



l'esport en primavera

PEDREGUER

XXVIII EDICIÓ · 2025

De l'11 d'abril al 30 de juny



**Clubs
Escoles Esportives
Campionats, Tallers
Xarrades...**



Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria d'Educació,
Investigació, Cultura i Esport

Salutació



S'acosta la primavera, i al nostre poble això és sinònim d'Esport, d'ESPORT amb majúscules.

Posat que, l'arribada de la primavera també representa l'arribada d'un dels esdeveniments referents, no solament a Pedreguer, sinó a tota la comarca en l'àmbit esportiu.

Arriba una nova edició de l'Esport en Primavera, i amb aquesta ja en son XXVIII.

En aquesta vida res passa per casualitat, tampoc que un esdeveniment com aquest aconseguisca aquesta longevitat, any rere any. Té a veure més amb el bon fer dels nostres tècnics municipals, amb tots els regidors i regidores que han estat al capdavant de l'àrea d'esports, i que van seguir apostant per donar-li continuïtat, però sobretot s'ha aconseguit aplegar fins ací gràcies als nostres veïns i veïnes, que són els veritables protagonistes de la programació que es duu a terme durant aquestes setmanes. Persones que han omplert carrers, canxes esportives, sales de conferències, etc., i que han donat i donen sentit a cada edició de L'Esport en Primavera.

Una 28ª edició que poc té a veure amb la primera. Han canviat moltíssimes coses des d'aquell any 1998: les instal·lacions municipals, les inquietuds dels nostres veïns, les prioritats dels participants, noves modalitats esportives, tendències més actuals en la pràctica físico-esportiva, nous coneixements al voltant de la salut i de l'esport, etc.

Totes aquestes premisses han suposat que, quasi, cada edició haja hagut de reinventar-se, adequant la seua programació i adaptar-la, segons la demanda poblacional i la realitat municipal de cada moment.

Enguany no serà d'altra manera i, per això, els nostres tècnics ho han tornat a fer: han elaborat una programació heterogènia al màxim, sempre des del compromís per intentar donar cabuda a totes les sensibilitats que té un poble com Pedreguer.

Vull aprofitar aquestes línies per agrair a tots els clubs i associacions esportives, com no, als tècnics de l'àrea d'esports, i a tots els que feu possible que iniciatives com aquesta continuen complint anys. Sense ells, sense vosaltres, seria impossible.

I per suposat, com no pot ser d'altra manera, vos convida a participar, un any més, de totes les activitats esportives que trobareu al nostre municipi.

Aquesta XXVIII edició de L'Esport en Primavera es desenvoluparà de l'11 d'abril al 30 de juny de 2025. Rebeu a la bestreta el meu agraïment i una cordial salutació.

Salut i Esport!

Pepe Cabrera Puigcerver
Regidor d'Esports

Club Bàsquet Pedreguer

El Bàsquet a Pedreguer sempre conviu amb l'esportivitat, la diversió i com no, amb el bon ambient.

Cada any tenim el Pavelló d'Esports de Pedreguer amb més ambient, els equips Sènior Masculí i Junior Femení ens fan viure l'esport amb passió i amb partits molt interessants.

El Sènior Masculí, enguany en Preferent un any més, amb les incorporacions dels dos "juniors" que donen el bot al primer equip definitivament. Orgullosos de veure'ls integrats tant bé amb la resta. Amb noves incorporacions en l'equip però amb la continuïtat del projecte dirigit i liderat per Bernardo Sanz, que ens ha donat el que necessitavem.

Fruit del treball, l'equip està lluitant per les posicions de dalt, difícil d'aconseguir l'ascens però, amb molta il·lusió i ganes de posar les coses complicades als rivals.

El Junior Femení després d'acabar la primera fase en 1ª posició, juguen en la 2ª per acabar de formar un grup, del que esperem tinguin continuïtat i puguem veure-les jugar molts anys en el Pavelló d'Esports de Pedreguer. Després de no poder treure l'equip Sènior Femení, tenim l'esperança de tornar a veure un grup de xiques, de la casa, tornar a jugar com a Sènior.

Per acabar, recordar que tenim un tresor amb nosaltres, la pedrera del Bàsquet a Pedreguer. Estem molt orgullosos del que tenim, on estem i del que fem.

Visca el Club Bàsquet Pedreguer



Club Equestre Pedreguer

L'Associació Equestre Pedreguer actualment està composta per 30 socis. Les seues tasques, de cara al poble de Pedreguer, consisteixen en la col·laboració amb la benedicció dels animals el dia de Sant Antoni, i amb un tir i arrossegament dins de la campanya de l'Esport en Primavera, que es celebra cada any a principi del mes de juny. Cal dir que aquesta activitat es desenvolupa a l'antic camp de futbol de l'Alfàs, i consisteix en creuar una pista de arena fina amb un carro carregat, guanyant el que ho fa en menys temps. Es disputa en cinc categories d'un cavall, i en dues, amb dos cavalls. En aquest concurs, emmarcat dintre de les competicions de la Federació de Tir i Arrossegament de la Comunitat Valenciana, participen concursants de les tres províncies.

Arribades les Festes de Juliol la nostra associació participa de la tradicional Entrada de la Murta, així com passejant a les persones amb els nostres carros durant la Fira de desembre. De vegades també hem participat en la cavalcada de Reis.



Sense Motorsport

Un any més és un plaer participar de l'Esport en Primavera perquè ens dona la possibilitat de mostrar a la població de Pedreguer el que són els esports d'inèrcia.

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. Un any més la nostra entitat organitzarà la 6ena edició de la baixada extraurbana en la bassa de reg del Campell, marcant l'inici de la temporada.

Agrair a l'Ajuntament de Pedreguer el seu recolzament que ens depara cada any.



Club de Pilota Pedreguer

Des del club de Pilota de Pedreguer seguim fomentant l'esport de la pilota valenciana al nostre poble. No hem deixat d'organitzar diferents campionats locals, així com hem realitzat diverses col·laboracions amb les comissions locals, fent partides per Sant Blai i a festes de Sant Bonaventura. Aprofitem aquest escrit per ressaltar la participació del jugador de Pedreguer Ulisses Martínez que ha participat en el Campionat Individual Sub16 d'Escala i Corda, abastint un meritori subcampionat. Tanmateix, aquest any el Club de Pilota participa amb un equip de raspall en el Campionat Autonòmic de 4ta categoria amb els pilotaris locals Pau, Pizarro, Garrofeta, Ulisses i Nacho, confiant que tinguen una bona trajectòria.

El Club de Pilota de Pedreguer seguirà apostant pels jugadors joves locals i de la comarca, organitzant el 4t Campionat de Promeses amb quatre equips d'escala i corda i que té lloc cada dissabte abans de les partides de professionals.



Club de Caça El Castellet

Al finalitzar cada anualitat, les societats, associacions, comunitats, etc. es veuen obligades a rendir comptes, per exemple, les entitats esportives toquen a capítol i es reuneixen els membres per exposar els resultats anuals, les autoritats governamentals i administratives ens reclamaran la Declaració de la Renda; si tens certa edat, Sanitat et buscarà xeringa en mà perquè et vacunes de la grip i el COVID, i si eres fidel cristià aniràs a tota pressa reclamant confessió al senyor rector.

En els temps actuals la majoria de dites societats, associacions i també cadascú de nosaltres, individualment, a fi d'any comprovem amb angou i sofriment que els ingressos no cobreixen les despeses.

Actualment, els bancs no donen interessos pels escassos estalvis que pugues tindre, però abans, quan els donaven, sembla que era escàs, com li va passar al matemàtic suís J. Bernoulli (1655-1705). Bernoulli va descobrir que, segons la fórmula d'interès simple $CF=CI(1+r)$, si posant 1€ al 100% anual, en acabar l'any li rendia un altre euro (és a dir, 2€ en total) si en compte d'esperar un any, li acumulava al capital inicial la meitat dels interessos que li corresponen al mig any, resulta que a fi d'any rebria una mica més de 2€.

O siga, en els primers 6 mesos rep el 50%, per tant, acumula 1,5€ que a la vegada, després dels segons 6 mesos suposen 0.75€, d'aquesta manera, a la fi del primer any li correspondrien $1.5 + 0.75 = 2.25€$

Si açò ho fem tres vegades a l'any (o millor quatre, o més vegades) hauríem d'incrementar els beneficis més i més, segons la seqüència 2.25, 2.37, 2.44... Aquesta és una successió monòtona creixent, però per desgràcia es troba acotada, doncs Bernoulli va descobrir que respon al terme general $(1+1/n)^n$, i que resolent el límit quan tendeix a l'infinit equival a 2.718281828... que és un nombre irracional amb infinites xifres decimals no periòdiques.

Per tant, malauradament 2.718... és el màxim que podem treure a l'any fraccionant i capitalitzant un grandíssim (tant com vulguem) nombre de vegades.

Més endavant, un altre matemàtic, també suís L. Euler (1707-1783) va aprofundir desenvolupant mètodes per arribar a ell, i descobrint conseqüències fonamentals en àlgebra i trigonometria. Per tant, dit nombre se l'anomena en honor al seu cognom com a nombre "e".

El nombre "e" és un dels nombres més importants de les matemàtiques, junt a pi (π) i a la unitat imaginària, present en moltes facetes de la vida aparentment desconexes entre sí: en les finances (com hem vist), en els logaritmes naturals, en les funcions exponencials, en la desintegració radioactiva, en la biologia del creixement de poblacions, inclús en la distribució de fulles en les tiges de moltes plantes.

A més, entre nosaltres, els valencianoparlants, que quan protestem, reclamem, volem cridar l'atenció o emfatitzar algo, fem ús de l'anteriorment esmentat.

Com per exemple, quan dites associacions i entitats any rere any ens reunim, amb molta freqüència el ponent diu: "Enguany els pressupostos aconsellen extreure el rigor de les despeses". Tot seguit s'alcen veus: "¡Eh, eh, eh! Avore a qué mos referim."

O també: "Enguany caldria caçar menys o acurtar els períodes hàbils". Tot seguit: "¡Eh, eh, eh! D'això res."

O tal vegada: "Enguany caldria augmentar les quotes per afrontar millor les despeses"; "¡Eh, eh, eh! Això de ninguna manera."

O en reclamar l'assistència o l'ajuda en treballs de camp: "¡Eh eh eh! Que jo no puc, que tinc bateig."

Com acabem de veure, si la h es muda sospitosament queda "e". La connexió amb l'anàlisi matemàtic, les funcions exponencials i els materials radioactius sembla evident, sols que el rigor matemàtic precisa la demostració del que es proposa. I com que, curiosament ara fa un any, amb la llicència de P. Fermat, tinc una meravellosa demostració que ho sustenta, però malauradament "Hanc marginis exiguitas non caperet"

¡Eh eh, eh! I això què vol dir?...



Club Ciclista

Un any més celebrem una nova edició de "L'esport en primavera", que enguany celebra la 28a edició. Des del Club Ciclista Pedreguer agraïm a la Regidoria d'Esports la seua permanent col·laboració i suport al ciclisme local.

Aprofitem aquestes línies per a presentar-vos la nova directiva del Club Ciclista Pedreguer, configurada després de les eleccions realitzades a finals de l'any passat. Els actuals responsables del club són: Rafael Martínez (president), Carlos Torres (secretari), Manuel Martínez (tresorer), Sergio Garcia i Jeroni Diego (vocals).

La nova directiva vol agrair l'esforç i dedicació dels nostres precursors que durant més de deu anys han realitzat una tasca excel·lent, directiva encapçalada per Toni Pulido, que va dur a terme una labor exemplar en defensa del nostre esport. La pràctica del ciclisme comporta un important risc ja que hem de compartir les carreteres amb la resta de vehicles i els ciclistes en som la part més feble. També som conscients que el comportament d'alguns ciclistes no és el correcte; per aquest motiu aprofitem aquest espai per a demanar un comportament més cívic per part de tots i totes.

El perill comentat afecta de forma més greu als més xicotets/es i joves en la pràctica del nostre esport, al no poder garantir la seua seguretat en carretera. Per això volem demanar a l'Ajuntament de Pedreguer que realitze un estudi per a habilitar una zona en la qual poder instal·lar un circuit pumptrack, on els xiquets i xiquetes puguin practicar, divertir-se i conèixer les seues habilitats damunt de la bicicleta sense córrer cap risc.

D'altra banda, vos informem de que el C.C. Pedreguer programa setmanalment rutes per la nostra comarca i les comarques voltants. A més a més, també organitza anualment algun viatge per a gaudir d'altres rutes més llargues com, per exemple, la coneguda "Quebrantahuesos" que transcorre pels Pirineus aragonesos (realitzada en juny de l'any 2024). Enguany estem preparant un viatge de germanor conjuntament amb el C.C. Segaria d'Ondara. Aquests clubs es desplaçaran a la ciutat de Conca i Albarrasí, on farem dues rutes que travessen les regions muntanyenques d'aquestes ciutats.

Per a acabar, reiterem l'agraïment a la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer i convidem a tota aquella persona aficionada al ciclisme a unir-se al nostre club.



Club de Colombares Pedreguer

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

Entre els mesos d'abril i maig, el concurs de COLOMS JOVES, en el que participaran, coloms nascuts a l'any 2024 i al mes de juny es fa el concurs LOCAL amb el que finalitza la temporada. En la temporada passada, el concurs de COLOMS JÓVENS va ser guanyat pel colom baio de nom «CATXIRULO» de Joaquín Caselles i en el concurs LOCAL van empatar el colom blanc «WALL STREET» de José Vte. Sesé i el colom fumat «NO VOLIEN» de Joaquín Caselles. L'altre concurs que organitza el club totes les temporades, és el de NADAL, que enguany el va guanyar el colom toscat de José Vte. Sesé de nom «RÀPID». Els colombares de Pedreguer també participen en els concursos que organitza la Federació de Colombicultura en la comarca o a nivell de país.

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 d'Atletisme Cametes

Una matinada de diumenge mentre corriem els del Cametes, tres de nosaltres decidirem fer una marató, una altra vegada, però volíem intentar fer-la en menys de tres hores, una altra vegada. Dic una altra vegada perquè no era la primera que ho intentàvem. Però esta vegada sí que sí. Fran, Jose i Jaume, els tres ens vam prometre dur a terme la gesta i per a això compliríem, rigorosament, un pla d'entrenament que ens portaria sense dubtar, al triomf final.

Una Marató són 42.195 metres i fer-ho en 3 hores suposa que has de córrer cada quilòmetre d'eixos 42 i escaig en 4 minuts i 15 segons, això és a quasi 14,5 quilòmetres per hora de mitjana i sense parar. Quasi res.

El pla a seguir era de 16 setmanes a raó de 5 dies d'entrenament per setmana comptant el diumenge que era el dia de la carrera contínua de llarga distància, el "llarg".

El pla tenia canvis de ritme, sèries, costes, i sobretot quilometratge a ritme controlat. Cadascú de nosaltres es buscava el temps per a l'entrenament curt i velocitat durant la setmana, i el diumenge a fer quilòmetres en grup, compartir experiències, comentar, malalties...això és el més bonic de l'entrenament d'esta distància, la companyia i el sofriment dels llargs diumengers. Havíem de dedicar una hora més o menys cada dia, i fins a quasi les 4 hores el diumenge que tocava el més llarg, 32 km.

El pla porta una càrrega d'entrenament de forma piramidal. Comença lleu i a poc a poc va sumant quilometratge fins a aconseguir en les setmanes de més càrrega de 70 a 80 km en 7 dies, per a començar a descendir i deixar-te a punt per al dia D hora H.

Amb els deures més o menys complits i més de 1000 km a les cames fets en eixes 16 setmanes, ens en vam anar a Barcelona, que era la marató triada per a parar el cronòmetre abans de les tres hores des de l'eixida.

Si alguna cosa té la marató en estos ritmes és que, encara que s'entrene amb amics, es corre en solitari perquè en esta distància existix una lluita titànica del cos contra la ment. De res servix veure a l'amic córrer, perquè cada un té el seu cos i sobretot el seu cap. Es pot eixir junts, però a l'hora de la veritat, més enllà del quilòmetre trenta, el cos et diu prou, però el cap et diu que no, que per a això has entrenat, i seixes, km 32, 33...km 35, ací se sol tindre un sot fisiològic, el mur, en el qual de veritat el cos et diu "para ja que no pots més", però seixes i seixes, 37, 38,...40...42 km i veus la meta a 200 metres, aconseguit. La sensació que se sent no es pot explicar, s'ha de patir/gaudir per a entendre-ho. Ja se sap que com més costa alguna cosa d'aconseguir més es gaudix, i la marató sens dubte costa molt d'aconseguir.

Eixa era la idea, ara faltava materialitzar-la.

De bon matí, en la plaça d'Espanya de Barcelona. Entre les torres venecianes de Montjuïc, ens plantem Jose, Fran i Jaume, juntament amb altres 18.752 esportistes per a córrer la nostra marató. Estàvem situats just darrere dels atletes d'elit, la majoria africans, i allí estàvem els tres, braç a braç, tremolant de l'emoció quan un minut abans de donar l'eixida, Montserrat i Freddie es posen a cantar a duo allò de Barceloooonaaaa.

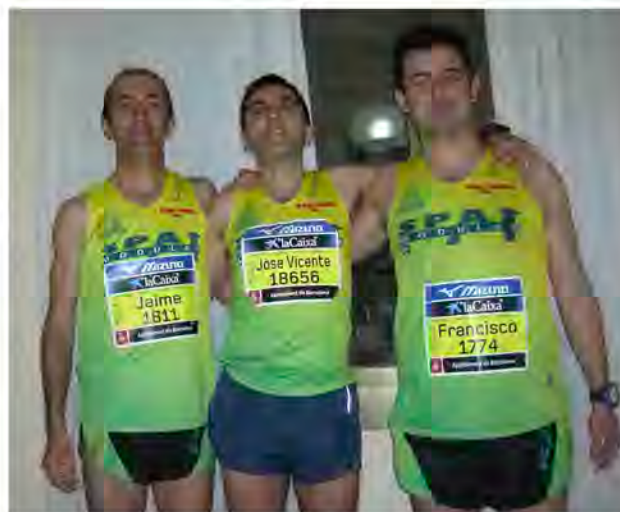
Els pèls com escàrpiens, la llàgrima ximple baixant per la galta i les tremolors en els panxells.

Tret i a córrer.

Si, eixim junts, però en el quilòmetre 4, just per davant del Camp Nou, ja anàvem cadascú al seu ritme. Jose, sens dubte el més ràpid i en forma, va tirar davant. Jaume, el més veterà però no el més lent, a la saga, i poc després Fran, més lent però el més consistent, més gasoil, anava estrenyent per darrere.

Passem pel Camp Nou, la casa Batlló, la Catedral, la torre Abgbar, les Rambles... Ens va passar de tot i al final freguem l'objectiu. Dir que per fallades tècniques Jose va parar el cronometratge oficial en 3h i 11 segons, baixant de 3h en el seu propi cronometratge. Jaume ho va parar en 3h 3min oficials, fent marca personal amb 52 tacs, i Fran que va eixir conservador, en 3h i 8min fent també marca personal. No es va aconseguir la marca del tot, però va valdre la pena intentar-ho. El nivell d'exigència de la distància és tal que baste veure que el cronometratge de 3h 3min suposa córrer a 4min 20segons el quilòmetre, això és un retard de 5 segons el quilòmetre del temps previst. Com es dubte un parell de quilòmetres, o es pare a fer aigües menors, com va ser el cas, està perdut.

Sens dubte gaudim i patim molt, però tot el passat, els entrenaments, les sèries, els llargs, la carrera i tots els llaços que es van crear entre els tres, això quedarà per sempre. Que gran això de córrer, i més una marató.



Centre Excursionista Pedreguer

ELS APLECS EXCURSIONISTES DELS PAÏSOS CATALANS

L'Aplec Excursionista dels Països Catalans és una trobada de persones que practiquen l'excursionisme i que, també, comparteixen una mateixa llengua: el català. És per això que l'Aplec se celebra cada any en un indret distint dels territoris de parla catalana: País Valencià, Illes Balears, Catalunya, Catalunya Nord, Principat d'Andorra, l'Alguer i Occitània. A més d'excursions, s'organitzen altres activitats com visites culturals, exposicions, concerts, conferències i sopars de germanor, entre altres.

La primera edició va tindre lloc el 15 de maig de 1977: un any abans de la instauració de la democràcia a Espanya i, així com de la llibertat de reunió i d'associació, cosa que garantia el dret de les persones d'agrupar-se i expressar, promoure i defensar les seues idees col·lectivament. El 1r Aplec se celebrà al Tossal dels Tres Reis, al País Valencià, a la comarca del Baix Maestrat, i l'organitzà la Secció Excursionista del Centre de Lectura de Reus. Hi van participar 1100 persones d'arreu dels Països Catalans. D'ençà del primer aplec, el principi de continuïtat d'aquesta manifestació està fonamentat sobre dues bases fonamentals: excursionisme i llengua catalana. L'excursionisme forma part de les activitats culturals i lúdiques més arrelades en els territoris de parla catalana. La prova n'és aportada per la gran quantitat de membres que formen part de les associacions o entitats i de la federació de muntanya. Un exemple és que la FEMECV compta amb 21200 federats i la FEEC, amb 44656 federats.

En aquest context, els aplecs es presenten com un ampli camp privilegiat de confluència d'excursionistes, d'intercanvi d'experiències, d'opinions i projectes. El segon eix dels aplecs troba el seu origen en el principi unificador d'una mateixa llengua parlada, en la consciència i la voluntat de pertànyer a una mateixa comunitat. Alhora, és clar, de l'interès per la coneixença i la protecció d'un patrimoni natural comú. Així doncs, les excursions seleccionades pels organitzadors de cadascun dels aplecs són el millor mitjà per descobrir la comarca i la varietat lingüística del lloc de trobada.

El Centre Excursionista de Pedreguer (CEP), fundat l'any 1971, i que compta amb 223 socis, ha intervingut incessantment amb un nombre elevat de persones en cadascuna de les 56 edicions. Una bona prova és que, al 31è Aplec, van participar un total de 634 persones, 123 de les quals pertanyien al CEP. A més a més, ha organitzat tres aplecs: el 7è, l'any 1983, al Montgó, juntament amb Acció Cultural Xàbia, amb 470 participants; el 27è, l'any 2003, a la Vall d'Alcalà, amb 1366 participants i el 39è, l'any 2015, a Pedreguer, amb 750 participants.

L'any 2022, durant el 44è Aplec Excursionista, celebrat a Alcoi, nou joves de Pedreguer van voler manifestar i proposar una sèrie de millores per als pròxims aplecs i van elaborar el següent manifest per tal de perpetuar aquesta trobada:

L'Aplec Excursionista dels Països Catalans, des dels seus inicis, comptava amb una zona d'acampada habilitada per a tota aquella gent que hi participava en l'esdeveniment i que, com a bon excursionista, decidia, malgrat les condicions meteorològiques adverses que es presentaren, acampar i conèixer nova gent d'arreu del territori.

A dia de hui, però, podem afirmar que tota aquesta tradició s'ha desbarrelat i només hi ha el record nostàlgic d'aquelles acampades i converses sota la pluja, la neu, el vent i el sol. La gent es fa gran i ja no veiem esforç, dedicació, il·lusió ni voluntat de preservar l'essència d'aquells aplecs a la llum de la lluna i les estrelles.

És per això que si volem que l'aplec perdure en el temps, creiem que hi hauria d'haver nou jovent que continue assistint i, en un futur, organitzant aquest esdeveniment tan significatiu per a nosaltres com a amants de la muntanya. Això només podrà ser possible si s'organitzen activitats atractives per a la joventut.

Per això, les nostres propostes de millora són les següents:

1. Assegurar una zona d'acampada amb les necessitats bàsiques cobertes.
2. Publicitar a les diverses xarxes socials l'esdeveniment i les diverses activitats que es realitzen, així com els canvis que s'hi puguin efectuar en la programació.
3. Organitzar activitats dirigides cap al jovent amb grups de música i propostes que capten l'atenció d'aquesta franja d'edat.

Cal afegir i remarcar que el jovent acampa, no perquè no vulga pagar l'hotel, sinó per mantenir la tradició i no caure en la capitalització, en el classisme i en la individualització en què hem vist que s'està convertint l'aplec. I ara, volem fer-vos una pregunta perquè reflexioneu: què passarà d'ací deu anys amb l'Aplec Excursionista dels Països Catalans si al·lotjada no sent que pot formar part d'aquest acte social i cultural?

Comptat i debatut, el CEP ha donat i continuarà donant suport a totes les edicions dels aplecs excursionistes amb l'objectiu de conèixer muntanyes, persones i totes les varietats culturals i lingüístiques dels territoris de parla catalana. I, de retruc, amb el seu jovent, que hi continua assistint assíduament, immortalitzarà aquest esdeveniment tan important per als que s'estimen la natura, la llengua i la cultura catalana.



Club de Karate Shotokan Pedreguer

Cuando alguien se plantea comenzar la práctica del karate, lo primero en lo que suele pensar es donde lo hago, con quién y en qué condiciones.

Antaño en los primeros tiempos del karate conocido, en Okinawa, lugar considerado cuna del karate y como refiere el maestro Gichin Funakoshi en su autobiografía Karate-Do, mi camino, no había dojos o gimnasios tal como los conocemos ahora. La práctica, prohibida entonces, se limitaba a unos pocos alumnos por maestro y de noche en los patios de sus casas.

Cuando el karate se hace público, los primeros lugares de práctica colectiva serán los colegios (nuevamente los patios) y es a partir de primeros del siglo veinte cuando aparecen los primeros dojos como tal, hablando siempre de karate.

Con la llegada de los primeros dojos, aparecen las primeras asociaciones en Japón y con la difusión mundial del karate, aparecerán las diferentes Federaciones Nacionales y en el caso de España, también autonómicas.

Hablemos, generalizando y asumiendo el riesgo que ello conlleva, las ventajas actuales de estar federado:

Todas las federaciones, y por el riesgo y responsabilidad que ello conlleva, se preocupan de que sus dirigentes y maestros, sean personas debidamente formadas, para afrontar el reto de la enseñanza unos y de gestión los otros, y en algunos casos, ambas.

Tienen una estructura definida y organizan temporada tras temporada, cursos, campeonatos y formaciones diversas, así como exámenes de grados de cinto negro y danes, ofreciendo sobre el papel, una garantía de quienes obtienen las respectivas titulaciones, así lo merezcan, redundando ello en una enseñanza reglada y oficial, a todos los efectos.

Y todo esto, regulado por la Ley del Deporte, bien a nivel nacional bajo el auspicio del Consejo Superior de Deportes y Ministerio de educación, como a nivel autonómico.

Al final, y sin que esto suponga una ciencia exacta, el propósito es "garantizar" que la transmisión y enseñanza del karate, se haga de la mejor forma posible y con los mejores instructores o más preparados, insisto, sin total garantía de ello...

En nuestro caso particular, contamos con dos profesores que cumplen con los requisitos de titulaciones necesarios y además con ya una experiencia notable. Conjunto que garantiza una enseñanza equilibrada y consolidada. Para más información, podéis consultar sus perfiles en nuestra web <https://clubshotokanpedreguer.com/instructores/>

Estar federado (en la Comunidad Valenciana):

- **Ofrece oficialidad en las titulaciones que se obtengan, por la Generalitat Valenciana y la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana.**
- **Seguro médico con cobertura para las lesiones y/o accidentes fruto de la práctica del Karate en el Club, cursos y/o competiciones deportivas.**
- **Abre la participación en los eventos deportivos, sean amistosos, inter-clubs u oficiales.**
- **Otorgamiento de los grados Kyus (amarillo hasta marrón) por parte de los profesores titulados por la federación.**
- **Posibilidad de participar en los órganos de gobierno y representación de la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana.**
- **Obtención de cinto negro y danes, a través de los diferentes exámenes y sólo estando federado, dichos grados serán oficiales y reconocidos a nivel nacional e internacional.**
- **Posibilita la participación en cursos, conferencias, etc. Con ponentes de primer nivel nacional e internacional.**

¿Es "obligatorio" entrenar en un club federado? Evidentemente no, pero sí altamente recomendado y dependerá de la norma interna de cada club.

Estar federado, ¿te "ata" al club que haya tramitado la licencia? No, la licencia seguirá siendo válida si, por el motivo que sea, decides cambiar de club. Sólo notifícalo a tu federación.

¿te queda alguna duda al respecto? Consúltanos o consulta directamente con tu federación autonómica.



Club de Tir amb Arc Arquers Pedreguer

L'ARC I ELS SEUS BENEFICIS.

Una vegada més, un any ha passat i la vida avança. Amb l'edat van acumulant-se les molèsties i els dolors, sumant les infermetats. Unes quantes d'aquestes venen "per a quedar-se"; i l'esport ajuda a curar-les, o a reduir els símptomes per tal de continuar vivint al màxim de les nostres possibilitats.

No hi ha cap esport que siga roí, no obstant si n'hi ha de més perillosos i dinàmics. El tir amb arc és un esport equilibrat, que no presenta cap perill si es compleixen les normes de seguretat (que no són pas més exigents que conduir un vehicle), i que proporciona un cert equilibri tant físic com mental. La raó és ben fàcil d'explicar: l'arquer o arquera s'ha de mantenir amb un cert nivell de concentració per a encertar la fletxa en el punt òptim de la diana. Aprendre a tirar fletxes és fàcil, no tan fàcil és dominar la tècnica.

L'avantatge radica en que no hi ha cap pressa, és més, moltes vegades la pressa i la impaciència poden dur a pitjors resultats del previst. La concentració ajuda a reflexionar i calmar tant el cos com la ment. Permet sincronitzar les accions musculars amb la visualització mental de l'acció de llençar una fletxa.

Aixina com el taitxi és un art marcial lent que ajuda a les articulacions, el tir amb arc també aporta aquets beneficis de salut. Hi han inclòs estudis científics que demostren que el tir amb arc ajuda a la rehabilitació de les dones que han patit càncer de mama. També ajuda a corregir les postures de l'esquena i la posició natural del cos.

Sempre i quan el practicant prenga les mesures de seguretat (tan per a la pròpia persona com per les del seu voltant) i de precaució, el tir amb arc és un esport que res te que envejar a les altres disciplines esportives. Si a més a més, ens proporciona salut, que més podem demanar del tir amb arc?

Si teniu curiositat o voleu preguntar qualsevol dubte respecte al tir amb arc, podeu trobar als nostres membres del club practicant els dilluns, dimecres i dissabtes de 17:00 a 19:00h. al pavelló esportiu de l'institut I.E.S Pedreguer.

També podeu veure un torneig social anual i conèixer a arquers i arqueres competint (amistosament) que es farà el dissabte 17 de maig d'aquest mateix any, per la vesprada. A més podeu provar a llençar algunes fletxes en les exhibicions que fem tots els anys durant la Festa del Comerç, al pati de l'església.

Siga quin siga el futur que ens espera, preguem que la felicitat i la salut us acompanye durant molt de temps!



ARTICLE

28 ANYS D'ESPORT EN PRIMAVERA

Els anys corren de presa, i observar des de la distancia com han transcorregut 28 anys de l'Esport en Primavera ens posen en perspectiva que allò que va començar amb humilitat, però amb molta il·lusió, ha esdevingut un projecte consolidat en el temps, i acceptat i valorat per la gent de Pedreguer. Des de 1998 les diferents Regidories d'Esports no han deixat de creure amb aquesta iniciativa, i que la promoció de l'activitat física i esportiva entre les persones del municipi els aportaria beneficis en el seu estat físic i psicològic, a més de provocar una major socialització entre la població. L'Esport en Primavera durant tots aquests anys ha estat amerat de diferents iniciatives, propostes, i també de valors esportius, que han contribuït a que la població de Pedreguer anés culturitzant-se esportivament. Tot un ventall d'activitats i actes han farcit la programació de l'Esport en Primavera, proposades per entitats esportives locals i per la pròpia Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer. En definitiva, la campanya tenia i té com a objectiu, aprofitant el bon temps de la primavera, treure la gent de casa i proposar-los l'abandonament del sedentarisme i la incorporació a la mobilitat i a uns hàbits més saludables a partir de la pràctica esportiva. Al llarg de tots aquest anys s'han programat infinitat de campionats, tornejos, curses, demostracions, exhibicions, campanyes de conscienciació, tallers, cursos, exposicions, etc.

Continua....

ARTICLE

28 ANYS D'ESPORT EN PRIMAVERA

Aprofitant aquesta publicació, volem oferir un breu resum d'algunes de les xarrades, tallers i cursos, exposicions i altres activitats que han configurat la programació de 28 anys de l'Esport en Primavera:

TALLERS/CURSOS

-
- Autodefensa personal
- Kayak
- Pilota valenciana
- Estiraments
- Fitnes
- Escacs
- BTT
- Busseig
- Escalada
- Psicomotricitat
- Prevenció al mal d'esquena
- Marxa nòrdica

XARRADES

- Exercici front a l'artrosi
- Senderisme al Pakistan
- Els valors educatius de la pilota valenciana
- El model educatiu de l'esport
- Suplements nutricionals en l'esport
- Sobrepès i obesitat en xiquets/tes i adolescents
- Alimentació i esport
- La psicologia en l'esport
- Osteoporosi: alimentació i prevenció
- La dieta cardiosaludable
- La inclusió de les persones amb discapacitat a través de l'esport.
- La obesitat en Espanya, un problema de salut pública
- La dona i l'esport
- Responsabilitat en el món de l'esport
- Lesions esportives: nous reptes per a la fisioteràpia
- Atencions mèdiques per a un ciclista
- Les carreres de muntanya
- La importància d'un reconeixement cardiològic
- Con gestionar la victòria i la derrota en l'esport escolar
- Prevenció del dolor d'esquena
- Exercici i càncer

EXPOSICIONS

- El joc i l'esport en l'obra de Goya
- Fotografies dels Jocs Olímpics de Barcelona-92
- L'esport comarcal de meitat del S.XX
- Els Jocs Tradicionals
- La història de l'atletisme olímpic a través del còmic
- Ackon Cahuak: expedició Marina Alta a l'Aconcagua
- El ciclisme a Pedreguer
- Història de la caça a Pedreguer
- Història de l'atletisme a Pedreguer
- El món de la pilota
- La petanca a Pedreguer
- 25 aniversari del club Basquet Pedreguer
- 50 aniversari del club Esportiu Pedreguer
- Club de Futbol Valencia, en blanc i negre
- Rallys fotogràfics de l'Esport en Primavera

ALTRES ACTIVITATS

- Cine esportiu
- Diada de la bicicleta
- Festival de Jocs Tradicionals
- Passejada a la fresca
- Triatló major
- Gimkana aquàtica
- Diada esportiva i solidaria
- Excursions varies
- Taitxí al carrer
- Màster class de pilates
- Màster class de body combat
- Trobada de patins
- Esports d'inèrcia
- Diada lúdica de skate i scooter

Òbviament, volem agrair des de la Regidoria d'Esports a totes aquelles persones, associacions i clubs, tècnics i professionals que han estat al costat de l'Esport en Primavera. Entre tots i totes hem fet un Pedreguer més esportiu, inclusiu, solidari i saludable.

Adima

La millora de la qualitat de vida és un dels principals aspectes que en l'actualitat preocupen a la majoria de societats. Per a aconseguir aquest benefici hi ha nombrosos i diversos mitjans, entre els quals es troben les activitats físiques i esportives. L'objectiu final de la realització d'alguna activitat física —moderada o intensa— és la millora de la qualitat de vida. Quan aquesta activitat es desenvolupa amb persones que tenen algun tipus de discapacitat o deficiència física/psíquica no solament procura la recuperació del seu estat funcional i la seua independència sinó que, a més a més de beneficiar-les des d'aquesta perspectiva, ajuda a millorar la seua salut i accentua el seu benestar.

De totes les seqüeles funcionals que exerceix una malaltia sobre els distints òrgans i sistemes de l'organisme, aquelles que estan estretament relacionades amb l'aparell locomotor són les de major prevalença a l'hora de treballar-les. Fa unes dècades els especialistes recomanaven que les persones amb aquestes característiques feren repòs i evitaren qualsevol tipus d'activitat i/o esforç físic; actualment, les recents investigacions han desmuntat aquesta concepció i els experts aconsellen que es practique activitat física habitualment, siga quin siga l'estat personal, perquè està demostrat que és un hàbit saludable i beneficiós, especialment en persones amb diversitat funcional. D'altra banda, no podem oblidar que qualsevol pràctica d'activitat física serà més profitosa si està planificada per personal competent en l'àrea i compta amb el seu seguiment.

Així doncs, insistim que la pràctica esportiva, a banda de millorar la salut global de la persona, el seu benestar psicològic i la funció física de tothom, és especialment recomanable per a persones amb algun tipus de discapacitat. Els efectes que se'n deriven són múltiples i provats, tant a nivell de millora física (rehabilitacions) com de prevenció en salut (malalties).

Per últim, però no menys important, no podem oblidar que la pràctica d'activitat física sempre ha d'anar acompanyada d'una alimentació adequada, amb la qual cosa conformarem un estil de vida saludable i estarem promocionant la pròpia salut.

Us recordem que des de fa uns anys l'Ajuntament de Pedreguer col·labora amb l'Associació de persones amb Discapacitat de la Marina Alta (ADIMA), motiu pel qual personal qualificat en matèria esportiva imparteix una hora d'activitat física setmanal a les persones que en formen part.



loga

Els orígens del loga es remunten a l'antiga Índia, fa més de 5.000 anys. Aquesta pràctica espiritual i filosòfica va ser desenvolupada pels antics savis amb l'objectiu d'aconseguir l'harmonia entre el cos i la ment, així com una connexió profunda amb l'univers. Actualment s'ha estès per tot el món i ha guanyat popularitat gràcies als seus efectes positius en la salut i el benestar general.

Però, què és exactament el loga? En essència, és una pràctica que combina moviment físic suau, respiració conscient, meditació i relaxació per assolir un equilibri holístic. El seu objectiu principal és crear una unió entre el cos, la ment i l'esperit, fomentant així la pau interior i l'harmonia.

Beneficis del loga

El loga és molt més que una simple activitat física. És una pràctica completa que té un impacte positiu en diversos aspectes de la nostra vida.

Aquests són els 5 beneficis més destacats:

- **Flexibilitat i força**
- **Reducció de l'estrès**
- **Millora de la postura**
- **Augment de l'energia vital**
- **Foment de la pau interior**

Quin tipus de loga escollir?

Si estàs pensant en iniciar-te en el món del loga, et recomanem començar amb el Hatha ioga, i si ja fa un temps que practiques, et convidem a provar el loga Kundalini.

Hatha ioga

El Hatha ioga és una branca tradicional, popular i accessible del ioga, perfecta per a principiants. Combina postures físiques (asanes), pranayama (tècniques de respiració) i meditació

loga Kundalini

El loga Kundalini es diferencia de l'Hatha ioga en la seva aproximació més espiritual i energètica. Aquest estil posa un èmfasi especial en l'activació de l'energia, coneguda com a Kundlini. Aquesta es representa com una serp adormida que es desperta mitjançant la pràctica de postures, moviments dinàmics, tècniques de respiració intensa, cant i meditació.

És important recordar que el ioga és una pràctica personal i que cada persona té les seues pròpies necessitats i limitacions. És recomanable començar amb classes dirigides per un professional qualificat, qui t'orientarà i adaptarà la pràctica a les teues característiques individuals.

El loga és molt més que una activitat física, és una eina poderosa per a l'autoconeixement, el benestar i la transformació personal. T'anime a donar el primer pas i experimentar els seus beneficis per tu mateix. Gaudeix de la pràctica i descobreix tot el que pot oferir-te!

Cristina Artigues – Professora de loga



AGENDA PROGRAMACIÓ ESPORTIVA

ABRIL

Dll	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds
	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

10é CONCURS DE COLOMS JOVES

Durant el mes d'abril i maig

Org. Societat de Colombaires de Pedreguer

DIVENDRES 11

VII OLÍMPICS

Activitat comarcal per a gent gran

Matinal, a Gata de Gorgos

DIUMENGE 13

EXCURSIONISME

III MARXA JOAN COSTA

(Ruta Josep de la Tona)

Concentració a la Glorieta de la Creu, 8.30h.

Org. C. Excursionista Pedreguer

DIMECRES 23

XXI PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22.00h.

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 24

Taller-xarrada sobre Autodefensa

personal.

"Esté preparado, no sea un objetivo: aumente su conciencia situacional".

Fernando Gaona de Sande.

Casa de Cultura, 19.30h

Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer

DIVENDRES 25

PILOTA

XVII TORNEIG DE RASPALL AFICIONATS

L'ESPORT EN PRIMAVERA

Trinquet Municipal, 19.00h

Org. Club de Pilota Pedreguer

DISSABTE 26

TENNIS

DIA DE PORTES OBERTES

Club de Tennis La Sella, de 17.30h a 20.00h

Urbanització La Sella (Pedreguer)

Org. Aj. de Pedreguer i La Sella tennis & padel

DIMECRES 30

XV MINIJOC OLÍMPICS

Arribada de la torxa olímpica al Pavelló

d'Esports, 18.00h

Org. Ajuntament de Pedreguer

XXI PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22.00h.

Org. Ajuntament de Pedreguer

XARRADA

Una visió històrica del karate Shotokan

Jose de Fátima Baeza. Responsable del

Tribunal de Graus de la Federació de Karate

de la Comunitat Valenciana i professor d'

Història del Karate de l' escola de preparadors

de Karate a nivell nacional.

Casa de Cultura, a les 19.30h

Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer

MAIG

Dll	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds
	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			

COLOMBICULTURA

10é CONCURS DE COLOMS JOVES

Durant el mes d'abril i maig

Org. Societat de Colombaires de Pedreguer

DISSABTE 3

ESPORTS D'INÈRCIA

VI BAIXADA D'ESPORTS D'INÈRCIA VILA DE

PEDREGUER

Bassa de reg del Campell. 15.00h

Organitza : Club Sensemotorsport Pedreguer

DIMECRES 7

XXI PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22.00h

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 8

XARRADA

L'ansietat i l'estrés en l'esport

Ricardo Calatayud. Coach professional en

intel·ligència emocional.

Casa de Cultura, a les 20.00h

Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 10

ATLETISME

XXXII CURSA POPULAR VILA DE PEDREGUER.

Cursa puntuable pel XXVII Circuit a Peu de la

Marina Alta. XIX CURSA NO COMPETITIVA VILA

DE PEDREGUER (3,5 Km). Plaça Major, 17.00h

Organitza: Club d'Atletisme Cametes

DIMECRES 14

XXI TRIATLÓ MAJOR

Per a persones jubilades

Pavelló Municipal, 9.30h

Org. Ajuntament de Pedreguer

XXI PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22.00h.

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 15

XARRADA

Beneficis de l'educació esportiva

Ricardo Calatayud. Coach professional en

intel·ligència emocional.

Casa de Cultura, a les 20.00h

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 16

XV MINIJOC OLÍMPICS

Dènia, poliesportiu municipal

Durant el cap de setmana

DISSABTE 17

TALLER DE CAL·LISTÈNIA

PARC DE CAL·LISTÈNIA (PARC DE BARRES)

PRÀCTIQUES PER A NIVELL PRINCIPANT 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

TIR AMB ARC

VI TROFEU VILA DE PEDREGUER DE TIR AMB

ARC. Pavellonet IES, 16.00h

Org. Club de Tir amb Arc Arquers de Pedreguer

BERENAR ESPORTIU

PARC DE CAL·LISTÈNIA (PARC DE BARRES) I

BULDER D'ESCALADA. VINE I PARTICIPA

Carrer de la metal·lúrgia (Pol. Les Galgues)

De 17,30 h a 19,30 h

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 18

EXCURSIONISME

XXII MARXA ENRIC POCH (PR-V 53, Sender de

Pedreguer)

Concentració a la Glorieta de la Creu, 8.30h

Org. Centre Excursionista Pedreguer

DIMECRES 21

XXI PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22.00h.

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 22

XARRADA

EN MOVIMENT, PROGRAMA DE PRESCRIPCIÓ

D'ACTIVITAT I EXERCICI FÍSIC ORIENTAT A LA

SALUT. Rodrigo Cano, coordinador

programa. Miquel Noguera, tècnic municipal

d'esports. Sanitaris del centre de salut de

Pedreguer. Casa de Cultura, a les 20.00h

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 25

PICKLEBALL

PICKLEBALL, L'ESPORT DE MODA

Vine i participa

Pavelló d'esports municipal, de 10,30h a

13.00h

Organitza : Ajuntament de Pedreguer

DIMECRES 28

XXI PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu

a les 22.00h. Org. Ajuntament de Pedreguer



DIJOUS 29**XARRADA**

Les carreres de bicicleta tot terreny
Joel Noguera, corredor de BTT
Casa de Cultura, a les 20.00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 31**KARATE**

XIII TALLER D'AUTODEFENSA PERSONAL
Caiguem 7 vegades, ens alçem 8
Sala C/ Sol, 39, de 10.00h a 11.30h
Org. Club de Karate Shotokan Pedreguer

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

TIR AL PLAT

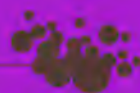
Camp de tir de Dènia. 17.00h
Org. Club de Caça El Castellet

TIR I ARROSSEGAMENT

XXI CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT
Prova federada
Antic Camp de Futbol de l'Alfàs.
Org. Associació Equestre Pedreguer

INICIACIÓ A LA MARXA NORDICA

Concentració: Poliesportiu Municipal,
18.00 h
Preu: 5€ (possibilitat de llogar bastons: 5€)
Organitza: Ajuntament de Pedreguer

**JUNY**

Dill Dm Dx Dj Dv Ds Dn

						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**71é CONCURS LOCAL DE COLOMS**

Durant tot el mes de juny

Org. Societat de Colombaires de Pedreguer

DIUMENGE 1**TIR I ARROSSEGAMENT**

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

PILATES**VIII MASTER CLASS DE PILATES**

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

DIMECRES 4**XXI PASSEJADA A LA FRESCA**

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

DIJOUS 5**XARRADA**

Beneficis del Tai Chi en la salut integral de la persona

Mikelo Signes, professor de tai chi i esportista
d'alt rendiment en arts marcial internes
Casa de Cultura, a les 20.00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 6**FOTOGRAFIA ESPORTIVA**

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

DISSABTE 7**PILOTA**

III 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

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 Superior
d'Escalada
Org. Ajuntament de Pedreguer

PÀDEL**INAUGURACIÓ DE LES PISTES DE PÀDEL**

I TORNEIG VILA DE PEDREGUER
Poliesportiu Municipal. Vesprada
Inscripcions fins el 2 de juny
Org. Ajunt. de Pedreguer/ Pàdel Cobert
Pedreguer

DIUMENGE 8**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 9**PISCINA****INAGURACIÓ DE LA TEMPORADA ESTIVAL**

Més informació a www.esportivat.com

DISSABTE 14**INICIACIÓ A LA MARXA NORDICA**

Concentració: Poliesportiu Municipal,
18.00 h. Preu: 5€ (possibilitat de llogar
bastons: 5€)
Organitza: Ajuntament de Pedreguer

BÀDMINTON**VIII TORNEIG DE BÀDMINTON**

Pavelló d'Esports. De 9.30 h a 13.30 h
Inscripció: gratuïta, a la casa de cultura,
fins al 12 de juny
Org. Ajuntament de Pedreguer

TENNIS**XVII TORNEIG DE TENNIS ESCOLAR**

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

DIJOUS 19**XERRADA**

Rutes de llarga distància amb bicicleta de
carretera, 2005-2025
Fernando Sendra Cabrera, ciclista veterà
Casa de Cultura, a les 20.00h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 21**PICKLEBALL****PICKLEBALL, L'ESPORT DE MODA**

Vine i participa
Pavelló d'esports municipal, de 10,30h a
13.00h
Organitza: Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 29**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 marcial 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 en Taiwan. A destacar que, en aquest any 2025, El Mestre Miquel Signes participarà en diverses competicions tant nacionals com europees i, acabant a l'octubre amb el gran campionat mundial de Tai txi a Taiwan.

De moment tres ors i un bronze en els dos primers esdeveniments a Castelló i Atenes (Grècia).



Pilates

PILATES PER A UNA VIDA MÉS SALUDABLE

En la busca constant d'una vida més saludable, sovint busquem activitats que no sols ens mantinguem en forma físicament, sinó que també promoguen el nostre benestar mental i emocional. En este camí cap a l'equilibri, Pilates és una disciplina que no sols enforteix el cos, sinó que també nodrix la ment.

El Pilates es basa en exercicis de control i força que s'enfoquen en els músculs profunds de l'abdomen, l'esquena i la pelvis. Estos exercicis, realitzats amb precisió i control, enfortixen i tonifiquen el cos de manera integral. No es tracta només de lluir bé, sinó de tindre la fortalesa física per a enfrontar els desafiaments diaris.

A mesura que envellim, la flexibilitat i la mobilitat es convertixen en aspectes vitals per a mantindre'ns actius i previndre lesions. Pilates posa el focus en estiraments controlats que milloren la flexibilitat i l'amplitud de moviment de les articulacions. Això no sols permet una major llibertat física, sinó que també pot augmentar la nostra sensació de lleugeresa i benestar.

La tecnologia moderna i el treball sedentari han portat a una epidèmia de problemes de postura. Pilates posa una gran atenció en l'alineació adequada del cos, la qual cosa pot corregir els desequilibris musculars i ajudar a mantindre una postura saludable. Una bona postura no sols es veu bé, sinó que també pot previndre dolors i molèsties a llarg termini.

Pilates no es tracta només de moviment físic; també implica una connexió profunda entre la ment i el cos. Durant les sessions de Pilates, es fomenta l'atenció plena i la concentració en cada moviment. Esta pràctica de ser present en el moment pot ajudar a reduir l'estrès, l'ansietat i a millorar l'estat d'ànim general.

Pilates ens encoratja a escoltar el nostre cos, a sentir com es mou i a reconèixer les nostres limitacions i fortaleces. Esta consciència corporal s'estén més enllà de l'estoreta i pot influir en les nostres decisions diàries, des de com ens asseiem fins a com manegem l'estrès.

La pràctica de Pilates sovint es realitza en classes grupals. Això no sols proporciona una comunitat de suport, sinó que també pot augmentar la motivació i el compromís amb la pràctica. La connexió social és un component essencial d'una vida saludable i feliç.



Escola esquena sana

Què és l'escola d'esquena sana?

Són moltes les persones que pateixen o han patit dolors o lesions d'esquena. En la majoria dels casos això es podrien haver evitat amb algunes senzilles pautes d'higiene postural i amb exercicis per a enfortir la musculatura. Per eixe motiu, per a donar resposta a esta necessitat existeix hui dia el programa Escola d'esquena sana.

En què consisteix l'escola d'esquena?

L'escola d'esquena és el programa en el qual ensenyem habilitats i pautes que protegeixen l'esquena de patir lesions. És important que estes pautes les donen professionals. Per això, el programa el duen a terme fisioterapeutes qualificats. L'escola d'esquena naix a Suècia l'any 1969. Des d'eixe moment, ha anat evolucionat en les seues funcions i activitats, apareixent posteriorment les escoles americana i canadenca. A Espanya, la primera escola d'esquena apareix en els anys 80. Estudis que analitzen els efectes de programes d'exercicis d'escola d'esquena en pacients amb patologies (tant a nivell cervical com lumbar o dorsal), descriuen millores significatives en l'autonomia i qualitat de vida i reducció del dolor en poques setmanes.

Quins exercicis inclou el programa?

Destaquem tres tipus d'exercicis actius dins de la bateria dels inclosos:

Respiratoris

Abdominals

Exercicis per a la columna lumbar.

Quins són els factors que influïxen en el dolor d'esquena i que podem fer per a evitar-lo?

Els factors que principalment solen causar dolor d'esquena són:

Falta d'exercici

Postures mantingudes

Estrés

Edat

Obesitat

Osteoporosi

T'animem a donar el primer pas i experimentar els seus beneficis per tu mateix.



Gent Activa

PER QUÈ REALITZAR EXERCICI FÍSIC EN LA TERCERA EDAT?

En primer lloc, com ja sabem, amb l'envelliment es donen una sèrie de canvis a nivell físic. Si volem viure un envelliment saludable haurem d'atendre a tots els canvis perquè afecten el menys possible a la nostra qualitat de vida. Per a això, hem de tindre presents els dos pilars de la vida saludable: dieta equilibrada i exercici físic. Són molts els canvis que es produeixen en el cos causats per l'edat. En general, el sistema musculoesquelètic pateix certes alteracions que, a vegades no suposaran un obstacle per al desenvolupament de les activitats de la vida diària, però combinats amb una altra sèrie de patologies, tant físiques com cognitives poden dificultar la mobilitat i, per tant, l'autonomia de la persona.

- Ossos: Disminueix la densitat òssia, per la qual cosa els ossos són més fràgils.
- Músculs: La sarcopènia és la pèrdua de massa muscular associada a l'envelliment i és una de les principals causes de feblesa muscular. En reduir-se la massa muscular, els músculs perden força i resistència.
- Articulacions: Es tornen més rígides i tots els moviments tendiran a ser menys flexibles.

Tots aquests canvis afecten la postura corporal, que tendeix a ser més encorbada, i a la marxa (patró de caminar) que pot ser més lenta i feble. D'altra banda, el sistema cardiovascular també es veu afectat amb l'edat, perquè es dona un increment de les patologies i desordres cardiovasculars associats a l'envelliment.

Avantatges de l'exercici físic en la tercera edat:

L'exercici físic, adaptat sempre a les condicions de cada persona, està directament relacionat amb un menor risc de mortalitat, ja que són molts els beneficis d'una bona pràctica esportiva:

- Redueix el risc de patir malalties cardíaques.
- Ajuda a mantindre un pes corporal adequat.
- Rebaixa la proporció de greix corporal.
- Millora l'equilibri metabòlic.
- Disminueix el risc de contraure diabetis tipus 2.
- Ajuda a controlar el colesterol.
- Reforça el sistema immune.

A més, a nivell psicològic i cognitiu també es donen moltes millores en realitzar exercici físic:

- Afavoreix l'alliberament de endorfines, substàncies que afavoreixen el benestar emocional.
- Disminueix l'estrès i l'insomni.
- Redueix el risc de depressió i ansietat.
- Millora la funció cognitiva i prevé la deterioració cognitiva i les demències com l'Alzheimer, entre altres.

En conseqüència, en reforçar la musculatura i afavorir l'equilibri, es redueix notablement el risc de caigudes i els dolors musculars. A més, en millorar la imatge corporal, es pot observar una major acceptació i satisfacció amb la imatge personal i, per tant, una millora autoestima.



Aeròbic - Manteniment

AVANTATGES DE LA PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA REGULAR

1) *Controla el teu pes: l'exercici físic ajuda a prevenir l'excés de pes, perquè cremem calories quan el practiquem. Si no teniu temps de fer-ne de forma habitual en espais normalitzats, feu el vostre dia a dia més actiu amb petits gestos com pujar escales.*

2) *Ajuda a combatre malalties: alteracions del metabolisme, hipertensió i malalties cardiovasculars, diabetis, depressió, càncer, artritis... La pràctica regular d'activitat física pot ajudar a prevenir tots aquests problemes.*

3) *Millora el teu estat d'ànim: si heu tingut un dia dur, esteu cansats i noteu l'estrès, no hi ha res millor per a relaxar-se i sentir-se més feliç que passar una estona al gimnàs o fer una caminada de 30 minuts.*

4) *Augmenta la teva energia: la pràctica d'activitat física millora la força muscular i també el sistema cardiovascular. I, quan el cor i els pulmons treballen millor, es té més energia per a afrontar el dia a dia.*

5) *T'ajuda a dormir millor: fer exercici durant el dia farà que pugueu adormir-vos més de pressa i més profundament. Ara bé, no és bo fer-ne just abans de ficar-se al llit perquè estareu massa excitats per a poder dormir!*

6) *Reactiva la teva vida sexual: fer activitat física evitarà que us sentiu cansats i us deixarà amb l'energia necessària per a gaudir d'aquest important apartat de la vida.*

7) *L'exercici pot ser divertit: l'activitat física pot ser una bona excusa per a sortir a l'aire lliure o per gaudir d'altres activitats que us facin feliços i que us ajudin a connectar amb familiars i amics. Fent exercici podem acabar amb l'avorriment!*

Ainhoa Pardo Collado

Instructora de Aeròbic i Gimnàstica de Manteniment



Gimnàs

En edicions anteriors hem parlat sobre la multitud de beneficis que té l'entrenament de força a nivell físic. No obstant això, en aquesta ocasió aprofitem per a centrar-nos en l'impacte significatiu que té aquesta activitat a nivell psicològic.

L'augment de malalties mentals és un tema que ha adquirit molta atenció en els últims anys. En els darrers temps, s'ha observat un increment en els casos de trastorns mentals a nivell global. Aquest augment es pot atribuir a diversos factors, com ara l'estrès, l'ús de les xarxes socials, la pandèmia de la COVID-19, les dificultats econòmiques, i altres causes socials i personals que afecten el benestar emocional de les persones. Per aquest motiu, és important conèixer els principals beneficis mentals d'aquest tipus d'entrenament:

- 1.- Reducció de l'estrès: És una manera eficaç de reduir els nivells d'estrès. L'exercici allibera endorfines, les quals són substàncies químiques que milloren l'estat d'ànim i ajuden a reduir la tensió i l'ansietat.
 - 2.- Millora de l'autoestima: Al veure els resultats físics i sentir-se més fort, moltes persones experimenten un augment en la seva autoestima i confiança en si mateixes. L'èxit en l'entrenament pot ajudar a sentir-se més capacitat i resilient en altres àrees de la vida.
 - 3.- Enfortiment de la disciplina i la perseverança: L'entrenament de la força requereix constància i paciència. Aquesta disciplina desenvolupada durant els entrenaments pot traslladar-se a altres aspectes de la vida, com la feina o els estudis, millorant la capacitat de gestionar tasques difícils.
 - 4.- Millora del rendiment cognitiu: L'activitat física regular pot augmentar la funció cognitiva, millorant l'atenció, la concentració i la memòria. Això es deu en part a l'augment de l'oxigenació del cervell durant l'exercici.
 - 5.- Beneficis per a la salut mental: L'enfortiment muscular també pot ser una eina per combatre trastorns com la depressió i l'ansietat. Algunes investigacions indiquen que l'exercici de força pot ser tan efectiu com la teràpia per a certes condicions, ja que pot millorar l'estat d'ànim i reduir els símptomes de manera natural.
 - 6.- Millora de la son: L'activitat física regular ajuda a millorar la qualitat del son, contribuint a la salut mental global. Un bon descans és fonamental per gestionar l'estrès i mantenir-se equilibrat emocionalment.
 - 7.- Afrontar les dificultats amb més resiliència: L'entrenament de força ens ensenya a afrontar les dificultats i a superar obstacles. A mesura que es fan progressos, es desenvolupa una mentalitat de creixement que ajuda a afrontar les adversitats amb més confiança.
- En resum, l'entrenament de força no només millora la nostra força física, sinó també la nostra força mental, aportant beneficis emocionals, cognitius i psicològics.

Jordi Pons – Llicenciat Activitat Física i Esport – Instructor Gimnàs Municipal



PROTOCOL DE PREVENCIÓ I ACTUACIÓ ENFRONT DE LA VIOLÈNCIA CONTRA ELS XIQUETS, XIQUETES I ADOLESCENTS EN L'ÀMBIT ESPORTIU

La Direcció General d'Esport en l'àmbit de les seues competències adopta i implanta el Protocol de Prevenció i actuació enfront de la violència contra els xiquets, xiquetes i adolescents en l'àmbit esportiu que arreplega les actuacions per a construir un entorn segur en l'àmbit esportiu, les quals han de seguir-se per a aconseguir l'objectiu marcat de la prevenció, detecció precoç i intervenció, enfront de les possibles situacions de violència sobre la infància i l'adolescència compreses en l'àmbit esportiu i d'oci. El present Protocol ha sigut avaluat prèviament per l'administració pública competent en menors i complix tots els requeriments de la Llei orgànica 8/2021, de 4 de juny, de protecció integral a la infància i l'adolescència enfront de la violència.

Este Protocol ha de ser per tant aplicat, des d'este moment, en tots els centres que realitzen activitats esportives, independentment de la seua titularitat i, en tot cas, en la Xarxa de Centres d'Alt Rendiment i Tecnificació Esportiva, Federacions Esportives i Escoles municipals. En conseqüència, les entitats que realitzen activitats esportives o d'oci amb persones menors d'edat de manera habitual estan obligades per llei a les següents tasques, degudament acompanyats per la Direcció General d'Esport. Estes són:

- Implantació d'un sistema de monitoratge que assegura el compliment del protocol en relació amb la protecció de les persones menors d'edat, per a això este Protocol oferix una guia d'acompanyament i de formularis orientatius necessaris.
- Designar la figura del Delegat o Delegada de protecció al qual les persones menors d'edat puguem acudir per a expressar les seues inquietuds i que s'encarregarà de la difusió i el compliment dels protocols establits, així com d'iniciar les comunicacions pertinents en els casos en els quals s'haja detectat una situació de violència sobre la infància o l'adolescència.
- Adoptar les mesures necessàries perquè la pràctica de l'esport i de l'activitat física no siga un escenari de discriminació per edat, raça, discapacitat, orientació sexual, identitat sexual o expressió de gènere, o qualsevol altra circumstància personal o social, treballant amb els propis xiquets, xiquetes i adolescents, així com amb les seues famílies i professionals, en el rebuig a l'ús d'insults i expressions degradants i discriminatòries.
- Fomentar la participació activa dels xiquets, xiquetes i adolescents en tots els aspectes de la seua formació i desenvolupament integral.
- Fomentar i reforçar les relacions i la comunicació entre les organitzacions esportives i els progenitors o els qui exercisquen funcions de tutela, guarda o acolliment.

Posada de manifest la importància de la formació dels qui treballen en els citades entitats, la Direcció General d'Esport facilitarà els mitjans perquè estos i especialment els Delegats i els Delegats de Protecció reben el suport específic per a implementar el Protocol en els seues respectives organitzacions esportives, i per a atendre adequadament els diferents aptituds i capacitats dels xiquets, xiquetes i adolescents amb discapacitat per al foment i el desenvolupament de l'esport incliusu d'estos.

Hem de 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 645 alumnes. El nombre d'alumnat matriculat durant aquesta temporada (2024/25), distribuïts per modalitat esportiva, és el següent:

• Bàsquet	149	alumnes
• Pilota	20	alumnes
• Futbol	266	alumnes
• Jocs i Esports	30	alumnes
• Tenis	32	alumnes
• Atletisme	35	alumnes
• Karate (Club de karate Shotokan)	48	alumnes
• Pàdel	22	alumnes
• Rítmica	25	alumnes
• Natació	18	alumnes

ATLETISME



BÀSQUET



Prebenjamí Femení



Prebenjamí Masculí



Benjamí 2015



Benjamí Femení 2015-16



Benjamí Masculí 2015-16



Aleví Masculí



Aleví Femení

BÀSQUET



Alevi Femení



Infantil Femení



Infantil Masculí



Cadet Femení



Cadet Femení

GINNÀSTICA RÍTMICA



KARATE



TENNIS



JOCOS I ESPORTS



PÀDEL



PILOTA



NATACIÓ



FUTBOL



Prebenjamí Blau

Prebenjamí Groc

Prebenjamí Verd

FUTBOL



Benjamí Verd



Benjamí Groc



Benjamí Blau



Aleví Groc



Aleví Verd



Aleví Taronja



Aleví Blau



Infantil Blau



Infantil Groc



Infantil Verd



Cadet Blau



Cadet Verd



Cadet Femeni

fotosdel

VIII Rally de Fotografia Esportiva 2024



Vicente Carrió



Elena Carrillo



Juanjo Escortell



Rafael Carrió



Iuanma Femenia



Ramón Monllor