

SOTA PAR

LA REVISTA DE GOLF DE CATALUNYA



n° 87
Revista gratuita
Febrero - Marzo



Convenio entre la RFEG y la Federación de Golf de Andorra



Reconocimiento al Club de Golf Sant Cugat por su centenario

ESPECIAL: Balnearios

20



15

Catalunya Cup

6 categorías individuales

Competición por equipos

Premio en todos los hoyos

Carpa de avituallamiento

Área de entrega de tarjetas

Carpa de gintonics hoyo 19

enero

10 y 11

C. G. COSTA DORADA

24 y 25

C. G. COSTA BRAVA

febrero

7 y 8

REUS AIGÜESVERDS

14 y 15

GOLF SANT VICENÇ

28 y 1/3

METROPOLITAN GOLF

marzo

7 y 8

VILALBA GOLF

20 y 21

GOLF BARCELONA

abril

2 AL 6

DESSERT SPRINGS

11 y 12

C. G. MONTANYA

25 y 26

LA GRAIERA GOLF

mayo

9 y 10

C. G. VALLROMANES

15 y 16

C. G TERRAMAR

junio

6 y 7 (FINAL)

*MARGAS GOLF

* Campo a confirmar



PUNTÚAN
4
JORNADAS

Premio Final:

ESTANCIA 5 DIAS / 4 NOCHES

en régimen Todo Incluido (2 pers.)

CLUB MED OPIO (24/28 junio)

Costa Azul (Cannes/Niza)



Sumario

REVISTA NÚM. 87 • FEBRERO-MARZO 2015



4
se dice



6
noticias

18
jugadores
en el green



25
especial
balnearios



46
opinión



48
entrenador
personal

Editorial

Tener las ideas claras

Uno de los inconvenientes del golf es que se trata de un juego en el cual la mayoría del tiempo la bola está parada y el jugador tiene "demasiado tiempo" para pensar. Y si no se aprende a controlar lo que pensamos, es muy difícil conseguir la excelencia. Hay que evitar los pensamientos mecanicistas, como pensar en que el ritmo de tu juego debe ser uno u otro, en la manera de sujetar el hierro....Procura estar suelto y libre que el swing saldrá solo. Durante una vuelta, gran parte del tiempo se consume en cosas distintas a la ejecución del golpe: caminar hacia la bola y observar los golpes de tus compañeros. Una de las cosas que más nerviosos ponen a un golfista es el juego de los adversarios. Puedes estar concentrado y optimista porque ves que las cosas te salen como tú esperas, pero de repente tu oponente emboca un chip largo y te descoloca. Sorprendido, te pones nervioso y cada vez estás más presionado para hacerlo bien. Limitate a seguir tu rutina y tu plan de juego. No lo cambies por nada del mundo, aunque vayas perdiendo. No te arriesgues a ser más arriesgado si tu idea era la de ser más conservador. No cojas el driver desde el tee si tu idea era la de utilizar un hierro u otra madera. Es mucho más probable que regreses a una buena posición en la clasificación jugando de forma constante y correcta, dando la posibilidad a tu rival de cometer errores. Un golfista debe suponer SIEMPRE que su oponente va a efectuar el mejor golpe posible. Entonces, si eso ocurre, estarás preparado para soportarlo n

Depòsit Legal: B 22846-2014

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

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

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

Tel. contacto 669 47 90 28

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

Sergio García vuelve a jugar en Terramar



Gerard Lopez, Camilla Hedberg, Sergio Garcia y Josep Maria Farras

Sergio García empezó el año nuevo en Sitges, junto a su inseparable amigo Gerard López, ex-futbolista del Barça o del Valencia entre otros. El crack de Castellón no había vuelto al Club de Golf Terramar desde los principios de la década de los 90, en sus años de promoción, y como escribió en el libro de honor del club, "espero que la próxima vez que venga a Terramar no pasen tantos años".

Sergio disputó un competido match amistoso contra la pareja local formada por la joven Camilla Hedberg, a punto de dar el salto al circuito femenino norteamericano, y el periodista de TV3 Josep Maria Farràs. En su visita a este campo histórico, se

interesó por el proyecto de remodelación del campo y en especial, por el nuevo par 3 que está en fase de construcción justo delante del mar y que, como dijo Sergio, se "convertirá en el 'signature hole' de Terramar".

Reconocimiento al C. G. Sant Cugat por su centenario

La Unión de Federaciones Deportivas Catalanas celebró la 18ª Fiesta del Deporte Catalán, una gala celebrada en el Museo Marítimo de Barcelona.

En el acto de la Fiesta del Deporte Catalán se premian los deportistas y las entidades más destacados de la temporada, así como aquellos que merecen un reconocimiento especial por su trayectoria deportiva.

El jurado de la 18ª edición de la Fiesta del Deporte Catalán celebrada por la UFEC eligió el Club de Golf Sant Cugat como una de las entidades a las que hizo un reconocimiento por su centenario.

El campo en los años 40

El campo de golf de Sant Cugat fue creado por Frank S. Pearson, el mismo ingeniero que impulsó la línea de ferrocarril entre Sant Cugat y Barcelona.

El Club de Golf fue fundado con el objetivo de sustituir el Barcelona Golf Club de Pedralbes, y estaba pensado para que los ingenieros británicos de la empresa Barcelona Traction Light and Power



El campo durante la Guerra Civil

podieran practicar un deporte prácticamente desconocido en Cataluña, pero que gozaba de gran popularidad en Gran Bretaña.

Durante los años de la Guerra Civil, el campo pasó a ser un centro de instrucción militar de las fuerzas republicanas. Fue inaugurado el 21 de marzo de 1937

por el presidente Lluís Companys con el objetivo de formar jóvenes voluntarios en el ámbito militar y cultural.

Durante los años de posguerra hubo una gran falta de actividad en el campo de golf, por lo que era frecuente ver rebaños pastando y segando el césped al mismo tiempo.



Magnífico green del hoyo 18

3 campos de competición, gastronomía mediterránea y muchas horas de sol

SEMANA SANTA 2015

Con una temperatura media de 20° en abril,
gracias al clima privilegiado de esta región de Almería enclavado
entre Mojácar “uno de los pueblos más bonitos de España”
y Garrucha con una excelente gastronomía mediterránea



VALLE DEL ESTE:
Alojados en el corazón
del recorrido, su esencia te impregnará



DESERT SPRINGS: Transpórtate al mismo
desierto de arizona, uno de los mejores
campos de España



MUNDO AGUILÓN:
Descubre el desafío que plantea su recorrido,
no te dejará indiferente

PROGRAMA

Jueves 2

- Llegada y Check In Hotel Valle del Este
- Entreno en Golf Valle del Este

Viernes 3

- Desayuno Buffet
- 1ª jornada torneo Catalunya Cup (ST)
Green Fee + buggie + picnic
en Golf Valle del Este a las 9h.

Sábado 4

- Desayuno Buffet
- Torneo Alisgolf (FB)
Green Fee + buggie + picnic
en Desert Springs a las 9h.

Domingo 5

- Desayuno Buffet
- Torneo Golf Travel Events (MP)
Green Fee + buggie + picnic
en Golf Mundo Aguilón a las 9h.
- Cena de entrega de premios
Entrega de trofeos
Sorteo de regalos

Lunes 6

- Desayuno Buffet
- Greenfee en Golf Valle del Este
- Regreso a casa

TARIFA DE PRECIOS

Jugador torneo en habitación doble	480€
No jugador acompañante	275€
Suplemento habitación individual	120€

Precio vigente reserva hasta 15 de marzo

Hotel Valle del Este Golf & Spa ****



INCLUYE:

- 4 noches de alojamiento en régimen AD en el Hotel Valle del Este Golf & Spa ****
- 3 greenfees de competición con buggie, picnic y polo evento
- 2 greenfees en el Golf Valle del Este, club de playa, gimnasio y spa
- Cena entrega de trofeos y sorteo de regalos

www.golftravelevents.com



Arranca el Catalunya Cup-Alisgolf en Costa Dorada

Cristina Casanella se alzó con la victoria scratch

Del viernes 9 al domingo 11 de enero, el Club de Golf Costa Dorada ha sido la sede del estreno del I Circuito Catalunya Cup - Alisgolf 2015, que recorrerá 12 campos de enero a mayo, siendo la final el 6 y 7 de junio en Margas Golf



En la edición de Costa Dorada más de 200 jugadores tomaron parte en la prueba. El formato de salidas para el viernes fue por el Tee 1 a partir de las 9:30 horas, y para las jornadas del sábado y domingo por el tee 1 y 9 de 9 a 11 horas.

Los jugadores pudieron disfrutar de temperaturas muy agradables durante todo el fin de semana hecho que provocó que muchos jugaran en manga corta en pleno mes de enero.

Catalunya Cup instaló dos carpas, una de avituallamiento entre los hoyos 7 y 14, donde se ofrecieron refrescos, montaditos de jamón y embutidos ibéricos (La Reserva Ibérica), salmón ahumado de primera calidad (Royal), pichos calientes de bacón, tortillas de patatas, fruta y café de cápsulas Stracto.



Disfruta de tu deporte favorito y relájate...

NACEX

Nosotros llevamos el material a tu destino, con total seguridad

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

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

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

Contacta con nosotros a través de:

NACEX

NACEX.shop



www.nacex.es



www.nacexshop.com

Síguenos en:



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



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



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



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



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

Servicio gratuito de atención al cliente

900 100 000

En la otra carpa en las inmediaciones del green del hoyo 18 los jugadores, al finalizar el recorrido, eran recibidos con un excelente gin tónico con la ginebra BCN Gin combinada con la variedad de tónicas Schweppes.

David Gonzalez Podio se impone en hándicap inferior

La vencedora absoluta fue Cristina Casanella que jugó muy concentrada y con 35 puntos brutos se alzó con la victoria scratch. David Gonzalez presentó el mejor resultado neto para adjudicarse la categoría hándicap inferior con 6 bajo par, en hándicap medio inferior Manel Carbó venció al finalizar con 2 bajo par mientras que en hándicap medio superior fue Carmen Cano quien logró la primera posición con una tarjeta de 4 bajo el par



Hoyo 1 - Gorro Ping Carlos Sarmiento (Birdie)	Hoyo 7 - BCN Gin Lucas Mota (Birdie)	Hoyo 13 - BCN Gin M ^a Carme Escarre (Par)
Hoyo 2 - Surtido Can Bech Jesús Gutierrez (Birdie)	Hoyo 8 - Paraguas Ping Teo Gonzalez 0,05m	Hoyo 14 Surtido Can Bech David Gonzalez (Birdie)
Hoyo 3 - Toalla Ping Josep M ^a Pau (Birdie)	Hoyo 9 - Lote Mont Marçal M ^a Carme Escarre (Birdie)	Hoyo 15 - Gorra Ping Carles Vila 1.29m
Hoyo 4 - Polo Catalunya Cup Iñaki Urbistondo 0.83m	Hoyo 10 - Guante Piel Ping Manuel Anglada (Birdie)	Hoyo 16 - Bolas Srixon David Gonzalez (Birdie)
Hoyo 5 - Guante Piel Ping Carles Vila (Birdie)	Hoyo 11 - Pack San Miguel Carmen Cano (Birdie)	Hoyo 17 - Polo Catalunya Cup Noemy Saz 0.39m
Hoyo 6 - Bridgestone e7 Cristina Casanella (Birdie)	Hoyo 12 - Polo Catalunya Cup Lucas Mota (Birdie)	Hoyo 18 - Bridgestone e6 Cristina Casanella (Birdie)

del campo. Jaime Crispi fue el mejor jugador en hándicap superior tras acabat

con 5 bajo par. La categoría femenina fue para Araceli Puga.



Además de los premios a los primeros clasificados de cada categoría, se establecieron una serie de premios en todos los hoyos, siendo los ganadores a la bola más cercana a bandera en los pares 3: Iñaki Urbistondo en el hoyo 4 (83 cm.), Teo González en el hoyo 8 (5 cm.), Carles Vila en el hoyo 15 (1,29 m.) y Noemy Saz en el hoyo 17 (39 cm.)

El reparto de premios correspondiente a la fase social dio comienzo el domingo a las 17:00 horas, dirigido por Oscar Puig, en representación de Circuito Catalunya Cup - Alisgolf y José Miguel Ramos, Presidente del Comité de Competición del Club. Finalizado el reparto se procedió a efectuar un sorteo entre los asistentes de diverso y variado material de golf. Una copa de cava sirvió para despedir el acto ■





Benvinguts al Pitch

Tot són avantatges!!

Lleure i diversió
per a tota la família.

Temps de joc a escollir
entre 9 o 18 forats.

Competicions per
a tots els nivells.

Més de 38 camps
molt a prop teu.



Vols més informació?

www.pitch.cat



Tiempo bravo en el Costa Brava

El tiempo fue el protagonista indiscutible del 24 y 25 de enero en la segunda prueba del I Catalunya Cup 2015. Un fin de semana en que el frío y el viento tomaron las riendas del campeonato, con una impresionante helada el sábado y un potente viento el domingo

El sábado empezó con temperaturas bajo cero que propiciaron una preciosa estampa del campo que durante un rato cambió el color verde por el blanco debido a la helada nocturna y provocando un retraso en las salidas de más de dos horas. Tras estudiar el estado del campo, el comité de competición del campo y de la organización del Circuito decidieron esperar a las 11 para realizar una salida a tiro de todos los participantes.

Una vez distribuidos los jugadores en los distintos hoyos la competición dio inicio y la jornada del sábado transcurrió con normalidad disfrutando los participantes de una agradable temperatura para jugar. Junto al tee del hoyo 10 los jugadores



un viento que durante toda la noche sopló con intensidad llegando a alcanzar rachas de 70Km/h. que provocaron serios destrozos en las carpas y enseres del Circuito

podían tomar fuerzas en las carpas donde estaba instalado el catering habitual que incluía embutidos ibéricos Reserva Ibérica, ahumados Royal, embutidos de Can Pedret, tortilla de patatas y caldo Aneto para calentar el cuerpo.



Una vez finalizado el recorrido la carpa del hoyo 19 del Circuito Catalunya Cup esperaba la visita de los participantes que pudieron saborear unos excelentes gin-tonics.

El domingo amaneció con el viento como protagonista, un viento que durante toda la noche sopló con intensidad llegando a alcanzar rachas de 70Km/h. que provocaron serios destrozos en las carpas y enseres del Circuito. Las carpas fueron arrancadas del suelo y volteadas hasta quedar inservibles por lo que la organización decidió preparar un bocadillo, fruta y bebida para los jugadores que en esta



ocasión no pudieron degustar las exquisiteces del catering.

En lo referente a la competición, hubo mucha igualdad como muestra el empate en la categoría scratch entre Marc Puig y Guillermo Arola a 34 puntos que se decidió a favor de Marc por hándicap. Oliver Vizuete también estuvo inspirado y después de realizar un excelente recorrido finalizó con 37 puntos que valieron la victoria en la categoría hándicap inferior.

Las categorías hándicap medio estuvieron dominadas por jugadores locales. Luis Carballada se adjudicó la vic-

En lo referente a la competición, hubo mucha igualdad como muestra el empate en la categoría scratch entre Marc Puig y Guillermo Arola a 34 puntos

toría con 35 puntos en el medio inferior mientras que en medio superior se produjo un empate a 34 puntos entre Cesar Perejoan y Ric Garcia-Jaudenes.

Emilio Coco se anotó el triunfo en hándicap superior con 30 puntos mientras que el hándicap femenino fue para Cristina Platon con 34 puntos.

Un fin de semana con una climatología muy complicada pero que gracias al tesón de jugadores, trabajadores del Club y organizadores, no logró impedir la celebración del Torneo ■



Hoyo 1 -Gorro Ping Hugo Arola	Hoyo 7 - Gorra Ping Guillermo Arola	Hoyo 13 - Toalla Ping Toni Yuste
Hoyo 2 - Surtido Can Bech Guillermo Arola	Hoyo 8 - Toalla Ping Mick Walsh 2,86m	Hoyo 14 Surtido Can Bech Simon Fletcher
Hoyo 3 - Toalla Ping Mick Walsh 5,40m	Hoyo 9 - Lote Mont Marçal Jose M Pujol	Hoyo 15 - Gorra Ping Joan Güell 8,25m
Hoyo 4 - Polo Catalunya Cup Guillermo Arola	Hoyo 10 - Guante Piel Ping Ignacio Bel	Hoyo 16 - Bolas Srixon Ignacio Bel
Hoyo 5 - Guante Piel Ping Cristina Platon 7,5m	Hoyo 11 - Pack San Miguel Jose M ^a Gil	Hoyo 17 - Polo Catalunya Cup Oliver Vizuete 1.30m
Hoyo 6 - Bridgestone e7 Ignacio Bel	Hoyo 12 - Polo Catalunya Cup --Sin Resultado--	Hoyo 18 - Bridgestone e6 Hugo Arola



RESERVA IBÉRICA

APASIONADOS DEL JAMÓN®



BARCELONA
Rambla de Catalunya, 61

SANT CUGAT
Francesc Moragas, 26

ZARAGOZA
Paseo de la Independencia, 5

PALMA DE MALLORCA
Blanquerna, 8

JAPÓN
www.reservaiberica.jp

HONG KONG
www.reservaiberica.hk

WWW.RESERVAIBERICA.COM

Información FRANQUICIAS: info@reservaiberica.com

Victoria épica de Pep Anglés en la Copa de Andalucía

Con birdie al 18 logra ganar a Mario Galiano



Pep Anglés ha logrado una victoria heroica en la Copa de Andalucía Masculina 2015, prueba puntuable para el R&A World Amateur Golf Ranking y el Ranking Nacional Boy. Partiendo con un golpe de ventaja sobre Mario Galiano, el último día ha resistido con bravura el empuje del gaditano, y ambos han firmado 68 golpes, con el mérito de que el ganador ha logrado acabar con un birdie para evitar el desempate.

El campo sur del malagueño Real Club de Golf de Guadalmina ha sido el escenario de esta emocionante Copa de Andalucía Masculina que ha terminado con tan sólo siete jugadores bajo par. Pep Anglés ha terminado con un

Con uno bajo par han finalizado Matyas Zapletal, Miki Kuronen y Adrià Arnaus, el defensor del título

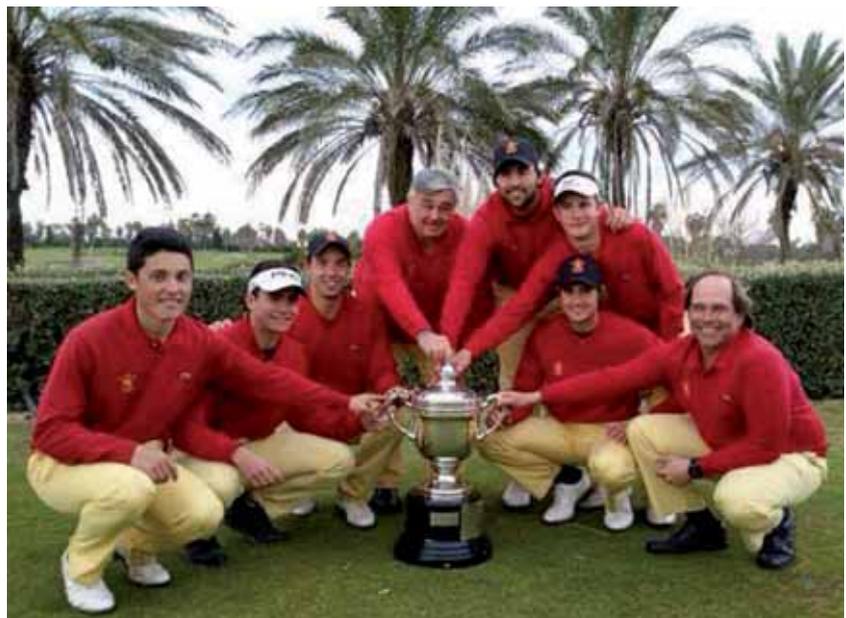
total de -11, con un golpe de ventaja sobre Mario Galiano, mientras que en tercera posición ha acabado Víctor Pastor con -7, y más atrás, con -4, Scott W. Fernández. Con uno bajo par han finalizado Matyas Zapletal, Miki Kuronen y Adrià Arnaus, el defensor del título. Por su parte, en la ronda final ha destacado Iván Cantero, que tras firmar una sensacional tarjeta de 64 golpes ha ascendido al octavo puesto con el par ■

Victor García Broto, protagonista en el triunfo de España

El equipo español se impuso a Inglaterra en la última jornada (6-3)

Victor García-Broto, miembro del Programa Eagle' de la FCG, ya tiene un nuevo título en su palmarés, esta vez con el equipo español de la RFEG. El jugador catalán fue uno de los protagonistas de la última jornada del Match Cuadrangular que les enfrentaba a Inglaterra, con la victoria del torneo en juego. Y lo cierto es que el equipo español respondió con autoridad al reto y se acabó llevando la victoria por 6-3 y sumaba su octavo título del Cuadrangular en un total de 14 ediciones.

En los tres foursomes matinales, dominio incontestable de España, que se impuso por 3-0. García-Broto hizo pareja con Víctor Pastor y se impusieron en el tercer duelo de la mañana por 3/2, dejando en franquía la jornada final. Por la tarde, apenas hubo sobresaltos, gracias en parte a la gran actuación de García-Broto que arrasó a su rival inglés por un contundente 7/6 siendo el primer punto vespertino a



pesar de salir en el último grupo. Luego llegó la victoria de Mario Galiano y Víctor

Pastor para dejar sentenciado el partido y también el campeonato ■

Et falta regularitat en el teu joc?

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

Gualta Fitting Centre

El Fitting Centre més important de Catalunya

Fitting Centre oficial de:



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



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

Utilitzant el radar i la tecnologia:



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

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



Convenio entre la RFEG y la Federación de Golf de Andorra

Los federados podrán participar en las respectivas competiciones oficiales

Gonzaga Escauriaza, Presidente de la Real Federación Española de Golf, y Xavier Esport, Presidente de la Federación de Golf de Andorra, han rubricado un acuerdo de tres años de duración prorrogables con el deseo de entrelazar la cooperación, las buenas relaciones de vecindad y la colaboración en el desarrollo del deporte del golf entre ambos organismos federativos.

Este marco de colaboración se plasmará en la autorización, por parte de la Federación de Golf de Andorra, a que los federados españoles puedan participar en las competiciones oficiales andorranas en las mismas condiciones que los jugadores del Principado, utilizando para ello los mecanismos informáticos ya existentes en la Real Federación Española de Golf (Sistema Central de Hándicaps) para la gestión del hándicap tanto de los federados andorranos como españoles.



Xavier Esport y Gonzaga Escauriaza

De forma recíproca, la RFEG autoriza la participación en competiciones oficiales de los deportistas federados andorranos con hándicap activo y licencia en vigor en las mismas condiciones que las previstas

para los jugadores extranjeros residentes en España, ajustando el hándicap de aquellos jugadores andorranos que participan en competiciones oficiales que se celebren en España ■

El Equipo 54 se sitúa líder del Hexagonal 2015 en Lumine



El 49º Gran Premi de Catalunya, conocido como Hexagonal, ya cuenta con un primer líder en la Clasificación General Handicap después de disputarse la primera prueba en el campo Lakes de Lumine Golf.

El Equipo 54 acumuló un total de 229 golpes en la jornada del viernes, para imponerse en esta primera jornada, superando al Equipo 56 de Diana Corominas, con 232 golpes y el Equipo 33 de Marta Estany, que también acabó con 323 impactos tras la suma de las tres mejores tarjetas. El Equipo 54, vencedor de la prueba, acumuló esos 229 golpes gracias a los 72 impactos de Josep Maria Estévez, los 78 de Joan Font y 79, de Santi Niell. Quedó descartado el 80 de Carles Juanola.

En categoría Scratch, el primer equipo clasificado es uno de los favoritos, el Equipo 2 de Miguel Morenés, que acumuló 245 golpes, seguido por los Equipos 6 de Ricard Puigbò y el Equipo 3 de José Antonio Mustienes, ambos entregando tres tarjetas con un total de 255 golpes. La mejor vuelta individual correspondió a Silvia Pérez Albert, con 70 golpes mientras que la mejor Scratch fue para José Antonio Mustienes, con 78 ■

THOT®

IP COMUNICACIONS

Vols estalviar en telefonia i energia a la teva empresa?



SEU CENTRAL:

C/ Bartrina, 121 - 08226 Terrassa

Tel. 935 951 951

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

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



Consultors en Comunicació i Energia

THOT®
IP COMUNICACIONS

Fixa
Internet
Mòbil

Panasonic

Aastra

NEC

Larrazábal y De la Riva finalizaron bajo par en Qatar

Los dos jugadores catalanes que completaron el torneo de Qatar, quedaron lejos de las primeras posiciones, aunque lograron finalizar las cuatro vueltas por debajo del par. Un consuelo después de no poder estar en la parte más alta de la clasificación

Pablo Larrazábal y Eduardo De la Riva pudieron completar las cuatro jornadas de juego en el Qatar Masters, que finalizó este sábado en el Doha Golf Club, aunque no pudieron estar en las posiciones de privilegio, luchando por el torneo. Larrazábal, que no logró pasar el corte la semana pasada en Abu Dhabi, le fue un poco mejor las dos primeras jornadas, con dos vueltas de 71 golpes. En la tercera, su mejor día de juego, firmó un 67 (-5) que le acercaba a las primeras posiciones, pero un 73 (+1) el sábado, acabó por llevarlo a la zona media, para acabar en el puesto 33, con un total de 282 golpes (-6) y embolsarse un cheque de 15.939 euros.

Por su parte, Eduardo De la Riva, que entró en el torneo en el último momento, pudo también completar las cuatro jornadas de juego, con un total de 286 golpes (-2) después de cuatro tarjetas de 70, 69, 72 y 75 golpes. El barcelonés cerró el torneo en el puesto 58 y no pudo ganarse el

billete para el torneo de la próxima semana en el Omega Dubai Desert Classic aunque se llevó un cheque de 6.000 euros.

El otro catalán en competición, el gerundense Jordi García Pinto no pudo pasar el corte del torneo después de dos vueltas de 73 y 71 golpes, que le dejaron fuera. La victoria en Qatar correspondió al sudafricano Branden Grace, con 269 golpes (-19) y sucedió en el palmarés de campeón

Jordi García Pinto no pudo pasar el corte del torneo después de dos vueltas de 73 y 71 golpes, que le dejaron fuera

al castellanense Sergio García, que no estuvo demasiado afortunado en esta



Pablo Larrazábal



Eduardo De la Riva

oportunidad y se tuvo que conformar con el puesto 46, con 284 golpes (-4) ■

Carlos Pigem cierra de forma óptima en el Circuito Asiático

El jugador del Programa Pro Spain Carlos Pigem cerró la última prueba del Circuito Asiático Masculino en 2014, el Dubai Open, con un magnífico sexto puesto en The Els Club Dubai (Emiratos Árabes Unidos). Un 66 en su última jornada propició su espectacular ascenso en la clasificación.

Una vuelta de 68 golpes en su tercera aparición y el citado 66 dejaron a Carlos Pigem con 277 golpes (-11), a cinco del liderato. Tampoco le fue mal en la jornada final a Javier Colomo, que fue decimonoveno con -8 tras firmar un 71 en sus últimos 18 hoyos del año en Asia.

El triunfo fue para el indio Arjun Atwal (-16), mientras que el tercer español en liza, Carlos Balmaseda, concluyó al par ■



PING[®]
PLAY YOUR BEST™

TECNOLOGÍA DE TURBULADORES:

EL FUTURO DE LA VELOCIDAD

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



Nueva cara de T9S

5 posiciones de loft



Club Med Da Balaia

Situado en el Algarve, al sur de Portugal, sobre un acantilado de tierra rojiza y dominando una extensa playa de arena dorada encontramos Club Med Da Balaia 4Ψ. A sus alrededores algunos de los campos de golf más bellos de Europa le están esperando... ¿Un plan perfecto? disfrutar de un apasionante día de golf en el Golf Vilamoura Old Course y tras su partido relajarse en la piscina o dejarse mimar en el Spa del Resort ... ¡Obrigado!



RECORRIDOS

VILAMOURA OLD COURSE, 18 HOYOS

- Par: 73 / Índice: H: 24 / M: 28
- Licencia obligatoria
- Longitud: 6.254m
- Situación: a 20 minutos del Resort

Y TAMBIÉN:

- Golf de Vilamoura Oceanico, Millennium, Pinhal y Laguna a 20 min (18 hoyos, par 73 y 72).
- Más campos en los alrededores

SERVICIOS Y PRESTACIONES GOLF EN EL RESORT

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

SERVICIOS Y PRESTACIONES GOLF EN EL RESORT

- Practice de golf
- Putting Green
- Bunker de entrenamiento



En el Algarve, un acantilado de tierra roja domina el Atlántico

Disfrutar de servicios excepcionales y de una exquisita gastronomía, relajarse en el Club Med Spa* by CINQ MONDES, descubrir parajes naturales a través de excursiones organizadas ...

Su alojamiento

Le proponemos el hotel « Golf » muy cerca del Putting Green y elija entre el confort de una habitación Club o el amplio espacio de una Suite.

La tranquilidad All Inclusive y servicios a la carta*

- Actividades deportivas, Piscina, Hammam
- Spa *CINQ MONDES y Excursiones*

Nuestros precios Premium All Inclusive by Club Med

Estancia 7 noches sin transporte + Forfait 3 green fees a partir de 1.227€^(a)

**Con suplemento.*

(a) Precio por adulto en habitación doble Club para las semanas del 27 de septiembre, 4 y 11 de octubre + 1 forfait de 3 green fees –Golf Vilamoura Laguna, Millennium o Pinhal (traslado incluido)





Cohesión de equipo

Los torneos por equipos abren paso a una serie de variables psicológicas a tener en cuenta para el buen funcionamiento del colectivo, puesto que el juego mejora si el grupo está cohesionado y se deja de lado la mentalidad egocéntrica de los torneos individuales

En este sentido se deberán tener en cuenta algunas variables:

Un grupo de “cracks” no es un equipo: por muy buenos que sean los jugadores, su unión no garantiza el éxito como grupo

Un grupo de “cracks” no es un equipo: por muy buenos que sean los jugadores, su unión no garantiza el éxito como grupo. Para que el grupo rinda hace falta cohesión entre sus miembros, es lo que da sentido al grupo y favorece la colaboración entre ellos. Para hacerse una idea, es como intentar levantar una pared de ladrillos sin el cemento que los une, será una pared débil, frágil e inestable. Si por el contrario se unen los ladrillos con cemento, la pared gana mucha solidez. Pues bien, la cohesión hace las funciones de cemento. La señal que indica si existe cohesión es la confianza entre los

miembros del grupo, que se consigue con encuentros frecuentes dentro y fuera del ámbito deportivo, generando una relación más próxima.

Establecer unos objetivos de equipo: estos objetivos deben ser acordados por todos sus miembros para que nadie se sienta excluido y han de estar de acuerdo con las expectativas del grupo, teniendo en cuenta las diferentes aporta-

ciones de cada jugador. Este aspecto es especialmente relevante para evitar la

Si los objetivos son demasiados elevados o demasiados fáciles, algunos miembros del equipo se pueden desmotivar



HOTEL
CAN GALVANY
GOLF & SPA



EL PLAER DE SENTIR-TE LLUNY, TAN A PROP
THE PLEASURE OF FEELING AWAY, SO CLOSE
EL PLACER DE SENTIRTE LEJOS, TAN CERCA

HOTEL
CAN GALVANY
GOLF & SPA

**ESPais EXCLUSIUS PER
A ESTADES PERSONALS**

RESTAURANT
SAULÓ

**EL MEDITERRANI
A LA TAULA**

Spa
CAN GALVANY
UNA EXPERIÈNCIA PER ALS SENTITS

**RELAXAT
I SOMRIU**

Avinguda de Can Galvany, 11 · 08188 Vallromanes · Barcelona, España
T.: (+34) 93 572 95 91 · F.: (+34) 93 572 97 05 · info@cangalvany.com

www.cangalvany.com

insatisfacción y el posterior abandono del equipo por parte de algunos jugadores. Si los objetivos son demasiados elevados o demasiados fáciles, algunos miembros del equipo se pueden desmotivar. Es importante renovar los objetivos con cierta frecuencia para motivar a todo el mundo.

Definir roles de los jugadores: es importante que cada miembro del equipo tenga una misión que cumplir. Cada jugador debe sentir que aporta algo en beneficio del grupo, independientemente de su nivel de juego. Así todos los miembros se sentirán útiles, incrementando su motivación y favoreciendo la tan deseada cohesión de equipo. Estos roles, pueden tener que ver con el juego o con la organización y estructura del grupo, pero deben



Cada jugador debe sentir que aporta algo en beneficio del grupo, independientemente de su nivel de juego

tener que ver con alguna calidad personal o deportiva, ¡todo el mundo tiene alguna! Todo equipo necesita un líder, y por lo tanto es importante que se nombre un capitán que gestione el grupo para evitar conflictos e indecisiones que perjudiquen la cohesión. Es bueno que todos los miembros del equipo conozcan cuáles son las aportaciones de cada cual para que todo el mundo se sienta reconocido.

Comunicación fluida, sincera y abierta: es en este aspecto en el que el líder del equipo tiene una misión importante. El equipo debe conocer en todo momento qué es lo que está pasando y qué decisiones se toman, y es el capitán quien debe coger la responsabilidad de que la información llegue a todo el mundo. Si la comunicación no es fluida se forman subgrupos dentro del equipo, señal de que la cohesión no es la adecuada. En este sentido es recomendable organizar reuniones periódicas en las que cada miembro



del equipo tenga la oportunidad de expresar lo que crea conveniente respecto al funcionamiento, estrategia, y objetivos a realizar. Se ha de tener cuidado al tomar decisiones importantes tras un torneo, puesto que estas se ven influenciadas por el resultado y no siempre son acertadas, es mejor realizar reuniones “en frío”.

Pese a que cada equipo tiene libertad para funcionar de la manera que crea más conveniente, recordad que independientemente del nivel técnico, la clave del éxito es la cohesión entre sus miembros ■



Albert Soldevilla
Psicólogo del deporte
www.mensalus.es

independientemente del nivel técnico, la clave del éxito es la cohesión entre sus miembros

Especial



Balnearios

BALNEARIOS ***

Balneario Hotel **Palacio de las Salinas**

En la localidad de Medina del Campo se encuentra el majestuoso Balneario Palacio de las Salinas, un complejo de hotel y spa que conseguirá que vivas un fin de semana de relax auténtico en un paraje incomparable. Compuesto por 64 habitaciones, este complejo está formado por más de 5000 m² de instalaciones y 80.000 m² de jardines entre los que encontrarás rutas con lagos, cascadas, miradores y un sinfín de maravillosos rincones que te harán sentir en la naturaleza más bella y más pura. Entre la vegetación, también encontrarás una piscina para refrescarte durante la época de calor y pasar un rato divertido con tu familia. Dile adiós al estrés y disfruta de un fin de semana de balneario en Balneario Palacio de las Salinas. Sus instalaciones cálidas y confortables harán que tu estancia esté repleta de comodidades y confort. Si te gusta el deporte, podrás practicarlo en la pista de tenis privada o en el gimnasio exclusivo que el hotel pone a disposición de sus huéspedes. El balneario del Balneario Palacio de las Salinas tiene una de las aguas consideradas de más fuerte mineralización de toda Europa. En las instalaciones del spa encontrarás tratamientos exclusivos y novedosos como bañeras de hidromasaje, sauna húmeda o masaje bajo ducha tipo Vichy. Encuentra un fin de semana de relax y tranquilidad entre los servicios de este lujoso hotel. El bienestar al alcance de tu mano en el Balneario Palacio de las Salinas ■



Hotel Balneario **Areatza**



A escasos 30 minutos en coche de Bilbao, el hotel de 3 estrellas Balneario Areatza es una elección ideal para una escapada de fin de semana en un spa en pleno Parque Nacional de Gorbea. Un contacto con la naturaleza acompañado por una sensación de bienestar y desconexión que conseguirán que entres en un estado de auténtico relax. Las habitaciones del Balneario Areatza cuentan con aire acondicionado y calefacción, tiene un baño totalmente equipado y todo tipo de comodidades para que solo te preocupes de descansar como TV, minibar y escritorio. Los jardines del hotel son espectaculares, por lo que un paseo por ellos tras una visita a su spa es la combinación perfecta para un fin de semana alejado del estrés diario. El spa se encuentra en su centro de bienestar donde podrás gozar de un baño en su piscina interior y recibir una gran variedad de tratamientos como hidroterapia, cuidados faciales y envolturas, baños spa y de vapor.

Para los amantes de la actividad al aire libre es un auténtico lujo este lugar. Rutas de senderismo y turismo te están esperando en un enclave natural inmejorable. Por supuesto, no dejes de visitar el restaurante Aizea del Balneario especializado en gastronomía vasca, famosa por sus pintxos rica en pescado y verdura. A tan solo una hora en coche se encuentra las encantadoras ciudades de San Sebastián y Vitoria, éste último centro urbano premiado por su respeto al medio ambiente ■

Balneario **Elgorriaga**

El hotel Balneario Elgorriaga, de 3 estrellas, está situado en un paraje natural antiguamente conocido como la "Suiza española", un lugar en el que naturaleza y tradición se funden para ofrecer al visitante una estancia agradable en un entorno de gran belleza natural, y a tan sólo 54 km de Pamplona. El hotel se ubica en la región pirenaica de la cuenca del Bidasoa, a los pies del monte Mendaur. Allí, las frondosas arboledas y los bosques dominados por el roble crean un clima fresco de montaña y permiten realizar una amplia variedad de excursiones. El hotel dispone de 48 habitaciones dobles diseñadas especialmente para proporcionarte una sensación de paz y tranquilidad y para ofrecer vistas espectaculares a un paraje natural lleno de colores y formas diferentes, que estimulan la armonía cuerpo-mente. Por otra parte, el hotel dispone de un balneario completo donde podrás hacer una escapada aún más completa, y disfrutar de los diferentes tratamientos propuestos. Asimismo, el restaurante del hotel sirve un apetitoso buffet que seducirá a los amantes de la buena mesa ■





Hotel Balneario de Cofrentes

Descubre qué es el relax en el Balneario de Cofrentes, situado a 400 metros de altitud en pleno Valle de Ayora-Cofrentes, uno de los más bellos parajes de montaña de la provincia valenciana. Se trata de un complejo inaugurado a principios del siglo XX y que apuesta por una estancia basada en el relax, la naturaleza y el bienestar. El Balneario de Cofrentes se ha convertido en una villa termal de referencia en España. Ha ido desarrollándose como un pueblito del interior integrado en la naturaleza, con casi 300 habitaciones de hotel distribuidas en bungalows y en el edificio principal, tres

restaurantes de gastronomía variada, dos excelentes piscinas exteriores, dos cafeterías, tienda, teatro, farmacia, iglesia, Pitch & Putt y Centro Termal con asistencia médica permanente. Además tiene un programa de animación diario, ludoteca para niños y un sinfín de actividades guiadas en la naturaleza. Lo más destacable de Balneario de Cofrentes es su Centro Termal. Este ofrece el mayor número de tratamientos hidrotermales de los balnearios de la Comunidad Valenciana. Nuestra tradición termal nos permite ofrecerte una serie de tratamientos de SALUD, RELAX Y BELLEZA con los que podrás descansar y recuperar las fuerzas en medio de la naturaleza. Las técnicas son llevadas a cabo por nuestro equipo de médicos hidrólogos y generales, fisioterapeutas y profesionales que desarrollan Tratamientos Hidrotermales en nuestra Piscina termal. ¡Con el Balneario de Cofrentes conocerás a fondo el sabor del relax! ■

Balneario Termes Victòria

El Hotel Balneario Termes Victoria, de 3 estrellas, está ubicado en el famoso municipio termal de Caldes de Montbui en la provincia de Barcelona. Es el lugar perfecto para una escapada relax, y para disfrutar de los beneficios de sus aguas termales en tu fin de semana o visitar los restos de la cultura romana que aún se conservan en la zona. Con 84 habitaciones, totalmente equipadas, el hotel dispone, además, de un centro termal donde podrás relajarte y disfrutar de las propiedades beneficiosas de las aguas de la localidad, con actividades como piscina termal, ducha de chorros, masajes ■



Hotel Balneario Río Pambre

Es momento de desconectar, ¿y qué mejor manera para hacerlo que en el campo? El Hotel Balneario Río Pambre te ofrece todo lo necesario para que recuperes la calma y el bienestar en sus habitaciones y su completo balneario. Situado en el municipio de Palas de Rey, Lugo, en pleno Camino de Santiago, este complejo hotelero destaca por sus cómodas instalaciones y el servicio de balneario que ofrece a sus clientes. En él, encontrarás baños de burbujas, hidromasajes, duchas circulares, tratamientos faciales y corporales, y muchos servicios más. Disfruta de un fin de semana de relax en un entorno inigualable. El Hotel Balneario Río Pambre se encuentra rodeado de un paraje natural excepcional: bosques frondosos y ríos de aguas limpias que aportarán ese

halo de naturaleza que todos necesitamos. Además, el Castillo de Pambre, situado a pocos metros del hotel, otorga un carácter histórico al paisaje. Encuentra tu escapada de tranquilidad. Encuentra el Hotel Balneario Río Pambre ■

Balneario de Liérganes

El hotel Balneario Liérganes se encuentra en una zona tranquila y de gran belleza de Cantabria, en Liérganes, entre las playas y la montaña. Este municipio, declarado de interés histórico-artístico nacional, ofrece al visitante la posibilidad de conocer la Cantabria más auténtica, disfrutando tanto de la cultura, cómo de la naturaleza y gastronomía. El hotel, rodeado de un parque de tres hectáreas con árboles centenarios, cuenta con 97 habitaciones espaciales y completamente equipadas para dar al cliente la mayor comodidad. El restaurante sirve una cocina típica de la región en un ambiente luminoso y cómodo. Si deseas relajarte, el hotel dispone de una zona balneario con baño turco y propone una gran oferta de tratamientos bienestar a través de la hidroterapia. Dispone de baños termales, piscina termal, sala de respiratorio, circuitos y cabina de estética. Siente el relax y disfruta de la esencia de Cantabria en el Balneario de Liérganes ■



Hotel Balneari Vichy Catalan

En pleno corazón de la Costa Brava, en la localidad de Caldes de Malavella, se encuentra el emblemático Hotel Balneario Vichy Catalan, un elegante establecimiento de 3 estrellas idóneo para vivir un fin de semana de relax en el que las aguas termales se convertirán en tus mejores amigas. ¿Te apuntas a un plan de puro placer? El edificio en el que se encuentra este lujoso hotel-balneario es del siglo XIX, de estilo completamente modernista, y rodeado de amplios jardines cuidados al detalle. La elegancia, la atención personalizada y la tranquilidad son las características principales que hacen del Hotel Balneario Vichy Catalan uno de los establecimientos hoteleros más demandados de la Costa Brava. El hotel está formado por 86 habitaciones, dos restaurantes, una zona deportiva y un completo balneario con tratamientos innovadores. En el spa encontrarás aguas minero-medicinales, aguas sódicas del Manantial Vichy Catalan que emergen a 60 grados, una sauna finlandesa, una ducha de sensaciones, jacuzzis, cabinas de masajes y un largo etcétera que descubrirás si quieres descubrir el verdadero sabor de un fin de semana de relax. En Delicius Restaurant podrás degustar platos de tradición catalana elaboradas con toques de autor y de cocina creativa. Para quemar energía, el Hotel Balneario Vichy Catalan pone a tu disposición una pista de tenis, un gimnasio y una mesa de ping-pong. Vive un fin de semana con spa en uno de los establecimientos más reclamados de la Costa Brava. ¿Dónde? En el Hotel Balneario Vichy Catalan ■



Balneario Cestona



El hotel Balneario Cestona se encuentra a lado del pueblo de Zestoa, en un entorno montañoso y tranquilo, junto al río. Prácticamente destruido en 1983, fué renovado totalmente y transformado en un hotel moderno que ha resurgido con entusiasmo apoyado en su tradición y su historia, acometiendo una importante renovación en servicios, estructuras y dependencias, pero fiel a su estilo de finales de siglo XIX y "Belle époque". El hotel cuenta con 127 habitaciones, distribuidas en tres plantas, y completamente equipadas para disfrutar de una escapada con tu pareja, familia o amigos. Si deseas relajarte, el hotel dispone de un balneario con aguas termales y propone un amplio catálogo de tratamientos bienestar, con un conjunto de instalaciones idóneas para la aplicación de diferentes técnicas de hidroterapia como piscinas termales, baños, duchas o sala respiratoria. El

restaurante sirve una cocina típica de la región, preparada con productos naturales de alta calidad. En el bar del hotel, disfrutarás de una de gran variedad de bebidas ■

Hotel Balneario Paracuellos de Jiloca

Tu escapada de fin de semana en Aragón tiene un enclave muy especial en el Hotel Balneario Paracuellos de Jiloca, el balneario más antiguo de España y pionero por la calidad de sus aguas sulfuradas, perfectas para los tratamientos de bienestar y relajación que sus instalaciones te proponen. Después de distintas reformas, la última en 2009, el hotel ha mantenido su carácter clásico pero lo ha ido actualizando a los tiempos que corren, ofreciendo una mezcla entre el sabor clásico de su arquitectura y lo último en equipamientos para que no te falte nada en tu escapada de relax y bienestar, sea con amigos, en familia o una estancia romántica en pareja. En sus habitaciones descubrirás la mezcla de diseño entre lo clásico y lo moderno que te ofrece el hotel en sus instalaciones, con mobiliario y decoración minimalistas pero pensadas para convertir tu estancia en desconexión y relajación, con todo lo necesario para tu mejor estancia ■





Salut, i benestar!

Un oasis donde es posible



sentir el silencio y encontrar relajación



Avenida Doctor Furest 32
Caldes de Malavella - Girona (España)

Tel. 972 470 000

reserves@vichycatalan.es

www.hotelbalnearivichycatalan.cat



Balneario **Leana**

En la localidad de Fortuna se encuentra uno de los balnearios más antiguos de toda España: el Balneario de Leana, un espacio que fue usado por los romanos y los árabes en el 1860 y que en la actualidad ha sido renovado para seguir ofreciendo un completo servicio de salud y bienestar a todo aquel que lo visite. Junto al balneario se encuentra el Hotel Balneario de Leana, un elegante hotel formado por 58 habitaciones en el que serás protagonista de un increíble fin de semana de spa, relax y bienestar. Este establecimiento es el más antiguo de toda la región de Murcia y fue completamente renovado en 2001 para ofrecer un servicio moderno, actual y con todo lujo de comodidades. El estilo del hotel y del balneario conserva la belleza histórica y clásica con espacios rebosantes de elegancia. Su restaurante está creado a imagen y semejanza del comedor del Titanic, un espacio de estilo modernistas creado en 1910. En el interior del Hotel Balneario de Leana también podrás encontrar la única réplica a escala de la Capilla Sixtina que hay fuera del Vaticano. Adéntrate en un mundo de lujo y buen gusto, adéntrate en el Hotel Balneario de Leana. En el balneario podrás disfrutar de novedosos tratamientos estéticos y saludables con aguas que oscilan entre los 30 y los 37 grados. Un spa romano, termas y servicio de masajes hacen de esta experiencia, algo inolvidable. Date un homenaje y dedícate un fin de semana de spa en el Hotel Balneario de Leana. Imposible resistirse ■

Hotel Balneario **El Raposo**

En El Raposo, población de la provincia de Badajoz, se encuentra el Hotel Balneario El Raposo, un complejo de 60.000m² de vegetación que incluye un completo balneario y un elegante hotel de 3 estrellas. Rodeado por frondosos jardines, en el Hotel Balneario El Raposo vivirás un fin de semana de spa que conseguirá que recobres la energía y el bienestar que tu cuerpo tanto necesita. En el balneario encontrarás todo tipo de técnicas y tratamientos de última generación que te dejarán como nuevo. El spa del hotel se caracteriza por ser uno de los pocos en toda España que usan los lodos naturales como métodos de tratamiento. Las propiedades de la tierra servirán para regenerar y dar vitaminas a tu piel. Disfruta del relax absoluto en tu escapada de fin de semana de balneario. Certificado con la Q de Calidad, en el Hotel Balneario El Raposo también podrás refrescarte al aire libre en su piscina exterior o tomar un refrigerio en su bar. Además, en el restaurante del hotel, disfrutarás de la gastronomía extremeña tradicional bañada con toques de cocina de autor. Entra en un oasis de relax durante tu fin de semana de spa en Hotel Balneario El Raposo ■



Hotel Balneari de Vallfogona de Riucorb

El hotel Balneari de Vallfogona, de 3 estrellas, está ubicado en un entorno privilegiado, rodeado de un precioso jardín, a tan solo 1.5 km de Vallfogona de Riucorb y muy cerca de los monasterios de Vallbona de los Monges, Poblet y Santes Creus, en la provincia de Tarragona. Cuenta con 96 acogedoras habitaciones, donde el confort y el descanso están asegurados gracias a todas sus equipamientos. El servicio estrella de este fantástico hotel es el balneario impresionante, equipado con las más modernas instalaciones y técnicas de aplicación que te permiten disfrutar de una escapada relax o disfrutar de un fin de semana de descanso. Para aquellos que deseen comer en el hotel, el establecimiento ofrece una variada cocina mediterránea que no le dejará indiferente ■



Gran Hotel Balneario de Corconte

Ven a descubrir el relax más auténtico en el Gran Hotel Balneario de Corconte un establecimiento de 3 estrellas situado en Cabanas de Virtus. El hotel está construido en una antigua casa de campo que data del 1920, motivo por el que encontrarás estancias decoradas de un modo tradicional pero con todas las comodidades de la actualidad. El Gran Hotel Balneario de Corconte se encuentra a menos de 200 metros de las orillas del pantano del Ebro, un lugar idílico para dar un paseo y disfrutar de tu escapada de fin de semana rural en un entorno inmejorable. Si lo que necesitas es descansar, en la zona de spa del hotel encontrarás un sinfín de instalaciones como jacuzzi, baño de vapor y una gran cantidad de tratamientos de belleza que cuidarán de ti. Equipado con 67 habitaciones, el Gran Hotel Balneario de Corconte presenta unas bellas vistas a la campiña en un entorno rural y acogedor. Vive una escapada de fin de semana de relax en plena naturaleza ■



BALNEARIOS ****



Hotel Balneario de Lanjarón

El Hotel Balneario Lanjarón 4 estrellas está situado en Granada. Remodelado totalmente en 2012 ofrece un servicio de alta calidad para el bienestar, la relajación y la vida saludable, ofreciendo una máxima comodidad a sus clientes. El nuevo edificio del hotel contrasta con la tradicional y clásica planta del Balneario, construido hace casi 100 años, y donde antiguamente se embotellaba el agua de Lanjarón. Actualmente, todas las instalaciones del balneario están totalmente modernizadas y renovadas, adaptándose perfectamente a su entorno. El Hotel Balneario Lanjarón Granada se encuentra en el Parque Natural de Sierra Nevada en un entorno único y privilegiado donde los visitantes tienen la posibilidad de relajarse y descansar gozando de unas

aguas consideradas como la fuente de la eterna juventud. El balneario está protegido por las montañas de Sierra Nevada y está situado a 43km de la ciudad de Granada, a las puertas de la Alpujarra granadina. En el Balneario el viajero podrá sumergirse en unas aguas mágicas que por sus propiedades son consideradas el agua de la vida, disfrutando de unas modernas instalaciones que han incorporado las técnicas más actuales y eficaces para asegurar un tratamiento del cuerpo y la mente capaz de mejorar la salud mental y física de quienes lo prueban. ¡Vive tu escapada relax con el Balneario de Lanjarón! ■

Balneario de Archena - Hotel Termas



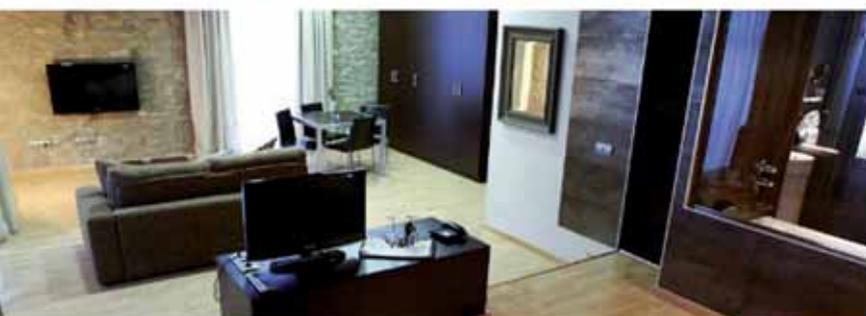
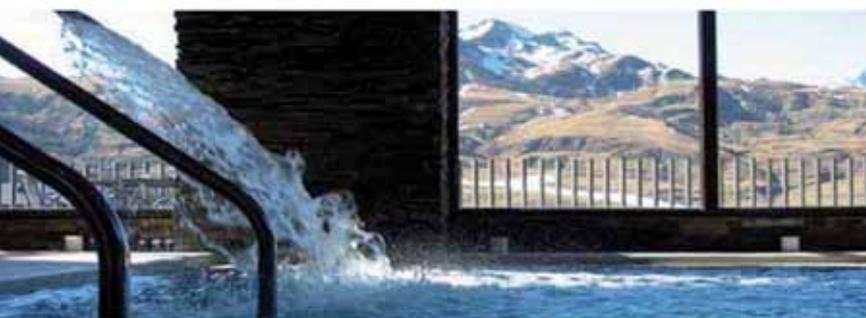
El hotel Termas, de 4 estrellas, se encuentra en el Balneario de Archena en el Valle del Ricote y a poca distancia del centro de Archena. El establecimiento, con decoración mozárabe y el encanto de un balneario de época, ofrece 67 habitaciones, cómodas y amplias. En el restaurante, podrás encargar platos tradicionales de la región. El hotel ofrece varios tratamientos de salud y belleza y dispone de spa, sauna, piscina interior, jacuzzi y gimnasio. Durante del verano, podrás utilizar la piscina exterior. Durante la temporada baja y para las noches de los Viernes, las habitaciones estarán a su disposición a partir de las 15h. y el servicio de cafetería empezará a las 17h ■

Hotel Balneario Sicilia

En la localidad aragonesa de Jaraba se encuentra el Hotel Balneario Sicilia, un lujoso establecimiento de 4 estrellas en el que vivirás un agradable fin de semana de spa en uno de los balnearios más exclusivos de la región. Situado en un privilegiado entorno de 80.000m2, el Hotel Balneario Sicilia está rodeado por jardines y árboles que rebosan naturaleza. En las inmediaciones están sus famosas aguas minero-medicinales y termas naturales con propiedades de bienestar. Las aguas de este establecimiento se diferencian del resto porque son 100% agua de Jaraba, un tipo de agua medicinal que conforman el circuito de aguas del balneario. En el spa del Hotel Balneario Sicilia encontrarás con las últimas tecnologías en el ámbito termal y disfrutarás de tratamientos exclusivos dignos de los dioses. Vive una experiencia diferente durante tu escapada de fin de semana de balneario. Compuesto por 120 habitaciones completamente equipadas, en este establecimiento descubrirás el auténtico sabor del bienestar. Tanto sus alrededores como la atmosfera que se respira en todo el recinto harán que la tranquilidad y el placer se conviertan en tu mejor compañía. Un centro de estética también está al alcance de los huéspedes que pueden someterse a los últimos tratamientos de belleza que revolucionan el mercado. En el exterior del hotel, toda la familia podrá disfrutar de la piscina exterior en la época estival, así como de la pista de tenis en la que podrás jugar y divertirte con la práctica de este deporte. Los más pequeños, podrán entretenerse en el salón dedicado a actividades para que niños y niñas pasen un fin de semana diferente e inolvidable. Un rincón idílico te está esperando en Hotel Balneario Sicilia ■



En la localidad aragonesa de Jaraba se encuentra el Hotel Balneario Sicilia, un lujoso establecimiento de 4 estrellas en el que vivirás un agradable fin de semana de spa en uno de los balnearios más exclusivos de la región. Situado en un privilegiado entorno de 80.000m2, el Hotel Balneario Sicilia está rodeado por jardines y árboles que rebosan naturaleza. En las inmediaciones están sus famosas aguas minero-medicinales y termas naturales con propiedades de bienestar. Las aguas de este establecimiento se diferencian del resto porque son 100% agua de Jaraba, un tipo de agua medicinal que conforman el circuito de aguas del balneario. En el spa del Hotel Balneario Sicilia encontrarás con las últimas tecnologías en el ámbito termal y disfrutarás de tratamientos exclusivos dignos de los dioses. Vive una experiencia diferente durante tu escapada de fin de semana de balneario. Compuesto por 120 habitaciones completamente equipadas, en este establecimiento descubrirás el auténtico sabor del bienestar. Tanto sus alrededores como la atmosfera que se respira en todo el recinto harán que la tranquilidad y el placer se conviertan en tu mejor compañía. Un centro de estética también está al alcance de los huéspedes que pueden someterse a los últimos tratamientos de belleza que revolucionan el mercado. En el exterior del hotel, toda la familia podrá disfrutar de la piscina exterior en la época estival, así como de la pista de tenis en la que podrás jugar y divertirte con la práctica de este deporte. Los más pequeños, podrán entretenerse en el salón dedicado a actividades para que niños y niñas pasen un fin de semana diferente e inolvidable. Un rincón idílico te está esperando en Hotel Balneario Sicilia ■



HOTEL AMB ENCANT A LLEIDA, UN OASIS DE RELAX

Un autèntic paradís totalment renovat al cor de la Ruta del Císter, a l'abric de la pau de Poblet, Santes Creus i Vallbona

L'Hotel Balneari de Rocallaura és un oasi al mig de la natura, que combina el confort i les comoditats d'un hotel amb la relaxació que proporciona un balneari. És un lloc de contrastos, on conviuen allò tradicional amb allò modern, el descans amb l'activitat, el passat amb el present... Situat en la província de Lleida, es tracta d'un històric establiment amb un encant especial i amb 100 anys d'història.

Tot va començar el 1908, quan l'Aigua de Rocallaura fou declarada d'utilitat pública. Així va néixer el balneari, que de seguida va cridar l'atenció de les famílies acabalades d'aquella època pel seu màgic entorn i les qualitats termals de l'aigua. El 1908 es va començar a construir al seu voltant un hotel que, després de diverses remodelacions, avui alberga un total de 82 habitacions, incloent 9 Junior Suites i 6 Suites.

L'hotel està conformat per dos espais diferenciats, d'una banda els allotjaments i, de l'altra, les instal·lacions termals que abasten més de 2000m². Els espais interiors són amplis i elegants per oferir el màxim confort als seus hostes. Així mateix, en la decoració s'ha volgut conservar l'ambient de tradició que desprèn l'Hotel Balneari de Rocallaura i s'ha optat per colors suaus i decorats sobris. Tot per què els clients d'aquest hotel sentin la tradició a la vegada que gaudeixen del màxim confort.

HOTEL BALNEARI DE ROCALLAURA

Carrer Afores, s/n • 25269 Rocallaura (Lleida) • Tel. 973 330 632

www.hotelbalneariderocallaura.com

Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo

El Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo, de 4 estrellas, está ubicado en Cantabria, rodeado de colinas y bosques, a tan solo 15 km del Parque Natural de Cabárceno, y a 1 hora en coche del Monte Castillo, declarado Patrimonio de la Humanidad. Además de esta excelente ubicación, el hotel dispone de un spa centre con una amplia gama de tratamientos de hidroterapia, como un servicio de masajes o una piscina de flotación, aparte de piscinas de hidromasajes, jacuzzis... El hotel también cuenta con un gimnasio, una pista de pádel, una cafetería, y un restaurante fantástico donde podrás degustar comida tradicional cántabra. El hotel dispone de 135 habitaciones con todas las comodidades incluidas, desde el minibar o internet WiFi, donde podrás acabar de relajarte tras una escapada llena de actividades ■



Hotel Balneario Isla de la Toja

Ubicado en la isla de la Toja, frente a las costas gallegas, se encuentra el hotel de 4 estrellas Balneario Hesperia Isla de la Toja, un lugar idóneo para una escapada de fin de semana de relax, descanso y tranquilidad. Es uno de los enclaves naturales con más encanto del norte de España famoso por las propiedades magníficas para la salud de sus aguas. Todas las habitaciones del hotel están perfectamente equipadas y existen dos tipos: las habitaciones superiores de 50 metros cuadrados, un entorno elegante, vistas al mar, televisión vía satélite y jacuzzi en el baño y las estándares que son prácticamente iguales pero de 30 metros cuadrados. Disfruta del club termal y spa

del hotel, un espacio con unas instalaciones inmejorables para que tu descanso sea total. Podrás acudir a tratamientos de rejuvenecimiento y actividad física tanto al aire libre como en interiores con vistas panorámicas al mar: sala fitness, baños minerales, masajes o tratamientos de aromaterapia, entre otros servicios. Además de las espléndidas playas de la isla de la Toja, muy cerca del hotel hay un campo de golf, deporte que puedes complementar con otros que el propio Balneario Hesperia Isla de la Toja te ofrece con su piscina exterior, sala de juegos, mesa de ping pong o rutas en bicicleta. No dejes de visitar el paseo marítimo y la ermita de San Sebastián ■

Hotel Blancafort Spa termal

Situado en el pueblo modernista de La Garriga, se encuentra el Blancafort Spa Termal, un establecimiento de 4 estrellas que aúna el lujo, la salud, el relax y la gastronomía. Dedícate un fin de semana de relax a tan sólo 25 km de Barcelona. Excelente comunicación en tren desde Barcelona ciudad/aeropuerto (Estación de Sants y Plz.Cataluña) hasta la estación de La Garriga a 5 minutos andando del Hotel. Con una decoración elegante y contemporánea, en este hotel encontrarás 155 habitaciones completamente equipadas para que disfrutes de la tranquilidad y las comodidades durante tu escapada. El hotel está rodeado por amplios jardines con piscinas exteriores de agua termal abiertas todo el año, espacios como el Rte. Rincón de Lola, abierto en verano, y en el



que podrás disfrutar de una selección de cocktails en un ambiente relajado, además de un centro de convenciones. Los amantes de la gastronomía encontrarán su oasis de placer en el Restaurante D'ors Gourmet, un espacio que, con su mismo nombre, homenajea al escritor catalán Eugeni D'Ors, autor que se inspiró en los jardines del Blancafort Spa Termal para elaborar gran parte de su obra artística. En este espacio podrás degustar una elaborada cocina que sigue la tradición culinaria mediterránea acompañada por una cuidada carta de vinos y licores. En el restaurante ofrecen carta del día y degustación gastronómica. Sin embargo, el servicio más característico y novedoso de este hotel es su balneario. Las aguas que forman el circuito termal con propiedades mineromedicinales, es decir, aguas que por su misma composición tienen propiedades terapéuticas. Estas aguas serán las que te acompañen durante el recorrido termal de dos horas por el Área Natatorium de 1.400m² y el Área Templarium o Terma Romana de 400m², la más grande de España; además de 2 espacios temáticos exclusivos, Zona Oriental y Zona Zahir con una amplia gama de masajes, tratamientos de belleza, terapias orientales... Te mereces un fin de semana de balneario y relax. Descubre un tesoro natural escondido en La Garriga alojándote en el Blancafort Spa Termal ■



Atreya ayurveda resort

la india en la granja

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

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



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

plazas limitadas

contactar tlf/ 93 842 91 07/ 608132142



Balneario de Panticosa - Hotel Continental

El Balneario de Panticosa - Hotel Continental es un hotel de 4 estrellas, situado en Panticosa, a 2 horas de Zaragoza. Para los amantes de escapadas en plena naturaleza, el hotel Continental está rodeado por picos de más de 3000 metros y preciosas e increíbles cascadas. Las 250 habitaciones amplias disponen de conexión internet, minibar y calefacción. Podrás desayunar y cenar el restaurante del hotel. El Balneario de Panticosa Hotel Continental seduce por su entorno natural, por su accesibilidad a deportes acuáticos y de montaña y por la cercanía que tiene con 5 grandes estaciones de esquí y rutas diversas de senderismo. Para los que busquen una escapada relax, el establecimiento dispone de un spa de 8.500 m² con un acceso directo desde el hotel. En él, podrás disfrutar de la piscina termal al aire libre, un iglú y una playa especial con arena con calefacción. También, si lo deseas, hay muchos tratamientos a tu disposición ■

Balneario de la Hermida

El hotel Balneario de la Hermida cuyas aguas fueron oficialmente declaradas minero medicinales a mediados del siglo XIX. Ubicado en el municipio de La Hermida, su situación geográfica es privilegiada, ya que se encuentra justo en la entrada al Parque Natural de Picos de Europa y es la antesala inminente a la comarca más turística de Cantabria: Liébana. Las 57 amplias habitaciones del hotel cuentan con todos los equipamientos para que disfrutes de tu escapada y ofrecen unas agradables vistas. Si lo que buscas es una escapada relax, el hotel cuenta con un balneario de 2000 metros cuadrados que tiene una decoración rústica y que esta distribuido en 3 espacios. Podrás descansar y relajarte en el SPA, la gran piscina de hidromasaje o en el jacuzzi y sauna. Asimismo, el Balneario ofrece un sinfín de tratamientos para aquellos que buscan disfrutar de un fin de semana de puro relax y desconexión. No te quedes mirando, El hotel Balneario de la Hermida tiene todas las instalaciones y el encanto necesario para que pases un fin de semana inolvidable ■



Hotel Balneario de Guitiriz & Golf Club



El Hotel Balneario de Guitiriz & Golf Club es el enclave en Galicia que buscas para una estancia de relax en su balneario, disfrutando de las propiedades curativas de sus aguas minero-medicinales o de su espléndido campo de golf. El edificio principal, que data de 1908 (actualmente restaurado), atestigua la mezcla entre modernidad y tradición que este establecimiento de 4 estrellas quiere ofrecer a sus visitantes. Pasea por Guitiriz, una localidad reconocida por la belleza de sus parajes, un gran patrimonio histórico y artístico, así como la riqueza termal de sus aguas. Un recorrido por sus calles te transporta en el tiempo y te permite disfrutar de un enclave pintoresco y original de la geografía gallega. Tu escapada será completa con una comida en su restaurante "Sete Muños", con el chef Martín Lema ofreciéndote carnes variadas y de calidad, además de seguir el recetario tradicional, mezclándolo con las últimas tendencias gastronómicas. Podrás relajarte en su Casa Club, cafetería, zona chill-out o tappería los fines de semana ■

Hotel Balneario Solares



El hotel Balneario, de 4 estrellas, fue inaugurado en el 2006. Se encuentra en Solares, dentro de un parque maravilloso con árboles centenarios, a tan sólo 18 kilómetros de Santander. Es un hotel elegante y luminoso con las más modernas instalaciones. Destacar majestuosidad del edificio y sus habitaciones además se encuentra en un entorno de tranquilidad y relax , pensado para que sus clientes disfruten al máximo. Su personal atento y profesional arañ todo lo que este en sus manos para que su estancia en el hotel sea lo más agradable , cómoda y complaciente. Para ellos , el hotel dispone de spa, hammam, jacuzzi, sauna, piscina interior , gimnasio entre otros muchos servicios .Además su patio exterior con una piscina exterior de una estética envidiable no dejará indiferente al que se aventure a probar una de nuestras escapadas. No lo dudes , no lo pienses , siente el Balneario de Solares y olvídate durante un tiempo del resto del mundo ■

Laias Caldaria Hotel balneario

Un hotel con balneario en Galicia, en la localidad de Laias, es el Laias Caldaria, un establecimiento de 4 estrellas perfecto para descansar durante un fin de semana de spa en plena naturaleza. Formado por 98 habitaciones, el Laias Caldaria está diseñado con una decoración moderna y con unos espacios pensados para tu máximo confort y bienestar. En el Restaurante Alfonso V podrás degustar diferentes platos de cocina gallega e internacional que se adapta a todos los gustos. En el café del hotel podrás tomar un tentempié divisando unas magníficas vistas al río Miño, a escasos metros del edificio. Un espacio en el que pasar una agradable tarde en familia jugando a juegos de mesa o disfrutando de una calmada tertulia. Uno de los espacios más exclusivos del Laias Caldaria es su completo servicio de balneario. Tratamientos basados en técnicas modernas como bañeras aromáticas, jacuzzi, piscinas de contraste o sillones térmicos son algunos de los que podrás encontrarte en este espacio pensado para tu bienestar. ¿Quieres vivir un fin de semana de relax? Hazlo en Laias Caldaria ■



Sercotel Balneario Alhama de Aragón



En la localidad aragonesa de Alhama de Aragón se encuentra el Sercotel Balneario Alhama de Aragón, un moderno complejo de 4 estrellas ideal para desconectar de la rutina y del estrés y adentrarte en un universo de placer durante un fin de semana de spa. Situado en una zona tranquila y a tan sólo 500 metros del centro de la ciudad, en este alojamiento podrás evadirte de todo y recuperar la energía y el bienestar. En el gimnasio privado podrás quemar calorías y ponerte en forma para, después, relajarte en el spa privado compuesto con servicios de última tecnología. Piscinas termo-activas, circuitos de agua, duchas Vichy o templarium son sólo algunos de los tratamientos de relax que podrás disfrutar en Sercotel Balneario Alhama de Aragón. Ríndete al placer de la tranquilidad y dedícate un fin de semana de relax en este exclusivo hotel. La cultura aragonesa se postrará ante tu paladar en el restaurante del establecimiento, un lugar en el que degustar platos de cocina tradicional regional en los que descubrirás la gran variedad y surtido de la gastronomía aragonesa. Un placer para todos los sentidos es la mejor descripción para Sercotel Balneario Alhama de Aragón ■

Hotel Balneario Almeida La Dama Verde



El Hotel Balneario de Almeida cuenta con un completo complejo de aguas mineromedicinales, con servicios de alojamiento, restaurante, estética termal, masajes, tratamientos de hidroterapia y terapias alternativas. El Hotel Balneario de Almeida dispone de 23 habitaciones, todas exteriores y equipadas con baño completo, calefacción por suelo radiante, lo cual proporciona el confort necesario para lograr un descanso idóneo. Las habitaciones no tienen televisor conscientemente para poder desconectar al 100%. Como alternativa el hotel pone cine en pantalla grande después de la cena también hay un televisor en el salón de la chimenea. El restaurante del hotel dispone de una gastronomía saludable, ecológica. Todos los platos son elaborados con agua del propio manantial, flor de sal artesana y aceite de oliva virgen

extra. El pan también es ecológico y elaborado en horno de leña. Además, de su piscina exterior, ideal para disfrutar los meses de verano, este establecimiento es un lugar perfecto para disfrutar un fin de semana relajante. Para los que busquen una escapada relax podrán disfrutar del spa que dispone de varios circuitos de aguas, con una ducha de hidromasaje, piscina de agua fría y piscina de hidroterapia. También, ofrece una gran variedad de masajes y tratamientos de belleza, como masajes con piedras calientes y envolturas corporales. Relájate en el Balneario de Almeida, un lugar único en Castilla y León gracias a sus aguas minerales ■

Hotel Castro Do Balneario

A menos de media hora de Santiago de Compostela, capital de Galicia, se encuentra el Hotel Castro do Balneario, un hotel integrado en el balneario Termas de Cuntis, el mayor spa de la comunidad gallega. Si quieres vivir una escapada de fin de semana de relax y absoluta desconexión, este es tu hotel. El establecimiento, reconocido con 4 estrellas, se construye sobre una antigua casona tradicional gallega que ha sido remodelada para ofrecer un completo servicio de hotelería que satisfará tus necesidades. Equipado con 18 habitaciones, el Hotel Castro do Balneario ofrece un amplio jardín colindante al río y en el que encontrarás instalaciones como una piscina exterior, una zona infantil o un restaurante situado bajo un olmo centenario, ¡todo un lujo! Sorprende a tu pareja con una escapada romántica a Galicia alojados en el Hotel Castro do Balneario, una opción que combina el placer del lujo con un espacio de descanso y relajación como es el balneario Termas de Cuntis. En él, podrás encontrar más de 40 cabinas individuales de tratamientos como ducha de Vichy, lodos y algas, chorros o baño con hidromasaje, entre muchos otros; también está equipado con una piscina terapéutica y tratamientos de salud y belleza. Vuelve como nuevo durante tu fin de semana de spa en el Hotel Castro do Balneario ■



Hotel Balneario Villa de Olmedo

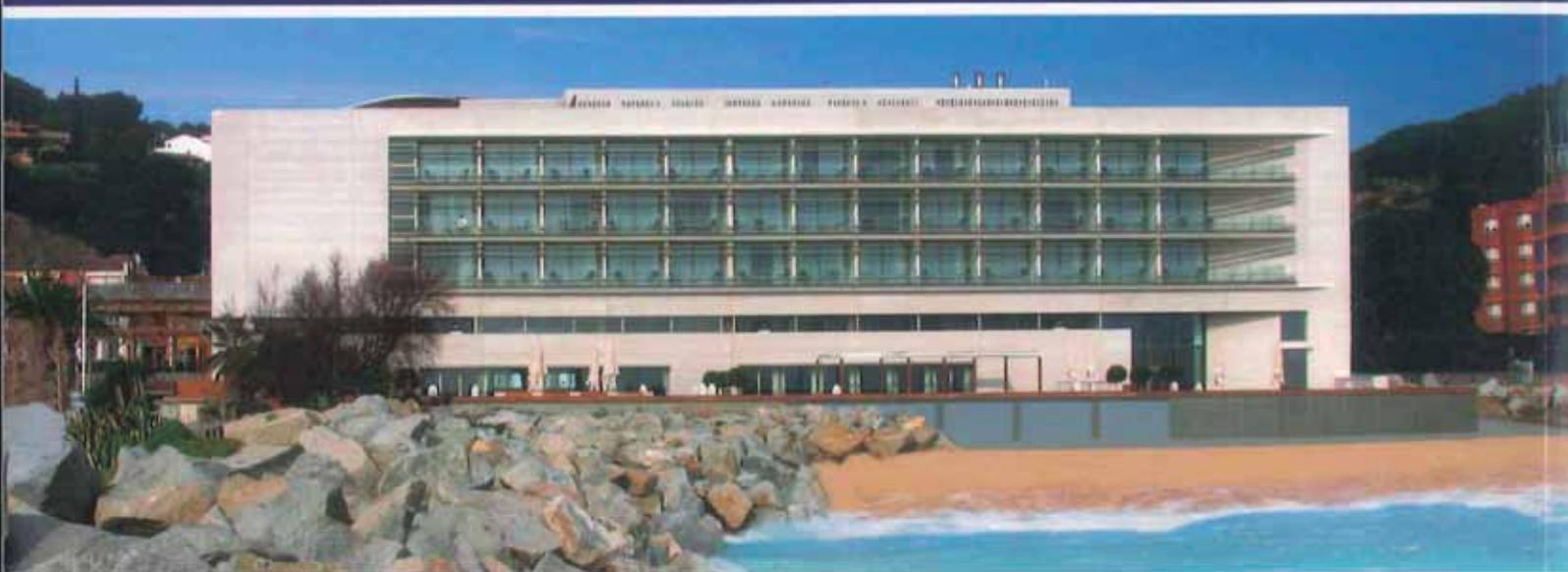


El Hotel Balneario Villa de Olmedo, de 4 estrellas, está compuesto por 3 edificios que combinan la singularidad del antiguo convento mudéjar del siglo XII con dos edificaciones modernas, totalmente integradas a este complejo. El hotel alberga un restaurante, "El Hontanar", donde podrás disfrutar de una carta especializada en cocina de mercado y regional, elaborada con los mejores productos de la zona. Para completar sus servicios, el hotel dispone de unas instalaciones completas para la aplicación de técnicas termales, como masajes manuales, terapia geotermal, reflexología podal, fangoterapia, peelings corporales y faciales, entre otros muchos tratamientos. Además, en el claustro termal, disfrutarás del aspecto lúdico del agua con dos piscinas acti-

vas de agua termal mineromedicinal, una interior y otra exterior. El hotel cuenta con 78 habitaciones, donde la estudiada iluminación, las agradables texturas para los tejidos, el colchón y las almohadas, que incitan al sueño, el diseño esmerado y la decoración dan como resultado una atmósfera cálida y relajante ■

RESORT & SPA
HOTEL COLÓN
THALASSO-TERMAL

CALDES D'ESTRAC · BARCELONA



TERMALISMO Y RELAX EN PRIMERA LÍNEA DE MAR

EL ÚNICO RESORT & SPA DE ESPAÑA QUE COMBINA EL AGUA TERMAL Y EL AGUA DE MAR (THALASSOTERAPIA) EN SUS TRATAMIENTOS Y TERAPIAS

El Hotel Colón Resort & Spa ya es un referente de calidad en la zona. Más de 2000m² de modernas y completas instalaciones equipadas con los avances técnicos más innovadores y dirigidas por un equipo médico altamente cualificado, convierten al Hotel Colón en un centro único, gracias a la capacidad de personalizar tratamientos y terapias con los dos tipos de aguas.

Conozca hoy mismo los valores de las instalaciones del Hotel Colón, la Zona Club Thalasso-Termal, la sala de fitness y la amplia variedad de tratamientos y terapias, exclusivas y personalizadas para cada persona.



ZONA CLUB THALASSO-TERMAL · FITNESS CENTER PISCINA DE AGUA DE MAR CLIMATIZADA
SOLARIUM CON JACUZZI EXTERIOR · BAR DIETÉTICO · DOS RESTAURANTES · TERRAZA AL AIRE
LIBRE ABIERTA TODO EL AÑO · SCOTCH-PIANO BAR · BUSINESS CENTER · APARCAMIENTO PRIVADO



Además puede beneficiarse de las ventajas exclusivas que le otorga el ser socio del Club Members.

INFORMACIÓN Y RESERVAS

Plaça de les Barques, s/n · Tel. 93 791 04 00
08393 Caldes d'Estrac, Barcelona - España
www.hotel-colon.net

STEL GROC
HOTELS

Hotel Termal **Burgo de Osma**

En la localidad de Burgo de Osma se encuentra el Hotel Termal Burgo de Osma, un elegante edificio de 4 estrellas en el que el bienestar, el lujo y el placer se dan de la mano para que vivas un fin de semana de relax inolvidable. El hotel está construido en un edificio renacentista que antiguamente albergaba una universidad: en su reforma, se ha mantenido la estética de origen incorporando novedades y comodidades propias de nuestro tiempo. Formado por 70 habitaciones completamente equipadas, en el Hotel Termal Burgo de Osma encontrarás los ingredientes necesarios para que tu fin de semana de spa se tiña de placer y extrema elegancia. El balneario se encuentra en un espacio de 1500 m2 en el que encontrarás tratamientos innovadores que velan por tu salud y tu bienestar: circuitos termales, bañeras hidromasaje, saunas o carta de masajes son sólo algunos de los tratamientos que podrás probar en el spa. Despidete del estrés y vive un fin de semana de relax auténtico en el Hotel Termal Burgo de Osma ■



Villa Termal **Lobios Caldaria**

En la población de Riocaldo se encuentra el Lobios Caldaria, una Vila Termal de 4 estrellas situada en un paisaje de impactante naturaleza gallega. Un lugar en el que desconectarás y te adentrarás a vivir un fin de semana de relax absoluto en Galicia. ¿Te unes al plan? El complejo está situado a pocos kilómetros del Parque natural Baixa Limia-Xurés, uno de los espacios naturales más valorados de Galicia y que tiene un gran valor ecológico. La ubicación de Lobios Caldaria es ideal para los amantes de la naturaleza, del relax y de la aventura ya que podrás realizar desde actividades deportivas al aire libre para descubrir el paisaje gallego, como disfrutar de jornadas de relax en el balneario del hotel. El establecimiento está formado por 85 habitaciones completamente equipadas, una sala de juegos para pasar un agradable momento con tus amigos o familia y un bar inglés en el que se sirven los mejores cócteles y combinados. El diseño de Lobios Caldaria sigue la tendencia minimalista para que tus sentidos se relajen y la sencillez de haga dueña de tu fin de semana de tranquilidad. Sin embargo, el relax absoluto lo encontrarás cuando acudas al spa de Lobios Caldaria, un gran espacio dividido en dos plantas que te ofrece un sinfín de tratamientos que fomentarán tu salud y bienestar. En la planta de arriba encontrarás técnicas de hidroterapia con servicios como duchas aromáticas, jacuzzi o sillones térmicos; la planta baja es el lugar para los masajes, la estética y el relax corporal. Los más golosos también encontrarán en Lobios Caldaria un paraíso de gastronomía y exquisiteces culinarias. El restaurante Via Nova, de 3 tenedores, es especialista en comida tradicional gallega y en comida exótica que sorprenderá a todos los comensales: cocodrilo en salsa de liche e higos o medallones de canguro al café de París son sólo algunos de los sorprendentes platos de su carta ■

go, como disfrutar de jornadas de relax en el balneario del hotel. El establecimiento está formado por 85 habitaciones completamente equipadas, una sala de juegos para pasar un agradable momento con tus amigos o familia y un bar inglés en el que se sirven los mejores cócteles y combinados. El diseño de Lobios Caldaria sigue la tendencia minimalista para que tus sentidos se relajen y la sencillez de haga dueña de tu fin de semana de tranquilidad. Sin embargo, el relax absoluto lo encontrarás cuando acudas al spa de Lobios Caldaria, un gran espacio dividido en dos plantas que te ofrece un sinfín de tratamientos que fomentarán tu salud y bienestar. En la planta de arriba encontrarás técnicas de hidroterapia con servicios como duchas aromáticas, jacuzzi o sillones térmicos; la planta baja es el lugar para los masajes, la estética y el relax corporal. Los más golosos también encontrarán en Lobios Caldaria un paraíso de gastronomía y exquisiteces culinarias. El restaurante Via Nova, de 3 tenedores, es especialista en comida tradicional gallega y en comida exótica que sorprenderá a todos los comensales: cocodrilo en salsa de liche e higos o medallones de canguro al café de París son sólo algunos de los sorprendentes platos de su carta ■

Balneario **Caldes de Boí - Hotel Manantial**

En Caldes de Boí, en el límite del Parque Natural d'Aiguestortes, se encuentra el Hotel El Manantial, un establecimiento de 4 estrellas en el que vivirás un inigualable fin de semana de spa en un espacio repleto de belleza natural. Formado por 92 habitaciones completamente equipadas, en el Hotel El Manantial se sigue el estilo tradicional de montaña ofreciendo espacios cálidos y acogedores ideales para disfrutar de unos días de desconexión y de absoluto relax. Desde la misma habitación podrás acceder al Centro Termal sin necesidad de salir al exterior, un servicio de lujo que te facilita el acceso a un paraíso de bienestar. El Balneario Caldes de Boí está a 1500 metros de altitud y está compuesto por 37 manantiales que oscilan entre los 4º y los 56º, unas aguas que permiten la realización de múltiples técnicas que velan por tu salud. Tratamientos como reflexología, ducha Vichy, masaje subacuático o fangoterapia son algunos de los que podrás encontrar en este espacio. Un fin de semana de balneario te espera en Hotel El Manantial. Los jardines que rodean el hotel ofrecen una amplia variedad de espacios deportivos como una cancha de fútbol, una pista de pádel, un minigolf o un espacio pensado para los más pequeños de la casa: un parque infantil. Toda la familia encontrará en el Hotel El Manantial el espacio que necesita para vivir un fin de semana diferente en el que el relax será su principal compañía ■



Balneario de Rocallaura

El hotel Balneario de Rocallaura, de 4 estrellas, está situado en la provincia de Lleida, en el corazón de la Sierra del Tallat, una tranquila zona campestre, donde disfrutar de los encantadores paisajes y del contacto con la naturaleza, ya sea practicando deportes como el senderismo o bien dando tranquilos paseos a la sombra de los árboles. El hotel cuenta con 82 habitaciones de diferentes características (incluyendo dos habitaciones dobles para minusválidos) fue restaurado recientemente, por lo que podrás disfrutar de la belleza de un edificio histórico a la vez que tendrás a tu alcance las comodidades modernas. El hotel destaca por su conocido balneario, en el cual puedes disfrutar de una gran variedad de tratamientos, que te permitirán beneficiarte con las propiedades terapéuticas de estas aguas. Podrás hacer ejercicio en el gimnasio, relajarte en las piscinas y bañeras de hidromasaje cubiertas y disfrutar de la gran variedad de masajes revitalizantes. Asimismo, alberga el restaurante "El Corb", donde podrás disfrutar de la cocina catalana más tradicional ■



Hotel Balneario Parque de Cazorla

El Hotel & Spa Parque de Cazorla, de 4 estrellas, está situado en Arroyo Frío, en el centro del Parque Nacional de la Sierra de Cazorla, este hotel cuenta con un entorno privilegiado para realizar una escapada natural, ya que goza de vistas impresionantes a las montañas. Cuenta con 80 confortables habitaciones equipadas con bañera de hidromasajes, aire acondicionado y minibar, que aseguran el perfecto descanso del cliente. El hotel propone a sus clientes un servicio de restaurante donde poder probar los platos andaluces más típicos, junto a un menú bufé. Por otra parte, el hotel dispone de una cafetería con una espléndida cafetería donde disfrutar relajadamente de esta escapada ■



Hotel Balneario de Grávalos

Haz un paréntesis en tu vida y ven al Hotel Balneario de Grávalos para disfrutar de un espectacular fin de semana de relax. Situado en el pueblo de Grávalos, este establecimiento de 4 estrellas está a 1 hora de la capital de La Rioja, Logroño. Dispone de 78 habitaciones decoradas con tonos suaves donde predomina el uso de la piedra y de elementos que invitan al descanso y al bienestar. Y es que en el Hotel Balneario de Grávalos alcanzarás un relax absoluto puesto que pone a tu disposición un completo spa equipado con jacuzzi, baño turco, piscina climatizada y un completo servicio de masajes que conseguirán hacer que vivas un fin de semana de relax puro. En el restaurante del hotel podrás degustar platos típicos de la región acompañados con los mejores vinos de DO La Rioja. Date un relajante capricho y haz una escapada de fin de semana de spa en el Hotel Balneario de Grávalos ■

BALNEARIOS *****

Hotel Las Arenas Balneario Resort

Situado en Valencia, el Hotel Las Arenas de 5 estrellas te ofrece la posibilidad de vivir un inigualable fin de semana de relax con toda tu familia en sus completas e innovadoras instalaciones. ¿Hace cuanto que no te das un homenaje? Desde 1898, el Balneario las Arenas está en pie en la ciudad de Valencia; un espacio que se ha remodelado hasta convertirse en el lujoso establecimiento del que hoy en día podemos disfrutar. La historia del edificio puede observarse en su cuidada arquitectura que se ha mantenido para conservar su aspecto tradicional. Tanto niños como adultos disfrutaréis de un relajante fin de semana familiar en el Hotel Santos Las Arenas. El establecimiento piensa en el bienestar de los más pequeños y, por eso, tiene algunos servicios especiales para ellos: restaurantes con menú infantil, albornoces para niños, calienta-biberones y un servicio de niñera (bajo petición). En Semana Santa, Julio y Agosto el Hotel tiene un mini club especial para niños.



El aspecto gastronómico viene cubierto con dos espacios exquisitos que son un lujo para tus sentidos. El Restaurante Rafa Morales está dirigido bajo las órdenes del mismo chef Rafa Morales, quien trabajó con el reconocido cocinero Ferràn Adrià; este espacio, situado alrededor de la piscina del hotel, pone a tu disposición una amplia carta basada en las recetas mediterráneas e inspiradas en la tapa (abierto de Abril a Octubre). La Brasserie Sorolla, con espectaculares vistas al Mediterránea, ofrece una carta de recetas tradicionales españolas. El Spa del Hotel Las Arenas es un lujoso espacio inspirado en el mundo del mar y de la playa.

En él, encontrarás tratamientos pensados para tu bienestar como duchas escocesas, saunas, baños de vapor, duchas de aromaterapia, camas de burbujas o un jacuzzi interior y exterior. Vive una experiencia totalmente zen durante un fin de semana en el Hotel Las Arenas ■

Palacio de las Salinas



¡Tranquilidad y salud en un balneario con historia!

Situado a tan solo una hora y media de Madrid y a cuarenta minutos de Valladolid, es uno de los Balnearios más emblemáticos del país con las terceras mejores aguas madres de Europa.

Un lugar idílico para hacer turismo enológico y de relax donde podrán visitar lugares tan emblemáticos como Tordesillas, Olmedo y Rueda. Con más de 5.000 m² de instalaciones y 80.000 m² de jardines, le ofrecemos una opción única y completa para su descanso.

Carretera de las Salinas, Km 4 • 47400 Medina del Campo (Valladolid)

983 804 450

www.palaciodelassalinas.es

Gran Hotel **Las Caldas** Villa Termal



El Gran Hotel Las Caldas es un lujoso establecimiento de 5 estrellas, ubicado a tan sólo 8 Km de Oviedo y a pocos kilómetros del campo de golf Las Caldas. Cerca también de Gijón y Avilés, es un establecimiento ideal para descubrir la agradable región de Asturias. Si lo que buscas es una escapada relax podrás disfrutar, como cliente del hotel puedes acceder al circuito termal Aquaxana, que incluye piscinas de contraste, piscinas de hidromasaje y baños de vapor. Asimismo, el hotel pone a tú disposición el libre acceso al centro deportivo. Sus 78 habitaciones son amplias y bien decoradas y todas poseen tv de plasma y conexión de Internet Wi-Fi gratis. El Gran Hotel Las Caldas es un lugar perfecto para disfrutar de una agradable escapada de fin de semana y para visitar Oviedo ■



Balneario **Marina d'Or**

Marina d'Or Ciudad de Vacaciones le ofrece el mayor Balneario/Spa científico de agua marina de Europa. Beneficiarse de las propiedades del agua marina como fuente de belleza, salud y bienestar. Ya desde la antigüedad, diferentes culturas, han demostrado de conocidas propiedades relajantes, terapéuticas y estéticas del agua del mar y de los balnearios. El spa Marina d'Or combina esta ancestral sabiduría con las más modernas hidroterapias y otros tratamientos exclusivos de nuestro Centro Médico de Salud y Belleza, para que usted disfrute de una experiencia única. El Balneario está ubicado en la planta baja de nuestro hotel 5 estrellas. En el Spa Marina d'Or podrá disfrutar de una experiencia única y relajante, recorriendo un extenso circuito de piscinas termales, jacuzzis, hut.tubes, duchas, baños, flotarium, helioterapia... Ponemos a disposición de los apasionados del "mens sana in corpore sano" un extenso abanico de posibilidades donde disfrutar de una exclusiva estancia: Spa, tratamientos personalizados... ■

Le Domaine de Falgos en Catalunya Nord



Oferta Especial SEMANA SANTA 2015

Viernes 3 al Lunes 6 de Abril

A sólo una hora de Figueras,
el Domaine de Falgos os espera
para una estancia excepcional.

Hôtel *** 4 días / 3 noches

3 noches en habitación doble, 3 cenas,
3 desayunos buffet

Acceso libre al GOLF y al SPA

~~555€~~ Por sólo 485€ por persona

Acceso al SPA con piscina cubierta y climatizada, sauna, hammam, jacuzzis, musculación, tenis, petanca, ping-pong, excursiones, juegos para los niños. Diferentes variedades de masajes con suplemento.

Para las personas que no jueguen al golf,
misma estancia sin el golf pero con *3 masajes

*masaje corporal relajante *tratamiento facial
*baño relajante con esencia de aceites.



Paquete de golf por un día

Green fee 18 hoyos con buggy,
comida con bebidas, acceso al SPA

A partir de 85€ por persona

Hotel***

Apartamentos con todas las comodidades

Golf 18 hoyos con vista sobre la Bahía de Rosas y el Macizo del Canigó

Restaurante con terraza panorámica

SPA, camp de rugby y fútbol, juegos para niños

Centro de seminarios

Domaine de Falgos . 66260 St-Laurent-de-Cerdans . Tél. +33(0)4 68 39 51 42
contact@falgos.com www.falgos.com



Hablamos español
Parlem català



Jugar con lluvia

La lluvia multiplica por dos las dificultades propias del juego; por eso es fundamental que cuando éste elemento hace aparición sepamos mantener la calma y que procuremos jugar con el máximo temple y cuidado; pensando cada uno de los pasos que vamos a realizar



Con lluvia la estrategia de juego toma el papel protagonista; así como la capacidad de mentalización por parte del jugador. Paciencia y método son palabras que toman protagonismo los días de lluvia.

Green mojado

Si el green está mojado, la bola se deslizará por el césped que estará reblandecida por el agua. Debes saber que el green mojado es más lento que el seco, lo que te permitirá realizar golpes más arriesgados o con mayor fuerza. En consecuencia, si el suelo no es plano (y casi nunca lo es), los putts se desviarán menos.

Calle encharcada

El mejor consejo que podemos darte es que trates de no golpear excesivamente; es decir, procura simplificar al máximo tu swing. En estas condiciones, una amplitud de unos tres cuartos en la subida te





será más que suficiente. Es fundamental que evites golpear detrás de la bola: si la cabeza del palo penetra demasiado en el barro (que estará reblandecido por el agua), el golpe no será el adecuado y la bola quedará corta y desviada del objetivo.

Lo más importante es que intentes sacar la bola limpia; para ello la colocaremos hacia fuera del pie izquierdo.

Y muy importante es que procures realizar golpes sencillos, no compliques más una situación ya de por sí difícil.

Consejos a tener en cuenta antes de salir al campo

- Lleva una buena toalla con la que poder secar el grip.
- Revisa las suelas de tus zapatos y el estado de tus tacos. No se te ocurra salir al campo si están desgastados; puesto que corres un serio riesgo de resbalar y además no te encontrarás nunca seguro para realizar el golpe. Recuerda que una firme posición de los pies es el principio para jugar bien al golf.

- Acuérdate de llevar unos guantes de repuesto; con los que sustituir el otro par cuando esté demasiado mojado.

- En cuanto veas aparecer las primeras gotas de lluvia, vístete con pantalones y chaquetas impermeables. Si esperas a mojarte, de nada te servirá cubrirte luego; ten en cuenta que el agua cayendo por la cara o nuca, nunca resulta cómoda.

Esperamos que estos consejos te sean de utilidad y los pongas en práctica la próxima vez que te toque jugar con lluvia ■

En forma con Cross-Golf

Bienvenidos/as a nuestro artículo Entrenador Personal, el objetivo de hoy será el de poneros en forma durante los dos próximos meses con Cross-Golf.

Incrementar la fuerza ayudará a que nuestro esqueleto esté más protegido de posibles contratiempos

En los tiempos que corren se han puesto de moda tipos de entrenamientos donde la mejora de la fuerza general de nuestro cuerpo, acompañada de trabajos y ejercicios de resistencia (aeróbica y anaeróbica) suponen capacidades y cualidades muy importantes para nuestro estado físico y funcional.

Incrementar la fuerza ayudará a que nuestro esqueleto esté más protegido de

Esta mejora también se verá reflejada en la distancia de nuestros golpes

posibles contratiempos (lesiones, caídas, problemas de espalda en el swing...)

Esta mejora también se verá reflejada en la distancia de nuestros golpes.

Cross-Golf os proporciona la ayuda que necesitáis para conseguirlo.

Ejercita de 4 a 6 días por semana este pack de ejercicios con un buen calentamiento previo y realiza estiramientos inmediatamente después de terminarlos.

Importante: ENTRE CADA EJERCICIO ¡correr 1' en el sitio o desplazarte haciendo running o caminata rápida durante 1'!

A. Sentadilla + salto arriba + burpi
20-30 veces. (Opcional sin caja o silla directamente al suelo)



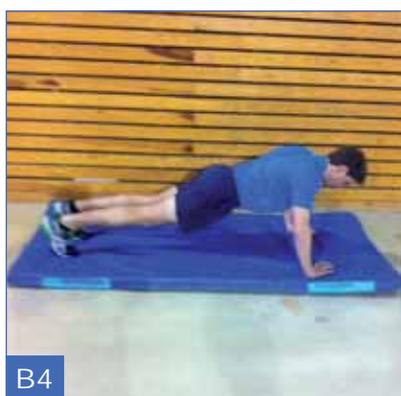
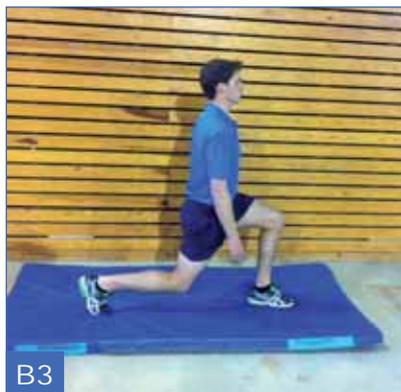
B. Zancada derecha + zancada izquierda + 5 flexiones brazos
8-10 veces. (Opcional flexiones con rodillas en suelo)





WWW.GOLF-FLAG.EU





C. Sentadilla con salto arriba + 10 twist-esquí + 5 flexiones tríceps
Repítelo 8-10 veces.

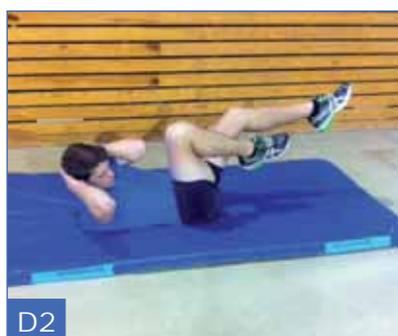
D. 20 abdominales + 1' mantener pierna en alto + 30"-1' transverso + 1' otra pierna en alto
Trabaja todo 3-5 veces.

Recuerda ejercitar el minuto cardio entre cada grupo de ejercicios.

¡Nos vemos en 2 meses en forma con Cross-Golf!

¡Suerte y felices agujetas!

Modelo: Marc Izquierdo (jugador de golf programa Alto Rendimiento PAR Can Cuyàs).



Xavi Maynou
Preparador Físico Golf
Certificado TPI i TPI junior 2 i 3
xavimaynoumascar@yahoo.es