

SOTA PAR

LA REVISTA DE GOLF DE CATALUNYA



n° 90
Revista gratuita
Agost - Setembre



Los hermanos Roca prestan su apoyo a la Candidatura Ryder Cup 2022



Psicología:
el caddy interior

ESPECIAL: Galicia destino de golf

Andorra

GOLF + RELAX + SHOPPING

2 Torneos de Golf + 2 Torneos de Pitch & Putt

Del 24 al 27 de Septiembre (PUENTE DE LA MERCÈ)

Jugar en la cima del Golf Europeo (2.200m.),

relajarse en Caldea (incluido), el dominio termal mas grande de Europa e ir de tiendas por Andorra es una de las mejores actividades que puedes hacer

PROGRAMA

Jueves 24

- Check-In Hotel Roc Blanc Spa 4*
- 14h. Torneo Sota Par P&P
Pitch & Putt Ordino
Greenfee + agua

Viernes 25

- Desayuno Buffet
- 10h. Torneo Travel & Events
Golf Soldeu Grandvalira
Greenfee + Picnic +Telecabina

Sábado 26

- Desayuno buffet
- 10h. II Circuit Catalunya Cup
Aravell Golf Club
Greenfee + Picnic + Polo
- 21h. Cena Salón Hotel
Entrega de trofeos
Sorteo de regalos

Domingo 27

- Desayuno Buffet
- 9h. II Circuit Sota Par
Pitch & Putt El Torrent
Greenfee + agua
Check-Out Hotel

HOTEL ROC BLANC SPA ****



TARIFA DE PRECIOS

Jugador torneo en habitación doble

3 noches

420€

2 noches

280€

No jugador acompañante

260€

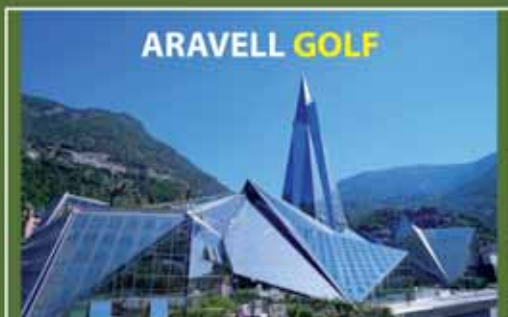
190€

Suplemento habitación individual

105€

70€

Programa de 2 noches, incluye el juego de Aravell Golf y P&P Xixerella puntuando para los Circuitos



INCLUYE:

- 3 noches de alojamiento en Habitación Superior en régimen AD en el Hotel Roc Blanc 4*
- 2 greenfees Torneo de Golf en Soldeu Grand Valira con teleférico y Aravell + picnic + polo
- 2 greenfees Torneo de Pitch & Putt en Ordino y El Torrent con fruta + agua
- 1 día de acceso al Spa del Hotel : piscina, jacuzzi, sauna, por persona y estancia
- 1 día de acceso al Spa Termolúdico Caldea-Inuu
- Cena de gala, entrega de trofeos y sorteo de regalos



golftravelevents.com

RESERVAS: 937 937 929 • 669 479 028 • reservas@golftravelevents.com

Sumario

REVISTA NÚM. 90 • AGOSTO-SEPTIEMBRE 2015



4
noticias



16
jugadores
en el green

20
psicología



25
especial golf
castilla y león



46
entrenador
personal



48
consejos

Editorial

Ser autodidacta en el golf

Hace ya un tiempo, me enteré que Buba Watson, el ganador de la chaqueta verde a sus 33 años, nunca hizo clases de golf. Que lo que hacía y hace surgió de una manera autodidacta. Esta es una prueba clara de la gran potencia de nuestra mente, para poder seleccionar, copiar, recordar, reproducir y mejorar las cosas que oportunamente nos parecen buenas. Lo interesante, es que se trata de un proceso que siempre arroja resultados positivos, aunque existan riesgos; porque de producirse el desacierto, aún de esa forma errónea contribuiremos a alimentar nuestra 'base de conocimientos', incorporando más vivencias para poder recordar todo lo que hicimos y vivimos cuando volvamos a enfrentarnos a un evento similar.

En cualquier campo, en cada momento, estaremos jugando como aprendices, durante toda nuestra larga vida; absorbiendo nuevas vivencias para recordarlas y aplicarlas en su debido momento. Un súper maestro una vez dijo: "El Golf es un juego de errores, gana quien cometa menos..." ¿Dígame si éste no es un pensamiento exquisito...? Nos deja parados sobre la tierra con nuestros pies bien hundidos en ella, es real y bien efectivo. En el Golf nunca jamás dejaremos de cometer errores, como en la vida... ■

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

Alejandro Garcia se adjudica la 3ª prueba del Catalunya Cup Andalucía

Los pasados 3, 4 y 5 de julio se disputó la tercera prueba del II Circuito Catalunya Cup 2015 con destino a Andalucía en el Club de Golf Vallromanes, un campo en perfectas condiciones y el sol reinando en lo alto propició un perfecto fin de semana para la disputa del torneo



Alejandro Garcia



Para superar el difícil reto que representa este recorrido los participantes debían establecer una buena estrategia para afrontar cada hoyo, aunque esta quedaría obsoleta sin precisión ya que colocar la bola en el punto exacto era fundamental para evitar los obstáculos y tener tiro a green en los dog-legs.

Después de una primera vuelta con resultados para todos los gustos y antes de encarar el hoyo 10, los jugadores pudieron reponerse del calor en la carpa instalada junto al tee del 10, donde los jugadores saborearon un magnífico catering con un excelente jamón ibérico y otros embutidos ibéricos (Reserva Ibérica), quesos (Clavell), salmón ahumado (Royal), bull blanco y bull negro (Can Pedret), tortillas, todo ello regado con aceite de oliva virgen extra Summum. Para refrescarse también contaron con fruta fresquita, refrescos varios, vino, cava, cerveza San Miguel y zumos Cuckoo.

En lo que al juego se refiere Alejandro Garcia Echevarrieta con 34 puntos se



TRENCA AMB TOT

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

Aprofita aquesta promoció especial
i, simplement, juga.

**ABONAMENTS
QUOTA OBERTA***

Individual:
50€/mes

Green Fee de dilluns
a divendres:
12€/sortida

Green Fee caps de
setmana o festius:
14€/sortida



www.golfsantvicens.es

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

* IVA no inclòs (21%)

** Opció només vàlida per a nous clients. Promoció places limitades. Promoció vàlida durant 1 any.



adjudicó la categoría scratch masculina y Esther Canals Mestre con 21 puntos la categoría scratch femenina. La categoría hándicap inferior masculina fue para Jorge Briones Escubos con 39 puntos stableford mientras que el hándicap superior fue para Pablo García Terol con 40 puntos.

En hándicap femenino, el inferior fue para Teresa Alberch Reixach con 38 puntos y el superior para Isabel Vila-Trias Montserrat con 29 puntos.

Los ganadores de los premios especiales fueron:

- Bola más cerca Hoyo 2:**
Esther Canals 2cm.
- Bola más cerca Hoyo 7:**
Javier Saenz 2,06 m.
- Bola más cerca Hoyo 12:**
Manel Mohedano Sanchez 1,76 m.
- Bola más cerca Hoyo 17:**
Toni Vallejo 3,23 m.

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

Golf Travel Events agradece a todo el equipo humano del Club de Golf Vallromanes el trato dispensado tanto a la organización como a los jugadores ■



Et falta regularitat en el teu joc?

Els professionals utilitzen pals personalitzats i a mida. Aconseguir 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



Máxima emoción en el Catalunya Cup en Costa Dorada

No se puede pedir más emoción para el II Circuito Catalunya Cup 2015 con destino a Andalucía que organizan Golf Travel & Events y Alisgolf



Una lucha mano a mano entre Albert Boneta y Víctor Sans, que llegaron empatados al hoyo 12 del magnífico recorrido del Club de Golf Costa Dorada, que aguantó, al igual que los participantes, la intensa ola de calor que recorre toda la geografía española.

A medio recorrido los jugadores pudieron reponerse del calor en las carpas. Allí los jugadores saborearon un magnífico catering con un excelente jamón ibérico y otros embutidos ibéricos (Reserva Ibérica), salmón ahumado (Royal), bull blanco y catalana (Can Pedret), tortillas, todo ello regado con aceite de oliva virgen extra Summ. Para refrescarse también contaron con fruta fresquita, refrescos varios, vino, cava Canals & Munné, cerveza San Miguel y zumos Cuckoo.

En lo referente al juego, la victoria scratch en esta cuarta jornada Circuito recayó en el jugador que supo contener mejor los nervios y ese fue Albert Boneta, que consigue su primera victoria en un Catalunya Cup, con un total de 35 puntos (+1). Los dos comenzaron con fuerza, firmando sendos birdies en el 1 y el 2. A falta de un hoyo, no había nada decidido.





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

El 16 fue un hoyo muy duro para Albert Boneta. Un mal hoyo y tras el doble bogey Sans se acercaba al líder. Pero ahí no iba a terminar la emoción. Aún quedaba el 18. Boneta cometía bogey y Sans tenía en sus manos la victoria. Pero se le escapó. El par en el 18 no fue suficiente y Sans terminó segundo con +2.

En el resto de las categorías los jugadores terminaron en un puño. En hándicap inferior masculino, tres jugadores llegaron a los 40 puntos, Victor Sans (43), Josep Martínez (41) y Diego Molina (40).

En hándicap medio inferior, Robert Ros se impuso a sus rivales desplegando un excelente juego que le llevó hasta los 38 puntos frente a los 37 de Josep M^a Pons y Manuel Mohedano S. que fueron segundo y tercero respectivamente.

En hándicap medio inferior, Robert Ros se impuso a sus rivales desplegando un excelente juego que le llevó hasta los 38 puntos

Alcides Lujan ganó el hándicap medio superior con 41 puntos seguido de cerca por Javier Abad que con 40 puntos y un gran partido conseguía el segundo puesto de la categoría.

Claro vencedor fue Elías Santamaría en hándicap superior tras finalizar el recorrido con 39 puntos, cuatro más que Juan Tomás que se vio relegado a la segunda plaza.

Scratch		
1	Albert Boneta Camí	35
2	Victor Sans Cosculluela	34
Hcp. Inferior Masc.		
1	Victor Sans Cosculluela	43
2	Josep Martinez Prats	41
Hcp. Mig Inf. Masc.		
1	Robert Ros Cherta	38
2	Josep M. Pons Piñol	37
Hcp. Mig Sup. Masc.		
1	Alcides Luján Codoni Gattari	41
2	Javier Abad Mendez	40
Hcp. Sup. Masc.		
1	Elias Santamaría Jorda	39
2	Juan Tomas Blanco	35
Femenino		
1	Teresa Godas Sieso	42
2	Analia Estela Subi Alejandro	39



En féminas, Teresa Godas se alzó con el triunfo tras un magnífico 42 que le otorgaba 3 puntos de ventaja sobre Analia Estela Subi que fue segunda. Lucha encarnizada por la tercera plaza en que quedaron empatadas 3 jugadoras: Isabel Rodríguez, Antonia Garcés y Paula García, todas ellas con 38 puntos.

Al finalizar el recorrido, en el hoyo 19, esperaba la carpa de gin-tónico, con donde los participantes pudieron degustar unos refrescantes gin-tónicos combinación de ginebra London Hill y una variedad de tónicas Premium de Schweppes.

Una vez finalizada la prueba se realizó la entrega de trofeos y el sorteo de regalos. Desde la organización agradecieron el trato dado a jugadores y organizadores por parte de los miembros del Club de Golf Costa Dorada ■



GAUDEIX DEL NOSTRE CAMP DURANT L'ESTIU

(del 15 de juliol al 31 d'agost)

Green Fee
49€

Buggie
29€

Promoció vàlida per a qualsevol dia de la setmana per a federats catalans (CB). Cal reservar hora de sortida. Tel. 938 840 170

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

Manel Mohedano S. gana el handicap medio en Sant Cugat

A finales de julio se disputó la quinta jornada del II Circuito Catalunya Cup con destino a Andalucía en un fin de semana marcado con un caluroso viernes mientras que el sábado la lluvia nocturna y de primera hora de la mañana hizo que el ambiente fuera un poco más suave

La organización instaló la zona de catering en la "Caseta de Blas" donde una jugados 13 hoyos, los jugadores podían saborear un magnífico catering con un excelente jamón ibérico y otros embutidos ibéricos (Reserva Ibérica), salmón ahumado (Royal), bull blanco y catalana (Can Pedret), tortillas, todo ello regado con aceite de oliva virgen extra Summ. Para refrescarse también contaron con fruta fresquita, refrescos varios, vino, cava Canals & Munné, cerveza San Miguel y zumos Cuckoo.



Al finalizar el recorrido, en el hoyo 19, esperaba la carpa de gin-tónico, con donde los participantes pudieron degustar unos refrescantes gin-tónicos combinación de ginebra London Hill y una variedad de tónicas Premium de Schweppes. Una vez finalizada la prueba se realizó la entrega de trofeos y el sorteo de regalos.



Por lo que a los resultados, los ganadores de esta prueba en las diferentes categorías fueron:



Jose Antonio Mustienes se impuso en categoría scratch con una tarjeta de 37 puntos brutos mientras que Ricardo Beascoa se impuso en hándicap inferior con 41 puntos. Para el segundo puesto el hándicap tuvo que deshacer un triple empate entre Jorge Rico, Rafael Zubiria y Joan Magrans.



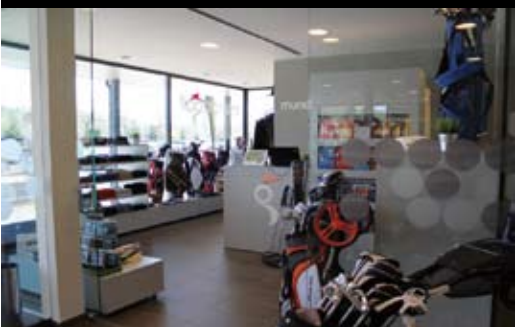
En hándicap medio inferior Manuel Mohedano S. ganó cómodamente con sus 39 puntos mientras en segundo lugar empataban con 37 puntos Francisco Caudeli y Antoni Pijoan.

Gran triunfo en hándicap superior fue el logrado por Jose Maria Alcaide que con

En la categoría femenina, gran partido el de Lola Costello y Carne Monné que empataron en la primera posición

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%)

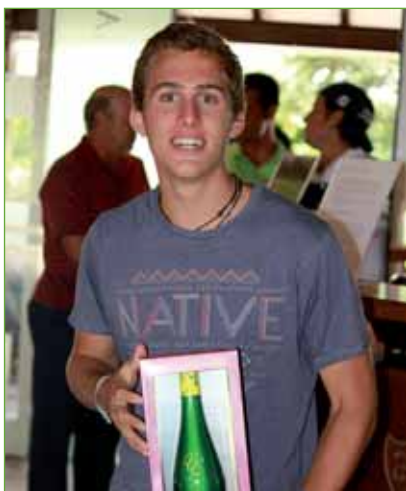
Quota Mensual de
163,35€
(135 + IVA 21%)

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

sus 41 puntos se mostró intratable. Por su parte, Remigi Dalmau se hizo con un meritorio segundo lugar al finalizar el recorrido con 38 puntos.

En la categoría femenina, gran partido el de Lola Costello y Carme Monné que empataron en la primera posición tras concluir con 37 puntos. El desempate se cerró a favor de Lola que se hizo con la victoria por hándicap.

Desde la organización agradecemos el trato dado a jugadores y organizadores por parte de los miembros del Club de Golf Sant Cugat ■



Scratch	
1 Jose Antonio Mustienes Ferrer	37
2 Marc Mora Bove	35
3 Luis Perez-Calvo Montuenga	33
Hcp. Inferior	
1 Ricardo Beascoa Soler	41
2 Jorge Rico Manrique	40
3 Rafael Zubiria Arana	40
Hcp. Medio Inf.	
1 Manuel Mohedano Sanchez	39
2 Francisco Caudeli Escriva	37
3 Antoni Pijoan Calonge	37
Hcp. Medio Sup.	
1 Jose Maria Alcaide Aragon	41
2 Remigi Dalmau Gilmau Gil	38
3 Pedro Rebollo Diaz	36
Hcp. Superior	
1 German Viñallonga Erasquin	40
2 Angel Pallares Alcañiz	39
3 Ignacio Perez-Calvo Montuenga	38
Femenino	
1 Lola Costello Vilardell	37
2 Carme Monne Cervera	37
3 Silvia Serra Del Molino	33



NUTRICIÓN HERBALIFE

HERBALIFE
24

NUTRICIÓN PARA EL
DEPORTISTA 24 HORAS

Asesoramiento Nutricional
Contacta con Ignacio Benito

Tel. (+34) 686.060.031 

 **HERBALIFE**
Miembro de Herbalife
Independiente



RESERVA IBÉRICA



BARCELONA

Rambla de Catalunya, 61
Tel. 932 155 230

SANT CUGAT

Francesc Moragues, 26
(amb Rambla del Cellar)
Tel. 935 878 811

WWW.RESERVAIBERICA.COM

REGALOS DE EMPRESA - ENTREGAS A DOMICILIO



Los hermanos Roca prestan su apoyo a la Candidatura de la Ryder Cup 2022

Joan, Josep y Jordi Roca se unen al equipo de Costa Brava - Bcn 2022

Los hermanos Joan, Josep y Jordi Roca, restauradores de reconocido prestigio internacional, cuyo restaurante El Cellar de Can Roca obtuvo recientemente el premio al Mejor Restaurante del Mundo, se han unido a otros rostros famosos que ya prestan su apoyo a la Candidatura Costa Brava - Barcelona 2022 para la organización de la Ryder Cup

Joan Roca ha manifestado, sobre la posibilidad de que PGA Catalunya Resort sea la sede elegida, que "Cataluña tiene una solvencia contrastada en la organización de eventos de gran escala. Es un destino que cuenta con una capacidad hotelera importante y además comprometida con la excelencia".

En relación con la región que él denomina cariñosamente 'su casa', Jordi Roca considera que "mi lugar preferido de la Costa Brava es sin duda Girona. Llegar a esta ciudad cargada de historia es muy fácil gracias a sus buenas comunicaciones, un patrimonio cultural al alcance de la mano con muchos rincones para descubrir una y otra vez".

Josep Roca añade que "Cataluña tiene un patrimonio único, con la gastronomía como poso fundamental de cultura, como

algo que intenta mostrar una filosofía de vida. Cataluña siempre acoge a todos con muchísimo cariño, caracterizándose por su hospitalidad y su gran gastronomía, algo de lo que podrán disfrutar todos si finalmente es la sede elegida".

Los hermanos Roca lideran un grupo de chefs pioneros que han convertido a Girona y la Costa Brava en destino obligado de los amantes de la cocina internacional. Solamente la provincia de Girona cuenta con 13 restaurantes con estrellas Michelin (en total 17 estrellas). Si finalmente la Candidatura Costa Brava - Barcelona 2022 es la elegida, los espectadores de la Ryder Cup tendrán muchas posibilidades donde elegir cuando se trate de probar algunos de los mejores platos del planeta.

La sede de la Ryder Cup 2022 será anunciada por Ryder Cup Europe en otoño de 2015 ■



CONSIGA DISTANCIA. CONSIGA CONSISTENCIA. NO SACRIFIQUE NADA.

En PING, queremos que cada golpe sea su mejor golpe. Así que le entregamos nuestro nuevo hierro G30, lo último de un largo historial de hierros diseñados por nuestros ingenieros sin sacrificar las claves para mejorar sus resultados – control y consistencia. Desde su profundo y refinado diseño de cavidad posterior hasta sus longitudes y grados progresivos, el hierro G30 desarrolla distancia con control, tolerancia con sensación y vuelos de bola con acentuados ángulos de lanzamiento y suaves aterrizajes. En otras palabras, todo lo que necesita para alcanzar más greens, más a menudo. Visite hoy a un Especialista en Fitting PING o ping.com. Notará la diferencia.



PING®
PLAY YOUR BEST™

Gerard Piris se queda a las puertas de la victoria en Italia

El jugador ilerdense cayó en el play-off ante en francés Pavon después de una espectacular vuelta final de 63 golpes (-9). El segundo torneo consecutivo donde el jugador de Raimat se queda a las puertas de la victoria en el Alps Tour

Gerard Piris lo hizo todo bien para llevarse su segunda victoria profesional en el Alps Tour. Pero se topó en el play-off de desempate ante un jugador todavía más inspirado que el ilerdense y acabó cediendo la victoria al francés Mathieu Pavon en un play-off espectacular.

Lo cierto es que Piris parecía tenerlo todo de cara en el Servizitalia Open, que se jugaba en el Golf Club de Lignano, en Italia. Piris, que jugó una gran jornada inicial, firmó 65 golpes para situarse primero, con -7, en la segunda jornada, perdió un poco de fuelle al firmar 71 golpes (-1), pero fue este viernes, en la jornada final del torneo, cuando el catalán se desmenuó por completo. Firmó un espectacular 63 (-9) después de apuntarse un albatros en el hoyo 16, llegando al final del torneo empatado a -17, con el francés Pavon.

Y en el desempate, el espectáculo continuó ya que no pudo ganar el torneo fir-



mando birdies en los dos primeros hoyos del desempate y tuvo que acabar cediendo en el tercero, con el par.

"Espero que gane a la tercera", explicaba Piris, que recordaba cómo había tirado

por la borda sus opciones de victoria en el Alps Tour Mont Garni, cuando firmó un nueve que le alejó de la victoria. Sin duda, Piris está muy cerca de su segundo triunfo, que seguro llegará muy pronto ■

Zach Johnson, campeón del 144º Open Championship en el play-off



El norteamericano Zach Johnson se convirtió en el campeón del 144º Open Championship disputado en el Old Course de Saint Andrews en una jornada final emocionante donde tuvo que decidirse el ganador en un play-off donde se impuso al ganador del 2005, Louis Oosthuizen y al australiano Marc Leishman. Johnson fue el mejor en los cuatro hoyos extras y se llevó el triunfo y el segundo Grande de su carrera tras ganar en el 2007 el Masters de Augusta.

Uno de los destacados en la vuelta final del Open fue el castellanense Sergio García, que empezó muy 'enchufado', logrando birdies en los hoyos 1,3, 5 y 7 para situarse inmediatamente en la parte alta de la clasificación. Aún logró

uno más en el 10 para meterse a un golpe de los primeros, donde Zach Johnson y Marc Leishman no daban tregua. Aunque todo se empezó a torcer en el 12. Sergio se complicó el approach y firmó un bogey doloroso. Aunque el que no esperaba llegó en el 13 donde se dejó un golpe relativamente cómodo para par y acabó fallando. Dos bogeys consecutivos que le hicieron mucho daño y de los que ya no se repuso a tiempo. Un sexto puesto final que sabe a poco al castellanense ■

CONOZCA EL EXCLUSIVO MUNDO DE CANALS & MUNNÉ

Entre en el mundo de CANALS & MUNNÉ y descubrirá un exclusivo mundo de aromas y sabores que constituyen todo un placer para los sentidos. Descorchar una botella de cava o vino CANALS & MUNNÉ constituye un momento inolvidable. Único.



CELEBRANDO
100
AÑOS
Canals & Munné
1915-2015



Entre y descubrirá todo el atractivo mundo de CANALS & MUNNÉ



Todos los fines de semana y festivos en nuestras cavas - Nova y Vella- ubicadas en Sant Sadurn d'Noia, la capital del cava, puede disfrutar de una excursión donde el vino, las gastronomía y la cultura son los protagonistas

CM
Canals
&
Munné
1915

Cavas, Vinos y Licores
Calidad Tradición
y modernidad

tienda
on line
www.canalsimunne.com



Si quiere disfrutar de nuestros cavas, vinos y licores entre en nuestra TIENDA ON LINE www.canalsimunne.com o llame directamente a la Bodega, teléfono 93.891.03.18 (Srta. Amélia) y en su primera compra de 1 caja de 12 botellas tendrá unas condiciones especiales y, de regalo, 6 copas de cava (envíos a domicilio con transporte gratuito).



También puede encontrar nuestros cavas ROSÉ PINOT NOIR y BRUT NATURE en todos los establecimientos de EL CORTE INGLÉS de Barcelona, Sabadell, y Tarragona y los centros HIPERCOR de Barcelona, Cornellá y Girona.

info@canalsimunne.com - Plaça Pau Casals Nº 6, 08770 - Sant Sadurn d'Anoia - Barcelona



El caddy interior

Los jugadores profesionales trabajan en equipo, la ayuda de un caddy profesional les resulta imprescindible para rendir óptimamente. Pese a no disponer de un caddy en partidos amateurs de fin de semana, se puede crear la figura del caddy interior para que ayude a sacar lo mejor de vuestro golf entablando un diálogo interior

Puede parecer extraño, pero os querría sugerir que uséis la imaginación y os inventéis la figura de un caddy que os acompaña en vuestros recorridos. Los caddies son más objetivos y no se dejan dominar por las emociones, son más racionales y por lo tanto, suelen tomar

Los caddies son más objetivos y no se dejan dominar por las emociones, son más racionales

decisiones más acertadas bajo presión. Si por un momento pensáis como si vuestro caddy os mirara desde fuera, estaréis siendo más conscientes de vuestro juego y vuestra actitud en el campo. Pensando de esta forma, estaréis conectando con la parte racional del cerebro y os resultará más fácil analizar vuestro rendimiento.



Aunque os parezca una idea extraña, incluso le podéis poner nombre a vuestro caddy interior

Aunque os parezca una idea extraña, incluso le podéis poner nombre a vuestro caddy interior, como por ejemplo "Tom". Ponerle nombre os servirá para entablar un diálogo más productivo cuando necesitéis de su ayuda. Por ejemplo: "Qué me

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 su agencia **NACEX** más cercana

Contacta con nosotros a través de:

NACEX



www.nacex.es

NACEX shop



www.nacexshop.com

Síguenos en:



@nacex
@NACEClientes
@NACEshop



blog.nacex.es/



linkedin.com/company/nacex
linkedin.com/company/nacexshop



youtube.com/nacexmk

Servicio gratuito de atención al cliente

900 100 000

IDA -2€
IDA y VUELTA -4€

Incorporando en tu envío NACEX premio para el cliente. Reservas de capacidad. Operación sujeta a aprobación en la Agencia NACEX

Válida hasta el 31/12/2015
501499606-15

IDA
11€
IVA incluido. Destinos provinciales

IDA y VUELTA
20€
IVA incluido. Destinos provinciales



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

podéis pensar como si fuera otra persona la que os habla, y así os resultará más fácil centrar vuestros pensamientos

aconsejarías ahora Tom?" De esta manera podéis pensar como si fuera otra persona la que os habla, y así os resultará más fácil centrar vuestros pensamientos en la siguiente acción, intentando que las emociones queden en segundo plano.

El caddy es un personaje que existe para dar espaldarazo incondicional sin recriminaciones, relativizando los errores para minimizar la pérdida de confianza. ¿Habéis visto alguna vez un caddy abuchear a su jugador? Pues se trata de hacer lo mismo con la figura del caddy interior. Por ejemplo os podríais preguntar: "Tom, ayúdame a analizar, ¿qué ha pasado?" en vez de ser presa de las emociones después de un error importante.

Un buen caddy es aquel que no crea dudas, sino que las resuelve. Por lo tanto, el caddy interior os puede ayudar a tomar decisiones teniendo en cuenta vuestros puntos fuertes, dando consejos para llevar a cabo una acción clara y concisa. El caddy ayuda a tomar decisiones realistas y por eso deberéis hacerle caso para no meteros en problemas, sea la elección del palo o del objetivo dónde apuntar ten-

el caddy interior os puede ayudar a tomar decisiones teniendo en cuenta vuestros puntos fuertes

dréis que ver qué es lo que se adecúa mejor a vuestro juego. Así podréis aclarar la mente, disminuir la angustia y asumir un compromiso firme con la acción a realizar. Ejemplos: "Según mi juego, ¿cuál es la opción más realista Tom?" "Estoy jugando mal y no tengo la mente clara Tom, ¿a qué cualidad me puedo aferrar?".

El caddy también ayuda a elaborar una buena estrategia de partido, prepara la jornada al detalle planificando la rutina previa a cada jornada. Por esto también os podéis apoyar en el caddy interior para



plantaros cuál es la mejor manera de afrontar una competición. De la misma forma, el análisis post-partido es una de las funciones del caddy, por lo tanto es importante que os ayudéis de vuestro caddy interior para valorar objetivamente vuestro juego y preparar el siguiente entrenamiento. Ejemplos: "¿Qué pasos seguimos antes del partido Tom?" "Tom, ayúdame a valorar qué hemos hecho bien y qué hemos hecho mal para entrenar estos aspectos".

Así pues, ya podéis escoger un nombre simpático para vuestro caddy interior y pedirle ayuda cuando os haga falta. Es una técnica útil para ser más objetivos y realistas cuando la mente se enturbia por las emociones, ayudando a tomar las decisiones más acertadas ■

Albert Soldevilla
Psicólogo del deporte
www.mensalus.es

Galicia
destino  **golf**



DESCUBRE GALICIA JUGANDO AL GOLF

www.galiciadestinogolf.com

Galicia

destino de Golf

Golf destination Galicia

Galicia Destino Golf, es la asociación que agrupa a empresas relacionadas con el turismo de Golf en Galicia con la misión de Fomentar la colaboración y solidaridad entre las empresas relacionadas con el turismo de golf en Galicia; mejorar la oferta de turismo alrededor de esta disciplina deportiva en Galicia fomentando la promoción nacional e internacional de los productos y servicios de sus asociados; así como relacionarse de manera conjunta unitaria y armónica con otras organizaciones empresariales y con las distintas instituciones y administraciones públicas implicadas en el desarrollo y la promoción del turismo en Galicia.

Campos de 18 y 9 hoyos, hoteles de 4 y 5 estrellas, balnearios, casas de turismo rural, bodegas, agencias de viaje y empresas de servicios complementarios con un solo objetivo.

Proporcionarte un servicio global como amante del golf, dandote a conocer un destino de Golf "diferente" en el cual además de poder practicar tu deporte favorito, podrás disfrutar de paisajes excepcionales, de una gastronomía increíble y una cultura milenaria.

Puedes tener diversión y relax, mar, playa y montaña. Galicia es uno de esos pocos lugares del mundo en que lo puedes tener todo. La Buena vida te está esperando.

Galicia Destination Golf is the association of companies involved in golf tourism in Galicia with a mission to promote collaboration and solidarity between the companies involved in golf tourism in Galicia, improve the tourism offer around this sport Galicia promoting national and international promotion of products and services of its members as well as unit linked together and in harmony with other business organizations and various institutions and public administrations involved in the development and promotion of tourism in Galicia. Fields 18 and 9 holes, 4 & 5 star resorts, country houses, bodegas, travel agencies and companies of complementary services with one goal. Give you a comprehensive service as a lover of golf, make it known golf destination "different" which besides being able to practice your favorite sport, you can enjoy exceptional landscapes of incredible cuisine and ancient culture. You can have fun and relax, sea, beach and mountains. Galicia is one of those few places where you can have it all. see, the good life awaits you.



A CORUÑA

Real Aero Club de Santiago



En el año 2014 abre a 12 minutos de Santiago el nuevo campo de Golf de 18 hoyos par 71 con cancha de prácticas cubierta y putting green. El campo, totalmente integrado, ha puesto en valor la flora autóctona. Carballos, abedul blanco y castaños son las especies más comunes. Y su integración se puede valorar perfectamente en la casa club, desde donde se ven 13 de los 18 hoyos del recorrido. La superficie de los "greens" es de 475 metros cuadrados, y su moldeo con suaves pendientes y pianos admite diferentes colocaciones de bandera así como permitir la correcta evacuación de aguas, tan necesaria en Galicia. Están protegidos, para darle un carácter más técnico al recorrido, por 49 bunkers. En definitiva un recorrido que se adapta a todos los niveles de juego, que desde los cuatro tees de salida homologados para caballeros y los dos para damas hará las delicias de todo tipo de jugador/a, amateur o profesional, de iniciación o hándicap positivo, senior o benjamín. Un campo para toda la familia en un entorno inigualable ■

In the year 2014 opens 12 minutes from Santiago the new field of Golf 18 holes par 71 indoor driving range and putting green. The field, fully integrated, has put in value the native flora. Oaks, chestnut and white birch are the most common species. And integration can be measured perfectly at club house, from where you can see 13 of the 18 holes of the course. The surface of the "greens" is 475 square meters, and its molding with gentle slopes and pianos supports different placements of flag as well as allow the proper evacuation of water, so necessary in Galicia. They are protected, to give a more technical course, 49 bunkers. Ultimately a field that adapts to all levels of play, from the four exit tees for gentlemen and two ladies will delight every type of player, amateur or professional, trainee or scratch, senior or benjamin. A field for the whole family in a unique environment ■



Club de Golf Campomar

Campo de golf de nueve hoyos que, por su variado diseño, proporciona a los aficionados la posibilidad de enfrentarse con todos aquellos retos que son la base del deporte del golf. La ubicación de este nuevo campo es especialmente afortunada, cuenta con las dimensiones adecuadas, sin grandes desniveles, con abundancia de agua en el subsuelo, facilidades para el riego y cercanía de la acometida eléctrica. Anexo al principal se encuentra el campo de prácticas, de unas dimensiones aproximadas de 150x80 m ■

Golf course of nine holes, for its varied design, provides fans the opportunity to face all those challenges that are the foundation of the sport of golf. The location of this new field is particularly fortunate, with the proper dimensions, without steep slopes, with plenty of water in the subsoil, irrigation facilities and proximity of the electrical connection. Annex to the main field is the practice of measuring approximately 150x80 meters ■

EUROSTARS
GRAN HOTEL
LA TOJA 5*

EUROSTARS
ISLA DE
LA TOJA 4*



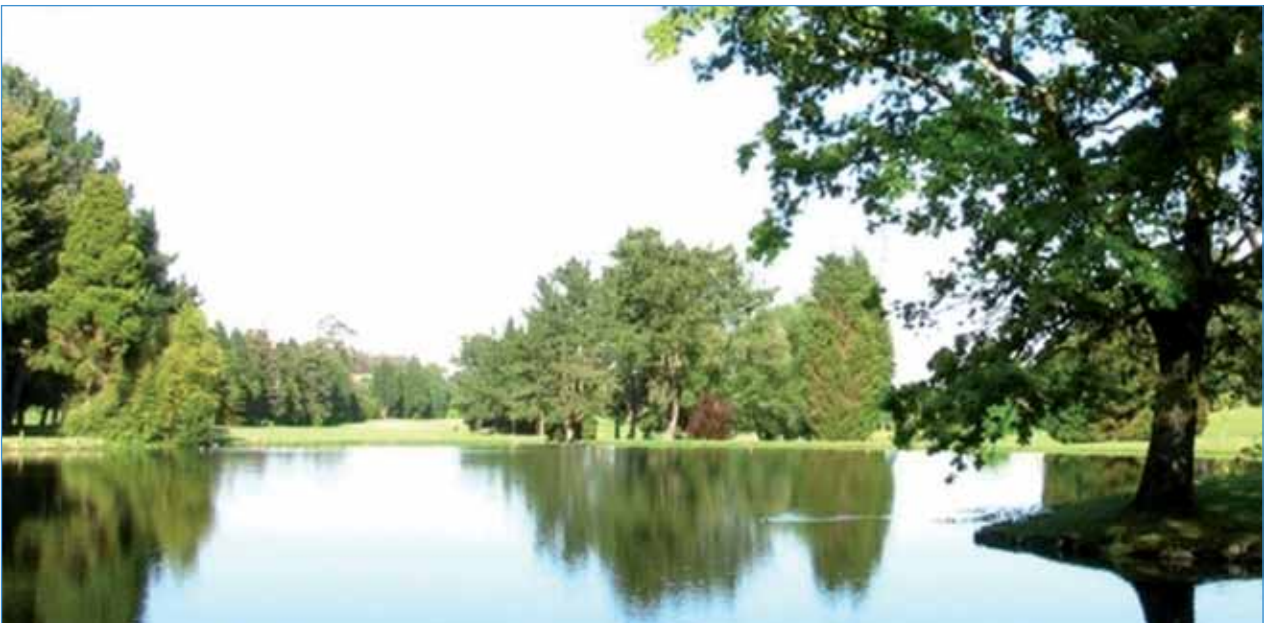
EUROSTARS
HOTELS



Golf Val de Rois

El club de golf Val De Rois fue inaugurado en 1995. Situado en el Valle de la Mahía y rodeado de bosque de pinos y eucaliptos. Es un recorrido con algún obstáculo de agua y greens defendidos por bunkers. Además de los servicios del campo de golf, también ofrece actividades complementarias como padel y tenis ■

The golf course Val De Rois was opened in 1995. Located in the green Mahía Valley and surrounded by Eucalyptus and Pine trees. Difficult course with an own identity and protected greens by waters and bunkers. There are other activities such as paddle and tennis in the Golf course area ■



Real Club de Golf de la Coruña

Situada al noroeste de España encontramos el Real Club de Golf de La Coruña. Fundado en 1961 este campo consta de un recorrido de 18 hoyos. Diseñado por Mackenzie Ross, el campo conserva y respeta el entorno natural, el trazado de su recorrido presenta calles anchas flanqueadas por numerosos árboles. Destacan algunos hoyos con lagos delante del green que intervienen constantemente en el recorrido ■

Located in the northwest of Spain found the Real Club de Golf de La Coruña. Founded in 1961, this area consists of a round of 18 holes. Designed by Mackenzie Ross, the field retains and respects the natural environment, plotting its course has wide fairways lined with numerous trees. Highlights some holes in front of the green lakes consist involved in the tour ■

Campo Municipal De Golf Torre De Hércules



Situado prácticamente a los pies de la Torre de Hércules, declarada patrimonio de la humanidad, este campo de pares 3 con una longitud total de 1605 m ofrece todos los servicios para la práctica del golf. Su orografía más bien llana y la amplitud de sus hoyos convierten el partido en un agradable paseo rodeado de naturaleza, con además, unas maravillosas vistas al mar y por supuesto a la Torre de Hércules que da nombre a este campo ■

Located practically at the foot of the Tower of Hercules, declared World Heritage Site, this golf par 3 with a total length of 1605 m offers all the services to practice golf. Its rather flat topography and the extent of their holes makes the game a pleasant walk surrounded by nature, also wonderful views of the sea and of course the Tower of Hercules that gives this field ■



Club de Golf Hércules

El Club de Golf Hércules, se encuentra en el municipio de Arteixo, a tan sólo 15 Min. de A Coruña . Inaugurado en Noviembre del 2002, consta de 9 hoyos, diseñados por D. José Manuel Camfran, quien ya ha desarrollado un nuevo proyecto para la ampliación del campo a 18 hoyos. Los bunkers, los cuatro lagos y los abundantes árboles que separan las calles, consiguen que el recorrido sea muy agradable para así estar en contacto con la naturaleza de Galicia. Además, en los alrededores, se puede disfrutar de playas fantásticas y paseos por el campo ■

The Hercules Golf club is located in the area of Arteixo and there are only 15 minutes from A Coruña city . It is a nine hole course, inaugurated in 2002 and designed by Mr. José Manuel Camfran, who already developed the new project for 18 holes. The bunkers, the four lakes and plenty of trees which separate the streets, make the route be very pleasant to be in touch with the Galician nature. Besides you can enjoy the beautiful beaches and country walks in its surroundings ■

Club de Golf Miño

Muy cerca de La Coruña, con 18 hoyos par 72, y una preciosa casa club, Club de Golf Miño se convierte en una excepcional oportunidad de disfrutar del golf y de un gran ambiente social. Está enclavado en un paisaje con magníficas vistas de la montaña y el mar estando a 200 metros a nivel del mar. Comporta un tratamiento paisajístico de enorme singularidad predominando una vegetación variada con obstáculos de agua y bunkers en todo su recorrido. El Club pertenece al Programa Platino de Aymerich Golf Management, por lo que haciéndose socio, disfrutará como tal en todos los campos pertenecientes al Programa ■

Near La Coruña, 18-hole par 72, and a beautiful clubhouse, Miño Golf Club becomes a rare opportunity to enjoy golf and a great social atmosphere. Set in a landscape with magnificent views of the mountains and the sea being 200 meters to sea level. It involves an enormous landscape treatment of a variety of vegetation dominate uniqueness with water hazards and bunkers throughout its length. The Club belongs to the Platinum Program Aymerich Golf Management, so becoming a member, you will enjoy as such in all the fields belonging to the Program ■



caldea 
www.caldea.com

CONECTA CON LOS TUYOS



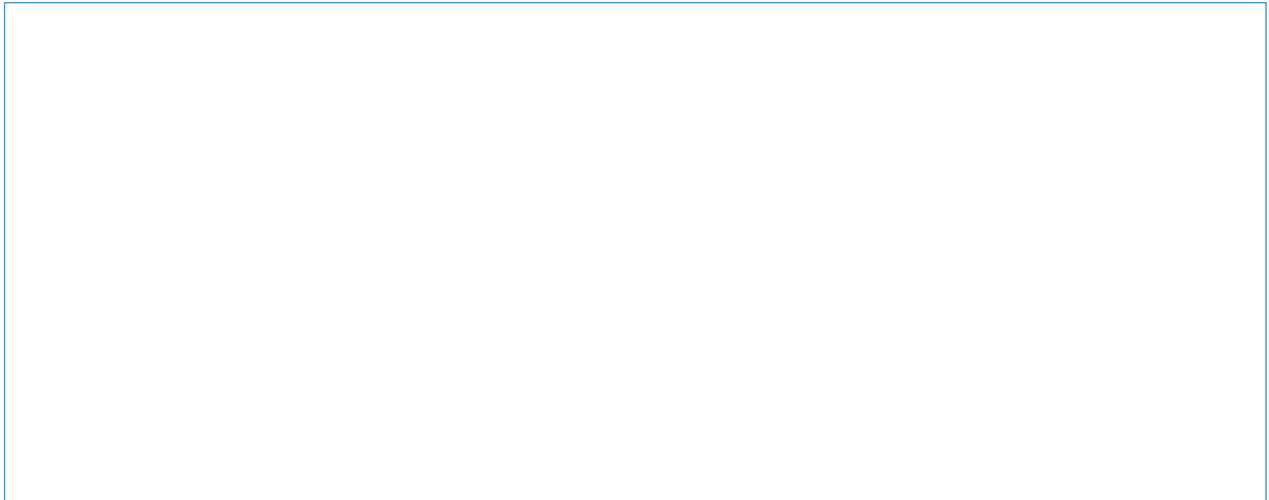
inuu 
www.inuu.com

DESCONECTA DEL MUNDO



EL DOMINIO TERMAL MÁS GRANDE DE EUROPA

LUGO



Club de Golf El Pilar-Sarria

El Pilar - Sarria es un campo de golf público y accesible, enmarcado en un entorno natural incomparable. El recorrido de 9 hoyos Par 3 homologado por la Real Federación Española de Golf está rodeado de castaños y robles centenarios, que al formar parte del juego, convierten este campo en una experiencia única e inigualable para jugadores de todos los niveles, ideal para mejorar la precisión en el tiro a green y desarrollar el juego corto ■

El Pilar - Sarria is a public golf course and accessible, set in an incomparable natural environment. The 9 hole Par 3 approved by the Royal Spanish Golf Federation is surrounded by chestnut and oak trees, that form part of the game, make this course a unique and unparalleled experience for players of all levels, ideal for improving precision in the shot to the green and develop the short game ■



Campo de Golf de Guitiriz

Los numerosos árboles y las ardillas hacen un deleite de la naturaleza de este campo con poca inclinación de calles donde se puede jugar cómodo y sin necesidad de utilizar carros eléctricos. Su trazado exige ir bien derecho por el centro de las calles, ya que en caso contrario se podría acabar en una de las numerosas trampas que se esconden en el rough. El jugador puede disfrutar de un campo con poca saturación y sin las largas esperas para conseguir Tee time ■

Numerous trees and squirrels makes to be this course a delightful nature scenery. Small but well lined streets allows a relaxing play where electric cars are not needed. A successful round on this course requires not only to go straight through the streets centre, but also accuracy in order to avoid its traps along the fairways. The player can enjoy a course which is still not crowded and where long waiting lists to get a Tee time are not usual ■



Club de Golf Lugo

El club de Golf de Lugo está situado en el extraordinario entorno de Santa Marta de Feixós; robles centenarios, pinos, alisos, abedules y otras especies arbóreas; rectas alamedas en la planicie y bosques desde el pie a los confines de las suaves elevaciones protegen esta gran superficie natural, a 6 Km. del casco histórico de la ciudad ■

The Golf Club Lugo is situated in the marvellous natural space of Santa Marta de Feixós; oak, pine, alder, birch trees and other more species. Long lined promenades combine with the hills, protecting this big natural area, situated at only 6 km. from the historical centre ■



Club de Golf Río Cabe

Es un campo de 9 hoyos situado en Lugo. Se encuentra ubicado en el Valle de Lemos con excelentes vistas al Río Cabe. Cuenta con distancias entre los 155 m y los 60 m. Sus greens son espectaculares y los obstáculos naturales de agua y vegetación lo convierten en un campo técnico, ideal para mejorar el juego corto ■

It is a 9 hole course located in Lugo. Located in the Lemos Valley with excellent views of the River Cabe. There are distances between 155 m and 60 m. Its greens are spectacular and the natural obstacles of water and vegetation make it a technical field, ideal for improving your short game ■

4MGOLF.ES

La única tienda especializada en golf de CyL

facebook

www.facebook.com/4mgolf

NO SOLO HAY QUE SER BUENO

¡HAY QUE PARECERLO!

La única tienda especializada en golf de Valladolid
Todo en Golf, Plaza Fuente, Laguna de Duero
Contacta: 983526235 / 637033503



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



Golf Balneario Augas Santas

Es el primer campo de Golf de 18 hoyos de la provincia de Lugo. Se encuentra situado a 50 m del Hotel Balneario y ocupa una superficie de 50 Ha (500.000 m²). Su principal característica es su relieve prácticamente llano, así como sus greens francos y bien protegidos. Como no podía ser de otro modo, aparecen en el recorrido tres enormes lagos, y un curso fluvial que atraviesa el recorrido bordeando varios hoyos, lo que acentúa el protagonismo del agua en el campo, no solo en su nombre sino también en el juego. Los 5.142 m del recorrido se dividen en dieciocho hoyos, de los cuales dos son pares 5, once pares 4 y cinco pares 3, sumando en total un par 69 ■

It is the first golf course 18 holes of the province of Lugo. It is located 50 meters from the Spa Hotel and occupies an area of 50 hectares (500,000 m²). Its main characteristic is almost flat relief, as well as frank and well-protected greens. How could it be otherwise appear on the tour three great lakes, and rivers that cross several holes along the route, which emphasizes the role of water in the field, not only in name but also in the game. The 5142 m of the trail is divided into eighteen holes, including two par 5's, eleven par 4's and five par 3, totaling a par 69 ■



oca augassantas

BALNEARIO & GOLF RESORT



Hotel, Golf, Balneario... y mucho más.

GASTRONOMÍA, ROMÁNICO, CAÑONES DE SIL, RUTAS FLUVIALES, RIBEIRAS DO MIÑO, VITICULTURA, ROMERÍAS, CULTURA



Información 982 29 28 00 o en reservas@augassantas.es Fax 982 45 63 03 Ribeira Sacra (Pantón)

OURENSE

Montealegre Club de Golf

Campo situado a 5 km. de Orense, con unas magníficas vistas panorámicas de su entorno, ofrece un atractivo recorrido de 18 hoyos con un alto nivel de exigencia tanto física como técnica. Se complementa el campo con dos putting green, una amplia calle de prácticas y un pitch&putt de nueve hoyos. El Club cuenta con una amplia casa club con vestuarios, tienda, cafetería, restaurante, salones sociales, piscina, aparcamiento, guardería de palos, cuarto de palos, taquillas y cancha polideportiva ■



Field located 5 km. Orense, with magnificent views of its surroundings, offering an attractive 18-hole course with a high level of physical and technical demands. It complements the field with two putting green, practice a wide street and a pitch & putt nine. The Club has a large clubhouse with changing rooms, shop, cafe, restaurant, lounges, pool, parking, babysitting club, club room, lockers and sports court ■

The Club has a large clubhouse with changing rooms, shop, cafe, restaurant, lounges, pool, parking, babysitting club, club room, lockers and sports court ■

Pozo do Lago Golf



El campo cuenta con 9 hoyos par tres, con salidas diferentes para cada vuelta y unos greens envidiables. Todo ello en un entorno natural de especial belleza, rodeado de vegetación autóctona de Galicia que es parte importante en prácticamente todos los hoyos del campo. Pozo Do Lago se caracteriza, entre otras cosas, por su ambiente de tranquilidad y sosiego, propio del entorno, y perfecto para disfrutar al máximo del golf y de la naturaleza. Además, disponemos de campo Pitch & Putt dentro del mismo recinto, adaptado para los que se inician en este deporte con menos dificultad en el recorrido ■

The course has 9-hole par three, with separate outputs for each lap and some greens enviable. All this

in a particularly beautiful natural environment surrounded by native vegetation of Galicia is an important part in virtually every hole of the field. Do Lago is well characterized, among other things, for its atmosphere of peace and quiet, typical of the environment, and perfect for the ultimate golf and nature. We also have field Pitch & Putt in the same enclosure, suitable for beginners in this sport with less difficulty on the course ■

Pazo da Touza P&P

Pazo da Touza es un Pitch & Putt de 18 hoyos con un recorrido 1.475 m distribuido en distancias entre 45 y 120 m. Entre otros servicios disponemos de Pro-shop, Casa Club con cafetería y Restaurante, Putting Green y Campo de Prácticas de 280x100 metros ■

Golf Club Pazo da Touza is a Pitch & Putt 18 hole course with a 1475 m distances distributed between 45 and 120 meters. Other services available from Pro-shop, clubhouse with café and restaurant, putting green and driving range of 280x100 meters ■





De "Rías Baixas" emocionan las aguas de su tranquilo mar, su naturaleza, sus montes y ríos, su rica gastronomía y enoturismo, sus apasionantes rutas llenas de historia, su oferta cultural, termal, deportiva, sus monumentos... una variada, amplia y auténtica oferta que no pasa desapercibida y que sorprende año tras año a todo aquel que vista las "Rías Baixas". Te emocionará su autenticidad, su magia, su naturalidad, sus encantadores hoteles, sus balnearios, sus casas rurales que en ocasiones recuperan la autenticidad de una aldea tradicional gallega o pazos inmersos en plena naturaleza y con un trato muy familiar y cercano.



Para hablar de "Rías Baixas", lo mejor es vivir la experiencia



Deputación
Pontevedra



PONTEVEDRA



Real Aero Club de Vigo

El Real Aero Club de Vigo es un campo de 9 hoyos de gran precisión por ser un recorrido con muchos outs (fuera de límites) y estrecho, con un par de 70 golpes a dos vueltas. De los 9 hoyos, destaca el hoyo 10, donde la salida se tiene que realizar en alto para sobrevolar el lago que forma el manantial que da origen al río Lagares. Es un golpe comprometido y la calle tiene una caída a la izquierda. Es uno de los hoyos más largos de España ■

The Royal Aero Club de Vigo is a 9-hole high accuracy to be a journey with many outs (out of bounds) and narrow, with a par of 70 strokes over two rounds. Of the 9 holes, stands out the 10th hole, where the output must be made up to fly over the lake which is the source that gives rise to the river Lagares. It hit the street committed and has a drop left. One of the longest holes in Spain ■



Club de Golf Ría de Vigo

El Campo De Golf Ría De Vigo esta perfectamente comunicado y situado en un lugar privilegiado entre Vigo y Pontevedra. Ocupa una finca de más de 100 hectáreas y su diseño combina dificultad, belleza y calidad en la misma proporción. Los alrededores y la vista panorámica sobre la Ría de Vigo están complementados con una amplia gama de servicios ■

The Golf Course Ría De Vigo is located in the Low Estuaries of Galicia, in a privileged countryside between Vigo and Pontevedra occupying an area of over 100 hectares. Its design combines difficulty, beauty and quality in a equal proportion. The surroundings and the panoramic views over the Vigo estuary are complemented by a wide range of services ■


Schweppes[®]

J. Schweppe



TÓNICA ORIGINAL

— EXPERTS IN MIXING SINCE 1783 —



Golf Meis (Fundación Montecastrove)

Situado cerca de la localidad de Meis, en las inmediaciones de la cumbre del monte Castrove (604m). Inaugurado el 17 de Mayo del 2000, fue escenario del "European Ladies Team Championship en el 2001". Entre los valores técnicos del campo cabe destacar un "Par" y "Slop" equilibrados, lo que le hace ser apto para todos los niveles. El campo dispone de amplias calles con "lies" y obstáculos - lagos - también naturales dentro de un entorno de tranquilidad en plena montaña, con estupendas vistas a la Ría de Arousa, en la comarca de O'Salnés ■

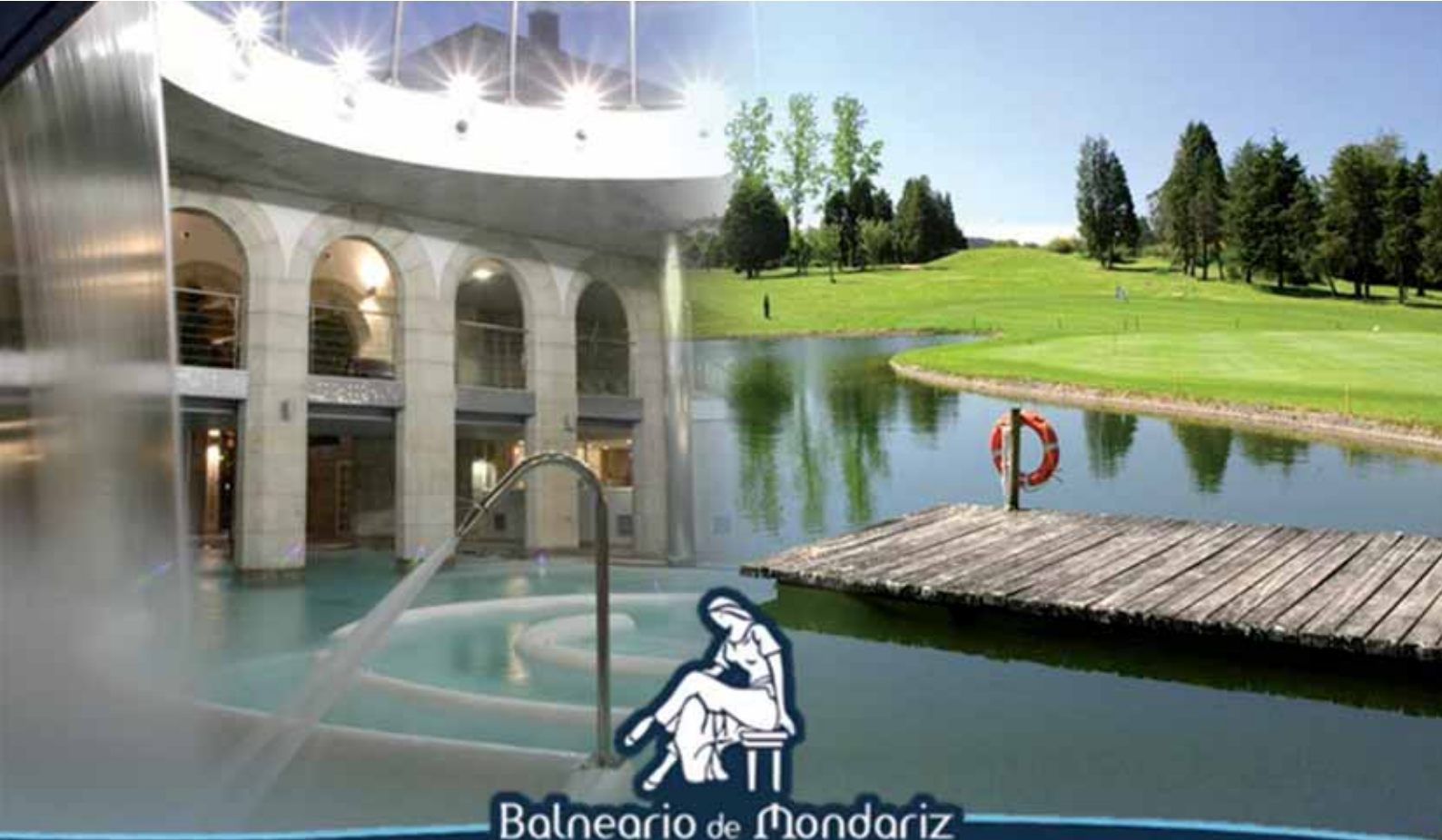
Situated near the village of Meis and close to the Castrove mountain (604m) It was opened on 17th. May 2000. The course has been the site of the "European Ladies Team Championship in 2001". About the technical values of this Golf Course, we can remark the balanced "Par" and "Slop", which makes it suitable for all levels. The course consists of wide streets with "lies" and obstacles and has also natural lakes in quiet surroundings by the mountains, with breathtaking views over the Arosa Estuary ■



Club de Golf Mondariz

Situado en la provincia de Pontevedra, concretamente entre Vigo y Orense se encuentra este fabuloso Balneario y Centro de Congresos, que cuenta además con uno de los mejores campos de Golf de la zona, ofreciendo incuestionables condiciones para un atractivo juego. A cambio el Balneario invita a disfrutar de unos momentos relajantes. El campo esta constituido por 18 hoyos y un par de 71, situado en un inmejorable entorno natural. Ocupa más de 48 hectáreas y con sus 5.885m no es excesivamente largo, lo cual no quiere decir que el juego no sea un gran desafío y muy variado. El campo esta perfectamente diseñado para todos los Handicaps y el jugador disfrutará de cada momento del juego ■

Situated in the province of Pontevedra, more specifically, between Vigo and Orense, is this fabulous Hotel Balneario and Conference Centre Complex which has one of the best golf courses in the area, where you can have a really great game of golf and. On the other hand, the Spa, offering wonderful facilities, invites you to enjoy your leisure time. The course consists of an 18-hole round with a par of 71, situated alongside the river Tea, 1,5km. away from the hotel and in a beautiful natural surroundings. The ground is laid out over 48 hectares of land and with its 5.885 metres it is not excessively long, although this will not mean, that it is not challenging and very varied. You will enjoy each and every shot as the course is perfectly well-suited to all handicaps ■



Balneario de Mondariz
desde 1873

Semana de **GOLF y SPA** estancias de 5 o más noches

Servicios incluidos

- ✓ **Alojamiento**
- ✓ **Desayuno Buffet**
- ✓ **Cena de Bienvenida**
- ✓ **1 actividad por noche, a elegir**

Precio por persona

55€

por cada noche



Palacio del Agua



Circuito Celta



Green Fee 18h

NIÑOS GRATIS

hasta 12 años

*Incluyendo alojamiento,
desayuno buffet y área
infantil Mondariz Kids*

OFERTA VÁLIDA HASTA EL 30 DE DICIEMBRE 2015

986 656 156 · www.balneariodemondariz.com



Club Golf La Toja

El campo ocupa una superficie algo superior a las 20 hectáreas y su trazado, ligeramente ondulado, discurre entre pinos y tiene como obstáculos de agua las playas de la ría de Arousa, que bordean cinco de los nueve hoyos de que consta el campo y sobre los que se ejecutan los golpes de salida de dos de los hoyos. El recorrido no se puede calificar como largo, pero sí muy técnico, exige una gran precisión y jugar la bola siempre pensando en colocarla en el lugar que haga posible el siguiente golpe. Esto unido a la belleza del entorno y el impecable cuidado del campo, ha hecho del recorrido, uno de los campos más apetecibles por todos los jugadores ■

The course has an extension more than 20 hectares and its layout, slightly wavy, flowing between pinewoods and has water hazards as the beaches of the Ria de Arousa, bordering five of the nine holes that make up the field and on running the tee shots in two holes. The tour can not be described as long, but very technical, requiring great precision and play the ball always thinking of placing it in the place that makes possible the next blow. This coupled with the beautiful surroundings and impeccable care field, has made the journey, one of the most desirable fields for all players ■



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



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

Pequeños... grandes detalles

¿Habéis sufrido un mareo o pérdida parcial de la conciencia? ¿Sabéis como reaccionar si le ocurre a un compañer@ de partido?

Altas temperaturas, deshidratación, vértigo, falta de aire, mala digestión, pueden ser algunas de las posibles causas.

La primera reacción ante esta situación debe ser evitar la caída del afectado (ver foto 1).

Rápidamente nos situaremos detrás de nuestra "víctima" y cuidadosamente acompañaremos el cuerpo hasta la posición de tumbados boca arriba.

En muchas ocasiones resultan mucho peores las posibles heridas o contusiones causadas por la caída que el propio mareo o pérdida de conciencia. "Si podemos buscaremos una zona de sombra y buena ventilación".

También es importante desabrochar ropa y/o prendas que puedan provocar la falta de oxigenación.

Rápidamente nos situaremos detrás de nuestra "víctima" y cuidadosamente acompañaremos el cuerpo hasta la posición de tumbados boca arriba

Seguidamente y mientras aconsejamos a nuestra "víctima" semi-consciente que no hiperventile y sí intente respirar lo más tranquila posible y que tosa para activar el riego sanguíneo, cogemos sus piernas en alto para provocar el retorno venoso al cerebro (aproximadamente unos 30cm por encima del nivel del corazón) (ver foto 2).

aconsejamos a nuestra "víctima" semi-consciente que no hiperventile y sí intente respirar lo más tranquila posible y que tosa



1



2



3

Otro pequeño pero gran detalle será una maniobra de acupuntura donde presionaremos con un dedo justo por debajo de la nariz para ayudar a la reanimación (ver foto 3). Consejo ofrecido por Vicenç Casanova Tuset (reconocido acupuntor profesional, acupunturabarcelona.com).

Lo que NO debemos hacer:

- Dejar a la víctima sola
- Dar de beber o comer hasta que no haya recobrado la conciencia plenamente en cuyo caso daremos de beber sorbos de agua.
- Poner una almohada o parecido que obstruya la vía aérea.
- Rodear un importante número de personas a la "víctima" con lo que privaríamos de un espacio ventilado.

Toda prevención será poca para evitar estas situaciones;

- Beber sorbos de agua durante todo el partido será importante para no deshidratarnos.
- Buscar los espacios con sombra.
- Protegernos con cremas para el sol.
- Llevar gorra durante la exposición al sol.
- Subirnos el cuello del polo mientras pateamos o durante todo el partido para evitar la posible insolación. (Ver foto 4)



4

La vida está llena de pequeños y grandes detalles.

Espero que los que os ofrezco hoy en Entrenador Personal sean de gran utilidad para vosotros.

¡¡¡Que paséis muy buen verano, players!!!

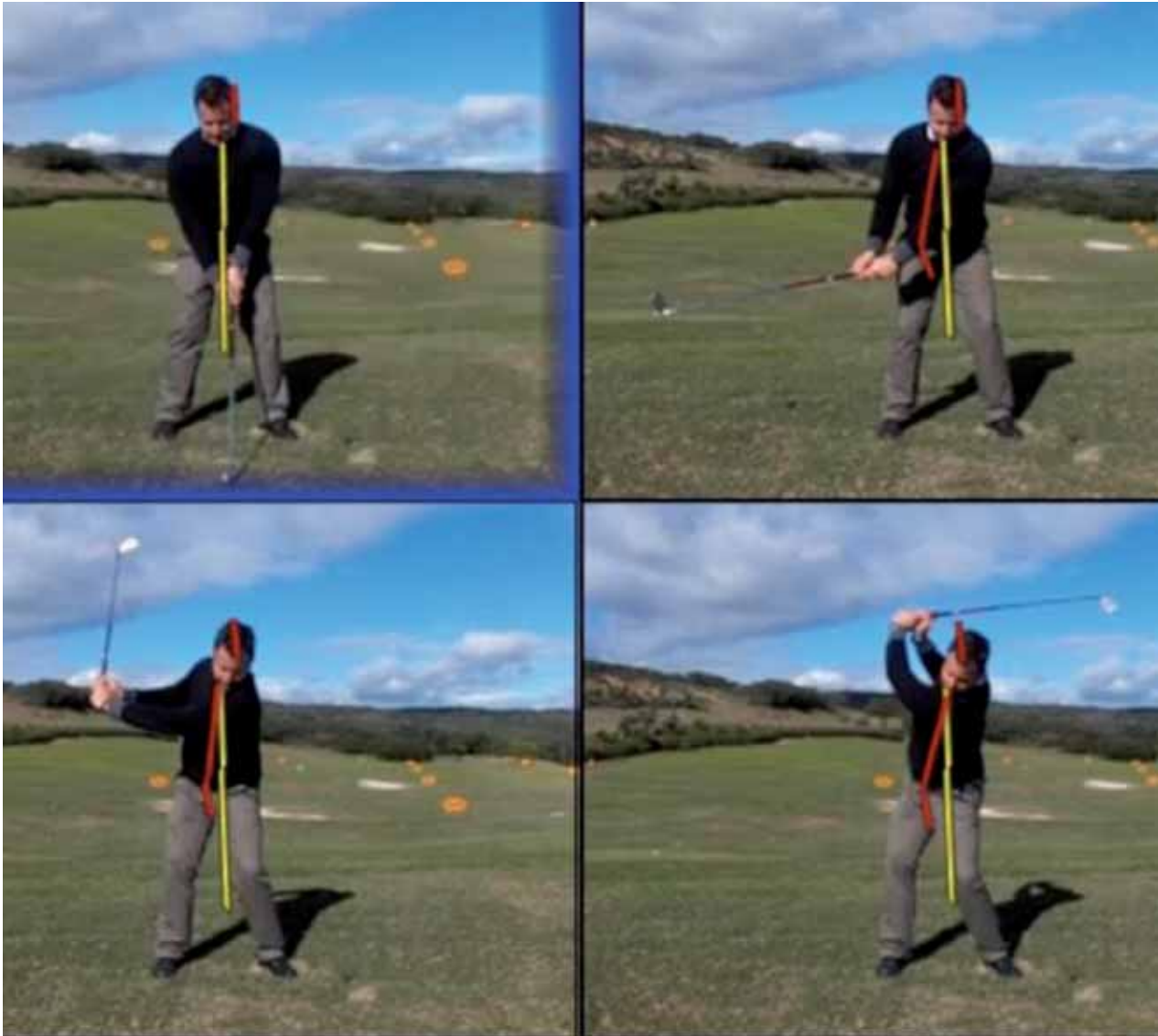
MODELO: Albert Juan Larrea (jugador amateur de P&P i golf. Profesional del sector inmobiliario www.pisos2002.com)

SITUACIÓN: Golf Sant Vicenç de Montalt



Xavi Maynou
Preparador físico
especializado en golf
Certificado TPI y TPI Junior 2 y 3

Ángulo contrario de espalda



PROVOCA:

- Dolor lumbar
- Slice con palos largos
- Swing vertical y/o compensación impactos ascendentes y pesados.

POSIBLES PROBLEMAS:

- Mucha tensión lumbar = inhibición abdominal forzada
- Poca rotación interna de la cadera derecha (diestro)
- Limitada estabilidad en los músculos centrales.
- Poca disociación entre la parte superior e inferior del cuerpo
- Postura en S y/o cadera derecha más alta.

Este error provoca un ángulo muy vertical y hace que tengamos muchos problemas para conseguir generar distancia y sobre todo altura con palos largos

La espalda en el tope de la subida debe estar inclinada hacia el pie derecho (diestro).

Este error provoca un ángulo muy vertical y hace que tengamos muchos problemas para conseguir generar distancia y sobre todo altura con palos largos.

Aquí tenemos a Adrián Sánchez García Jugador del Long Driver European Tour como ejemplo de postura correcta.

Creando un giro de caderas sin desplazamiento y se puede ver como la espalda está inclinada hacia el lado contrario al objetivo. De esa manera podemos crear tensión en la zona central del cuerpo que luego será liberado en forma de potencia pudiendo trasladar el peso de una forma natural.

Un ejercicio muy efectivo para poder corregir el ángulo contrario de espalda es tirar con la bola más alta que los pies.

“El hotel con la mejor
ubicación del Vallès”

Mercure
HOTELS

Augusta
Barcelona Vallès



“Golf,
shopping,
gastronomía,
descanso...”



El hotel **Mercure Augusta Barcelona Vallès** cuenta con una situación privilegiada a 10 minutos de los campos de su deporte favorito: **Club de Golf Vallromanes** y **La Roca Golf** y el **Pitch & Putt Vallromanes**.

A 15 minutos del hotel se encuentra **La Roca Village**, donde podrá disfrutar de una fantástica tarde de shopping, o si lo prefiere, ir a la ciudad de **Granollers**, a visitar el casco antiguo y recorrer su ruta **Modernista**.

Nuestro chef, **Toni Sánchez**, nos ofrece, al frente del **restaurant Trànsit**, una propuesta gastronómica basada en productos de proximidad y recetas recuperadas de la cocina vallesana, de acuerdo con los compromisos de calidad del colectivo de cocineros **CuinaVO**.

CUINAVO
Vallès Oriental


Compromiso | Compromís
Calidad Turística | Qualitat Turística



Obligando al jugador a colocar mejor la espalda durante la práctica de este ejercicio, si por lo contrario el jugador sigue haciendo el error, el impacto lo daría en el soporte de debajo de la bola y no en la bola ■

Alejandro Sánchez García
Miembro Escuela Moon Masters
TPI Spanish Instructor
Técnico deportivo
Jugador Profesional de golf

