

# SOTA PAR

LA REVISTA DE GOLF DE CATALUNYA



n° 102  
Revista gratuita  
Abril - Mayo



**Descubre el golf** en Isla Mauricio  
de la mano de BeachComber



**Semana Santa de golf** en Valencia

**ESPECIAL: Golf en La Rioja y Navarra**

# Catalunya Cup 2018



**Premis de Circuit:  
VIATGE A DUBAI / ABU DHABI**

**VOL + ESTADA + GOLF  
del 3 al 9 de desembre 2018  
(3 categories)**

## GENER

13 i 14 COSTA DAURADA  
27 i 28 GOLF BARCELONA

## FEBRER

10 i 11 GOLF LA ROCA  
24 i 25 C.G. VALLROMANES

## MARÇ

10 i 11 SANT VICENÇ  
24 i 25 REUS AIGÜESVERDES  
31 EL SALER (Valencia)

## ABRIL

14 i 15 CAN CUYAS GOLF  
28 i 29 C.G. TORREMIRONA

## MAIG

12 i 13 C.G. MONTANYA  
26 i 27 LUMINE GOLF



## • Fase El Saler

5 tornejos: puntúen les 2 millors targetes  
2 premis directes  
5 dies / 4 nits Hotel Senator (Valencia)  
+ El Bosque + El Saler + Foressos  
del 29/3 al 2 d'abril

## • Fase Ulzama I

10 tornejos: puntúen les 4 millors targetes  
FINAL LUMINE GOLF (2 categories)  
5 dies / 4 nits Hotel 3 Reyes (Pamplona)  
+ Zuasti + Ulzama + Gorraiz  
del 11 al 15 de agosto

## • Fase Ulzama II

5 tornejos: puntúen les 2 millors targetes  
2 premis directes  
5 dies / 4 nits Hotel 3 Reyes (Pamplona)  
+ Zuasti + Ulzama + Gorraiz  
del 11 al 15 d'agost

## • Fase Villaitana

10 tornejos: puntúen les 4 millors targetes  
FINAL TORREMIRONA GOLF (2 categories)  
5 dies / 4 nits Hotel Melia Benidorm  
+ Villaitana (Pon. i Llev.) + PuigCampana  
del 30/10 al 4 de novembre



## JUNY

9 i 10 GOLF TERRAMAR  
23 i 24 SANT VICENÇ

## JULIOL

7 i 8 GOLF BARCELONA  
21 i 22 PGA TOUR

## AGOST

4 i 5 R.C.G. EL PRAT  
13 ULZAMA (Pamplona)  
25 i 26 GOLF LA ROCA

## SETEMBRE

1 i 2 GOLF D'ARO  
15 i 16 GOLF GIRONA  
29 i 30 CAN CUYAS GOLF

## OCTUBRE

13 i 14 C.G. TORREMIRONA  
27 i 28 SANT VICENÇ

Catalunya Cup 2018

22 tornejos: puntúen les **5 millors targetes**  
FINAL SANT VICENÇ GOLF (36 Forats)

**3 VIATGES A DUBAI / ABU DHABI**

937 937 929 • [www.catalunyacup.cat](http://www.catalunyacup.cat)

# Sumario

REVISTA NÚM. 102 • ABRIL-MAYO 2018



8  
actualidad



10  
catalunya cup

16  
destinos  
de golf



19  
golf en La Rioja  
y Navarra



44  
psicología



48  
entrenador  
personal

## Editorial

### Nuevas normas... ¿Nuevo Juego?

La R&A y la USGA han anunciado la aprobación conjunta de las nuevas reglas del golf, que entrarán en vigor a partir del 1 de enero de 2019, y con ellas una serie de medidas que va a cambiar nuestra forma de jugar al golf.

Nuevas formas de dropar (a la altura de la rodilla), la posibilidad de dropar una bola que ha ido fuera de límites, la eliminación de la penalización por "bola movida" o la modificación de las reglas para el Green, permitiendo puttear con la bandera puesta... son algunos de los cambios más significativos para nuestro deporte.

Estas medidas beneficiarán convertirlo en un deporte más dinámico, con mayor velocidad de juego y más facilidades para conseguir buenos resultados, pero ¿estamos perdiendo la esencia del golf? o ¿es necesario modernizarse? ■

**Depósito Legal:** B 22846-2014

**Distribución:** Exclusivamente a todos los clubs de Golf, Pitch & Putt, Par 3, Canchas, Tiendas Especializadas de toda Catalunya.

**SOTA PAR** no se hace necesariamente responsable del contenido de los artículos y mensajes comerciales de este número. Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos de esta revista sin autorización previa.

TRAVEL & EVENTS, S.L. • Avda. Diagonal, 36 • 08019 BARCELONA

Tel. contacto 937 937 929

CONTACTO REVISTA: revista@numagolf.com CONTACTO PUBLICIDAD: golf@sotapar.com DISEÑO Y MAQUETACIÓN: iprdisseny@gmail.com

Aquagrup, el especialista en venta e instalación de Spas de Hidromasaje



A pocos meses para la celebración del décimo aniversario de la apertura de nuestro showroom de Spas de Hidromasaje en Barcelona, Aquagrup se consolida como especialista en el retail de Spas, destacando la alta calidad de sus jacuzzis y un cuidado servicio de instalación y post-venta.

## INNOVACIÓN Y CALIDAD

La constante innovación, la garantía de calidad y el servicio son tres de los ejes principales asociados a nuestros productos, gracias a contar con un fabricante de spas con 30 años de exitosa trayectoria. Seguimos, como el primer día apostando por los spas de fabricación nacional, a contracorriente de la tendencia mundial de deslocalización e importaciones.

Todo ello, nos permite servir a nuestros clientes su spa totalmente personalizado en un plazo de menos de tres semanas.



Comercializamos spas para uso privado y público, para cualquier naturaleza e intensidad de utilización pero siempre orientadas a la exclusividad y a la maximización de prestaciones.



## DISEÑO

El diseño de los spas de la gama Exclusive nos diferencia del resto de la oferta del mercado actual: ese diseño se proyecta en dos direcciones: interiormente, en clave ergonómica y terapéutica, para conseguir que cualquier parte del cuerpo pueda beneficiarse del masaje óptimo y el máximo bienestar; y exteriormente, desde el punto de vista de la estética, hasta el punto de que nuestros spas se convierten en los elementos centrales y diferenciales del espacio donde se encuentran.

**Atención al cliente y ventas: 933 770 665 • [info@cataloniaaqua.com](mailto:info@cataloniaaqua.com)**

Av. de la Porta Diagonal, 34 - Cornellà de Llobregat (Barcelona)

Salida 15 Ronda de Dalt, junto al Corte Inglés

**[www.cataloniaaqua.com](http://www.cataloniaaqua.com)**

ORI  GAMI

M A K E A W I S H



[www.cataloniaaqua.com](http://www.cataloniaaqua.com)

933 770 665

Showroom: Av. de la Porta Diagonal, 34  
08940 Cornellà de Llobregat, Barcelona

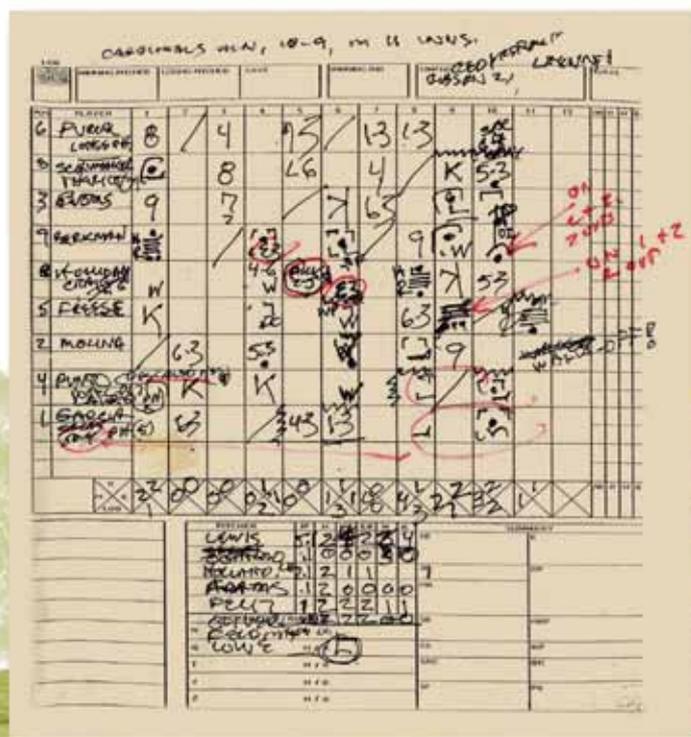
 catalonia  
**aquagrup**

 MADE IN EUROPE

*Prior Barcelona Dry Gin*

**BCN GIN**

*Distilled in Priorat - Savoured in Barcelona*



Descubre el exclusivo placer de explorar el sabor de BCN GIN.

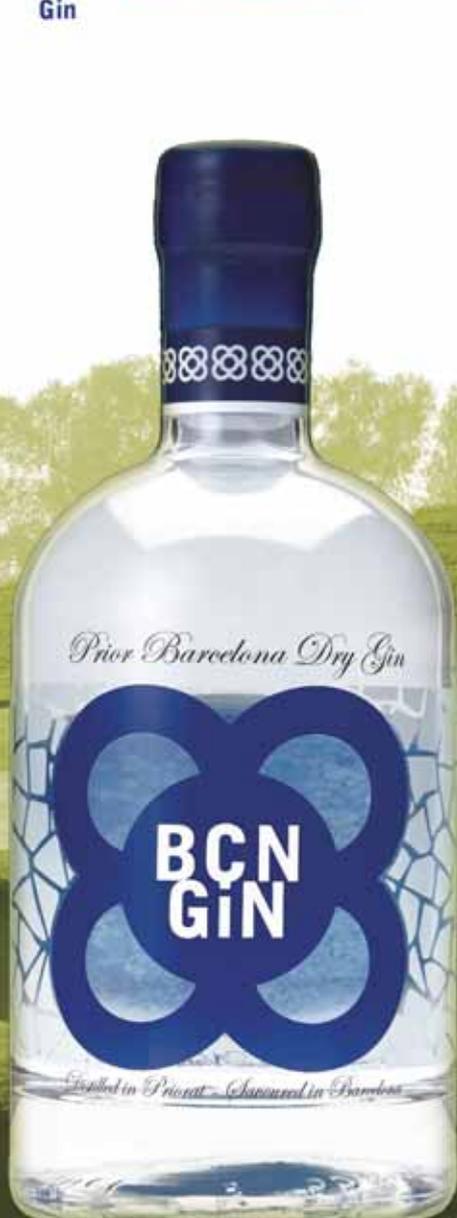
Escoge bien tu drive, te hará llegar más lejos, donde nunca una ginebra mediterránea se había atrevido a llegar. Escucha el viento, siente la brisa del mar que despiertas en cada sorbo:  
*hole in one, all in one.*

Nunca acabamos de conocer del todo el campo. Siempre hay un motivo por el que afinar los sentidos y fundirse en el trazo largo, en una perfecta síntesis de arte y maestría.  
*El far ya lo tienes.*

Agua, alma, suerte, pasión por la belleza cristalina de una manera de ser, de una forma de llegar a tu green. Fade, dejando la rutina a un lado.

Perfect serve, perfect paired, el reiterado rito de vivir en cada detalle.  
Putter amigo, Gran Marshall del sabor, déjame brindar por la pasión de vivir y la curiosidad del explorador que alcanza su bandera.

**¡Bienvenido al Par BCN GIN!**



**Best Handicap Ever: BCN GiN & VERMUT BCN**

[www.bcngin.com](http://www.bcngin.com)



# El Cava 1915 by C&M de la bodega Canals Munné renueva su imagen

¡¡Que empiece la fiesta!!



Dentro de la estrategia de cambio y rejuvenecimiento de la imagen que con motivo de la celebración de su 100 ANIVERSARIO, la bodega CANALS & MUNNÉ de Sant Sadurn d'Anoia inició en el año 2.015 con la implantación de la nueva identidad corporativa que se vio reflejada con el nuevo logo presenta, ahora, una imagen renovada de su cava 1915 by C&M que se refleja en su nuevo etiquetaje. Una imagen más sugerente, atractiva y moderna.

## SOBRE CANALS & MUNNÉ

Fue en 1915 cuando Josep M. Canals Capellades decidió elaborar cavas y vinos primando la calidad de las materias primas – utilizando solo mosto flor – y las producciones limitadas y numeradas. Una rigurosa selección de las mejores uva. La oscuridad. El silencio. Un completo y complejo proceso 100% artesanal, unido a la más avanzada modernidad, hacen que pueda ofrecer siempre un producto de la máxima calidad. Un producto único, sencillamente espectacular.

Junto a la magia de sus cavas también hay que destacar su gama de vinos blancos, rosados y tintos bajo el nombre de PRINCEPS y su licor dulce y Marc de cava. Productos, todos ellos, que se caracterizan por una óptima relación calidad-precio.

El 90% de sus cavas están clasificados por el Consejo Regulador del Cava como cavas Gran Reserva.

Como resultado de esta filosofía que hoy día continúa la cuarta generación, muchos de los cavas y vinos que elabora CANALS & MUNNÉ se han hecho merecedores, a través de su historia, de notables e importantes premios y distincio-

nes en los concursos nacionales e internacionales más reconocidos y de mayor prestigio y de altas puntuaciones obtenidas en las guías vinícolas y gastronómicas más famosas de todo el mundo.

## MOMENTOS INOLVIDABLES ENTRE BURBUJAS

El cava es sinónimo de celebración, de alegría, porque cualquier momento normal se convierte en algo excepcional y



entrañable si lo regamos con las burbujas y el chispeante sabor y aroma de un buen cava. Y si de buenos cavas hablamos, CANALS & MUNNÉ es el claro ejemplo de calidad, tradición y modernidad

¡ Disfrutar de una copa de cava CANALS & MUNNÉ ya sea para desayunar, hacer el aperitivo, comer, merendar o cenar, constituye una experiencia única en cualquier momento del día, todos los días del año ¡

## VISITA A LAS CAVAS, UNA EXCURSIÓN DONDE EL VINO Y EL CAVA, LA GASTRONOMÍA Y LA CULTURA SON LOS PROTAGONISTAS

Para los que lo deseen, los fines de semana y festivos, pueden disfrutar de visitas guiadas a las cavas con degustación de sus productos, convirtiéndose uno en enólogo por un día. Visitas que finalizan con una típica comida catalana pudiendo gozar, según la temporada, de sus ya famosas calçotades, xatonades, cargolades y parrillades en el restaurante de la Cava Vella, donde nació la bodega, hoy el GRAN CENTRO DE OCIO C&M en Sant Sadurn d'Anoia, la capital del cava.

## ¡BRINDAR CON CAVA, QUE GRAN MOMENTO!

**FICHA TÉCNICA DEL CAVA 1915 by C&M**

**Cupatge:** 80% Pinot Noir y 20% Xarel-lo

**Elaboración:** Gran Cuvée Supremus elaborado, según el método tradicional, en la propiedad familiar

**Tiempo de envejecimiento:** 55 meses

**Tipo:** Brut Nature (Gran Reserva)

**Cata:** Amarillo pálido brillante. Burbuja fina, cremosa y permanente. Gusto equilibrado, suave y delicado. Aromas a paja y tostados

**Maridaje:** Aperitivos, ahumados, ibéricos, pescados, verduras, sopas y comida japonesa

**Presentación:** Elegante estuche individual



**CM**  
**Canals  
& Munñé**  
1915

Cavas, vinos y licores  
Calidad, tradición  
y modernidad

# 100 AÑOS HACIENDO AMIGOS

100 años compartiendo alegría, ilusión y felicidad. Con  
nuestras burbujas, cada día es una fiesta.  
**¡ BRINDAMOS JUNTOS !**

CAVA CANALS & MUNNÉ

CELEBRANDO

**100**  
AÑOS

Canals & Munñé

1915-2015

tel. 93.891.03.18 / Plaça Pau Casals, N°6 – 08770 Sant Sadurní d'Anoia (Barcelona)  
info@canalsimune.com / www.canalsimune.com

# Fernando González

## gana el hándicap inferior en La Roca

A mediados de febrero Golf La Roca acogió la 2a jornada del Circuito Catalunya Cup 2018. Un fin de semana frío recibió a los jugadores que tuvieron que abrigarse y desabrigarse continuamente durante todo el partido



Ya en los inicios del Circuito, los participantes empiezan a sentir la presión por conseguir buenas tarjetas para puntuar lo máximo posible y encaramarse en los primeros lugares de las diferentes categorías.

Para hacer frente al frío, después del hoyo 9 se instaló la carpa de avituallamiento donde podían calentarse con un caldo Aneto y coger fuerzas con bocadillos, barritas energéticas, bebidas y fruta. Los que supieron llevar bien la presión consiguieron su objetivo y se alzaron con el triunfo final.

El vencedor en la categoría hándicap inferior fue Fernando González Almazán que entregó una tarjeta con 39 puntos. Fernando jugó muy concentrado y dio un recital de buenos golpes que le condujeron al triunfo final. Luis Llavina finalizó en segunda posición tras entregar una tarjeta con 38 puntos mientras que Luis Pérez Álvarez se alzó con el tercer lugar del podio en la categoría al finalizar con 37 puntos.

Máxima rivalidad en la categoría con hándicap superior donde se produjo un triple empate a 40 puntos entre Fernando Mateo Rodríguez, Marco Druetta Accattino y Ernesto Fulgueiras López. La victoria se decidió por hándicap más bajo y fue para Fernando Mateo.

En la clasificación acumulada Enric Fernández Domingo lidera el hándicap inferior con 48 puntos mientras que el segundo puesto es para Francisco Javier Borrás con 45.

En hándicap superior, la acumulada está liderada por Carmen Rocas-Albas con 67 puntos seguida de cerca por José Hernández con 64 y Joaquín Riesco con 63.

Al finalizar el recorrido los jugadores eran recibidos en la carpa del Circuito con un sabroso gin combinado con las excelentes tónicas Premium de Schweppes.

Los que lo desearon también pudieron saborear un fantástico vermut por gentileza de BCN Vermut ■





Hotel gastronómico en el corazón del Empordà y a pocos kilómetros de la idílica Costa Brava.

12 habitaciones con encanto en un entorno natural de ensueño, piscina y SPA.

Con restaurante propio de raíces mallorquinas a cargo de la chef Tona Llovera.



 *Masia*  
*La Palma*  
Hotel Gastronòmic

**Te regalamos este  
cupón de descuento**

**MASIAGOLF10**

[www.masialapalma.com](http://www.masialapalma.com)



Hotel Masia la Palma

[info@masialapalma.com](mailto:info@masialapalma.com)

Reservas: 972 193 137

Empordà (Girona)

# Dominio scratch de Sergio Sadurni en Golf Vallromanes



Se esperaba un fin de semana de frío y nieve y las predicciones fueron correctas, una helada retrasó las salidas del sábado y dejó un clima bastante frío. Mejor clima para el domingo sin helada y temperaturas "más altas". Lo importante es que los jugadores pudieron disfrutar del magnífico recorrido del Golf Vallromanes que lucía unas buenas condiciones para la práctica del golf.



### Premios de aproximación:

- Hoyo 2 Agustin Bas . . . . .2,48m
- Hoyo 7 Juan Jose Aguiló . . . . .3,53m
- Hoyo 12 Jorge Moreno . . . . .1,17m
- Hoyo 17 Teresa Vilaro . . . . .2,40m

Los participantes se esmeraron y aunque alguno no lo consiguió, otros fueron sacando provecho de su juego para ir anotándose los tan deseados puntos para alcanzar el triunfo. Los puntos estaban caros de conseguir y los jugadores se veían obligándolos a ser muy precisos en el tiro a bandera así como en el juego corto.



Al finalizar los primeros nueve hoyos y como viene siendo habitual en el Catalunya Cup, los jugadores fueron pasando por la carpa de avituallamiento donde se les ofreció un picnic antes de afrontar los nueve hoyos de la segunda vuelta.



Una vez jugados los 18 hoyos aguardaba la carpa de recogida de tarjetas donde además los jugadores pudieron degustar un gintónico Premium con la variedad de tónicas Schweppes Premium mixer.

Por lo que respecta a la competición, Sergio Sadurni se coronó como vencedor en la clasificación scratch absoluto al entregar una tarjeta al par del campo para un total de 36 puntos.

Al finalizar la competición se hizo la entrega de trofeos a los ganadores y un magnífico sorteo ■

Disfruta de tu deporte favorito y relájate...

# NACEX

Nosotros llevamos el material a tu destino, con total seguridad

- Evita las largas colas de facturación en aeropuertos.
- No cargues con tu bolsa por aeropuertos, taxis, autobuses y trenes.
- Asegúrate de que tu bolsa **llega** al destino y en **buen estado**.
- Controla dónde se encuentra tu equipaje en cada momento a través de nuestra web [www.nacex.es](http://www.nacex.es)

Puedes recibir o solicitar que te recojamos tu maleta en la dirección que quieras o pasarla a recoger o entregar por tu franquicia **NACEX** más cercana. Tú eliges.

\* Se recomienda la utilización de una bolsa adecuada para la protección del equipo  
\* 1 bolsa por facturación

Contacta con nosotros a través de:

**NACEX**



[www.nacex.es](http://www.nacex.es)

Síguenos en:



@nacex\_@NACEXclientes@NACEXshop



[blog.nacex.es](http://blog.nacex.es)



[linkedin.com/company/nacex](https://www.linkedin.com/company/nacex)  
[linkedin.com/company/nacexshop](https://www.linkedin.com/company/nacexshop)



[youtube.com/NACEXservicioexpres](https://www.youtube.com/NACEXservicioexpres)

Soluciones adaptadas a los envíos de tus maletas, tablas de surf, bicicletas, bolsas de golf, equipos de buceo...

Servicio gratuito de atención al cliente

**900 100 000**

# Descubre el golf en Isla Mauricio de la mano de BeachComber

La cadena mauricana Beachcomber (que abrió su primer establecimiento en 1952) tiene ocho hoteles en isla Mauricio, este paraíso en pleno corazón del océano indico fue descubierto por los árabes en el siglo XVI, dentro de su gama de Hoteles, cuenta con diferentes categorías (entre ellos el emblemático Royal Palm Beachcomber Luxury) y dos campos de golf internacionales de 18 hoyos:

Uno, Mont Choisy (diseñado por Peter Matkovich) en la costa noroeste que abrió el pasado 1 de noviembre y los dos Hoteles que llevan la tutela del campo nuevo son:

## **Hotel Trou aux Biches Beachcomber**

Golf resort & Spa 5\* Lujo

## **Hotel Canonnier Beachcomber**

Golf resort & Spa 4\* (Renovado en 2017)

El segundo está ubicado en el Sur, en la Península de le Morne en Paradis Beachcomber Golf Resort & Spa 5\*Lujo que comparte instalaciones con Dinarobin Beachcomber Golf Resort & Spa 5\* GL, entre los dos hoteles tienen una oferta de ocho restaurantes, una playa de más de cinco kilómetros, spa, dicoteca, etc...

### **Aparte este campo ofrece el acceso a tres campos cercanos (con cargo):**

- HERITAGE GOLF CLUB
- TAMARINA GOLF ESTATE
- AVALON GOLF ESTATE

(Los tres 18-hole Par 72)

Del 1 de mayo y el 30 de septiembre de 2018 tenemos la Fee Green Offer en los cuatro Hoteles, para clientes alojados. Los jugadores necesitan un hándicap de 54 o menor para poder acceder a ella.

Beachcomber cuenta con un Resort para cada tipo de clientes: Lunas de miel, familias, opción para grupos de amigos.... Más románticos, dinámicos y deportivos... Si quieren celebrar la boda allí podrán hacerlo para guardar un recuerdo imborrable de un acontecimiento tan



importante, con ceremonias, más clásicas o informales, con renovación de votos.. Tienen diferentes tipos de habitaciones : villas, suites, apartamentos ubicados frente arrecifes de coral , atardeceres de película, spas maravillosos donde

recibir los últimos tratamientos y una de las mejores gastronomías a nivel internacional.... Una oferta que sin duda no les defraudará donde prima por encima de todo el savoir faire local, emblema del destino, llamado la sonrisa del indico ■

*Donde la belleza del lugar, inspira al corazón*



Fotografía tomada en Paradis Beachcomber Golf Resort & Spa



BEACHCOMBER  
RESORTS & HOTELS

*The Art of Beautiful*

ISLA MAURICIO

EMPIEZA A DISFRUTAR DE TUS MEJORES MOMENTOS EN [WWW.BEACHCOMBER.COM](http://WWW.BEACHCOMBER.COM)

# Semana Santa de golf en Valencia

Del 29 de marzo al 2 de abril un grupo integrado por casi medio centenar de personas disfrutaron de la gastronomía, los atractivos turísticos y sobre todo el golf, en la ciudad de Valencia, aprovechando las festividades de Semana Santa

Jugadores y acompañantes venidos desde diversos rincones del territorio español País Vasco, Castilla y León, Andalucía, Cataluña... Se desplazaron hasta la ciudad de Valencia para pasar unos días de golf y ocio, realizando a lo largo de la estancia tres excursiones, tres torneos de golf y uno de pitch & putt.

## Jueves 29

Durante la mañana del jueves los integrantes del grupo fueron llegando a Valencia, para realizar el check-in en el Hotel Senator Parque Central. Al mediodía se disputó el primero de los cuatro torneos programados. Jugando el torneo de Pitch & Putt en el C.G. Escorpión, donde el mejor resultado en handicap inferior lo consiguió Jaime Grau, en handicap superior la ganadora fue Concepción Casado.

Por la tarde, a partir de las 18h, todos los integrantes del grupo realizaron una visita guiada por el casto antiguo de la ciudad, descubriendo y conociendo los rincones más históricos y relevantes de Valencia.

## Viernes 30

El viernes los jugadores desfundaron los drivers para participar en el primer torneo de golf, celebrado en el recorrido del C.G. El Bosque, un recorrido técnico a la par que bello, donde los jugadores disfrutaron la belleza del diseño de los hoyos, pero sufrieron para superar las dificultades estratégicas que planteaba el no conocer el recorrido. Las mejores féminas en la competición fueron Encarna Navarro en handicap inferior mientras Concepción Casado hacía lo propio en handicap superior. En categorías masculinas, el mejor resultado en handicap inferior lo estableció Eduardo Guillermo, en categoría superior Juan Moreno fue el jugador más destacado.



Ganadores en Pitch & Putt El Escorpión



Ganadores en Club de Golf El Bosque

Después del juego, el grupo al completo se dirigió a las bodegas Castell dels Sorells, para almorzar y degustar los productos ofrecidos por las bodegas.

### Sábado 31

El sábado se disputó el torneo más esperado ya que se celebraba en el reputado campo de golf del Parador del Saler. El día amaneció muy ventoso, con rachas muy fuertes que dificultaban no solo el juego, sino hasta mantener la estabilidad en algunas ocasiones. Pese a esta adver-

sidad, los jugadores completaron los 18 hoyos de forma heroica. En esta ocasión el torneo se jugaba por parejas, en modalidad Fourball Stableford, la mejor pareja en handicap inferior fue la integrada por Rosa M<sup>a</sup> Bartolí y Joaquin Rorua, mientras que en handicap superior la pareja ganadora estaba compuesta por Sioni Vivancos y Francisco Hernandez.

Una vez finalizado el recorrido, el grupo al completo se desplazó hasta la localidad de El Saler, para almorzar degustan-

do el producto estrella de la zona, el arroz, combinando paellas de marisco, paellas de hortalizas y arroz a banda.

Por la tarde, se realizó una visita a la "Casa de la demaná" una de las últimas casetas tradicionales, conservada para mostrar a los visitantes el entorno natural de La Albufera valenciana y conocer su historia y sus recursos.

Después de esta "explicación teórica" el grupo dividido en dos, embarcó en dos barcas tradicionales para realizar un "paseo" por la Albufera, conociendo de primera mano el entorno natural. Al caer la tarde, las barcas se detuvieron para contemplar la puesta de sol, degustando una copa de cava y con música de ambiente, convirtiendo esta experiencia en un momento único.

### Domingo 1

El último partido de golf se disputó en el campo de La Galiana Golf, un recorrido espectacular que hizo las delicias de los jugadores. Destacando como anécdota la tecnicidad del recorrido para los conductores de "buggys" en un campo con muchos desniveles, lleno de señalizaciones y hasta badenes, que propiciaron los chistes y las anécdotas vividas de los asistentes en clave de humor.

Los mejores jugadores en esta ocasión fueron José Luis Torres en handicap inferior y Francisco Hernandez en handicap superior, en categorías femeninas, la ganadora en handicap inferior fue Eugenia Pinado y Mercè Pinyol se impuso en handicap superior.

Por la noche, a partir de las 21h se celebró en los salones del hotel, la cena de entrega de premios y sorteo de regalos, sirviendo también como acto de despedida para el evento. Hay que destacar el buen ambiente y el compañerismo que reinó a lo largo de toda la estancia y del que se hicieron partícipes todos los integrantes del grupo en cualquiera de las situaciones, ya fuera en el campo de golf, en las excursiones, donde más latente quedó la complicidad y la sincronización del grupo coordinando los aplausos, o más bien dicho, "el aplauso" provocando las carcajadas de todos los asistentes.

La próxima experiencia turístico-golfística está prevista para agosto, cuando nos desplazaremos hasta Pamplona ■



Ganadores en Golf El Parador del Saler



Ganadores en La Galiana Golf



## Adrià Arnaus, preparado para brillar en el Challenge Tour

El campeón de España 2017 arranca la temporada este jueves en el segundo circuito europeo, con el objetivo de dar el salto al Tour Europeo a final de temporada



Adri Arnaus deja atrás una intensa preparación en los últimos meses y, por fin, inicia su camino en el segundo circuito europeo, el Challenge Tour, al que llega como ganador de la Orden del Mérito del Alps Tour, donde dominó con contundencia. Después de participar en algunos torneos del Tour Europeo que abrieron la nueva temporada antes de acabar el año, superando los cortes en el Australian PGA Championship y el Joburg Open,

ahora se centra en el Challenge, donde quiere realizar un gran papel y quizá sumar alguna victoria, que le abra las puertas muy pronto al Tour Europeo, el primer objetivo que se ha marcado. "Me propongo ganar en el Challenge", explicaba Arnaus a MyGolfWay. "Creo que es bastante importante para mi objetivo, recordando que si ganas tres veces, entras directamente en el Tour". Así de ambicioso se muestra el barcelonés, que

ha firmado con una agencia de representación, y que recientemente ha firmado por una marca deportiva. Su primer reto es el Barclays Kenya Open, que arranca este jueves en el Muthaiga Golf Club, en Nairobi y que tendrá nada menos que a 14 ganadores del Tour Europeo, Arnaus debutará junto a Paul Maddy y Kim Koivu en esta nueva etapa profesional en su carrera. ¡Mucha suerte Adrià en tu debut en el Challenge Tour 2018! ■

# Golf y Vino en Logroño



Una experiencia vital



## LA RIOJA

### Golf y Vino Golf & Wine

Los campos de Golf de La Rioja se unen con las bodegas de la DOCa Rioja de Logroño para crear una oferta turística que sólo podría darse en esta tierra

El Ayuntamiento de Logroño ha puesto en marcha la actividad 'Golf y vino' con el fin de promover el turismo en el municipio y en La Rioja. Con este fin, los tres campos de Golf de La Rioja: Campo de Golf de Logroño, Club de Golf Sojuela y Rioja Alta Golf Club se han unido a las siete bodegas pertenecientes a la Denominación de Origen Calificada Rioja ubicadas en el municipio: Campo Viejo, Franco Españolas, Marqués de Murrieta, Marqués de Vargas, Bodegas Olarra, Viña Ijalba y Bodega-Museo Ontañón, para crear un producto turístico muy interesantes para el jugador de golf y amante del buen vino.

La Rioja ofrece a los jugadores de Golf una variedad muy interesante de campos que pueden recorrer, conociendo, además, los diferentes entornos de cada campo.

*La Rioja golf courses joined with the wineries of the DOCa Rioja in Logroño to create a tourist offer that could only occur in this land.*



*The Town Hall of Logroño has launched the 'Golf and wine' activity in order to promote tourism in the municipality and La Rioja.*

*To this end, the three golf fields of La Rioja: Logroño Golf Course, Golf Club Sojuela and Rioja Alta Golf Club have joined the seven wineries belonging to the "Denominación de Origen Calificada Rioja" located in the municipality: Campo Viejo, Franco Españolas, Marqués de Murrieta, Marqués de Vargas, Bodegas Olarra, Viña Ijalba and Winery - Museum Ontañón to create a very interesting tourist product to the golf player and good wine lover.*

*La Rioja offers golfers a very interesting variety of golf courses to play, knowing, moreover, different environments for each field. ■*

### Turismo en Logroño Tourism in Logroño

Situada a orillas del Ebro, la capital de La Rioja se ha labrado auténtica fama internacional debido a la calidad de sus vinos, y la variada gastronomía con las tapas típicas de la zona y sus excelentes pinchos. Igualmente, posee uno de los patrimonios artísticos más importantes de España. No en vano, Logroño ha sido elegida en varias ocasiones entre las cinco ciudades donde sus habitantes viven más felices. En realidad, para darse cuenta de ello sólo hay que pasarse por la calle del Laurel a la hora del aperitivo o de la cena. Se come bien en Logroño, se bebe mejor (vino de Rioja, naturalmente) y se camina de maravilla, sin darnos cuenta, porque la ciudad es pequeña y está llena de verdes paseos por la ribera del Ebro y calles peatonales por las que los peregrinos pasan muy despacio, casi a cámara lenta, tratando de capturar el aroma de los asadores y las tabernas.

*Located on the banks of the Ebro river, the capital of La Rioja has carved real international fame due to the quality of its wines, and the varied cuisine with the typical "tapas" of the region and its excellent "pinchos". It also has one of the most important artistic heritage of Spain. Not in vain, Logroño has been selected on several occasions between the five cities where residents live more happily. Actually to be aware of this just walk in Laurel*

*Street at dinnertime. You can eat well in Logroño either enjoying good wine (wine of Rioja, naturally) and walking beautifully, without realizing, because the town is small and is full of green walks along the banks of the Ebro and pedestrian streets that pilgrims pass very slowly, almost in slow motion, trying to capture the aroma of grills and taverns.*

**Entre sus atractivos turísticos encontramos**  
*Its tourist attractions include:*

- La Concatedral de Santa María de la Redonda donde se encuentra una gran joya, nada menos que un cuadro pintado por Miguel Ángel "La crucifixión", si pasamos por la parte de atrás del altar mayor podremos descubrirlo.
- El Parque del Espolón es un parque situado en pleno centro de Logroño y aun paso del casco histórico. En el centro se encuentra la famosa figura del General Espartero montado a caballo.
- El Puente de hierro cruza el río Ebro y desemboca justo ante las Bodegas Franco-Españolas. Construido en aquel hierro característico de las construcciones posteriores a la Revolución Industrial, como las grandes estaciones de ferrocarril, los mercados, la mismísima Torre Eiffel.
- El parque del Ebro con aproximadamente 150.000 m<sup>2</sup> es uno de los parques urbanos más grandes de Logroño
- *The Santa María de la Redonda Pro-cathedral where you will find a great gem, nothing less than a picture painted by Miguel Ángel "The crucifixion", if we pass on the hand back of the altar we can discover it.*



- *The "Espolón" Park is a park located in the Centre of Logroño and even the historic step. In the Center is located the famous figure of General Espartero mounted on horseback.*
- *The iron bridge crosses the River Ebro and ends just before the "Bodegas Franco-Españolas". Built in that iron characteristic of the buildings after the Industrial Revolution, as the large stations, markets, the very same Eiffel Tower.*
- *Park of the Ebro with approximately 150,000 square meters is one of Logroño's largest urban parks.*

**De pinchos en la calle Laurel "Pinchos" by calle laurel**

De pinchos por la calle Laurel Logroño es una ciudad dónde a parte de poder disfrutar del golf a tan sólo 5 minutos, se

puede disfrutar de unas tapas excelentes y muy buen ambiente para salir. Una de los calles típicas para conocer Logroño es la calle Laurel. La calle Laurel es el más claro ejemplo de todo esto. Una calle conocida también como "La senda de los elefantes", dado que quien por aquí circula suele ir trompa. Amplia variedad de pinchos se dan cita: champiñones, setas a la plancha, pinchos morunos, tío agus, sepia a la plancha bocatas de jamón con queso de tetilla, cojonudos, patatas bravas e infinidad de tapas más. Todo esto en una sola calle dónde se suceden bares cómo: Bar Simpatía, Blanco y Negro (el bar más antiguo de Logroño), Diagonal, El Muro, Mesón del Jamón, Jubera, Paganos, Cid y a unos precios asequibles, la competencia es mucha y la media de todos ellos es buena y en algunos sublime. Otra calle de tapeo es la calle San Juan, que en nada desmerece a la calle Laurel, dónde cada bar tiene también su propia especialidad, sean fritos, revueltos, carnes o pescados. Turistas y autóctonos comparten espacios en un maridaje perfecto entre gastronomía elaborada con productos de la tierra y los mejores vinos de la denominación de origen.

Logroño is a city where part of enjoying the golf course just 5 minutes, you can enjoy some excellent tapas and a great atmosphere to get involved. One of the typical streets for Logroño is Laurel Street. Is the clearest example of this. A street also known as "The trail of the elephants", since who here runs usually Horn.

Wide variety of skewers come together: mushrooms, mushrooms grilled kebabs, uncle agus, sepia to the griddle sandwiches of Ham with cheese, "cojonudos", spicy potatoes and plenty of more tapas. All this in a single Street where there are bars how: Bar sympathy, black and White (the oldest bar in Logroño), Diagonal, El Muro, Meson de Jubera, ham, Cid, Paganos and at affordable prices, competition is high and the average of all of them is good and sublime in some. Other tapas Street is San Juan Street, that nothing detract from Laurel Street, where each bar also has its own specialty, they are fried, scrambled eggs, meat or fish. Tourists and locals share space in a perfect marriage of cuisine prepared with local produce and the finest wines of the "denominación de origen calificada Rioja"■





## GOLF DE LOGROÑO

Está considerado uno de los mejores campos del norte de España, situado en el parque de La Grajera, cuenta con una superficie de 450 hectáreas y está ubicado a tan sólo 5 kilómetros de Logroño. Su hoyo 4 es el más largo de España y uno de los más largos del mundo (619m.) El complejo ha sido diseñado como un centro de ocio para el disfrute de las familias, con una amplia oferta en servicios y múltiples actividades deportivas y socio culturales, como por ejemplo; cursos de golf, paddel, torneos, campamentos, exposiciones... Una red de caminos del Parque de La Grajera rodea el campo de golf donde las Btts, caminantes y jinetes están en armonía con los jugadores de golf. Todo un mundo natural al lado de la ciudad de Logroño. El campo de golf tiene un recorrido de 18 hoyos. Con un par 72, su recorrido variado y equilibrado ofrece un agradable y divertido juego, a la vez que exige esmero a aquellos que quieran sacarle un buen resultado. Como ya se ha reseñado, el hoyo 4 es el más largo de España y uno de los más largos del mundo (619 Metros), es llano y con un ligero dog-leg a la izquierda, su principal dificultad radica en la longitud, pero dos bunkers colocados estratégicamente delante del Green aún castigan más el golpe de entrada. En 2013 el Pisha batió el récord nacional recorrido en menos golpes y se quedó sólo a uno del mejor registro mundial ¡Qué pena! 60 golpes, 12 bajo par, es una vuelta de ensueño, menuda tarjeta. La hazaña tuvo lugar durante la disputa del Paternina Campeonato de España de Profesionales, que acabó adjudicándose ■

*It is considered one of the best courses in the North of Spain, located in the Park of La Grajera, has an area of 450 hectares and is located only 5 kilometres from Logroño. Your 4 hole is the longest in Spain and one of the longest in the world (619m) The complex has been designed as a centre of entertainment for the enjoyment of families, a wide range services and sports activities and socio cultural, for example; courses of golf, paddle tennis, tournaments, camps, exhibitions... A network of paths of the Park of La Grajera surrounds golf course where the MB, walkers and riders are in harmony with the golfers. A natural enviroment beside the city of Logroño. Golf course is an 18 hole course. With 72 par, its varied and balanced tour offers a fun and enjoyable game, while it requires dedication to those who want to get a good result. As already it has reviewed, the 4 hole is the longest in Spain and one of the longest in the world (619 m), is flat, with a slight dogleg to the left, the main difficulty lies in the length, but two bunkers strategically placed in*

*front of the green even more punishing entry hit. In 2013 "El Pisha" Miguel Angel Jimenez broke the national record in fewer strokes and was only one of the best world record what a shame! 60 hits, 12 under par, is a dream, what a card back. The feat took place during the dispute of the Paternina Championship of Spain of professionals, who ended up winning ■*

HOYOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Vbs	total	
Biancas	442	297	447	616	153	448	351	220	495	3480	377	450	493	211	479	415	175	383	415	3278	8746
Amarillos	461	373	396	520	114	461	323	186	475	3886	332	383	477	173	494	353	181	378	378	2958	8306
Azules	337	238	371	477	110	378	277	130	448	2733	291	343	447	152	402	335	126	223	328	2368	5464
Rojo	333	238	371	477	110	378	277	130	448	2733	291	343	447	152	402	335	126	223	328	2368	5464
Par	4	4	4	5	3	4	4	3	5	38	4	4	5	5	4	3	4	4	4	36	72
Handicap	2	17	9	4	18	9	8	18	12		10	7	3	14	18	5	11	12	1		



## P&P EL CAMPO DE LOGROÑO

El Campo de Logroño dispone de un campo de Pitch&putt en la parte alta de la finca, es un campo de 9 hoyos, par 27. Este campo es ideal para la gente que se quiere iniciar en el deporte del golf. Para el jugador experimentado es un campo de entrenamiento del juego corto, está situado en la parte más alta de la finca y tiene unas vistas privilegiadas del pantano de La Grajera y de la ciudad de Logroño ■

HOYOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Ida	10	11	12	13	14	15	16	17	18	vta	total
Verdes	82	60	44	63	83	48	63	78	53	564	82	60	44	63	83	48	63	78	53	564	1128
Par	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Handicap	4	8	18	2	6	12	14	10	16		5	9	17	1	7	13	15	11	3		

Logroño Golf Club has a pitch and putt field in the upper part of the farm, it is a 9-hole course, par 27. This course is ideal for people who want to start in the sport of golf. For the experienced player it is a short game training camp, it is located on the highest part of the farm and has privileged views of the La Grajera reservoir and the city of Logroño ■



## CLUB DE GOLF SOJUELA

Ubicado en un precioso paraje de bosques de robles y pinos silvestres, en el corazón de La Rioja, en el Complejo Residencial Moncalvillo Green, a tan solo 16 km de Logroño. El club cuenta con un espectacular recorrido de 18 hoyos par 72 y con unas esmeradas y magnificas instalaciones, para poder disfrutar del golf en su máxima expresión. Se trata de un diseño variado en el que la estrategia de juego puede desempeñar un papel importante para poder lograr un gran resultado. Cuatro lagos conectados entre sí mediante un cauce existente que le da belleza y participa en el juego. El bello entorno en el que ha sido diseñado y su situación dentro de La Rioja, lo convierte en uno de los destinos mundiales en turismo enológico y gastronómico, ofrece una excelente combinación para los jugadores. Club de Golf Sojuela es un referente entre los clubes de golf a nivel nacional ■



*Located in a beautiful setting of oak forests and wild pine, in the heart of La Rioja, in the Fuenlabrada Green residential complex, just 16 km from Logroño. The club has a spectacular 18 hole course par 72 and with careful and magnificent facilities, to enjoy golf at its finest. It's a varied design in which the strategy game can play an important role in order to achieve a great result. Four lakes connected to each other through an existing conduit that gives beauty and participates in the game. The beautiful environment that has been designed and its situation in La Rioja, makes it one of the world oenological and gastronomic tourism destinations, offers an excellent combination for the players. Golf course Sojuela is a leader among national golf clubs ■*

HOYO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1ª	10	11	12	13	14	15	16	17	18	2ª	TOTAL
PAR	4	5	4	3	5	4	3	4	4	36	4	4	4	5	3	4	3	4	5	36	72
○	387	501	256	151	453	371	211	369	350	3.058	415	354	301	503	167	385	215	379	509	3.228	6.266
●	354	469	250	145	438	336	185	341	336	2.674	391	329	294	472	143	357	179	347	484	2.906	5.670
Hp	4	14	10	16	12	6	16	8	2		3	1	17	9	11	7	15	5	13		
●	326	454	237	131	413	310	159	317	315	2.662	366	282	278	435	139	344	170	337	420	2.771	5.433
●	284	422	220	108	303	264	129	300	284	2.423	331	265	247	410	123	314	144	313	411	2.558	4.981
Hp	12	16	6	14	6	4	16	10	2		3	1	15	7	11	5	17	9	13		



# ONTAÑÓN

## BODEGA - MUSEO

PASIÓN POR LA VINA. PASIÓN POR EL VINO.  
PASIÓN POR EL ARTE.



BODEGA MUSEO

Avda. Aragón 3. Logroño. 941 234 200 · 690 858 519 · enoturismo@ontanon.es · www.ontanon.es



## RIOJA ALTA GOLF CLUB

Está ubicado en el corazón de la Rioja Alta, entre el camino de Santiago y los municipios de Cirueña y Cirifñuela, en un enclave bioclimático y paisajístico excepcional y protegido por el marco natural de la sierra de la Demanda y la sierra de la Degollada. Rioja Alta Golf Club está compuesto por un recorrido de 18 hoyos de par 72, un campo de prácticas, un putting green y una zona de approach, en unos terrenos de 71.16 hectáreas en el término municipal de Cirueña (La Rioja), junto al Camino de Santiago. El diseño del campo, realizado por Enrique Saenger-Golf Projects, se ha centrado en obtener un recorrido de golf que resulte atractivo y divertido para grupos muy diversos de jugadores, desde jugadores ya expertos hasta jugadores principiantes y, al mismo tiempo, que sea homologable para la celebración de todo tipo de torneos oficiales de alto nivel, tanto de categoría amateur como profesional. El recorrido de 18 hoyos de Rioja Alta Golf Club se compone de dos mitades de 9 hoyos de ida y 9 de vuelta de características muy equilibradas, tanto en las distancias de los hoyos como en su grado de dificultad. En cada una de ellas se han diseñado dos hoyos de par 3, cinco de par 4 y dos de par 5. Se han previsto también unos tees de salida para categoría de jugadores senior, con unas distancias en cada mitad de 9 hoyos para caballeros senior (barras naranja) y para señoras senior (barras rosas). El par de cada vuelta es 36, siendo para total del campo de 72 ■

JUGADOR: _____											IMPENACTO: _____											FECHA: _____	
COMPETICION: _____											MODALIDAD: _____												
	RDPE	V.C.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10A	11	12	13	14	15	16	17	18	VUELTA	TOTAL	
BLANCAS	157	74,3	187	469	854	240	143	892	230	188	554	1207	515	365	402	154	508	553	151	180	190	1239	6405
AMARILLAS	116	72,3	167	191	462	138	131	395	103	171	365	814	494	361	381	178	174	493	365	174	140	1160	4117
NARANJAS	112	70,7	144	138	314	118	135	234	470	103	344	7447	436	333	357	171	319	481	170	103	121	1015	3742
ROSA	114	71,3	158	167	344	113	140	329	465	108	349	2714	462	318	341	161	304	463	166	103	119	1104	3568
ROSA	112	70,7	144	138	314	118	135	234	470	103	344	7447	436	333	357	171	319	481	170	103	121	1015	3742
ROSA	114	71,6	159	168	379	116	140	329	465	108	349	2714	462	318	341	161	304	463	166	103	119	1104	3568
PAR			4	4	3	3	4	4	5	6	4	36	7	4	4	3	4	4	3	4	4	36	72
HANDICAP			10	8	4	11	6	2	14	12	16		3	6	5	11	3	7	15	17	19		

*It is located in the heart of the Rioja Alta, between the camino de Santiago and the municipalities of Cirueña and Cirifñuela, in an enclave bioclimatic and landscape exceptional and protected by the natural setting of the sierra of demand and the sierra of the cutthroat. Rioja high Golf Club consists of a tour of 18-hole par 72, a driving range, a putting green and an area of approach, in grounds of 71.16 hectares in the municipality of Cirueña (La Rioja), next to the "Camino de Santiago". The design of the field, conducted by Enrique Saenger-Golf Projects, has focused on get in a round of golf that is attractive and fun for very different groups of players, from already expert players to beginning players and, at the same time, which is comparable to the celebration of all kinds of official tournaments of high level, both amateur and professional category. 18-hole Golf Club high Rioja travel consists of two rounds of 9 front holes and 9 back of balanced features, both distances of holes in their degree of difficulty. In each one of them have been designed two-hole par 3, par 4 and two par 5's five. A few tees output for category of senior players, are also planned with distances in each half of 9-hole men's senior (orange bars) and senior ladies (pink bars). The pair of each turn is 36, still for the field of 72 total ■*

# ARRIBA, GOLF. ABAJO, VINO.

*Conde de los Andes*

Preciosos campos de golf se extienden acariciados por el sol riojano. Bajo tierra, los 'calados' de las antiguas bodegas guardan el tesoro del vino.

**Ven a conocer Conde de los Andes, una de las bodegas subterráneas más grandes de La Rioja. Un espectáculo hecho de tiempo, sabor e historia.**

**RESERVA TU VISITA Y CATA:**

Tel. 941 338 380

[enoturismo@condedelosandes.com](mailto:enoturismo@condedelosandes.com)

[www.condedelosandes.com](http://www.condedelosandes.com)



Una bodega de MURIEL ★ WINES



## NAVARRA

### Turismo en Pamplona

*Tourism in Pamplona*

Pamplona es la capital, y ciudad más grande de la provincia de Navarra. Famosa por los San Fermín, una de las fiestas más famosas a nivel mundial, la ciudad cuenta con un casco histórico precioso, un Parque de la Ciudadela que merece la pena visitar una mañana fría con sol, y una cultura popular envidiable.

### PAMPLONA, CIUDAD VERDE Y AMURALLADA

Fundada por los romanos y atravesada por el Camino de Santiago, Pamplona es mundialmente conocida por ser sede de los internacionales Sanfermines. Pero más allá de la fiesta, la capital de Navarra es hoy una ciudad moderna y acogedora donde podrás disfrutar de muchos momentos: pasear entre murallas centenarias y calles adoquinadas; descansar en parques y terrazas; saborear sus deliciosos pinchos en su animado casco antiguo; visitar monumentos con historia; ir de tiendas; acudir a espectáculos de primera; o admirar deportes con solera como la pelota.

Además, su céntrica ubicación geográfica la hacen perfecta para conocer cómodamente los principales hitos turísticos de la región ■

**Aquí dejamos los lugares más importantes que ver en Pamplona:**

- El centro histórico de Pamplona
- Ayuntamiento de Pamplona
- Plaza del Castillo
- La Ciudadela
- Parque La Taconera
- La Catedral de Pamplona
- Archivo General de Navarra
- Fuerte de San Cristóbal
- El Planetario y el Parque Yamaguchi

*Founded by the Romans and crossed by the Camino de Santiago, Pamplona is world famous for hosting the international Sanfermines. But beyond the party, the capital of Navarre is today a modern and welcoming city where you can enjoy many moments: stroll between centuries-old walls and cobbled streets; rest in parks and terraces; savor its delicious skewers in its lively old town; visit monuments with history; go shopping; go to first class shows; or admire sports with*

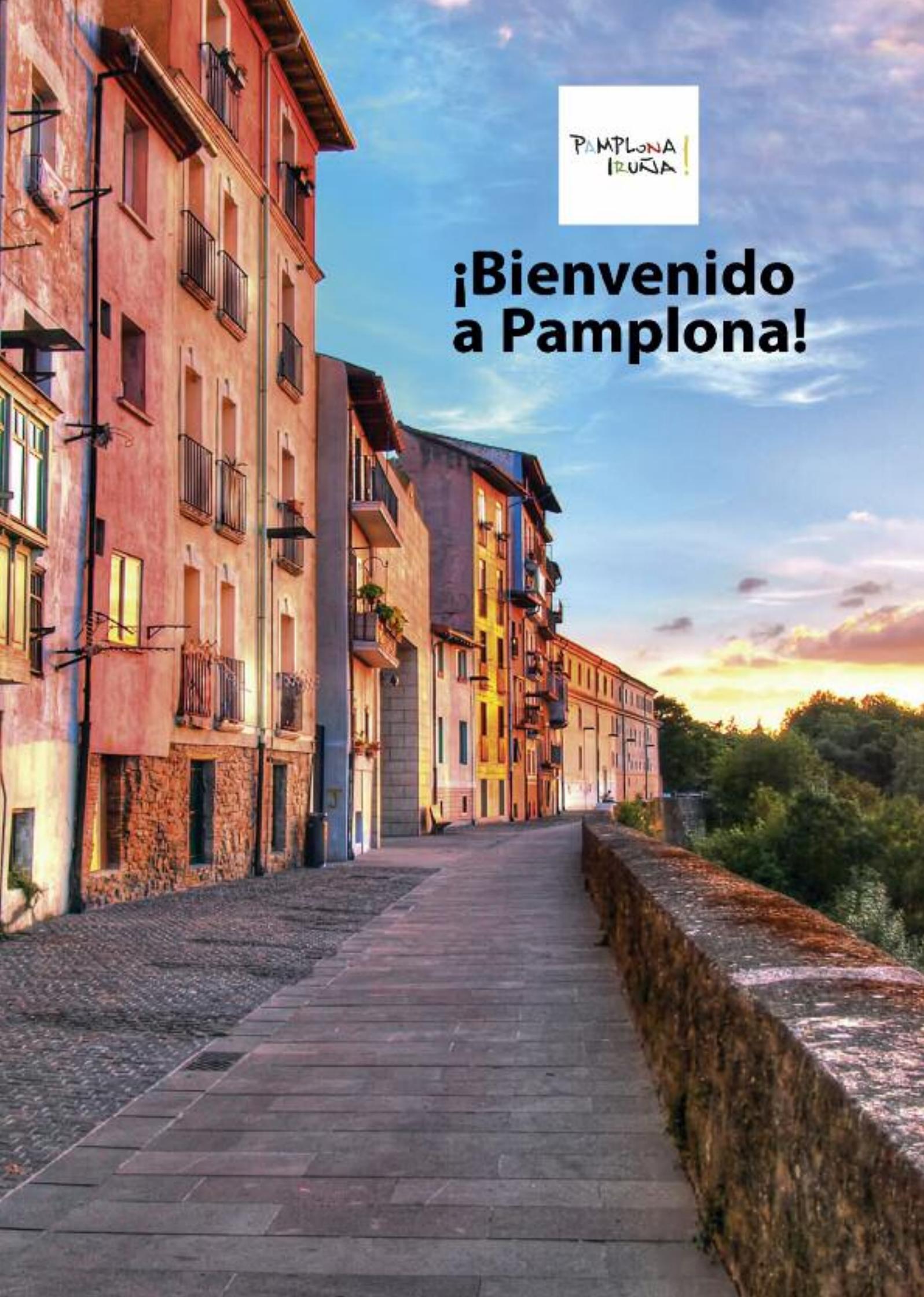


*tradition like the ball. In addition, its central geographic location make it perfect to comfortably meet the main tourist landmarks of the region ■*



**Here we leave the most important places to see in Pamplona:**

- The historic center of Pamplona
- City Hall of Pamplona
- Castle Square or The Citadel
- La Taconera Park
- The Cathedral of Pamplona
- General Archive of Navarre
- Fort of San Cristóbal
- The Planetarium & Yamaguchi Park



PAMPLONA  
IRUÑA

**¡Bienvenido  
a Pamplona!**

# PAMPLONA IRUÑA!

Situada en un enclave privilegiado, equidistante entre el mar Cantábrico, las cumbres pirenaicas y el desierto de las Bardenas Reales, Pamplona está más que acostumbrada a recibir visitantes desde tiempos inmemoriales. Y lo hace con los brazos abiertos, generosa y acogedora, dispuesta a compartir sus secretos con todos aquellos que tengan el privilegio de adentrarse en sus murallas.

Pamplona es conocida internacionalmente por las fiestas de San Fermín, que atraen a la capital navarra a miles de personas cada 6 de julio. Las celebraciones comienzan con el estallido del Chupinazo, que desata nueve días de intensa algarabía en los que todos, vecinos y visitantes, se anudan el pañuelo rojo al cuello para disfrutar juntos de la magia las mejores fiestas del mundo. La emoción incomparable de los encierros, el espectacular baile de los gigantes o la alegría jocosa de las peñas son momentos difíciles de olvidar para cualquier afortunado que haya tenido el placer de disfrutar de ellos.

Pero hay mucho más que conocer de Pamplona al margen de los Sanfermines. Lo saben muy bien los miles de peregrinos que llevan siglos recorriendo sus calles adoquinadas en su trayecto a Santiago de Compostela y disfrutando de la hospitalidad de sus gentes. Pamplona es la primera ciudad que atraviesa esta ruta milenaria, y su legado permanece muy vivo en cada rincón, en cada calle, en cada plaza. Hoy en día, además, el Camino es la columna vertebral sobre la que conocer los vestigios de la Pamplona medieval y descubrir sus iglesias fortificadas de altas torres, entre las que destaca la imponente catedral de Santa María la Real.

Un recorrido por el Casco Antiguo es una lección de historia. La muralla renacentista, uno de los primeros sistemas abaluartados de Europa y sin duda de los mejor conservados, nos acerca a tiempos pasados en los que la ciudad necesitaba defenderse de los ataques extranjeros. Hoy, caminar por el paseo de Ronda observando la espectacular vista que regalan los centenarios muros constituye

un placer para los sentidos y una agradable manera de conocer la ciudad y su evolución a través de los años.

Y después de tanto caminar, no hay mejor forma de recuperar las fuerzas que degustando unos deliciosos pinchos elaborados con los mejores productos locales y con el mimo de las manos expertas de algunos de los mejores chefs del momento. En esta ciudad, la gastronomía no juega un papel secundario. Cualquier visitante se dará rápidamente cuenta de ello al pasear por la calle Estafeta y mezclarse con los pamploneses a la hora del aperitivo.

Pamplona es, por lo tanto, una ciudad dotada de buenos servicios y una gran calidad de vida, con espaciosas zonas verdes prácticamente a la vuelta de cada esquina y agradables plazas y paseos. Una ciudad monumental en la que el peso de la historia ha dejado su impronta bien marcada. En definitiva, una ciudad cercana y amable, en la que uno siempre se siente bienvenido.

*Located in a privileged enclave, equidistant between the Cantabrian Sea, the Pyrenean peaks and the desert of the Bardenas Reales, Pamplona is more than accustomed to receiving visitors since time immemorial. And he does it with open arms, generous and welcoming, ready to share his secrets with all those who have the privilege of entering its walls. Pamplona is internationally known for the festivities of San Fermín, which attract thousands of people every July 6 to the capital of Navarre. The celebrations begin with the outbreak of the Chupinazo, which unleashes nine days of intense hubbub in which everyone, neighbors and visitors, knot the red scarf around his neck to enjoy together the magic of the best parties in the world. The incomparable emotion of the encierros, the spectacular dance of the giants or the jocular joy of the rocks are difficult moments to forget for any lucky person who has had the pleasure of enjoying them. But there is much more to know about Pamplona besides the Sanfermines. The thousands of pilgrims who have spent centuries walking the cobbled streets on their way to Santiago de Compostela and enjoying the hospitality of its people know it very well. Pamplona is the first city that crosses this thousand-year-old route, and its legacy remains very alive in every corner, in*

*every street, in every square. Nowadays, in addition, the Way is the spine on which to know the vestiges of medieval Pamplona and discover its fortified churches with tall towers, among which the imposing cathedral of Santa María la Real stands out.*

*A tour of the Casco Antiguo is a history lesson. The Renaissance wall, one of the first abalone systems in Europe and undoubtedly the best preserved, brings us back to the past when the city needed to defend itself against foreign attacks. Today, walking along the Paseo de Ronda, observing the spectacular view that the hundred-year-old walls offer, is a pleasure for the senses and a pleasant*



*way to get to know the city and its evolution over the years. And after so much walking, there is no better way to recover the strength than tasting some delicious skewers made with the best local products and with the care of the expert hands of some of the best chefs of the moment. In this city, gastronomy does not play a secondary role. Any visitor will quickly realize this when walking through Estafeta street and mingle with the people of Pamplona at the time of the aperitif. Pamplona is, therefore, a city endowed with good services and a great quality of life, with spacious green areas virtually around every corner and pleasant squares and walks. A monumental city in which the weight of history has left its mark well marked. In short, a close and friendly city, in which one always feels welcome ■*







## CLUB DE GOLF ULZAMA

Club de Golf Ulzama de 18 Hoyos es un campo construido entre un bosque de robles enclavado en el valle de Ulzama. Calles anchas con ligeras cuevas y buenos greens. El recorrido no es excesivamente duro pero se complica cuando no se coge calle. Hoyos para jugadores técnicos y hoyos para jugadores eminentemente pegadores. Un lago dificulta el juego en el hoyo 4. El green del 8 no se avista hasta llegar a sus proximidades. Los primeros 9 hoyos, son más técnicos, y el jugador debe coger calles para hacer un buen resultado. Los segundos 9 hoyos, con calles más anchas facilitan el juego de los pegadores. El mejor recorrido en competición oficial han sido 67 golpes ■



*18-Hole Ulzama Golf Club is a built field among a forest of oak trees nestled in the Valley of Ultzama, wide streets with light slopes and good Greens. The tour is not too hard but is complicated when not take Street. Technical players and players eminently tiers holes holes. A lake makes it difficult to play in the hole 4. 8 Green not bribe to nearby. The first 9 holes are more technical, and the player must pick up streets to make a good result. The second 9 holes, with wider streets facilitate the game of the tiers. The best tour in official competition have been 67 strokes ■*

  
**HOTEL  
TRES REYES**  
PAMPLONA ★★ ★★ LUXE



**EN EL CENTRO DE LA CIUDAD • 160 HABITACIONES EXTERIORES  
SALAS PARA REUNIONES Y EVENTOS • AMPLIAS SALAS PARA CONGRESOS  
SERVICIO DE RESTAURACIÓN PROPIO • GIMNASIO • WIFI GRATUITO  
LOBBY BAR Y CAFETERÍA • JARDÍN**

Jardines de la Taconera, s/n  
31001 Pamplona • Navarra (España)  
Tel. 948 226 600 • [reserv@hotel3reyes.com](mailto:reserv@hotel3reyes.com)  
**[www.hotel3reyes.com](http://www.hotel3reyes.com)**

# ¡DISFRUTA PAMPLONA, JUGANDO AL GOLF!

*del 11 al 15 de agosto*

**SÁBADO 11**

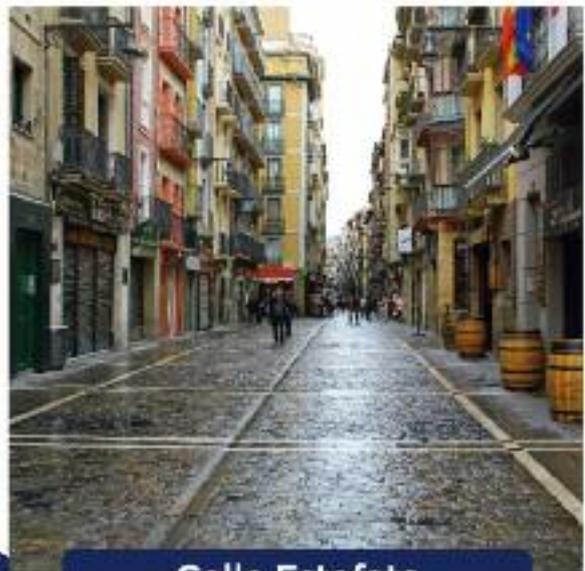
**VISITA GUIADA POR EL CENTRO HISTÓRICO DE PAMPLONA**



**Plaza del Castillo**



**San Saturnino**



**Calle Estafeta**

**DOMINGO 12**  
**C.C. SEÑORÍO ZUASTI**



**LUNES 13**  
**ULZAMA GOLF**



**MARTES 14**  
**GOLF CORRAIZ**



## **HOTEL TRES REYES \*\*\*\***

*A 8mín DEL AYUNTAMIENTO Y LA CALLE ESTAFETA*

### **JUGADOR:**

4 noches de alojamiento y desayuno (Ipax en HD)

3 Greenfees de Torneo Golf en buggy + picnic

1 Greenfee Torneo Pitch & Putt

Polo conmemorativo

Centa entrega de premios y sorteo de regalos (Mar 14)

Visita guiada Centro Histórico (Sab. 11)

Visita guiada Bodega Otazu (Dom. 12)

Visita Parque Natural de Bertiz (Lun. 13)

**590€**

### **NO JUGADOR:**

4 noches de alojamiento y desayuno (Ipax en HD)

Centa entrega de premios y sorteo de regalos (Mar 14)

Visita guiada Centro Histórico (Sab. 11)

Visita guiada Bodega Otazu (Dom. 12)

Visita Parque Natural de Bertiz (Lun. 13)

**360€**

**120€**

Suplemento Individual





P&P LIZASO



SEÑORÍO ZUASTI



ULZAMA GOLF



GORRAIZ GOLF

## PROGRAMA DEL VIAJE

**SAB 11** 11:00 Torneo de Pitch & Putt en LIZASO Centro de Golf y P&P  
 14:00 Check - In HOTEL 3 REYES  
 18:00 Visita guiada: kentro histórico de Pamplona

**DOM 12** 9:00 Torneo en el Club de Campo Señorío de Zuasti (STB)  
 15:30 Comida en el Palacio de Zuasti  
 17:30 Visita guiada a la bodega de Otazu y Señorío de Otazu

**LUN 13** 9:00 Torneo en el Club de Golf Ulzama (Fourball)  
 15:00 Comida en el Club de Golf  
 17:00 Visita guiada al Parque natural del Señorío de Bertiz

**MAR 14** 9:00 Torneo en el Club de Golf de Gorraiz (Medal Play)  
 15:00 Tarde Libre  
 21:00 Cena de Gala entrega de Trofeos y Sorteo de Regalos.

**MIE 15** 12:00 Check - Out Hotel 3 Reyes  
 Fin de los servicios



### HOTEL TRES REYES \*\*\*\*L

Este hotel de lujo, situado junto a los jardines de la Taconera, se encuentra a 0,8 km de la catedral de Pamplona y a 1,6 km de la zona de celebración de los Sanfermines.

Entre las opciones gastronómicas se incluyen un restaurante refinado, una cafetería informal y un bar en el vestíbulo. También hay piscina exterior (abierta según la temporada), jacuzzi, gimnasio, centro de negocios y zona de reuniones.

937 937 929 [viajes@golftravevents.com](mailto:viajes@golftravevents.com)

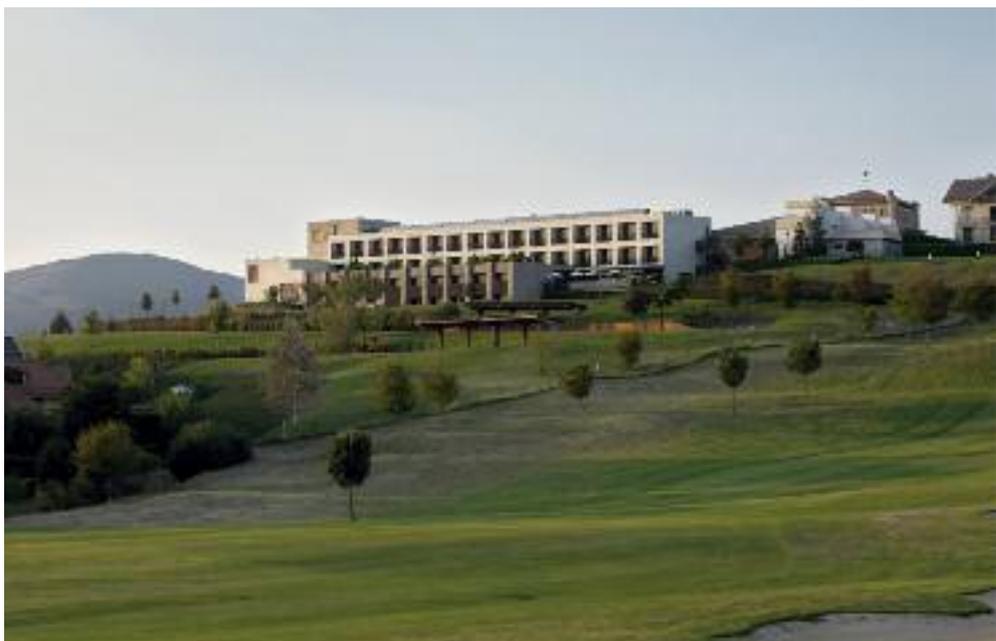


## CLUB DE GOLF CASTILLO DE GORRAIZ



Un campo de moderno diseño, adaptable a toda clase de competiciones. Su perfecto drenaje lo hacen practicable durante todo el año. Tees de grandes plataformas. Calles de anchura variable. Greenes amplios y ondulados. Tres grandes lagos embellecen el paisaje y complican el juego en varios hoyos. El Club de Golf Gorraiz cuenta con unas magnificas instalaciones para que Ud. practique su deporte favorito. Dispone de un green de prácticas, un green de approach y una cancha de prácticas iluminada con 30 posiciones de tiro, doce de las cuales se encuentran a cubierto, para que Ud. ejercite su juego tanto de día como de noche. En el Club de Golf Gorraiz encontrará todo lo necesario para mejorar y perfeccionar su técnica. El Castillo de Gorraiz, uno de los mejores ejemplos de la arquitectura palaciega navarra del s.XVI, es el emblema de la Urbanización Residencial Gorraiz. Un lugar donde se combina armónicamente paisaje, naturaleza, zonas de ocio y esparcimiento junto a todos los servicios precisos para que Ud. viva rodeado de comodidad ■

*A field of modern design, adaptable to all kinds of competitions. Your perfect drainage make it practicable throughout the year. Tees of large platforms. Streets of variable width. Large and undulating greens. Three large lakes beautify the landscape and complicate the game at several holes. The Gorraiz Golf Club has magnificent facilities for you to practice your favourite sport. He has a green practices, a green approach and a practice field illuminated with 30 firing positions, twelve of which are found indoors, so that you exercise your game both day and night. The Gorraiz Golf Club you will find everything you need to improve and perfect their technique. The castle of Gorraiz, one of the best examples of Navarre of the XVIth century palatial architecture, is the emblem of the residential urbanization of Gorraiz. A place which combines harmonically landscape, nature, areas of leisure and relaxation with all the precise services that you live surrounded by comfort ■*





Palacio de  
**SADA**

Garnacha  
de clima frío



*Un  
Vino  
Especial*

  
BODEGA DE SADA  
[www.bodegadesada.com](http://www.bodegadesada.com)



## CLUB DE CAMPO SEÑORIO DE ZUASTI

El recorrido presenta dos zonas diferenciadas: la del robledal y la regata, con mayores pendientes; y la de la zona de los lagos, más llana y abierta, donde las penalizaciones son impuestas por las superficies del agua. El campo es practicable durante todo el año gracias a su infraestructura de riegos y drenajes. Diseñado por José María Olazabal, Zuasti cuenta con un campo de Golf de 18 hoyos, putting green, cancha de prácticas con iluminación nocturna, pitch and putt con 3 plataformas diferentes para el ensayo del juego, cuarto de palos y vestuarios. Además el club dispone de tienda donde se puede comprar o alquilar el equipo necesario, cafetería, restaurante, canchas de tenis y pádel, rocódromo, polideportivo, gimnasio, piscina (en verano) y un biocentro con tratamientos corporales, faciales y de nutrición, entre otros ■

*The course has two different areas: the oak forest and the regatta, with greater slopes; and that of the lake area, which is flatter and more open, where penalties are imposed by water surfaces. The field is playable throughout the year thanks to its infrastructure of irrigation and drainage*

*Designed by José María Olazabal, Zuasti has an 18-hole golf course, putting green, practice court with night lighting, pitch and putt with 3 different platforms for the rehearsal of the game, club room and changing rooms.*

*The club also has a shop where you can buy or rent the necessary equipment, cafeteria, restaurant, tennis and paddle courts, climbing wall, sports center, gym, swimming pool (in summer) and a biocenter with body, facial and nutrition treatments, among others ■*





Destino:

# Bodegas Murua,

donde conviven la artesanía vinícola  
y los grandes artistas

**B**odegas Murua se encuentra en el corazón de la Rioja Alavesa, concretamente en el término municipal de Elciego. Este histórico enclave bodeguero impregna a Murua en primer lugar con una tradición vitivinícola única. La vida en este precioso pueblo transcurre alrededor del vino. Su entrañable entorno rural, salpicado de nobles palacetes de piedra sillar típicos de la villa, crea la atmósfera perfecta para la convivencia armónica entre bodegas –ya sean bodegas familiares, pequeñas, medianas o grandes– y viticultores.

Aquí, Bodegas Murua, buque insignia de Bodegas Masaveu, es desde su fundación en 1974 un referente imprescindible entre los grandes vinos de Rioja. Posee un valioso patrimonio vitícola: 110 hectáreas de viñedo propio, con cepas muy viejas de más de 60 años de edad, de variedades tradicionales y autóctonas de Rioja; cepas de profundas raíces que muestran toda la tipicidad de sus uvas tintas –Tempranillo, Graciano, Mazuelo– y blancas –Viura, Malvasía, Garnacha Blanca–.

La bodega, situada en una suave colina sobre Elciego, con la Sierra de Cantabria en su horizonte y rodeada de antiguos viñedos, ofrece al visitante una cálida zona social con amplios salones y comedores personalizados con muebles antiguos y valiosas obras de arte donde disfrutar de los elegantes vinos que aquí se elaboran, sin olvidar la magnífica biblioteca especializada en enología.

En un recorrido por la bodega, el visitante podrá contemplar también una buena



parte de la Colección de Arte de la Familia Masaveu; pinturas, mobiliario, objetos decorativos... en los cuales están representados nombres de artistas tan prestigiosos como Tomás Hiepes, Juan de Arellano, Fernando Sotomayor, Valentín Zubizarre, Francisco Bares, Daniel Quintero y Miquel Barceló. Como broche final al recorrido, una degustación de los vinos que aquí se elaboran: los emblemáticos tintos Reserva y Gran Reserva, unos vinos cuya elegancia sensorial venía marcada por aromas terciarios, propios de cuidadas crianzas, con largos periodos de afinamiento tanto en barrica como en botella. Y una segunda gama de vinos más moderna y actual que expresa una atractiva personalidad juvenil: Murua VS y M de Murua, dos tintos exclusivos con los que la bodega atrapa la autenticidad de sus viñedos de procedencia, destacando el frescor y el predominio primario y frutal en todas las sensaciones transmitidas.

Un viaje único en el que combinar la experiencia hedonista del vino y cultural nu-

merosas obras de artistas prestigiosos y saboreando la máxima expresión del terruño alavés.



MURUA

info@bodegasmurua.masaveu.com  
bodegasmurua.com



## LIZASO CENTRO DE GOLF PITCH & PUTT

**P**recioso campo ubicado en el corazón del valle de la Ultzama, un entorno natural privilegiado declarado Lugar de Interés Comunitario por la UE. Con nueve calles y dos salidas por hoyo sus distancias oscilan entre los 48 y los 112 metros contando asimismo con salidas de par 3 en cada calle. Además del golf, el valle es conocido por sus extensos bosques, verdes praderas y la excelente gastronomía



Las instalaciones disponen de un aparcamiento para vehículos, de una recepción con zona de bar, porche terraza y vestuario, en nuestra recepción podrás encontrar toda la información necesaria para la práctica de este deporte. A su vez disponemos de una pequeña tienda donde podrás comprar todo el equipo necesario para la realización de este deporte. Si lo que te interesa es el alquiler del material disponemos de una amplia gama de equipación (alquiler de palos, carros, bolas, etc) de la que podrás disponer cuando necesites. Lizaso Pitch & Putt centro de golf dispone de un equipo de profesionales que te formarán en tus requerimientos para la práctica deportiva. Por ello contamos con servicios de clases individuales o en grupos ■

*Precious field located in the heart of the Valley of Ultzama, a privileged natural environment declared a place of Community interest by the EU. With nine streets and two outputs for hole distances vary between 48 and 112 meters counting also with outputs of par 3 in every street. In addition to golf, the Valley is known for its extensive forests, green meadows and the excellent cuisine.*

*The facilities have a parking for vehicles, a reception with bar area, terrace porch and locker room, at our reception you can find all the necessary information for the practice of this sport. At the same time we have a small shop where you can buy all the necessary equipment for the realization of this sport. If what you are interested in is the rental of the equipment we have a wide range of equipment (rental of clubs, cars, balls, etc.) which you can arrange when you need. Lizaso Pitch & Putt golf center has a team of professionals that will train you in your requirements for sports practice. For this reason we have services of individual classes or groups ■*





## UN HOTEL DE CUATRO ESTRELLAS RODEADO DE JOYAS ARTÍSTICAS

Un alojamiento ejemplar de cuatro estrellas. Con el cuidado y mimo de los pequeños detalles que lo convierten en referente; con un entorno artístico inigualable que le dan un aire clásico y con un servicio único que cumplirá sus más altas expectativas. Todo ello, aderezado con una decoración contemporánea que revela armonía y tranquilidad.

Descubra en la Hospedería Chapitel, hotel de cuatro estrellas, la esencia de la ciudad en la que se encuentra, Estella; una localidad rica en patrimonio, arte, cultura, costumbres, gastronomía y, por supuesto, en el buen trato al visitante.

## HOSPEDERÍA CHAPITEL \*\*\*\*

Calle Chapitel, 1 • 31200 Estella (Navarra)

Tel. 948 551 090

contacto@hospederiachapitel.com

[www.hospederiachapitel.com](http://www.hospederiachapitel.com)

# LOS ASTROS Y EL GOLF



**ARIES:** Llevas una buena racha en los torneos de golf, pero no te descuides. Puede que si no escuchas a tu cuerpo no puedas acabar la temporada como la empezaste. Tampoco de dejes llevar por lo que tus rivales digan de tu técnica, confía en ti y empezarás a obtener buenos resultados.



**TAURO:** Este será un mes muy ajetreado en tu trabajo, así que deberás poner de tu parte si quieres que esto no influya en tus habilidades golfísticas. No dejes que la presión de tu situación laboral se vea reflejada en tu deporte favorito, por esto, no olvides hacer planes con tus amigos para desconectar jugando al golf.



**GEMINIS:** Con la llegada de la primavera, es posible que tus cambios de humor se acentúen, así que debes tener en cuenta estos altibajos en el transcurso de tu partido, ya que pueden alterar tu swing y, en consecuencia, tus resultados. Deberás trabajar tu fuerza mental para mantener la concentración los 18 hoyos.



## **CÁNCER:**

Antes de finalizar este mes harás nuevos contactos que te ayudarán a abrir caminos, esa nueva mentalidad te ayudará a entender mejor tu swing. Si adaptas tu estrategia a tus puntos fuertes, lograrás una gran mejora.XP



**LEO:** No bajes la guardia ya que debes centrarte en ese proyecto que tienes entre manos, las distracciones solo son impedimentos para llegar al fin esperado. Igualmente debes cuidar tu juego corto, practicar la precisión te ayudará a sacar tu mejor versión personal, laboral y deportiva.



**VIRGO:** Empieza a tomar riesgos, siendo conservador nunca podrás dar el salto cualitativo que tanto llevas esperando. La energía de los astros te ayudará a tomar las decisiones difíciles para cambiar esos aspectos de tu juego que menos te convencen.



**LIBRA:** Aprovecha que te encuentras en un buen momento de forma en todos los aspectos, si estás atento a las oportunidades, obtendrás una gran mejoría en tus puntuaciones. Mantén fijado el objetivo y no dejes de ser perseverante para llegar a él.



**ESCORPIO:** Ha llegado el momento de tomar decisiones que provoquen cambios significativos, en todas las facetas de tu vida, en el golf debes afrontar la vuelta con calma, hoyo a hoyo, para jugar cada uno de ellos con la estrategia que más beneficie a tu forma de jugar.



## **SAGITARIO:**

Estás a punto de zanjar esos asuntos que tenías pendientes, gracias a tu esfuerzo y dedicación. Si trasladas esos atributos al recorrido, empezarás a mostrar el golfista que llevas dentro, alcanzando tu mayor rendimiento a finales de temporada.



## **CAPRICORNIO:**

Este mes los astros están de tu lado, por este motivo, debes exprimir al máximo tu carácter decidido, activo y luchador para entregarte al 100% en cada partido y mostrar a todos la mejor versión de tu swing.



## **ACUARIO:**

No dejes que tu carácter impulsivo te lleve a vivir situaciones incómodas, sobre todo en el terreno de juego, si controlas tu ímpetu por tirar a bandera, facilitarás el transcurso del hoyo, mejorando tus resultados.



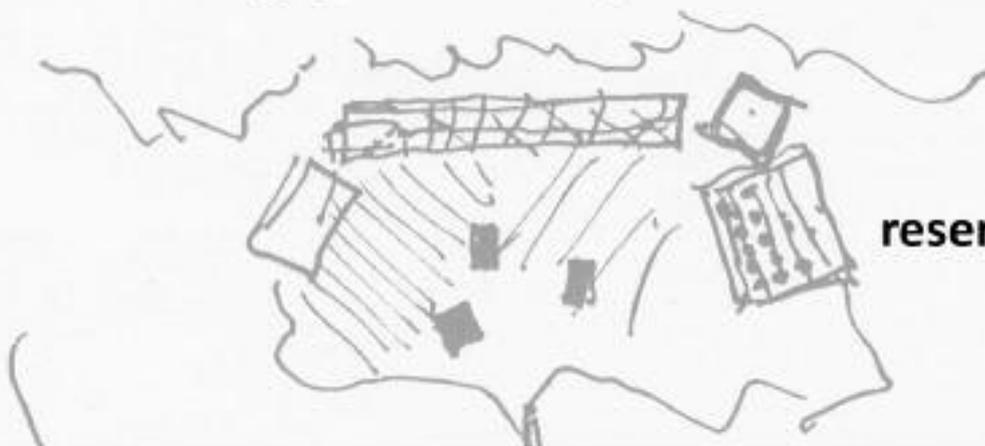
## **PISCIS:**

Antes de la llegada del verano se vaticinan cambios en tu línea astral, debes permanecer atento a tu entorno, de este modo conseguirás canalizar estas energías de cambio para transformarlas en nuevos aspectos positivos para ti.



# PROPIEDAD DE ARÍNZANO

**Vinos de Pago, Estancias, Gastronomía y mucho más...**



[arinzano.com](http://arinzano.com)  
[reservas@arinzano.com](mailto:reservas@arinzano.com)  
**(+34) 948 555 285**

# Plantearse nuevos objetivos para mejorar

El planteamiento de objetivos para mejorar nuestro juego es clave para progresar

Si practicamos y jugamos a menudo podemos mejorar por simple práctica, pero si lo hacemos con objetivos que cumplir, mejoraremos más y en menos tiempo.

Nuestro cerebro se pone “las pilas” cuando le marcamos objetivos concretos e ilusionantes y le facilitamos el trabajo cuando planificamos las tareas que debemos realizar para conseguirlos.

**Para plantearse nuevos objetivos es importante que sean:**

- Realistas, normalmente somos demasiado ambiciosos.
- Medibles, para saber si los hemos conseguido.
- Con fecha límite, para activar nuestra mente y aumentar la motivación.

Al respecto de la fecha límite, lo más práctico es planificar diferentes objetivos en periodos temporales:

- A corto plazo, objetivos a conseguir en algunas semanas.
- A medio plazo, objetivos a conseguir en menos de 6 meses aproximadamente.
- A largo plazo, objetivos a conseguir a partir de 6 meses.

Si anotamos de forma organizada lo anterior, nos quedará claro QUÉ queremos conseguir y CUÁNDO.

Normalmente estos objetivos se pueden medir en cifras concretas y se llaman OBJETIVOS DE RESULTADO (los resultados que queremos obtener).

Pero tan importante como el “QUÉ” y “CUÁNDO” es el CÓMO queremos con-



seguir nuestros objetivos. Son los OBJETIVOS DE PROCESO o TAREA.

Normalmente son objetivos que no se miden en cifras, sino que son tareas a realizar que facilitarían la consecución de los resultados. Tienen mucho que ver con conseguir sensaciones positivas y mantener la motivación aunque los resul-

tados no acompañen. Por lo que es dónde se encuentra la clave del éxito. Por ejemplo: “mantener la concentración después de un error” es una actitud deseable para mejorar en cualquier aspecto del juego, por lo que es interesante fijarse este tipo de objetivos más centrados en “CÓMO” jugamos que en el resultado obtenido.



HOTEL  
**CAN GALVANY**  
GOLF & SPA  
1922



EL PLAER DE SENTIR-TE LLUNY, TAN A PROP  
**THE PLEASURE OF FEELING AWAY, SO CLOSE**  
EL PLACER DE SENTIRTE LEJOS, TAN CERCA

HOTEL  
**CAN GALVANY**  
GOLF & SPA  
1922

**ESPais EXCLUSIUS PER  
A ESTADES PERSONALS**

A photograph showing the interior of a hotel room. It features a bed with white linens and a dark headboard, a desk with a chair, and a seating area with a sofa and armchair.

RESTAURANT  
**SAULÓ**  
1922

**EL MEDITERRANI  
A LA TAULA**

A close-up photograph of a plate of fresh seafood, specifically what appears to be lobster or prawns, garnished with herbs.

Spa  
**CAN GALVANY**  
UNA EXPERIÈNCIA PER A TU SENTIR

**RELAXA'T  
I SOMRIU**

A photograph of a woman relaxing in a spa bath. She is lying on her back with her hands behind her head, looking towards the camera.

Avinguda de Can Galvany, 11 - 06100 Valldomènec - Barcelona, España  
T: (+34) 93 572 95 91 - F: (+34) 93 572 97 05 - info@cangalvany.com

[www.cangalvany.com](http://www.cangalvany.com)

**Veamos un ejemplo simplificado de planificación de objetivos:**

	FECHA / PERIODO	RESULTADO	PROCESO
OBJETIVOS A CORTO PLAZO	Durante 8 semanas	Realizar clase con profesor 1 vez por semana	Mejorar la precisión en las salidas
	Durante 12 semanas	Practicar 1 vez a la semana	Mejorar la concentración en cada golpe
	Durante 12 semanas	Jugar 1 partido a la semana	Practicar el putt antes de los partidos
			Mantener buena actitud en el campo
OBJETIVOS A MEDIO PLAZO	En 3 meses	Subir al 40% el porcentaje de calles cogidas	Practicar más el Drive y maderas
	En 4 meses	Bajar 2 puntos el handicap actual	Ganar regularidad en los resultados
			Mantener la concentración después del error
OBJETIVOS A LARGO PLAZO	En 10 meses	Bajar 3 puntos el handicap actual	Haber mejorado el juego corto
	En 12 meses	Bajar 1 punto la media de putts por partido	Patear de forma relajada

Es importante escribir los objetivos en un cuadro similar al anterior para facilitar la planificación y evaluar si vamos consiguiendo nuestros propósitos. El cuadro también puede servir para reformular los objetivos o cambiarlos según vamos progresando.

Es importante insistir sobre los objetivos de PROCESO o TAREA porque incremen-



tan la sensación de control sobre nuestra progresión independientemente de los resultados obtenidos en cada jornada.

Por ejemplo: “el resultado es malo pero he conseguido estar concentrado durante la jornada y he jugado bien cerca del green”. Por lo que el jugador puede acabar con una sensación positiva a pesar del resultado.

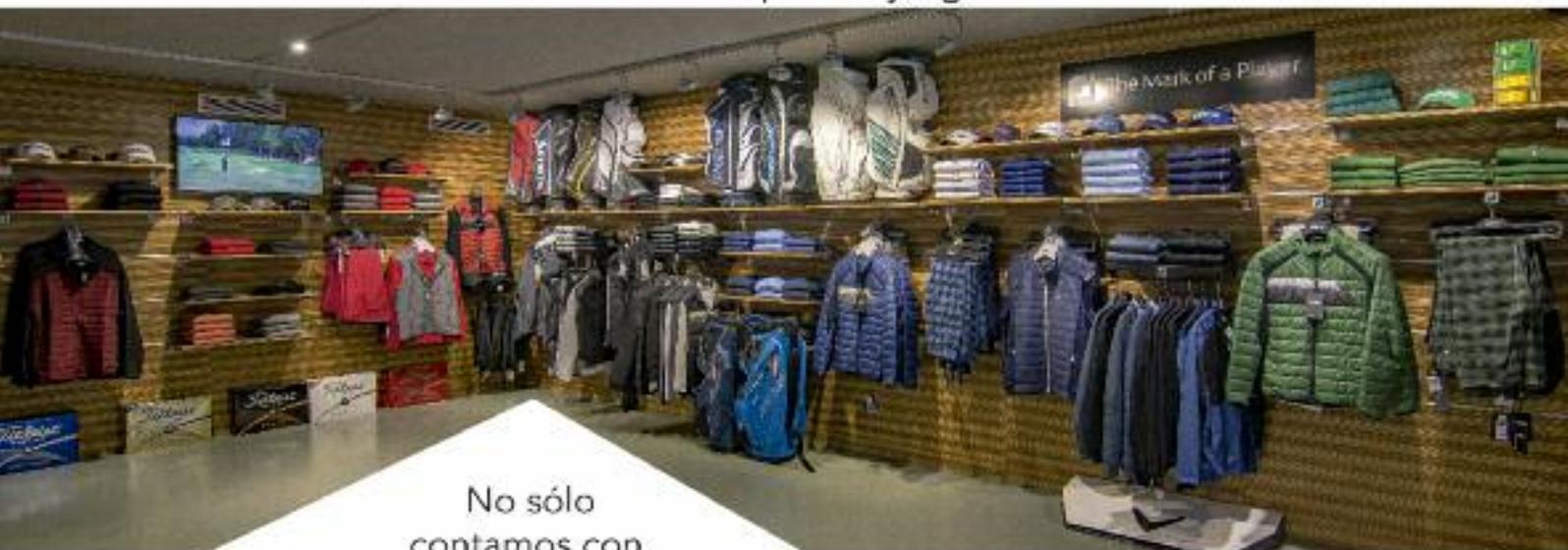
Nuestro cerebro es un órgano muy capaz, pero si le damos metas precisas y le dejamos claro cómo conseguirlas se ponen en marcha procesos automáticos que le facilitan el trabajo y por tanto aumentan considerablemente las probabilidades de éxito ■



**Albert Soldevilla López**  
**Psicólogo del deporte**  
 asoldevilla@copc.cat  
 @asoldelo

# GOLF AGE

Golf age es tu tienda de confianza en **Barcelona** y **Valencia**.  
Acreditados profesionales del sector te asesorarán a la hora de escoger el material idóneo para tu juego.



No sólo contamos con las **mejores marcas**, sino que también podrás **probar el material en nuestro simulador** y **reparar o ajustar** cualquiera de tus palos en **nuestro taller**.



## GOLF AGE

*We love this game...*

**Barcelona :**

C/ Comte de salvatierra 10  
Tlf : 932779736

## GOLF AGE

**Valencia :**

Av Reino de valencia 64  
Tlf : 961488709

# Refuerza y protege tu cuello con Adri Arnaus



1

## Bienvenidos/as a un nuevo artículo de Entrenador Personal

Hoy con un modelo de lujo, Adrià Arnaus Antúnez (Profesional del Challenge y European Tour).

Con Adri tonificaremos zonas musculares con nomenclaturas desconocidas por muchos (Escaleños, Esternocleidomastoideos, Elevador de la escápula, Esplenio, Trapecio)

El sedentarismo y la falta de estímulo en la musculatura provocan problemas de salud.

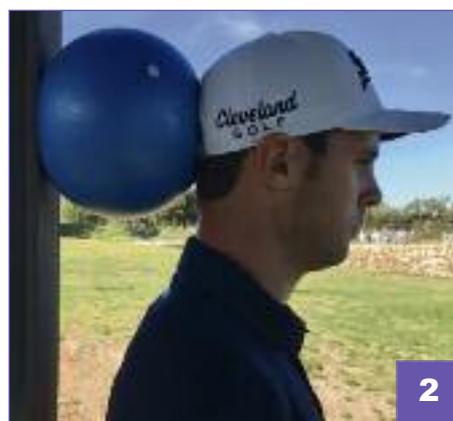
Es muy importante ejercitar todo este grupo muscular y ayudar prevenir todo tipo de dolencias mecánicas.

### Para ello necesitaremos como material:

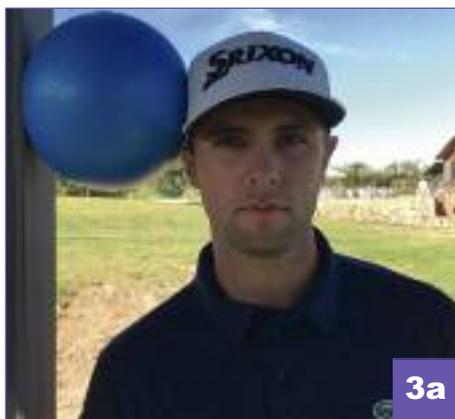
1 soft ball o pelota de goma que tenga elasticidad

### CONSEJOS:

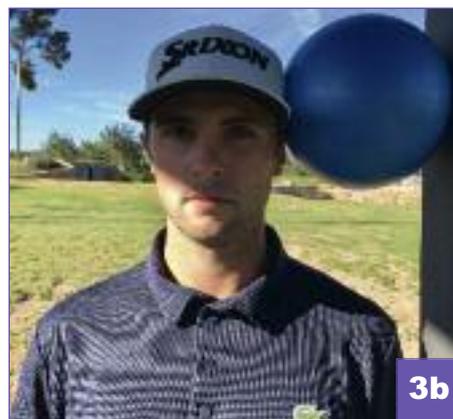
- MANTÉN el cuello en su forma neutra y natural durante los ejercicios.
- Es muy importante que no tuerzas el cuello hacia ninguna dirección mientras ejercitas las repeticiones. (Imagina que llevas puesto un collarín).
- Inspira por la nariz de forma suave antes de la presión contra la pelota y suelta el aire de



2



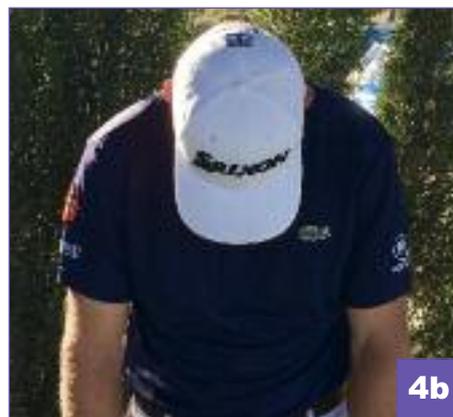
3a



3b



4a



4b



## CLUB DE GOLF ESCORPIÓN

Mejor Club de Golf de la Comunidad Valenciana



**A TAN SÓLO 20 MINUTOS DE VALENCIA**

**27 HOYOS (3 RECORRIDOS) + 9 HOYOS PITCH & PUTT**

**Diseñadores:** D. Ron Kirby & D. Alfonso Vidaor

CTRA. SAN ANTONIO DE BENAGÉBER A BÉTERA S/N • 461 17 BÉTERA - VALENCIA (COMUNIDAD VALENCIANA)



5a



5b



5a

6a



5b

6b

igual manera por la boca durante la presión.

- Mantén los hombros relajados en todos los ejercicios (excepto ejercicio 4a y 4b).
- La posición del tren inferior es con los pies separados entre ellos distancia de caderas y rodillas ligeramente flexionadas.

Sigue los ejercicios con Adri Arnaus y conseguirás reforzar y proteger tu cuello.

### Comenzamos!

1. Siente como se contrae tu musculatura anterior del cuello en cada una de las 20-30 repeticiones.
2. Presiona la pelota 20-30 repeticiones mientras trabajas la parte posterior del cuello.
- 3a y 3b. Ejercita 20-30 repeticiones sin-

tiendo como tonificas los esternocleidomastoideos de ambos lados del cuello. 20-30 repeticiones.

- 4a. Inspira mientras subes los dos hombros hacia el cielo y manten contraída la musculatura del trapecio durante 2-4 seg.
- 4b. Expulsa el aire mientras bajas de golpe los hombros a su posición de origen y acercas el mentón hacia el pecho. Repítelo 10 veces!

5a. Estira el cuello y trapecio durante 20 segundos

5b. (Vista posterior del ejercicio)

6a. Ejercita el mismo estiramiento con la mirada en diagonal hacia el suelo. Estira la parte más posterior durante 20 seg.

6 b. (Vista posterior del ejercicio)

**Xavi Maynou**  
Preparador Físico  
de Adri Arnaus  
Certificado TPI i TPI Junior 2 i 3  
[xavimaynoumascar@yahoo.es](mailto:xavimaynoumascar@yahoo.es)  
Twitter: @xavi\_maynou  
Tel. 609 888 161



**Modelo:**  
**Adrià Arnaus Antúnez**  
Campeón de España Absoluto 2017  
Ganador del Orden de Mérito  
del Alps Tour 2017  
Jugador del Challenge y European Tour  
Twitter: @AdriArnaus



# Disfruta de unos días inolvidables en Catalunya Nord, en Domaine de Falgos



**ESTANCIA  
GOLF O SPA**  
desde  
**269€**  
por persona

**Incluye:**

2 noches en hab. doble (reg. AD)

Acceso libre al Golf los 3 días  
o 3 tratamientos corporales

Acceso libre al SPA los 3 días

*En un entorno excepcional con vistas  
sobre la Bahía de Roses y El Canigó.*

*A sólo una hora de Figueres*

**¡Os esperamos!**



66260 Saint Laurent de Cerdans

Tel. +33(0)468395142

contact@falgos.com

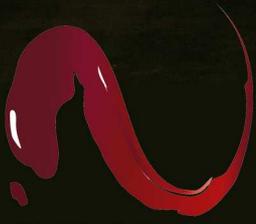


  
Hablamos español  
Parlem català



visite nuestra web  
[www.falgos.com](http://www.falgos.com)



  
VINOS D.O.  
**NAVARRA**

# BODEGA OTAZU



LA COLECCIÓN

