



Johan Cruyff Golf Memorial

El Dream Team homenaja a su técnico en Club de Golf Montanyà

Psicología:

Domina el "AROUSAL" determinante para el rendimiento en el golf



BILBAO

GOLF Y GASTRONOMÍA

del 11 al 15 de agosto

VIERNES 11 a las 18h
VISITA GUIADA AL MUSEO GUGGENHEIM



SÁBADO 12
GANGUREN GOLF



9h Torneo + Buggy + Picnic
15h Comida en el club

DOMINGO 13
URGOITI P&P



9h Torneo + Picnic
12h Pica - pica cierre de torneo

LUNES 14
MEAZTEGUI GOLF



9h Torneo + Picnic + Polo
2h Cena entrega de premios

HOTEL ERCILLA ★★★★★

alójate en pleno centro de Bilbao

JUGADOR:

4 noches de alojamiento y desayuno (Ipx en HD)

3 Greenfees de Torneo + picnics

Polo conmemorativo

Entrada y visita guiada al Museo Guggenheim

Cena entrega de premios y sorteo de regalos (14/8)

NO JUGADOR:

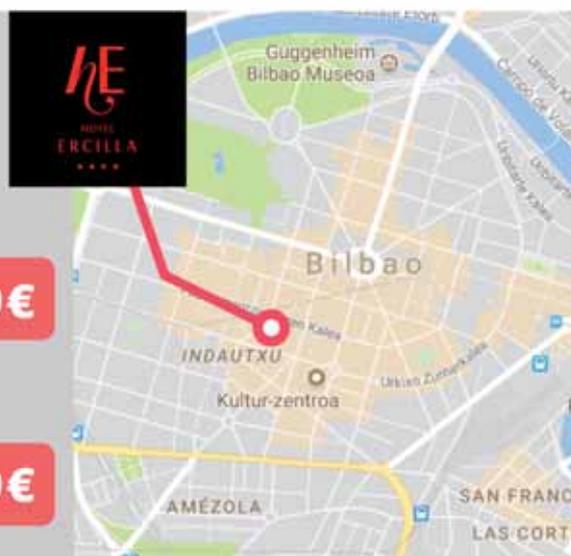
4 noches de alojamiento y desayuno (Ipx en HD)

Entrada y visita guiada al Museo Guggenheim

Cena entrega de premios y sorteo de regalos (14/8)

479€

319€



937 937 929 · www.numagolf.com · hola@numagolf.com

Sumario

REVISTA NÚM. 99 • JUNIO - JULIO 2017



4
noticias



10
novedades

16
cpga



23
especial castilla
la mancha



44
psicología



48
entrenador
personal

Editorial

Volvemos a tener un “MAJOR”

El golf nacional vuelve al máximo nivel, este año 2017 esta siendo fructífero para el golf español. Si a principios de año nos deleitábamos con el gran nivel de juego y la osadía de Jon Rahm entre los profesionales del PGA Tour, culminando con victoria en el Farmers Insurance Open y dos segundos puestos consecutivos luchando mano a mano con el mismísimo Dustin Johnson N° 1 del Ranking Mundial.

Por si esto no fuera poco, quizás impulsado por el tirón de “Rahmbo” como amistosamente le llaman en los Estados Unidos. Sergio García no se arrugó y demostró quien sigue siendo el máximo exponente del golf español en la actualidad.

García nos brindó a todos los aficionados al golf un recital en Augusta National, venciendo en el desempate a Justin Rose, para enfundarse la chaqueta verde y conseguir así una de sus grandes aspiraciones, un “Major Championship” ■

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 937 937 929

CONTACTO REVISTA: revista@numagolf.com

CONTACTO PUBLICIDAD: golf@sotapar.com

DISEÑO Y MAQUETACIÓN: iprdisseny@gmail.com

NUMA GOLF CUP GOLF SANT VICENÇ



BOLAS + CERCANAS

Hoyo 1

XAVI MAYNOU 2.07 m.

Hoyo 3

ANTONIO LOPEZ P. 2.32 m.

Hoyo 5

XAVIER BORRELL 1.25 m.

Hoyo 11

JORDI ARRONI 0.95 m.

Hoyo 14

JAUME ROURA 5 m.

Hoyo 16

DAVID MORALES 0.60 m.



HANDICAP INFERIOR

Pos	Licencia	Nombre	Hex	Hpu	Total
1	CB00894079	ROURA DARNE, JAUME	12	11	38
2	CB65650199	PEIRO NAVARRO, NIL	6,7	6	37
3	CB50116772	JARDI RIPOLL, XAVIER	12	12	37
4	CB79224053	NAVARRO TORRALBA, JOSE	13	13	36
5	CB76179542	MORALES PEREZ, DAVID	13	13	36

HANDICAP MEDIO

Pos	Licencia	Nombre	Hex	Hpu	Total
1	CB76893610	SALA PUIGVENDRELLO, JOAN	20	22	40
2	CB42274478	SOLAS GIMENEZ, JOSE LUIS	16	17	36
3	CB00779723	BORRELL QUEROL, JAVIER	17	18	36
4	CB91226396	BARCINA CANDANEDO, ALBERT	18	19	35
5	CB42173582	VILLASECA MARCO, JOSE LUIS	15	15	34

HANDICAP SUPERIOR

Pos	Licencia	Nombre	Hex	Hpu	Total
1	CB00087509	SANCHO ARMENGOL, EDUARDO	25	28	34
2	CB50116562	SOTERAS VIGO, JOAN	27	29	33
3	CB00174250	ROVIRA CARAL, JOSE MARIA	22	24	32
-	-	-	-	-	-





NUMA GOLF CUP

GOLF MONTANYÀ



BOLAS + CERCANAS

- Hoyo 2
CHEMA LARREA 1.21 m.
- Hoyo 6
ALBERTO ORMEÑO 2 m.
- Hoyo 14
PETER LIAN 0.85 m.
- Hoyo 17
JORGE VERA 2.98 m.



HANDICAP INFERIOR					
Pos	Licencia	Nombre	Hex	Hpu	Total
1	CB00796770	CLARAMUNT VICENTE, MIGUEL	12,2	15	38
2	CB00336510	SOLER LOPEZ,FCO.JAVIER	9,4	12	37
3	CB00764534	GARCIA RAMOS, TONI	11,9	15	37
4	CB18181924	PALAU SALA, CARLES	4,6	6	36
5	CB18227045	HOSTA ROVIRA, BERNAT	8,1	10	34

HANDICAP MEDIO					
Pos	Licencia	Nombre	Hex	Hpu	Total
1	CB42167173	PUIG PEÑA, JAUME	13	16	36
2	CB08172103	DOMINGUEZ MARTINEZ, LUIS	13,7	17	35
3	CB00883144	ILKU AYMERICH, PETER	14,3	18	34
4	CB00761887	ORMEÑO MARTINEZ, ALBERTO	16,2	20	32
5	CB18228816	PONS CASALS, SAMUEL	14,8	18	31

HANDICAP SUPERIOR					
Pos	Licencia	Nombre	Hex	Hpu	Total
1	CB00798194	COSTA CASADEMUNT, JOAN	22,4	27	37
2	CB83648335	SERRA MUNTAL, JOSEP MARIA	18,4	23	35
3	CB00791788	LARIO CASABAYO, Mª ANGELS	24,4	30	35
4	CB18123049	DALET LOZANO, ROSA	18,8	24	34
5	CB00270425	SERRA CAROL, AGUSTIN	22,1	27	34





CATALUNYA CUP GOLF DE BARCELONA



BOLAS + CERCANAS

- Hoyo 2
ROSA CLARET 4.36 m.
- Hoyo 5
MIGUEL JIMENEZ 3.82 m.
- Hoyo 12
MANEL MUNNE 0.45 m.
- Hoyo 14
RENE CLUSA 0.8 m.



HANDICAP INFERIOR

Posición	Nombre	HCP juego	Total Stableford
1	Juan Carlos Cuesta Mieza	6	39
2	Julian Fernandez Diez	13	37
3	Javier Canudas Ventura	10	36
4	Manel Munne Ortinez	13	36
5	Rosendo Cabrera Piguillem	7	35

HANDICAP INFERIOR

Posición	Nombre	HCP juego	Total Stableford
1	Jordi Carafi Casanovas	14	43
2	Thibaud Valette	15	39
3	Melcior Soler Cegarra	18	37
4	Luis Sampietro Villacampa	14	36
5	Alvaro Vioque Goñi	14	35

HANDICAP MEDIO SUPERIOR

Posición	Nombre	HCP juego	Total Stableford
1	Jose Martos Vallecillos	23	39
2	Josep Maria Rosell Fajardo	20	37
3	Eva Uya Perez	20	36
4	Jose Maria Llobet Barbany	21	36
5	Gabriel Miquel Costa	23	36

HANDICAP SUPERIOR

Posición	Nombre	HCP juego	Total Stableford
1	Ignacio Gaminde Diaz-Emparanza	25	41
2	Ana Maria Holgado Martinez	44	38
3	Ramon Visa Calvis	25	36
4	Jose Maria Rovira Caral	28	36
5	Juan Carlos Calleja Mateo	29	36



GOLF AGE

GOLF AGE BCN Primer aniversario y renovación de la tienda de golf más 'chic' de Barcelona

**TU TIENDA DE GOLF DE CONFIANZA!!
ENCONTRARAS TODAS LAS MARCAS
EXPERTOS EN MATERIAL DE GOLF**



VEN A VISITARNOS!



29 Abril 2016 – Parece que fue ayer pero en realidad ya ha pasado un año desde la **inauguración de GOLF AGE Barcelona**. Una atractiva tienda de golf enclavada en el corazón de la Ciudad Condal, que poco a poco se va haciendo un hueco en la dinámica comercial barcelonesa, entre las céntricas Av. Diagonal, Balmes y Vía Augusta, pero en la tranquila C/ Comte de Salvatierra, 10.

En efecto, cuando entras en **GOLF AGE Barcelona**: *'Keep Calm and Enjoy Golf'*. En un espacio de dos plantas te encuentras, arriba, todo el material necesario para tu golf de las mejores marcas (palos, bolas, ropa, zapatos, guantes, bolsas, accesorios...), y abajo, una cancha preparada para probar los palos, dar clases, hacerte un fitting o jugar en un campo virtual de prestigio internacional.

Un nuevo concepto de tienda compacta, joven, ágil y resolutiva al frente de la cual se encuentra un *foursome*: **Arnaldo Rodríguez-Marín**, director; **Óscar Miguel**, golfista profesional y responsable de fittings; **Pedro Rísquez**, clubmaker; y **José Pablo Rodríguez-Marín**, socio accionista.



CATALUNYA CUP GOLF DE CALDES



**DRIVE
+ LARGO**
MARCO CREPERIO

**BOLAS
+ CERCANA**
XAVI SURRALLE



CLASIFICACIÓN HANDICAP INFERIOR

Posición	Nombre	HCP juego	Total Scratch	Total Stableford
1	Josep Riba Cabana	10	30	40
2	Jesus Gil Martin	9	30	39
3	Francisco Fernandez Arias	10	29	38
4	Jordi Marquez Ritz	6	31	37
5	Marco Creperio Guiralt	10	28	37
6	Raul Perez Hernandez	9	26	34
7	Agustin Garcia Rubies	8	25	33
8	Jose Vicente Maestro Sanchez	9	13	20



CLASIFICACIÓN HANDICAP MEDIO INFERIOR

Posición	Nombre	HCP juego	Total Scratch	Total Stableford
1	Carles Sole Cases	14	25	39
2	Xavi Maynou Mascaro	13	22	34
3	Xavier Surralles Lleyda	12	22	33
4	Jose Maria Sala Alegre	12	19	30
5	Miguel Angel Sosa Matos	13	17	27
6	Jose Navarro Torralba	14	11	23
7	Manuel Fuster Freixa	15	7	18



CLASIFICACIÓN HANDICAP MEDIO SUPERIOR

Posición	Nombre	HCP juego	Total Scratch	Total Stableford
1	Jose Sanchez Moya	19	23	41
2	Eduard Manrique Pallares	18	18	35
3	Fernando Rodriguez Lopez	16	20	33
4	Michael Eugene Robson	17	17	33
5	Josep Iglesias Brucart	18	16	32
6	Ramon Romero Diaz	19	17	32
7	Marc Garcia Sala	19	16	32
8	Lucia Jimenez Carmona	21	13	32
9	Francisco Bernabeu Mur	16	16	31



CLASIFICACIÓN HANDICAP SUPERIOR

Posición	Nombre	HCP juego	Total Scratch	Total Stableford
1	Joan Hernandez Martinez	21	17	36
2	Julian Adrados Jimenez	21	18	36
3	Juan Carlos Calleja Mateo	21	15	35
4	Rafael Morales Sicilia	23	13	33
5	Guillermo Fuster Fernandez	22	10	31
6	Joan Anton Casanovas Ramos	23	13	31
7	Guillermo Bassols Melero	24	8	29
8	Jose Fernandez Diaz	23	12	28
9	Pablo Mas Ballester	26	8	28



¿QUE TIENEN EN COMÚN LOS AUDÍFONOS
MÁS AVANZADOS CON NUESTRO CEREBRO?

AUDÍFONOS INTELIGENTES QUE ENTIENDEN LAS PALABRAS

Para ayudar a oír bien es necesario que EL AUDÍFONO TRABAJE. Sin embargo, trabajar como el oído, que se limita a captar sonidos, no es suficiente. Realizar esta función como nuestro cerebro, que PROCESA SONIDOS PARA QUE LOGREMOS COMPRENDERLOS, es la clave del éxito de los AUDÍFONOS MÁS AVANZADOS.

El cerebro humano analiza los sonidos en muy cortos intervalos temporales y compara estos clips con la propia memoria, consiguiendo así distinguir que un determinado conjunto de frecuencias e intensidad, corresponda a una sílaba concreta.

De esta manera el cerebro reconoce lo que podemos llamar *la forma de onda de una sílaba*.

LLEGA 'VISTA', EN EXCLUSIVA DESDE SUIZA

Hoy en día, gracias a la última tecnología suiza, es posible replicar esta modalidad operativa en el campo de los audífonos digitales. Los nuevos VISTA son capaces de captar y guardar en memoria la forma de onda (huella sonora), de manera que cada sílaba pueda ser reconocida y entendida.

Además, el nuevo audífono inteligente VISTA cuenta con un sistema de autorregulación que permite aumentar la intensidad de la frecuencia cuando la pérdida auditiva es más acentuada, enviando un mensaje más claro y fácilmente reconocible por la corteza cerebral. **Así el oído oye y el cerebro entiende.**

LOS AUDÍFONOS PUEDEN PROTEGER CONTRA EL DETERIORO COGNITIVO

Un grupo de científicos de la Universidad de Bourdeaux experimentó con 3.670 personas de 65 años, de ellos 1.139 presentaban problemas de audición moderada, 137 presentaban pérdidas auditivas importantes y 2394 no tenían problemas de audición. El seguimiento duró más de 25 años. Los resultados confirmaron que la pérdida de audición se asociaba de modo significativo con una puntuación de deterioro cognitivo inicial menor aumentando durante el periodo de seguimiento. Esta asociación persistía con independencia de la edad, sexo y educación.

Sin embargo, el uso de audífonos compensaba este efecto. Las personas con pérdidas de audición que usaban audífonos no mostraban diferencias en el deterioro cognitivo en comparación con las personas de control. (Journal of the American Geriatrics Society).

¿Llevaría estos
audífonos?



Cómodos - Sin Oclusión - Invisibles.

MC CONSULTA AUDITIVA

C/ Mandri, 49
08022 Barcelona
Tel: 93 211 80 46
Primera visita gratuita
www.mcconsultaauditiva.com

MC CONSULTA AUDITIVA

Un centro de excelencia en Barcelona. En MC Consulta Auditiva somos un equipo de especialistas titulados con más de 30 años de experiencia en el sector. Trabajamos para facilitar y mejorar una cuestión crítica y a la vez fundamental en el día a día de nuestros pacientes: la audición. Creemos en el poder de la tecnología como medio y solución a todo tipo de dificultades auditivas, pero sobre todo creemos en la profesionalidad y la cercanía como claves del éxito de nuestra profesión, para ofrecer siempre el mejor servicio con la máxima calidad.

El Dream Team homenajea a su técnico en el Johan Cruyff Golf Memorial

Pep Guardiola, Miquel Àngel Nadal, Ronald Koeman y Txiki Begiristain se reúnen 25 años después de que el FC Barcelona ganara su primera Copa de Europa para homenajear al que fuera su místico



El torneo de golf ha servido para dar a conocer los diferentes proyectos en los que trabaja la Fundación Cruyff

Barcelona, 5 de junio de 2017. Hoy se ha celebrado el primer Johan Cruyff Golf Memorial con el fin de rendir homenaje al que fuera entrenador del Dream Team y estrella del fútbol, y en beneficio de la Fundación Cruyff. El conocido Club de Golf Montanyà (El Brull, provincia de

Barcelona) ha sido el lugar elegido para reunir a numerosas celebridades del mundo del deporte.

Pep Guardiola, Ronald Koeman, Miquel Àngel Nadal y Txiki Begiristain no han querido perderse el homenaje al astro holandés. Asimismo, también se han unido a la celebración figuras del barcelonismo como Joan Laporta, y grandes profesionales del golf como Gerard Pera,

Paula Martí, Marteen Lafeber, Sebas Lorente, número 1 europeo en golf en silla de ruedas; o Eduardo Vegas, campeón de España de golf adaptado, que con su presencia han apoyado el trabajo de la Fundación Cruyff.

Momentos antes del inicio del torneo, algunos de los jugadores del Dream Team han rendido homenaje en el hoyo 14, número que estuvo ligado a Cruyff en todos los aspectos de su vida, con un emotivo arreglo floral en el que se lee: "Gracias Johan". El torneo de golf ha contado con 18 equipos compuestos por cuatro jugadores cada uno (una figura del deporte, un miembro del Club de Golf Montanyà, un empresario y un patrocinador individual). Finalmente, el equipo ganador con 73 golpes netos es el equipo formado por Sebas Lorente, número 1 europeo en golf en silla de ruedas y el golfista holandés Marteen Lafeber.



En palabras de su hijo, Jordi Cruyff, “es un placer ver a tantos amigos reunidos para recordar a mi padre y apoyar el trabajo de la Fundación Cruyff, su gran legado, en el que fue su lugar de desconexión. Ha sido un día muy emotivo para todos los que formamos parte de esta gran iniciativa y trabajamos cada día por continuar el trabajo que él comenzó hace más de 20 años.”

Con el Johan Cruyff Golf Memorial se han recaudado fondos para apoyar la actividad que efectúa diariamente la Fundación del técnico del Dream Team, la cual trabaja en 25 proyectos y acerca el deporte a más de 300.000 niños en todo el mundo, indistintamente de sus recursos y condición física. Empresas como Defibshop, The Style Outlets, Club de Golf Montanya, Automòbils Alegre o Montanyà Hotel & Lodge, entre otros patrocinadores, han aportado su granito de arena para ayudar a la Fundación a seguir con sus proyectos solidarios.

EL DEPORTE, LA CLAVE

La Fundación Cruyff fue creada en 1995 por el propio holandés en Barcelona. Johan se convirtió de este modo en uno de los primeros ex deportistas de élite en los Países Bajos que vinculó su nombre a una fundación.

Desde su creación, Johan se volcó en cuerpo y alma con la Fundación defendiendo que el deporte no solo es salud y diversión, sino que además es un elemento esencial para el desarrollo de cualquier niño.

La Fundación Cruyff se dedica a dar soporte económico y orientación, además de estimular a los jóvenes a hacer ejercicio físico, prestando especial atención a los niños con discapacidad y riesgo de exclusión social. Su misión es hacer que los jóvenes avancen a partir del deporte, lleven una vida sana y aprendan a convivir en sociedad.

“La idea de crear la Fundación Cruyff nació cuando vivía en Estados Unidos. Teníamos un vecino, un niño con síndrome de Down, que siempre estaba solo, mirando a los otros niños que jugaban y se divertían. Un día, le enseñé a dar pases y a chutar la pelota. Pasó algún tiempo y al volver a casa de un partido, me lo encontré jugando a fútbol con el resto de los niños del barrio. Ahí me di cuenta de que para este niño, que había



vivido marginado hasta ese momento, el deporte había cambiado su vida por completo” - Johan Cruyff.

Para la Fundación, el deporte es un idioma universal para los niños, independientemente de su procedencia, cultura, religión o discapacidad. Gracias al deporte y el juego, los niños mejoran su condición física, aprenden a relacionarse y se desarrollan.

La Fundación Cruyff cuenta con sede en Barcelona y Ámsterdam. Aparte de sus equipos de trabajo, números voluntarios cooperan con la Fundación haciendo posible toda su actividad. Del mismo modo, la entidad benéfica cuenta con conocidos colaboradores que ejercen de embajadores por todo el mundo. Entre ellos, encontramos a importantes figuras del deporte como Xavi Hernández y Carles Puyol, ex jugadores del FC Barcelona; o Alex Corretja, ex jugador de tenis.

EL CLUB DE GOLF MONTANYÀ, UNA SEGUNDA CASA PARA CRUYFF

El Club de Golf Montanyà ha sido la ubicación elegida para celebrar el primer Johan Cruyff Golf Memorial. En el Montanyà, Johan Cruyff pasaba la mayor parte de su tiempo libre, jugando al golf, su otra gran pasión aparte del fútbol. Era su lugar de desconexión.

Este espectacular campo de golf, diseñado por David Thomas e inaugurado en 1989, se encuentra en el municipio del Brull, a 35 minutos de Barcelona, inmerso en la naturaleza del Parque Natural del Montseny.

El recorrido tiene una longitud aproximada de 6.067 metros en barras amarillas y 5.177 metros en barras rojas, con un par 72 para los 18 hoyos, que están compuestos de 4 par 3, 10 par 4 y 4 par 5, con unas características técnicas y ambientales muy diferenciadas entre los 9 primeros hoyos y los 9 restantes.

En el torneo han querido participar socios del club Montanyà, con los que Johan solía compartir partidos, y empresas que con su aportación y patrocinio quieren contribuir con la gran labor que iniciara Johan Cruyff ■

Unigolf 2017 cierra sus puertas con un positivo balance

El Salón, organizado por IFEMA, celebró su primera edición del 20 al 22 de abril



Satisfacción general en la primera edición que recibió a más de 8.000 visitantes

Un total de 8.179 visitantes asistieron a la primera edición de UNIGOLF, Feria del Golf, que organizada por IFEMA y promovida por Madrid Golf, se celebró del 20 al 22 de abril. Con más de 114 empresas y marcas, actividades, exhibiciones y competiciones, UNIGOLF ha convencido al sector y al público en general, y se confirma como la gran convocatoria de España en este ámbito.

UNIGOLF cerró así sus puertas con un positivo balance y la satisfacción generalizada de los participantes, que mostraron las últimas novedades a profesionales y público en los más de 2.000 metros cuadrados de exposición del pabellón 1 de Feria de Madrid.

Cabe destacar la buena acogida de las actividades, así como las exhibiciones,

pruebas y competiciones dirigidas a todos los públicos. Desde Golf Strategy afirman que “el simulador de Foresight Europe fue todo un éxito; más de 500 participantes en las dos competiciones de Ld & NtP en UNIGOLF 2017”.

Todos los aficionados al golf, incluidos los más pequeños, tuvieron la oportunidad, no solo de participar en este SIMULADOR FORESIGHT, sino también de practicar en el DRIVING RANGE con las más importantes marcas de palos, probar drivers y hierros, hacerse fittings e, incluso, comprarlos en las tiendas de la feria. El PUTTING-GREEN fue otra de las áreas triunfadoras de la Feria por la que pasaron cientos de visitantes para probar los nuevos putters y participar en diferentes concursos.

UNIGOLF 2017 propuso un modelo de feria que combinó las actividades y la zona de exposición con un interesante programa de jornadas técnicas y mesas redondas dirigidas a Gerentes y Greenkeepers, que también tuvieron una magnífica acogida por parte de los profesionales.

Además, se celebró un “workshop” o mesa de contratación con la presencia de más de diez touroperadores de diferentes países del mundo que se reunieron con los expositores de turismo de golf.



Esta primera convocatoria de UNIGOLF contó con el apoyo de la Real Federación Española de Golf y de la Federación de Golf de Madrid, y con la colaboración de Turismo y Deporte de Andalucía, Marqués de Riscal, American Express, Asisa y Syltek ■

Puja al Cloud amb la teva empresa



Si vols venir a Movistar t'assessorem gratuïtament



Comunicació Total
Solucions Integrals per a empreses



-20% FUSIÓN+ OCIO durant 6 mesos

Fibra 300 Mb | 2.0 | 8,2 GB

Canvia't-hi ja!

#0

Syfy INCORPORATED

LATE MOTIV amb ANDREU BUENAFUENTE

FOX | HD
TODAS LAS TEMPORADAS

THE WALKING DEAD

Una línia mòbil de regal

BBC | HD
THE SON

Promoció de 20% de descompte en Fusión+ Ocio durant 6 quotes per a noves altes d'Internet Fixa des del 2 al 31 de maig de 2017. Inclou línia fixa amb trucades il·limitades a fixes i 550 min/mes a mòbil (500 S-D i 50 addicionals qualsevol dia), fibra simétrica 300/300 Mb, Movistar+ Familiar Ocio amb els canals Movistar+ Series i Movistar+ Series Xtra (no disponibles en corrent de demanda), línia mòbil principal amb trucades i SMS il·limitats i 8GB/mes d'Internet mòbil compatible 4G+, segona línia mòbil amb trucades a 0 cts/min, 25 cts/establiment de trucada (IVA inclos) i 200 MB/mes d'Internet mòbil compatible amb 4G+. Permanència de 3 mesos per noves instal·lacions de fibra. Quota de promoció de 72€/mes (IVA inclos). Quota sense promoció de 90€/mes (IVA inclos).

Telefónica de España, S.A.U., amb domicili social en C/ Gran Via núm. 28, 28013 Madrid.
Telefónica Móviles España S.A.U., amb domicili social en Ronda de la Comunicació s/n, Districte C, Edifici Sur 3, 2a planta, (28050 Madrid).

SEU CENTRAL: Av. Jaume I, 294-296 - 08226 Terrassa

BOTIGUES: Av. Jacquard, 42 - 08222 Terrassa | Rbl. d'Egara, 142 - 08221 Terrassa

C/. Còrsega, 562 - 08025 Barcelona | Av. Matadepera, 19 - 08207 Sabadell

Passeig Dr. Moragas, 187 - 08210 Barberà del Vallès

C/. Valldoreix, 67 - 08172 Sant Cugat del Vallès | C/. Josep Pla, 12 - 08760 Martorell

Tel. 93 734 34 43

atencionalcliente@arsoriano.com
www.arsoriano.com

Contacti per rebre informació detallada de les nostres ofertes

Bushnell saca al mercado lo último en evolución de reloj y GPS

Bushnell Golf, el conocido fabricante de aparatos de medición electrónicos, ha presentado el reloj Excel Golf GPS. La principal virtud de la nueva generación de relojes GPS de Bushnell es la integración de tecnología bluetooth, de forma que es más fácil trabajar con la aplicación Bushnell Golf.

El Excel, el más innovador reloj GPS de Bushnell, ha sido rediseñado para satisfacer las necesidades siempre cambiantes de los golfistas que desean dispositivos montados en la muñeca, y viene pre-cargado con más de 35.000 campos

Esta nueva creación está equipada con sistema Bluetooth, que permite al jugador utilizar la aplicación Bushnell Golf para obtener actualizaciones del campo y recibir notificaciones de llamadas, mensajes y calendarios en su reloj. Es un reloj GPS fácil de usar, con mediciones de metros instantáneas y un diseño sencillo, moderno y sin cuotas de pertenencia.

"Estamos entusiasmados con las nuevas tecnologías del Excel y la introducción de la aplicación Bushnell Golf", afirma Derek Schuman, director de marketing de Bushnell Golf. "Con el continuo cambio de necesidades en la tecnología, hemos creado nuestro más novedoso reloj GPS, proporcionando a los golfistas la posibilidad de mejorar su juego a un precio asequible".

La batería del Excel tiene la duración líder de la industria (aguanta tres veces vueltas más antes de necesitar una carga). Otras de sus características son la pantalla frontal óptica a color y ajuste de brillo automático, funciones swing pro y tiempo, podómetro, odómetro y la capacidad de detectar hasta cuatro obstáculos por hoyo. El reloj Excel Golf GPS reconoce instantáneamente los campos de golf.

Características Excel:

- Sistema Bluetooth que permite la integración con el smartphone para actualizaciones de campos y notificación del móvil.



- Contador pasos fitness integrado.
- Pantalla de óptica frontal a color y ajuste automático de brillo.
- Batería de larga duración -hasta 3 vueltas por carga-.
- Fácil lectura de distancias a inicio/centro/final del green.
- Detección de hasta 4 obstáculos por hoyo.
- Más de 35.000 campos de todo el mundo precargados para su uso instantáneo.
- Funciones Swing Pro y Tiempo.

El reloj Excel Golf GPS de Bushnell tiene un precio de venta recomendado de 219,99 € ■





A MB Motors sortim del forat 18

A MB Motors trobaràs descomptes especials del 18% per a federats de golf en els següents Mercedes-Benz.

Citan 18% dte*

Vito 18% dte*

Classe V 18% dte

Sprinter 18% dte*

*en combis

Mercedes-Benz

Vans. Born to run.



MB MOTORS Concessionari Oficial Mercedes-Benz

Ciutat d'Asunción, 20 (La Maquinista). **BARCELONA**. Tel.93 327 99 45. Bolívia, 12 (Al costat de la torre Agbar). **BARCELONA**. Tel.93 356 83 33.
Ctra. Granollers - Masnou, km. 15,5. **GRANOLLERS**. Tel.93 861 15 60. Ctra. N-II, km. 643. **CABRERA DE MAR**. Tel.93 741 80 06.
Acer 2-8 Pol. Industrial "Les Guixeres". **BADALONA**. Tel.93 395 17 46.

   info@mbmotors.es
www.mbmotors.es

Victor Bertrán gana en Sitges el Catalunya Pro Tour

El jugador de Granollers venció en la tercera prueba del calendario disputada en el Terramar Golf con 67 golpes



Sitges, 4 de abril de 2017. Golf Terramar acogió este lunes la tercera prueba del calendario del Catalunya Pro Tour. El torneo organizado por Olagolf contó con la participación de cuarenta jugadores.

El gran protagonista de la jornada fue el joven jugador barcelonés del Real Club de Golf El Prat Víctor Bertrán, que con una magnífica vuelta de 67 golpes (-4) dejó atrás a todos sus rivales. Completaron el podio uno de los clásicos del circuito, Juan Antonio Bragulat con 68 golpes (-3) y un triple empate en la tercera posición entre Emilio Cuartero, Ilija Djurdjevic y Camilla Hedberg con tarjetas de 70 (-1). Sólo cinco jugadores fueron capaces de ganar al campo.

El mejor amateur fue Gerald Fernández (+5), que se llevó una excelente bolsa de palos Taylormade.

La tercera prueba del Catalunya Pro Tour se convirtió en el mejor aperitivo posible para el Estrella Damm Mediterranean Ladies Open, un nuevo torneo del Circuito Europeo Profesional Femenino (LET)



que se disputará del 20 al 23 de abril en el Club de Golf Terramar y que reunirá 108 jugadoras de 20 nacionalidades distintas.

Así queda el Ranking CPGA 2017 después de la tercera prueba en Terramar Golf:

1º) Pol Bech (520 puntos); 2º) Víctor Bertrán (495), 3º) Gerard Piris (475), 4º)

Emilio Cuartero (300) y 5º) Juan Antonio Bragulat (195).

Cabe destacar el sistema de resultados en directo habilitado para el Circuito, Vívelo, que permitió sentir la emoción y la presión de la competición en todo momento. El patrocinador del torneo fue Cava 1037, una excusa magnífica para brindar por el triunfo ■

Mediterranean Dry



Crafted in Piorat - Savoured in Barcelona

Xavi Puig se impone en la cuarta prueba del Catalunya Pro Tour 2017

El jugador del RCG El Prat se impuso con autoridad con una tarjeta de menos 5 en el campo barcelonés de Golf La Roca



Dicen que en el golf lo importante es como acaba y no como empieza. Eso debió pensar Xavi Puig para remontar el único bogey del día en el hoyo 1. El ea-gle en el 2 dio la vuelta a la situación y encaró el resto de la jornada libre de fallos. Destaca el eagle conseguido en el par 4 del hoyo 10, donde consiguió alcanzar el green de 1 y ponerse menos 4.

Esa ventaja se vio aumentada con el último birdie en el 14 el handicap 1 del campo y supo administrar un final de vuelta impecable.

Con esta victoria Puig se coloca segundo en el ranking, solo por detrás de Pol Bech que con su segundo puesto en La Roca mantiene el liderato alcanzado en la prueba de Torremirón. Bech, que entregaría una tarjeta de 68, 3 bajo, sigue demostrando su buen nivel de forma esta temporada. Otro de los jugadores destacados esta semana fue Rafa Gallardo que lograría también ese menos 3 empatando en la segunda posición con 4 birdies y un solo fallo en el 12. Los 3 primeros se llevarían para casa un lote de Cava Mil Trenta Set. Víctor Bertrán, séptimo en el torneo, se coloca tercero de una gene-



Ganadores

ral que todavía puede sufrir muchos cambios.

El Catalunya Pro Tour es una oportunidad para que jóvenes valores midan sus fuerzas con los mejores profesionales catalanes y Tomás Millet no desaprovechó la ocasión para disfrutar junto a ellos y firmar una vuelta de menos 2, imponiéndose a Joel Moscatel con menos 1 y Víctor García-Broto con par. Millet se lleva una

bolsa Taylormade y el reconocimiento de sus competidores rivales.

Una vez más Olagolf se encargó de la dirección deportiva aportando emoción hasta el final con su sistema de resultados en directo Vívelo. Gracias a este sistema los jugadores profesionales sienten la emoción y la adrenalina de conocer el resultado, y sirve de entrenamiento para competiciones del más alto nivel ■



HIPOTELS & GOLF A PERFECT PAR

Hipotels Barrosa Palace *****

Disfrute de nuestros paquetes "ALL YOU CAN PLAY"
en La Estancia, Sancti Petri Hills y Montenmedio.



MALLORCA | CADIZ | LANZAROTE
reservas_a@hipotels.com
+34 956 495 835-37

Un centenar de personas apoyan el primer Torneo de Golf Benéfico 'Roquetas Contra el Cáncer' de la AECC



El Palacio Provincial ha acogido la presentación de este evento solidario, con el que colaboran 29 entidades y empresas de la provincia, entre ellas, la Diputación a través de 'Costa de Almería', y la delegación de Salud de la Junta de Andalucía.

El diputado Ángel Escobar ha afirmado que la Diputación de Almería "apoya todas las iniciativas que desarrolle la AECC en la provincia, porque están haciendo un gran trabajo para visibilizar y dar a conocer la problemática que viven tanto los enfermos de cáncer como sus familias. Además, es indudable que el papel de la asociación es fundamental para el cuidado y el apoyo a quienes sufren esta enfermedad".

El presidente provincial de la AECC, Francisco Balcázar, ha explicado que la recaudación de este torneo benéfico de golf se destinará íntegramente a la investigación, porque "en la lucha contra esta enfermedad tenemos tres pilares básicos. Lo primero es la detección precoz. Luego, una vez que comience el tratamiento, debemos acompañar al enfermo y a su familia, apoyándoles en todas las fases de la enfermedad. Por último, tenemos que contribuir a la investigación científica para erradicar el cáncer.

En los últimos años, la asociación ha invertido más de 37 millones de euros en proyectos de investigación". El director del Club de Golf Playa Serena, Francisco

Javier Martín, ha revelado que la competición se jugará "en la modalidad 'Stableford Individual' en tres diferentes categorías". Además, "habrá premios a los mejores jugadores y las bolas más cercanas, por lo que queremos hacer un llamamiento a todos los jugadores y aficionados a este deporte a que se acerquen el próximo 9 de julio a disfrutar y participar en este gran torneo benéfico". Desde la Junta Local de la AECC en Roquetas de Mar, su presidenta Carmen Fernández, ha recordado que, después del torneo habrá una comida solidaria, para lo que "estamos intentando vender el mayor número de entradas", y en la que se entregarán diversos premios a los asistentes ■

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 exposición.
* Otros destinos nacionales e internacionales consulta con tu franquicia **NACEX** más cercana.

Contacta con nosotros a través de:

NACEX



www.nacex.es

NACEX shop



www.nacexshop.com

Síguenos en:



@nacex
@NACEXclientes
@NACEXshop



blog.nacex.es/



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



youtube.com/NACEXservicioexpres

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

IDA **-2€**
IDA y VUELTA **-4€**

Descuento en tu envío NACEX premio para clientes nacionales, organizado por NACEX en la franquicia NACEX.

Válido hasta el 31/12/2017
SITM961236

IDA **11€**
IVA incluido. Destinos provinciales

IDA y VUELTA **20€**
IVA incluido. Destinos provinciales



La importancia de los grips

En nuestro primer artículo, os hablaremos de la importancia de los grips de nuestros palos de golf, que gracias a mi experiencia como clubmaker os puedo asegurar que son los grandes olvidados de la bolsa.

El grip, es la parte más importante del palo, ya que es el punto de conexión entre el palo y las manos.

Un grip en condiciones óptimas, nos ayudará a no tener que agarrar con más fuerza de la debida y así tener un swing fluido.

No todos los grips son iguales, hay infinidad de marcas, modelos, materiales, formas, tamaños, pesos y colores.

En cuanto a los materiales de fabricación, la gran mayoría están fabricados de goma, de goma con inserciones de cuerda que tienen una sensación áspera pero con mayor sensación de agarre, los hay también los que combinan diferentes materiales buscando la suavidad y la capacidad de mitigar las vibraciones producidas en el golpeo de a bola.

La última innovación en grips, han sido los fabricados en caucho e instalados con aire comprimido y se pueden jugar al momento, evitando así la cinta de doble cara el disolvente y el tiempo de espera para que seque todo.

Todo lo expuesto, es válido tanto para maderas, híbridos, hierros, wedges y por su puesto en los putters.

En relación a las medidas de los grips, comentar que están denominados comercialmente como con nombres como, junior, undersize o lady, standard, midsize y oversize o jumbo.

Todas estas denominaciones, corresponden a más de una talla ya que los clubmakers no usamos estas denominaciones, sino las medidas reales de la mano del jugador, que va denominada por números, como por ejemplo la talla 900 que sería lo que comercialmente se le llama standard.

También hay las tallas del core, que es la parte interior del grip y que corresponde



al tamaño del butt de la varilla a la que se le instalará el grip. Esto ya es terreno reservado a los clubmakers.

Es muy importante la correcta elección de la talla del grip, puesto que ello nos puede determinar y mucho en algunos fallos concretos en el vuelo de la bola todo y estar correctamente golpeada.

Es muy importante la correcta medición de la mano del jugador por parte de un clubmaker en el momento de escoger el grip.

Para mantener los grips, una buena rutina, es la de mantenerlos limpios y secos, tanto del sudor, de la suciedad como de las impurezas.

Es bueno que periódicamente se limpien con agua y/o jabón. Limpiarlos después de usarlos es una buena opción que le permitirá que le duren más tiempo en buen estado de uso.

Cuando los grips empiezan a tener brillos, se vuelven resbaladizos o se deterioran físicamente, es el momento de cambiarlos por unos de nuevos.

No hay mejor sensación que estrenar los grips. Esta sensación la transmite el palo a sus manos que sienten que no deben agarrarse fuertemente él.

Hay muchos consejos para el cambio de los grips, que si cada año, que los profesionales los cambian en cada torneo, que si pitos que si flautas...

Mi consejo es que se deje aconsejar por un buen clubmaker profesional, él le aconsejará adecuadamente.

Y recuerde que el golf es un juego de sensaciones y lo mejor para tener una buena sensación con los palos es mantener los grips en perfectas condiciones ■

David Canet
Totgolf Clubmaker
 Clubmaker y Clubfitter titulado ICG
 (International Clubmakers Guild)
 World's top 100 Clubfitter
 Clubfitter of the year 2017
 Tel. 607202122
 info@totgolf.es www.totgolf.es

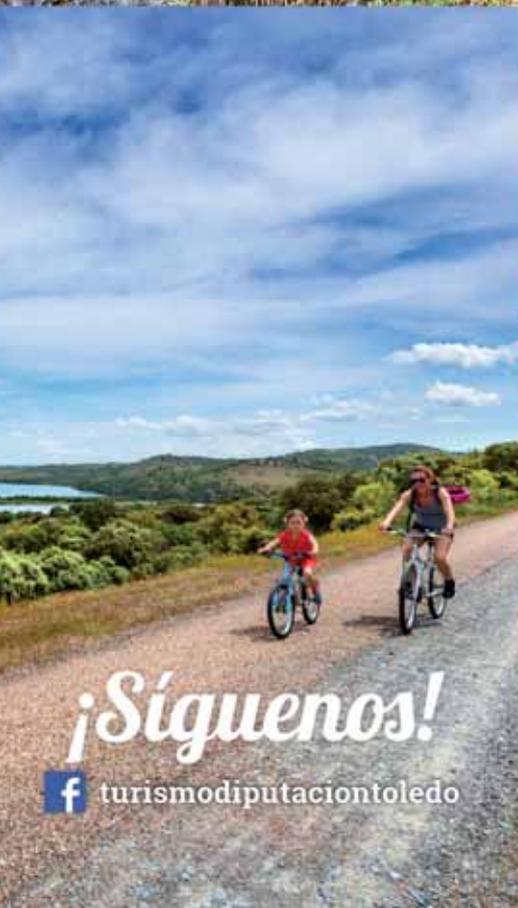


ESPECIAL: Castilla La Mancha



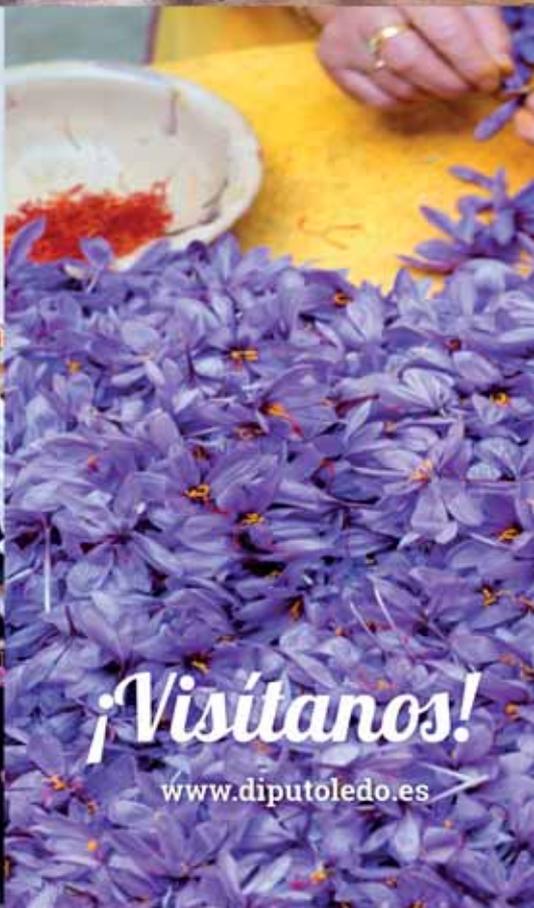


Diputación de Toledo



¡Síguenos!

 [turismodiputaciontoledo](https://www.facebook.com/turismodiputaciontoledo)



¡Visítanos!

www.diputoledo.es

CLUB PALOMAREJOS GOLF

Palomarejos Golf, es un campo singular de 18 hoyos, Par 72, de 54 Has, extendido sobre una finca de 160 Has en la Vega Baja del Tajo, regado por aguas del Río Alberche. A 1 hora de Madrid, a 1 Km. escaso de la ciudad de Talavera de la Reina, y a 500 metros de la zona comercial mas extensa e importante de la comarca. El Campo, esta diseñado de forma que sea adecuado a todos los niveles de juego, desde la mas alta competición profesional, hasta el juego diario de sus socios mas principiantes. Con amplias, numerosas y elevadas plataformas de tees se modificará la longitud del recorrido para adaptarla a dichos niveles de juego. El agua forma parte muy relevante en el paisajismo y en la estrategia de juego del Campo. Cinco grandes Lagos, con un tratamiento natural de los bordes, dan vistosidad y emoción al juego, a la vez que contribuyen a la creación de hábitats ideales para la acogida de especies acuáticas que junto con la flora, favorecen el desarrollo de un importante ecosistema ■



Palomarejos Golf is a unique course of 18 holes, Par 72, of 54 hectares, extended on a farm of 160 you at Vega Baja del Tajo, irrigated by waters of the Alberche River. 500 M from the commercial area and 1 hour from Madrid, 1 km. short of the city of Talavera de la Reina, more extensive and important of the region. The field, designed in such a way that it is appropriate at all levels of play, from the more high professional competition, until the daily game of its partners more beginners. With spacious, numerous and high platforms of tees the path length shall be amended to adapt it to those levels of play. Water is very important part in landscaping and in the strategy game of the field. Five large lakes, with a natural treatment of the edges, give eye candy and excitement to the game, and to contribute to the creation of ideal habitats for the reception of aquatic species along with the flora, favoring the development of an important ecosystem ■

CLUB DE GOLF PABLO HERNÁNDEZ

Es el primer campo homologado de Toledo, inaugurado a principios del 2001, cuenta con un recorrido de 11 hoyos diferentes, los cuales combinados conforman un divertido recorrido de 18 hoyos en los que disfrutaremos de todo tipo de pares. La habilidad es la cualidad más necesaria para conseguir buenos resultados en este campo. Sus divertidos hoyos son de escasa longitud pero que exigen una buena estrategia de juego por sus estrechas calles, greens pequeños y muy movidos y por mostrar entradas de green



muy bien protegidas. El agua también es un elemento que está muy presente a lo largo de todo el recorrido. El entorno del campo es totalmente tranquilo, la naturaleza no se ve alterada por la presencia del campo de golf y al contrario, se desarrolla dentro del campo en toda su plenitud. Cabe destacar la presencia de todo tipo de fauna, mientras que la vegetación es variada dentro del campo, destacando las zonas de cultivo de cereal. El jugador, así pues, disfrutará en el Campo de Golf Pablo Hernández de un recorrido de lo más tranquilo posible y acogedor ■

It is the first approved of Toledo, inaugurated in early 2001, has a tour of 11 different holes, which combined make up an amazing journey of 18 holes where we will enjoy all kinds of pairs. The ability is the quality most necessary to achieve good results in this field. Their fun holes are of limited length, but requiring a good strategy game by its narrow streets, small and very motivated greens and display very well protected green entries. Water

is also an element that is very present throughout the entire route. The environment of the field is totally quiet, nature is not altered by the presence of the golf course and on the contrary, it develops within the field in all its fullness. Note the presence of all kinds of wildlife, while the vegetation is varied in the field, highlighting areas of cereal cultivation. The player, as well therefore you will enjoy in the Pablo Hernández Golf field of a tour of the quietest possible ■



CLUB DE GOLF LAYOS

Situado a escasos 12Km de la capital el Club de Golf los Layos cumple con todos los requisitos para disfrutar de un excelente recorrido de golf para jugadores de cualquier nivel. Diseñado por Stirling & Martin - Global Golf - cumple todos los requisitos para poder disfrutar de jornadas inolvidables, sea cual sea el nivel del jugador. Destacan su green en isla y el bunker de las tres culturas del mundo, que lo convierten en un campo original y distinguido. Su relieve está enmarcado entre la Sierra de San Vicente, los Montes de Toledo y las dos fosas del río Tajo. Así, los jugadores pueden disfrutar durante todo su recorrido de unos maravillosos paisajes en plena naturaleza ■

Located just 12 km from the capital the Layos Golf Club meets all the requirements to enjoy an excellent tour of golf for players of any level. Designed by Stirling & Martin - Global Golf - meets all requirements in order to enjoy unforgettable days, whatever the level of the player. Include its island green and the bunker of the three cultures of the world, make it an original and distinguished field. Its relief is framed between the Sierra de San Vicente, the Montes de Toledo and the two basins of the river Tagus. Thus, players can enjoy during his tour of some beautiful scenery surrounded by nature ■

SEÑORÍO DE ILLESCAS

Diseño de Global Golf Company, el campo de 9 hoyos, Par 35, tiene una longitud de 2.848 metros. Su atractivo diseño, con grandes bunker de calle, amplios greens, múltiples tees de salida la diversidad se los hoyos (2 pares 5, 4 pares 4 y 3 pares 3) harán disfrutar jugadores confirmados y principiantes. Servicios anexos: alquiler de carros y palos, vestuarios. Moderno campo de prácticas de dos plantas, 52 puestos cubiertos y 1 puesto específico para análisis de swing. Putting Green ■

Design of Global Golf Company, the field of 9 holes, Par 35, has a length of 2,848 meters. Attractive design, with large bunker Street, spacious Greens, multiple output diversity tees are the holes (2 pairs 5, 4 pairs 4 and 3 par 3) will enjoy players beginners and confirmed. Services: rental of cars and sticks, dressing rooms. Modern practices of two plants, 52 covered posts and 1 field specified for swing analysis. Putting Green ■





DETRÁS DE NUESTROS VINOS

EL VIÑEDO FAMILIAR
MÁS GRANDE DE EUROPA

Fue en 1956 cuando Osborne crea su icono y, desde entonces, forma parte del paisaje español. Hoy en día, el Toro de Osborne es reconocido internacionalmente, simbolizando nuestro saber hacer y pasión detrás de cada botella.

SOLAZ

WINE-MODERATION.com
11% ALC/VOL (22% ALC/VOL)
El vino solo se disfruta con moderación.

OSBORNE®

CLUB ESCALONA GOLF

Escalona Golf Village te ofrece el escenario perfecto para iniciarte o consagrarte en un gran deporte, el golf. Un campo de golf de 18 hoyos, diseñado por Manuel Piñero, convive con una arquitectura de paisaje inigualable. Un interesante recorrido entre amplias calles rodeadas de encinas. Diseño del campo de golf. El campo consta de un recorrido de 9 hoyos par 35 aptos para la competición de nivel medio. El segundo recorrido de 9 hoyos par 27, más sencillo, para toda clase de público ■

Escalona Golf Village offers you the perfect setting to get started or consecrate you in a great sport, golf. A field of 18 holes golf course, designed by Manuel Piñero, coexists with a unique landscape architecture. An interesting tour between wide streets surrounded by Oaks. Golf course design The field consists of a course of 9 holes par 35 suitable for middle-level competition. The second course of 9 holes par 27, easier, for all kinds of public ■



FINCA ANTIGUA

VIÑEDOS DE ALTURA
VINOS DE PARCELA





Albacete

provincia turística



DIPUTACIÓN DE ALBACETE



CAMPO DE GOLF LA LAGUNILLA

El Campo de Golf "La Lagunilla" de El Bonillo se inserta en un precioso paisaje ondulado, de vegetación forestal donde la sabina, el pino y el olmo son los protagonistas absolutos del entorno, creando un ambiente de tranquilidad y sosiego muy adecuado para la práctica de este deporte. Algunos de los atributos más singulares de "La Lagunilla" es su compromiso ambiental y social, ya que su hierba es regada con aguas recicladas y su carácter público permite precios muy asequibles para todo tipo de practicantes de golf, desmitificando el tópico de asociar este deporte a determinadas clases sociales. Su diseño corrió a cargo de Juan Maestre Urbina, y consta de un largo recorrido de nueve hoyos (3.500 m aprox.), con tees de salida amplios, greens generosos, calles segadas, perfiles suaves de pendiente continua, con un variado diseño de dificultad media, proporciona al jugador la posibilidad de enfrentarse con todos aquellos retos que son la base y motivación de la práctica del Golf ■

La Lagunilla Golf Course is inserted in a beautiful undulating landscape of forest vegetation where the, pine and Elm are the absolute protagonists of the environment, creating an atmosphere of tranquility and serenity suitable for the practice of this sport. Some of the most unique attributes of "La Lagunilla" is its environmental and social commitment as your grass is watered with recycled water and its public nature allows very affordable prices for all types of practitioners of golf course, Demystifying the topic to associate this sport with certain social classes. Its design was carried out by Juan Maestre Urbina, and consists of a long tour of nine holes (3,500 m approx.) with extensive output tees, generous Greens, terminated streets, soft profiles of continuous slope, with a varied design of medium difficulty, the player provides the ability to deal with all those challenges which are the basis and motivation for the practice of Golf ■

CLUB DE GOLF LAS PINAILLAS

El campo de golf de "Las Pinaillas" de 18 Hoyos está ubicado a escasos kilómetros de la ciudad de Albacete en una zona con bosque de pinos y monte bajo en la ribera del río Júcar lo que conforma un paisaje digno de admirar. El magnífico diseño de Severiano Ballesteros es un recorrido de 18 hoyos, con un par 72, de 6.150 metros de longitud, en el que se incluyen 5 zonas de lagos perfectamente integrados en un paisaje levemente ondulado, que hacen del campo de "Las Pinaillas" todo un espectáculo en el que el juego se hace agradable. A primera vista puede parecer un trazado sencillo por la amplitud de sus calles, pero la dificultad de sus greens y la posición de sus obstáculos hacen que se convierta en un recorrido exigente, capaz de hacer disfrutar del golf a todo tipo de jugadores con independencia de su handicap. El campo se completa con una zona de prácticas que incluye putting green, bunker de ensayo y green de prácticas de approach ■



Las Pinaillas a 18-hole golf course is located a few kilometers from the city of Albacete, in an area with pine forest and scrubland on the Bank of the Júcar river which forms a landscape worthy of admiration. The magnificent design of Severiano Ballesteros is a course of 18 holes, a par 72, 6,150 meters in length, which includes 5 zones of Lakes perfectly integrated into a slightly undulating landscape, that make the field of "Las Pinaillas" a spectacle in which the game becomes enjoyable. At first glance it may seem a simple layout for the breadth of its streets, but the difficulty of their Greens and the position of their obstacles make it to become a journey demanding, able to enjoy golf all kinds of players regardless of their handicap. The field is completed by a practice area that includes putting green, bunker of trial and practice approach green ■

SERVICIOS E INSTALACIONES

- Cancha de práctica.
- Bar/restaurante
- Parking
- Clases particulares y colectivas
- Área de lanzamiento
- Minigolf.
- Alquiler de palos
- Piscina
- Putting green
- Tienda
- Alojamientos
- Caddies (previa reserva)
- Búnkeres de práctica

PLANO DE SITUACIÓN: GPS. X 538810 Y 4310709 N 385639.4 W 23309.1



Carretera de Ossa de Montiel, Km. 2
EL BONILLO
Telf.: 687 025 965 • Fax: 967 370 483
Email: golfagunillas@elbonillo.es
www.elbonillo.es



Campo de Golf LA LAGUNILLA



Golf al alcance de todos



SITUACION Y ENTORNO

En el corazón del Campo de Montiel Albaceteño, junto a la carretera que nos lleva desde El Bonillo hacia las Lagunas de Ruidera, en mitad de una altiplanicie natural nos encontramos con "La Lagunilla", el único Campo de Golf de iniciativa pública de Castilla-la Mancha.

El Campo de Golf "La Lagunilla" de El Bonillo se inserta en un precioso paisaje ondulado, de vegetación forestal donde la sabina, el pino y el olmo son los protagonistas absolutos del entorno, creando un ambiente de tranquilidad y sosiego muy adecuado para la práctica de este deporte.

UN CAMPO MUY SINGULAR

Algunos de los atributos más singulares de "La Lagunilla" es su compromiso ambiental y social, ya que su hierba es regada con aguas recicladas y su carácter público permite precios muy asequibles para todo tipo de practicantes de golf, desmitificando el tópico de asociar este deporte a determinadas clases sociales.

"La Lagunilla" consta de un largo recorrido de nueve hoyos (3.000 m aprox.), con tees de salida amplios, greens generosos, calles segadas, perfiles suaves de pendiente continua, con un variado diseño de dificultad media, proporciona al jugador la posibilidad de enfrentarse con todos aquellos retos que son la base y motivación de la práctica del Golf.

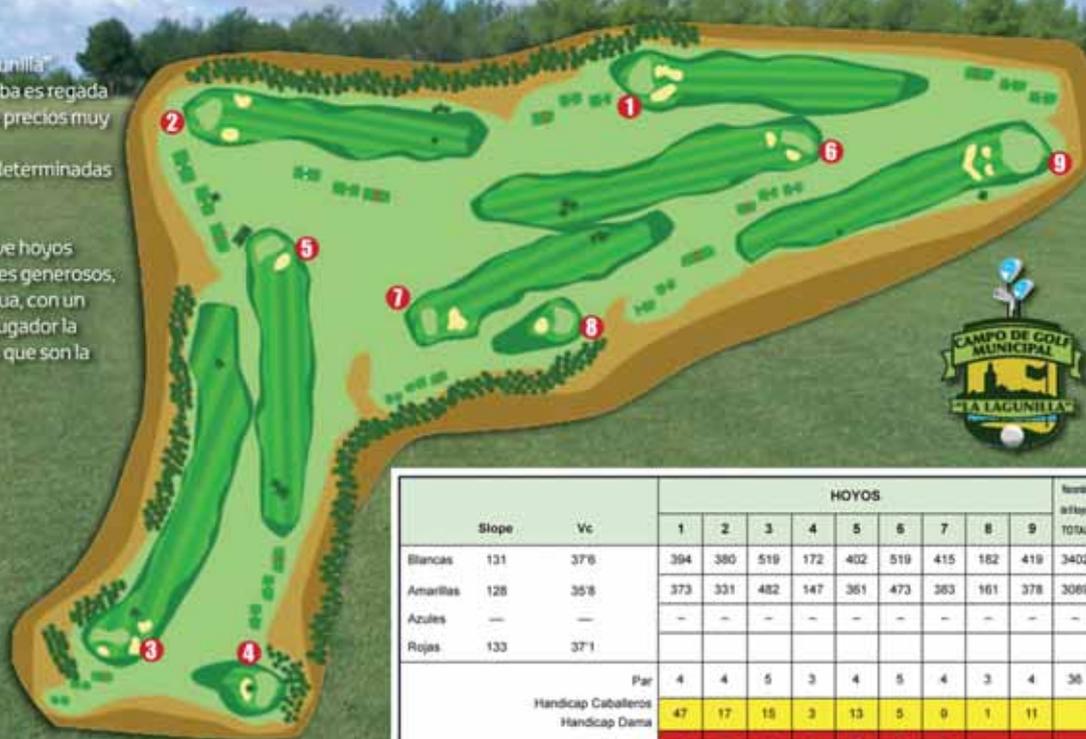
GOLF COURSE 9 HOLDS "LA LAGUNILLA"

Public Golf Course.

Location: El Bonillo-Albacete
Near to the Natural Park "Lagunas de Ruidera"
and in the heart of Don Quijote Way

HOW GO

Country: Spain. Region: Castilla-La Mancha
County Albacete. Town: El Bonillo
Near to : Albacete Airport, Don Quijote Airport,
National Road 430 and 322



Slope	Vc	HOYOS									Nivel al final TOTAL	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Biancas	131	376	394	380	519	172	402	519	415	182	419	3402
Amarillas	128	358	373	331	482	147	361	473	383	161	378	3089
Azules	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Rojas	133	371										
Par			4	4	5	3	4	5	4	3	4	36
Handicap Caballeros			47	17	15	3	13	5	0	1	11	
Handicap Dama			47	17	15	3	13	5	0	1	11	



FAMILIA
CONESA
Bodegas y Viñedos

D.O PAGO GUIJOSO

Vinos de máxima calidad

La Doncella de las Viñas

Finca La Sabina

El Beso de las Uvas

Enoturismo

Y mucho más por descubrir...



CASTILLA-LA MANCHA



CAAE

AGRICULTURA ECOLÓGICA



FINCA EL GUIJOSO

967 370 750

www.familiaconesa.com

Ctra. Ossa de Montiel a El Bonillo, Km.11 EL BONILLO (Albacete)



AYUNTAMIENTO DE CIUDAD REAL

Ciudad Real destino por descubrir



LA CAMINERA GOLF



La Caminera Golf, complemento del exclusivo hotel de 5* Salles La Caminera Golf&Spa Resort, es un campo joven caracterizado por la estrechez de sus calles, la ausencia de rough y la calidad de sus greens. De diseño Salles Hotels, y con una distribución tan divertida de pares como son 5 pares 5, 5 pares 3 y 8 pares 4. En La Caminera Golf disfrutarán desde el Handicap más bajo, que intentará regular greens de pares 4 de un golpe, así como los más altos, cuyo reto claro es el de jugar por calle ■

*La Caminera Golf, complement of the exclusive hotel de 5 ** Salles La Caminera Golf&Spa Resort, is a young field characterized by the narrowness of the streets, the absence of rough and the quality of its greens. Salles Hotels design and with a distribution so much fun of pairs are 5 pairs 5.5 pairs 3 and 8 par 4. In La Caminera Golf enjoys from the lowest Handicap, which attempt to regulate greens of par 4 of a coup, as well as the highest, whose challenge clear the play in fairways ■*

CLUB DE GOLF TOMELLOSO

El Club de Golf "La Media Legua", de Tomelloso fue fundado en 1991 por José María Buitrago, Antonio Muñoz, Jesús Alberto Moya, Darío Cañas, Javier Cepeda, Manuel Lahoz y Melquiáres Ocaña. Ellos fueron las personas en Tomelloso en dar el primer paso en el mundo del golf debido al auge que este deporte tuvo en aquella época con la aparición de personalidades de la talla de Severiano Ballesteros, Chema Olazábal o Antonio Garrido. En los primeros meses del 2007 se empiezan a tener las primeras reuniones entre los



clubs, Federación y Ayuntamiento, dando lugar al nacimiento del Club de Golf Tomelloso. Entre los acuerdos de los dos presidentes de ambos clubs, José Luis Tello por la Media Legua y Antonio Calero por Mancha Tee del 1, están: que el nuevo club se llame Club de Golf Tomelloso, que el número federativo sea el que ostentaba La Media Legua 8804. que la junta directiva de la Media Legua siguiera en el cargo hasta convocar elecciones. En la actualidad el número de socios es de 350, de los cuales 60 son niños que están dando clase semanalmente en la cancha además de jugar un par de torneos al año. Una de las premisas que indicaron los presidentes para el futuro es apoyar a la cantera poniendo a disposición de los niños todos los medios posibles ■

La Media Legua Golf Club, Tomelloso was founded in 1991 by José María Buitrago, Antonio Muñoz, Jesús Alberto Moya, Darío Cañas, Javier Cepeda, Manuel Lahoz and Melquiáres Ocaña. They were persons in Tomelloso in the first step in the world of golf because of the boom

this sport had at that time with the appearance of personalities of the stature of Severiano Ballesteros, Olazabal Chema or Antonio Garrido. The first months of 2007 begin to have the first meetings between the clubs, Federation and City Hall, giving rise to the birth of the Club of Golf Tomelloso. Among the agreements of the two Presidents of both clubs, José Luis Tello by la Media Legua and Antonio Calero by Mancha Tee 1, are: the new club be called Golf Club, Tomelloso, than the Federal number is that held by La Media Legua 8804. that the Board of Directors of la Media Legua continue in Office until elections. Today the number of members is 350, of which 60 are children that are giving weekly class on the pitch as well as play a couple of tournaments a year. One of the premises that indicated the Presidents for the future is to the quarry support putting all possible means available to children ■



D E S C O N E C T A . . .



MASTAPIOLAS
PITCH&PUTT

www.pitchandputtmastapiolas.com
(+34) 972 837 017
Solius - Costa Brava

LACAMINERA
GOLF / PITCH&PUTT

www.lacamineragolf.com
(+34) 926 344 733
Torrenueva - Ciudad Real



salleshotels.com



CLUB DE GOLF MUDELA

Se trata de un campo de golf rústico con un recorrido de 9 hoyos con una extensión de 2428m y par 36, fue inaugurado en 1996. Está situado entre las localidades de Valdepeñas y Santa Cruz de Mudela. El campo tiene el slope o grado de dificultad suficiente, para realizar torneos de golf a nivel nacional ■

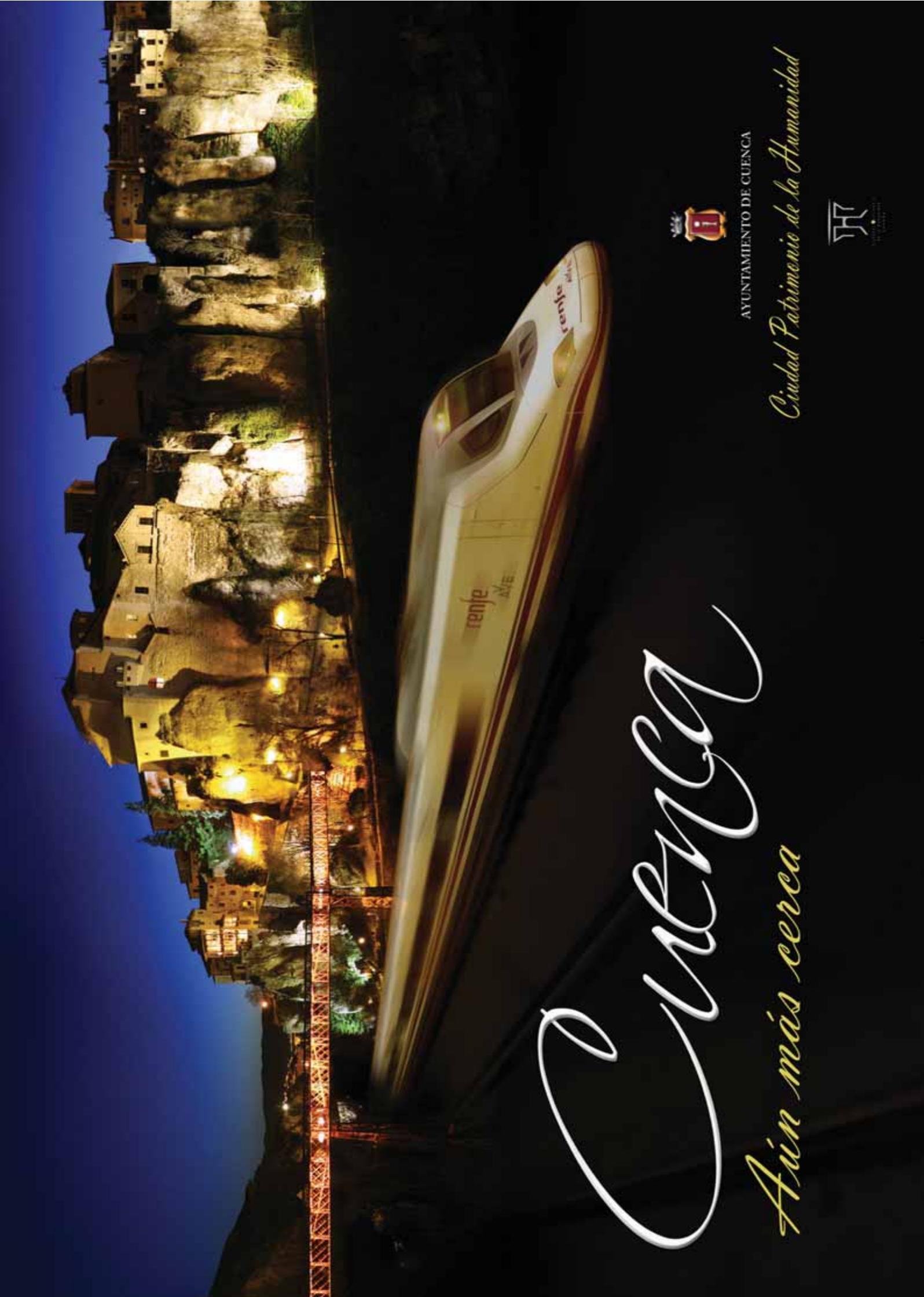
It's a field of golf rustic with a tour of 9 holes with an extension of 2428m, par 36, it was inaugurated in 1996. It is located between the towns of Valdepeñas and Santa Cruz de Mudela. The field has enough difficulty level, or the slope to make nationwide golf tournaments ■

CLUB EL REINO GOLF

El Reino del Golf consta de 2 campos de 18 Hoyos y uno de 9 hoyos y forma parte del desarrollo de la Ciudad del Ocio de El Reino de Don Quijote, un proyecto turístico, residencial y de ocio. Sus instalaciones incluyen un campo de prácticas de más de 45 hectáreas, un campo de nueve hoyos par 29, un driving range de 300 metros de diámetro y los correspondientes putting green, pitching gree y bunker green. Además, dispone de una Casa Club provisional que dará servicio a las instalaciones hasta que se construya otra definitiva. Este campo, situado a escasos tres kilómetros al norte de Ciudad Real -por la carretera A42, que une Ciudad Real y Toledo- es el primero de la capital manchega. Próximamente se crearán dos nuevos campos de 18 hoyos de más de 90 hectáreas y, en un futuro, el proyecto prevé un tercero, también de 18 hoyos, con 60 hectáreas de superficie y un hotel ■



El Reino Golf consists of 2 fields of 18-hole and one 9-hole course and part of the development of the city of leisure of the Kingdom of Don Quixote, a tourist, residential and leisure project. Its facilities include a field of practices of over 45 hectares, a course of nine holes par 29, a driving range of 300 meters in diameter and the corresponding putting green, pitching green and green bunker. In addition, it has a provisional Clubhouse that will serve the facilities until that builds another final. This area, located just three miles north of Ciudad Real - by the A42 road, between Ciudad Real and Toledo - is the first of the capital. Soon two new fields of 18 holes over 90 hectares will be created, and in the future, the project a third, also provides 18 holes, with 60 acres of surface and a hotel ■



Cuernavaca

Ain más cerca



AYUNTAMIENTO DE CUERNAVACA

Ciudad Patrimonio de la Humanidad



CLUB DE GOLF VILLAR DE OLALLA



Campo de Golf de 18 Hoyos, situado en la población de Villar de Olalla a tan solo 5 Km. de Cuenca. Después de recorrer las calles medievales de Cuenca, declarada por la Unesco Ciudad Patrimonio De La Humanidad, este campo de golf proporciona una privilegiada alternativa al ocio deportivo para toda la familia. Villar de Olalla Golf es todo un referente del golf en la zona con un recorrido de 18 hoyos par 71. Campo totalmente remodelado por D. Patricio Cantalapiedra con un recorrido complejo que reúne una gran calidad del diseño deportivo y estético, cuidando al máximo los detalles ornamentales del campo. Con 18 hoyos, casa club, restaurante, pistas de pádel, cancha de prácticas iluminada y putting green, es una privilegiada alternativa al ocio deportivo de la zona ■

Golf course of 18 holes, located in the town of Villar de Olalla just at 5 km from Cuenca. After walking the medieval streets of Cuenca, declared by the Unesco city heritage, this field of golf provides a privileged alternative to sports entertainment for the whole family. Villar de Olalla Golf is all a reference for golf in the area consisting of 18 holes par 71. Totally remodeled by D. Patricio Cantalapiedra with a tour complex containing a high-quality sports and aesthetic design, taking care to maximize the ornamental details of the field. With 18 holes, clubhouse, bar and restaurant, paddle, court practice putting green and illuminated tracks, is a privileged alternative to sports entertainment in the area ■

CLUB DE GOLF LAGUNA DEL TITO

Cuando allá por el año 1995 el deporte del golf daba sus primeros pasos en San Clemente y un grupo de auténticos deportistas formalizaban el club ante las distintas entidades oficiales. El campo se haya proximo a la Ermita de la Virgen de Rus a tan solo 7 Kilómetros del casco urbano de San Clemente. El campo tiene 9 hoyos y consta de 27 salidas (18 salidas para barras rojas y 18 salidas para barras amarillas.) Dispone de una zona de prácticas y es todo un desafío ■



When back in the year 1995 the sport of golf gave its first steps in San Clemente and a group of authentic sportsmen they formalizaban the club before official entities. The field is next to the Hermitage of the Virgin of Rus just 7 kilometers away from the town of San Clemente. The field has 9 holes and consists of 27 outputs (18 outputs red bars and 18 outputs for yellow bars.) It has an area of practice and is a challenge ■



18
HOYOS

los niños
comen
gratis
*

- * Exclusivo para menores de 12 años.
- * Aplicable sólo al menú infantil.
- * Bebida no incluida.
- * Máximo 2 niños por familia acompañados de dos adultos.

menú a
partir de
11€

Restaurante
CUENCA GOLF CLUB



disfruta en el
super-hinchable
con animador

www.cuencagolfclub.es

Carretera N 420, km 430. Villar de Olalla (Cuenca)



969 26 71 98

recepcion@cuencagolfclub.es



diversión asegurada
**Campamentos
de verano**
del 26 de Junio hasta Septiembre



Cursos intensivos
de verano de golf
**Global Golf
ACADEMY**

managed by:

**Global Golf
COMPANY**

CLUB DE GOLF LA VEREDA



Campo rústico que se encuentra ubicado a lo largo de la Vereda Real de Cuenca. Cuenta con 18 tees de salida y 9 greenes de arena. Desde Septiembre a Junio sus calles se cubren de hierba natural de pradera y en los meses de verano sus calles son más arenosas. Todo el que juega en este campo queda gratamente impresionado por su belleza natural, por la paz y la tranquilidad que se respira a lo largo de sus calles, de unos 70 metros de ancho y flanqueadas por un espeso y basto pinar ■

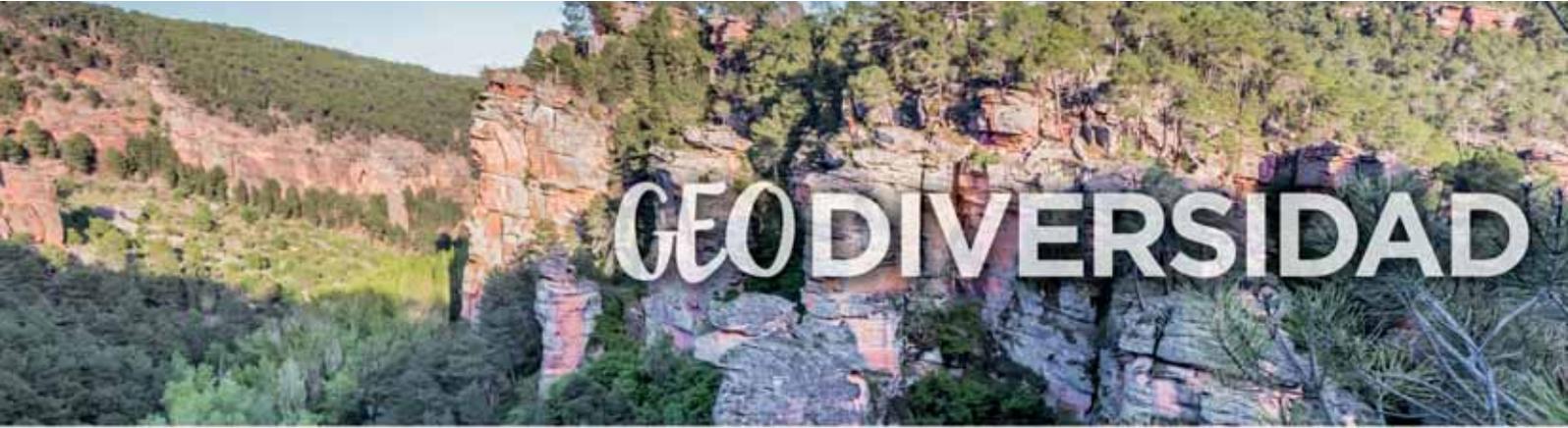
Rustic camp located along the Vereda Real basin. It has 18 exit tees and Greens 9 of sand. From September to June, streets are covered with natural grass prairie of and its streets are more Sandy in the summer months. Anyone who plays in this field is pleasantly impressed by its natural beauty, peace and tranquillity that breathes through its streets, with about 70 meters wide and flanked by a coarse and thick pine forest ■

CLUB DE GOLF CUESTA BLANCA

Diseñado por German Valderrama este peculiar recorrido rústico compuesto de 9 hoyos esta comprendido en una franja estrecha que obligó a diseñar los hoyos de forma lineal por lo que la primera mitad del recorrido es de ida y la segunda mitad vuelve al punto de origen en línea recta, con un total de 2985m ■

Designed by German Valderrama this peculiar tour rustic composed of 9-hole course this falls in a narrow strip which forced to design the holes in a linear fashion so the first half of the route is of ida and the second half again the point of origin the straight line, with a total of 2985m ■





GEO DIVERSIDAD



GEO RUTAS



GEO TURISMO



GEO SOSTENIBILIDAD

Vive una experiencia singular en un entorno natural único.





CABANILLAS GOLF

El campo de Cabanillas estrenó el pasado mes de septiembre de 2005 sus segundos 9 hoyos, convirtiéndose así en uno de los mejores recorridos de 18 hoyos de Castilla-La Mancha, a la altura de los mejores campos de la vecina Comunidad de Madrid. Se trata de un campo divertido y entretenido. A lo largo de sus primeros 9 hoyos, diseñados por Manuel Pinero (Target Ingenieros) encontrará calles anchas y varios obstáculos de agua que adquirirán una gran importancia. El diseño de Stirling & Martin -Global Golf- de los segundos 9 hoyos es un reto al jugador. Se trata de un campo deportivo y entretenido ■

The field of Cabanillas premiered last September 2005 their second 9 holes, thus becoming one of the best routes of 18 holes of Castile - La Mancha, Spain, at the height of the best fields of the neighboring community of Madrid. It's a fun and entertaining field. Throughout its first 9 holes, designed by Manuel Pinero (Target engineers) will find wide streets and several obstacles to water which acquire great importance. Stirling&Martin - Global - the second 9 holes golf course design is a challenge to the player. It's a field sports and entertaining ■

GOLF VALDELUZ



18 hoyos par 72 diseñados por Ramón Espinosa. Situado en un entorno privilegiado, Golf de Valdeluz destaca por sus amplios greens y calles anchas, un recorrido concebido para todo tipo de jugador. Situado muy cerca de Guadalajara, a tan sólo 40 minutos de Madrid y en pleno corazón de la Alcarria, junto a un sorprendente bosque de Robles, se encuentra el Campo Golf de Valdeluz. Un nuevo Recorrido de 18 hoyos que ha sido diseñado para que resulte un reto y

al mismo tiempo sea entretenido para cualquier jugador. El Campo ocupa una superficie de 45 hectáreas y cuenta con un Recorrido de 18 hoyos de par 72 y con una longitud de 6 kilómetros. Se trata de un Campo muy entretenido, con un terreno suavemente ondulado ideado para jugadores de cualquier nivel. La Casa Club se encuentra alojada en un antiguo monasterio que ha sido recientemente rehabilitado para albergar todos los servicios e instalaciones de Golf de Valdeluz. Situada sobre una colina ofrece unas vistas inmejorables sobre todo el Campo ■

18 holes par 72 designed by Ramón Espinosa. Located in a privileged environment, Valdeluz Golf stands out due to its large Greens and wide streets, a tour designed for all types of player. Located very near Guadalajara, just 40 minutes of Madrid and in the heart of la Alcarria, together with a surprising oak forest, lies the Valdeluz Golf field. A new 18-hole course which has been designed to make a challenge for any player. The field covers an area of 45 hectares and has an 18-hole par 72 course with a length of 6 km. It is a field very entertaining, with a gently undulating terrain designed for players of any level. The Club House is housed in a former monastery that has been recently renovated to house all the facilities of Golf Valdeluz, located on a Hill offers excellent views ■



Experts in mixing



— GAMA SCHWEPPE'S PREMIUM MIXERS —

Nivel de activación o “AROUSAL”

El Arousal se puede definir como el nivel de activación del sistema nervioso. El nivel de activación es determinante para el rendimiento en el golf, ya que es un deporte de precisión en el que la mente y los músculos tienen que estar muy bien sincronizados y en su punto óptimo

El nivel de activación psicológica cambia de forma espontánea según la situación de juego, pero la buena noticia es que también se puede modificar voluntariamente. El nivel de activación más bajo se da cuando dormimos, y el nivel más alto se da cuando la persona está bloqueada por los nervios. Por tanto, se puede deducir que el nivel óptimo está en un punto medio entre los dos.

Justamente en ese punto medio está el máximo rendimiento, lo que quiere decir que el nivel de activación permite estar lo más concentrado posible con un alto nivel de motivación. Es lo que se conoce como estar “en la zona” (The Zone en inglés). Seguramente habéis experimentado esta sensación cuando sentís una sensación de control absoluto, sin miedo y con mucha determinación. Es una sensación de serenidad en la que la confianza aumenta a su máximo nivel. El siguiente dibujo lo ejemplifica:

Si estamos poco activados aparece el desinterés y la desmotivación por el juego, lo que provoca un rendimiento pobre. Pero estar por encima de “la zona” significa estar demasiado tenso, lo que provoca errores de ejecución.

Encontrar el punto óptimo no es tarea fácil, pero es algo que se puede entrenar. Lo primero es aprender a percibir en qué nivel nos encontramos, que se consigue observando si estamos concentrados o no. Si nos encontramos distraídos, seguramente el nivel de activación es demasiado bajo, pero si nos encontramos tensos o ansiosos, el nivel de activación es demasiado alto.

En cambio, si el jugador se siente concentrado y sin miedo, en un estado sereno pero con determinación, es entonces cuando nos encontramos en “la zona”.

Es importante considerar que el juego del golf normalmente nos mantiene por enci-



*tot
Snack*
patatas y mucho más



LA BOTIGA

DESDE 1997

En **TOT SNACK** , ya hemos conseguido llegar a nuestro **20 aniversario**.

Con motivo de dicha celebración hemos diseñado una nueva presentación de todos nuestros productos para hostelería a **“LA BOTIGA”**.

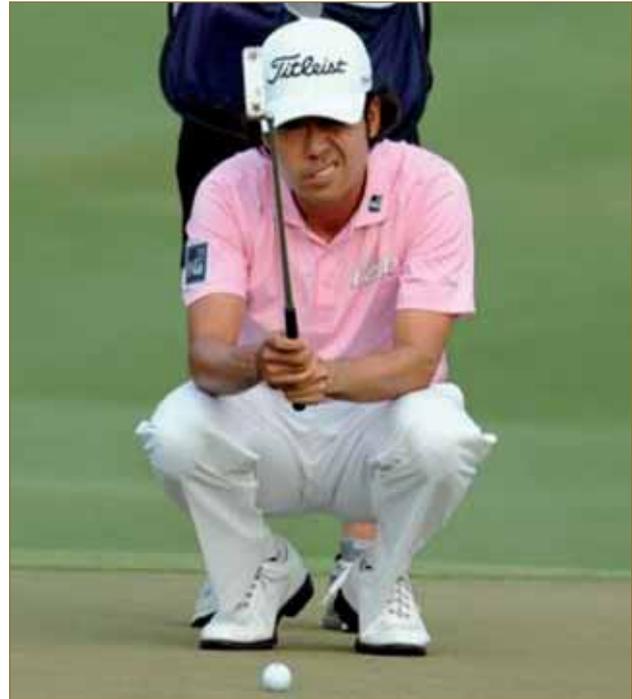
Una imagen muy original, única y con un gran impacto visual. Representamos un antiguo BAR de los años 60.

La calidad de nuestros productos siempre ha sido la base de nuestro trabajo.

Nuestras patatas fritas las seguimos fabricando de forma artesanal, cortadas muy finas y fritas con un 30 % de aceite de oliva, ello le da un sabor inconfundible.

Os queremos agradecer la confianza depositada en nosotros durante tanto tiempo y esperamos poder cumplir muchos años más.

¡Gracias a todos!



ma del nivel óptimo de activación porque es muy fácil cometer errores y por tanto es fácil estar demasiado tensos. Por lo que normalmente se tendrá que trabajar para bajar el nivel de "Arousal". Para ello se puede recurrir a algunas técnicas:

- Realizar algunas respiraciones profundas. La respiración está directamente conectada con el nivel de activación.
- Concentrarse en el objetivo dónde queremos enviar la bola.
- Evitar las quejas y los pensamientos negativos.

- Evitar la precipitación y preparar el golpe focalizando la atención en la tarea.
- Realizar estiramientos para relajar los músculos.

Si el problema es la desmotivación i la falta de energía, es recomendable recurrir a alguna técnica:

- Proponerse un objetivo que motive.
- Concentrarse en una rutina previa al golpe centrada en el objetivo.
- Hablar poco con los compañeros de partido.

- Comportarse como un profesional en el campo en lo que respecta al lenguaje corporal, como caminar erguido y con decisión.

Recordar que el nivel de activación se puede entrenar en el campo de prácticas y no solo durante los partidos, tirando bolas o practicando el putt con objetivos que aumenten la tensión. Como por ejemplo proponerse no marcharse hasta enviar tres bolas seguidas al objetivo o embocar 3 putts seguidos. De este modo aumenta el nivel de activación y por tanto se puede practicar el cómo bajarlo hasta "la zona" ■



Albert Soldevilla López
 Psicólogo del deporte
 asoldevilla@copc.cat
 @asodelo



Cava
JAUME GIRÓ i GIRÓ

Sant Sadurní d'Anoia
1926



Ramon Giró i Gramona



www.cavagiro.com

selecte
gran reserva
brut nature





¿Rampas o espasmos musculares? ¡Reacciona!

Bienvenidos/as a una nueva entrega de la sección Entrenador Personal.

En este artículo, os presento como reaccionar rápidamente ante una RAMPA O ESPASMO MUSCULAR.

Si bien las rampas son contracciones musculares "involuntarias", no dejan de jugar un papel sumamente importante en

Es muy importante REACCIONAR de inmediato a los efectos de las rampas!

su aparición: la falta de calcio, potasio o magnesio, así como la deshidratación durante la actividad física de nuestro partido (es importante beber agua y/o líquidos que nos proporcionen la recuperación de sales minerales).

Otros factores que provocan las rampas o espasmos musculares también pueden ser: el calor, la falta o limitación de elasticidad o flexibilidad muscular.

Muchos de vosotros/as las habréis sufrido incluso durmiendo. Por ejemplo en gemelos, isquiotibiales, aductores o abductores.

Estira rápidamente buscando la contracción del músculo contrario (antagonista) al que te está provocando dicho espasmo muscular

¡Es muy importante REACCIONAR de inmediato a los efectos de las rampas!

Toma nota:

1. Estira rápidamente buscando la contracción del músculo contrario (antagonista) al que te está provocando dicho espasmo muscular. (Observa la reacción de nuestra modelo Carol en los fotogramas).

2. Mantén el estiramiento los suficientes segundos hasta que te asegures de que no volverás a padecer la rampa muscular. Si es necesario repítelo (estira siempre sin hacer rebotes).

3. Es muy importante acompañar el estiramiento de unas inspiraciones i espiraciones relajadas (nariz-nariz o nariz-boca), aunque sintamos el dolor que produce la prolongación de dichas contracciones.

Aprende con Carol a contrarrestar rampas en isquiotibiales, cuádriceps, gemelos, aductores y zona abdominal.



NH+ C

NEW HOTEL COLON



Tenemos 48 habitaciones

y servicio de restaurante para las cenas,

(abierto de 19.30 a 23.30)

Cristòfor Colom, 6 • 08301 - Mataró (Barcelona) • Tel. 931 785 839

www.newhotelcolon.com



CUÁDRICEPS 2



GEMELOS 1



GEMELOS 2



ADDUCTORES 1



ADDUCTORES 2



ZONA ABDOMINAL 1



ZONA ABDOMINAL 2

Espero haberos ayudado a conocer mejor como **REACCIONAR** a tiempo ante una rampa o espasmo muscular.

¡Hasta pronto!

Xavi Maynou
Preparador Físico
Especializado en golf
Certificado TPI i TPI Junior 2 i 3
xavimaynoumascar@yahoo.es



MODELO: CAROL CARDENAS



RANKING SENIOR 2017

GOLF MONTANYÀ

SALIDA A TIRO 9,30h

ENTREGA DE TROFEOS

SORTEO DE REGALOS

BOCADILLO Y AGUA

MENÚ TORNEO 13€

8 de Marzo

12 de Abril

31 de Mayo

28 de Junio

26 de Julio

27 de Septiembre

18 de Octubre

15 de Noviembre

16€

SOCIOS

38€

NO SOCIOS

2 CATEGORÍAS

STABLEFORD INDIVIDUAL

PUNTUÁN 4 RESULTADOS



PREMIOS RANKING

**nu
ma
GOLF**



FIN DE SEMANA PARA 2 PERSONAS

LE DOMAINE DE FALGOS

3 días / 2 noches en A.D

+ 2 GreenFees

www.numagolf.com

¿Está pensando en cómo promocionar su empresa?



**¡¡ nosotros lo hacemos
por usted !!**

¡¡ la experiencia nos avala !!

EDICIÓN DE REVISTAS • ORGANIZACIÓN DE EVENTOS • VIAJES DE GOLF

Golf Travel & Events

Tel. 937 937 929 • 669 479 023

info@golftravelevents.com

golftravelevents.com