

# SOTA PAR

LA REVISTA DE GOLF DE CATALUNYA



n° 103  
Revista gratuita  
Julio - Agosto



**Especial Isla Mauricio,**  
el paraíso del golf en el Índico



**Catalunya, subcampeona** en el  
Interautonómico Absoluto Femenino

# Catalunya Cup 2018

## Premis de Circuit: VIATGE A ISLA MAURICO

**VOL + ESTADA + GOLF**  
de l'1 al 8 de desembre 2018  
(3 categories)

### MAIG

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

### JUNY

8 i 9 C.G. TERRAMAR  
23 i 24 SANT VICENÇ

### JULIOL

21 i 22 PGA Tour Course

### AGOST

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

### SETEMBRE

TARRAGONA CUP  
8 i 9 REUS AIGUESVERDS  
15 i 16 COSTA DORADA  
29 i 30 MARGAS GOLF

### OCTUBRE

13 i 14 TORREMIRONA  
27 i 28 SANT VICENÇ



Avitualment

Carpa Final:

Recollida de

Targetes

Vermut - Gintonic

Stableford Individual  
Scratx

Hcp Inferior <13

Hcp Superior >13

Puntuen les 4 millors targetes  
Final Golf Sant Vicenç a 36 forats



Carpa Final amb Vermut BCN i Gintònics BCN Gin



# Sumario

REVISTA NÚM. 103 • JULIO - AGOSTO 2018



4  
actualidad



10  
catalunya cup

16  
destinos  
de golf



19  
Isla Mauricio:  
destino de golf



46  
psicología



48  
entrenador  
personal

## Editorial

### ¿Aparcamos el buggy?

Sin duda, el golf es un deporte que puede ser muy sano para cualquier persona, puede ser bueno para nuestra salud física y también para nuestra salud mental. Hay muchas organizaciones y médicos que nos cuentan que el golf es bueno para tu salud. Sugieren, esos sí, que para eso debemos caminar tanto cuanto sea posible en lugar de montar en el buggy. Esto mejorará nuestra circulación, conseguiremos un ritmo cardíaco ascendente y estimulará una cierta respiración profunda, que mejorará nuestro bienestar.

Los investigadores que realizaban un estudio en Suecia han descubierto que el caminar por el campo durante una partida de golf de 18 hoyos está considerado como entre un 40 a un 70% tan intenso como un entrenamiento aeróbico. Una forma fácil de lograr esto es jugar golf sin montar en el buggy. Salir y caminar los 18 hoyos completos del golf y sabrás que has conseguido un buen ejercicio ■

**Depósito Legal:** B 22846-2014

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

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

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

Tel. contacto 937 937 929

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

# Bella y Pamies, Campeones de Catalunya Mid Amateur 2018

Marc Bella (Golf Sant Cugat) y Cristina Pamies (Golf Barcelona), se llevaron al título de la FCG en dos apretados finales en el recorrido Lakes de Lumine Golf



**M**arc Bella y Cristina Pamies, se han proclamado, este fin de semana en Lumine Golf, campeones de Catalunya Mid Amateur, después de dos intensas y calurosas jornadas de competición en el Recorrido Lakes del club tarraconense. Ambas victorias de nuestros federados llegaron por tan solo un golpe de diferencia, por lo que hubo emoción hasta el final.



En la competición masculina, el triunfo se lo llevó Marc Bella, que no se dejó sorprender en la segunda jornada, y a pesar de sus 76 golpes del domingo, logró el título con un golpe de renta sobre el jugador de Costa Dorada, Alejandro Orpianesi, que se quedó muy cerca, con sus 70 golpes, la mejor vuelta del día. Los 79 del primer día de Orpianesi le acabaron pasando factura.



En 2ª Categoría, el mejor resultado lo firmó Jordi Ferrero (El Prat), con 163 golpes, tras dos vueltas de 81 y 82 golpes. El segundo puesto fue para Gerald Fernández y Fernando Esquerra (Empordà), con 164 golpes.

En la competición femenina, también hubo igualdad hasta el final, y la jugadora de Golf Barcelona, Cristina Pamies, sorprendió a sus rivales directas con una última vuelta de 83 golpes, que resultó defi-

nitiva para el triunfo, con un total de 170 golpes, superando en uno a Marta Gay de Montella (Cerdaña), que firmó 171, y la 3ª plaza para otra jugadora de Cerdaña, Marta Estany, que firmó 172 golpes ■

ORI  GAMI

M A K E A W I S H



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

933 770 665

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

 catalonia  
**aquagrup**

 MADE IN  
EUROPE

# Brillante actuación de la cantera de la FCG en la Manga Club

En un apasionante Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín, nuestra cantera brilló con luz propia, destacando el título alevín, conseguido por Anna Cañado, el subcampeonato benjamín de Calra Felip, y las Copas de Edad de Max Caffrey y Marcel Fonseca



El Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín 2018 finalizó en La Manga Club, dejando un magnífico resultado para las jóvenes promesas del golf catalán, que estuvieron en las primeras posiciones en todas las clasificaciones.

Aunque en el buen trabajo de todos los jugadores y jugadoras, destacó la joven alevina de Lumine, Anna Cañado, que gracias a una magnífica vuelta final de 70 golpes, le valió el título de campeona de España, con un total de 219 golpes, logrando seis de renta sobre la teóricamente favorita, Rocio Tejedo. Cañado, que mostró su concentración y acierto en el último día, estuvo bien acompañado en la clasificación, en el quinto puesto, con Claudia Lara (235) y el octavo, para Alexandra Vidal (245). En el Top20, también entraron Lidia Villanueva (12ª), Marina Joyce Moreno y Ana Aguilar (13ª). Destacado también el papel de nuestras benjamins que auguran un buen futuro de competidoras para la



FCG. Clara Felip logró el subcampeonato, con 124 golpes, mientras Nagore Martínez, fue tercera, con 127. Adriana García Terol, decimocuarta y Carlota Carmona, decimosexta.

Entre los alevines, Mikhail Efremov fue el único que se metió en el Top10, con 231 golpes, mientras Daniel Egea, Pablo García Terol y Eric Casademont, se metieron en un meritorio Top20. Max

Caffrey se llevó la Copa de Edad como mejor clasificado de primer año de alevín. Entre los benjamins, más jugadores entre los 10 primeros. Destacar el sexto puesto de Jon Julià (118), y el séptimo, para Enzo Martínez y Eric Díaz, con 120, demostrando la madera de campeones que ya estamos formando. Finalmente, entre los Infantiles, brillante cuarta posición para Anna Ymbern, con 225 golpes, a solo siete de la campeona, Minoo Mousavi.

También destacar a Natalia Anglada, séptima, con 230 y Marta Egea, vigésima (236). Entre los chicos, más clasificados en el Top10, con Marcel Fonseca, en la séptima plaza (230) y campeón de la Copa Edad, mientras octavo, Luis Palomo (231) y decimotercero, Pau Sánchez (234) y decimoquinto, Ivan Ponsdomènech, con 235. Muy buenos resultados de nuestros jugadores, que han demostrado su espíritu competitivo en esta gran fiesta del golf infantil, celebrada en La Manga Club ■

# El Equipo 8 de Ignasi Ibanyez gana el hándicap inferior en La Roca

En una dura pugna final con el Equipo 44 en Golf El Montanyà, que cerraba el torneo, el equipo ganador supo aguantar la presión y no dejó que su inmediato perseguidor pusiera en peligro la victoria final.

El Equipo 8, de Ignasi Ibanyez, se proclamó campeón del 42º Gran Premio Seniors de Catalunya, organizado por la FCG, con un total de 402 puntos, después de acumular 78, en la quinta y última prueba del torneo, disputada de miércoles a viernes, en Golf El Montanyà. El Equipo 8, formado por el capitán, Ignasi Ibanyez, además de Lluís Hontangas, Joan Vígas y Luis Menor, llegaba a la última cita, con 324 puntos, por 319 de su inmediato perseguidor, el Equipo 44 de Francisco Torres, que debía superarles en seis puntos en El Montanyà para llevarse la victoria. Pero solo pudieron sumar 77, por lo que no peligró el triunfo para El Equipo 8, el más regular en esta competición del Comité Lúdico Social, de la FCG.



En una última jornada marcada por el fuerte calor en el club de Osona, el Equipo 8 pudo al final celebrar el triunfo, descorchando unas botellas de nuestro partner, Segura Viudas, que hicieron las delicias de los ganadores. La tercera plaza final correspondió al Equipo 3 de Carlos Corbera, con 390 puntos.

En la clasificación SuperSeniors, la victoria fue para el Equipo 45 de Ramon Colell, con 378 puntos. En la clasificación General por equipos Femenino, el mejor fue el Equipo 16 'Fifties', de Emma Vila, con 385 puntos. En la clasificación de Equipos Mixtos, el mejor fue el Equipo 3 de Carlos Corbera, con 390 puntos ■

## Catalunya, subcampeona del Interautonómico Absoluto Femenino

El equipo de la Federación Catalana luchó hasta el final ante la gran favorita, Andalucía, y tuvo que ceder ante las andaluzas (4-3), aunque no empaña el gran torneo realizado por nuestras chicas

Catalunya finalizó subcampeona del Interautonómico Absoluto Femenino en Sherry Golf después de caer en la gran final ante Andalucía, por un apretado 4-3, en un gran torneo de nuestras chicas que no pudieron coronar con el título. Aunque solo se puede felicitar a todo el equipo por el extraordinario trabajo realizado y felicitar a las campeonas andaluzas.

Sin duda, un equipo que seguirá dando que hablar en las próximas ediciones. Y es que la final no empezó bien para Catalunya al perder los dos primeros par-

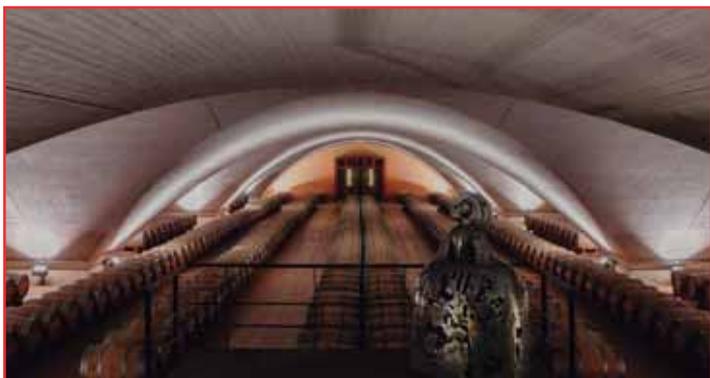


tidos de foursomes. Nina Rissi y Nicole Joyce cedían por 1up ante Lucila Puente y Mª Teresa Toscano, y en el segundo duelo, triunfo también para las andaluzas, cediendo Laura Pasaolodos - Dana-Helga Puyol, ante Marina Escobar y Maria Gómez (3/1). Había que remar en

contra en los duelos individuales, aunque Catalunya nunca tiró la toalla, y estuvo cerca, aunque no logró darle la vuelta. Nina Rissi daba el primer punto para Catalunya ante Laura María Gómez (2up), aunque Berta Sánchez caía ante Valentina Albertazzi (3/2) y también cedía Laura Pasaolodos, ante Marina Escobar (3/2).

Las victorias finales de Nicole Joyce ante Marta López (1up) y Dana-Helga Puyol ante Mª Teresa Toscano (1up), solo lograron acercarnos en el marcador, aunque sin opciones de darle la vuelta al duelo.

Una auténtica lástima porque el equipo estaba convencido de sus posibilidades, aunque el cansancio quizá pasó un poco factura, ante un equipo muy bien armado ■



## **OTAZU: la magia de un lugar de ensueño y unos vinos excepcionales**

**E**nclavada en un hermoso valle entre la Sierra del Perdón y la Sierra del Sarbil, y a tan sólo 8 kilómetros de Pamplona, se encuentra Bodega Otazu, la bodega más septentrional de España para la producción de vino tinto, aunque también produce blancos y rosados excepcionales.

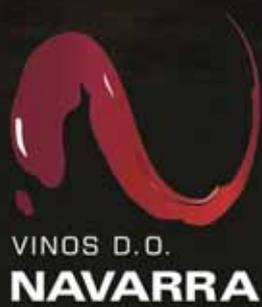
Arquitectónicamente, la bodega destaca por su sala de barricas, en la que su diseño y disposición recuerdan a una catedral. Obra del arquitecto navarro Jaime Gaztelu y el ingeniero Juan José Arenas, esta impactante construcción subterránea permite mantener la temperatura ideal para la crianza del vino de manera natural. La bodega ha sido reconocida como uno de los proyectos de Arquitectura y Vino de mayor relevancia mundial.

Con sus influencias atlánticas, el excepcional microclima de Otazu permite obtener vinos de colores vivos, aromáticos y muy frescos en boca. Su orientación norte-sur hace que los racimos de uva consigan una excelente exposición al sol.

Cuenta con un viñedo certificado como Denominación de Origen Protegida Pago, la máxima categoría que puede obtenerse en España, lo que garantiza la selección y la personalidad inimitable de cada uno de sus vinos. Sus vinos son elaborados exclusivamente con las uvas procedentes de las 110,12 hectáreas de viñedo propio que rodean la bodega, en las cuales se cultivan cuatro variedades: Tempranillo, Cabernet Sauvignon, Merlot y Chardonnay ■

Señorio de Otazu s/n • 31174 Pamplona (Navarra) España • Tel. 948 329 200  
info@otazu.com

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



# BODEGA OTAZU



LA COLECCIÓN



# Disputada la 9ª prueba del Catalunya Cup con rumbo a Mauricio



El último fin de semana de abril se disputó en el magnífico recorrido de Torremirón Golf, situado en Navata (Girona). El viernes se disputó en modalidad exprés, donde los participantes jugaban su partido a la hora convenida, bajo formato "picnic".

El sábado en cambio, se ofreció avituallamiento a medio recorrido, para reponer fuerzas antes de enfrentarse a la segunda vuelta, más expuesta y, por lo tanto, más afectada por la "tramuntana" propia de la zona, hecho que obligó a los jugadores a afinar su estrategia para afrontar cada hoyo.

Erik Shukhart fué el mejor jugador del torneo, ganando al campo por un golpe al presentar una tarjeta scratch de 37 puntos, 1 bajo par.

En las modalidades handicap, los dos ganadores impusieron su juego en sendas categorías, siendo los únicos participantes que conseguían romper la barrera de los 40 puntos, por un lado Adrià Andreu con 41 puntos, aventajó al segundo clasificado en handicap inferior en 3 puntos. Mientras que Paulino Solas, quien presentó el mejor resultado neto de la competición, venció con autoridad la categoría superior con sus 44 puntos stableford. Al finalizar el último partido, se realizó un pequeño sorteo de regalos entre todos los asistentes ■



# Empate scratch entre Carlos Pares y Gustavo Gómez en Golf Montanyà

El sábado 12 de mayo se disputó una nueva jornada del Circuito Catalunya Cup, donde los ganadores se adjudicarán un viaje de golf a Isla Mauricio en el recorrido del Golf Montanyà.

El recorrido lucía unas condiciones perfectas para la práctica del golf, aunque la alta velocidad de los greens complicó el juego a algunos participantes obligándolos a ser muy precisos en el tiro a bandera así como en el juego corto.

Al finalizar los primeros nueve hoyos los jugadores fueron pasando por la carpa de avituallamiento donde pudieron tomar un tentempié antes de afrontar los nueve hoyos de la segunda vuelta.

Por lo que respecta a la competición, Carlos Pares coronó la clasificación scratch al entregar una tarjeta con un total de 33 puntos, empatando con Gustavo Gómez que fue segundo. Sergio Sadurni se hizo con la tercera a dos puntos del ganador.

En hándicap inferior Gustavo Gómez se hizo con el liderato tras lograr 42 puntos mientras que la segunda plaza fue para Josep Lluís Cunill amb 36 puntos.

Antoni Espinal y Agustí Benedito finalizaron empatados en el primer puesto en la categoría hándicap superior tras entregar sendas tarjetas con 41 puntos.

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



## Enric Fernández y Quim Pallarès ganadores de la Fase Ulzama

El último fin de semana de mayo, se celebró en el tarraconense campo de Lumine Golf la prueba final de la Fase Ulzama I, que compone el calendario Catalunya Cup, en esta ocasión la final se disputaba en modalidad stableford individual, a 18 hoyos.

Por lo general la competición estuvo muy reñida en ambas categorías handicap, quedando el grueso de jugadores separados por muy pocos puntos en la clasificación, Enric Fernández y Quim Pallarès fueron los únicos jugadores en vencer al campo, entregando tarjetas de 37 y 43 puntos respectivamente, resultados que les valieron para proclamarse vencedores de la final, y por ende, de la Fase Ulzama, adjudicándose la estancia en Pamplona del 11 al 15 de agosto para disfrutar de la exquisita gastronomía y los espectaculares recorridos de Navarra ■



## Genis Alberti se impone en Terramar con un resultado de 3 bajo par



El primer fin de semana de junio se disputó un nuevo torneo perteneciente al Circuito Catalunya Cup, con destino a Isla Mauricio. En esta ocasión la prueba se disputó en el recorrido del Club Golf Terramar situado, idílicamente, frente al mar.

Como es habitual en el circuito, a mitad de recorrido, frente al tee del hoyo 10, los participantes encontraron la capra de avituallamiento para reponer fuerzas y refrescarse antes de iniciar la segunda mitad del recorrido.

A nivel deportivo, la competición estuvo de lo más reñida, con empates en todas las categorías, en categoría scratch, hubo un triple empate a 39 puntos, 3 bajo el par del campo entre Genis Alberti, Erik Heldberg y Antonio Aizpun, decidiéndose por handicap a favor del primero.

Los vencedores en categorías handicap fueron Victor Garcia-munte en handicap inferior con un resultado de 41, empatado con David Rodriguez. Por otro lado Daniel Lopez se imponía en handicap superior gracias a sus 38 puntos stableford, deshaciendo el empate por handicap con Benito Vinuesa.

Una vez completados los 18 hoyos, los participantes y acompañantes se dirigieron a la carpa BCN Gin, donde pudieron degustar combinados de gintonic, con la ginebra BCN Gin o degustar la novedad del BCN Vermut. Al finalizar la competición, se celebró en la casa club el coctel de despedida de torneo, entrega de trofeos a los ganadores y se realizó un sorteo de regalos entre todos los asistentes ■



# La Guineu

HOSTAL - RESTAURANT

*Antigua casa solariega adentrada en el paraje del Montseny, justo a la entrada del vecindario de las Guilleries. En la que podéis dormir y comer.*

*Almuerzos de tenedor, cenas a la fresca con música en directo, un complejo espectacular con 40 habitaciones, zona de chill-out, pistas de pádel, tenis y una piscina.*

*Carta con platos tradicionales de la cocina catalana.*



**CADA SÁBADO HACEMOS SARDINADA CON GRUPOS MUSICALES  
BUFETT LIBRE 15€**

Hostal de la Guineu, 13 • Viladrau • Tel. 93 884 85 77

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

## Carlos Stockfleth domina en Golf Sant Vicenç



El barcelonés campo de Golf Sant Vicenç, situado en el corazón del Maresme, albergó una nueva prueba del Catalunya Cup, con destino a Isla Mauricio.

La competición se celebró el último fin de semana de junio, en un fin de semana marcado por el sol y unas óptimas condiciones para la práctica del golf en este exigente recorrido donde la estrategia es fundamental para poder obtener buenos resultados y donde hay poco margen para el error, sobretodo desde el tee de salida.

Carlos Stockfleth fue el claro dominador de la prueba, con un resultado bruto del par del campo con 70 golpes, o 36 puntos stableford, que le valieron para imponerse en la categoría scratch. En las categorías handiap la competición estuvo reñida, pese a las grandes puntuaciones que se vieron durante los tres días de competición.

En handicap inferior, Salvador Martí se adjudicó la victoria con autoridad gracias a sus 42 puntos stableford, seguido por Juan Antonio Rubio y sus 39 puntos, Jose M<sup>a</sup> Cruixens cerraba el podio en inferior con un resultado de 36.

Luis Guardiola consiguió la mejor puntuación del fin de semana, presentando una tarjeta de 47 puntos stableford, para ser



el mejor en handicap superior, seguido muy de cerca por Alberto Godoy, a un solo punto de la victoria con un resultado de 46, Xavier Santacana fue el tercer clasificado en categoría superior consiguiendo 42 puntos.

El Catalunya Cup seguirá recorriendo los clubes del territorio catalán hasta finales de octubre, cuando se celebre la final a 36 hoyos, en el propio recorrido del Golf Sant Vicenç (27 y 28 de octubre) cuando se designará los tres ganadores del viaje a Isla Mauricio del 1 al 8 de diciembre 2018.

# Le Domaine de Falgos, un entorno excepcional



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



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

**Incluye:**

2 noches en hab. doble (reg. AD)

Acceso libre al Golf los 3 días  
o 3 tratamientos corporales

Acceso libre al SPA los 3 días

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

*A sólo una hora de Figueres*

**¡Os esperamos!**



66260 Saint Laurent de Cerdans  
Tel. +33(0)468395142  
contact@falgos.com



  
Hablamos español  
Parlem català



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

# Catalunya Senior Cup, rumbo a Domaine de Falgos

**D**omane de Falgos, el resort de golf, otorgará a los ganadores de circuito, tanto individuales como parejas, el premio consistente en una estancia de 3 días y 2 noches para 2 personas, además de dos greenfees para disfrutar de su magnífico campo de golf.

El Catalunya Senior Cup dio el golpe de salida el pasado 16 de mayo, un circuito compuesto por 9 torneos, donde puntúan los 3 mejores resultados que se celebrarán en el recorrido del Golf Monyanya los segundos miércoles de cada mes, entre mayo y octubre. bajo modalidad stableford, individual o por parejas (Fourball).

Domane de Falgos, el resort de golf, otorgará a los ganadores de circuito, tanto individuales (handicap inferior y handicap superior) como parejas (handicap indistinto), el premio consistente en una estancia de 3 días y 2noches para 2 personas, además de dos greenfees para disfrutar de su magnifico campo de golf.

En la primera prueba del circuito, celebrada en Mayo, los ganadores fueron Andreu Bayes en handicap inferior con un resultado de 43, mientras que el mejor jugador en handicap superior fue Jordi Romeu con sus 33 puntos stableford.

En Junio se disputó la segunda jornada de este circuito, en esta ocasión los mejores jugadores del torneo fueron, Francesc X. Espinalva en handicap inferior con un resultado de 39 puntos, por otro lado, Josep Puigdesens con sus 38 puntos venció en el handicap inferior. La competición por parejas, tuvo que decidirse por handicap después del empate a 39 puntos entre los combinados formados por Josep Balcells - Jose Miguel Simo y Fco. Javier Fornells – Jordi Ubach, a favor de los primeros.

Esta segunda jornada, permitió designar los primeros líderes en la clasificación acumulada, quienes se adjudicarían la estancia en Domane de Falgos de acabar así la competición.



Carlos Garcia Elias lidera el handicap inferior con un acumlado de 72 puntos, seguido de cerca por Pepe Rovira y su puntuación de 60 stableford. En handicap Superior Josep Puigdesens lidera con 68 puntos totales, seguido por Jordi Romeu y su acumulado de 59 puntos.

Acerca de Domane de Falgos, situado en la localidad de Saint Laurent de Cerdans en el Sur de Francia, muy cerca de la frontera con España cuenta con dos ofer-

tas de alojamiento, habitaciones de hotel y apartamentos con amplia capacidad, campo de golf de 18 hoyos, un prestigioso restaurante cuya terraza panorámica ofrece grandes vistas sobre el campo de golf, SPA y un club infantil, para los más pequeños. Es el destino ideal para golfistas y acompañantes, en pareja o familia, que deseen unos días de desconexión, tranquilidad y disfrutar del golf en un recorrido que envuelve el hotel, rodeado de árboles y extensos bosques.

Disfruta de tu deporte favorito y relájate...

# NACEX

Nosotros llevamos el material a tu destino, con total seguridad

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

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

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



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

Contacta con nosotros a través de:

NACEX



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

Síguenos en:



@nacex  
@NACEXclientes  
@NACEXshop



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



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



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

Servicio gratuito de atención al cliente

**900 100 000**

# Tarragona Golf Cup

Septiembre llegará lleno de golf a Tarragona, con la Tarragona Cup que se disputará a 36 hoyos bajo modalidad stableford en los recorridos de Reus Aigüesverds (días 8 y 9) y C.G Costa Daurada (días 15 y 16)

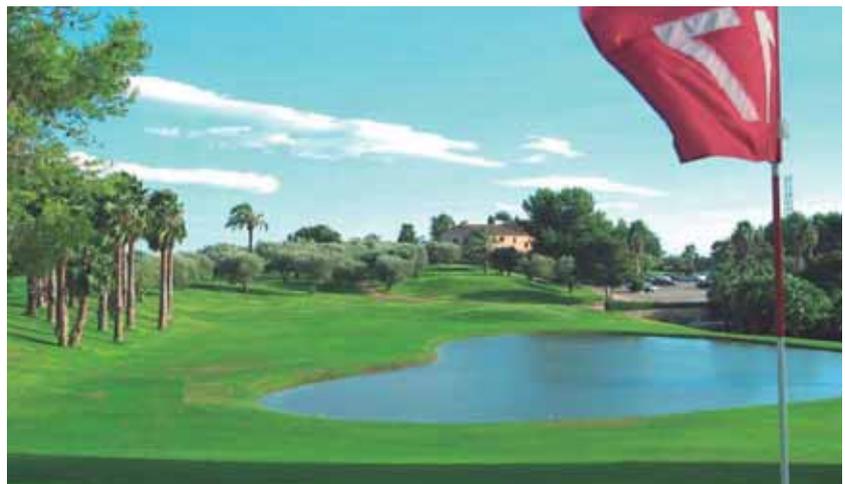
Los días 7, 8 y 9 de septiembre la competición dará el pistoletazo de salida con el primero de los dos torneos que integran la Tarragona Cup, en el campo de Reus Aigüesverds, donde los participantes recibirán el polo conmemorativo del evento, además de todos los servicios propios de torneo, carpa de avituallamiento a medio recorrido y gintónicos al finalizar los 18 hoyos.

La segunda prueba, que servirá para completar los 36 hoyos de la competición, se jugará los días 14, 15 y 16 de septiembre (una semana después del primer torneo). En esta ocasión, además de los servicios en el campo, al finalizar la prueba se realizará un sorteo de regalos entre los asistentes y se entregarán las copas a los ganadores de cada categoría: Scratch, Handicap Inferior (0 – 13,4) y Handicap Superior (13,5 – 28) así como el premio de una estancia de 3 días 2 noches, para dos personas, en el Hotel Exe Las Margas Golf \*\*\*\* en régimen de alojamiento y desayuno.

## Acerca de las Margas:

El Exe las Margas Golf ofrece un moderno alojamiento a los amantes de la naturaleza y el golf, perfecto para pasar unos días repletos de tranquilidad. Su diseño vanguardista se integra a la perfección en un entorno que invita a relajarse y a disfrutar de la práctica de deporte al aire libre.

El hotel dispone de un magnífico campo de golf, ideal tanto para jugadores expertos, que tienen a su disposición un campo con 18 hoyos, como para los que busquen iniciarse en este apasionante deporte. Para los principiantes, ofrecemos un Pitch & Putt de 9 hoyos, perfecto para comenzar a practicar golf. Se sitúa en un entorno privilegiado, a los pies de los montes de Santa Orosia y Oturia y junto al Río Gállego. Un paraje que destaca por su diseño impecable, creado gracias a la experiencia de José María Olazábal.





## Join us in celebrating our 50 years of independence

Come and celebrate with Mauritius, the world's melting pot. Discover our beautiful beaches, over 100 fun family activities, 11 championship golf courses and world-class spa & wellness facilities. Choose from a wide choice of accommodation based on our hotel classification system. And enjoy an exciting calendar of activities leading to the celebration of our 50 years of success in building the Mauritian nation.



[www.tourism-mauritius.mu](http://www.tourism-mauritius.mu)



1968-2018



## Introducción a la destinación

### Isla Mauricio

Isla Mauricio es un pedazo de paraíso con una densa vegetación que emerge entre las cálidas aguas del océano Índico, que forman lagunas de diferentes tonalidades azules en sus orillas. Bajo el nombre oficial de República de Mauricio, Isla Mauricio es también conocida simplemente como Mauricio o Isla Playa.

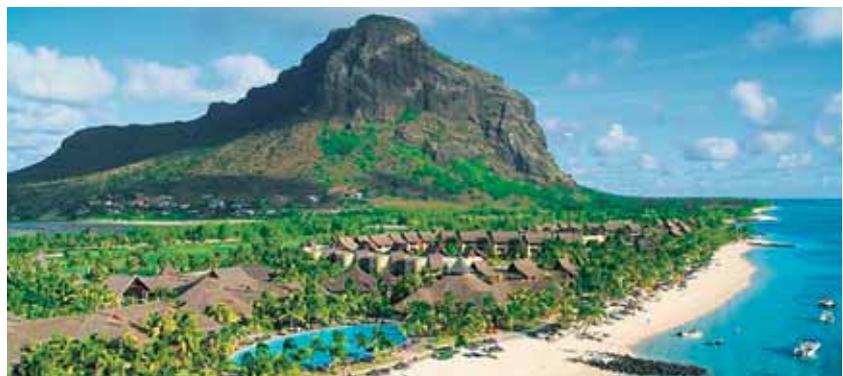
### Conociendo Isla Mauricio

Mauricio constituyó un país de escasos recursos basado en la agricultura hasta la llegada de su independencia en 1968. A partir de este momento se convirtió en un país emergente en el que nació la industria del turismo, que desde entonces continúa creciendo día tras día.

Antigua colonia portuguesa, holandesa, francesa y británica, Mauricio es un hoy un destino multicultural con una densa historia, una excelente oferta de ocio y una rica y variada gastronomía.

### Turismo en Mauricio

Arenas blancas, aguas de color turquesa, cálidas temperaturas y una exuberante vegetación compuesta por palmeras,



cocoteros y una gran variedad de flores exóticas componen los rasgos más característicos que definen la isla.

Mauricio brinda a los turistas la posibilidad de realizar numerosas actividades en contacto con la naturaleza como senderismo o trekking, además de disfrutar de sus cálidas aguas - que oscilan entre los 23 y 27 grados - practicando diversas actividades acuáticas. Resulta especial-

mente interesante la práctica del buceo gracias a los cientos de kilómetros de jardines de coral con los que cuentan las cristalinas aguas de la isla.

### Golf en Mauricio

En 1844, bajo el dominio del Imperio Británico, Mauricio se convirtió en el tercer país del mundo en "practicar" el golf. A día de hoy la isla cuenta con nueve campos de golf de 18 hoyos, además de tres campos con recorridos de 9 hoyos ofreciendo, cada uno de ellos, una experiencia única de golf.

La belleza natural, buen clima y singular mezcla de culturas de Mauricio hacen que esta isla tenga mucho que ofrecer. La isla se reinventa constantemente y propone un amplio abanico de experiencias a los visitantes. El golf es una de ellas.



## Port Louis, Capital de Mauricio

Port Louis, la capital cosmopolita de Mauricio, fue fundada por el gobernador y colono francés Bertrand-François Mahé de La Bourdonnais en 1735. Ubicada en la costa noroeste, es la capital administrativa y comercial de la isla.

Durante el día la ciudad es un hervidero de actividad, llena de tesoros culturales e históricos que no deberías perderte. Más allá del mercado central, punto fundamental para aquellos que quieren sentir de cerca la esencia de Mauricio, hay muchos lugares históricos, incluyendo Champ de Mars, la pista de carreras de caballos más antigua del hemisferio sur ■



## Qué ver

### Place D'Armes

La Place d'Armes es el centro histórico de la ciudad y conecta el paseo marítimo con la Casa de Gobierno. Está rodeada de palmas de botella y varias estatuas.

### La estatua de Mahé de La Bourdonnais

Esta estatua de uno de los padres fundadores de Mauricio se encuentra a la entrada de la Place d'Armes. Es un símbolo y un recordatorio de nuestra herencia francesa.

### Casa del Gobierno

La Casa de Gobierno, construida en la época del gobernador Nicolas de Maupin (1729 - 1735), es un espléndido edificio y además uno de los más antiguos de Port Louis. Ha sido reformada recientemente y es la sede oficial del Parlamento de Mauricio.

### Teatro de Port Louis

El teatro municipal de Port Louis fue construido en el siglo XIX y es uno de los edificios más antiguos del océano Índico. Está decorado al estilo clásico del teatro de Londres y tiene una capacidad de alrededor de 600 espectadores.

### Fuerte Adelaide

Ubicada en una colina que domina la ciudad y al puerto, la Ciudadela de Port Louis (Fuerte Adelaide) es un fuerte construido entre 1834 y 1840 para proteger la ciudad contra las revueltas ocurridas durante la abolición de la esclavitud. Actualmente, en él se celebran conciertos y eventos artísticos locales e internacionales. Gracias a su posición privilegiada tiene unas increíbles vistas que hacen que realmente valga la pena visitarlo.

### Aapravasi Ghat

Declarado patrimonio de la humanidad por la Unesco, Aapravasi Ghat (Centro de inmigración, en hindú) rinde homenaje a los miles de trabajadores contratados que llegaron de la India tras la abolición de la esclavitud y que con el tiempo se establecieron en la isla. Este es el lugar donde llegaron por primera vez estos inmigrantes.





# Sabemos cuál es su sueño...

## Y vamos a hacerlo realidad.

Por eso le acercamos a Isla Mauricio, el mejor destino de golf del mundo, ofreciéndole el máximo confort en nuestro Airbus 350. Su equipo de golf viaja gratis en Air Mauritius.

50 años compartiendo buenos momentos, maravillosas experiencias.  
Gracias por confiar en Air Mauritius.



[airmauritius.com](http://airmauritius.com)

PARÍS LONDRES ÁMSTERDAM GINEBRA HONG KONG SINGAPUR SHANGHAI PEKÍN PERTH JOHANNESBURGO DELHI CIUDAD DEL CABO NAIROBI  
DAR ES-SALAAM ANTANANARIVO REUNIÓN RODRIGUES BOMBAY BANGALORE CHENNAI KUALA LUMPUR DURBAN DUBÁI MAPUTO

## Norte

En Mauricio, cuando hablamos del «norte», lo primero que nos viene a la cabeza es Grand Baie. Grand Baie, gracias a un desarrollo sostenible, se ha convertido en el primer destino turístico de Mauricio.

Grand Baie es el punto de partida de las excursiones en barco y de otras actividades marítimas. Tiene dos playas, una es «La Cuvette», un discreto escondrijo donde aún puedes encontrar a las exóticas «tec-tec» escondidas en la arena, pequeñas conchas blancas que deben protegerse.

Paséate por las estrechas calles detrás de la carretera principal y disfruta de lo que te ofrecen las pequeñas boutiques locales. Es conocida por su gran variedad de restaurantes y su vida nocturna. En seguida te sentirás atraído por este encantador y exuberante pueblo.

Otro pueblo pintoresco del norte de Mauricio es Cap Malheureux, con su famosa iglesia de tejado rojo, sus vistas a las islas del norte y su importante comunidad de pesca ■



### Campos de golf

## Maritim Golf Course

Recorrido de nueve hoyos, con una longitud total de 768 metros y un par de 29 golpes ■

## Mont Choisy

El único campo de golf de 18 hoyos en el norte de la Isla Mauricio, donde el espíritu y la experiencia contribuyen al disfrute del juego. El campo de golf se convertirá en uno de los campos de golf favoritos de Mauricio. El recorrido cuenta con un exclusivo paisaje de Mauricio y la características distintivas son los "afloramientos" de roca volcánica negra. Las rocas y las praderas onduladas proporcionarán la columna vertebral del paisaje ■

## Qué ver

### Los Huertos de La Bourdonnais, Mapou

Cerca de Grand Baie, descubre una gran variedad de árboles frutales exóticos y coloridas flores aromáticas.

Tras un paseo entre los anturios, buganvillas e hibiscos, prueba las mermeladas y frescos zumos de las frutas que crecen en el huerto, recién exprimidas. Los que viven en Mauricio compran plantas y flores para sus jardines y hogares en La Bourdonnais.

### Jardín Botánico de Pamplemousses

El jardín botánico de Pamplemousses es conocido por los botánicos de todo el mundo por la gran colección de plantas indígenas y exóticas que crecen en él, incluyendo los nenúfares gigantes Victoria amazónica y las muchas especies de palmeras.

La palma de Celian o corypha umbraculifera es especialmente interesante.

Cuenta la leyenda que florece solo una vez cada cincuenta a setenta años y después muere.

Olvidate del ajetreo de las ciudades. Ya quieras darte una vuelta tranquila o un



paseo rápido, puedes relajarte y respirar el aire fresco y limpio.

## La Capilla del Tejado Rojo, Cap Malheureux

Cap Malheureux es el punto más septentrional de la isla. Aquí es donde el Comandante en jefe John Abercromby desembarcó sus tropas cuando los británicos atacaron la isla por segunda vez en 1810. Además, Cap Malheureux le debe su fama a una pequeña capilla: Notre Dame Auxiliatrice, comúnmente conocida como la Capilla del Tejado Rojo. Una vez allí, simplemente disfruta de la calidad del elaborado trabajo de carpintería y su pila de agua bendita hecha con una almeja gigante.

## The Maheswarnath Mandir of Triolet

Triolet no es solo el pueblo más largo de la isla, sino que allí podrás visitar el mayor templo hindú, el Maheswarnath Mandir.

El Shivala fue construido en honor de los dioses Shiva, Krishna, Vishnu, Muruga, Brahma y Ganesha, entre otros.

**Entrada:** por favor, respeta los lugares sagrados y quítate todos los objetos de cuero.

## Mercado de Goodlands

Goodlands es un gran pueblo de 14.000 habitantes que se anima los martes y viernes por las ferias del tejido y la moda (prêt-à-porter, algodón estampado, saris) y los miércoles y sábados durante los mercados de la fruta y verdura.

## Monumento de Paul et Virginie, Poudre d'Or

El mito más famoso de Mauricio es sin duda el de «Paul et Virginie». Se inspiró en el naufragio del Saint Géran en la costa norte. Un pequeño monumento indica el lugar donde se hundió el barco.

La leyenda cuenta que mientras Paul, de origen humilde, esperaba a que su amada Virginie, de origen noble, regresara, su barco, el St Géran, chocó contra las rocas. Se dice que Paul se tiró al agua y nadó hasta su amada que, tímida y casta como era, se negó a quitarse la ropa para



nadar hacia la orilla con él. Al final su ropa victoriana empapada la arrastró a las profundidades y se ahogó. El libro de Bernardin de Saint-Pierre dice que Paul murió después de tristeza.

## Maestros chocolateros de Van Ann

Única en Mauricio, la Fabrica de chocolate de Van Ann invita a los lugareños y turistas a visitar sus establecimientos en Calebasse, cerca de las dos autopistas.

Fue fundada en 1992 por una mujer belga y es famosa por sus bombones de estilo belga, sus envases innovadores y deliciosos chocolates, que distribuye principalmente por los hoteles.

Esta es la oportunidad de descubrir cómo se crean algunas de las cosas más dulces de Mauricio y, por supuesto, comprar tus productos preferidos ■

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

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

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

## **Hotel Trou aux Biches Beachcomber**

Golf resort & Spa 5\* Lujo

## **Hotel Canonnier Beachcomber**

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

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

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

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

(Los tres 18-hole Par 72)

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

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



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

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

*Donde la belleza del lugar inspira al corazón*



Fotografía tomada en Paradis Beachcomber Golf Resort & Spa

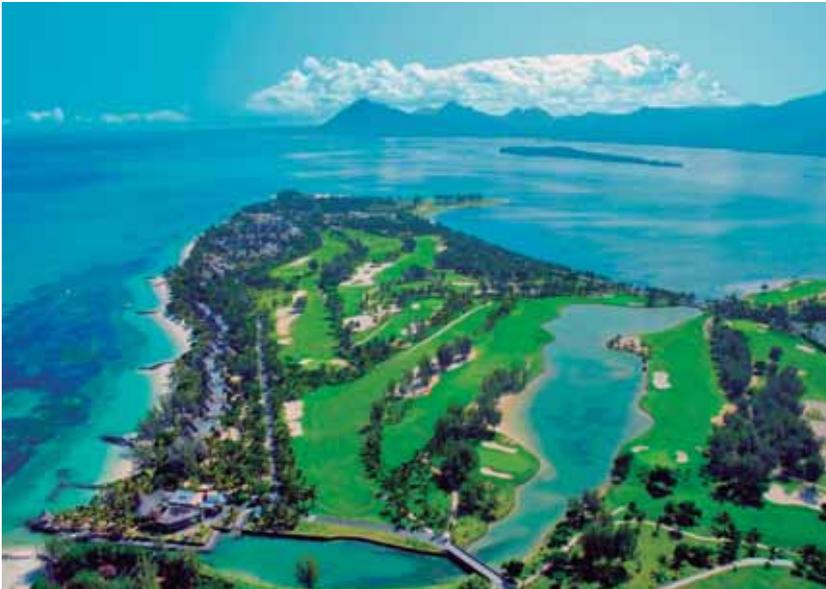


**BEACHCOMBER**  
RESORTS & HOTELS

*The Art of Beautiful*

MAURICIO

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



## Oeste y Sudoeste

Las costas oeste y sudoeste de Mauricio son las zonas más secas de la isla. La primera vista podría parecerte que estás en la sabana africana. Protegida por los vientos preponderantes, la región cuenta con algunos hoteles magníficos y lagunas suficientemente tranquilas como para nadar, bucear, practicar esnórquel, esquí acuático, kayak, ir en patín y hacer actividades de navegación.

Dirígete a Tamarin Bay, o al mundialmente famoso «One Eye» de Le Morne, donde podrás encontrar las mejores olas para practicar surf. Le Morne es también conocido por los kitesurfistas por los vientos estables que soplan desde el sudeste y aceleran en este rincón de la isla durante casi todo el año.

El oeste es donde encontrarás las exuberantes gargantas del Black River. Puedes pasar el día visitando los distintos parques naturales (Casela, Gros Cailloux) de la región, paseándote, haciendo actividades estupendas para niños y charlando en este impresionante entorno. Incluso hay algunos leones africanos, jirafas y otros animales que ver.

Vete de compras a alguno de los centros comerciales de la zona y, por qué no, prueba alguna carrera de karts en Cascavelle. Para una experiencia realmente mágica, reserva una excursión a Ile aux Bénitiers y nada con los delfines salvajes ■

### Campos de golf Paradis Golf

El campo de golf Paradis ha sido diseñado junto con la histórica montaña Le Morne, utilizada como refugio para los esclavos fugitivos en el siglo XVIII. Por otro lado, te hipnotizará la vista panorámica de una de las lagunas más bellas del Océano Índico. Es un placer jugar el curso, pero lo más importante es que los

golfistas disfrutarán del placer especial de estar aislados en una península del Paraíso ■

### Tamarina Golf

El Tamarina Golf Club es un campo de golf único ubicado en las costas de nuestra isla y comparte poco de su entorno con cualquier otro curso. Es único por su configuración, ubicación y arquitectura. Algunos golfistas pueden sentir ganas

de estar en la sabana africana tan pronto como conduzcan a las instalaciones del campo de golf ■

## Qué ver

### Albion y Pointe aux Sables

Albion es más una zona residencial que un lugar para turistas, pero vale la pena visitar su playa pública y, si te paseas por la costa hacia Club Med, puedes darte un agradable chapuzón a la sombra de los árboles del borde de la orilla. Albion también es famoso por su faro. No muy lejos, en Pointe aux Sables, encontrarás «Montagne Zako» (Monte del Mono) donde podrás probar una inmersión en el mar desde un acantilado de 20 metros de altura. Comprueba el agua y el movimiento de las olas atentamente antes de saltar. Realmente vale la pena hacerle una visita. La descarga de adrenalina está asegurada.

### Flic en Flac

Si quieres relajarte en la playa, ponerte moreno y conocer a algunos de los simpáticos lugareños, tienes que ir a Flic en Flac. Con sus playas blancas bordeadas de casuarinas, es un sitio popular para practicar actividades de playa el fin de semana, como por ejemplo natación o esnórquel. Además, tiene muchos bungalós de alquiler. Cuando ya no quieras seguir tomando el sol, hay varios restaurantes para elegir y una animada vida nocturna.

Cuando hay luna llena, el cielo estrellado está claro y la lluvia cae sobre el océano hasta donde alcanza la vista, se puede ver un pequeño arcoiris lunar sobre el mar. Frótate los ojos, parpadea y vuelve a mirar... Sí, es real.

### Tamarin y Black River

En un tiempo, Tamarin y Black River fueron unos simples pueblos habitados por lugareños y pescadores, pero hoy son bastante distintos. Aunque se han transformado por las muchas villas lujosas, los centros comerciales y los restaurantes, Tamarin Bay se mantiene como un lugar popular para practicar surf gracias a que sus olas rompen contra el arrecife situado a la izquierda y a un oleaje de 10 metros de altura.

BEACHCOMBER GOLF RESORTS

## *Para sus próximas vacaciones en Mauricio*

Si desea combinar unas lujosas vacaciones familiares con una escapada de golf perfecta en Isla Mauricio, no busque más: Paradis Beachcomber Golf Resort & Spa. Rodeado por una de las penínsulas más pintorescas de la isla y a los pies de la emblemática montaña de Le Morne Brabant, ofrece un notable campo de golf de 18 hoyos Par 72 que se extiende a lo largo de 5.924 metros dentro de los terrenos del complejo hotelero.



Las características sobresalientes del Paradis Golf Club incluyen un primer tee que se encuentra a solo 30 metros de la recepción del hotel, una Academia de Golf que ofrece unas instalaciones excepcionales para jugar y practicar, carritos de golf eléctricos equipados con GPS, alquiler de club "Callaway" y tienda profesional.

Como broche de oro, Paradis Beachcomber comparte su campo de golf con el vecino Dinarobin Beachcomber Golf Resort & Spa. ¡Es un tee para dos! La selección de habitaciones categoría Golf disponibles en estos dos resorts incluye beneficios tales como greenfee diario gratuito y un carrito de golf. Tendrá un paquete golf también disponible en otras categorías de alojamiento. El acceso privilegiado a otros campos de la isla también contribuirá a mejorar la experiencia de los golfistas más exigentes.

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

**DINAROBIN**  
BEACHCOMBER  
GOLF RESORT & SPA

**PARADIS**  
BEACHCOMBER  
GOLF RESORT & SPA

  
**PARADIS**  
GOLF CLUB  
BEACHCOMBER



Otra parte del paisaje cultural son los salares de Tamarin, un lugar único para visitar. Debido a las condiciones de sequedad de la zona, Tamarin es el sitio ideal para hacer sal. Solo tienes que parar el coche a un lado de la carretera y echar un vistazo.

La bahía de Black River está repleta de embarcaciones para pesca de altura, patroneadas por pescadores profesionales que han consagrado su vida al mar. Intenta pescar y ver si tienes suficiente suerte como para conseguir algún pez espada o atún.

### **Torre Martello, La Preneuse**

La Torre Martello de La Preneuse fue construida por los ingleses entre 1810 y 1846 para protegerse contra su enemigo acérrimo, la armada francesa. Desde su restauración en 1999, está abierta para tours guiados.

Si te queda algo de tiempo, date un chapuzón en el mar de La Preneuse. El escenario está dominado por la preciosa cordillera de Black River y la forma inconfundible de la montaña de Le Morne que se alza sobre la transparente laguna. Cuidado con las corrientes fuertes.

### **Parque Nacional de las Gargantas del Black River**

Una de las principales atracciones naturales es el Parque Nacional de las Gargantas del Black River, que se extiende en una superficie de 67,50 km y proporciona refugio a plantas y animales nativos en gran peligro de extinción. Es el hogar de 311 plantas florales endémicas y nueve especies de aves que solo se pueden encontrar en Mauricio.

Puedes pasear por varios recorridos dentro de las gargantas e incluso hacer senderismo por la meseta. Asegúrate de llevar calzado y ropa adecuados si quieres probar el senderismo y de llevar contigo comida, bebidas y otras provisiones ya que no hay ni tiendas ni servicio médico en el parque.

### **Case Noyale y La Gulette**

En estos pequeños pueblos pesqueros puedes encontrar habitaciones, apartamentos y pensiones baratos, lo que es genial para los kitesurfistas que no quieran pasarse de presupuesto. No hay mejor manera de descubrir y apreciar como viven, trabajan y se divierten los

lugareños. Desde ahí, puedes conducir a la meseta y disfrutar de las exquisitas vistas de Chamarel y otros sitios turísticos. También puedes darte un paseo en barco a Ile aux Bénitiers. Para los más aventureros, se puede ir a practicar kitesurf a Le Morne.

### **Ile aux Bénitiers**

Rodeada de un mar de color turquesa, esta isla está en la laguna cerca de Le Morne. En ella es seguro nadar y practi-





car esnórquel. Puedes llegar a la isla de Bénitiers en un barco de algún pescador local de Case Noyale y La Gaulette o con catamaranes y lanchas motoras desde Le Morne, Black River o incluso desde más lejos, por ejemplo, desde Flic en Flac y el norte. Esta pequeña isla es totalmente plana y mide justo 2 kilómetros por 500 metros, así que es muy fácil explorarla. Las excursiones en barco normalmente incluyen una barbacoa y bebidas en la isla.

## Le Morne Brabant

Algunos de los hoteles y campos de golf más bonitos se encuentran en Le Morne.

Los más antiguos se establecieron con la llegada de los primeros turistas a la isla y tienen una auténtica tradición en hostelería. Hay algo para todos los gustos: puedes caminar a través de kilómetros de blancas playas de arena, practicar deportes acuáticos o simplemente descansar y relajarte. La zona sur de Le Morne es el lugar por excelencia para probar el kite-surf, windsurf y surf en los con los fuertes y estables vientos alisios del sudeste que toman impulso tras cruzar las altas montañas de las Gargantas del Black River.

La montaña de Le Morne es patrimonio de la humanidad según la Unesco y un

lugar emblemático del duro periodo de esclavitud de Mauricio.

Protegidos por los acantilados boscosos de las montañas, aislados y prácticamente inaccesibles, los esclavos fugitivos formaron pequeños asentamientos en las cuevas y en la cumbre de Le Morne. Las tradiciones de los cimarrones han hecho de Le Morne un símbolo de la lucha de los esclavos por la libertad, de su sufrimiento y de su sacrificio. Estas tradiciones son importantes en los países de procedencia de estos esclavos, el continente africano, Madagascar, India y Sudeste Asiático ■



## Este

La costa este, con su sucesión de playas y sus lagunas de color esmeralda, es indudablemente uno de los litorales más bonitos de la isla. Interrumpida por muchos hoteles de lujo y pueblos auténticos, esta costa tiene la particularidad de estar expuesta constantemente a los vientos alisios del sudeste. Su principal atracción es la larga playa de varios kilómetros de Belle Mare ■

### Campos de golf Links Golf Course

El campo de golf Links fue diseñado por Rodney Wright y Peter Alliss en 2002. La mayoría de los golfistas lo encuentran muy agradable de jugar. El campo de golf Links es un recorrido muy montañoso con altibajos y calles bien cortadas, donde se recomiendan fuertemente los buggies. Los greens son difíciles de leer, ondulados y con putts muy desafiantes. Algunos hoyos están bien protegidos por obstáculos de agua ■

### Legends Golf Course

The Legend Golf Course fue diseñado por Hugh Biaoocchi en 1994. El hermoso campo de golf Legend se construyó en una antigua reserva de caza, por lo que hasta ahora algunos ciervos son visibles en el campo de golf. La combinación de bosques, rocas volcánicas y estanques hace que este curso sea todo un reto ■

### Ile Aux Cerfs Golf Course

Situado en una pequeña isla, el club de golf Ile aux Cerfs ha sido diseñado en 34 hectáreas de terreno que cubre la parte sur de Ile aux Cerfs por el famoso jugador de golf alemán, Bernhard





Langer. Jugar en ile aux cerf es una experiencia exclusiva y es un campo de golf obligatorio. El agua es una característica destacada en Ile aux Cerfs con nueve lagos en total, con impresionantes vistas panorámicas de la laguna de Mauricio, y el océano es visible en casi todos los hoyos ■

## Four Seasons Golf Course

El campo de golf Anahita, Four Season está ubicado en la mayoría de las áreas apartadas de nuestra isla en la propiedad de Beau Champ. Rodeado de villas de lujo, el campo de golf ha sido diseñado por Ernie Els, uno de los mejores golfistas sudafricanos de todos los tiempos. Se dice que el Anahita, Four Season es uno de sus diseños de golf más exitosos ■



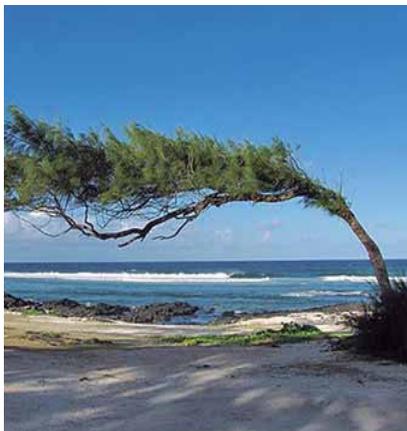
## Qué ver

### Isla de los Ciervos

Ile aux Cerfs está considerada como un paraíso de los deportes acuáticos por algunos y como el lugar con las playas más atractivas de la isla por otros. Es una preciosa pequeña joya ubicada a cinco minutos del hotel Le Touessrok. Un pedazo de paisaje que ningún turista debería perderse. Te encantarán la casa flotante, los restaurantes, las largas playas y la granja de tortugas.



Los fans del golf quedarán maravillados con su campo de 18 hoyos diseñado por el famoso campeón de golf Bernhard Langer.



Puedes llegar a Ile aux Cerfs en distintos tipos de embarcaciones: lanchas motoras, piraguas, embarcaciones con fondo de cristal, catamaranes e incluso en barco pirata. La mayoría de los recorridos en barco salen de Trou d'Eau Douce o incluso de más al sur, de Blue Bay, y hacen una parada en Grand River South East, donde podrás practicar esnórquel en la laguna, comer barbacoa y tomar algo a bordo o en la orilla, bailar sega y muchas otras actividades divertidas.

# Descubre Isla Mauricio

## El paraíso del golf en el Índico

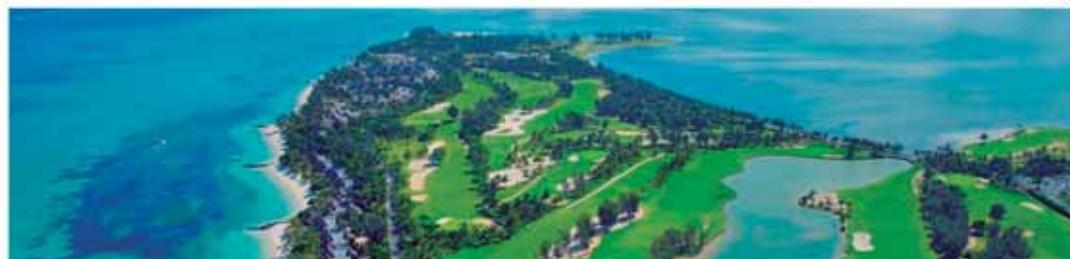
Salidas desde Madrid, Barcelona y Bilbao  
del 1 al 8 de diciembre



### Alojamiento



**Paradis Beachcomber Golf Resort & Spa.** Un de los hoteles de lujo más elegantes de Mauricio, el Paradis Beachcomber goza de una ubicación inmejorable en la zona sudoeste de la isla. Situado en la península Le Morne, el resort se encuentra junto a la icónica montaña Le Morne como telón de fondo, y limita con una de las costas más espectaculares de la isla.



### 4 Torneos de Golf

Stableford Individual  
Fourball Stableford  
Medal Play Individual  
Ryder Cup (Match Play)

### Tarifas

precios por persona

Precio Base:	1.890€
Pack Golf	260€
Suplemento PC	100€
Suplemento TI	300€
Supl. 2 días extra	385€

Tarifas sujetas a posibles variaciones por combustible

### El precio incluye

Vuelos ida y vuelta  
5 noches de alojamiento  
Regimen de Media Pensión\*  
Transfers  
Excursiones  
Internet wifi gratuito

\*bebidas no incluidas

### Pack Golfista

4 partidos de golf  
3 torneos + acumulado  
Buggy en los torneos  
Pack 3 bolas  
Polo conmemorativo  
Cena entrega de premios



información y reservas  
937 937 929 - viajes@golftravevents.com

# PROGRAMA DE VIAJE

## SÁBADO 1

19,15h. Salida del Aeropuerto de Barcelona dirección París - Mauricio

19,10h. Salida del Aeropuerto de Madrid dirección París - Mauricio

20,15h. Salida del Aeropuerto de Bilbao dirección París - Mauricio

## DOMINGO 2

13,35h Llegada a Isla Mauricio (hora local)

15,00h Llegada al Hotel Paradis Beachcomber y Check in.

Tarde Libre

## LUNES 3

07,30h. Desayuno hotel y traslado al Campo de Golf Paradis

08,00h. Torneo Stableford individual

Tarde Libre

## MARTES 4

06,30h. Desayuno hotel y traslado al campo.

07,30h. Salida Excursión (todo el grupo) a la Zona Norte

09,00h. Golfistas - Torneo Fourball Stableford Golf Trou Aux Biches

09,30h. Acompañantes - Visita Pamplonuese, Gran Bahía y vuelta al golf.

14,00h. Almuerzo Libre en Campo de Golf

15,00h. Visita Port Louis, Shopping y vuelta al hotel

18,30h Llegada aproximada al hotel

## MIÉRCOLES 5

07,30h. Desayuno hotel y salida (todo el grupo).

08,30h. Excursión Curepipe, visita centro ciudad y Templo Gran Basin.

13,00h. Almuerzo Restaurante Varangue sur Morne.

14,00h. Visita a Chamarel y Tierra 7 colores con tortugas gigantes.

18,30h Llegada aproximada al hotel

## JUEVES 6

07,30h. Desayuno hotel y traslado al campo.

08,00h. Torneo Medal Play Doble Par Golf Paradis.

Tarde Libre

20,30h. Traslado en Barco al restaurante

21,00h. Cena, entrega de trofeos y sorteo de regalos.

## VIERNES 7

07,30h. Desayuno hotel y traslado al campo.

08,00h. Torneo Equipos Catalunya - España campo Paradis.

13,00h. Entrega de trofeos equipos.

16:30 Check out & Traslado al Aeropuerto

20,00h. Embarque dirección París - España

## SÁBADO 8

08,50h. Llegada a Barcelona y fin de los servicios

09,05h. Llegada a Madrid y fin de los servicios

10,00h. Llegada a Bilbao y fin de los servicios



## PROGRAMA 2 DÍAS EXTRA

### SÁBADO 8

07,30h. Desayuno hotel y salida (todo el grupo).

08,30h. Excursión Isla de los Ciervos (opcional).

18,30h Llegada aproximada al hotel

### DOMINGO 9

07,30h. Desayuno hotel y traslado al campo.

16:30 Check out & Traslado al Aeropuerto

20,00h. Embarque dirección París - España

### LUNES 10

08,50h. Llegada a Barcelona y fin de los servicios

09,05h. Llegada a Madrid y fin de los servicios

10,00h. Llegada a Bilbao y fin de los servicios

## Grand River South East

El Grand River South East es una gran atracción. Enormes estatuarios que entran en una garganta impresionante que termina en una espectacular cascada. Un sitio ideal para excursiones.

## Playas Roches Noires y Poste Lafayette

La playa pública de Roches Noires se extiende hasta Poste Lafayette. Es un lugar excelente para pescar y respirar aire fresco. Son dos resorts de verano muy populares, especialmente durante los meses más cálidos, ya que la brisa del mar sopla casi durante todo el año, lo que los convierte en un sitio ideal para practicar kitesurf y windsurf.

## Bras d'Eau

Bras d'Eau es una pequeña bahía dentro de la laguna de Poste Lafayette. Desde su playa pública hay vistas al sur, lo que significa que se pueden ver la salida y la puesta de sol, algo único en el este. Por la noche, es el mejor sitio de Mauricio para ver la Vía Láctea.

Cuando el viento arrecia, que es bastante a menudo, puedes practicar kitesurf en las zonas poco profundas y bien protegidas de la bahía con sus estables vientos del este en tierra. Los lugareños se reúnen aquí los fines de semana y festivos creando un ambiente relajado y divertido. Si estás en Mauricio el 31 de diciembre y quieres vivir algo mágico, asegúrate de estar en Bras d'Eau a medianoche. Al otro lado de la laguna están los hoteles más prestigiosos de la isla y no reparan en gastos para que sus huéspedes, y los afortunados espectadores locales, disfruten de unos magníficos fuegos artificiales de Nochevieja que duran casi una hora.

## Belle Mare

Belle Mare tiene una hermosa playa de arena blanca. La carretera costera que sigue unos tramos de arena blanca desde Palmar hasta Trou d'Eau Douce, llega a Grand Port justo al lado del mar y termina en el pueblo de Mahebourg.

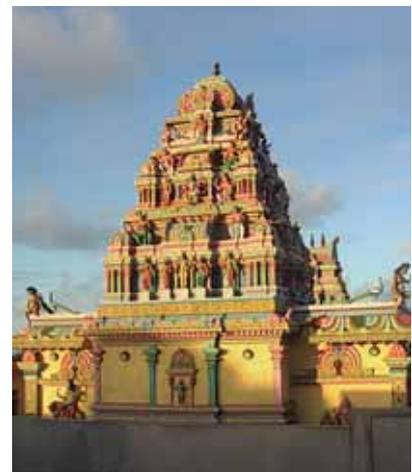
Los fines de semana y festivos los lugareños van en tropel a la playa de Belle Mare convirtiendo a este lugar en un sitio genial



para conocer a las gentes de Mauricio y descubrir su cultura. Disfruta de un sabroso helado de alguna de las furgonetas de helados llenas de música y color. Los más atrevidos podrán practicar paravelismo y deleitarse con las increíbles vistas desde lo alto de la laguna turquesa.

## Flacq

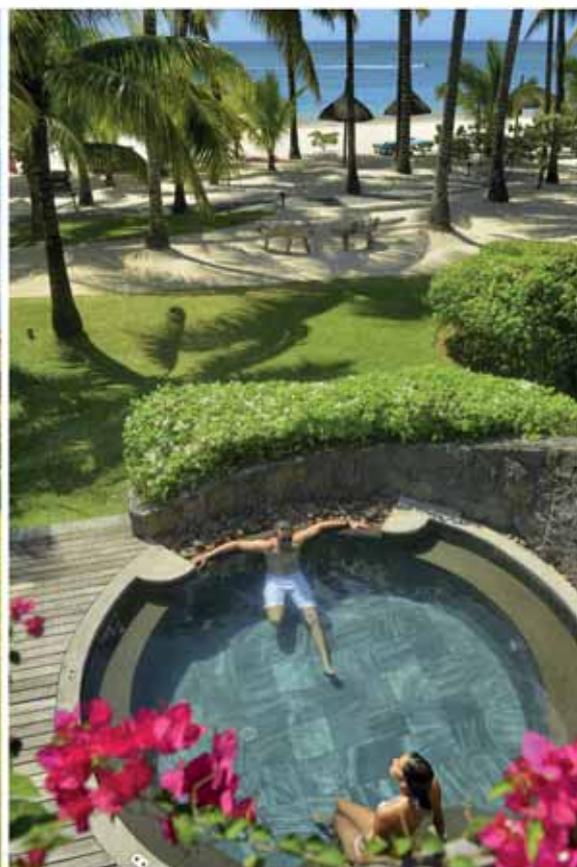
Flacq es uno de los pueblos más importantes Mauricio. Este animado pueblecito del este tiene uno de los mercados más grandes al aire libre del país que abre los miércoles y domingos. El popular y colorido mercado se monta a unos metros del Tribunal, que es un edificio histórico.



TROU AUX BICHES BEACHCOMBER GOLF RESORT & SPA

## *Para sus próximas vacaciones en Mauricio*

Una franja de playa de arena blanca, aguas cristalinas, un jardín tropical de 35 hectáreas... Estos son algunos de los encantos intemporales de Trou aux Biches Beachcomber Golf Resort & Spa. Situado en la costa noroeste de Mauricio asegura uno de los mejores climas de la isla y ofrece el escenario perfecto para unas puestas de sol espectaculares. Con su ambiente romántico, Trou aux Biches Beachcomber ofrece el entorno idílico con el que soñaba para sus próximas vacaciones en Mauricio.



Ubicado en medio de un jardín tropical, el alojamiento bien equipado está diseñado para unas vacaciones imborrables. Además de las numerosas instalaciones disponibles en el complejo, los huéspedes que se alojen en las suites categoría golf disfrutarán de unos beneficios añadidos como green fees gratuitos, carrito de golf y acceso vip al campo de prácticas en Mont Choisy Le Golf, con un servicio de traslado gratuito.

Diseñado por Peter Matkovich y extendido sobre una reserva natural de más de 100 hectáreas, es el único campo internacional de 18 hoyos en el norte de la isla, realizado con la belleza natural de la costa, ideal para jugadores de todos los handicaps.

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

  
TROU AUX BICHES  
BEACHCOMBER  
GOLF RESORT & SPA

  
MONT CHOISY  
LE GOLF

## Sur y Sureste

Los paisajes más bellos y silvestres de la isla se encuentran en el sur: playas de arena bordeadas de acantilados esculpidos por las olas, costas rocosas, campos de caña de azúcar que se pierden en el horizonte y terrenos montañosos con magníficas vistas. La zona turística integrada de Bel Ombre es también un modelo en su género ■



### Campos de golf

## Heritage Golf Club

El campo de golf Heritage es una verdadera joya, es el primer diseño de Peter Matkovich en Mauricio. Como este campo de golf en particular fue y es un éxito, Peter Matkovich está construyendo su tercer campo de golf en Mauricio. La combinación perfecta de los lagos, estanques, bunkers y las impresionantes vistas del sur de Mauricio hace que el Heritage sea un campo de golf ■

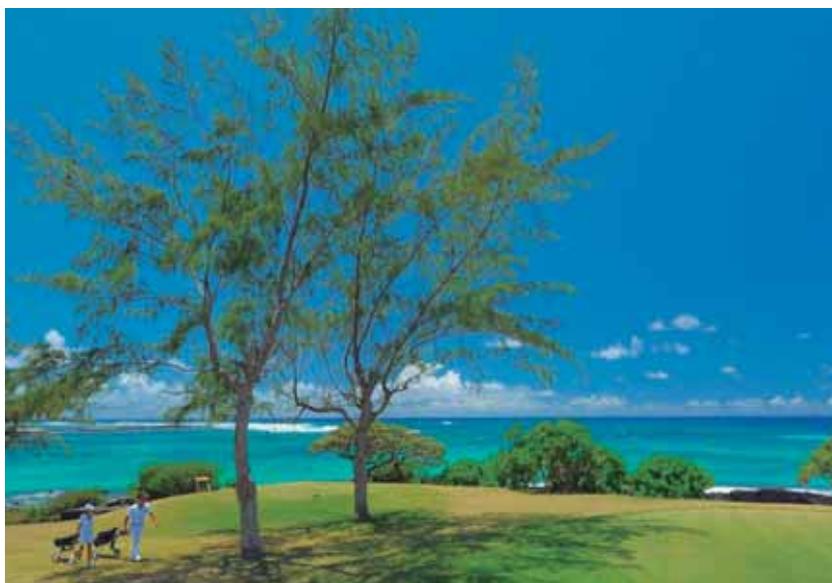


## Avalon Golf Club

El Avalon Golf Club está situado en el entorno más idílico, en el corazón de una reserva natural, en la parte más desconocida y auténtica de la isla. Totalmente lejos de las ciudades ocupadas o la costa de Mauricio, el Avalon Golf Club se encuentra en la meseta central y ofrece una vista de la costa sur de Mauricio ■

## Shandrani Golf

El recorrido de Shandrani es un bello y desafiante "executive" tipo pitch & putt, con unas espectaculares vistas de la costa y el litroal de la isla ■



## Qué ver

### Mahébourg

Mahébourg es uno de los pueblos pesqueros principales de la isla y está construido a lo largo de la costa de la inmensa bahía de Grand Port. Fundado en 1804 por el gobernador francés Charles De-caen, Mahébourg presenció la única victoria naval napoleónica sobre los ingleses en 1810. Esta victoria también está incluida en el Arco del Triunfo de París. Fue un importante centro económico durante la administración francesa. Asimismo, Mahébourg es conocido por su mercado de esclavos.

Lleno de emociones, es uno de los pocos sitios de la isla que ha mantenido intacto este periodo particular de nuestra historia.

### Pointe Canon

Pointe Canon de Mahébourg es un lugar excelente para hacer fotos a la montaña de Lion Mountain y la cordillera de Grand Port a la izquierda de esta. A la derecha, las islas Îlot Mouchoir Rouge y Ile aux



Aigrettes también son lugares que vale la pena tener en el álbum de fotos. Pointe Canon es un importante recinto para conciertos y es conocido por sus ceremonias conmemorativas anuales que celebran la abolición de la esclavitud el 1 de febrero. También anuncia la salida de las regatas donde unas coloridas piraguas se manejan con rapidez y pericia por sus orgullosos equipos, que vienen de toda la isla



para enfrentarse en una competición amistosa en la hermosa laguna.

### Museo de Historia Nacional

Hay muchos lugares que visitar en Mahébourg, pero su Museo Naval y de Historia Nacional es algo que no te puedes perder. El Château de Robillard, un edificio colonial francés del siglo XVIII, ubicado en la entrada del pueblo, alberga el Museo de Historia Nacional. Mapas antiguos, grabados, vajillas, espadas de piratas e incluso fragmentos de buques naufragados relatan la rica historia marítima de la isla. La joya de la corona de este museo fascinante es la campana recuperada del naufragio de St Gérán.

### Puente de Cavendish

Construido en 1856 para el transporte de caña de azúcar, el puente de Cavendish, vulgarmente conocido como «Pont de la Ville Noire», literalmente «puente del pueblo negro», se fabricó originalmente con madera, aunque todos los demás puentes de Mauricio estaban hechos de acero.



Entre 1908 y 1911, se transformó en un puente de hormigón armado, una innovación en su tiempo. Con sus 155 metros, se dice que es el puente más largo de la isla. El agua fluye bajo el puente hacia la desembocadura del río y tiene unas vistas increíbles de Lion Mountain y la cordillera de Grand Port, un escenario impactante.

A los habitantes de Mahébourg les gusta contar la historia de un turista que, a finales de los años 70, se paró en el puente, se asomó y vio un islote de arena debajo. Un anciano que estaba de pie a su lado le dijo al turista que era el dueño de ese islote. El turista le preguntó al anciano si le vendería esa propiedad. El anciano vaciló y le dijo que sí. Le pidió un depósito, que el turista pagó de inmediato, y después quedaron en encontrarse en el puente al día siguiente para ir juntos al notario y firmar la escritura. Cuando el turista llegó al día siguiente, ni el anciano ni el islote estaban ahí. El nivel del mar había subido y el islote había quedado cubierto. El anciano había desaparecido. Así cuenta la leyenda.



### **Batería de Pointe du Diable**

Bajo la ocupación francesa, 27 cañones controlaban el acceso a la isla. Durante mucho tiempo, la tremendamente efectiva Bateria de Pointe du Diable impidió que los ingleses se acercaran a Grand Port.

### **Ile aux Aigrettes, reserva natural**

Desde 1985, la Mauritian Wildlife Foundation [Fundación de Vida Silvestre de Mauricio] (MWF, por sus siglas en inglés) ha desherbado, replantado y recuperado el 90 % de esta isla de coral mediante la introducción de plantas, aves y reptiles nativos. Así, MWF ha recreado un santuario ideal para la flora y la fauna que no se puede encontrar en ningún otro lugar.

Esta pequeña isla de 27 hectáreas, ubicada a 800 m de la costa sudeste, cerca de Mahébourg, alberga hasta el último vesti-



gio del bosque seco costero que en el pasado rodeaba la mayor parte de Mauricio. Con el tiempo, Ile aux Aigrettes sufrió la tala de árboles y la remoción de tierra, y la introducción de animales y plantas exóticos casi destruyó la fauna y flora nativas.

Actualmente, este paraíso perdido está abierto al público. Un guía profesional te acompañará entre las tortugas gigantes y las palomas rosadas que han sido rescatadas y puestas en libertad después de un esfuerzo de conservación de 30 años. Las 10 esculturas de bronce del artista Nick Bibby expuestas en la isla te transportarán al pasado.

### **Blue Bay**

La playa de arena blanca Pointe d'Esny, repleta de bungalós, conduce a Blue Bay.

Esta playa, rodeada por un semicírculo de casuarinas, es una de las más bonitas de la isla. Su fina arena, su agua cristalina y sus hermosos corales hacen de ella un lugar perfecto para practicar esnórquel.

### **Parque Marino de Blue Bay**

Blue Bay es un excepcional parque marino protegido. Los corales y peces se pueden ver a pocos metros de la orilla. Entre ellos, hay peces loro, peces trompeta y pequeñas barracudas. Podrás tener mejores vistas si practicas esnórquel con una embarcación con fondo de cristal.

### **Le Souffleur**

Un muy espectacular géiser de 30 metros con marea alta y en días ventosos



## La Roche Qui Pleure

En Gris-Gris, el perfil del poeta Robert Edward Hart fue grabado por las olas y el viento en un lado de un promontorio llamado «La Roche Qui Pleure» (la roca que llora). Acércate a las olas que rompen entre los acantilados y respira la brisa que viene directamente de la Antártida. Debajo encontrarás el «Bain des négresses» (el Baño de las Negras).

## Restaurantes de Gris-Gris

Los restaurantes de los acantilados de Gris-Gris sirven una gran variedad de mariscos frescos cocinados al estilo mauriciano, a precios muy razonables.



## Museo de Robert Edward Hart, Souillac

Este bungalow, fabricado totalmente con coral, fue un regalo de sus amigos a Robert Edward Hart, príncipe de los poetas del océano Índico. Se le llamó «La Nef» y, en 1962, se convirtió en un museo.

Abre diariamente de 8:00 a 16:00, excepto los domingos y festivos.

## Jardín Municipal de Telfair

Disfruta de las increíbles vistas del mar del sur y el cementerio naval de Riambel. Descubre los encantadores callejones a la sombra de árboles centenarios, donde los amables lugareños pasan su tiempo.

## Cascada de Rochester

Merece la pena hacer una visita a la Cascada de Rochester fuera de Souillac. La carretera pasa a través de la refinería de azúcar de Terracine. Con el tiempo, han aparecido curiosas formas talladas en la lava por las aguas y se han formado cristales verdes en el suelo.



## Interior y centro

Es hora de dejar las playas de siempre y probar algunas excursiones por el interior para conocer el corazón de la isla. Más fresca que la costa, la meseta central se alza entre 400 y 600 metros sobre el nivel del mar. Empezando por el sur de Port Louis, esta gran zona urbana tiene una población de unas 400.000 personas, aproximadamente un tercio de la población de la isla. En lo alto de la meseta también encontrarás bosques, lagos y plantaciones que vale la pena visitar ■



### Campos de golf Dodo Club

El campo de golf del club Dodo es un pequeño desafío de nueve hoyos con 7 Par 3 y 2 Par 4; no se necesita ningún controlador, excepto posiblemente en 1 orificio. Un curso que favorece a los clubes de hierro, es especialmente atractivo para los principiantes y jugadores intermedios ■

### Gymkhana Golf Club

El campo de golf Gymkhana es el más antiguo del sur de Hemisfere, creado en 1902. Es un recorrido bastante plano y fácil de caminar; con un travesío áspero, pero un poco de Par 4 puede ser alcanzado por los grandes pegadores ■

## Qué ver

### Ciudades

El corazón de la isla está formado por cuatro ciudades: Rose Hill, Quatre Bornes, Vacoas y Curepipe.

Durante el día, la calle principal de Rose Hill está llena de vendedores y vale la pena visitarla si estás listo para enfrentarte al gentío y encontrar verdaderas gangas. Hay muchas tiendas para curiosear y restaurantes locales para elegir.

Quatre Bornes es una ciudad cosmopolita. En su famoso mercado podrás regatear y conseguir excelentes ofertas. Las tiendas de la calle principal también son un gran lugar para encontrar gangas.

La ciudad de Vacoas es famosa por su Club de Golf Gymkhana, el campo de golf más antiguo del hemisferio sur. Los autóctonos se ejercitan corriendo y caminando en la pista al aire libre y juegan al fútbol en el campo correspondiente.

Por último, Curepipe, donde experimentarás las temperaturas más frías de Mauricio, ha mantenido su encanto y es el hogar de dos de los tesoros de la isla: Trou aux Cerfs, el cráter de un volcán inactivo, y el Jardín Botánico, repleto de exóticas especies de plantas.



## Discover the smile in every mile

your specialist for transfers, tours, groups and golf activities in Mauritius



[group@mautourco.com](mailto:group@mautourco.com) - [www.mautourco.com](http://www.mautourco.com)





### Trou aux Cerfs

Es el volcán inactivo más famoso de Mauricio. Desde ahí se tiene una fantástica vista de 360° de la alta meseta de la Isla de Mauricio. Cada día, a las 5 de la mañana, los corredores locales se dan cita en Trou aux Cerfs.

### Ganga Talao

No muy lejos de la reserva de Mare aux Vacoas está Grand Bassin, también conocido como Ganga Talao. Es uno de los pocos lagos de Mauricio formado en un cráter de un volcán extinguido y es un conocido lugar de peregrinaje para los mauricianos hindúes. Cada año, en febrero, durante la semana de Maha Shivaratri, miles de hindúes caminan kilómetros desde cada rincón de la isla para llevar ofrendas al dios Shiva al Grand Bassin.



### Euréka «La Maison Créole», Moka

Esta residencia histórica, construida en 1830, con nada menos que 109 puertas, te dará una idea de cómo era el estilo de vida de los más acaudalados mauricianos durante la época colonial. El restaurante Euréka House también sirve comida criolla que hará las delicias de los paladares más finos.



Su trabajo, remunerado con sumas ridículas, dio un nuevo impulso a una industria del azúcar nada competitiva. En 1909, al final de la inmigración india, eran 450.000.

En la actualidad, sus descendientes forman dos tercios de la población de Mauricio. Este museo popular, que está muy bien documentado, muestra en detalle la vida cotidiana de los trabajadores indios durante el siglo XIX.

### Museo Popular de Inmigración India Instituto Mahatma Gandhi

Este museo rememora la afluencia de los culíes que vinieron a trabajar como peones tras la abolición de la esclavitud en Mauricio, en 1835.

### Curepipe Jardín Botánico

El Jardín Botánico en Curepipe fue creado en 1870 y es el segundo jardín botánico más grande de Mauricio. El jardín es el hogar de algunos árboles raros y otras plantas autóctonas. Encontrarás lugareños pescando en el río que corre a través de los jardines y hay un lago rodeado de

palmeras Nandia. Una pasarela atraviesa los jardines donde encontrará familias y niños jugando y corriendo, y parejas caminando de la mano. Los jardines son donde el famoso escritor y pintor mauriciano Malcolm de Chazal vio una flor de azalea "mirándolo" y así comenzó sus famosas escrituras, que luego publicó en su libro "Sens plastique" en 1947.

### Balfour Garden

Un jardín en los tranquilos suburbios de Beau Bassin, un pueblo hermano de Rose Hill, es donde los lugareños vienen a hacer ejercicio, los niños juegan y las parejas y las familias hacen un picnic. Tome un paseo, a través de los bonitos y tranquilos jardines y aprecie el aire fresco y el entorno tranquilo. Hermosas vistas de una cascada, el Grand River North West que fluye hacia Port Louis, y la impresionante cordillera de Moka en el fondo se suman al encanto de estos jardines.



## Isla Rodrigues

A unos 560 kilómetros al noreste de Mauricio se encuentra Rodrigues: la joya de la corona de las Islas Mascareñas, una perla de 18 km por 8 km, rodeada de una laguna azul de aguas cristalinas del doble de su tamaño.

Las aguas seguras de la laguna y los vientos alisios que acarician suavemente la isla proporcionan muchas oportunidades a los aventureros. Rodrigues es un patio de recreo maravilloso para los buceadores que rápidamente se enamoran del variado ecosistema de su arrecife de coral y su colorida diversidad de flora y fauna subacuática. La isla también es atractiva para los amantes del windsurf, kitesurf, vela y pesca. Gracias a que los bordes exteriores de su arrecife de

coral están situados a casi diez kilómetros de la costa, las aguas de Rodrigues son ricas en peces. De hecho, desde 2005, se han realizado al menos tres capturas que han supuesto récords. No solo los amantes del océano quedarán impresionados con los encantos de Rodrigues. Amarillos, verdes y azules: la naturaleza en Rodrigues vibra con una increíble paleta de colores. Muy pocas veces los visitantes podrán encontrar una variedad así de paisajes en un área tan pequeña. ■



# La psicología del putt

El putt es uno de los golpes más importantes del juego pero contrariamente es uno de los menos practicados. Normalmente dedicamos más horas a mejorar el swing y la distancia de golpes medios o largos, olvidando que el juego corto y el putt suele determinar el resultado final de una jornada, como dice la expresión: “el swing te da gloria y el putt la victoria”. Si bajamos la media de golpes dentro del green lo normal es que nuestro hándicap también baje rápidamente.

Además, suele ser más fácil mejorar nuestro juego de putt que mejorar el juego largo, ya que el golpe de putt es quizá el más personal de todos. La técnica es muy básica y cada practicante puede encontrar la forma más cómoda de conseguir más precisión. Si lo simplificamos veremos que “solo” se trata de tirar recto y con la fuerza adecuada para que el green haga el resto del trabajo.

Aunque la presión por embocar la bola puede convertir este trabajo tan “sencillo” en un reto enorme. Por este motivo, el éxito con el putt depende en gran medida de la psicología. Gestionar la tensión, ganar confianza y mantener la concentración es más determinante que la técnica utilizada. Estas variables psicológicas se pueden entrenar, por lo que recomendamos varios ejercicios:

- **Practicar exclusivamente el putt:** dedicar jornadas de práctica solamente al putt facilitará que nuestra concentración se fije solamente en este aspecto del juego, y así quedarán las ideas más claras y aumentará la confianza.

- **Practicar el putt con una sola bola:** si tenemos dos o más bolas en el putting green nuestra atención se dispersa y además puede que ejecutemos los golpes de forma mecánica y sin concentración. Con una sola bola, practicamos de la misma forma que jugamos en el campo, lo que favorece practicar las mismas rutinas que utilizaremos durante una



jornada. Además, con una sola bola nuestro cerebro piensa “solo tengo una oportunidad” con lo que practicamos la concentración bajo presión.

- **Trabajar las rutinas pre-golpe cuando se practica:** para mejorar el juego de putt es muy importante aumentar la confianza y el compromiso con la ejecución del mismo. Esta seguridad nos la aporta un buen estudio previo del golpe a ejecutar para que tengamos una idea clara en

mente de cómo hacerlo para aumentar la probabilidad de acierto.

- **Acabar siempre con la bola en el hoyo:** aunque la bola se quede a unos centímetros del hoyo es importante acabar. Nuestra mente debe quedarse con la idea de que la tarea ha terminado con éxito.

- **Inventar juegos para practicar la precisión:** también podemos olvidarnos de





los hoyos y apuntar a objetivos más pequeños, como por ejemplo: clavar un tee al green con el objetivo de tocarlo suavemente o colocar 2 tees muy cerca para hacer pasar la bola entre los dos. Este tipo de juegos, a parte de prevenir el aburrimiento (y por tanto la desconcentración) nos fuerzan a mejorar la precisión.

- **Inventar juegos para practicar la concentración bajo presión:** para entrenar la presión por el resultado nos podemos inventar juegos como: "hasta que no emboque 3 seguidos no me voy" o colocar 4 bolas alrededor de un hoyo e intentar embocarlas todas con un solo golpe cada una, y si no se consigue volver a empezar de nuevo.

- **Apuntar los golpes de práctica:** pensar en un "par" imaginario de putts a realizar es útil para mejorar la motivación por la práctica, así se puede valorar si hemos acabado por encima o por debajo de nuestro "par". Este ejercicio nos permite llevar una estadística de la mejora en el putt y ayuda a gestionar la tensión, como en una jornada normal en la que el resultado cuenta.

- **Practicar en compañía:** puede resultar divertido y estimulante si se crean mini torneos de putt que ayuden a gestionar las sensaciones de la competición ■

## ¡A practicar!



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

# Este verano ponte en forma!



1a

## Bienvenidos a Entrenador Personal!

Hoy te animo a entrenar intensamente y ponerte en forma para este verano con una pack de ejercicios de trabajos interválicos.

En estas series mejorarás tanto tu capacidad cardiovascular ( aeróbica y anaeróbica ) como la fuerza.

Tu objetivo será poder completar un mínimo de 2 series y un máximo de 4 de todo el pack de ejercicios que te propongo.

### Instrucciones :

1. Trabaja de 20 a 30 segundos cada ejercicio
2. Descansa únicamente 10-15 segundos entre cada uno
3. Acabado el Pack descansa de 2 a 3 minutos y comienza la nueva serie
4. Aprovecha el descanso para hidratarte
5. Al terminar los ejercicios no olvides realizar estiramientos.
6. Te recomiendo estas series un mínimo de 2 días a la semana
7. Calienta durante 7-10 minutos y moviliza tu cuerpo antes

## ¡Comenzamos!

Nos vemos en el próximo artículo de Entrenador Personal



1b



1c



1d



2a

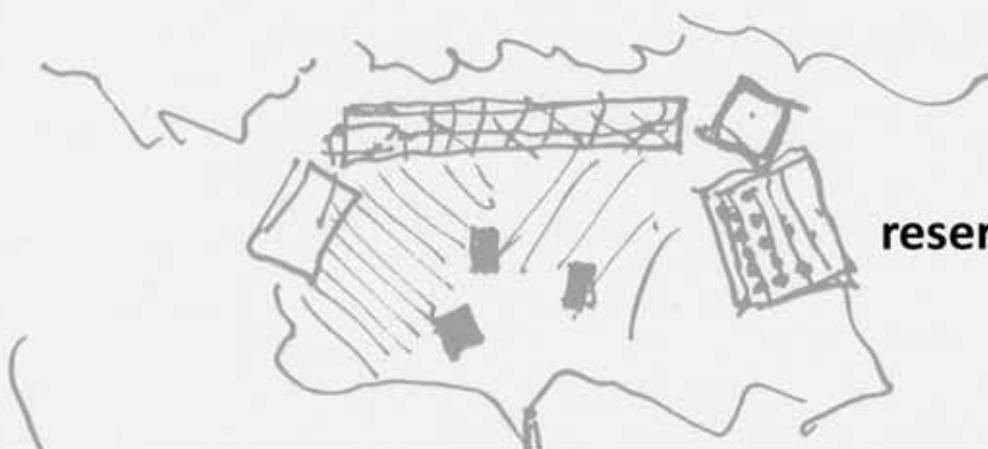


2b

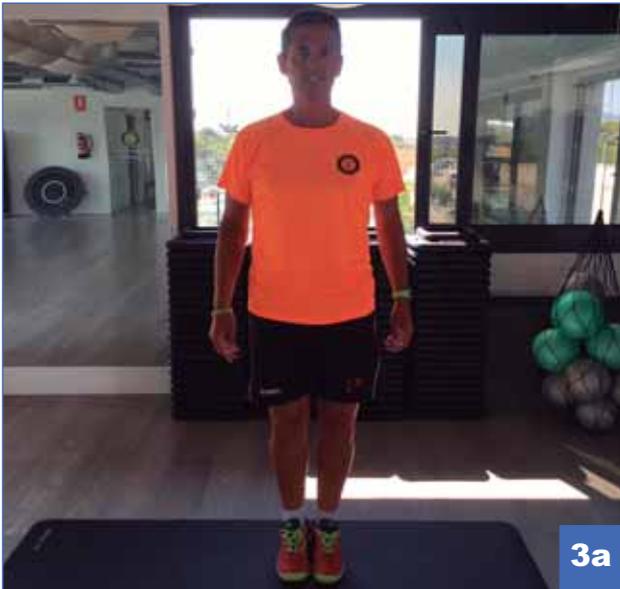


# PROPIEDAD DE ARÍNZANO

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



**arinzano.com**  
**reservas@arinzano.com**  
**(+34) 948 555 285**



**Xavi Maynou Mascaró**  
Responsable Gym i Fitness  
Sant Just Pàdel Club  
Preparador Físic Golf PAR  
Certificado TPI i TPI Junior 2 i 3  
[xavimaynoumascar@yahoo.es](mailto:xavimaynoumascar@yahoo.es)  
Twitter: @xavi\_maynou



**Lugar Sant Just Pàdel Club**  
**Modelo: Juan José Montero "JJ"**  
(Responsable padel  
del Santt Just Pàdel Club)



# ENTERIZO

Vinos de Leyenda

*Cuenta la leyenda  
que **Enterizo**  
era el animal más bello,  
majestuoso y noble que  
existía en toda la tierra...*

CRIANZA

ENTERIZO

Grupo  
**COVINAS**

**JR**  
utiel-requena  
REGIÓN DE VALÈNCIA



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

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

VIVE UNA EXPERIENCIA  
DE **GOLF** ÚNICA...



**MM**  
**MUTUACTIVOS**

**madridGOLF**

**MM**  
**MUTUACTIVOS**  
**MADRID GOLF**

**28, 29 y 30 de septiembre de 2018**  
**CLUB DEPORTIVO SOMONTES**  
**Ctra. del Pardo Km. 3,400**

**[www.madridgolf.es](http://www.madridgolf.es)**

**f t i g #MCE15**

**ENTRADA LIBRE**  
**RYDER CUP EN DIRECTO**

**¡VEN A DISFRUTAR DE 3 DÍAS DE GOLF**  
**CON ACTIVIDADES Y EXPOSICIÓN!**

**TORNEOS DE PITCH & PUTT, SORTEOS Y REGALOS,  
CLASES DE GOLF GRATUITAS, ACTIVIDADES PARA NIÑOS,  
CLINICS, ZONA DE RESTAURACIÓN...**

Colaboradores



**golf**  
**industria**  
**.es**

**CO**  
**NATURA**  
CESPED ARTIFICIAL

Medio oficial

**as**

Patrocinador principal

**MM**  
**MUTUACTIVOS**  
GRUPO MUTUAMADRILEÑA