



AMPLIEM HORITZONS.

A Golf Sant Vicenç estrenem etapa.
Innovem en serveis.



BARCELONA



RESERVA IBÉRICA

APASIONADOS DEL JAMÓN®



BARCELONA

Rambla de Catalunya, 61

SANT CUGAT

Francesc Moragas, 26

ZARAGOZA

Paseo de la Independencia, 5

PALMA DE MALLORCA

Blanquerna, 8

JAPÓN

www.reservaiberica.jp

HONG KONG

www.reservaiberica.hk

WWW.RESERVAIBERICA.COM

Información FRANQUICIAS: info@reservaiberica.com

Sumario

REVISTA NÚM. 88 • ABRIL-MAYO 2015



4

campo
del mes



6

noticias

18

jugadores
en el green



25

especial golf
en asturias



46

entrenador
personal



48

consejos

Editorial

Calentamiento

El escenario: un día típico en el primer hoyo de un campo de golf. Mi compañero coge un palo, se coloca frente a la bola, realiza un par de ensayos de práctica, se alinea y procede a golpear la bola directamente hacia los árboles. No es un buen comienzo. Le pregunto si es lo mejor que puede hacer, a lo cual me responde "es que tardo un par de hoyos en entrar en calor"...

Generalmente la mayoría de los golfistas buscan la manera de mejorar su juego, y muy frecuentemente olvidan que lo que hacen antes de jugar tiene un gran impacto en cómo se juega.

Es por esto, que debemos preparar nuestro cuerpo para las acciones que vamos a realizar. El golf es un juego de precisión, ritmo y agilidad. Estas son características que no pueden ser "encendidas" en el momento exacto en que se necesitan sino que deben ser entrenadas y para ponerlas en acción durante el juego se debe calentar previamente ■

Depòsit 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 669 47 90 28

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



Golf LA ROCA

golf cerca de Barcelona

Golf La Roca es un complejo deportivo formado por un campo de golf de 18 hoyos par 71, tres hoyos cortos de entrenamiento, y un conjunto de prácticas con driving range, zona de approach, putting green y escuela de golf

Se extiende en la falda del Castillo de Vilalba, un magnífico lugar atravesado por la Riera de Vallornès, en la salida número 12 de la autopista A-7, en el municipio de La Roca del Vallès.

El diseño del Golf La Roca respeta y potencia los elementos naturales existentes en la zona (árboles, torrentes, márgenes), creando un agradable recorrido de suave topografía, asequible para jugadores no experimentados y muy interesante para los experimentados.

Además cuentan con un esmerado servicio de organización de torneos y eventos para empresas.

Un recorrido para todos los niveles

Recorrido agradable para todos los niveles de jugador, pero a la vez transformable en duro test para profesionales al utilizar las barras de alta competición. El campo tiene un diseño variado de par 71 y más de 6.000 metros de longitud.



El agua es uno de los elementos presentes en el diseño y el paisaje de La Roca Golf.

Amplios greens y suavemente ondulados, rápidos pero amables, son el objetivo a conseguir por los jugadores, siempre te-

niendo, buena cuenta, los amenazadores bunkers que existen en todo el recorrido. Golf La Roca se presenta como un campo natural y agradable para el paseo y el juego, manteniendo a la vez como un reto importante para los jugadores que buscan un buen resultado.

La nueva Casa Club

La nueva Casa Club abrió sus puertas en 2015 pensada y diseñada para una máxima funcionalidad y comodidad de sus clientes con unas zonas amplias de aparcamiento en las inmediaciones de la entrada a la misma. Cuenta con los servicios más modernos en todas sus instalaciones: amplia recepción, Pro-Shop, Sala



Social, vestuarios con taquillas de día y de alquiler, custodia de Palos y Bar-Restaurante con terraza y Chill-Out con excelentes vistas en un entorno natural.

Zona de prácticas y Academia de Golf

El campo de prácticas de golf La Roca ofrece los servicios de aprendizaje y

calentamiento de gran nivel. Además, en la escuela encontraremos un nivel de enseñanza exclusivo al alcance de todos de las manos de e-Project Golf Academy.

La zona de prácticas tiene los siguientes servicios:

- ✓ Drive Range
- ✓ 2 Putting green y zona de chipping con 1500 m² de superficie
- ✓ Zona de approach
- ✓ Zona de recorrido de iniciación de 3 Hoyos (Par 3), con diferentes alternativas de golpes

Vilalba Restaurante para antes y después de jugar

Con sus inicios en un pequeño restaurante en Cardedeu hace 10 años, Elisabeth i Albert, vuelven para seguir ofreciendo su cocina, esta vez en un marco incomparable, rodeados de naturaleza y donde se respira tranquilidad.

Las instalaciones disponen de un Bar-Restaurante que les ofrece servicio de cafetería y una gran variedad de snacks, bocadillos fríos y calientes, platos combinados y un excelente y variado menú diario a un precio muy competitivo.

Relájate, desconecta y disfruta de una gran estancia en Golf La Roca

Servicios

- ✓ Academia de golf
- ✓ Sala de Fitness
- ✓ Parking para todos los visitantes

Casa Club con los siguientes servicios:

- ✓ Vilalba Restaurante
- ✓ Tienda Pro-shop Mundo Golf
- ✓ Vestuarios con taquillas
- ✓ Acceso Minusválidos
- ✓ Alquiler de taquillas de palos

GOLF LA ROCA

Ctra. de La Roca en Cardedeu Km.4,5
08430 La Roca del Vallés (Barcelona)

Tel. 938 444 886

info@golflaroca.com

www.golflaroca.com

HORARIOS DE CLUB

Apertura desde las 8:00 de la mañana
(7 días a la semana)

Álvaro M^a Guerrero pone el acento cordobés en Metropolitan Golf

Álvaro M^a Guerrero Pérez-Barquero se situó en lo más alto de la categoría scratch en la cuarta prueba del I Catalunya Cup 2015 disputado en el Metropolitan Golf después de conseguir acabar 9 golpes por debajo del par del campo

El último fin de semana de febrero el Metropolitan Golf de Rubí acogió una nueva jornada del Circuito Catalunya Cup. El sábado sopló un poco el viento aunque no afectó mucho al juego mientras que el domingo el día fue muy agradable. El clima y el buen juego permitieron a Álvaro M^a Guerrero clavar la bandera cordobesa en lo alto de la clasificación. El triunfo, que tenía muchos aspirantes por las escasas diferencias existentes entre los jugadores mejores clasificados después de los primeros nueve hoyos, se decantó claramente del lado de Guerrero que hizo 3 eagles, 6 birdies, 7 pares y 3 bogeys para alzarse con la victoria.

Por detrás de él, Jose M^a Blasi a 3 puntos y un dueto formado por Xavi Maynou y Raúl Bicardí se quedaron a 4 puntos del vencedor.

En la categoría hándicap inferior, el vencedor fue José M^a Blasi Tico con 37 puntos.

Por detrás de él, Jose M^a Blasi a 3 puntos y un dueto formado por Xavi Maynou y Raúl Bicardí se quedaron a 4 puntos del vencedor



tos mientras que el medio inferior fue para Xavi Maynou Mascaró con 38 puntos ambos estuvieron inspirados y consiguieron golpes claves durante el recorrido que les dieron los puntos para adjudicarse la victoria.

En hándicap medio superior Abel Bicardí se llevó la gloria al conseguir 37 puntos seguidos a un solo punto por el trío formado por Manel Mohedano Habas, Manel Mohedano Sanchez y Carlos Vilella Guerrero.

Espectacular empate a 39 puntos en el primer lugar del hándicap superior entre

Remigi Dalmau Gilmau Gil y Pere López Cacharro que superaron en 5 puntos a sus perseguidores.

M^a Teresa Colomer Mur desplegó buenos golpes consiguiendo 38 puntos que le valieron para conseguir el triunfo en la categoría femenina mientras que Marta Batlle Beltran con 36 y Pepita Pont Sarri con 34 fueron segunda y tercera respectivamente ■

En lo referente a los premios a los 18 hoyos, los ganadores fueron:

Hoyo 1 - Lote Vino	Hoyo 7 - Guante Ping	Hoyo 13 - Bridgestone e7
Jaume Arimany	Alvaro M ^a Guerrero	Mick Walsh
Hoyo 2 - Gorra Ping	Hoyo 8 - Bridgestone e6	Hoyo 14 Toalla Ping
Manuel Mohedano H. 1,53m	Alvaro M ^a Guerrero	Jose M ^a Blasi
Hoyo 3 - Salmón Ahumado	Hoyo 9 - Masaje Ayurveda	Hoyo 15 - Caja Longaniza
Alvaro M ^a Guerrero	Manuel Mohedano H.	Alessandro Orsi
Hoyo 4 - Botella Ginebra	Hoyo 10 - Queso Entero	Hoyo 16 - Lote Varios
Alessandro Orsi 3,15m	Ignasi Pelayo	Miquel Mas 1,23
Hoyo 5 - Lote Ibéricos	Hoyo 11 - Polo Circuito	Hoyo 17 - Maridaje Quesos
Ricard Pala	Abel Bicardi	Alvaro Vioque
Hoyo 6 - Lote Cava	Hoyo 12 - Lote Can Bech	Hoyo 18 - Zapatos Munich
Ricard Pala	Robert Ros	Juli Molina 1,94m



Benvinguts al Pitch

Tot són avantatges!!

Lleure i diversió
per a tota la família.

Temps de joc a escollir
entre 9 o 18 forats.

Competicions per
a tots els nivells.

Més de 38 camps
molt a prop teu.



Vols més informació?

www.pitch.cat

Jacobo Senise

gana su primer torneo de 2015

Jacobo Senise Pulido se impuso el primer fin de semana de marzo en la categoría hándicap superior en el Catalunya Cup disputado en el campo de Golf La Roca y se estrena como ganador en este 2015, tras superar a Jorge Miquel Aparicio por 1 sólo punto



En el centro de la foto, Jacobo Senise

El catalán rompe de esta manera el cántaro, después de ir en varias ocasiones a la fuente esta misma temporada en el circuito organizado por Golf Travel Events. El golfista salió en uno de los últimos partidos del sábado, se colocó líder en la casa club y tuvo que esperar hasta que llegó el último partido del sábado para poder cantar victoria. Y no es una manera de hablar, ya que en los últimos partidos estaba Jorge Miquel, que con un extraordinario partido finalizó a un sólo punto de Jacobo.

Jacobo se lleva el triunfo en un torneo, donde las condiciones meteorológicas y el estado del campo fueron excelentes. En la categoría scratch Oscar Javier Blanco Fernandez se hizo con la victoria tras finalizar con 33 puntos seguido de David Urbano Oyamburu y Marc Cayero Sala que acabaron en el segundo puesto con 31 puntos.

En las categorías con hándicap Eric Rios Naval se llevó el inferior con 37 puntos. En hándicap medio, Jaime de la Rica O-
raa con 40 puntos se hizo con el medio



Temps per al golf, espai per a tu

Volem que facis de Golf La Roca el teu espai. L'espai on dediques un temps valuós a cuidar-te a l'aire lliure practicant l'apassionant esport del golf. Tant si ja ets jugador com si vols acostar-te al golf per primera vegada, el nostre equip procurarà que t'hi sentis com a casa



Campanya nous associats Fes-te Associat de Golf LA ROCA

Vols gaudir de totes les avantatges d'un gran club de Golf. Ara fes-te Associat de Golf La Roca amb les següents condicions, sense barreres d'entrada i sortida:

- ✓ Sortides il·limitades al camp de 18 Forats
- ✓ Utilització de Camp de pràctiques, zona chipping - putting green, zona d'approach amb bunkers, zona de recorregut d'iniciació de 3 Forats (Par 3), amb diferents alternatives de cops
- ✓ Preus especials en Competicions
- ✓ Sistema preferent de reserves al camp
- ✓ Descomptes en Escola i Botiga
- ✓ Prioritat en lloguer de guixetes de vestidors i armaris guarda pals
- ✓ Acords amb altres clubs i correspondències en dies de competicions oficials
- ✓ Descomptes en Green Fees Invitació
- ✓ Accés al fitness

**PLACES
LIMITADES**

Quota de Matrícula
363€
(300 + IVA 21%)

Quota Mensual de
163,35€
(135 + IVA 21%)

Deixa'ns les teves dades i el nostre equip comercial es posarà en contacte amb tu.
Tel. 938 444 886 • info@golflaroca.com • www.golflaroca.com



Álvaro Mª Guerrero saliendo de búnker



Carpa de avituallamiento



Oriol Hdez., M. Anglada i Marc Gimeno



Jorge Miquel, con un extraordinario partido finalizó a 1 punto de J. Senise

inferior seguido de José Cordero Garcia con 36 que fue segundo mientras que Ricard Palà Saiz y Robert Ros Cherta compartieron la tercera plaza con 36 puntos.

En el hándicap medio superior Oriol Hernández Lorente se alzó con la victoria

La categoría femenina fue para Fina Ribas Gil que ya a medio recorrido asumió el liderato y supo aguantar los 18 hoyos

después de lidiar con los rapidísimos greens del campo y acabar el recorrido con 37 puntos.

La categoría femenina fue para Fina Ribas Gil que ya a medio recorrido asumió el liderato y supo aguantar los 18 hoyos para acabar ganando el torneo seguida a 1 sólo punto de Ana M. Pérez Martínez mientras que la tercera plaza la compartieron Mª Mercè Grau y Olga Castillo Navarro a 3 puntos de la vencedora ■

En lo referente a los premios a los 18 hoyos, los ganadores fueron:

En el hándicap medio superior Oriol Hernández Lorente se alzó con la victoria

CLASSIFICACIÓN LA ROCA

Scratch

1	Oscar Javier Blanco Fernandez	33
2	David Urbano Oyamburu	31
3	Marc Cayero Sala	31
4	Fernando Gonzalez Almazan	29
5	Eric Rios Naval	27

Hcp. Inferior

1	Oscar Javier Blanco Fdez.	41
2	Miguel Angel Gimeno Marquina	36
3	Isidoro Vallejo Izquierdo	36
4	Fernando Gonzalez Almazan	34
5	Eric Rios Naval	37

Hcp. Medio Inferior

1	Jaime De La Rica Oraa	40
2	Jose Cordero Garcia	37
3	Ricardo Pala Saiz	36
4	Robert Ros Cherta	36
5	Antonio Yuste Rosal	34

Hcp. Medio Superior

1	Oriol Hernandez Lorente	37
2	Josep Gubern Vives	34
3	Ignasi Monclus Batalla	33
4	Francisco Javier Cruz Ferrer	24
5	Agustin Serra Carol	34

Hcp. Superior

1	Jacobo Senise Pulido	40
2	Jorge Miquel Aparicio	39
3	Celestino Lopez Gonzalez	33
4	Joaquim Cester Balletbo	32
5	Francisco A. Ontiveros Lastres	30

Femenino

1	Fina Ribas Gil	32
2	Ana Montserrat Perez Martinez	31
3	Mª Merce Grau	29
4	Olga Castillo Navarro	29
5	Araceli Puga Garcia	27

Hoyo 1 - Lote Vino Jordi Villalonga	Hoyo 7 - Guante Ping Jose A. Garcia	Hoyo 13 - Bridgestone e7 Robert Ros
Hoyo 2 - Gorra Ping Jose Cordero	Hoyo 8 - Bridgestone e6 Javier Caceres	Hoyo 14 Toalla Ping Fernando Gonzalez
Hoyo 3 - Masaje Ayurveda Ricard Pala 1,47m	Hoyo 9 - Salmón Ahumado Esteve Bach	Hoyo 15 - Caja Longaniza Manuel Anglada
Hoyo 4 - Botella Ginebra Oscar J. Blanco	Hoyo 10 - Queso Entero Marc Cayero	Hoyo 16 - Lote Varios Marc Izquierdo 1,20m
Hoyo 5 - Lote Ibéricos Anna M. Perez	Hoyo 11 - Polo Circuito Vicente Rios	Hoyo 17 - Maridaje Quesos Miguel A. Gimeno
Hoyo 6 - Lote Cava Alvaro Guerrero 1,70m	Hoyo 12 - Lote Can Bech Merce Grau 1,47m	Hoyo 18 - Zapatos Munich Marc Cayero 0,65m

THOT®

IP COMUNICACIONS

Vols estalviar en telefonia i energia a la teva empresa?



SEU CENTRAL:

C/ Bartrina, 121 - 08226 Terrassa

Tel. 935 951 951

info@thot-ip.com
www.thot-ip.com

Contacti per rebre informació detallada
de les nostres ofertes i serveis.



Consultors en Comunicació i Energia

THOT® | Fixa
Internet
Mòbil

Panasonic

Aastra

NEC



Semana Santa y Golf en Valle del Este

Las festividades de Semana Santa sirvieron para disfrutar del golf a unas cincuenta personas, entre golfistas y acompañantes, que se desplazaron hasta Valle del Este del 2 al 6 de abril

A lo largo del jueves 2 los integrantes del grupo fueron llegando a Valle del Este Golf & Spa, un moderno hotel ubicado en Vera (Almería), enclave turístico costero del Levante almeriense (Vera, Garrucha y Mojácar). Y rodeado además de 3 campos de golf donde los participantes disfrutaron de 3 torneos con 3 modalidades distintas.

El viernes se disputó en Golf Valle del Este el Torneo Golf Travel & Events bajo la modalidad medal play, que hizo emplearse a fondo a los jugadores.

Jose M^a Gil Bueno con 74 golpes, dominó la categoría hándicap inferior y venció con una renta de 4 golpes sobre el segundo clasificado, en categoría handicap superior Antoni Pijoan se impuso con un

El sábado se disputó la 7^a jornada del I Circuito Catalunya Cup Alisgolf 2015 en el Golf Desert Springs, el único campo desértico de Europa

resultado de 82 golpes mientras Carme Monne Cervera hacía lo propio en handicap femenino con 76 golpes.

El sábado se disputó la 7^a jornada del I Circuito Catalunya Cup Alisgolf 2015 en el Golf Desert Springs, el único campo desértico de Europa.

Bajo la modalidad Stableford Individual, Alejandro Rubio consiguió hacerse con la



Josep J. Feu, Conxita Sala y Jaume Durany ganadores del Triangular Almería



Jose M^a Gil, Carmen Monne i Antoni Pijoan, ganadores en Valle del Este



Dolors Caballero, Alejandro Rubio y Jordi Serentill ganadores en Mundo Aguilón



TRIANGULAR ALMERÍA

del 3 al 5 de abril de 2015

HANDICAP INFERIOR	VDE	DS	AG	TOTAL
Josep Juan Feu	73	30	38	5
Nicolas Demont	78	33	39	6
Jose Angel Dolcet	78	29	39	10
Alejandro Rubio	80	34	34	12
Antonio Sanchez	83	33	38	12
Antonio Yuste	94	37	43	14
Pere Segues	82	31	36	15
Jose Mª Gil Bueno	74	27	32	15
Emigdio Sierra Garcia	78	27	31	20
Agustin Camacho	84	24	35	25
Javier Rubio Nazabal	89	29	34	26
Luis Turro Sole	83	24	29	30
Jordi Teixido Arenas	91	22	23	46
HANDICAP SUPERIOR	VDE	DS	AG	TOTAL
Jaume Durany Rivera	85	32	35	18
Jose Haro	82	31	29	22
Gabriel Caldes	0	24	-	24
Jaume Grau	88	27	36	25
Antoni Pijoan	82	28	29	25
Jordi Serentill	90	34	28	28
Jose Mª Corbella	96	24	43	29
Jaume Olivet	88	26	30	32
Jacobo Senise	90	24	32	34
Jose Domingo Boyero	84	19	29	36
Alfredo Mesalles Gill	90	18	28	44
Francisco Garcia	91	24	19	48
Francisco Ontiveros	96	24	-	72
Antonio Cebrian	99	-	-	99
HANDICAP FEMENINO	VDE	DS	AG	TOTAL
Conxita Sala	78	29	30	19
Coral Retamero Braojos	79	27	29	23
Carme Monne Cervera	76	21	29	26
Dolors Caballero Bernal	82	31	23	28
Ana Mª Silva Domingo	88	28	28	32
Enriqueta Nules Garcia	88	24	31	33
Marina Alonso Duat	82	28	19	35
Pepita Pont	89	20	28	41
Anna Mª Francisco	91	18	-	73



T. Yuste, T. Corbella, J. A. Dolcet i N. Demont ganadores en D. Springs

victoria en hándicap inferior tras entregar una tarjeta con 34 puntos mientras que Jordi Serentill se hizo con la categoría hándicap superior también con una tarjeta con 34 puntos. Ya en la categoría hándicap femenino, fue Dolors Caballero la que con 31 puntos se adjudicó el triunfo.

El domingo se disputó el último partido en Aguilón Golf, un campo apasionante, al más puro estilo de Arizona que puso el broche final a la escapada de golf con el Torneo por Parejas. Al disputarse el Torneo bajo la modalidad Fourball Stableford los participantes pudieron contar con el apoyo de su pareja para menguar la dificultad que el recorrido suponía.

Por Parejas, en categoría Handicap Inferior Nicolás Demont y Jose Ángel Dolcet se impusieron con 39 puntos mientras que Antonio Yuste y Txema Corbella consiguieron alzarse con el triunfo final en hándicap superior tras finalizar con excelente resultado de 43 puntos.

Los 3 partidos configuraron un Triangular que se cerró con victoria final de Josep Juan Feu en hándicap inferior, Jaume Durany Rivera en hándicap superior y Conxita Sala que fue la mejor jugadora en Almería haciéndose con la categoría femenina.

Unas vacaciones fantásticas mezclando turismo y unos magníficos días de golf en grandes campos. GolfTravel&Events agradeció a todos los asistentes el buen ambiente y la armonía que reinaron durante toda la estancia haciéndola mucho más agradable para los participantes y la organización ■

Emilio Cuartero se estrena en el Challenge Tour en Kenya

El jugador ilerdense participará en su primer torneo del circuito satélite del Tour Europeo, en el Barclays Kenya Open, que se disputa en Karen Country Club, de Nairobi

Es semana de Masters, pero para el joven jugador ilerdense, Emilio Cuartero, será una semana especial con su debut en el Challenge Tour. Con solo unos meses de profesional tras su etapa universitaria en Estados Unidos, Cuartero debuta en el segundo circuito europeo, el Challenge Tour, que además visita Kenia. Un torneo de muy buen recuerdo para el ahora jugador del Tour Europeo, Jordi García Pinto, que se impuso en la edición del 2013. Cuartero, que realizó una buena escuela de Calificación en el PGA Catalunya, se ha ganado el derecho a participar en algunos de los torneos del Challenge y no ha perdido la oportunidad de disputar el primero donde entraba en el cuadro. Junto al jugador de Costa Dorada, estarán otros cinco españoles, entre ellos Jesús Legarrea, ganador la semana pasada en el Alps de las Castillas. Una gran experiencia para Cuartero, en este campo de Nairobi (Kenia) y que reparte 200.000 euros en premios de los que 32.000 son para el ganador. Cuartero debutará este jueves junto a Nelson Mudanyi y el francés Victor Riu ■



Cuartero debutará este jueves junto a Nelson Mudanyi y el francés Victor Riu ■

Golf d'Aro toma el mando del Cuadrangular Femenino de Catalunya 2015

Después de disputarse la segunda prueba del Cuadrangular 2015, en Golf Vallromanes, el equipo femenino de Golf d'Aro se situó líder, con 164 puntos, después de sumar 79 en esta segunda prueba, desbancando a Lumine, que cayó al cuarto puesto en la general



El XIX Cuadrangular Femenino de Catalunya 2015 tiene un nuevo equipo líder. El Equipo 44 de Golf d'Aro, ganó la segunda prueba de esta competición femenina por equipos, al sumar 79 puntos en Golf Vallromanes y se encaramó a la primera plaza provisional, con un total de 164 puntos. Las jugadoras locales de Vallromanes, que se quedaron a un punto (78) en la prueba disputada en su campo, acceden a la segunda plaza general, con 159 puntos, mientras que PGA Catalunya es tercero, con 149, tras sumar 70 en esta segunda prueba del calendario, en el ecuador del Cuadrangular. En una magnífica matinal en el campo de Vallromanes, las parejas de Golf d'Aro M^a Encarnación Robledo-Irina Kameneva (41 puntos) y Montserrat Llovet-Montserrat Llines (38), sumaron esos 79 puntos que les dio el triunfo en la segunda prueba y también el liderato absoluto. La tercera plaza fue para Golf Sant Cugat, con 76 puntos. La prueba, organizada por la Federació Catalana de Golf,

contó con la colaboración de los partners oficiales de la FCG, como Coca-Cola, Kieser Training, La Roca Village, Caldo Aneto y Segura Viudas, todos presentes en Golf Vallromanes acompañando a las jugadoras. La próxima prueba del calendario del Cuadrangular será precisamente en casa del equipo líder, Golf d'Aro, el próximo 5 de mayo ■

Et falta regularitat en el teu joc?

Els professionals utilitzen pals personalitzats i a mida. Aconsegueix els adequats per a tu.

Gualta Fitting Centre

El Fitting Centre més important de Catalunya

Fitting Centre oficial de:



Els vostres pals tindran un codi únic que us garantirà la seva restitució en cas de qualsevol incidència, ara o d'aquí a uns anys. No cal demanar un joc sencer, tan sols els pals que necessitis.



Fitting **gratuït** per la compra dels pals.
Descompte d'un **10%** en els pals a tots els federats FCPP

Utilitzant el radar i la tecnologia:



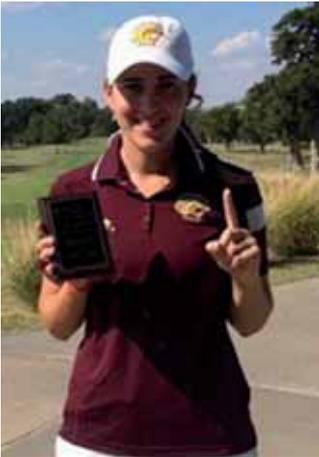
I si vols reparar o personalitzar els teus pals actuals aprofita't del nostre servei de Taller de pals gratuït.

Amb la garantia de:
GPS N42° 02'05" / E3°07'08"
Ctra. Torroella, Km 0,5
E17257 Gualta - Baix Empordà
Tel. (+34) 972 76 03 38
www.gualta.com | info@gualta.com



Reijers, Arrese y Arnaus brillan con sus equipos universitarios

Ivon Reijers se impuso en el Sugar Tree Invitational, mientras que Anna Arrese y Adrià Arnaus firmaron dos buenos segundos puestos con sus equipos universitarios en Estados Unidos



Los jugadores catalanes que se están formando en Estados Unidos siguen destacando con sus universidades en los torneos donde participan y de manera brillante. La semana pasada fue muy fructífera para los nuestros, con la victoria de Ivon Reijers y dos brillantes segundos puestos para Anna Arrese y Adrià Arnaus. Reijers se impuso con Redlans Community College, en el Sugar Tree Invitational, con dos vueltas de 73 y 72 golpes, por un total de 145 impactos y que contribuyó a su universidad a llevarse el título por equipos. Una gran victoria de Reijers mientras Anna Arrese se quedó muy cerca del triunfo, pero se tuvo que conformar con un segundo puesto en el Augustana Spring Fling, disputado en Palm Desert, en California. La jugadora senior de Oklahoma Christian, finalizó en la segunda plaza, con 152 golpes tras dos vueltas de 74 y 78 impactos, llegando a liderar el torneo tras la primera vuelta. Oklahoma Christian también se llevó el triunfo por equipos con gran superioridad. Y otro de nuestros jugadores que está brillando, en este caso en la Universidad de Texas A&M, Adrià Arnaus, que finalizó segundo, con 208 golpes, en el Talis Park Challenge. Para Arnaus, fue la tercera vez que acaba entre los cinco primeros en competición y jugando a un gran nivel. "Adrià está jugando a un gran nivel", dice su entrenador, J.T. Higgins. "Realizó un gran torneo y su nivel de esta temporada es excepcional". Arnaus firmó tres vueltas de 66,69 y 73 golpes, llevando a Texas A&M al segundo puesto por equipos ■

Álvaro Carol, entre los cinco primeros en el Campeonato de España Sub18

El joven jugador de Can Cuyàs se situó en la quinta posición provisional después de la segunda jornada del Campeonato de España Sub18

Tras la segunda jornada del Campeonato de España Sub18, que se disputa en el campo de Golf de Layos (Toledo), Álvaro Carol es el mejor situado entre los 21 jugadores de la FCG presentes en el torneo de la RFEG, con una meritoria quinta plaza. Carol firmó una segunda vuelta de 73 golpes, que unidos a los 71 del primer día, suma un total de 144 impactos, a cuatro del líder en solitario, Iñigo Beñaran, con 140. Ferran Cortilla, que lideraba el torneo tras la primera jornada, entregó una tarjeta de 76 golpes y descendió a la octava plaza compartida con tres jugadores más, con un total de 146 impactos (+2). Entre los más destacados, Lucas Vacarisas, miembro del Programa Eagle de la FCG, se situó duodécimo, con 148 golpes tras dos vueltas de 74 impactos. Albert Sanchez Sabe (Programa Eagle), ocupa el puesto vigésimo, con 150 igual que Eduard Rousaud (Tecnificación Barcelona 1). El defensor del título, Víctor García Broto, tendrá que remontar posiciones ya que actualmente ocupa el puesto 37, con 153 golpes después de una mala segunda vuelta de 80 impactos. El campeonato de España sub18 reúne a 122 jugadores por debajo de 18 años y es una prueba puntuable para el R&A World Amateur Golf Ranking además de los Rankings Nacionales Boy y Cadete 2015. Después de la tercera vuelta de este martes, se realizará un corte que superarán los 60 primeros clasificados y empatados en ese puesto ■





TRENCA AMB TOT

**Escull viure el golf com vulguis.
Escull ser un golfista, sense de quotes d'accés.**

*Escull un club que t'ofereix totes les facilitats.
Escull un camp que t'ofereix tots els reptes.*

I ara, simplement juga.



www.golfsantvicens.es

Vinyes d'en Mandri, 82. 08394 Sant Vicenç de Montalt (Barcelona).
Tel +34 937 915 111 | recepció@golfsantvicens.es



El Comité de Evaluación de Costa Brava - Barcelona 2022 visita PGA Catalunya Resort

El Comité de Evaluación de la Ryder Cup visitó Catalunya para conocer de primera mano los detalles de la Candidatura Costa Brava - Barcelona 2022 para la organización del enfrentamiento golfístico más importante del mundo entre los equipos de Europa y Estados Unidos, que tendría lugar, en caso de ser seleccionada, en PGA Catalunya Resort (Girona)

No obstante, el programa de la visita, que tenía previsto realizar una presentación oficial en Barcelona, se vio trastocado drásticamente a consecuencia del trágico accidente aéreo acaecido en los Alpes franceses, en el que han fallecido 47 personas de nacionalidad española, por lo que el acto se suspendió.

El Comité de Evaluación de la Ryder Cup, encabezado por Richard Hills, asistió al Ayuntamiento de Lloret de Mar (Girona) a un Seminario Técnico para conocer cuestiones relacionadas con el apoyo institucional, las infraestructuras, los accesos, las oportunidades comerciales, la contribución al desarrollo del golf...

tiene hasta el 30 de abril para presentar el dossier final al Comité de Selección de Ryder Cup Europe

Posteriormente visitó todas las instalaciones de PGA Catalunya Resort, la sede elegida por la Candidatura Costa Brava - Barcelona 2022, que tiene hasta el 30 de abril para presentar el dossier final al Comité de Selección de Ryder Cup Europe.

Después de esta fecha se establecerá un periodo de análisis por parte del equipo

en otoño de 2015 anunciarán, la sede finalmente elegida



directivo de Ryder Cup Europe, junto con un grupo de expertos independientes, y en otoño de 2015 anunciarán, la sede finalmente elegida.

Alemania, Austria, Italia y Portugal también han mostrado oficialmente su intención de organizar la Ryder Cup en 2022.

La Candidatura Costa Brava - Barcelona 2022 traslada sus condolencias a todos los familiares de las víctimas del accidente aéreo acaecido en los Alpes franceses ■



Jaume Marin



Atreya ayurveda resort

la india en la granja

Programas de salud personalizados Ayurveda durante todo el año
HOTEL SPA BLANCAFORT ****

- Pack 1: 1 noche en Pensión Completa + Consulta + Tratamiento + Acceso al circuito termal
Pack 2: 2 noches en Pensión Completa + Consulta + 2 Tratamientos + Acceso al circuito termal
Pack 3: A partir de tres noches
- * Opción de clases de Yoga y Meditación guiadas
* Todas las comidas, desayuno incluido, serán personalizadas según la medicina Ayurveda



La medicina ayurveda es la que posee más información sobre el ANTI-AGEING (tratamiento de rejuvenecimiento), adelgazamiento, anti estrés y Vajikarana (rejuvenecimiento a nivel sexual)

plazas limitadas

contactar tlf/ 93 842 91 07/ 608132142

El RCG El Prat acoge el Open de España por décima vez en su historia

Tendrá lugar entre el 14 y el 17 de mayo



El Real Club de Golf El Prat, en Terrassa (Barcelona), oficiará de sede, por décima vez en su historia, del Open de España Masculino, que tendrá lugar en la citada localidad barcelonesa entre el 14 y 17 de mayo de 2015

Este torneo, encuadrado dentro del Circuito Europeo Profesional, cuenta, entre otros apoyos, con el patrocinio principal de la empresa Reale Seguros, prolongando una estrecha vinculación que se remonta a 2007 y a la que en esta ocasión se adhieren la Generalitat de

Catalunya, la Diputació de Barcelona y el Ajuntament de Barcelona.

Asimismo, el propio RCG El Prat, junto al Ajuntament de Terrassa, la Federació Catalana de Golf, el Consejo Superior de Deportes y el Club de Patrocinadores de la RFEG que encabeza Reale Seguros, harán posible la celebración de este Open de España 2015.

Empresas como Halcón Viajes, Avis, Mahou, Crest Link, Titleist-Footjoy, Kyocera, Solán de Cabras, Rolex, Osborne,

Inaugurado en 1954, el Real Club de Golf El Prat está considerado como uno de los campos emblemáticos de España y del continente europeo

Ford y Cadena Cope, así como otras posibles instituciones y patrocinadores locales, contribuyen asimismo al éxito del torneo.

Un campo emblemático en España y el continente europeo

Inaugurado en 1954, el Real Club de Golf El Prat está considerado como uno de los campos emblemáticos de España y del continente europeo, una consideración ganada a pulso tanto cuando estaba ubicado en El Prat como desde que la ampliación del aeropuerto de Barcelona obligó a su traslado a los actuales terrenos de Terrassa.

Avalado por la celebración de numerosos campeonatos del máximo prestigio nacional e internacional, entre ellos este Open de España Masculino que ha contribuido a engrandecer a lo largo de su historia, el Real Club de Golf El Prat se ha significado desde siempre por su total implicación en el desarrollo del golf español, acogiendo con enorme éxito numero-





los actuales recorridos del RCG El Prat fueron diseñados por el célebre Greg Norman, siendo inaugurados oficialmente en junio de 2004

sísimos torneos de carácter amateur y profesional y aportando un sinfín de golfistas de enorme calidad.

Ubicado en unos terrenos de 250 hectáreas de extensión, a 26 kilómetros de Barcelona, entre Terrassa y Sabadell, los actuales recorridos del RCG El Prat fueron diseñados por el célebre Greg Norman, siendo inaugurados oficialmente en junio de 2004. Dotado con 45 hoyos, cualquiera de sus recorridos se caracteriza por su elevada exigencia y estrategia de juego, salpicados de bunkers y con unos greens generalmente grandes y ondulados.



Una moderna casa club diseñada por Carles Ferrater forma asimismo parte de unas modélicas instalaciones enmarcadas en un entorno paisajístico único, lo que le ha permitido recibir numerosas distinciones, entre ellas la mención de honor como uno de los 125 mejores clubes del mundo según la Platinum Clubs of the World y la Placa de Oro de la Real Orden del Mérito Deportivo, una de las más altas distinciones en España.

El Open de España Masculino celebró su primera edición en 1912, siendo ésta la décima ocasión en que el RCG El Prat recibe tan destacado evento



El Open de España Masculino celebró su primera edición en 1912, siendo ésta la décima ocasión en que el RCG El Prat recibe tan destacado evento -con anterioridad acogió las ediciones de 1956, 1959, 1963, 1971, 1978, 1981, 1998, 1999 y 2011-, recogiendo el testigo de PGA Catalunya Resort, último escenario de este torneo, donde el español Miguel Ángel Jiménez se impuso con enorme brillantez en la edición de 2014 ■

Pensamientos automáticos

El cerebro no siempre juega a favor del resultado, dispone de un sistema automático de pensamientos que pueden dificultar el juego de manera espontánea e inconsciente



Estos pensamientos distorsionados tienen base científica desde que Beck los describió a finales de los años setenta. Para que los podáis identificar durante el juego:

Interpretación arbitraria: se trata de llegar a conclusiones negativas sin fundamento

Interpretación arbitraria: se trata de llegar a conclusiones negativas sin fundamento.

Ejemplos:

- Realizar buenos entrenamientos y pensar que después no se jugará igual en el campo.
- Realizar un buen juego pensando que finalmente se hará un mal resultado.

Antídoto: basarse en hechos más que en suposiciones, centrando la atención en los ejemplos positivos.

Abstracción selectiva: consiste en pensar de manera negativa a raíz de un único detalle sin tener una perspectiva global de la situación, más objetiva y positiva.

Ejemplos:

- Realizar un mal golpe y pensar que no se tiene el día.
- Salvar un hoyo desde un obstáculo y continuar pensando que se ha tenido mala suerte.



- Poner la atención en un obstáculo sin tomar conciencia del resto del hoyo.

Antídoto: tener una perspectiva general de la situación quedarse siempre con un detalle positivo tras cada hoyo.

Sobregeneralización: se trata de extrapolar un resultado puntual y negativo a situaciones que no tienen nada que ver.

Ejemplos:

- Pensar que se está jugando mal en todos los sentidos cuando sólo se está fallando en un aspecto del juego.
- Extrapolar un partido malo a que se está entrando en una "mala racha".
- Jugar mal un hoyo y pensar que se ha acabado la buena suerte.

Sobregeneralización: se trata de extrapolar un resultado puntual y negativo a situaciones que no tienen nada que ver.



DESPUÉS DE JUGAR VENGA A DESCANSAR...



23 Apartamentos
"Superiores"
máximo confort

INMEJORABLES
DESCUENTOS
EN GREEN FEES

a 900 metros
de Golf Platja de Pals

a 5 km.
del Empordà Golf

EL LUGAR IDEAL PARA DISFRUTAR DEL GOLF A BUEN PRECIO



Aparthotel & Village Golf Beach

Ctra. Platja de Pals, Km. 4 - 17256 Pals (Girona) Costa Brava - Spain
Phone +34 972 63 60 63 • Fax +34 972 63 70 13
info@aparthotelgolfbeach.com • www.aparthotelgolfbeach.com

Antídoto: evaluar cada situación como particular teniendo en cuenta tendencias generales.

Maximización y minimización: son pensamientos exagerados en que se minimizan los aciertos y se da excesiva importancia a los errores.

Maximización y minimización: son pensamientos exagerados en que se minimizan los aciertos y se da excesiva importancia a los errores

Ejemplos:

- Está realizando una buena jornada y recordar sólo los golpes malos.
- Quedarse con los detalles negativos de cada jornada.

Antídoto: anotar los aciertos y errores de cada jornada o entrenamiento de forma objetiva.

Personalización: se trata de atribuirse toda la responsabilidad de los hechos negativos, incluso cuando no se tiene la culpa. Ejemplos:

- Pensar que no se tienen calidades cuando realmente falta entrenamiento.
- Jugar bien y no tener suerte en algunos momentos, pensando que no se sabe lo suficiente.

Antídoto: realizar una estadística realista de los puntos fuertes y débiles, entrenando estos últimos.

Pensamiento dicotómico o polarización: es como interpretar la realidad en “blanco y negro” sin tener en cuenta la gama de grises, calificando el juego como bueno o malo sin tener en cuenta todos los detalles. Ejemplos:

- Realizar un golpe aceptable y pensar que es malo por no salir exactamente igual a como se había pensado.
- Pensar que se ha jugado mal por hacer un mal resultado sin atender a los aspectos positivos de la jornada.



Antídoto: calificar los diferentes aspectos del juego y los entrenamientos en una escala de 0 a 10 para observar que no todo es “0 ó 10” ■

Albert Soldevilla
Psicólogo del deporte
www.mensalus.es

ESPECIAL:

Golf en Asturias



Asturias
paraíso natural



Real Club de Golf **de Castiello**

Real Club de Golf de Castiello es el decano de los campos asturianos, inaugurado en el año 1958, está ubicado a 5 km de Gijón en un paraje natural incomparable. Recorrido de 18 hoyos situado en una elevación de la parroquia de Castiello de Bernueces, con magníficas vistas de la ciudad de Gijón desde varios de sus hoyos, todo ello integrado en un entorno natural rodeado de hermosas praderías y arbolés añejos. Deportivamente no es un recorrido de gran dificultad, aunque puede considerarse un campo técnico, sus 5.385 m desde amarillas hacen que su recorrido resulte asequible a cualquier tipo de jugador y hándicap, su jugabilidad gustará a la mayoría de los jugadores. Numerosos árboles bordean las calles, convirtiendo este hecho en la mayor dificultad del recorrido, obligando a golpes precisos desde el tee para no verse abocado a un golpe lateral de recuperación. La gran mayoría de jugadores encontrará su recorrido muy agradable y gozará de un excelente paseo en una magnífica zona con un entorno natural inigualable. Además del campo de golf, con sus instalaciones complementarias, como cuarto de palos, vestuario, servicio de restaurante,... también posee 2 piscinas, una de adultos y otra para los más pequeños. La cercanía de Gijón cumplimentará un espléndido día de golf, ya que su oferta turística, gastronómica y cultural es de las más importantes en el norte de España ■

Real Club de Golf de Castiello is the Dean of Asturian fields, opened in 1958, is located 5 km from Gijón, in a unique natural setting. 18-hole course situated at an elevation of the parish of Castiello de Bernueces, with magnificent views of the city of Gijón since several of its holes, all integrated in a natural environment surrounded by beautiful meadows and mature trees. Golfing is not a course with great difficulty, although the field can be considered technical, its m 5,385 from yellow tees its distance is affordable to any player and handicap, its playability will like the majority of the golfers. Many trees lining the fairways, turning this fact into the greatest difficulty of the course, forcing accurate shots from the tee to avoid being doomed to a side blow of recovery. The vast majority of players will find their very pleasant journey and enjoy an excellent round on a magnificent area with a unique natural environment. In addition to the field, with its complementary facilities, such as rental golf clubs, clothing, restaurant service,... also has 2 swimming pools, one for adults and one for children. The proximity of Gijón fill a splendid day of golf, since its tourist, gastronomic and cultural offers of the most important in the North of Spain ■



Club de Golf **Cierro Grande**

En el occidente de Asturias, Cierro Grande es un precioso y cuidado campo de 9 hoyos en el que sus características combinan sabiamente un grado importante de dificultad para los jugadores más experimentados y un trazado sencillo y cómodo para la iniciación de golfistas de todas las edades. El par 66 hace que sea un campo complicado y excitante para los jugadores de handicap bajo. Es un recorrido original y divertido y cuenta con una ubicación ideal cercano a las playas.

In western Asturias, large lock is a lovely manicured 9 hole course which features cleverly combine a significant degree of difficulty for more experienced players and a simple and convenient route for initiation of golfers of all ages. The par 66 makes it a complicated and exciting field for low handicap players. It is an original and fun tour and has an ideal location close to beaches ■



Aldama Golf Pitch & Putt

A los pies de los Picos de Europa, se sitúa este campo de golf en modalidad pitch and putt. El tapete verde de su greens y calles combina sabiamente con la sobriedad conjuntada en piedra y madera, perteneciente al hotel de tres estrellas, ubicado en la misma finca. Por su proximidad a la ciudad costera de Llanes, los amantes del mar tienen a mano playas de reconocida belleza como las de San Antolin, Torimbia, Barro, Poo, etc. También pueden hacer excursiones de montaña a los cercanos Picos de Europa.

At the foot of the Picos de Europa, is situated on the golf pitch and putt mode. The green carpet of greens and fairways cleverly combines simplicity with conjoined stone and wood, belonging to the three-star hotel, located on the same farm. With its proximity to the coastal town of Llanes, lovers of the sea at hand beaches beauty like San Antolin, Torimbia, Barro, Poo, and so on. They can also mountain excursions to the nearby Picos de Europa ■

Campo Municipal de Golf La Llorea

Campo Municipal de Golf La Llorea. El campo municipal de golf La Llorea se encuentra ubicado a unos pocos kms. de la ciudad de Gijón, capital de la Costa Verde del Principado de Asturias. El Campo está enclavado en una rasa costera, elevada a unos 100 m. sobre el nivel del mar, que se encuentra muy próximo; es un campo todavía joven (inaugurado en 1994) y por ello un poco abierto de espacios. Su diseño está muy bien compensado ya que en la 1a vuelta "castiga" a los jugadores que "abren" la bola y en la 2a, son los que habitualmente la "cierran" los que se encontrarán en problemas. Deportivamente con sus 5.971 m desde barras blancas (único campo en Asturias que sustituye las salidas de amarillas por blancas como uso habitual de sus jugadores) puede considerarse un campo noble, de relieves suaves en gran parte de su recorrido, con hoyos muy variados y que te obliga a jugar todos los palos de la bolsa, siendo un campo técnico su amplitud permite corregir pequeños fallos. Se trata en definitiva de un campo diseñado para hacer disfrutar a los golfistas de todos los niveles ■



The municipal golf La Llorea is located at few kms. of the city of Gijón, in the capital of the Costa Verde of the Principality of Asturias. The field is located in a coastal high at 100 m above the level of the sea, which is very close; It is a still young field (opened in 1994) and therefore a little open space. Its design is very well compensated in the front 9 "punishes" players that "open" the ball and in the back nine, are those who usually "close it" who will find themselves in trouble. Athletically with 5.971 m from white tees (single field in Asturias which replaces the outputs of yellow by white as usual its players use) can be considered a noble field, relieves mild in much of its round, with very varied holes and it forces you to play all the clubs of the bag, being a technical field amplitude allows to fix small bugs. It is ultimately a field designed for golfers of all levels ■

EN GIJÓN golf.gijon.es EL “VERDE” NO ES SOLO PARA LAS VACAS!

Gijón, where green is
not just for cows.



CAMPOS MUNICIPALES DE GOLF LA LLOREA Y EL TRAGAMÓN



golf.gijon.es



@PDMGijon



Gijon Deporte

Gijón



Deporte

Real Club de Golf **El Tragamón**

El Campo Municipal de Golf El Tragamón, construido en 1994, es un campo de 9 hoyos, federado en el año 2003, que cuenta con una magnífica zona de prácticas. El Campo Municipal de Golf El Tragamón, se encuentra enclavado en la parroquia de Castiello de Bernueces a menos de 5 Km. del centro de Gijón. Se trata de un campo semi-rústico de 9 hoyos, con una distancia total de 5.184 metros desde las barras amarillas y 4.468 metros desde las rojas. El recorrido no presenta excesivas dificultades haciéndolo ideal para jugadores de todos los niveles. En la finca del campo, se encuentra el cauce del arroyo Peña Francia, lo que hace aumentar la dificultad en las zonas que entra en juego, aportando además una abundante vegetación de ribera. Sus mejores hoyos son el hoyo 2 un par 4 de 372 metros y el hoyo 6 un par 5 de 454 metros. El campo Municipal de Golf El Tragamón, cuenta además con un excelente Campo de Prácticas ■



***E**l Campo Municipal de Golf El Tragamón, built in 1994, is a 9-hole, federated in 2003, with a great practice area. El Campo Municipal de Golf El Tragamón, is located in the parish of Castiello de Bernueces less than 5 km from the center of Gijón. This is a semi-rustic 9 hole, with a total distance of 5184 meters from the yellow bars and 4468 meters from the red. The route does not present too much difficulty making it ideal for players of all levels. In the property field, is the bed of the stream Peña France, which increases the difficulty in the areas that comes into play, also contributing an abundant vegetation. His best holes are the par-4 hole 2 of 372 meters and a par 5 hole 6 of 454 meters. Field Municipal Golf Tragamón, also has an excellent driving range ■*

Castropol Golf



Campo de nueve hoyos, par 72, en un entorno rural. Con un relieve llano, y calles delimitadas por pinos. Cuenta con numerosos lagos en su recorrido. Consta de las siguientes instalaciones: -Cancha de prácticas - Alquiler de palos -Alquiler de coches de golf -Clases de golf - Vestuarios con duchas, taquillas, etc Nota: en el propio campo de golf se encuentra situado el Hotel rural Casa Cachón, con 12 habitaciones y piscina-spa ■

***N**ine-hole, par 72, in a rural setting. With a flat relief, and streets bounded by pine trees. There are numerous lakes along its path. It consists of the following facilities:-court practices, club rental, golf cart rental, Golf lessons, changing rooms with showers, lockers, etc. Note: the golf course itself is located the Hotel Rural Casa Cachon, with 12 rooms and pool-spa ■*

Hotel Castillo del Bosque de la Zoreda 5*GL



Pack Escapada Hotel+Golf

2 Noches en Habitación doble fin de semana, régimen AD, con un greenfee por persona en Golf Municipal de las Caldas.

338 €/Habitacion 2 Pax.

*Oferta sujeta a disponibilidad, excluida temporada alta y festivos.

Muchos definen como un lugar mágico a este antiguo palacete asturiano reformado con gusto y estilo. El hotel, de 5 estrellas, se ubica a tan solo 4 Km. de Oviedo, en el pulmón de la capital ovetense, a lo largo de un entorno natural de abundante vegetación en la que predominan el roble y el castaño.

Con más de 13.000 m², el Hotel cuenta con 25 habitaciones, Restaurante, Spa completo, centro de banquetes con capacidad para más de 1200 personas y un aparcamiento con más de 400 plazas. De las 25 habitaciones 10 son Standard, 2 Superiores, 6 Dúplex, 5 Junior Suite Dúplex, 1 Junior Suite y la Suite Torreón, una espectacular habitación de cuatro plantas, con ascensor privado y exclusivo solarium almenado con duchas hamacas y jacuzzi. El hotel dispone de varios salones y salas de reuniones, con capacidad desde 8 hasta 1200 personas.

De la mano de Vicente Suárez Cabal, nuestro Jefe de Cocina del Restaurante Arlós, ha sabido armonizar de forma sabia e inteligente las nuevas tendencias de la cocina actual con el respeto a la clasicidad gastronómica de la tierra, todo ello en un ambiente relajado y acogedor.

Nuestro circuito "El Bosque" donde el agua es fuente de salud, cuenta con una piscina nueve estaciones de 80m² donde podemos encontrar cuellos cisne, cascada cervical, bancos de masaje, nado contra corriente, jacuzzi, baño de vapor con cielo estrellado, ducha escocesa biotérmica... Un amplísimo programa de tratamientos a elegir de belleza y salud, algunos como "Baile de las Hadas" o "El Duende encantado" donde tus sueños se harán realidad.



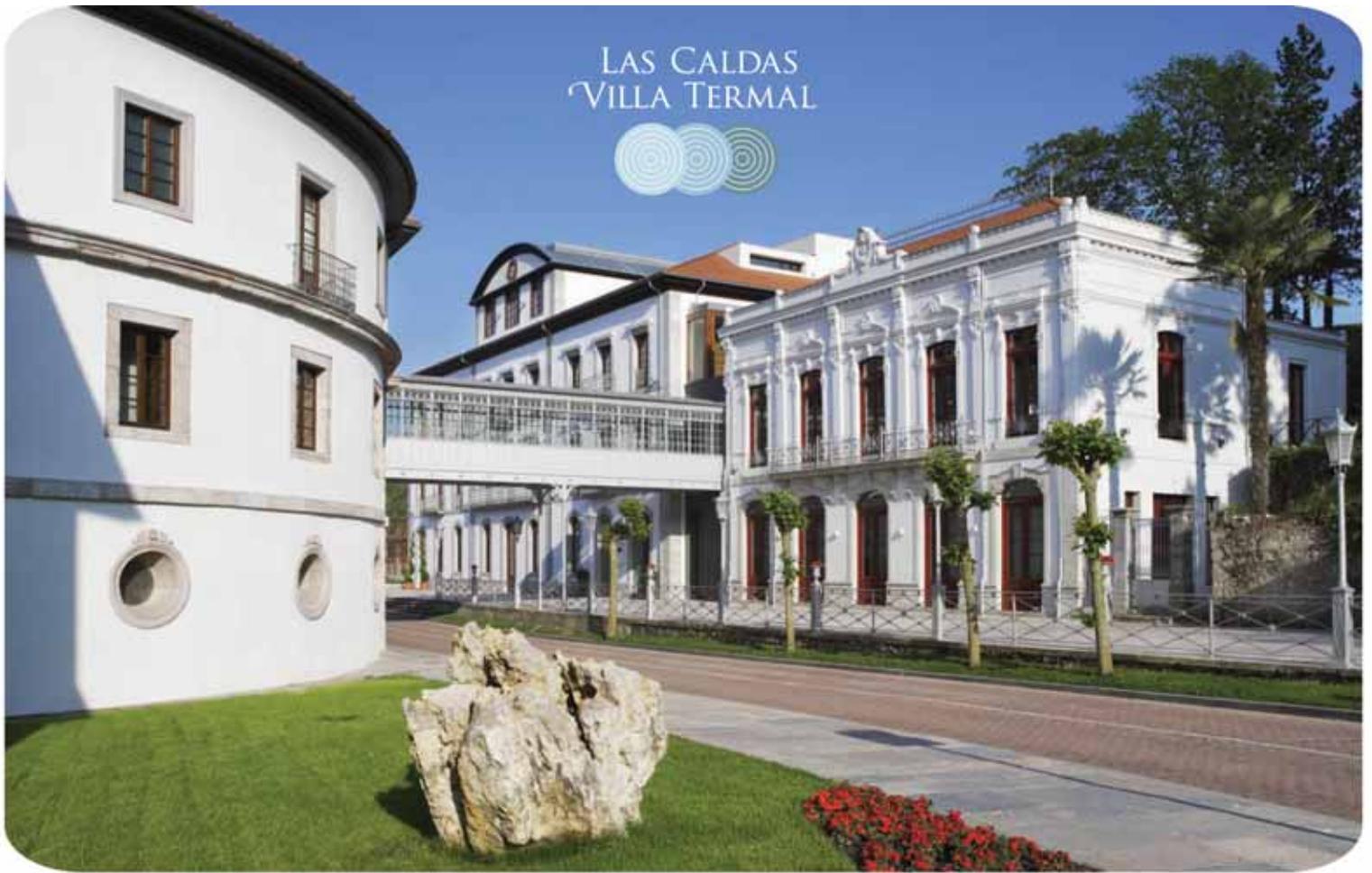
Campo Municipal de Golf de Caldas

Campo Municipal de Golf de Caldas, campo de titularidad municipal que se halla enclavado en una zona muy próxima al casco urbano de Oviedo, a unos 6 km en plena naturaleza en la hermosa localidad de Las Caldas, muy cerca del bello balneario y conjunto termal del mismo nombre, que junto con el castillo de Priorio y el palacio de Piñera forma un trío de excelentes monumentos arquitectónicos a visitar en su entorno más cercano. Deportivamente es un campo que aparentemente no tiene excesiva dificultad al ser un recorrido que son 5.385 m desde amarillas podemos considerarlo como corto, pero esconde una exigencia tanto técnica como física que hacen de este campo un auténtico reto para cualquier jugador, es un campo donde hay que colocar muy bien cada golpe para sacarle un buen score. Enclavado en un profundo valle rodeado de montañas y bosque autóctono, sus hoyos recorren en un continuo vaivén unos parajes de gran belleza. Conserva varias edificaciones típicas del antiguo entorno rural asturiano, son sus casas, molinos de agua, horreos, etc. Que están perfectamente integrados en su recorrido, aportándole un plus de belleza extra a su entorno natural. La cercanía con la capital del Principado de Asturias, Oviedo, es otro de los alicientes para completar una jornada de golf inolvidable incluyendo en la misma actividades culturales, gastronómicas, compras o cualquier otra actividad dentro del amplio abanico que ofrece esta hermosa ciudad ■



Campo Municipal de Golf de Caldas, course with municipal ownership that is located in an area very close to the town of Oviedo, about 6 km in the countryside in the beautiful town of Las Caldas, near the beautiful spa and thermal set of the same name, Priorio Castle and the Palace of Piñera form a trio of excellent architectural monuments to visit in their immediate environment. Is a field that apparently has no excessive difficulty being a course which are 5,385 m from yellow tees can consider it as a short, but hides a both technical and physical demands that make this field a real challenge to any player, it is a course where you have to place each hit very well to get a low score. Nestled in a deep valley surrounded by mountains and native forest, its holes travel in a continuous back and forth a few places of great beauty. It retains several typical buildings of the old Asturian countryside, are their houses, mills, granaries, etc. They are perfectly integrated in its course, providing a plus of extra beauty to its natural environment. The proximity to the capital of the Principality of Asturias, Oviedo, is another of the incentives to complete an unforgettable golf day including in the same cultural activities, dining, shopping or any other activity within the wide range offered by this beautiful city ■

LAS CALDAS VILLA TERMAL



EN ASTURIAS, RELAX Y GOLF EN UN ENTORNO ÚNICO

La situación privilegiada de Las Caldas Villa Termal le permitirá disfrutar de un auténtico paraíso combinado con su deporte favorito, el golf. A tan solo 500 metros del complejo, entre las verdes montañas que jalonan la ribera del río Nalón, se encuentra el Club de Golf Las Caldas, de 18 hoyos. Combine la práctica del golf con rutas de senderismo y aproveche la cercanía de Las Caldas a Oviedo (8 km.) para disfrutar de la ciudad y toda su cultura (museos, prerrománico asturiano...).

- Estancia de dos noches en el **Gran Hotel Las Caldas ****** en régimen de alojamiento y desayuno.
- Acceso ilimitado al centro termal **El Manantial**.
- Acceso ilimitado al centro ecotermal **Aquaxana**.
- Acceso ilimitado al **Centro Deportivo**.
- **Un Green fee de 18 hoyos** por persona en el Campo de Golf Las Caldas.
- Parking, wifi y minibar incluido.

GRAN HOTEL
LAS CALDAS



Precio por habitación doble

330 €

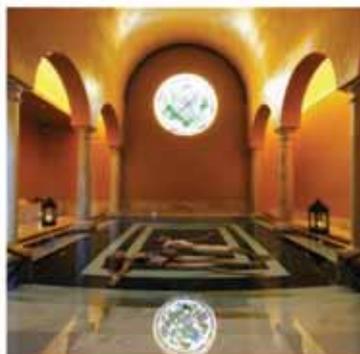
- Estancia de dos noches en el **Hotel Enclave Las Caldas ****** en régimen de alojamiento y desayuno.
- Un acceso diario al centro ecotermal **Aquaxana**.
- Un **Green fee de 18 hoyos** por persona en el Campo de Golf Las Caldas.
- Wifi incluido.

Hotel Enclave



Precio por habitación doble

230 €





Real Club de Golf **La Barganiza**

Inaugurado en 1.982, inicialmente solo disponía de 9 hoyos, diseñado por D. Victor García de la Cruz, para más tarde completar los 18 hoyos, esta vez bajo la dirección y diseño de D. Javier Nuñez Martínez. A lo largo de su historia ha habido varios cambios de recorrido, uno propiciado por la ampliación a 18 hoyos y más recientemente se varió el inicio del recorrido, pasando de salir por un par 5 (actual hoyo 7), para salir por un par 3 (actual hoyo1). Como es lógico suponer y debido a diferentes remodelados de algunos hoyos, también la tarjeta de recorrido ha sufrido algunos cambios en las dificultades de dichos hoyos *

*Opened in 1982, initially had only 9 holes, designed by D. Victor Garcia de la Cruz, and later complete the 18 holes, this time under the direction and design of D. Javier Nuñez Martinez. Throughout history there have been several changes of course, one led by the expansion to 18 holes and more recently changed the start of the tour, going out for a couple 5 (current hole 7) to go out for a par 3 (current hoyo1). As it is conceivable and because different remodeled some holes, also the travel card has undergone some changes in the difficulties of these holes **

Vetusta Golf

Inaugurada en 2005, su cancha para prácticas tiene una longitud de 300 metros, disponiendo de putting green y zona de approach. Con vistas a la ciudad de Oviedo, y muy próxima a la red de autovías regionales, ofrece un fácil y cómodo acceso a los principales núcleos urbanos del Principado de Asturias ■

Opened in 2005, the court for practice has a length of 300 meters, having putting green area and approach. Overlooking the city of Oviedo, and very close to the regional motorway network, provides easy and convenient access to the main cities of Asturias ■





Asturias Cup

Andalucía

Andalucía
se mueve con Europa



COMPETICIÓN POR PAREJAS

MODALIDAD: FOURBALL STABLEFORD

Nos vamos al sur!!

2 categorías

Se clasifican a la FINAL las 3 primeras parejas de cada categoría

PREMIO GRAN FINAL:

1ª y 2ª de cada categoría (8 pax. 1 per. en HD)

Estancia 5 días / 4 noches AD

Del 4 al 8 de Diciembre

Iberostar Royal Andalus 4*

Golf Novo Sancti Petri



CALENDARIO

6-7 de Junio

Golf Municipal Las Caldas

20 de Junio

Real Club de Golf de Castiello

27 de Junio

Golf Municipal La Llorea

3-4-5 de Julio

Club de Golf La Morgal

31 de Julio y 1 de Agosto

Club de Golf Balagares

7-8 de Agosto

Club de Golf Villaviciosa

22 de Agosto

Club de Golf Santa Marina

19 de Septiembre

Golf Municipal de Llanes

**GRAN FINAL
ASTURIAS CUP**

24 de Octubre

Golf Municipal La Llorea

**PREMIO EN
LOS 18 HOYOS**

**DRIVE
MÁS LARGO**

**Golf
Gravel
& EVENTS**



**AREA DE ENTREGA
DE TARJETAS**

**SORTEO
DE REGALOS**

ALISGOLF



Campo de Golf **La Morgal**

Campo de Golf La Morgal, Campo de tipo rústico de 9 hoyos que fue inaugurado en 1996. El campo es público y dispone de la mejor cancha de prácticas en hierba natural de Asturias, con más de 30 puestos y una longitud de 300 metros. La Morgal se caracteriza por un recorrido plano y amplio en su totalidad, lo que lo hace físicamente muy asequible para cualquier jugador. En la parte técnica se caracteriza por tener la mayor dificultad en su longitud, con casi 6.200 m desde amarillas es el campo más largo de Asturias, cuenta con pares 4 de 416 m que son todo un reto para cualquier jugador. Es un campo en el que hay que aunar distancia y precisión, sus pequeños greens en elevación hacen que el juego corto a green se convierta en un arte fundamental. Situado en el centro de la región y con unos magníficos accesos desde cualquiera de las ciudades asturianas, cuenta con un gran aparcamiento compartido con el museo automovilístico de la Fundación Fernando Alonso, actuales rectores del campo ■

Campo de Golf La Morgal, rustic field of 9 holes that opened in 1996. The field is public and has the best driving range in natural grass of Asturias, with more than 30 tees and a length of 300 meters. La Morgal is characterized by a plane course and broad in its entirety, which makes it physically very affordable for any player. In the technical part is characterized by having the greatest difficulty in its length, with almost 6,200 metres from yellow tees is the longest field of Asturias, with par 4 of 416 meters that are a challenge for any player. It is a field in which there are that combine distance and accuracy, its small Greens in elevation make the short game become a fundamental art. Located in the Centre of the region and with great access from any of the Asturian cities, it has a large parking lot shared with Fernando Alonso Foundation Automotive Museum, current rectors of the countryside ■

Club de Golf **La Rasa de Berbes**



Creado en 1990, está situado a 10 Km. de Ribadesella. Lo más natural del mundo en este campo es jugar al lado de los gamos, solos o en manadas, que, acostumbrados a los golfistas, pasean y pastan por el, con toda naturalidad. El jugador también se verá sorprendido cuando, al golpear su primera bola en el hoyo 1 y seguir su vuelo al green del fondo, podrá contemplar -desde esta magnífica atalaya- a la villa marinera de Ribadesella, al fondo, y, a la derecha, a los Picos de Europa. En definitiva, jugar a golf en el Paraíso Natural y en estado puro, entre el mar y la montaña ■

Created in 1990, is located 10 km from Ribadesella. Most natural thing in this field is playing next to the deer, either alone or in herds that used to golfers walk and graze it, naturally. The player will also be surprised when, hitting his first ball in the hole 1 and continue its flight to the green background, you can enjoy this magnificent vantage point-from the fishing village of Ribadesella in the background, and the right the Picos de Europa. In short, play golf at Paradise Natural and pure, between sea and mountains ■



Club Golf **La Luarda**

Federado desde 2007, está situado a unos 3 Km de la villa marinera de Luarda, donde puede contemplarse una de las más importantes muestras de arquitectura indiana de todo el Principado de Asturias. El campo tiene un recorrido de 7 hoyos que, próximamente, se ampliará hasta 9; todos ellos con impresionantes vistas al mar, en una atalaya espectacular para disfrutar del golf y la naturaleza asturiana ■

Federated since 2007, is located about 3 km from the seaside town of Luarda, where they can see one of the most important examples of Indian architecture from around the Principality of Asturias. The course has a course of 7 holes, soon to be extended to 9, all with stunning sea views in a spectacular vantage point to enjoy golf and nature of Asturias ■



Golf Municipal de Llanes

Golf Municipal de Llanes Golf Llanes es un campo de 18 Hoyos, situado entre los pueblos de Cué y Andrín, a 4 Kms. de la Villa de Llanes, se trata de un Campo de tipo Link Escocés considerado uno de los campos más hermosos del norte de España. Su ubicación en una rasa costera situada al pie de la sierra del Cuera y la costa llanisca bañada por el Mar Cantábrico, hacen que las vistas que disfruta el jugador durante todo su recorrido le hagan sentir que se encuentra en un marco incomparable. Deportivamente sus 5.936 metros desde barras amarillas hacen de este recorrido un continuo reto, campo que reúne todos los requisitos para el disfrute de cualquier jugador, hoyos largos y cortos muy bien entrelazados, golpes que deben sobrevolar acantilados, sus lagos, sus continuos regueros jalonando el recorrido, greens que parecen suspendidos sobre el mar, un auténtico disfrute para el jugador de golf en un entorno superlativo. Ubicado dentro del municipio turístico por excelencia de Asturias, con una gran oferta de alojamiento, más de 30 hermosas y variadas playas, una excelente gastronomía y un entorno histórico-natural de gran atractivo, hacen que la visita a este campo reúna todos los alicientes para una gran jornada de golf ■

Llanes Municipal golf course is an 18 hole, located between the villages of Cue and Andrin, 4 km. from the town of Llanes, is Links golf course, considered one of the most beautiful courses in the North of Spain. Its location in a coastal situated at the foot of the sierra del Cuera and Llanes coast bathed by the Cantabrian Sea, make the views which the Player enjoys throughout his round to make you feel that it is in an incomparable setting. its 5.936 meters from yellow bars make this course a continuous challenge, field that meets all the requirements for the enjoyment of any player, very well intertwined long and short holes, strokes that must fly over cliffs, its lakes, its continuous streams entailed, Greens that seem suspended over the sea, a genuine enjoyment for the golfer in a superlative environment. Located within the tourist town par excellence of Asturias, with a wide range of accommodation, more than 30 beautiful and varied beaches, excellent cuisine and a fill very attractive environment, make the visit to this camp to gather all the incentives for a great day of golf ■

¡Descubre LLANES!

Donde el Golf se funde con el mar y las montañas, un lugar mágico dentro del Paraíso Natural.

- Playas
- Naturaleza
- Historia
- Cultura
- Comercio
- Gastronomía
- Hotelería
- Golf



Golf Municipal de Llanes (Asturias), la joya del golf en el norte de España

Los Balagares Golf

Los Balagares Golf es un campo de 18 hoyos, par 70 de 5273 metros de longitud. Situado en el Concejo de Corvera de Asturias, uno de los puntos clave de la "Ruta de la Costa" del Camino de Santiago, a pocos km. de la ciudad del Avilés. Una zona conocida por ser antiguamente, un lugar de veraneo para la nobleza regional y que hoy en día, forma parte del área metropolitana de Asturias, situándose a 13 minutos de Gijón, 15 minutos de Oviedo y el aeropuerto de Asturias. Los Balagares Golf es uno de los campos más jóvenes de Asturias y eso se nota en su recorrido, sus árboles aun jóvenes todavía no suponen una dificultad, pero suple esta juventud con un recorrido dinámico, cómodo, divertido, que permite atacar muchos greens con valentía. Deportivamente podemos considerarlo un campo de muy poca exigencia en lo físico, tampoco es muy exigente en lo técnico con excepción de algunos hoyos, se trata de un campo pensado para dejar jugar y disfrutar del golf, donde sus amplios greens con sus numerosas caídas se convierten en su mayor dificultad. Cuenta con una gran casa club, con una buena flota de buggies, unas excelentes instalaciones y es el único campo de golf asturiano en la actualidad con complejo hotelero de primer nivel en sus instalaciones, al contar con el Hotel Zen Balagares a escasos metros de su casa Club ■

Los Balagares Golf is an 18 hole course, par 70 of 5273 meters in length. Located in the municipality of Corvera of Asturias, one of the key points of the "route of the coast" of the Camino de Santiago, a few km from the city of the Avilés. An area known formerly as a place of vacation for the regional nobility and shaping today, part of the metropolitan area of Asturias, at 13 minutes from Gijón, 15 minutes from Oviedo and Asturias airport. Los Balagares Golf is one of the younger fields of Asturias and it shows in their round, their still young trees still do not pose a difficulty, but supplements this youth with a dynamic, comfortable, fun, round that allows you to attack many Greens with courage. Athletically we can consider it a field of very little demands physically, nor is it very demanding technically with the exception of some holes, it's a field designed for play and enjoy golf, where its large Greens with its numerous waterfalls become its greatest difficulty. Has a great clubhouse, with a good fleet of buggies, excellent facilities and is the only golf Asturias today with world-class resort facilities, with the Zen Balagares Hotel a few metres from his home Club ■



Palacio de Rubianes Golf



El campo se organiza principalmente en calles paralelas que orientan su eje siguiendo las curvas de nivel, en dirección nortesur, que parece la más favorable para el juego. Se ha proyectado un campo 9 hoyos, Par 70, que se puede definir como de estilo rústico, con una escasa intervención arquitectónica y situado en un entorno rural. Se ha respetado la vegetación existente y se han evitado al máximo los movimientos de tierra. El campo cuenta dentro de sus instalaciones con un Hotel de cuatro estrellas, resultado de la personalísima y cuidada restauración de un antiguo palacio asturiano de arquitectura única y singular convertido en un moderno y acogedor establecimiento ■

The field is mainly organized in parallel streets that guide its axis along the contours, north-south, which seems the most favorable for the game. It has projected a field 9 holes, Par 70, which can be described as rustic, with little architectural intervention and located in a rural setting. Has respected the existing vegetation and avoided to the maximum ground motions. The course is within their facilities with a four-star hotel, the result of the very personal and careful restoration of an ancient palace Asturian unique and singular architecture into a modern and friendly establishment ■

Villaviciosa Golf

Villaviciosa Golf, situado a escasos kilómetros de la preciosa e histórica villa imperial que lleva su mismo nombre. El recorrido discurre por un valle que proporciona al amante del Golf un lugar ideal para la práctica de este deporte. No Hay que dejarse engañar por la primera impresión de un modesto club de 9 hoyos, ya que aunque no es un campo de largas distancias con sus 5.102 m desde barras amarillas, sus greens pueden causar más de un disgusto en forma de tripateos y cuatripateos. Es un recorrido encajado en un bonito valle muy próximo a la autovía del Cantábrico, lo que hace que este muy bien comunicado para acceder a el desde las principales ciudades de Asturias. Es un campo de exigencia física media, pero que debido a la longitud de sus hoyos permite conseguir muchos greens en regulación, haciendo que su recorrido se convierta en asequible y ameno para la mayoría de los jugadores, permitiendo buenos scores a poco que se tenga un buen día. Como complemento del golf una escapada a la capital de la sidra Asturiana, como es la población de Villaviciosa, para disfrutar de la gran oferta gastronómica de las sidrerías de la localidad es el colofón ideal ■

Villaviciosa Golf, located a few kilometers from the beautiful and historic imperial town that bears his name. The course runs through a valley that the lover of Golf provides an ideal place for the practice of this sport. Let is not fooled by the first impression of a modest 9-hole club, although it is not a field of long distances with 5.102 m from yellow bars, Greens can cause more than one annoyance in the form of "triputts".

It is a course that is embedded in a beautiful valley close to the Cantabrian motorway, which makes this very well-connected to gain access to the from the main cities of Asturias. It is a field of average physical demand, but that due to the length of its holes allows you to get many Greens in regulation, making that your round will become affordable and enjoyable for the majority of the players, allowing low scores if you have a good day. As a complement to the golf getaway to the capital of the Asturias cider, as it is the town of Villaviciosa, to enjoy the great cuisine of the cider houses in the town is the ideal climax ■



Club de Golf **La Fresneda**

Su privilegiada ubicación - situado en la carretera AS-18 (antigua Oviedo-Gijón), P.K. 6 en Pruvia (Siero) - muy próximo a la Urbanización de La Fresneda y justo en el centro del Principado de Asturias (a 6 kms de Oviedo y a 14 kms de Gijón) favorece un fácil y rápido acceso al mismo de sus abonados y también de la gente que quiera conocerlo y disfrutar de él por primera vez. El Campo de Golf de La Fresneda se encuadra en un entorno natural y de gran encanto y consta de 9 hoyos; uno es par 5, cinco son pares 4 y tres son pares 3. La distancia total de amarillas son 4.662 metros y de rojas 4.160 metros, por lo que es un campo comercial y fácil de recorrer para



cualquier persona, sea cual sea su edad. Son la mayoría hoyos no muy largos, pero sí muy técnicos, lo que implica que el jugador que quiera hacer un buen resultado deberá manejar muy bien el juego corto así como el putt. Si por algo destaca el Campo de Golf de La Fresneda es por el excelente estado de sus greens, lo que unido al espeso arbolado existente hacen del mismo un campo muy entretenido, técnico y que requiere del jugador mucha concentración y destreza en cada uno de sus golpes *

*Its privileged location - located in the AS-18 (old Oviedo-Gijón), PK 6 in Pruvia (Siero) - very close to the urbanization of La Fresneda and right in the center of the Principality of Asturias (6 kms from Oviedo and 14 km from Gijón) favors a quick and easy access to it in its subscribers and also people who want to know and enjoy it for the first time. The Golf Club La Fresneda fits in a natural setting of great charm and features 9 holes, a par 5's, five are par 4 and three are par 3. The total distance is 4662 meters of yellow and red 4160 meters, making it a commercial field and easy to navigate for anyone, whatever their age. Most holes are not very long, but very technical, which means that the player who wants to get a good result should handle well the short game and putting. If anything highlights the golf course of La Fresneda is the excellent condition of its greens, which together with existing trees thick make it a very entertaining field, technical and requires the player a lot of concentration and skill in each of its shots **

Deva Golf Pitch & Putt

Deva Golf es el primer campo de Asturias de Pitch and Putt de 18 hoyos. Se inauguró el 1 de Julio de 2010 y ya a albergado el I Campeonato de Asturias De Pitch & Putt y albergará el II Campeonato de Asturias de Pitch & Putt los días 7 y 8 de Mayo y el Campeonato de España Masculino los días 27,28 y 29 de Mayo. Deva Golf está abierto a todo jugador que lo desee. Tiene Socios y Abonados pero también pueden acceder jugadores externos. Para la utilización de la cancha de prácticas, el jugador debe de estar

federado para poder utilizarla. En el caso del campo, el jugador debe disponer además, el hándicap de juego (salvo en las clases de campo impartidas por el profesor) ■



Deva Golf is the first field of Asturias Pitch and Putt 18 holes. It opened on July 1, 2010 and already hosted the Championship of Asturias Pitch & Putt and will host the Second Championship of Asturias Pitch & Putt 7 and May 8 and the Championship of Spain Men's días 27, 28 and May 29. Deva Golfe is open for all players as you wish. Members and Subscribers have but can also access external players. To use the practice court, the player must be federated to use it. In the case of the field, the player must also have the handicap game ■

PING®
PLAY YOUR BEST™

TECNOLOGÍA DE TURBULADORES:

EL FUTURO DE LA VELOCIDAD

Alimentado por la Tecnología patentada de Turbuladores y un novedoso material en la cara, el driver G30 ajustable es el más largo y tolerante jamás hecho por PING. En las pruebas del túnel de viento, los turbuladores en la corona han confirmado la reducción en resistencia aerodinámica para incrementar así la velocidad de la cabeza del palo. La cara de Titanio T9S es más fina para velocidades de bola más altas y es más ligera para mantener el CG bajo y atrás para optimizar ángulo de lanzamiento y spin. El CG bajo y atrás – innovación probada por PING – también incrementa el MOI para una consistencia sin precedentes. Con 5 posiciones de loft y varilla de tecnología de punto de equilibrio alto, G30 es el camino a drives más veloces, más precisos. Visite a un Especialista en Fitting PING o ping.com. Notará la diferencia.



Nueva cara de T9S

5 posiciones de loft



Club Med Opio

Idealmente ubicado en la Provenza, en la cima de Cannes, se encuentra el Resort Club Med Opio 4[★], en un espacio privilegiado rodeado de pinos y olivos... ¿Un plan perfecto? mejore su swing bajo el canto de las cigarras en el campo de Golf de la Grande Bastide y después del ejercicio déjese seducir por los tratamientos relajantes del Club Med Spa by CARITA... ¡le va a encantar!



RECORRIDOS

LA GRANDE BASTIDE, 18 HOYOS

- Par: 72 / Índice: 36
- Longitud: 5.929m
- Situación: a 5 minutos del Resort

Y TAMBIÉN:

- Golf La Tour de Opio, en el Resort (9 hoyos homologado FFG)- en la foto.
- Opio Valbonne, a 10 min. (18 hoyos, par 71).
- Saint-Donat, a 15 min. (18 hoyos, par 73).

SERVICIOS Y PRESTACIONES GOLF EN EL RESORT

- Escuela de golf: Cursos y stages* todos los niveles
- Forfaits green Fees* con reserva anticipada

INFRAESTRUCTURAS GOLF EN EL RESORT

- Driving range
- Putting Green
- Bunker de entrenamiento

www.clubmed.es/opio
Contáctenos al 902 011 211



Despierte todos sus sentidos en el corazón de la Provenza

Combine el ritmo animado del Resort con el sosiego y la calma del campo de olivos. Empápese de lavanda, deguste el aceite de oliva casero, afrutado y dorado. Le encantará el pan de especias recién horneado de Gourdon, o de un paseo en Saint Paul de Vence. Es el campo el que le da buen sabor a felicidad.

Su alojamiento

Al puro estilo provenzal las habitaciones Club y Suites están repartidas por el Resort en el centro de un parque natural de 50 hectáreas.

La tranquilidad All Inclusive y servicios a la carta*

- Actividades deportivas, Piscina, Hammam, Sauna
- Club Med Spa* by CARITA y Excursiones*

Nuestros precios Premium All Inclusive by Club Med

Estancia 7 noches sin transporte + Forfait 3 green fees a partir de 960€^(a)

Estancia 4 noches sin transporte + Forfait 2 green fees a partir de 690€^(a)

**Con suplemento.*

(a) Precio por adulto en habitación doble Club, inicio de la estancia el 01/11/2015 + forfait green fees – Golf de La Grande Bastide, Valbonne o Saint-Donat.



En forma con Cross-Golf (II parte)



Bienvenidos a la sección Entrenador Personal.

En la edición anterior compartimos la primera entrega de ejercicios Cross Golf. Estoy seguro de que si habéis sido aplicados con la metodología de trabajo, vuestra forma física se habrá visto recompensada.

Si por el contrario aun necesitáis de nuevos estímulos, porque durante estos primeros meses de año no habéis dispuesto de tiempo, aquí tenéis una nueva entrega de ejercicios Cross Golf (II parte), que consta de 3 packs de trabajo.

Para ello necesitaréis una colchoneta y un balón (a ser posible que pese de 1kg a 4kg).

Si no disponéis de balón de peso o medicinal, podéis utilizar cualquier otro esférico tamaño balón de fútbol, básquet o parecido.

Después de haber realizado un calentamiento mínimo de 10' comenzamos con los ejercicios de Cross Golf:

Después de haber realizado un calentamiento mínimo de 10' comenzamos con los ejercicios de Cross Golf





2B

Con los pies sobre el balón sube y baja glúteos de 30-50 veces



2C

Mantén las piernas en alto mientras lanzas el balón de 20-40 veces. ¡Repite el minuto cardio!



3A

Flexiones de brazos o push ups con una mano encima del balón. Haz de 10-30 repeticiones con cada mano



¡TERMINA CON UN MINUTO CARDIO!

Si te atreves y estás en forma repite todo de nuevo 2 o 3 veces.

Recuerda estirar siempre inmediatamente al finalizar Cross Golf.

Recuerda estirar siempre inmediatamente al finalizar Cross Golf

Nos vemos en forma en el próximo artículo de Entrenador Personal. ¡Suerte y buen golf!



Xavi Maynou
Preparador Físico Golf
Certificado TPI y TPI Junior 2 y 3
xavimaynoumascar@yahoo.es

Modelo: Albert Panés (jugador de golf del programa de Alto Rendimiento PAR Can Cuyás)



3B

Mejora tu equilibrio elevando el balón con la mano contraria al pie de soporte. Trabaja de 20-30 repeticiones con cada brazo



3C

Salta alternando las piernas mientras extiendes y flexionas brazos en cada movimiento. ¡40-60 saltos!





Los mitos **del golf**

No muevas la cabeza

Como sabemos hay dos ejes de giro, por lo tanto la cabeza se mueve lateralmente de derecha a izquierda.

La cabeza mantiene la altura respecto al suelo (en la bajada tiende a bajar un poco) ya que los ángulos de rotación (el de la pelvis y el de las piernas) se mantienen. Una vez que impactamos los ángulos de rotación se extienden para liberar la zona lumbar.

También mantiene la altura con relación al movimiento hacia delante o hacia atrás, ya que el peso del cuerpo está repartido sobre toda la planta de los pies.

Solo se puede jugar con la cabeza totalmente quieta si se juega con los pies juntos, ya que los dos ejes se convierten en uno.

Te estás cruzando en la bajada

La bajada del palo se inicia con la parte baja del cuerpo, cuanto más parada esté la parte baja del cuerpo más reacciona la parte alta del cuerpo. Si inicias la bajada con el movimiento lateral de las piernas el palo trabajara de forma natural por la línea correcta. en muchas ocasiones intentamos bajar el palo forzando los brazos por la parte interior cuando el problema principal es mover "corregir" la parte baja.

Este ejemplo es muy usual en los amateur muy parados de cuerpo, sin ninguna traslación del peso.

Sube con el brazo estirado

El brazo izquierdo (para diestros) durante la subida mantiene la misma extensión

que en el stance (nadie tiene el brazo izquierdo recto en el stance por lo tanto tampoco debería estar en el tope del backswing) El brazo estará estirado en el impacto pero para poder crear un lanzamiento antes tiene que tener un grado de flexión. Una cosa que está estirada en su totalidad no se puede estirar más, lo importante es que esté estirado en el impacto así generamos mas palanca y como resultado más velocidad en la cabeza del palo en el impacto.

Mira la bola durante todo el swing

El jugador debe de ver lo que quiere golpear, pero la visión va cambiando de perspectiva, cuando nos colocamos la vemos desde un ángulo vertical, y a medida que vamos subiendo la miramos de reojo desde atrás y cuando impacta-

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 de golf 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

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

- * Seguro incluido hasta 1000 € por bulto aportando factura
- * Se recomienda la utilización de una bolsa adecuada para la protección del equipo
- * 1 bolsa por expedición
- * Otros destinos nacionales e internacionales consulta con tu agencia **NACEX** más cercana

Contacta con nosotros a través de:

NACEX



www.nacex.es

NACEX.shop



www.nacexshop.com

Síguenos en:



<https://twitter.com/nacex>
<https://twitter.com/NACEXclientes>
<https://twitter.com/NACEXshop>



<http://blog.nacex.es/>



<http://www.linkedin.com/company/nacex>



<http://www.youtube.com/nacexmkt>



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

Servicio gratuito de atención al cliente

900 100 000

mos seguimos la mirada a la bola mirándola como vuela, por lo tanto vemos la bola en todo momento. Si miramos la bola desde la misma perspectiva durante el backswing, tendremos un giro del cuerpo incorrecto, esto es muy común en los amateur por el consejo de los amigos "has fallado por qué no has mirado la bola", ojalá que la enseñanza fuese tan simple

Conclusiones

Si el swing de golf es un lanzamiento que creamos con el cuerpo, nuestros movimientos dependerán de cómo estamos físicamente. No todos los jugadores pueden hacer el mismo movimiento ya que no todos son iguales físicamente.

El swing es un reflejo natural de nuestro cuerpo, además de darnos una información de lo que ocasiona las limitaciones físicas así como, los acortamientos musculares, lesiones etc.

Se han desarrollado estudios con los datos que se obtienen a través de los análisis biomecánicos y los test físicos que realizamos a los alumnos, y muchos de los movimientos que hacemos son un

reflejo natural de nuestro cuerpo y por mucho que queramos cambiarlos, no podremos si no trabajamos la parte física.

Ejemplos sencillos son:

Los jugadores con debilidad lumbar se levantan al girar con el cuerpo, por falta de fuerza en las lumbares.

Los jugadores que utilizan gafas bifocales giran un 10% menos por , dado a la inclinación en el stance de la cabeza hacia delante. La posición del cuello en el stance influye en la rotación de la parte alta del cuerpo.

Los acortamientos de los gemelos e isquiotibiales hacen que los ángulos de piernas y espalda no estén correctos y por lo tanto la rotación del cuerpo será incorrecta.

Estos son ejemplos sencillos de lo que importa la parte física. ¿cuando quieres cambiar un gesto técnico y no lo consigues? ¿te has planteado si por causa de una limitación, lesión o debilidad muscular no puedes conseguir el cambio? . Conoce tu cuerpo y marca te tus objetivos técnicos en función de tus posibilidades.



Muchos amateur buscan el swing de los grandes profesionales pero deben de darse cuenta el estado físico de estos ■

Alejandro Sánchez García
TPI Spanish Instructor
Jugador Profesional de golf
alejandrosanchezgarcia01@gmail.com
Tel/Whatsapp: 666501296



20



15

Catalunya Cup

6 categorías individuales

Competición por equipos

Premio en todos los hoyos

Carpa de avituallamiento

Área de entrega de tarjetas

Carpa de gintonics hoyo 19



Premio Final:

ESTANCIA 5 DIAS / 4 NOCHES

en régimen Todo Incluido (2 pers.)

CLUB MED OPIO (24/28 junio)

Costa Azul (Cannes/Niza)

enero

10 y 11

C. G. COSTA DORADA

24 y 25

C. G. COSTA BRAVA

febrero

7 y 8

REUS AIGÜESVERDS

14 y 15

GOLF SANT VICENÇ

28 y 1/3

METROPOLITAN GOLF

marzo

7 y 8

VILALBA GOLF

20 y 21

GOLF BARCELONA

abril

2 AL 6

DESSERT SPRINGS

11 y 12

C. G. MONTANYA

25 y 26

***REUS AIGÜESVERDS**

mayo

9 y 10

C. G. VALLROMANES

15 y 16

C. G TERRAMAR

FINAL

30 y 31

REUS AIGÜESVERDS

* Campo a confirmar





Su caddie en la carretera.

Amplia gama de vehículos con todo el espacio que necesita
para el material de su deporte favorito.

902 10 50 30 · europcar.es



Europcar

moving your way