	<b>50 alumnes</b>
<b>Pàdel</b>	<b>20 alumnes</b>
<b>Rítmica</b>	<b>25 alumnes</b>
<b>Bàdminton</b>	<b>8 alumnes</b>
<b>Natació</b>	<b>20 alumnes</b>

ATLETISME



BÀSQUET



Prebenjamí



Benjamí Mixte



Benjamí 2015



Benjamí 2014



Aleví Mixte



Aleví Masculí



Infantil Femení



**BÀSQUET**



Infantil Femení



Cadet Masculí



Cadet Femení 08



Cadet Femení 09

**GIMNÀSTICA RÍTMICA**



**KARATE**



**BÀDMINTON**



**TENNIS**





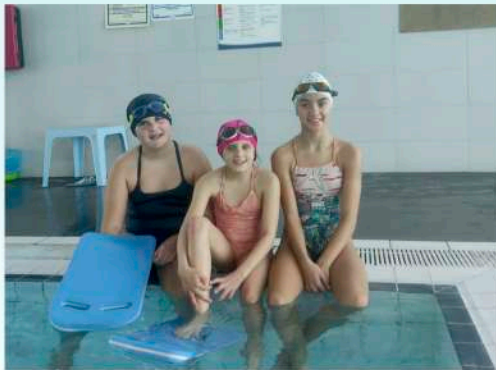
## JOCIS I ESPORTS



## PILOTA



## NATACIÓ



## PÀDEL



## FUTBOL



Prebenjami Blau



Prebenjami Verd



Prebenjami Groc



FUTBOL



Benjamí Verd



Benjamí Groc



Benjamí Blau



Aleví Groc



Aleví Verd



Aleví Taronja



Aleví Blau



Infantil Blau

FUTBOL



Infantil Verd



Cadet Blau

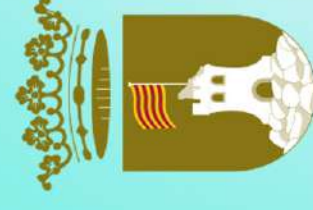
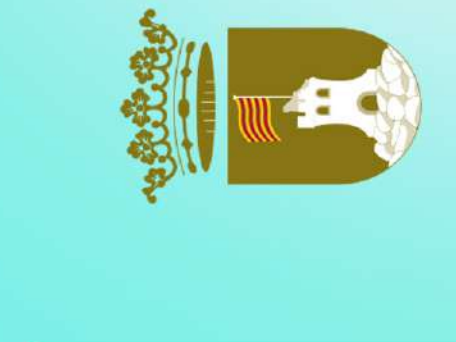
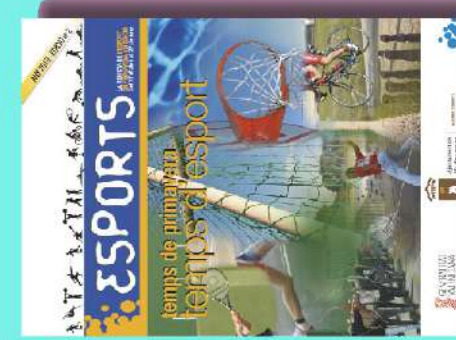
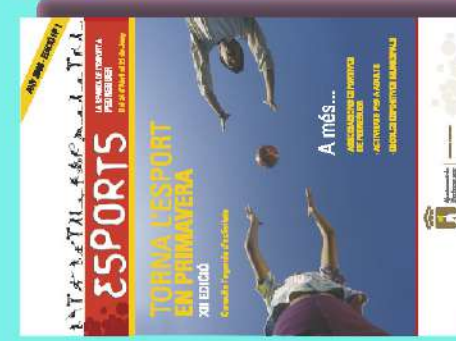
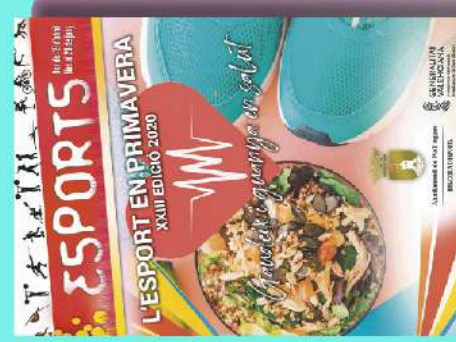
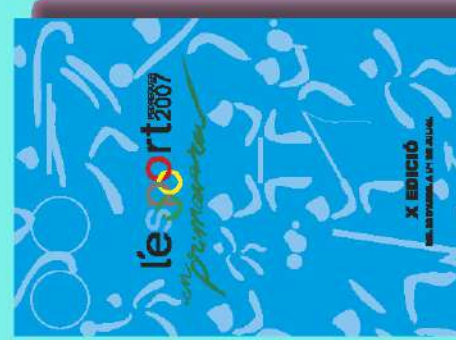
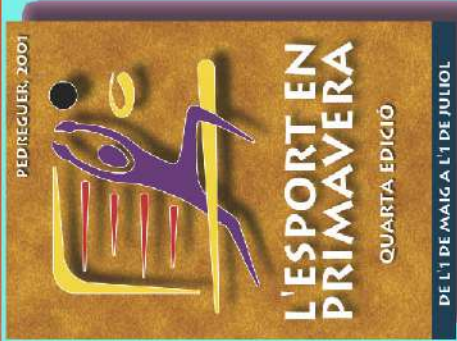


Cadet Verd



Femení





Ajuntament de Pedreguer