

# SOTA PAR

LA REVISTA DE GOLF DE CATALUNYA



nº 93  
Revista gratuita  
Febrero - Marzo



## Buen debut de Carles Pigem en el Tour Asiático 2016



## Brillante actuación de David Puig en el Campeonato de Barcelona

ESPECIAL: Golf y Vino en Logroño





**Per als amants del GOLF i la vida a la NATURA.**

**OBERT ELS 365 DIES DE L'ANY**

**A 30 minuts de BCN i a 40 de Girona!**



**Hotel rural amb encant per jugar al golf i descansar en un entorn de natura immillorable, al bell mig del Parc del Montnegre - El Corredor.**

**Al costat del Golf La Roca i del Club de Golf Vallromanes.**

**A prop de La Roca Village i amb nombroses activitats per realitzar.**



T (+34) 938 412 579      www.masiacancanal.com  
 M (+34) 638 267 034      rural@masiacancanal.com

**OFERTA ESPECIAL GOLF LA ROCA**

1 nit hab. doble i 18 forats per a 2 jugadors + 2 dinars al restaurant Vilalba: .....	241 €
1 nit hab. familiar i 18 forats per a 4 jugadors + 4 dinars al restaurant Vilalba: .....	392 €
2 nits en hab. doble i 18 forats per a 2 jugadors + 2 dinars al restaurant Vilalba: .....	341 €
2 nits en hab. familiar i 18 forats per a 4 jugadors + 4 dinars al restaurant Vilalba: .....	502 €

DISENY: ANASTASIOS

# Sumario

REVISTA NÚM. 93 • FEBRERO - MARZO 2016



4  
noticias



16  
jugadores  
en el green

20  
psicología



23  
especial golf  
Logroño



42  
hablemos  
de



48  
entrenador  
personal

## Editorial

### ¿Me la juego?

He ahí el dilema, que decía nuestro estimado William Shakespeare (y no jugaba golf...) Pero nosotros debemos tomar una decisión, ¿no? Parados frente a una bola "colgada" en algún árbol, que tras buscarla y explorar todos los rincones, algún compañero la encuentra apoyada simpáticamente sobre una ramita, allí arriba... ó aquella que quedó escondida y bien abrigada por el rough y antes de verla le pasamos diez veces por encima... ó la que parece moverse en dudoso equilibrio sobre 'algo' que la sostiene, antes de desplomarse al agua por una imperceptible brisa... ó cualquier otro escenario donde se generen situaciones que nos hagan dudar en cómo impactarlas, deberíamos pensar unos segundos antes de tomar decisiones. No nos compliquemos el partido, dropemos en un sitio permitido, más seguro y ahí sí, ejecutemos un golpe limpio hacia el hoyo. Dejemos la 'locura-creativa' para Sergio García o para Jean Van de Velde. Si las cuentas no fallan, solucionaremos el problema con un mínimo lastre de 2 golpes extra, una 'ganga' si los comparamos con los 3 ó 4 que hubiéramos sumado por la vía de la ansiedad y la insensatez. El próximo tiro complicado que se nos presente, antes de ejecutarlo "a lo loco", merecería un breve análisis, más frío y tranquilo. Seguro que si intentamos ser razonables, al terminar el hoyo 18 acabaremos con algunos golpes menos. Probemos, que es gratis y no le quitará nada a nuestro juego, al contrario... ■

Depòsit Legal: B 22846-2014

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

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

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

Tel. contacto 669 47 90 28

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





## Jose Lee se anota la primera victoria del año en Costa Dorada

El Club de Golf Costa Dorada fue la sede de la primera de las 10 pruebas del I Circuito Catalunya Cup 2016, que se disputa de enero a mayo, siendo la final del 14 a 16 de junio en Panorámica Golf. Este clásico Circuito abrió, un año más, el Calendario de Competiciones del Club en 2016



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.

El Circuito Catalunya Cup instaló una innovadora Food Caravan "Pebre Negre" entre los hoyos 7 y 14, donde los jugadores pudieron deleitarse con las exquisitas creaciones culinarias de sus propietarios, Ana y Óscar. También se instaló una carpa en las inmediaciones del green del hoyo 18 donde los jugadores, al finalizar la vuelta, eran recibidos con un gin tónico.



En lo referente al juego, la victoria en la 1ª categoría en esta jornada inaugural del I Circuito de 2016 recayó en el jugador que supo contener mejor los nervios y ese fue José Lee, que consigue su primera victo-

El Circuito Catalunya Cup instaló una innovadora Food Caravan "Pebre Negre" entre los hoyos 7 y 14, donde los jugadores pudieron deleitarse





# I CIRCUITO 2016 Catalunya Cup

Rumbo a R. Dominicana



Stableford individual

6 categorías individuales

Premio en todos los hoyos

Avituallamiento medio recorrido

Carpa gintonics hoyo 19

Puntúan las 4 mejores tarjetas

## CALENDARIO

### enero

9 y 10 • COSTA DORADA  
23 y 24 • COSTA BRAVA

### febrero

13 y 14 • SANT VICENÇ  
27 y 28 • VALLROMANES

### marzo

12 y 13 • METROPOLITAN  
24 al 28 • LA FINCA

### abril

9 y 10 • MONTANYÀ  
22 y 23 • TERRAMAR

### mayo

30 y 1 • REUS AIGÜESVERDS  
14 al 16 • PANORÀMICA (FINAL)



**PREMIO HOLE IN ONE  
EN TODAS LAS PRUEBAS:**

**VIAJE A REP. DOMINICANA  
DIENTE DE PERRO**



### PREMIO DE CIRCUITO:

Primer clasificado de cada categoría (1 per. en HD) + 2 greenfees  
**Estancia 3 días/2 noches AD (Del 14 al 16 de mayo en Panoràmica)**

### PREMIO FINAL (2 CATEGORIAS):

Primer clasificado de cada categoría (1 per. en HD)  
**Estancia 4 días / 3 noches AD + 2 GF torneo**  
(Del 29 de Octubre al 1 de Noviembre)

**Clasifícate para la Final Nacional Andalucía 2016  
y gana un viaje para 2 personas a la República Dominicana**



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

**golftravelevents.com**



**C. G. COSTA DORADA**

**Scratch**

1 Jose Lee Cha	34
2 Marc Roig Font	33
3 Albert Boneta Cami	32

**Handicap Inferior Masculino**

1 Jose Lee Cha	37
2 Gyuhong Lee Min	36
3 Jose Maria Gil Bueno	36

**Handicap Medio Inferior Masculino**

1 Xavier Alegret Martorell	37
2 Toni Garcia Ramos	36
3 Francesc Gelabert Carandell	36

**Handicap Medio Superior Masculino**

1 Blas Moreno Navarro	40
2 Pedro Vazquez Espuche	39
3 Ramon Zuferrí Oset	37

**Handicap Superior Masculino**

1 Joaquín Ballesteros Torralbo	35
2 Josep Simon Llorens	33
3 Carlos Solduga Forcada	31

**Femenino**

1 Ellen Krupa	38
2 Kyongok Cha	38
3 Carmen Cano Garcia	36

ría en un Catalunya Cup, con un total de 37 puntos (-1).

En esta prueba, el Catalunya Cup estableció 5 categorías de juego, y el resto de ganadores fueron: Ellen Krupa en 2ª categoría handicap con 37 puntos stableford. En 3ª categoría Blas Moreno consiguió la primera posición con un resultado de 4 bajo par, Joaquín Ballesteros, con 35 puntos stableford, fue el primer clasificado en 4ª categoría y Kyongok Cha se alzó con el de 5ª categoría con 2 bajo el par del campo.

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: Jorge Querol (Hoyo 4), Raul Bicardí (Hoyo 8), Carmen Cano (Hoyo 15) y Marta Badía (Hoyo 17).

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 y Javier Barbero, Gerente del Club. Finalizado el reparto se realizó un sorteo entre los asistentes de diverso y variado material. Una copa de cava sirvió para despedir el acto ■



# *Prior Barcelona Dry Gin*

*Distilled in Priorat - Savoured in Barcelona*

## **BCN GiN**

**Una nueva y exclusiva propuesta  
para aquellos que saben apreciar  
la mejor ginebra mediterránea**

¿Dónde encontrar  
BCN GiN?



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







## Gran triunfo de José Maria Gil en Costa Brava

La prueba correspondiente a la 2ª jornada del Circuito se disputó los días 22 y 23 de enero en el recorrido verde del Club de Golf Costa Brava, algunos jugadores participaron el viernes en formato picnic, aunque el sábado concentró a la mayoría de participantes con un total de cerca de 100 jugadores en un solo día de competición

El torneo se disputó con un sol radiante en el cielo, ideal para un plácido día de golf.

Las salidas se llevaron a cabo a partir de las 8.40h por dos tees, saliendo los socios del club por el tee del hoyo 1 y dejando el hoyo 10 para los habituales del Circuito.

Junto a la casa club se instaló la food caravan de avituallamiento a medio recorrido donde los jugadores abrieron boca con unas aceitunas para pasar a una crema de calabaza, croquetas, albóndi-

el sábado concentró a la mayoría de participantes con un total de cerca de 100 jugadores en un solo día de competición







gas y un fantástico pincho de calamares,... acompañados por vino, cerveza, refrescos y bebidas isotónicas.

Al finalizar la prueba los participantes pudieron disfrutar de un excelente gin tónico con las excelentes tónicas Schweppes Premium el mixer idóneo para las ginebras súper premium ■

**En lo referente a la competición, los ganadores de esta jornada fueron:**



<b>Scratch</b>	
Jose Maria Gil	28
<b>Handicap Inferior</b>	
Miquel Pigem	37
<b>Handicap Medio Inferior</b>	
Ramon Codina	35
<b>Handicap Medio Superior</b>	
Oriol Insenser	36
<b>Handicap Superior</b>	
Jose Maria Corbella	38
<b>Handicap Femenino</b>	
Soledad Sanchez	36

<b>C. G. COSTA BRAVA</b>		
<b>Scratch</b>		
1	Jose Maria Gil Bueno	28
2	Juan Ignacio Lazaro Selva	28
3	Alfonso Dorado De Olano	28
<b>Hcp. Inferior</b>		
1	Miquel Pigem Fornells	37
2	Pedro Maria Valero Valero	36
3	Jose Maria Gil Bueno	35
<b>Hcp. Medio Inf.</b>		
1	Ramon Codina Pedrero	35
2	Antonio Yuste Rosal	34
3	Toni Garcia Ramos	34
<b>Hcp. Medio Sup.</b>		
1	Oriol Insenser Brufau	36
2	Luis Angel Ibañez De La Chica	34
3	Jose Haro Planas	34
<b>Hcp. Superior</b>		
1	Josep Maria Corbella Estadella	38
2	Francesc Bert Josa	32
3	Jordi Larrosa Calvo	28
<b>Hcp. Femenino</b>		
1	Soledad Sanchez Anton	36
2	Mariona Platon Sibils	32
3	Carme Monne Cervera	32



# Todos seducidos **por el Costa Brava Winter Camp**

Disputada en cuatro campos de prestigio, la primera edición de este torneo contó con la participación de unos cincuenta jugadores franceses, italianos, españoles y suizos



El profesional francés de la Escuela de Golf de Pals, Erwan De Quénetain había propuesto a Renaud Gris, en noviembre de 2014, realizar un taller para los residentes del "Pôle France".

El entrenador de la selección de Francia masculina estudió esta idea que se fue madurando durante unos meses hasta convertirse en enero 2016 en el Costa Brava Winter Camp. Un torneo amistoso para poner los jugadores en forma antes del inicio de la temporada internacional.

El objetivo era ofrecerles la oportunidad de evaluar su nivel pronto para hacer los ajustes finales antes de ir al Campeonato de la Copa Jones, el Campeonato de Sudáfrica, de Egipto o el neo-pros Alps Tour.

Tras una semana fantástica de competición y buen clima, Erwan De Quénetain



CLASIFICACIÓN FINAL	
1 Italia 1	.862
2 Francia 1	.865
3 España 1	.889
4 Francia 2	.900
5 Italia 2	.917
6 Suiza 1	.933

no ocultó su satisfacción por el éxito durante la entrega de premios de esta primera edición del Campamento de Invierno Costa Brava dando el agradecimiento a jugadores y entrenadores, "Cuatro naciones y cincuenta jugadores

para la primera edición, demuestran que esta idea era bastante buena".

Después de esta experiencia, tanto participantes como organizadores ya tienen la mente puesta en la segunda edición ■





# 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](http://www.pitch.cat)

## Golf Costa Dorada corona a los Campeones Doble de Catalunya



**E**l Club de Golf Costa Dorada (Tarragona), ha acogido el Campeonato de Catalunya Doble 2016, organizado por la FCG, con la presencia de 14 parejas de juego femeninas y otros 44 masculinas.

Después de dos jornadas de juego (36 hoyos), en la modalidad Foursome Stroke Play, la victoria en categoría femenina fue para la pareja formada por Marta Trillo-Mireia Amigó, que se han impuesto con un total de 150 golpes tras dos vueltas de 76 y 74 impactos.

La mejor pareja handicap fue la compuesta por Dana-Helga Puyol-Inés EDorado, con 149 golpes.

En categoría scratch masculina, los nuevos campeones de Catalunya Doble son la pareja formada por Quim Vidal-Enrico Rissi, que sumaron un total de 150 golpes, dos de renta sobre Agustí Quinquilla-Alejandro Cogollo, con 152.

En handicap, la mejor pareja fue la formada por Marc Roig-Daniel Garcia, con 146 golpes ■

## El Hexagonal arranca en Sitges con empate en el liderato

Los Equipos 34 y 71 fueron los mejores en la primera prueba

**F**inalizó la primera prueba de la 50ª edición del Gran Premi de Catalunya de Golf, que abrió el calendario en Golf Terramar. Y después de cuatro jornadas de juego en el campo de Sitges por el que pasaron los 97 equipos inscritos, empate en cabeza con dos equipos que toman la delantera, el 34 de Andreu Pérez Saldaña y el Equipo 71 de Ignasi Ibanyez.

Ambos equipos cerraron esta primera jornada, con un total de 212 golpes, logrando una renta de cuatro golpes sobre un grupo de tres equipos perseguidores que finalizaron con 216, el Equipo 13 de Antonio Pujol, el Equipo 66 de Joan Font, y el Equipo 52 de Marta Estany.



En la categoría scratch, el mejor fue el Equipo 4 de Pablo Fisas, que finalizó con 223 golpes. En las clasificaciones individuales, el mejor Jugador handicap en Sitges fue Juan Ramos (Equipo 23), con 66 golpes, mientras que la mejor fémina handicap fue Joaquina Méndez (Equipo 85), con 67 impactos.

En la clasificación individual scratch, el mejor fue Albert Vilarasau (Equipo 2), con 71 golpes mientras Marta Estany (Equipo 52), firmó la tarjeta más baja, con 77 golpes ■



# ¿Está pensando en cómo promocionar su empresa?



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

*¡¡ la experiencia nos avala !!*

EDICIÓN DE REVISTAS • ORGANIZACIÓN DE EVENTOS • VIAJES DE GOLF

**Golf Travel & Events**

Tel. 937 937 929 • 669 479 023

info@golftravevents.com

**golftravevents.com**

# Brillante actuación de David Puig en el Campeonato de Barcelona

El joven jugador del Programa Eagle de la FCG, finalizó sexto en el torneo disputado en el RCG El Prat y recibió el premio como mejor cadete, con un total de 300 golpes. Jordi Panes fue el mejor catalán, finalizando en la cuarta plaza, con 298 golpes, con victoria de Iván Cantero

David Puig fue uno de los grandes animadores del Campeonato de Barcelona, disputado en el RCG El Prat, y que finalizó con victoria del asturiano Iván Cantero, con 287 golpes (-1).

El joven jugador del Programa Eagle de la FCG, llegó a liderar este importante torneo amateur tras la primera jornada, aunque la experiencia de jugadores presentes le acabaron por superar, aunque demostró, a pesar de su juventud, estar preparado para medirse con los mejores amateurs. Y de hecho, Puig culminó el torneo con un brillante sexto puesto, compartido con Jorge Feliu, con un total de 300 golpes, y el trofeo como mejor cadete del Campeonato.

Por detrás, otro jugador local y experimentado en competición como Alejandro Larrazábal, firmó un décimo puesto en solitario, con 302 impactos. Dos jugadores del Programa Eagle de la FCG, Albert Sanchez Sabe y Eduard Rousaud, lograron el puesto 19, con 310 golpes.

Ramon Clavell, Jordi Sanso y Víctor García Broto, acabaron con 313 golpes, en el puesto 27

Ramon Clavell, Jordi Sanso y Víctor García Broto, acabaron con 313 golpes, en el puesto 27, Jordi Flotats, en el 36 (314), Tomas Millet, en el 38 (315), Joel Moscatel -Programa Eagle-, y Alejandro Esmatges, en el puesto 41 (316), Albert Boneta, en el 44 (317), Alvaro Guerin, en el 55 (324), y Manel Beltran, en el puesto 58 (325) ■



Iván Cantero



Jordi Sanso



“El hotel con la mejor  
ubicación del Vallès”

**Mercure**  
HOTELS

**Augusta**  
Barcelona Vallès



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



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

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

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

**CUINAVO**  
Vallès Oriental

  
Compromiso | Compromís  
Calidad Turística | Qualitat Turística



## Eldrick, el primer robot en conseguir hacer un hoyo en uno

Recientemente se celebró en Arizona, el Open de Golf de Phoenix, donde alrededor de treinta mil personas acuden cada año para observar a los mejores golfistas del país. En este torneo se ha presentado el robot, Eldrick, un robot diseñado para jugar al golf.

Eldrick puede realizar golpes de más de doscientos metros de distancia. Durante el torneo, se ha hecho una demostración para ver de lo que es capaz este fantástico robot. El caso es que mientras disputaba uno de los hoyos, Eldrick, ha dejado a todos los asistentes al torneo con la boca abierta, tras lograr embocar un hoyo en uno.

Después de la hazaña, Eldrick ha conseguido arrancar los aplausos de los aficionados que lo han celebrado como si lo hubiera hecho cualquier golfista ■



## Buena experiencia de Pep Anglès en Chile

El jugador barcelonés participó en dos torneos en Chile, que le sirven de rodaje de cara al inicio del Challenge Tour en marzo



Pep Anglès se encuentra trabajando en su juego de cara a su debut en el Challenge Tour este mes de marzo y aprovecha cualquier oportunidad para afinar su swing. El joven jugador no dudó en desplazarse hasta Chile para participar en dos torneos, que le permiten medirse con profesionales, aunque sea muy lejos de casa. Y la experiencia no fue nada mal para el jugador de Llanerías.

Su primer torneo fue el Abierto Rocas de Santo Domingo, junto al mar Pacífico. Y su actuación

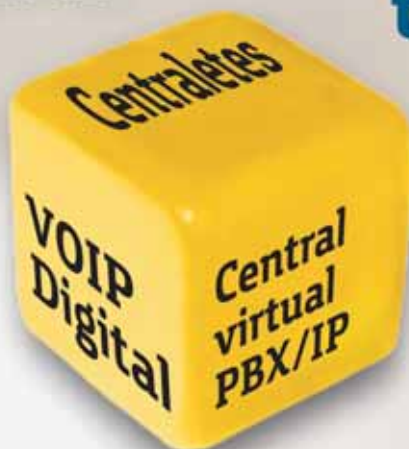
fue más que destacada ya que finalizó segundo, con un total de 273 golpes (-15), en un torneo donde siempre estuvo en la parte alta de la clasificación. Apenas finalizado, se desplazó unos cuantos kilómetros más al norte para jugar en el Granadilla Open. Y fue llegar, y apuntarse la victoria en el torneo Pro-Am. Durante el torneo, no estuvo tan brillante como en el Abierto Rocas, pero finalizó en una meritoria séptima plaza ■



# THOT<sup>®</sup>

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<sup>®</sup> | Fixa  
Internet  
Mòbil

Panasonic

A<sup>+</sup>STR<sup>A</sup>

NEC

## Un regular **Pablo Larrazábal** acaba décimotercero en el Qatar Masters

El jugador barcelonés firmó el último día su tercer 72 consecutivo



**P**ablo Larrazábal firmó 72 golpes en la última jornada del Qatar Masters, torneo perteneciente al Tour Europeo, y finalizó su participación en el segundo torneo del desierto, con un total de 281 golpes (-7), que le llevaron al 13º puesto en la clasificación final.

El jugador del Prat arrancó el torneo como un tiro, logrando el liderato, con su -7, aunque en las tres jornadas siguientes se tuvo que conformar con tres tarjetas al par del campo, para ese buen puesto final.

El que sí estuvo cerca de ganarlo fue el canario Rafa Cabrera-Bello, que acabó segundo, a dos golpes del ganador, Branden Grace. El surafricano firmó un total de 274 golpes (-14) y logrando por primera vez, ganar por dos años consecutivos en el desierto de Doha.

Por su parte, el ganador del 2014, el castellonense Sergio García, se tuvo que conformar con la séptima plaza final, con un total de 280 golpes, uno menos que Larrazábal ■

## Buen debut **de Carles Pigem** en el Tour Asiático 2016

El jugador ilderdense finalizó vigésimo octavo en el Singapore Open

**C**arlos Pigem cerró el primer torneo del año en el Tour Asiático con una actuación más que correcta, finalizando con un total de 283 golpes (-1), en el puesto 28.

El jugador de Raimat firmó cuatro vueltas de 70,71,72 y 70, que le permitieron completar el primer torneo de la temporada con cierta tranquilidad y acabar por debajo del par en el Sentosa Golf Club sumando sus primeros 8.000 dólares en premios. El torneo estuvo marcado por los parones y las dificultades de completar las jornadas de juego debido a las inclemencias meteorológicas, que obligaron a completar el torneo el lunes.

La victoria final fue para el coreano Youghan Song, con un total de 272 golpes (-12), superando por uno, al número uno del mundo, el estadounidense Jordan Spieth, la gran atracción del torneo asiático. De hecho, Carlos Pigem aprovechó la o-



portunidad de fotografiarse con el nuevo crack mundial, algo que logró durante la

vuelta de prácticas previo al inicio del torneo ■





# LE DOMAINE DE FALGOS

En Catalunya Nord

*A sólo una hora de Figueras,  
o 2 horas de Barcelona  
el Domaine de Falgos os espera  
para una estancia excepcional*



## Oferta Especial hasta el 30 de abril 2016



**Hotel \*\*\* 3 días /2 noches**

2 noches en habitación doble,  
2 cenas, 2 desayunos buffet,

**Acceso libre al GOLF y al SPA**

~~326€~~ Por sólo **286€** por persona

Acceso los 3 días al GOLF y 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. Suplemento fin de semana: 28€ por persona.

Para las personas que no jueguen al golf, misma estancia sin el golf pero con \*3 masajes \*masaje corporal relajante \*tratamiento corporal \*baño relajante con esencia de aceites.

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, campo de rugby y fútbol, juegos para niños

Centro de seminarios

**Paquete de golf por un día**

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

A partir de **85€** por persona



*infiniment nature*

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



Hablamos español  
Parlem català



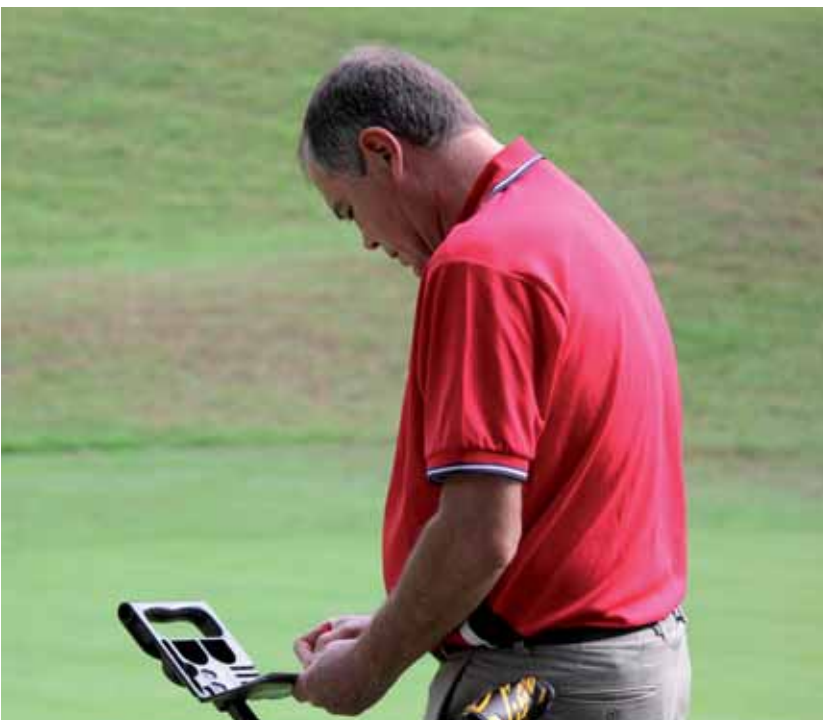
visite nuestra web  
[www.falgos.com](http://www.falgos.com)





## Las ventajas de ser realista

El golf es un deporte en que las expectativas de los jugadores pueden jugar en contra de los mismos, pudiendo generar cierta frustración e insatisfacción que perjudicará su rendimiento. Ser realista con el propio juego puede ayudar a disfrutar de este deporte y a mantener el deseo constante de hacerlo mejor, que es cuando aparece la motivación que mejora el rendimiento



**E**valuar el nivel personal de juego es el primer paso para no exigirse un rendimiento por encima de las posibilidades personales que conduce a la frustración. Si se piensa por un momento en el handicap personal y el resultado de los últimos 5 partidos, ya se puede extraer el nivel de juego actual. Este hecho permite pensar en las expectativas realistas para el siguiente partido. De este modo disminuye el nivel de autoexigencia, y por lo tanto el estrés y la angustia.

Ser realista, también provoca que se simplifique el juego. Puesto que no se

Evaluar el nivel personal de juego es el primer paso para no exigirse un rendimiento por encima de las posibilidades personales que conduce a la frustración



# CONTROL DE LA DISTANCIA.

Ingeniería ajustable al tempo del movimiento y preferencia en sensación del jugador, los modelos Cadence™ TR incorporan dos opciones de peso al fitting de putter. Los modelos de peso tradicional presentan una inserción de aluminio (azul) para tempos de medio a rápidos y mejora en la distancia. Las inserciones pesadas (negra) son de acero inoxidable para ajustarse a tempos más lentos y mejora en los putts cortos. Hágase un fitting hoy o visite ping.com. Notarás la diferencia.

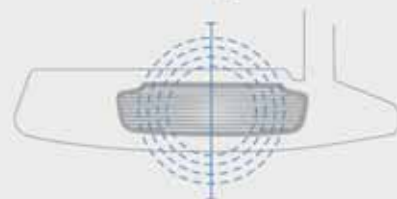


## AJUSTADO AL TEMPO Y SENSACIÓN

Inserciones de aluminio (Tradicional) y de acero inoxidable 17-4 (Pesada) se usan para variar el peso de las cabezas y ajustarlas al tempo del movimiento y preferencia en sensación del jugador.

## LA TECNOLOGÍA TRUE-ROLL™ PROPORCIONA TOLERANCIA

Partiendo del centro de la cara las estrías varían en anchura y profundidad, normalizando la velocidad de la bola para una consistencia sin igual.



## CUATRO MODELOS NUEVOS

El Nuevo Anser® W, B65™, Rustler™ y Tomcat® C se suman a los favoritos Anser2, Anser2 CB (contra-equilibrado), Ketsch® y Shea® H.

Ben Hogan dijo en cierta ocasión que sólo 3 ó 4 golpes de los que realizaba en cada jornada salían tal y cómo los había pensado

pretenderá aquello que no se está preparado para hacer. Es decir, que se dejan de hacer "locuras" que provocan errores que cuestan 1 o 2 golpes de recuperación.

Por lo tanto el juego se vuelve mucho más seguro y sencillo, incrementando la sensación de control, imprescindible para hacer aparecer la motivación.

Un ejemplo de realismo y humildad lo encontramos en Ben Hogan. Este mito del golf conocido por realizar un juego regular y seguro, dijo en cierta ocasión que sólo 3 ó 4 golpes de los que realizaba en cada jornada salían tal y cómo los había pensado. Este planteamiento deja claro que la tolerancia a la frustración ya ha de estar planificada antes del partido. Se ha de intentar hacer "el golpe perfecto" cuando se prepara, pero ser tolerantes y realistas con el resultado final.

Los entrenamientos son la mejor ocasión para hacer pequeños cambios en el swing, innovar y ser creativos, probar cosas nuevas que hagan incrementar el nivel técnico sin miedo a fallar y practicando la tolerancia, siendo conscientes de que el nuevo aprendizaje requiere cometer muchos errores. Sin este realismo será aburrido y muy frustrante.

**Conseguir ser realista tiene algunas ventajas:**

- Disminuye la angustia por no pretender jugar por encima de las posibilidades



- Disminuye la frustración por los errores cometidos
- Disminuye la dificultad porque se simplifica el juego
- Disminuye los errores porque se juega más a asegurar que a arriesgar
- Aumenta la confianza y la motivación
- Mejoran los resultados por todo lo anterior

**Sugerencias para conseguir ser realistas:**

- Determinar el par personal según handicap y nivel de los últimos 5 partidos
- Determinar el par personal en cada hoyo
- Apuntar a zonas seguras y con poco riesgo de penalización

- Realizar golpes prácticos y de acuerdo con el nivel de juego
- Jugar los hierros que más se dominan
- Jugar el putt para embocar pero asegurando el éxito en el segundo intento
- Pretender mejorar el swing sólo en los entrenamientos
- Contar con que se realizarán muchos errores antes de jugar un partido
- Ser conscientes de los puntos fuertes y débiles personales

En resumen, ser realistas permite disfrutar más y planificar la manera de jugar con confianza y tolerancia a la frustración. Así acostumbran a mejorar los resultados y la satisfacción personal.



**Sólo un apunte:** "El pesimista se queja del viento, el optimista espera que cambie y el realista ajusta las velas." (William George Ward) ■

**Albert Soldevilla**  
**Psicólogo del deporte**  
[www.mensalus.com](http://www.mensalus.com)



# Golf y Vino en Logroño



Una experiencia vital





## La Rioja, golf y vino

Los campos de Golf de La Rioja se unen con las bodegas de la DOCa Rioja de Logroño para crear una oferta turística que sólo podría darse en esta tierra

El Ayuntamiento de Logroño ha puesto en marcha la actividad 'Golf y vino' con el fin de promover el turismo en el municipio y en La Rioja. Con este fin, los tres campos de Golf de La Rioja: Campo de Golf de Logroño, Club de Golf Sojuela y Rioja Alta Golf Club se han unido a las siete bodegas pertenecientes a la Denominación de Origen Calificada Rioja ubicadas en el municipio: Campo Viejo, Franco Españolas, Marqués de Murrieta, Marqués de Vargas, Bodegas Olarra, Viña Ijalba y Bodega - Museo Ontañón, para crear un producto turístico muy interesantes para el jugador de golf y amante del buen vino.

La Rioja ofrece a los jugadores de Golf una variedad muy interesante de campos que pueden recorrer, conociendo, además, los diferentes entornos de cada campo.

### Turismo en Logroño

Situada a orillas del Ebro, la capital de La Rioja se ha labrado auténtica fama internacional debido a la calidad de sus vinos, y la variada gastronomía con las tapas típicas de la zona y

## La Rioja, golf & wine

*La Rioja golf courses joined with the wineries of the DOCa Rioja in Logroño to create a tourist offer that could only occur in this land*

*The Town Hall of Logroño has launched the 'Golf and wine' activity in order to promote tourism in the municipality and La Rioja. To this end, the three golf fields of La Rioja: Logroño Golf Course, Golf Club Sojuela and Rioja Alta Golf Club have joined the seven wineries belonging to the "Denominación de Origen Calificada Rioja" located in the municipality: Campo Viejo, Franco Españolas, Marqués de Murrieta, Marqués de Vargas, Bodegas Olarra, Viña Ijalba and Winery - Museum Ontañón to create a very interesting tourist product to the golf player and good wine lover.*

*La Rioja offers golfers a very interesting variety of golf courses to play, knowing, moreover, different environments for each field.*

### Tourism in Logroño

*Located on the banks of the Ebro river, the capital of La Rioja has carved real international fame due to the quality of its wines, and the varied cuisine with the typical "tapas" of the*



sus excelentes pinchos. Igualmente, posee uno de los patrimonios artísticos más importantes de España.

No en vano, Logroño ha sido elegida en varias ocasiones entre las cinco ciudades donde sus habitantes viven más felices.

En realidad, para darse cuenta de ello sólo hay que pasarse por la calle del Laurel a la hora del aperitivo o de la cena. Se come bien en Logroño, se bebe mejor (vino de Rioja, naturalmente) y se camina de maravilla, sin darnos cuenta, porque la ciudad es pequeña y está llena de verdes paseos por la ribera del Ebro y calles peatonales por las que los peregrinos pasan muy despacio, casi a cámara lenta, tratando de capturar el aroma de los asadores y las tabernas.



#### Entre sus atractivos turísticos encontramos:

- La Concatedral de Santa María de la Redonda donde se encuentra una gran joya, nada menos que un cuadro pintado por Miguel Ángel "La crucifixión", si pasamos por la parte de atrás del altar mayor podremos descubrirlo.
- El Parque del Espolón es un parque situado en pleno centro de Logroño y aun paso del casco histórico. En el centro se encuentra la famosa figura del General Espartero montado a caballo.

*region and its excellent "pinchos". It also has one of the most important artistic heritage of Spain.*

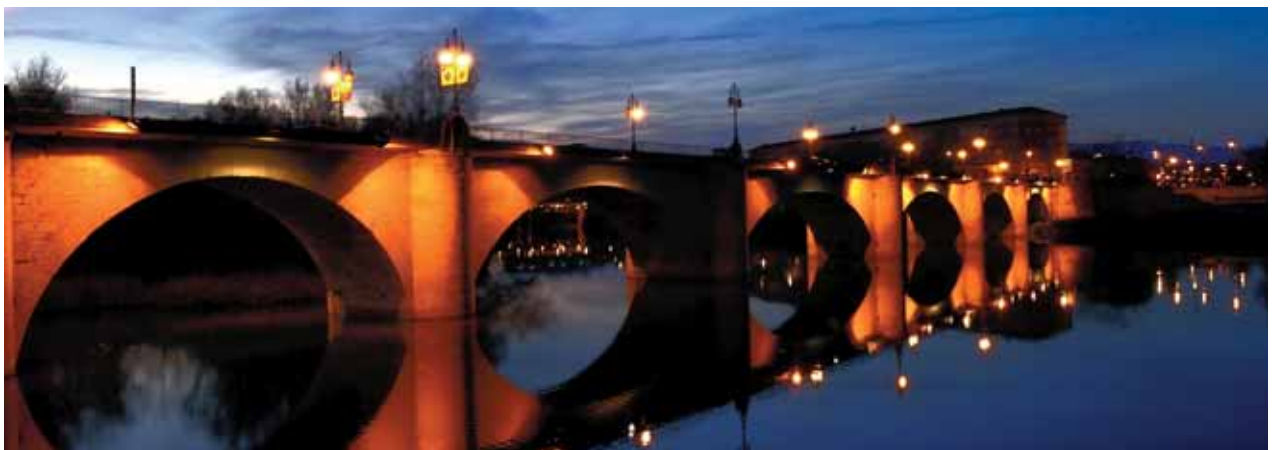
*Not in vain, Logroño has been selected on several occasions between the five cities where residents live more happily.*

*Actually to be aware of this just walk in Laurel Street at dinnertime. You can eat well in Logroño either enjoying good wine (wine of Rioja, naturally) and walking beautifully, without realizing, because the town is small and is full of green walks along the banks of the Ebro and pedestrian streets that pilgrims pass very slowly, almost in slow motion, trying to capture the aroma of grills and taverns.*



#### *Its tourist attractions include:*

- *The Santa María de la Redonda Procathedral where you will find a great gem, nothing less than a picture painted by Miguel Ángel "The crucifixion", if we pass on the hand back of the altar we can discover it.*
- *The "Espolón" Park is a park located in the Centre of Logroño and even the historic step. In the Center is located the famous figure of General Espartero mounted on horseback.*





- El Puente de hierro cruza el río Ebro y desemboca justo ante las Bodegas Franco-Españolas. Construido en aquel hierro característico de las construcciones posteriores a la Revolución Industrial, como las grandes estaciones de ferrocarril, los mercados, la mismísima Torre Eiffel.

- El parque del Ebro con aproximadamente 150.000 metros cuadrados es uno de los parques urbanos más grandes de Logroño.

## De pinchos por la calle Laurel

Logroño es una ciudad donde a parte de poder disfrutar del golf a tan sólo 5 minutos, se puede disfrutar de unas tapas excelentes y muy buen ambiente para salir.

Una de las calles típicas para conocer Logroño es la calle Laurel. La calle Laurel es el más claro ejemplo de todo esto. Una calle conocida también como "La senda de los elefantes", dado que quien por aquí circula suele ir trompa. Amplia variedad de pinchos se dan cita: champiñones, setas a la plancha, pinchos morunos, tío agus, sepia a la plancha, bocatas de jamón con queso de tetilla, cojonudos, patatas bravas e infinidad de tapas más. Todo esto en una sola calle donde se suceden bares como: Bar Simpatía, Blanco y Negro (el bar más antiguo de Logroño), Diagonal, El Muro, Mesón del Jamón, Jubera, Paganos, Cid y a unos precios asequibles, la competencia es mucha y la media de todos ellos es buena y en algunos sublime.

Otra calle de tapeo es la calle San Juan, que en nada merece a la calle Laurel, donde cada bar tiene también su propia especialidad, sean fritos, revueltos, carnes o pescados.

Turistas y autóctonos comparten espacios en un maridaje perfecto entre gastronomía elaborada con productos de la tierra y los mejores vinos de la denominación de origen calificada Rioja ■



*oThe iron bridge crosses the River Ebro and ends just before the "Bodegas Franco-Españolas". Built in that iron characteristic of the buildings after the Industrial Revolution, as the large stations, markets, the very same Eiffel Tower.*

- *Park of the Ebro with approximately 150,000 square meters is one of Logroño's largest urban parks.*

## "Pinchos" by Laurel Street

*L*ogroño is a city where part of enjoying the golf course just 5 minutes, you can enjoy some excellent tapas and a great atmosphere to get involved.

*One of the typical streets for Logroño is Laurel Street. Is the clearest example of this. A street also known as "The trail of the elephants", since who here runs usually Horn. Wide variety of skewers come together: mushrooms, mushrooms grilled kebabs, uncle agus, sepia to the griddle sandwiches of Ham with cheese, "cojonudos", spicy potatoes and plenty of more tapas. All this in a single Street where there are bars how: Bar sympathy, black and white (the oldest bar in Logroño), Diagonal, El Muro, Meson de Jubera, ham, Cid, Pagans and at affordable prices, competition is high and the average of all of them is good and sublime in some.*

*Other tapas Street is San Juan Street, that nothing detract from Laurel Street, where each bar also has its own specialty, they are fried, scrambled eggs, meat or fish.*

*Tourists and locals share space in a perfect marriage of cuisine prepared with local produce and the finest wines of the "denominación de origen calificada Rioja" ■*





Disfruta de tu deporte favorito y relájate...

# NACEX

Nosotros llevamos el material a tu destino, con total seguridad

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

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

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

Contacta con nosotros a través de:

**NACEX**



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

**NACEX** shop



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

Síguenos en:



@nacex  
@NACEClientes  
@NACEshop



blog.nacex.es/



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



youtube.com/nacexmk

Servicio gratuito de atención al cliente

**900 100 000**

IDA -2€  
IDA y VUELTA -4€

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

Válida hasta el 31/12/2015  
501499606-15

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

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



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



## LA RIOJA



### Golf de Logroño

Está considerado uno de los mejores campos del norte de España, situado en el parque de La Grajera, cuenta con una superficie de 450 hectáreas y está ubicado a tan sólo 5 kilómetros de Logroño. Su hoyo 4 es el más largo de España y uno de los más largos del mundo (619m.)

El complejo ha sido diseñado como un centro de ocio para el disfrute de las familias, con una amplia oferta en servicios y múltiples actividades deportivas y socio culturales, como por ejemplo; cursos de golf, paddel, torneos, campamentos, exposiciones...

Una red de caminos del Parque de La Grajera rodea el campo de golf donde las Btts, caminantes y jinetes están en armonía con los jugadores de golf. Todo un mundo natural al lado de la ciudad de Logroño.

El campo de golf tiene un recorrido de 18 hoyos. Con un par 72, su recorrido variado y equilibrado ofrece un agradable y divertido juego, a la vez que exige esmero a aquellos que quieran sacarle un buen resultado. Como ya se ha reseñado,

### Golf de Logroño

*It is considered one of the best courses in the North of Spain, located in the Park of La Grajera, has an area of 450 hectares and is located only 5 kilometres from Logroño. Your 4 hole is the longest in Spain and one of the longest in the world (619m)*

*The complex has been designed as a centre of entertainment for the enjoyment of families, a wide range services and sports activities and socio cultural, for example; courses of golf, paddle tennis, tournaments, camps, exhibitions...*

*A network of paths of the Park of La Grajera surrounds golf course where the MB, walkers and riders are in harmony with the golfers. A natural environment beside the city of Logroño.*

*Golf course is an 18 hole course. With 72 par, its varied and balanced tour offers a fun and enjoyable game, while it requires dedication to those who want to get a good result.*

*As already it has reviewed, the 4 hole is the longest in Spain and one of the longest in the world (619 m), is flat, with a slight*







# EL CAMPO DE LOGROÑO TODO UN MUNDO NATURAL AL LADO DE LA CIUDAD DE LOGROÑO

2 GF + BUGGIE (LABORABLES) 85€

2 GF + BUGGIE (FESTIVOS) 105€

10% DESCUENTO EN LA TIENDA



TEL. 941 511 360

GOLFLOGRONO@FCC.ES

PARQUE DE LA GRAJERA

CTRA. DE BURGOS, KM. 2 • 26008 - LOGROÑO (LA RIOJA)

[WWW.GOLFLOGRONO.ES](http://WWW.GOLFLOGRONO.ES)

el hoyo 4 es el más largo de España y uno de los más largos del mundo (619 metros), es llano y con un ligero dog-leg a la izquierda, su principal dificultad radica en la longitud, pero dos bunkers colocados estratégicamente delante del green aún castigan más el golpe de entrada.

En 2013 el Pisha batió el récord nacional recorrido en menos golpes y se quedó sólo a uno del mejor registro mundial ¡Qué pena! 60 golpes, 12 bajo par, es una vuelta de ensueño, menuda tarjeta. La hazaña tuvo lugar durante la disputa del Paternina Campeonato de España de Profesionales, que acabó adjudicándose ■

*dogleg to the left, the main difficulty lies in the length, but two bunkers strategically placed in front of the green even more punishing entry hit.*

*In 2013 "El Pisha" Miguel Angel Jimenez broke the national record in fewer strokes and was only one of the best world record what a shame! 60 hits, 12 under par, is a dream, what a card back.*

*The feat took place during the dispute of the Paternina Championship of Spain of professionals, who ended up winning ■*



## P&P La Grajera

**A**demás el club de golf de Logroño posee un Pitch & Putt de 9 hoyos, está situado en la parte más alta de la finca y tiene unas vistas privilegiadas del pantano de La Grajera y de la ciudad de Logroño ■

## P&P La Grajera

**B**esides Logroño golf club has a 9-hole Pitch & Putt, is located in the highest part of the farm and has superb views of "pantano de La Grajera" and of the city of Logroño ■





Schweppes®

# Pimienta Rosa

## Schweppes Premium Mixer



— EXPERTS IN MIXING —



## Club de Golf Sojuela

Ubicado en un precioso paraje de bosques de robles y pinos silvestres, en el corazón de La Rioja, en el Complejo Residencial Moncalvillo Green, a tan solo 16 km de Logroño. El club cuenta con un espectacular recorrido de 18 hoyos par 72 y con unas esmeradas y magníficas instalaciones, para poder disfrutar del golf en su máxima expresión. Se trata de un diseño variado en el que la estrategia de juego puede desempeñar un papel importante para poder lograr un gran resultado. Cuatro lagos conectados entre sí mediante un cauce existente que le da belleza y participa en el juego.

El bello entorno en el que ha sido diseñado y su situación dentro de La Rioja, lo convierte en uno de los destinos mundiales en turismo enológico y gastronómico, ofrece una excelente combinación para los jugadores.

Club de Golf Sojuela es un referente entre los clubes de golf a nivel nacional ■

## Club de Golf Sojuela

*Located in a beautiful setting of oak forests and wild pine, in the heart of La Rioja, in the Fuenlabrada Green residential complex, just 16 km from Logroño. The club has a spectacular 18 hole course par 72 and with careful and magnificent facilities, to enjoy golf at its finest.*

*It's a varied design in which the strategy game can play an important role in order to achieve a great result. Four lakes connected to each other through an existing conduit that gives beauty and participates in the game.*

*The beautiful environment that has been designed and its situation in La Rioja, makes it one of the world oenological and gastronomic tourism destinations, offers an excellent combination for the players.*

*Golf course Sojuela is a leader among national golf clubs ■*





## Rioja Alta Golf Club

Está ubicado en el corazón de la Rioja Alta, entre el camino de Santiago y los municipios de Cirueña y Ciriñuela, en un enclave bioclimático y paisajístico excepcional y protegido por el marco natural de la sierra de la Demanda y la sierra de la Degollada. Rioja Alta Golf Club está compuesto por un recorrido de 18 hoyos de par 72, un campo de prácticas, un putting green y una zona de approach, en unos terrenos de 71.16 hectáreas en el término municipal de Cirueña (La Rioja), junto al Camino de Santiago.

El diseño del campo, realizado por Enrique Saenger-Golf Projects, se ha centrado en obtener un recorrido de golf que resulte atractivo y divertido para grupos muy diversos de jugadores, desde jugadores ya expertos hasta jugadores principiantes y, al mismo tiempo, que sea homologable para la celebración de todo tipo de torneos oficiales de alto nivel, tanto de categoría amateur como profesional. El recorrido de 18 hoyos de Rioja Alta Golf Club se compone de dos mitades de 9 hoyos de ida y 9 de vuelta de características muy equilibradas, tanto en las distancias de los hoyos como en su grado de dificultad. En cada una de ellas se han diseñado dos hoyos de par 3, cinco de par 4 y dos de par 5.

Se han previsto también unos tees de salida para categoría de jugadores senior, con unas distancias en cada mitad de 9 hoyos para caballeros senior (barras naranja) y para señoras senior (barras rosas). El par de cada vuelta es 36, siendo para total del campo de 72 ■

## Rioja Alta Golf Club

*It is located in the heart of the Rioja Alta, between the camino de Santiago and the municipalities of Cirueña and Ciriñuela, in an enclave bioclimatic and landscape exceptional and protected by the natural setting of the sierra of demand and the sierra of the cutthroat.*

*Rioja high Golf Club consists of a tour of 18-hole par 72, a driving range, a putting green and an area of approach, in grounds of 71.16 hectares in the municipality of Cirueña (La Rioja), next to the "Camino de Santiago".*

*The design of the field, conducted by Enrique Saenger-Golf Projects, has focused on get in a round of golf that is attractive and fun for very different groups of players, from already expert players to beginning players and, at the same time, which is comparable to the celebration of all kinds of official tournaments of high level, both amateur and professional category.*

*18-hole Golf Club high Rioja travel consists of two rounds of 9 front holes and 9 back of balanced features, both distances of holes in their degree of difficulty. In each one of them have been designed two-hole par 3, par 4 and two par 5's five.*

*A few tees output for category of senior players, are also planned with distances in each half of 9-hole men's senior (orange bars) and senior ladies (pink bars). The pair of each turn is 36, still for the field of 72 total ■*





# Un hotel para 3 campos



1. Villamartín Golf



2. Las Ramblas Golf



3. La Finca Golf



# Vive una Experiencia realmente Única en La Finca Golf & Spa Resort



Despiértate soñando



Descubre sensaciones puras



3 campos de golf ● spa ● gimnasio ● cafetería ● salas de reuniones ● celebraciones ● jardines

966 729 055

[info@lafincagolfresort.com](mailto:info@lafincagolfresort.com) · [lafincagolfresort.com](http://lafincagolfresort.com)

Crta. Algorfa-Los Montesinos Km 3 · 03169 · Algorfa · TORREVIEJA NORTE (Alicante)



## Viña Ijalba

**E**cología, variedades, investigación, calidad ... son algunos de los signos diferenciales en los que se fundamenta VIÑA IJALBA desde la plantación del primer viñedo por Dionisio Ruiz Ijalba en 1975. Esta bodega familiar, dispone actualmente de 85 ha. de viñedo propio repartidas en varios términos de los alrededores de Logroño y San Vicente de la Sonsierra . Como originalidad, está plantado sobre minas a cielo abierto abandonadas que se han recuperado desde el punto de vista medioambiental. Desde 1994 practicamos cultivo ecológico.

Utilizamos las variedades de uva tradicionales de Rioja, investigando en el desarrollo de vinos con variedades autóctonas minoritarias. Fruto de este trabajo Viña Ijalba presentó en 1995 el primer vino varietal de Graciano de la Historia de Rioja. En el 2001 el primer vino de Maturana Blanca, en el 2002 el primer vino de Maturana Tinta y en el 2006 el primer Tempranillo Blanco del mundo. Destacar el Ijalba Crianza 2011 vino ecológico elaborado con 90 % de tempranillo y 10 % graciano, con capa de color intensa, aroma a frutos rojos en compota, textura sedosa y final persistente. Un vino que marida con un amplio espectro de platos ■

## Viña Ijalba

***E**cology, varieties, research and quality are some of the differential signs that VINA IJALBA is based. from planting the first vineyard by Dionisio Ruiz Ijalba in 1975. This family winery, currently has 85 ha of vineyards spread in various terms of the outskirts of Logroño and San Vicente de la Sonsierra.*

*As originality, it is planted on abandoned open field and recovered from the environmental point of view. Since 1994 we practice organic farming. We use the traditional grape varieties of Rioja, researching on the development of wines with minority native varieties. Fruit of this labour Vina Ijalba presented in 1995 the first varietal Graciano of the history of Rioja wine.*

*In 2001 the first wine Maturana Tinta and in 2006 came from Maturana Blanca, in 2002 the first Blanco Tempranillo in the world. Highlight Ijalba breeding 2011 organic wine made with 90% Tempranillo and 10% graciano, with intense color layer, aroma of red fruit in compote, silky texture and lingering finish. A wine that pairs with a broad spectrum of dishes ■*







## Campo Viejo

Campo Viejo es un referente mundial de los vinos de Rioja. Desde que dos grandes apasionados del vino - Beristain y Ortigüela - crearon la primera cosecha en 1959, Campo Viejo ha sido sinónimo de vinos expresivos, estilos únicos y continua innovación.

Inauguradas en 2001, las nuevas instalaciones (de 45.000 metros cuadrados) materializan la visión compartida del arquitecto riojano, Ignacio Quemada; el director de operaciones de Campo Viejo, Fernando Pozo y la enóloga de la bodega, Elena Adell, consiguiendo el perfecto equilibrio entre los 3 pilares fundamentales en los que se soporta la bodega.

La decisión de Quemada de construir bajo tierra la nueva bodega tenía varias implicaciones. En primer lugar, se conseguían de forma natural las condiciones ideales para la elaboración y crianza del vino. Y en segundo lugar, se podía conseguir la integración con el paisaje, algo que resulta fundamental en este entorno. Se da una perfecta simetría entre las necesidades enológicas y la belleza arquitectónica, y quien mejor la puede describir es el propio creador: "Por un lado, la arquitectura depende por completo de las necesidades enológicas, mientras que, por otro lado, es la arquitectura la que define hasta el más mínimo de los detalles del edificio" ■

## Campo Viejo

Campo Viejo is a world reference for Rioja wines. Since that two large passionate wine - Beristain and Ortigüela - created the first harvest in 1959, old field has been synonymous with expressive wines, unique styles and continuous innovation.

Opened in 2001, the new facilities (45,000 square meters) materialize the shared vision of the Riojan architect, Ignacio Quemada; the director of operations of old field, Fernando Pozo and the oenologist of the winery, Elena Adell, achieving the perfect balance between the 3 fundamental pillars that supported the winery.

The decision of burning build underground new winery had several implications. Firstly, were achieved in a natural way the ideal conditions for the production and aging of wine. And secondly, you could get the integration with the landscape, something that is essential in this environment.

Gives a perfect symmetry between the oenological needs and the architectural beauty, and who can better describe it is the own creator: "on the one hand, architecture depends completely on the wine needs, while, on the other hand, is the architecture that defines up to the slightest details of the building" ■





## Franco Españolas

**B**odegas Franco- Españolas es una de las grandes bodegas de La Rioja. Con sus 125 años de historia continúa siendo un referente a la hora de hablar del mundo del vino.

Inquieta y renovadora, no es ajena a la evolución y compagina a la perfección el respeto por la tradición y la innovación tecnológica con el fin de obtener los grandes vinos que avallan su larga trayectoria. Su ubicación privilegiada, a orillas del río Ebro, le ha hecho testigo de la historia de Logroño. En sus 125 años de historia ha recibido muchas visitas ilustres entre las que se encuentran Hemingway o el rey Alfonso XIII. En manos de la Familia Eguizábal desde 1983, en la actualidad está inmersa en nuevos proyectos y comienza a ser un referente entre la oferta de ocio y cultura con sus propuestas enoturísticas.

Desde el 2009 abren las puertas de la bodega para acercar el mundo del vino al público general, lo primero que la diferencia es que llama a sus actividades enoexperiencias (experiencias del vino), lo segundo, una oferta diferente. Además de las tradicionales visitas y catas realizan otras actividades donde el vino amplifica los sentidos y te hace disfrutar mucho más, enoexperiencias gastronómicas: queso y vino, chocolate y vino , cocinando con Mario y Ana Luna.... y culturales: +Teatro con Diamante, Hallowine..... ■

## Franco Españolas

*Bodegas Franco Españolas is one of the major wineries of La Rioja. With its 125 year history continues to be a point of reference when talking about the world of wine.*

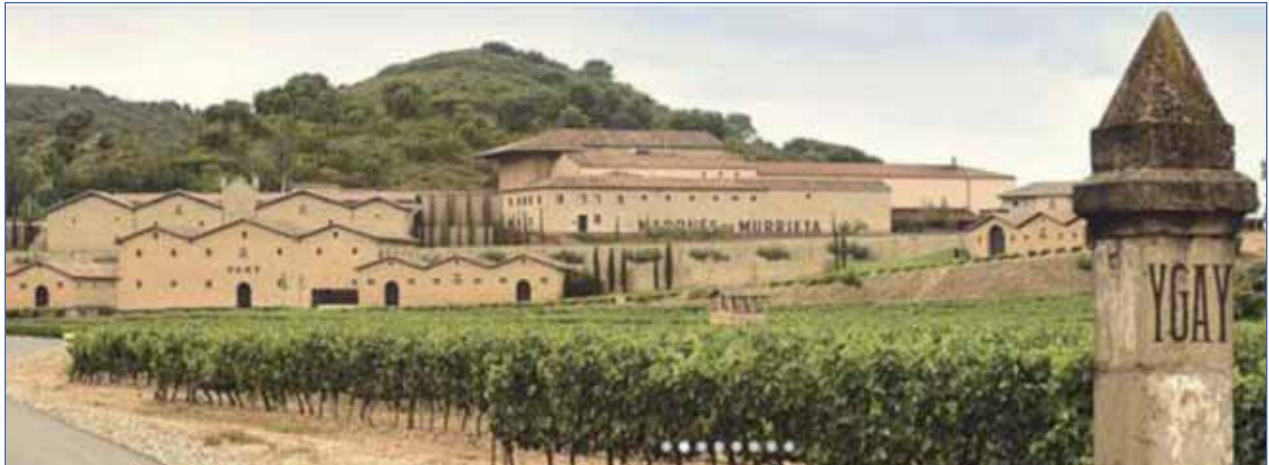
*Restless and renewal, is no stranger to the evolution and perfectly respect for tradition and technological innovation in order to get great wines that guarantee its long career.*

*Its privileged location, on the banks of the Ebro river, has made him witness of the history of Logroño. In its 125 year history has received many illustrious visits including Hemingway or King Alfonso XIII. In the hands of the family Eguizábal since 1983, is currently involved in new projects and becoming a benchmark between the offer of leisure and culture with their offers of wine tourism.*

*From the 2009 open doors of the winery to approach the world of wine to the general public, the first thing that the difference is calling its activities "enoexperiences" (experiences of wine), the second, a different offer. In addition to the traditional visits and tastings conducted other activities where wine amplifies the senses and makes you much more, enjoy culinary enoexperiences: cheese and wine, chocolate and wine, cooking with Mario and Ana Luna... and cultural: diamond, Hallowine theatre... ■*







## Marqués de Murrieta

El origen de la bodega Marqués de Murrieta va unido al origen del vino de Rioja ya que, en 1852, Don Luciano Murrieta elaboró los primeros vinos de Rioja además de ser el primero en exportarlo fuera del territorio nacional. Don Luciano, nombrado marqués por el Rey Amadeo de Saboya gracias a su labor en Rioja, viajó a Burdeos para aprender las técnicas de elaboración del vino que trajo consigo de vuelta a España. Instauró el concepto de château francés en la finca Ygay, donde mandó construir el emblemático Castillo de Ygay.

En 1983 recoge el testigo Vicente Cebrián Sagarriga, décimo Conde de Creixell, quien actualizó la bodega y con su mente empresarial continuó el legado del Marqués de Murrieta. Tras su fallecimiento, su hijo, Vicente D. Cebrián-Sagarriga, actual Conde de Creixell, asume junto con su hermana Cristina la gestión de la bodega, acompañado de un equipo joven y cualificado. A lo largo de los años la familia del Conde de Creixell ha sabido ser un eslabón perfecto para mantener el equilibrio entre tradición y modernidad, colocando a Marqués de Murrieta en el siglo XXI en una posición privilegiada en los vinos de Rioja del mundo. La singularidad y calidad de los vinos de Marqués de Murrieta reside en gran medida en la exclusividad de su Finca Ygay, 300 hectáreas de viñedo propio integrado en la bodega, que permite el control más absoluto de su materia prima ■

## Marqués de Murrieta

*The origin of winery Marqués de Murrieta is linked to the origin of Rioja wine since, in 1852, Don Luciano Murrieta created first Rioja wines as well as being the first to export outside the national territory. Don Luciano, appointed Marquis by the King Amadeo de Saboya thanks to his work in Rioja, travelled to Bordeaux to learn the techniques of winemaking that brought back to Spain. It introduced the concept of French chateau on the farm Ygay, where he built the iconic Ygay Castle.*

*Vicente Cebrián Sagarriga takes in 1983, 10th count of Creixell, who updated the winery and with his business mind continued the legacy of the Marqués de Murrieta. After his death, his son, Vicente D. Cebrian-Sagarriga, current count of Creixell, takes along with her sister Cristina Winery management, accompanied by a young and qualified team. Over the years the family of the count de Creixell has managed to be a perfect link to maintain a balance between tradition and modernity, by placing Marqués de Murrieta in the 21st century in a privileged position in the wines of Rioja in the world.*

*The uniqueness and quality of wines from Marqués de Murrieta resides largely in the exclusivity of its Ygay estate, 300 hectares of vineyards in the winery, which allows more absolute control of its raw ■*





## Bodega- Museo Otañón

**B**odega fundada hace más de 25 años bajo un ámbito artesano familiar que todavía hoy perdura. Cuenta con una larga experiencia en la viticultura riojana. El viñedo es uno de sus pilares fundamentales y, en estos momentos, cultivan un total de 250 hectáreas de viñedo en propiedad.

Bodegas Otañón no es sólo una bodega, sino toda una filosofía asentada sobre dos sólidos pilares, el vino y el arte. Cuenta en la actualidad con tres sedes en La Rioja y otra en Burgos y, la Bodega-Museo de Logroño, alberga una colección privada de esculturas, pinturas y vidrieras del artista Miguel Ángel Sainz y es la bodega elegida para llevar a cabo la crianza de sus vinos.

Rubén Pérez-Cuevas es el enólogo de Bodegas Otañón y miembro, junto con sus hermanas, de la saga familiar, propietaria de la bodega, iniciada por su padre, Gabriel Pérez Marzo ■

## Bodega - Museo Otañón

**W**inery founded more than 25 years under a family artisan field that it endures even today. It has a long experience in the Riojan viticulture. Vineyard is one of its fundamental pillars and, at present, a total of 250 hectares of vineyards grown on property.

*Bodegas Otañón is not only a wine cellar, but a philosophy built on two solid pillars, wine and art.*

*Currently has three offices in La Rioja and other in Burgos, and the Museum of Logroño, houses a private collection of sculptures, paintings and stained glass windows by the artist Miguel Ángel Sainz and is the chosen to carry out the aging of their wines.*

*Rubén Pérez-Cuevas is the winemaker of Bodegas Otañón and Member, along with her sisters, the saga family, owner of the winery, started by his father, Gabriel Pérez Marzo ■*







# ONTAÑÓN

## BODEGA - MUSEO

PASIÓN POR LA VIÑA, PASIÓN POR EL VINO,  
PASIÓN POR EL ARTE.



BODEGA MUSEO

Avda. Aragón 3. Logroño. 941 234 200 · 690 858 519 · [enoturismo@ontanon.es](mailto:enoturismo@ontanon.es) · [www.ontanon.es](http://www.ontanon.es)





## Marqués de Vargas

La bodega Marqués de Vargas se construyó en 1989 en la propiedad Hacienda Pradolagar en Logroño, dirigido por el actual Marqués de Vargas, Pelayo de la Mata, fue el primer proyecto del Grupo Vinícola Marqués de Vargas. La codega, enclavada en el centro de su propio viñedo formando el concepto "château", se encuentra en el corazón del Valle del Ebro, a pocos kilómetros de Logroño.

En esta bodega se elaboran tres vinos tintos de alta gama elaborados con uvas procedentes de pagos escogidos y de producción limitada. Decir Marqués de Vargas en el mundo del vino es nombrar la saga de cuatro generaciones consagradas a la elaboración y comercialización de excelentes vinos riojanos, ya que el Marquesado de Vargas lo ostenta una familia estrechamente vinculada a esta importante región vitivinícola española. Fue en 1840 cuando Felipe de la Mata, octavo Marqués de Vargas, realiza las primeras plantaciones de viña en las cercanías de Logroño. Especialmente memorable fue la figura de Hilario de la Mata, padre del actual Marqués de Vargas, que ostentó durante años la presidencia de una de las bodegas más emblemáticas de La Rioja ■

## Marqués de Vargas

*The winery Marqués de Vargas was built in 1989 in the property Hacienda Pradolagar in Logroño, led by the current Marqués de Vargas, Pelayo de la Mata, was the first project of the Group wine Marqués de Vargas. Codega, nestled in the center of its own vineyard, forming the "Château" concept, it is in the heart of the Ebro Valley, a few kilometres from Logrono. In this Winery prepares three high-end wines made with grapes from selected payments and limited production.*

*Tell Marqués de Vargas in the wine world has been named the saga of four generations dedicated to the development and marketing of fine wines of La Rioja, since the marquisate of Vargas is held a family closely related to this important wine region.*

*It was in 1840 when Felipe de la Mata, 8th Marquis de Vargas, made the first plantations of vineyards in the vicinity of Logroño. Especially memorable was the figure of Hilario de la Mata, father of the current Marquis de Vargas, who was for years the Presidency of one of the most emblematic wineries of La Rioja ■*







## Bodegas Olarra

**B**odegas Olarra está ubicada a las afueras de Logroño, en pleno corazón de la Denominación de Origen Calificada Rioja y dentro de la subzona de Rioja Alta.

Desde su fundación, en 1973, Olarra se ha caracterizado por la belleza y complejidad de sus instalaciones, conocidas como la catedral del Rioja, singulares por su planta en forma de 'Y' y por contar con 111 cúpulas hexagonales.

Esta bodega ha sabido fusionar las técnicas vinícolas más modernas con los métodos de elaboración y crianza tradicionales en Rioja, creando vinos concebidos según estrictos parámetros de calidad. En Bodegas Olarra se apuesta por la teoría de que el perfecto cuidado de la uva es el que hace un vino grande, por lo que se vigila al máximo cada detalle. Para la elaboración de sus vinos, Bodegas Olarra sólo utiliza aquellos frutos que cumplen una serie de estrictas condiciones ■

## Bodegas Olarra

***B**odegas Olarra is located on the outskirts of Logroño, in the heart of the "denominación de Origen Calificada Rioja" and within the sub-zone of Rioja Alta. Its founded in 1973, Olarra has been characterised by the beauty and complexity of its facilities, known as the Cathedral of the Rioja, unique by its plant in the form of 'And' and by having 111 hexagonal domes.*

*This Winery has managed to merge modern wine techniques with traditional Rioja winemaking and aging methods, creating wines designed according to strict parameters of quality.*

*In Bodegas Olarra is championing the theory that perfect care of the grape is making a great wine, so every detail is monitored to the maximum. For their winemaking, Bodegas Olarra only uses those fruits that meet a series of stringent conditions ■*



# Las supersticiones y rituales en el golf

La superstición permanece activa en la mayoría de los seres humanos, aún cuando en ciertas personas este tema esté racionalizado y posean un control psicológico del mismo

---



**R**especto de los rituales, en mayor o en menor grado, se puede observar que casi todas las personas lo poseen, alguno en un grado que los convierte en neuróticos, otros en forma más sana conformando parte de las actividades normales habituales. Además cada ritual pertenece a un tipo de fantasía específica, la que, al mismo tiempo que cubre la sostiene.

Los rituales del latín ("ritus = camino recto, directo), señalan un modo de mantener la superstición. Los rituales podrán ser expresados de diferentes modos: los tiempos, los colores, los utensilios, las vestimentas, los alimentos, los sonidos, la música.





Es común observar que ciertos y determinados tipos de rituales son habituales en toda presentación previa a campeonatos, torneos, competiciones

Es común observar que ciertos y determinados tipos de rituales son habituales en toda presentación previa a campeonatos, torneos, competiciones.

Teniendo en cuenta a los rituales del Golf, aclararemos algunos de estos significativos aspectos. Todos los rituales son secretos y se realizan periódicamente o en cuanto hay una necesidad extrema. (Ej.: inicio de un torneo, un partido considerado difícil, unos rivales complicados).

Entre los elementos significativos de los rituales, se usan los colores, ya sea en forma de ropa (gorras, polos, calcetines,...) o de otros elementos (un arreglapiques, unos tees determinados, bolas,...) ya que se le asignan a los colores propiedades mágicas y omnipotentes.

De aquí que muchos deportistas usen determinados colores, no sólo en sus camisetas o vestimentas oficiales que ya están establecidas institucionalmente, sino en su vida personal. Por supuesto que excluimos a los colores que por cualquier razón se ponen de moda. También existen los colores clásicos, los colores pálidos, los colores dulces, los colores extravagantes, etc. Pero todos ellos tienen culturas y, entre los golfistas, el uso de colores determinados a los cuales se le asignan la suerte y el éxito, forman parte del Gran Ritual que es el juego del Golf.

El ritual tiene como condición que su rea-

Entre los elementos significativos de los rituales, se usan los colores, ya sea en forma de ropa (gorras, polos, calcetines,...) o de otros elementos (un arreglapiques, unos tees determinados, bolas,...)



lización impida la mala suerte o la derrota; por eso los rituales tienen carácter de perentorios. Hay que realizarlos bajo pena de....

Por otro lado, los rituales al servicio de determinadas supersticiones, son privados, personales y singulares. Si bien hay muchos "tabúes" que compartimos en forma general los seres humanos. Otros elementos que han caído bajo la forma de supersticiones son los números. Un ejemplo actual es el famoso número trece que aparece asociado a la figura de Cristo y sus doce apóstoles, o bien doce brujas con un líder masculino o bien los doce meses del año y el año uno, los signos del Zodiaco (rueda de animales) y el Universo, etc.

Por estos motivos, nos parece altamente significativo el hecho de que sobre todo en el golf, aparezcan rituales y supersticiones vinculadas a los colores y a los números.

Qué las supersticiones y los rituales aparezcan continuamente en las culturas primitivas es obvio y observable en todos los estudios realizados, pero ¿por qué siguen apareciendo en las que llamamos "personas civilizadas"?

Este misterio se devela cuando nos damos cuenta de que la superstición como ritual sigue existiendo en nuestro inconsciente y que posee todavía la fuerza e importancia de aquellos tiempos ■



# El exceso de perfeccionismo

El Golf es un deporte que requiere un carácter bastante perfeccionista para practicarlo. Puesto que es un deporte de precisión en el que se necesita atender a muchos detalles a la vez. Por lo tanto se necesita ser metódico y exigente para jugar bien



El perfeccionismo, bien utilizado, es bueno. Puesto que hace que se pongan todos los sentidos en lo que se hace, y hace surgir un carácter ganador y ambicioso para evolucionar. Pero cuando el perfeccionismo aparece en exceso, el efecto es todo lo contrario. Puesto que aparecen la presión y los nervios, y por lo tanto, la imprecisión.

El perfeccionismo tiene mucho que ver con el control. A una mentalidad perfeccionista le gusta controlarlo todo, hasta el más mínimo detalle. Lo que es imposible, puesto que TODO no se puede controlar.

Un ejemplo: intentar memorizar todos los detalles técnicos que llenan centenares

El exceso de perfeccionismo también provoca que nunca se esté satisfecho con su juego, ya que supone tener unas expectativas demasiadas elevadas

de páginas en las revistas de golf, y después intentar recordar y aplicarlo en el campo. ¿Verdad que es imposible?

El exceso de perfeccionismo también provoca que nunca se esté satisfecho con su juego, ya que supone tener unas expectativas demasiadas elevadas y difíciles de alcanzar. Por lo tanto, la insatisfacción es constante. Esto puede disminuir la confianza en el juego propio, o todavía peor; intentar jugar por encima de las propias posibilidades y cometer demasiados errores.

Si intentáis jugar de una manera "perfecta", que quiere decir controlarlo todo, os estaréis olvidando de una parte muy importante: vuestro instinto natural.

Todo el mundo debería contar con su propio instinto para jugar bien. El instinto es aquello que sale de dentro de cada cual, y que es sinónimo de naturalidad y espontaneidad.

Intentad recordar algún golpe que hayáis realizado en condiciones muy difíciles y

en qué la técnica contaba poco. Pero que la creatividad y el instinto os ayudaron a salir con éxito. Este y otros golpes son un buen ejemplo de que debéis contar con vuestra naturalidad a la hora de jugar.

Todos los aspectos técnicos que os enseñan vuestros profesores, son tan importantes como vuestro instinto natural.

Las personas no somos robots de repetición rígidos y preprogramados, en todo ponemos algo de personal. Por lo tanto, en nuestro swing también.

Una mentalidad excesivamente perfeccionista, intentará recordar todos los aspectos técnicos cuando nos disponemos a impactar la bola, como intento de tenerlo todo controlado. Esto se debe hacer en la rutina, no en el momento de jugar. Como hemos dicho que no se puede tener todo controlado, antes de impactar la bola debéis contar con vuestro instinto. Si no, la angustia puede empezar a aparecer.





Si sois demasiado racionales intentando pensar demasiado durante el movimiento, estaréis haciendo conscientes procesos mentales que han de ser muy automáticos

No se pueden recordar todos los aspectos técnicos en un solo instante. Justo antes de golpear la bola, esto os agobiará. Además, dejaréis de atender al objetivo al cual se apunta y a la propia naturalidad.

Pensad que el swing de golf es algo muy rápido y preciso, por lo tanto: muy instintivo. Si sois demasiado racionales intentando pensar demasiado durante el movimiento, estaréis haciendo conscientes procesos mentales que han de ser muy automáticos. (Hacer la prueba de conducir un coche siendo extremadamente conscientes de todos y cada uno de los movimientos que hacéis y veréis que perdéis precisión).

Se debe confiar mucho en la naturalidad con qué se juega. Es lo que hace vuestro juego personal e intransferible. Es el golf que lleváis dentro y el que os ayudará en muchos momentos. Una manera de con-

seguir sacarse de encima el exceso de perfeccionismo es que os importe menos el resultado y más la sensación que obtenéis intentando jugar sin miedo, ¡jugando de manera más desinhibida!

Jugar con un exceso de perfeccionismo os hará más imprecisos, es mucho mejor contar con vuestro instinto natural como aliado ■

**Albert Soldevilla**  
**Psicólogo del deporte**  
[www.mensalus.com](http://www.mensalus.com)



# Cuida tu espalda

Bienvenidos a un nuevo artículo de Entrenador Personal, en esta ocasión he preparado para vosotros 5 ejercicios con el objetivo de mejorar la salud de vuestra espalda



Como sabéis, la posición de la espalda en el swing sugiere siempre una cierta flexión de la columna vertebral y a posteriori una rotación y extensión durante el transcurso del mismo.

Estos ejercicios van encaminados a compensar la postura del swing a través de la mejora de la salud muscular, articular y ergonómica

Estos ejercicios van encaminados a compensar la postura del swing a través de la mejora de la salud muscular, articular y ergonómica.

**Seguid con atención a Judith:**

### Fotos 1a-1b

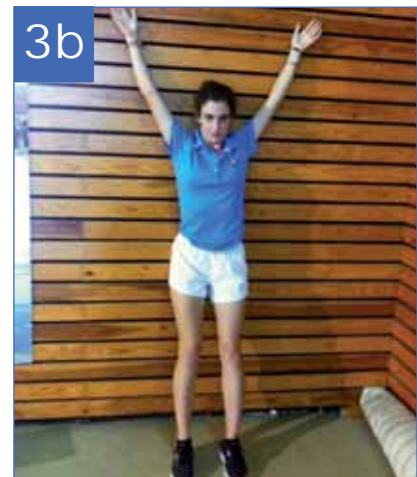
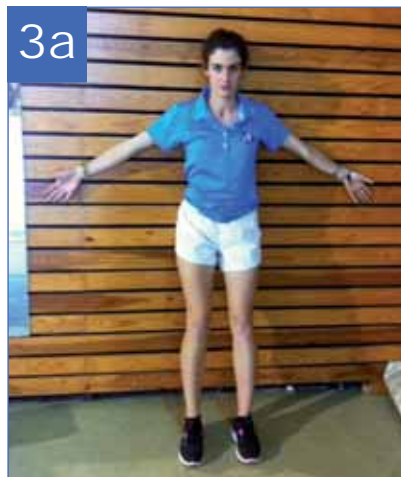
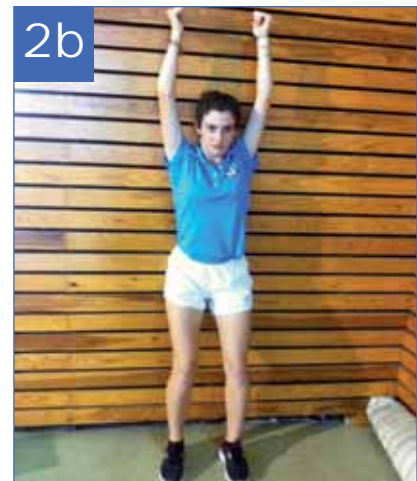
Sentados en una silla sube y baja el tronco de 10-20 veces. Mantén piernas separadas y extiende la columna mientras abres el espacio entre codos.

### Fotos 2a-2b

Pega tu espalda y glúteos mientras subes y bajas brazos extendidos 10-20 veces. Los pies están ligeramente adelantados.

### Fotos 3a-3b

Sube y baja los brazos 10-20 veces intentando mantener el contacto con la pared. Misma posición de espalda, glúteos y pies que en el ejercicio 2a-2b.







# MONTANYÀ

HOTEL & LODGE



Avenida del Montseny s/n • 08553 Seva • Barcelona

Tel. 93 702 76 00

[reservations@montanyahotel.com](mailto:reservations@montanyahotel.com)

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

**Fotos 4a-4b**

Levanta de 10-20 veces a la vez el brazo y la pierna contraria y mantenlas arriba 1-2 segundos. Alterna brazos y piernas.

**Fotos 5a-5b**

Termina de pie con las manos en la pared y brazos extendidos durante TODO el ejercicio, intenta unir y separar las escápulas de 10-20 veces Estos 5 ejercicios os serán de gran ayuda para CUIDAR DE VUESTRA ESPALDA, teniendo como objetivo tonificar y reforzar la musculatura, ayudar a mejorar vuestra movilidad articular, sanear la postura y daros un mayor conocimiento de vuestro cuerpo.

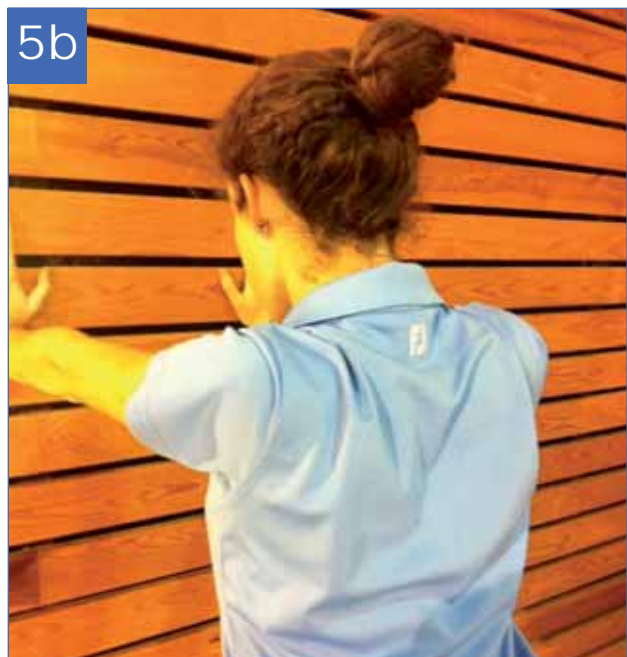
Practicar los ejercicios siempre que podáis. Es recomendable un mínimo de 2-3 veces por semana.

Os espero en el próximo artículo Entrenador Personal ■



**Xavi Maynou**  
Preparador físico Golf  
Certificado Tpi y Tpi Junior 2 y 3  
xavimaynoumascar@yahoo.es

Modelo: Judith Castro Roldan ( jugadora golf programa PAR Alt Rendiment Can Cuyàs )





# Relax, buena gastronomía y mucho golf



**DEL  
24 AL 28  
DE MARZO  
5 DIAS  
4 NOCHES**

## La Finca Golf & Spa 5\*

La Finca Golf & Spa Resort es un moderno hotel ubicado en Algarfa muy cerca de las costas de Guardamar del Segura y Torrevieja, Alicante. Es un destino ideal para los golfistas debido a los 3 campos de golf que disponemos: La Finca, que se encuentra alrededor del hotel, Las Ramblas y Villamartin, a unos pocos kilometros de distancia, y los cuales ofrecemos transfer gratuito bajo previa reserva. Disfrute de nuestro fantástico Spa con una amplia gama de tratamientos o entrene su cuerpo en el gimnasio. Tome unas copas en el bar de la piscina o un aperitivo en nuestra fabulosa terraza con magnificas vistas de los jardines y la piscina exterior. Además podrá degustar la mejor cocina mediterránea en nuestro restaurante

### Relax

#### Bienvenido al Spa La Finca

La Finca, un mundo nuevo por descubrir envuelto de nuevos aromas, esencias y sensaciones puras que le permitirán vivir una experiencia única. Con nuestra amplia selección de programas y tratamientos personalizados le invitamos a descubrir un estado de bienestar y equilibrio



### Gastronomía

#### Saborea la tradición

El plato más arraigado es el arroz con costra. Aunque la región ofrece una gran variedad gastronómica; el típico cocido con pelotas, la paella de conejo y serranas pasando por los mariscos y pescados que ofrece la costa, hasta los productos de interior cultivados en las extensas y ricas huertas.

### Mucho Golf: Juega al golf en su máxima expresión

Juega en tres recorridos destacados, ponte a prueba en las tres competiciones bajo todas las modalidades de juego: aguanta la presión del Medal Play, arriesga en el torneo Stableford y enfréntate a tu rival en un Match Play para llevar a tu equipo a la victoria.



GOLF VILLAMARTIN



GOLF LAS RAMBLAS



GOLF LA FINCA

## PROGRAMA

#### Jueves 24

- Llegada y Check In Hotel La Finca 5\*
- Posibilidad de entreno en Golf La Finca

#### Viernes 25

- Desayuno Buffet
- Trofeo NUMA Golf (Medal Play)  
GreenFee + Buggie + Picnic  
En Golf Villamartin a las 9h

#### Sábado 26

- Desayuno Buffet
- Torneo Catalunya Cup (Stableford)  
Greenfee + Buggie + Picnic  
En golf las ramblas a las 9h

#### Domingo 27

- Desayuno Buffet
- Ryder Golf Travel & Events (Match Play)  
Greenfee + Buggie + Picnic  
Polo conmemorativo  
En golf La Finca a las 8h

#### • Cena cierre de torneos a las 21h

- Entrega de trofeos
- Sorteo de Regalos

#### Lunes 28

- Desayuno
- Regreso a casa

## TARIFA DE PRECIOS

Jugador torneo	
en habitación doble . . . . .	490€
No jugador	
acompañante . . . . .	330€
Suplemento	
habitación individual . . . . .	180€

Plazo máximo de reserva 4 de marzo

### INCLUYE

- 4 noches (del 24 al 28 de marzo) en habitación doble régimen AD en el HOTEL LA FINCA GOLF & SPA 5\*
- 3 jornadas de Golf en Villamartin, Las Ramblas y La Finca con buggie y picnic incluidos.
- Cena de gala - Entrega de premios - Sorteo de regalos y Polo conmemorativo del evento
- 1 día de Spa para los acompañantes no jugadores







[WWW.GOLF-FLAG.EU](http://WWW.GOLF-FLAG.EU)

