

SOTA PAR

LA REVISTA DE GOLF DE CATALUNYA



n° 89
Revista gratuita
Juny - Juliol

Catalunya Cup 2015
ALISGOLF

Don: *Victor Balaguer*
Ganador del:
ESTANCIA EN RÉGIMEN TI PARA 2 PERSONAS
Del 20 al 24 de junio de 2015 (5 días-4 noches)
en "CLUB MED OPIO" Cannes - Niza (Francia)
Barcelona, a 31 de mayo de 2015

VALORADO EN **1.484€**

Catalunya Cup 2015
ALISGOLF

Don: *Manuel Mohedano*
Ganador del:
ESTANCIA EN RÉGIMEN TI PARA 2 PERSONAS
Del 20 al 24 de junio de 2015 (5 días-4 noches)
en "CLUB MED OPIO" Cannes - Niza (Francia)
Barcelona, a 31 de mayo de 2015

VALORADO EN **1.484€**

Logos: Catalunya Cup, Golf Travel & Events, ALISGOLF, PING, Europcar, MUNICH, TORRES, RON BARCELÓ, LONDON HILL, Casa Piedad Ordeix, Clavell, NACEX, AT ROCA, sum, BRIDGESTONE GOLF, Sant Aniol, ATREYA, Club Med, ROYAL, NACEX, Europcar, MUNICH, TORRES.

Victor Balaguer y Manuel Mohedano ganadores del I Catalunya Cup 2015

Magnífica
actuación de
Carlos Pigem
en Bangladesh
con dedicatoria
incluida



ESPECIAL: Golf en Castilla y León

II CIRCUITO CATALUNYA CUP 2015



GOLF PANORÀMICA

Del 26 al 28 de junio (3 días / 2 noches)

Golf, relax, gastronomía, sol y playa
(Vinaroz, Casas de Alcanar, Peñíscola)

PROGRAMA

VIERNES 26 DE JUNIO

- Llegada check-in
- Entreno opcional (40€)

SÁBADO 27 DE JUNIO

- Torneo 18 hoyos Catalunya Cup Stableford Individual

DOMINGO 28 DE JUNIO

- Torneo 18 hoyos Catalunya Cup Stableford Individual
- Comida, entrega de premios y sorteo de regalos

El precio incluye:

2 noches del 26 al 28 de Junio en los Apartamentos Village Panoramica en AD
2 jornadas de golf en Panoràmica con buggie + picnic + polo del evento
Comida, entrega de premios y sorteo de regalos
PARA EL CIRCUITO **SE SUMARÁ LA MEJOR TARJETA DE LOS 2 DÍAS** COMO PREMIO DEL VIAJE



VILLAGES GOLF PANORAMICA

TARIFA DE PRECIOS

Jugador en habitación doble.....	285€
No jugador acompañante.....	120€
Suplemento apartamento individual.....	40€

Premio 18 hoyos

1 Noche Balneario Blancafort **** en rég. AD con consulta y masaje ayurveda para 2 pers.

Premio 36 hoyos

Fin de semana en Balneario Rocallaura ****
3 días 2 noches en hab. doble en rég. MP

+ INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

937 937 929 • 669 479 028 • reservas@golftravevents.com

golftravevents.com



Sumario

REVISTA NÚM. 89 • JUNIO-JULIO 2015



4
noticias



16
jugadores
en el green

20
psicología



25
especial golf
castilla y león

CASTILLA Y LEÓN
en una escapada
VERÁS MUNDO



46
entrenador
personal



48
consejos

Editorial

¿Hablamos demasiado durante el juego?

Cuando jugamos al golf con nuestros amigos, quizás hablamos demasiado. Planteamos diálogos duros, de política, fútbol, trabajo y otras cosas que posiblemente no dejarán que nuestra mente se focalice y tome el control sobre lo que efectivamente intentamos hacer.

En alguna ocasión he intentado caminar en silencio y concentrado en mi próximo golpe pero mis amigos me preguntaron si estaba enfadado -si estaba bien... porque lo 'lógico' para nosotros, es ir charlando durante el partido.

Fijaros en lo que sucede cuando jugamos con alguien desconocido, que viene de otro campo y termina compartiendo partido con tres amigos que no conoce. Seguramente será quien demuestre el mejor juego del grupo porque se mantendrá más silencioso y concentrado.

Con todo esto, no estoy estimulando ninguna idea antisocial y menos aún que nos convirtamos en ermitaños del golf pero renunciemos por un rato a nuestro grupo de amigos y apuntémosnos en otra salida con jugadores desconocidos.

Hablemos mucho y no perdamos esos momentos irrepetibles entre amigos, pero desahoguémonos en la carpa del 9 o al finalizar el 18, compartiendo una sabrosa y fresca cerveza ■

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

Vallromanes acoge la penúltima prueba del I Catalunya Cup - Alisgolf 2015

La décima prueba del Circuito Catalunya Cup Costa Azul se disputó en el Recorrido del Club de Golf Vallromanes los días 9 y 10 de mayo

Durante todo el fin de semana el sol reinó en Vallromanes cosa que propició que los jugadores pudieran disfrutar de un clima muy agradable.

En esta ocasión, los jugadores tuvieron que luchar contra el pinchado de los greenes que en los primeros 9 hoyos dificultó un poco el putt, no obstante es el precio que tenemos que pagar en esta época todos los aficionados para después poder disfrutar de los campos en inmejorables condiciones.

Esta "dificultad" no arrugó a algunos de los competidores que lograron sacar un excelente resultado aferrándose a su mejor juego y concentración.

Junto al tee del hoyo 10 se encontraba la carpa de avituallamiento para recuperar energías a base de jamón y embutidos ibéricos Reserva Ibérica, quesos maridados con mermeladas de Can Bech, tortilla de patatas, bull blanco y bull negro de Can Pedret, quesos Clavell y pinchos de fruta fresca acompañado por refrescos, vinos y cava, cerveza San Miguel, cafés Stracto... antes de disputar la segunda parte del recorrido.

El ganador scratch de la prueba fue Javier Corbera con 32 puntos seguido de cerca por Roger Montañola con 31 puntos.

Javier Saez venció en handicap inferior con una tarjeta de 38 puntos stableford seguido por Santiago Vila con 37 que fue segundo.

En handicap medio inferior Angel Romero y Miquel Calpe empataron a 36 puntos mientras que a un sólo punto se quedó Víctor Balaguer que fue tercero con 35.

Michael Kienzler, que disfrutó de uno de aquellos días en que todo te sale, ganó el handicap medio superior con un fantástico resultado de 41 puntos seguido por el inspirado Simon Fletcher que con 40





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



puntos también desplegó sus mejores armas en el campo.

Michael Kienzler, que disfrutó de uno de aquellos días en que todo te sale, ganó el handicap medio superior con un fantástico resultado de 41 puntos

En handicap superior se vio el mejor resultado con Silvio Filippini como protagonista que logró la primera posición tras conseguir el escandaloso resultado de

En handicap superior se vio el mejor resultado con Silvio Filippini como protagonista que logró la primera posición tras conseguir el escandaloso resultado de 47 puntos

47 puntos no dejando opción a sus rivales que acabaron 11 puntos por detrás, en concreto Albert Bosch que finalizó segundo.

Después de completar los 18 hoyos los jugadores entregaron las tarjetas en la zona de recogida degustando un gintonic Premium con ginebra London Hill mezclada con las mejores tónicas Origins de Scheweppes ■



Hoyo 1 -Viña Esmeralda by Custo Thomas Schuetz	Hoyo 7 - Lote Cava Juan José Aguiló 0,83m	Hoyo 13 - Bolas Bridgestone Mick Walsh
Hoyo 2 - Masaje Ayurveda Julian Bueso 2.86m	Hoyo 8 - Ron Barceló Borja Galofré	Hoyo 14 Maridaje Quesos Roger Montañola
Hoyo 3 - Gorra Ping Alvaro M ^a Guerrero	Hoyo 9 - Salmón Ahumado Jordi Vilallonga	Hoyo 15 - Caja Longaniza Alejo Vallet
Hoyo 4 - Botella Ginebra Albert Ferrer	Hoyo 10 - Queso Clavell Rafa Zubiria	Hoyo 16 -Toalla Ping Roger Montañola
Hoyo 5 - Lote Ibéricos Carlos Castiñeira	Hoyo 11 - Polo Circuito Jordi Bach	Hoyo 17 - Zapatos Munich Cesar Santamaria 2,17m
Hoyo 6 - Guante Piel Ping Mick Walsh	Hoyo 12 - Lote Can Bech Ramon Ventura 1,79m	Hoyo 18 - Lote Varios Borja Galofre



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

Raúl Bicardí

gana en hándicap inferior en Terramar

Raúl Bicardí expuso sus mejores golpes para ganar la prueba del Alisgolf-Catalunya Cup jugado en el campo del Golf Terramar en Sitges los días 15 y 16 de mayo



A pesar de empatar con Andres Jonama a 41 puntos, Raúl Bicardí se adjudicó el trofeo por una décima de hándicap.

La competición coincidió con días de mucho calor y también de viento que dificultó un poco el juego, especialmente el viernes.

El tema del calor se solucionaba después del hoyo 8, cuando los jugadores encontraban el "oasis", las carpas de avituallamiento donde podían refrescarse y recuperar energías a base de jamón y embutidos ibéricos Reserva Ibérica, quesos Clavell, tortilla de patatas, bull blanco y bull negro de Can Pedret y banderillas de fruta fresca todo acompañado de refrescos, vinos y cavas, cerveza San Miguel, cafés Stracto... antes de continuar con el recorrido.

Santiago Piñon incluye su nombre en un lugar prestigioso y selecto, el más alto en la clasificación hándicap superior



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

A⁺STR^A

NEC

Alberto Bel aplicó eficacia y sobriedad a todas sus acciones, sin duda el camino adecuado para acabar en lo más alto de la clasificación scratch

Volviendo al torneo, Santiago Piñon incluye su nombre en un lugar prestigioso y selecto, el más alto en la clasificación hándicap superior de un torneo para el recuerdo, compendio de tensión, emoción y espectáculo por parte del jugador gallego. Teresa Griñó fue segunda, a pesar de empatar a 38 puntos con el líder. Alberto Bel aplicó eficacia y sobriedad a



Carlos Armengol blandió el palo cuando, tocado por la varita mágica de los dioses, apuntó un extraordinario hoyo en uno en su tarjeta en el hoyo 9, que le valieron unos zapatos de golf Munich



todas sus acciones, sin duda el camino adecuado para acabar en lo más alto de la clasificación scratch, con los 37 puntos que consiguió. Los 37 puntos de Alberto a lo largo de los 18 hoyos resultaron una propuesta inaccesible para el resto de sus cualificados y batalladores rivales, excepto para M. Carmen Floran que se tuvo que conformar con el segundo lugar después de igualar el resultado del ganador.



Carlos Armengol blandió el palo cuando, tocado por la varita mágica de los dioses, apuntó un extraordinario hoyo en uno en su tarjeta en el hoyo 9, que le valieron unos zapatos de golf Munich como premio de aproximación ■

Hoyo 1 - Viña Esmeralda by Custo Claes Akerblom	Hoyo 7 - Lote Cava Ariana Mateu	Hoyo 13 - Bolas Bridgestone Ana M ^a Ayuela 0,62m
Hoyo 2 - Botella Ginebra Philippe Bach	Hoyo 8 - Ron Barceló M ^a Carmen Floran	Hoyo 14 Maridaje Quesos M ^a Carmen Floran
Hoyo 3 - Gorra Ping Albert Fradera	Hoyo 9 - Salmón Ahumado Carlos Armengol (Hole in One)	Hoyo 15 - Gorra Ping Oliver Vizuete
Hoyo 4 - Masaje Ayurveda M ^a Carmen Floran	Hoyo 10 - Queso Clavell Alberto Bel 3,38m	Hoyo 16 -Toalla Ping Philippe Bach
Hoyo 5 - Lote Ibéricos Marcel Blommendaal	Hoyo 11 - Polo Circuito Albert Fradera	Hoyo 17 - Zapatos Munich Santiago Piñon 2,77m
Hoyo 6 - Guante Piel Ping Enrique Rojo 0,39m	Hoyo 12 - Lote Can Bech Antonio Guerrero	Hoyo 18 - Lote Varios Carlos Calsina



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



Victor Balaguer y Manuel Mohedano ganadores del I Catalunya Cup 2015

El último fin de semana de mayo se celebró en el recorrido de Reus Aigüesverds la Final del I Catalunya Cup de 2015 así como el torneo paralelo para los jugadores habituales del circuito no clasificados para la final

El sábado se jugaron los primeros 18 hoyos de la Final y en ambas categorías los dos primeros clasificados obtuvieron los mismos resultados, en hándicap inferior Luis Pérez lideraba con 65 golpes perseguido por Victor Balaguer con un resultado de 69 golpes, mientras en hándicap superior el mejor clasificado fue Manuel Mohedano con 65 golpes y a cuatro golpes Carlos Guerrero se situaba segundo.

A medio recorrido, los jugadores pudieron reponer fuerzas en el catering donde los jugadores saborearon un magnífico surtido con montaditos ibéricos de jamón, salchichón y chorizo gentileza de Reserva Ibérica, queso de cabra Clavell maridado con mermelada de higo de Can Bech, brandada de bacalao gentileza de Copesco-Sefrisa, tortilla de patatas, fruta... para acabar refrescándose con agua, vino, cava, cerveza, bebidas isotónicas y refrescos varios.





Segundos clasificados Circuito

El domingo se disputó la vuelta decisiva, tras los 18 hoyos se conocerían los vencedores del Circuito, Victor Balaguer

Victor Balaguer mantuvo un gran nivel de juego consiguiendo otro gran resultado de 70 golpes para adjudicarse la Final por una holgada ventaja de 5 golpes



Ganadores de campo

mantuvo un gran nivel de juego consiguiendo otro gran resultado de 70 golpes para adjudicarse la Final por una holgada ventaja de 5 golpes sobre el segundo clasificado Luis Perez.

Manuel Mohedano consiguió mantener el liderato durante toda la vuelta para vencer en hándicap superior con un resultado total de 135 golpes, perseguido por Carlos Guerrero a cuatro golpes de distancia.



El equipo OK Line Golf entregó una placa de agradecimiento a Marc Puig

En el torneo paralelo también se vieron buenos resultados Andres Lopez consiguió vencer en hándicap inferior con su resultado de 2 bajo par, por otro lado Alberto Ríos fue el mejor hándicap superior con sus 71 golpes.

Al finalizar todos los participantes se celebró la comida de clausura del Circuito en el Restaurante de la Casa Club donde se entregaron los trofeos a las pruebas del circuito, se premiaron a los ganadores de la fase regular y de la Final así como del torneo paralelo para seguir con un sorteo de regalos donde todos los participantes se llevaron un premio.



Manuel Mohedano consiguió mantener el liderato durante toda la vuelta para vencer en hándicap superior con un resultado total de 135 golpes

Desde GolfTravel&Events queremos agradecer a todos los jugadores que nos acompañaron durante todo el fin de semana y durante los torneos del circuito la confianza depositada en nosotros y el buen ambiente reinante en todos los torneos ■



Ganador Torneo Paralelo



Ganador Paletilla "Reserva Ibérica"

1ª Categoría	Vuelta 1	Vuelta 2	Total
1 Victor Balaguer Santacreu	69	70	139
2 Luis Perez Alvarez	65	79	144
3 Carlos Castiñeira Vilaro	69	75	144
4 Robert Ros Cherta	75	70	145
5 Alvaro Vioque Goñi	75	76	151
6 Cesar Elena Domniguez	77	76	153
7 Michael Walsh	85	76	161
8 Raul Bicardi Treserras	88	76	164
2ª Categoría			
1 Manel Mohedano Sanchez	65	70	135
2 Carlos Guerrero Vilella	69	70	139
3 Pere Lopez Cacharro	73	72	145
4 Oriol Hernandez Lorente	77	80	157
5 Joaquin Pallares Rius	79	79	158
6 Carles Pico Moreno	83	75	158
7 Abel Bicardi Quero	84	83	167
8 Jose Haro Planas	99	82	181

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, estaciones de autobuses, trenes y taxis.
- 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 maleta 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 consultar con tu agencia **NACEX** más cercana

Contacta con nosotros a través de:

NACEX

NACEX!shop



www.nacex.es



www.nacexshop.com

Síguenos en:



@nacex

@NACEXclientes

@NACEXshop

blog.nacex.es/

linkedin.com/company/nacex

linkedin.com/company/nacexshop

youtube.com/nacexmit

IDA -2€
IDA y VUELTA -4€

Descuento en tu envío NACEX premium para destinos nacionales, presentando este anuncio en tu agencia NACEX

válido hasta el 31/12/2015
3000000015



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

Magnífica actuación de **Carlos Pigem** en Bangladesh con dedicatoria incluida

Carlos Pigem ya lo anunciaba previo al torneo de Bangladesh. El ilerdense aseguraba que su juego estaba en un gran momento y sentía que la victoria iba a llegar muy pronto.

No pudo ser en el Abierto de Bangladesh, pero se quedó a tan solo tres golpes del ganador, el jugador de Singapur, Mamat, para firmar un brillante cuarto puesto, con un total de 273 golpes (-10). Pigem realizó su mejor vuelta de 66 golpes (-5), para lograr el cuarto puesto en solitario y dejar claro que el jugador de Raimat vive un gran momento.

Firmó dos vueltas iniciales de 67 golpes, y solo le apartó de la lucha por el triunfo, un 73 del tercer día. A pesar de ello, no bajó la guardia y gracias a ese 66 del sábado, acabó firmando el mejor puesto de la temporada en el Tour Asiático. Fue un torneo muy emotivo para Pigem ya que le dedicó esa gran actuación a su abuelo, fallecido la semana anterior y al que tuvo siempre en la cabeza durante la competición.

Sin duda, un gran resultado para Pigem, que logró 15.000 dólares de premio y el orgullo de haber asegurado la tarjeta para el próximo año. El ilerdense ocupa el décimo puesto en el ranking de ganancias del Asian Tour, con 114.432\$, en solo seis torneos ■



Mark Gibson, campeón del European Challenge for Wheelchair Golfers

Sebastián Lorente queda octavo

El norirlandés Mark Gibson se ha proclamado campeón de la segunda edición del European Challenge for Wheelchair Golfers-The Mail Company, celebrada en el Club de Golf Terramar de Sitges, al firmar un segundo parcial de 13 puntos para un acumulado de 31, superando en cuatro al francés Jean Marie Requet y en siete a la holandesa Monique Kalkman. El español Sebas Lorente ha finalizado octavo.

Gibson no ha tenido rival; se ha impuesto con superioridad y, una vez más, desplegando su mejor juego en una segunda y complicada jornada con la climatología como principal protagonista: intensa lluvia desde primera hora de la mañana que ha obligado a retrasar una hora el comienzo de la competición, más tarde viento de bastante intensidad, para terminar con una tarde agradable y despejada.



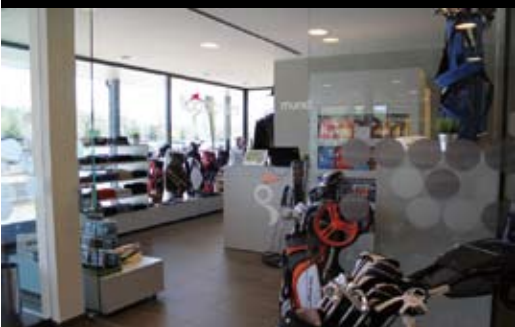
La celebración del II European Challenge for Wheelchair Golfers no habría sido posible sin el patrocinio de The Mail Company, el apoyo incondicional del Club de Golf Terramar y Covinil y la colaboración del Ayuntamiento de Sitges, Federación Catalana de Golf, Footjoy,

Srixon-Cleveland, además de varias entidades locales.

En cuanto a los resultados en la categoría Hándicap, el holandés Richard Kluwen se ha alzado con el trofeo con 68 puntos ■

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

Alex Larrazábal brilla en Sotogrande

Gran actuación del jugador barcelonés Alex Larrazábal, que finalizó en una brillante segunda posición en el Campeonato de España Individual para Mayores de 35 años, disputado en el campo gaditano de La Reserva, en Sotogrande. Larrazábal, que actualmente entrena a su hermano Pablo en el Circuito Europeo, firmó tres vueltas de 76,73 y 70 golpes, para ese segundo puesto final, donde acabó con 219 impactos, empatado con Oscar Sánchez, y a cuatro del vencedor, Eduardo Corsini, que aguantó los envites de los perseguidores. Larrazábal jugó su mejor vuelta el domingo, aunque no fue suficiente.



A pesar de ello, el jugador del RCG El Prat demostró su gran nivel competitivo. Por su parte, Borja García Echevarrieta se

tuvo que conformar con el puesto duodécimo, con un total de 229 impactos, después de tres vueltas de 78,77 y 74 gol-

pes. El tercer jugador catalán que completó las tres vueltas fue Marcos Hofmann, con 250 golpes ■

Primer triunfo de Gerard Piris en el Alps



Las dos primeras pruebas en terminar han dejado cosas muy positivas para los jugadores españoles, especialmente en el Open Frassanelle, perteneciente al calendario del Alps Tour. Allí, en Golf Club Frassanelle, vecino a las localidades de Vicenza y Padua, el catalán ha ganado su primer torneo profesional a nivel internacional con una portentosa actuación.

Las fuertes lluvias registradas en el norte de Italia forzaron la suspensión de la que debía ser la tercera y definitiva jornada, lo que permitió a Piris ser campeón sin necesidad de afrontar esos 18 hoyos.

El jugador barcelonés concluyó la jornada del jueves en una posición inmejora-

ble: era líder con un total de -10 tras entregar tarjetas de 65 y 67 golpes. Al acecho, a tres golpes, el holandés Jurrian van del Vaart, jugador con gran trayectoria amateur que busca su sitio en el profesionalismo.

Este triunfo le llega a Gerard Piris en su segundo año como profesional ■

#ganesdemuntanya

GANES DE GOLF



XGRANDVALIRA

golf
SOLDEU

www.grandvalira.com

Estado de flow (fluir)

El estado de flow (fluir) es una sensación que tiene que ver con un estado de concentración total en el que todo pasa sin demasiado esfuerzo y se disfruta del proceso sin ser conscientes del paso del tiempo



Este estado de flow tan agradable se puede producir durante la práctica deportiva, y pese a no garantizar el máximo rendimiento, si que está relacionado con buenos resultados y con disfrutar al máximo de la actividad.

En el Golf se hace necesario encontrar un estado óptimo de concentración similar al de flow para focalizar la atención en los aspectos del juego más importantes, sin dejarse llevar por sensaciones negativas. Destacamos sólo algunas estrategias para conseguir el estado de flow:

- Antes de jugar es bueno tener expectativas realistas sobre la jornada sin dejarse llevar por miedos innecesarios y exagerados.
- Los objetivos sobre el resultado que se quiere conseguir deben ser alentadores y alcanzables para poner la mente en marcha y hacer surgir la motivación.
- Antes del partido se debe mantener una mentalidad lo más neutra posible, sin demasiados pensamientos que enturbien la mente, tan solo esperar que

empiece la jornada intentando mantener la concentración.

- Durante el juego será interesante que la atención se mantenga más centrada en las sensaciones más que en el detalle de la técnica.
- Se deben percibir los errores como algo natural del juego y como parte com-

Se deben percibir los errores como algo natural del juego y como parte complementaria de los aciertos

plementaria de los aciertos para evitar que aparezca la angustia cuando se produzcan.



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



Ante los aciertos se debe ser prudente y no caer en euforias desmesuradas

- Cuando se produzcan errores se debe poner la atención rápidamente en la siguiente tarea para no centrarse en información negativa que rompa la concentración.

- Ante los aciertos se debe ser prudente y no caer en euforias desmesuradas para no producir cambios emocionales demasiado repentinos y romper igualmente la concentración.

- Respirar profundamente durante los momentos de pausa es algo que siempre facilita un estado emocional agradable y favorece la concentración.

- En algún momento se pueden destinar unos segundos a concentrarse poniendo mucha atención en observar cualquier elemento del campo. Puesto que atender concentrado a detalles neutros durante un rato facilita que las pulsaciones cardiacas disminuyan.

- Intentar mantener el cuerpo hidratado y con energía ingiriendo algún sólido.

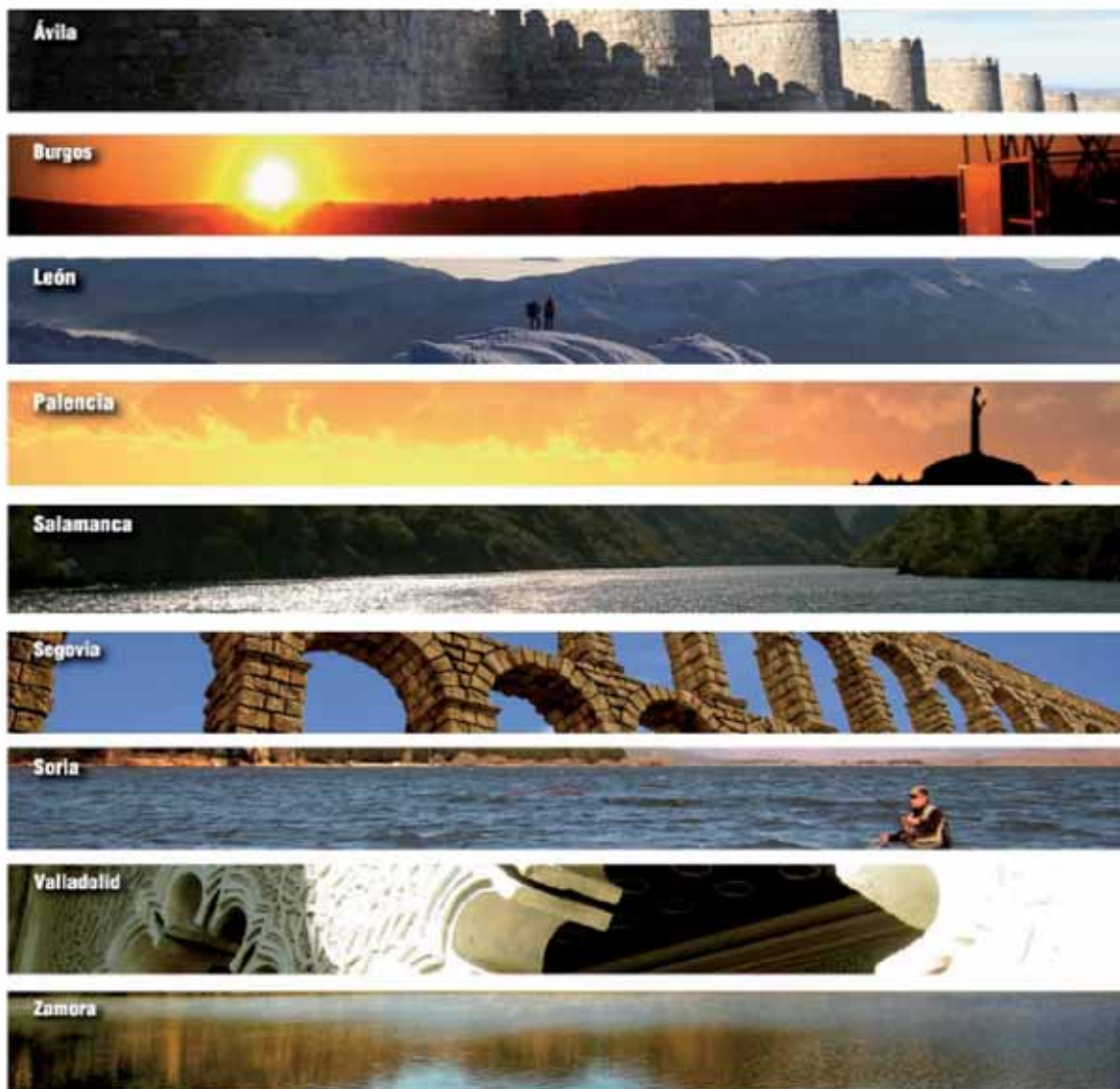
- La tarjeta de resultados sólo debe consultarse durante el juego para proponerse objetivos alentadores y no para no ser presa de los números, puesto que lo importante son las sensaciones agradables y no tanto los resultados.

- Después de la jornada se debe realizar una evaluación realista del juego, centrando la atención en las sensaciones más que en el resultado, proponiéndose entrenar algún aspecto para la siguiente jornada.

Con estas indicaciones os podéis acercar al estado psicológico de flow y conseguir un estado de concentración profundo y positivo que hará que como mínimo disfrutéis al máximo de la jornada, independientemente del resultado ■

Albert Soldevilla
Psicólogo del deporte
www.mensalus.es





CASTILLA Y LEÓN **en una escapada** **VERÁS MUNDO**

ÁVILA

El Fresnillo - Naturavila Golf

La calidad y diversidad de las prestaciones de Naturavila-Golf, hacen que este campo sea absolutamente excepcional dentro de nuestra Comunidad Autónoma, y uno de los más destacados en todo el panorama nacional. El campo fue fundado en 1998 y en él se puede apreciar el cuidado diseño de Carlos Corsini, en el que se han conjugado una abundante vegetación autóctona con numerosas rías y lagos, configurando un campo con un enorme atractivo para el jugador. Todo un reto para el aficionado a este deporte, que podrá practicarlo en las condiciones más óptimas desde un nivel de iniciación hasta el más alto nivel profesional ■



The quality and diversity of supply of Naturavila-Golf, make this course is absolutely unique in our region, and one of the most prominent in all the national scene. The camp was founded in 1998 and he can appreciate the careful design of Carlos Corsini, which have combined a wealth of native vegetation with numerous rivers and lakes, forming a field with enormous appeal to the player. Quite a challenge for the amateur sport, you can practice in the most optimal from a beginners' level to the highest professional level ■

Oferta de AGOSTO 2015

GOLF "EL FRESNILLO"

Laborable 20 €

Sábado y festivo 30€

Reservas Tlf: 920 353 276





Oferta: 2 noches 150€*

Precio para dos personas en Habitación Doble. En régimen de Alojamiento y Desayuno

* Habitaciones limitadas. Sujeto a disponibilidad del establecimiento



Fontecruzhoteles

www.fontecruzhotels.com



Fontecruz Ávila es un hotel precioso y tranquilo de 4 estrellas situado a solo 3 km de Ávila. Ofrece una estancia relajante en un entorno maravilloso.

Este hotel exclusivo está bien diseñado y cuenta con instalaciones fantásticas, como campo de golf, piscina al aire libre y gimnasio.

Todas las habitaciones disponen de conexión wifi.

Además este año Ávila es una de las ciudades que van a dar que hablar en España. Celebramos el V Centenario del nacimiento de Santa Teresa de Jesús. Esta conmemoración supone que en Ávila se celebrarán exposiciones y eventos en torno a esta figura. Por nuestra parte hemos preparado una oferta de 2 noches para que lo tengas todo organizado.

Información y Reservas:

920 35 92 00

recepcion@fontecruzavila.com

La Almarza Golf

La Almarza Golf de Sanchidrián está asentado en un paraje natural en el que se ha respetado al máximo la zona, manteniendo intacto el encinar que ocupa una superficie de 370.000 m² así como una laguna de 75.000 m². Las instalaciones de este club cuentan con un campo de 18 hoyos par 72 con 6.577 metros así como un campo de 9 hoyos par 3 con unas amplias zonas de prácticas ■

The Golf Almarza Sanchidrián is nestled in a natural setting which has respected the area, keeping intact the oaks which occupies an area of 370,000 m² and a lake of 75,000 m². The facilities at this club have a 18 hole par 72 to 6,577 meters and a 9 hole par 3 with a broad practice areas ■



Campo de Golf de Candeleda



El campo de golf de Candeleda es un proyecto de 18 hoyos de los cuales se han construido los primeros 9 y permanecen abiertos al público desde abril de 2003. Enclavado en la vertiente sur de Gredos, protegido de las corrientes y vientos fríos, goza de un clima excepcional. Con un diseño de Manuel Piñero bastante adaptado a las necesidades del entorno natural, es un campo largo y de una dificultad muy atractiva al jugador, con obstáculos de agua en todo el recorrido ■

The Candeleda golf is an 18 holes of which were built early in September and are open to the public since April 2003. Nestled on the south

side of Gredos, protected from cold winds and currents, enjoys an exceptional climate. With a design by Manuel Piñero quite adapted to the needs of the natural environment is a long course and a very attractive difficulty to the player, with water hazards throughout the course ■

Campo de Golf de Navalenguera

Este campo está situado en el Valle del Alberche, en las estribaciones norte de la Sierra de Gredos, a 40 km. de Ávila y 100 km. de Madrid. Es un punto de referencia de cómo combina un precioso paisaje con un diseño espectacular, ya que sus 9 hoyos discurren junto al río Alberche, entre lagos naturales y una vegetación mediterránea exuberante ■

This field is located in the Valley Alberche in the northern foothills of the Sierra de Gredos, a 40 km. Avila and 100 km. Madrid. It is a benchmark of how combines beautiful scenery with a spectacular design, as its 9 holes run along the river Alberche between natural lakes and lush Mediterranean vegetation ■



BURGOS



Club de Golf de Lerma

Construido en 1992 sobre una antigua finca de caza de 220 hectáreas denominada La Andaya, el campo de golf de Lerma condensa en sus 18 hoyos la grandiosa sencillez de la naturaleza castellana. Las distancias de tee a green son grandes pero pueden ser alcanzadas con facilidad porque la visibilidad es extraordinaria y hay posibilidades de jugar con la estrategia que cada handicap necesita para hacer un buen resultado. Conserva el encanto que la naturaleza y el enclave que las tierras de Castilla y León proporcionan al amante del golf. Sus cuidados campos y diversidad de servicios hacen de éste un lugar para la práctica del golf ofreciendo un incomparable medio de diversión para todos los amantes de la naturaleza ■

Built in 1992 on a former hunting estate of 220 acres called The Andaya, the Lerma Golf Course 18 holes condenses on the grand simplicity of the Spanish nature. The distances from tee to green are great but can be achieved easily because the visibility is extraordinary and there are possibilities to play with the strategy that each handicap needed to get a good result. It retains the charm of the nature and location that the lands of Castile and Leon provide the avid golfer. Your care fields and diversity of services make it a place for golf offering an unparalleled means of entertainment for all lovers of nature ■

Saldaña Golf



Muy cerca de Burgos junto a la Nac. I, se encuentra Saldaña Golf que representa uno de los desafíos más atractivos para cualquier jugador de golf. El trazado original, obra de Pepe Gancedo y el diseño final de Laureano Nomen ocupa una superficie de 71 hectáreas. El juego en este campo requiere una gran variedad de golpes y el uso de todos los palos de la Bolsa. Destacan sus calles y sus amplios greens además de los 9 lagos que entran en juego y un arroyo que discurre por 5 hoyos ■

Very close to Burgos with the Nat I, Saldaña Golf is representing one of the most appealing challenges for any golfer. The original layout, designed by Pepe Gancedo and Laureano Nomen final design occupies an area of 71 hectares. The game in this field requires a wide variety of shots and use every club in the bag. Emphasize its broad streets and greens in addition to the 9 lakes that come into play and a creek that runs through 5 holes ■

Club de Golf de Ríocerezo



Campo diseñado por D. Alfonso Mata en el que el jugador se encontrará con calles anchas y amplios greens, así como numerosos obstáculos de agua que harán que tenga que pensar adecuadamente cada golpe. Una vez haya terminado su juego, podrá disfrutar de la excelente cocina de su restaurante. El juego se hace variado y entretenido por la diversidad de los diseños de los diferentes hoyos y porque la oportunidad de hacer par se tiene en cada golpe, siempre con posibilidades de recuperación ■

Course designed by D. Alfonso Mata in which the player will meet with wide fairways and large greens, numerous water hazards that will have to think properly every shot. Once you have finished your game, you can enjoy the excellent cuisine in its restaurant. The game is varied and entertaining for the diversity of the designs of the different holes and because the opportunity to make par on every shot you have provided with chances of recovery ■

Club de Golf Villarías



El campo cuenta con un recorrido de 9 hoyos en torno a una hermosa mansión del siglo XVII convertida en casa club. Todas las calles están rodeadas de árboles y durante el recorrido el jugador se encontrará tres lagos que lo atraviesan ■

The field has a 9-hole course around a beautiful XVII century mansion converted into a clubhouse. All streets are surrounded by trees and along the way the player will encounter three lakes that cross it ■



RICEHOTEL

Mucho por descubrir

Con la incorporación del Hotel RICE Palacio de los Blasones, nuestro grupo cuenta ya con cinco establecimientos hoteleros, incluyendo los apartamentos Rice de la Isla y dos restaurantes, a los que se suma un departamento de organización de Eventos y un servicio de Catering.

El Grupo Rice es uno de los más importante del sector hotelero y de restauración en la ciudad. La oferta de nuestro departamento de Eventos es la más atractiva del momento; lugares emblemáticos, como el Palacio de Saldañuela o la Quinta de San Agustín, sirven como privilegiado escenario para cualquier tipo de celebración.

HOTELRICE
REYES CATÓLICOS



HOTELRICE
BULEVAR



HOTELRICE
MARÍA LUISA



HOTELRICE
PALACIO DE LOS BLASONES



EVENTOSRICE

APARTAMENTOSRICE
PASEO DE LA ISLA

CATERINGRICE

www.ricehotelesburgos.com

LEÓN

León Club de Golf



Este recorrido se erige como uno de los clásicos en el mercado joven de Castilla y León, y así lo demuestran los campeonatos nacionales e internacionales de amateurs y profesionales que se han celebrado en este campo y los elogios recibidos por grandes jugadores y entidades del sector. Caben destacar varios aspectos del recorrido, por un lado su buena adaptación al entorno paisajístico de roble bajo y ondulaciones suaves, que con el paso del tiempo ha ido ganando belleza, y por otro, sus amplias calles, numerosos bunkers, greens de gran tamaño y numerosos lagos, haciendo que el recorrido sea muy exigente pero a la vez un reto continuo. Y por último, el buen mantenimiento que desde su inicio se ha realizado en el mismo, ha dado sus frutos en el recorrido ■

This course stands as one of the classics in the youth market of Castile and Leon, as demonstrated by national and international championships amateurs and professionals have been held in this field and the accolades received by major players and institutions of the sector. We would highlight various aspects of travel, on the one hand its good adaptation to low-oak landscape and gentle undulations, which over time has been winning beauty, and secondly, its wide fairways, numerous bunkers and large greens numerous lakes, making the course very challenging but also an ongoing challenge. And finally, the well maintained since its inception has made in it, has borne fruit in the course ■

Club de Golf Bierzo

Un escenario único para la práctica del golf en el noroeste de España. Ubicado en un marco incomparable, cerca del Camino de Santiago y con fácil acceso desde la autovía A-6 (Madrid-Coruña). El recorrido está dotado de 9 hoyos cuya ampliación a 18 ya está en proyecto y cuenta con un campo de prácticas cubierto, así como con un putting green que permiten al jugador practicar sus golpes en la más absoluta tranquilidad ■



A unique setting for playing golf in northwest Spain. Located in an idyllic setting near the Camino de Santiago, with easy access from the highway A-6 (Madrid-Coruña). The route is equipped with 9 holes to 18 and whose expansion is planned and features a covered driving range and a putting green that allows the player to practice their strokes in absolute tranquility ■

Club de Golf Hierro 3



Fue inaugurado oficialmente en el año 1998 y a pesar del paso de los años y de la aparición de varios campos de golf en la provincia, el club mantiene su éxito gracias a la permanencia de la filosofía con la que nació, que no es otra que la de hacer llegar este juego a todo tipo de personas sin distinción de sexo, edad y condición física y social ■

Officially opened in 1998 and despite the passing years and the emergence of several golf courses in the province, the club maintains its success by the permanence of philosophy was born, which is none other than to get this game to all people regardless of gender, age and physical and social ■



Belleza, Relax y Naturaleza... desde 1917

Pack Estancia Relax

3 días / 2 Noches en Habitación Doble con Desayuno Buffet
y Acceso Piscina Termal con los Chorros Termales

90€

Servicios adicionales que puede contratar en el Balneario con el 10% de descuento:
MASAJE RELAX • TRATAMIENTO CORPORAL O FACIAL • CHOCOLATERAPIA

En un entorno natural a orillas del Río Luna

Camino Balneario s/n • 24146 Caldas de Luna (León)

Tel. 987 59 40 66

info@balneariocaldasdeluna.es

www.balneariocaldasdeluna.es

PALENCIA



Campo Municipal de Golf Isla Dos Aguas

Ubicado en el centro de Palencia en las instalaciones deportivas Isla Dos Aguas. Durante el recorrido podemos comprobar que el campo es muy técnico con un diseño esmerado que cuenta con hoyos de todas las dimensiones con greens amplios y variados ■

Located in the heart of Palencia in sports facilities Isla Dos Aguas. During the tour we can see that the field is very technical with a thoughtful design that has holes of all sizes with wide and varied greens ■



Grijota Golf

Un campo diseñado para que todos los niveles de juego disfruten de su doble recorrido de 9 hoyos de una forma tranquila y relajada, con grandes posibilidades de firmar una buena tarjeta ■

A course designed for all skill levels enjoy its dual 9-hole course in a calm and relaxed, with great chances of signing a good card ■

VRO

VILLA ROMANA LA OLMEDA

Bien de Interés Cultural

Más de 1.500 m²
de mosaicos romanos
en todo su esplendor



VILLA ROMANA LA OLMEDA

34116 Pedrosa de la Vega

Palencia · España

T +34 979 119 997

M +34 670 450 143

F +34 647 470 843

info@villaromanalaolmeda.com

www.villaromanalaolmeda.com

Palencia
TURISMO



Diputación
DE PALENCIA



SALAMANCA

Campo de Golf Salamanca

La belleza del paisaje impresionará al jugador ya que ha sido diseñado respetando al máximo el entorno del magnífico campo charro sin ignorar la implementación de los más modernos sistemas de riego y drenaje. Técnicamente el campo es muy interesante, ya que el diseño de cada hoyo ha sido estudiado para que suponga un desafío continuo para los más consumados jugadores ■

The beauty of the landscape impress the player as it has been designed with maximum respect for the environment charro magnificent course without ignoring the implementation of modern irrigation and drainage systems. Technically, the field is very interesting, since the design of each hole has been studied for a continuous challenge for the more experienced players ■



Golf Villa Mayor

El campo de Golf Villa Mayor consta de dos recorridos, uno de 18 hoyos par 72 y otro de 9 hoyos (Pitch and Putt) par 27. El primer recorrido fue homologado por la Real Federación Española de Golf en 1.999 y se sitúa entre los diez campos con valoración Slope más alta de España, según la R.F.E.G. En su diseño encontramos dos partes bien diferenciadas. Los nueve primeros hoyos son de un diseño puramente inglés, donde se ha respetado la orografía propia del enclave natural, con dos lagos que entran en juego en varios de sus hoyos. Los segundos nueve hoyos son de diseño claramente americano, siendo la orografía más abrupta, creando las mejores imágenes de este gran campo. La protección de los greens por numerosos bunkers, exigen al jugador gran habilidad y desplegar la mejor estrategia de juego ■

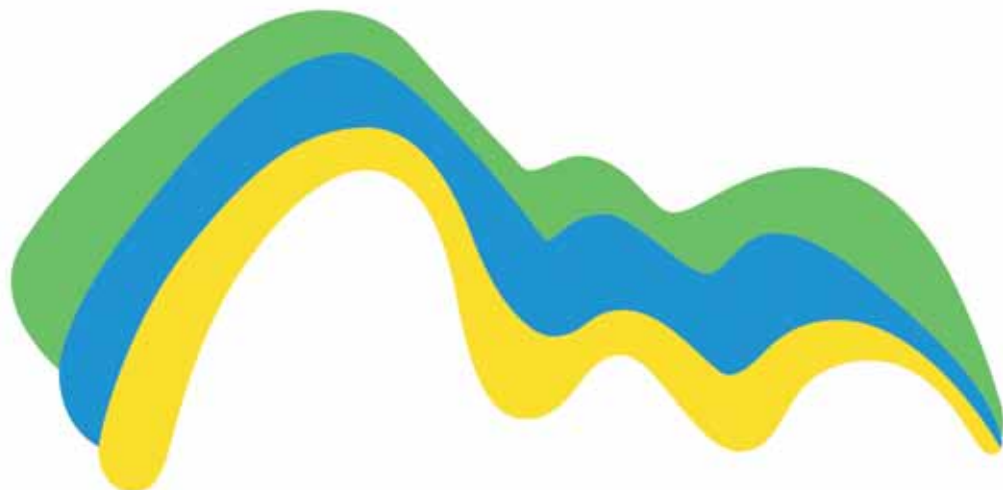
The Villa Mayor golf course consists of two rounds, one 18-hole par 72 and a 9 holes (Pitch and Putt) par 27. The first course was approved by the Royal Spanish Golf Federation in 1999 and ranks among the ten fields with higher Slope rating of Spain, according to RFEF in its design are two distinct parts. The first nine holes are designed purely English, which has respected the natural topography of the enclave itself, with two lakes that come into play on several holes. The second nine holes are distinctly American design, being the most rugged terrain, creating the best images of this great country. The protection of the greens and bunkers, requiring the player great skills and deploy the best strategy game ■

La Valmuza Golf Resort

Es un campo moderno y equilibrado diseñado por Severiano Ballesteros que permite desde acoger la celebración del torneo de golf más selectivo de profesionales, hasta los primeros golpes de jugadores que se inician en este deporte, siendo capaz de satisfacer a jugadores de muy distinto handicap ■

Is a modern and balanced designed by Severiano Ballesteros allowed from hosting the tournament more selective professional golf until the first shots of players who are new to the sport, being able to satisfy very different players handicap ■





BALNEARIO DE LEDESMA

*Bienestar y Salud
a las puertas de Salamanca*

"A solo 20 km de Salamanca y a 8 de la Villa Histórica de Ledesma"

Desde tiempos remotos los Baños de Ledesma han sido famosos por sus aguas termales, que manan desde una lejana y misteriosa canalización subterránea por la que fluyen través de cauces y rocas, cargándose mediante filtrados naturales de minerales extraordinarios para la salud.

La magia y las virtudes de estas aguas son un tesoro protegido por el Reino de España, que en 1886 las catalogó como Aguas de Interés Minero-Medicinal, por sus probadas virtudes en el tratamiento y prevención de enfermedades del aparato respiratorio, locomotor y de afecciones neurológicas y dermatológicas, como por ejemplo la psoriasis.

Situados en un magnífico paraje donde disfrutar de unas vacaciones en la dehesa castellana, al arrullo del río Tormes. A 8 km. del Campo de Golf de Zarapicos y a 18 km. del Campo de Golf de Villamayor.

Temporada Oficial 2015: del 15 de marzo al 15 de noviembre



37115 Vega de Tirados • Salamanca • Tel. 923 149 100
www.balnearioledesma.com



SEGOVIA

Club de Golf Las Llanas

Es un campo de trazado eminentemente llano, con calles anchas y greens amplios, en el que destacan sus estratégicas posiciones de bunkers y obstáculos de agua. Cuenta con una cancha de prácticas de más de 250 metros al lado de la casa club la cual dispone de vestuarios, duchas y taquillas individuales, guarda carros, alquiler de carritos, buggis, tienda y zona de descanso con dos amplios sofás y un sillón de masaje ■

Path is a field of predominantly flat with wide fairways and large greens, which highlights their strategic positions of bunkers and water hazards. It has a practice court more than 250 meters next to the clubhouse which has changing rooms, showers and individual lockers, keep cars, rental cars, buggies, shop and rest area with two large sofas and an armchair massage ■



Club de golf Villa de Cuéllar

Ubicado en la pradera de "La Vega" con una extensión de 25 hectáreas. Cuenta con calles amplias, greens bien cuidados pero es imprescindible conocer bien el campo para hacer una buena tarjeta. Desde su inauguración en 1995 ha sido campo rústico hasta que en el 2003 se instaló la red de riego pasando a ser considerado campo verde por la Real Federación Española de Golf ■

Located on the Prairie "La Vega" an area of 25 hectares. It has wide fairways, manicured greens but it is essential to know the field well for a good card. Since its inauguration in 1995 was rustic life until 2003 was installed in the irrigation network from green field to be considered by the Royal Spanish Golf Federation ■



HOTEL
CÁNDIDO ***

El **Hotel Cándido** se encuentra a 5 minutos del centro histórico de Segovia y a 8 kilómetros del Real sítio de la Granja de San Ildefonso. Está ubicado a 5 minutos de la estación del tren de Alta Velocidad, que comunica Segovia con Madrid en aproximadamente 30 minutos. Se ubica a tan sólo una hora de Madrid por la autopista de A Coruña (A6) y a una hora del Aeropuerto Internacional de Barajas.

Nuestros huéspedes disfrutarán de la más exquisita gastronomía castellana con el sello de la Familia Cándido y de los distinguidos servicios que caracterizan a un hotel de cuatro estrellas superior. Cuenta con 108 habitaciones, 95 dobles, 10 suites y 3 habitaciones para minusválidos. Disponen de: televisión satélite, plato de ducha y bañera separados, minibar gratuito, teléfono, aire acondicionado, caja de seguridad, secador de pelo, menú de almohadas, hilo musical, plancha, calefacción y cobertura WIFI. Entre sus servicios más destacados, el complejo hotelero ofrece un centro de convenciones con la última tecnología para acoger desde reuniones privadas, hasta grandes eventos, para 700 personas.

Sus grandes salones permiten albergar, al mismo tiempo, a más de 1.200 personas en celebraciones de todo tipo. El Hotel Cándido dispone de un moderno SPA, dotado de piscina climatizada, sauna, jacuzzi, baño turco y gimnasio. Además, le ofrecemos una amplia gama de tratamientos estéticos y corporales.



Avda. de Gerardo Diego s/n • 40006 Segovia (España)
Tel. +34 921 413 972 - +34 921 444 668 • www.candidohotel.es

HOTEL

CÁNDIDO ...

La Faisanera Golf



LA FAISANERA GOLF se encuentra situado en la "Quinta Real de Quitapesares" (término municipal de Palazuelos de Eresma) en un marco territorial excepcional, rodeado de un entorno cultural, artístico y gastronómico de excelencia, y situado en uno de los centros neurálgicos de la provincia de Segovia. Se encuentra muy próximo a la autopista de Madrid (AP-61) y a la autovía con Valladolid (A-601), y a apenas 5 minutos de la estación AVE. En el km. 7 de la carretera CL-601 que une la ciudad de Segovia, Patrimonio de la Humanidad, y la monumental San Ildefonso-La Granja, se encuentra el espectacular y competitivo campo cuyo diseño es responsabilidad

del insigne jugador español José María Olazábal y del renombrado arquitecto José Luis Bastarache. LA FAISANERA GOLF SEGOVIA tiene como principal destinatario al jugador amateur pero, por su diseño y por la calidad de su construcción, se ha constituido como un excelente Campo capaz de albergar también grandes competiciones nacionales e internacionales; logrando así que tanto los jugadores que se inician en este deporte, como aquéllos que son más experimentados, puedan alcanzar en él la satisfacción que buscan a la hora de practicar este bello deporte ■

THE GOLF FAISANERA is situated in the "Quinta Real of Quitapesares" (municipality of Palazuelos de Eresma) in a unique territorial setting, surrounded by an environment of cultural, artistic and gastronomic excellence, and located in one of the nerve centres of the province of Segovia. It is very close to the motorway from Madrid (AP-61) and to the motorway with Valladolid (A-601), and just 5 minutes from the AVE station. At km. 7 highway CL-601 that joins the city of Segovia, world heritage, and the monumental San Ildefonso - La Granja, is spectacular and competitive field whose design is the responsibility of the famous Spanish player José María Olazábal and the renowned architect José Luis Bastarache. LA FAISANERA GOLF SEGOVIA has as main target the amateur player but, for its design and the quality of its construction It has become an excellent field capable of accommodating also large national competitions and international; thus making both players who are new to this sport, and those who are more experienced, to reach in the satisfaction they seek when practicing this beautiful sport ■

Escuela de Golf Los Ángeles de San Rafael

Fue inaugurado en 1999 y está situado en un entorno natural con increíbles vistas. El recorrido es extraordinariamente divertido para todo tipo de jugadores. La escuela ofrece clases individuales y colectivas ■



Opened in 1999 and is located in a natural setting with stunning views. The course is extremely fun for all players. The school offers individual and group classes ■

SORIA *Abierta todo el año*



Date un respiro. Acércate en cualquier estación del año, Soria te espera con los brazos abiertos. Podrás disfrutar de miles de rincones y parajes naturales de gran belleza, de nuestra historia reflejada en multitud de obras de arte de todas las épocas, de la rica gastronomía, **de las pequeñas grandes cosas de la vida...**



www.sorianitelaimaginas.com

SORIA

Club de Golf Soria



Fue inaugurado en 2002 y está ubicado aproximadamente a 10 km. de Soria capital sobre una finca de 72 hectáreas, a 1.100 metros de altitud, con un magnífico trazado de 18 hoyos, en el que entran en juego los enormes y centenarios robles que lo rodean y sus siete lagunas naturales ■

Opened in 2002 and is located approximately 10 km. Soria capital on an estate of 72 hectares, 1,100 meters, with a magnificent 18-hole layout in the game entering the huge and ancient oak trees that surround it and its seven natural lakes ■



Club de Golf La Dehesa del Morón

Su recorrido discurre a lo largo del río Morón, sus calles son muy amplias y con las trampas justas creadas por el curso del río. Fue fundado en 1999 y es difícil imaginar la perfección de estos greens en unos terrenos de pradera natural como son sobre los que está asentado este campo ■

Its route runs along the river Morón, its streets are wide and fair traps created by the river's course. It was founded in 1999 and is hard to imagine the perfection of these greens in a natural prairie lands are being settled on the field ■

Triangular Valladolid Cup

Andalucía



26 DE SEPTIEMBRE
**ALDEAMAYOR
CLUB DE GOLF**
(Aldeamayor)



25 DE OCTUBRE
**CLUB DE GOLF
ENTREPINOS**
(Entrepinos)

17 DE OCTUBRE
**COMPLEJO DEPORTIVO
SOTOVERDE**
(Sotoverde)

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

PREMIO
EN LOS
18
HOYOS

ÁREA DE
ENTREGA
TARJETAS

PREMIO
AL DRIVE
+ LARGO

SORTEO DE
REGALOS

**Golf
Gravel**
& EVENTS



ALISGOLF

VALLADOLID



Aldeamayor Golf

Fundado en 1988 y federado en el año 2001, se caracteriza por poseer dos recorridos de juego: Uno de 18 hoyos muy técnico, marcado por obstáculos de agua, con amplios y cuidados greens, delicia de los buenos pateadores, y un recorrido de 9 hoyos pares 3 con sus pequeños y movidos greens, cuya variedad de distancias hacen de él un recorrido entretenido tanto al golfista más novato como para el handicap bajo. Completan las instalaciones, un campo de prácticas cubierto de 400 m. de longitud y doble drive range, putting green y zona de chip ■

Founded in 1988 and federated in 2001, is characterized by two rounds of play: A very technical 18-hole, marked by water hazards, with large greens and care, delight of the good kickers, and a 9-hole course par 3 with its small greens and moved, the variety of distances make it an entertaining tour both the novice golfer to the low handicap. Further facilities include a covered driving range of 400 m. length and double drive range, putting green and chip area ■

Campo de golf Sotoverde



El Club de Gof Sotoverde ofrece un campo de dieciocho hoyos, par 60, pensado para todo tipo de jugadores. Los hándicaps altos tendrán su recompensa por el Slope que ofrece su recorrido y los hándicaps bajos tendrán que esforzarse para conseguir un buen resultado. Su recorrido es rápido, competitivo y divertido, alternando hoyos cortos y exigentes con otros largos y entretenidos. Se puede pasear por sus más de 3.000 metros de recorrido entre numerosos lagos y bunkers, en plena naturaleza ■

Founded in 1988 and federated in 2001, is characterized by two rounds of play: A very technical 18-hole, marked by water hazards, with large greens and care, delight of the good kickers, and a 9-hole course par 3 with its small greens and moved, the variety of distances make it an entertaining tour both the novice golfer to the low handicap. Further facilities include a covered driving range of 400 m. length and double drive range, putting green and chip area ■



Club de Golf Entrepinos

El campo tiene un diseño longitudinal, de par 69 y formado por seis pares 3, nueve pares 4 y tres pares 5. El recorrido del campo de golf es de 5.200 metros aproximadamente. En él, por imperativos de diseño, no se da importancia a la potencia. Cada golpe deberá plantearse cuidadosamente, para evitar el río y los fuera de límites que bordean el campo y los lagos. La precisión deberá primar sobre otras facetas del juego. El campo de golf Entrepinos está situado a 12 km. de Valladolid, en la margen izquierda del río Pisuerga, rodeado de un inmenso pinar y a 2 km del histórico pueblo de Simancas ■

The field has a longitudinal design, a par 69 and consists of six par 3, nine par 4 and three par 5. The golf course is of 5,200 meters. In it, for design requirements, there is no emphasis on power. Each stroke should think carefully, to avoid the river and out of bounds that border the lakes and countryside. The accuracy must take precedence over other aspects of the game. Entrepinos golf course is located 12 km. Valladolid, on the left bank of the river Pisuerga, surrounded by a vast pine forest and 2 km from the historic town of Simancas ■



Club de Golf La Galera

Está situado a escasos minutos de Valladolid y dispone de una gran superficie de césped y más de un millar de árboles, además de 2 lagos y una ría pequeña. Se trata de un campo exigente, de dificultad media-alta, pero a su vez, entretenido. Cuenta con 9 hoyos todos con dobles salidas para variar la primera y la segunda vuelta ■

Located just minutes from Valladolid and has a large area of lawn and over a thousand trees, and 2 small lakes and an estuary. This is a demanding course of medium-high difficulty, but at the same time, entertaining. It has 9 holes with double all outputs to vary the first and second rounds ■



ZAMORA

Club de Golf Villarín

Es un campo plano y agradable de jugar, muy técnico por los lagos y el río Villarrín, que cruza todo el campo. Cuenta con 9 hoyos que están diseñados en unas suaves ondulaciones del terreno. Al ser un campo tan técnico, el jugador puede disfrutar de su juego en los golpes largos y cortos. Cuenta con calles amplias y greens totalmente planos ■

It's a nice flat field and play, very technical on the lakes and the river Villarrín, which crosses the entire field. It has 9 holes which are designed in a slightly hilly. Being a highly technical field, the player can enjoy your game in the long and short strokes. It has wide fairways and greens completely flat ■



GOLF GIRONA
Escuela Internacional de Golf



GRAN PROMOCIÓN!!

Grupos reducidos de infantiles y adolescentes

De 4 a 7 años
8h/mes 25€

De 8 a 12 años
8h/mes 30€

De 12 a 16 años
8h/mes 30€

De 17 a 21 años
8h/mes 30€

Adultos Curso de iniciación

1 hora **25€**

Pack 4 horas **90€**

Pack 8 horas **170€**

Curso de Perfeccionamiento

1 hora **30€**

Pack 4 horas **110€**

Pack 8 horas **210€**



Urbanización Golf Girona, s/n • 17481 Sant Julià de Ramis (Girona)

Tel. 972 171 641 • golfgirona@golfgirona.com

www.golfgirona.com

La **Dama Verde** es un balneario de aguas termales en uno de los últimos paraísos rurales de la península ibérica.
Ven y conecta con tu interior.



Somos Agua

RELAJACIÓN DE CUERPO Y ESPÍRITU | TERMALISMO | GASTRONOMÍA | NATURALEZA | MAGIA



Vuelve la mirada a tu interior mientras disfrutas de nuestro balneario en plena naturaleza. Sumérgete en la fuente, en el manantial, y entra en contacto con el bienestar...
... la quietud, el sosiego, el viento y los pájaros...
Descubre tu descanso ideal.



LA DAMA VERDE
BALNEARIO DE ALMEIDA
www.ladamaverde.com

Carretera de Almeida a Carbellino km 0,6
49210 Almeida de Sayago - Zamora

Escanea el código y entra en nuestra web

Información y reservas: 980 612 130



6 ejercicios para mejorar la forma física de tu golf

Con el buen tiempo muchos de vosotr@s aprovecharéis para jugar más a golf y disfrutar de las largas jornadas de luz diurna

En el artículo de hoy os propongo 6 ejercicios que te ayudarán a mejorar la salud física de tu juego favorito, el Golf.

Para ello necesitaréis una goma elástica (de resistencia media o fuerte según forma física de cada jugador) e imaginación para sujetarla en algún tipo de soporte para poder realizar los ejercicios (espaldaras, barandilla, árbol, pomo de la puerta, etc.)

Estos ejercicios te proporcionarán:

- Mejora de la potencia (ganar distancia)
- Tonificación y refuerzo de las musculaturas implicadas en el swing.
- Mejorar la disociación en la secuencia del swing y por tanto saber separar la parte baja (tren inferior) de la parte alta (tren superior).
- Compensación de las asimetrías del swing (¡trabajarás siempre los 2 lados!)
- Fortalecimiento de toda la faja y tonificación abdominal y lumbar.

Consejos:

- Trabaja los ejercicios (1, 2, 3 y 5) ¡de los dos lados!
- Hidrátate durante y después de los ejercicios.
- Realiza de 2 a 4 series de todos los ejercicios (del ejercicio 1 al 6 = 1 serie)
- Trabaja cada uno de ellos de 20 a 50 repeticiones a buen ritmo.
- Estira al terminar las series.

¡Ánimo!





4A



4B



5A



5B



6A



6B

Os recomiendo un mínimo de 2 días a la semana y un máximo de 5-6 para poner en marcha estos ejercicios y mejorar con ellos la forma física de vuestro Golf.

¡A tope!

Os espero en el próximo artículo Entrenador Personal..



Xavi Maynou
Preparador físico golf
Certificado TPI y TPI Junior
xavimaynoumascar@yahoo.es



MODELO: Marc Berdala (jugador de golf del Programa de Alto Rendimiento PAR Can Cuyàs)

Ganar **distancia**

Cada vez los campos son más largos, eso nos exige que nuestra distancia con los palos también sea más exigente y queramos o necesitemos hacer unos metros más de los que hacemos



El primer punto que hay que analizar es si sabemos disociar la parte baja del cuerpo con la parte alta.

Muchos jugadores no diferencian la parte baja de la alta del cuerpo y por esta causa suelen dejar el peso atrás o des girar poco las caderas.

El swing de golf es un movimiento que se genera velocidad gracias a una secuencia de palancas que se generan progresi-

vamente durante la bajada las cuales son, Caderas, brazos y manos.

1ª Palanca: En el inicio de la bajada la secuencia correcta es iniciar el movimiento con las caderas, ese movimiento genera velocidad en la cara del palo y guía al jugador por la trayectoria correcta.

2ª Palanca: Después de iniciar ese movimiento con la cadera se activan los

brazos la cual dará más velocidad a la cara del palo. Otra función de los brazos será bajar el palo hacia la bola, puesto que los brazos son los encargados de subir y bajar el palo, mientras que el cuerpo es el encargado de guiar el palo por la trayectoria correcta (dentro, bola, dentro)

3ª Palanca: La ultima palanca que se activa son las manos que también van a dar un extra de velocidad a la cara del palo cuadrando la cara con la bola.



Atreya ayurveda resort

la india en la granada

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

CONSEJOS

Todas estas palancas se realizan rotando el cuerpo de derecha a izquierda (jugador diestro) y juntando eso y teniendo los pies separados, provoca que haya un cambio de peso que también utilizamos para darle a la bola con más potencia.

Hemos hablado de cuatro gestos que hay que realizar para generar distancia, caderas, brazos, manos y cambios de peso. si buscas distancia chequea estos factores y sabrás si puedes ganar unos metros en el futuro.

Otro aspecto importantísimo que hay que mirar, es la posición de las manos.

Si hay un mal grip, es muy probable que estés perdiendo muchos metros.



Lo profundizaremos más en los siguientes artículos.

Ejercicio para sentir el cambio de peso y poder mejorarlo cuando golpeemos la bola.



Desde la posición inicial moveremos el pié izquierdo dejándolo pegado al lado del izquierdo.



Subiremos el palo y el primer gesto que haremos antes de bajar el palo es iniciar un paso desplazando el pié izquierdo hacia donde debería estar en la postura inicial.

Justo después de inicial el paso bajaremos los brazos con la intención de golpear la bola y finalizaremos el swing.



El objetivo de este ejercicio es "sentir" el cambio de peso más de lo normal, y después de practicarlo muchas veces, iremos generando una inercia que nos llevará a que nos sea más fácil conseguirlo durante el swing normal.



Modelo: Adrián Sánchez García
Jugador del Long Driver European Tour

Alejandro Sánchez García
TPI Spanish Instructor


Schweppes[®]

J. Schwegge



TÓNICA ORIGINAL

— EXPERTS IN MIXING SINCE 1783 —



II CIRCUITO 2015 Catalunya Cup Andalucía



NUEVO FORMATO DE COMPETICIÓN 18 PREMIOS DIRECTOS

13 torneos • 5 puntuables • 6 categorías • 18 ganadores

PREMIO DE CIRCUITO:

3 primeros clasificados de cada categoría (1 per. en HD)

Estancia 5 días / 4 noches AD (Del 4 al 8 de Diciembre)

Iberostar Royal Andalus 4* Golf Novo Sancti Petri



6 categorías
individuales

Competición
por equipos

Premio en todos
los hoyos



CALENDARIO

junio

13 y 14 • TORREMIRONA

27 y 28 • PANORAMICA

julio

4 y 5 • VALLROMANES

18 y 19 • COSTA DORADA

25 • SANT CUGAT

agosto

8 y 9 • LA ROCA

22 y 23 • PGA TOUR

29 y 30 • SANT VICENÇ

septiembre

12 y 13 • EL PRAT

26 • ARAVELL

octubre

3 y 4 • COSTA BRAVA

17 y 18 • MONTANYÀ

noviembre

31-10 y 1-11
TORREMIRONA



Carpa de
avitallamiento

Área de entrega
de tarjetas

Carpa de gintonics
hoyo 19



+ Información e inscripciones 937 937 929 • 669 479 028 • info@golftravevents.com

golftravevents.com