

# SOTA PAR

LA REVISTA DE GOLF DE CATALUNYA



nº 97  
Revista gratuita  
Diciembre - Enero



*Desde Sota Par  
os deseamos unas  
Felices Fiestas  
llenas de alegría y golf*

**MONOGRÁFICO GOURMET: FESTIVIDADES NAVIDEÑAS**

FASE CATALUNYA

# NUMA GOLF CUP

2017

14 y 15 Enero  
C.G. COSTA DORADA

11 y 12 Febrero  
C.G. VALLROMANES

11 y 12 de Marzo  
PERALADA GOLF

1 y 2 Abril  
GOLF SANT VICENÇ

13 y 14 Mayo  
C..G. MONTANYA

17 y 18 de junio  
GOLF SANT JOAN

15 y 16 julio  
R.C.G. EL PRAT

2 y 3 Septiembre  
C.G. COSTA BRAVA

FINAL TERRITORIAL  
GOLF SANT JOAN  
16 y 17 Septiembre

FINAL NACIONAL  
EL ENCÍN GOLF  
12 al 15 Octubre

Stableford Individual · 3 Categorías Handicap  
**10s Clasificados de cada campo**  
**Trofeo + invitación final territorial**



4 premios aproximación  
Entrega de trofeos  
Sorteo de Regalos



Avituallamiento  
a medio recorrido



Carpa Hoyo 19  
Gintónic Premium

**Final Nacional: 2 Premios**  
**Viaje + estancia para 2 personas**  
**La Romana, República Dominicana**



# Sumario

REVISTA NÚM. 97 • DICIEMBRE 2016 - ENERO 2017



4  
noticias



8  
noticias

16  
golf y  
turismo



20  
psicología



23  
especial:  
gourmet



48  
entrenador  
personal

## Editorial

### Nueva temporada, nuevas oportunidades

Un año más llega a su fin y con ella la temporada de golf, las festividades navideñas suelen representar un parón de juego para la mayoría de jugadores aficionados. Aunque no practiquemos el swing, podemos aprovechar el tiempo inactivo para seguir mejorando nuestro juego.

Plantearnos objetivos acordes a nuestro nivel, como por ejemplo bajar 2 puntos mi hándicap exacto, romper la barrera de los 80 golpes brutos, bajar de 32 putts por vuelta... puede ser el primer paso para enfocar a temporada de golf 2017.

Por otro lado, realizar estadísticas de nuestro juego, calles cogidas, greens en regulación, recuperaciones de bunker, putts totales... Nos puede ayudar mucho a mejorar, ya que de esta forma podemos ver cuales son los aspectos que debemos practicar para acabar la vuelta con menos golpes.

Aprovechando la ocasión para deseáros unas felices fiestas, un 2017 lleno de golf y animaros a planificar y conseguir vuestros objetivos ■

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

# Aravell Golf acoge el Catalunya Cup

Una nueva jornada del Circuito Catalunya Cup se disputó en el recorrido de Aravell Golf, la décima de este segundo circuito de 2016, el día 24 de septiembre

Un día magnífico para la práctica del golf sumado a un recorrido en óptimas condiciones para la práctica de este deporte, concluyeron en un placido día de golf para los participantes del torneo.

Javier Aymat se proclamó vencedor en hándicap inferior con un resultado de 35 puntos stableford, perseguido por Raúl Bicardi.

El Handicap medio inferior fue para Manuel Mohedano Sanchez y sus 36 puntos, obteniendo un colchón de cuatro golpes sobre el segundo clasificado, el jugador local Juan José Yubero.

Abel Bicardi obtuvo el mejor resultado del torneo, venciendo al par por 4 golpes para conseguir 40 puntos en modalidad stableford. Mientras en categoría hándicap superior la victoria se decantó a favor de Francisco Cedo.

La mayoría de participantes se desplazó hasta Andorra la Vella, para alojarse en el Hotel Roc Blanc, donde por la noche se celebraría la cena entrega de trofeos y sorteo de regalos.

Aprovechando la tarde libre, los jugadores y acompañantes aprovecharon para realizar compras en el centro de la ciudad, relajarse en los baños termales de Caldea o disfrutar de la naturaleza en alta montaña.

El Domingo por la mañana se celebró en el P&P el Torrent, el torneo de pitch & Putt perteneciente al Circuito Sota Par 2016, para despedir el fin de semana con swing ■



# El Catalunya Cup rumbo a la República Dominicana se acerca a la Final

La prueba correspondiente a la 10ª jornada del Circuito se disputó los días 30 de setiembre y 1 de octubre 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 8.30h 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 carpa de avituallamiento a medio recorrido donde los jugadores abrieron boca con unos montaditos de embutidos de Can Pedret, queso marinado con salsa de Can Bech, ternera deshidratada y lomo salmón ahumado Summum de Royal,... acompañados por vino, cava, cerveza, refrescos y bebidas isotónicas.

Al finalizar la prueba los participantes pudieron disfrutar de un excelente gin tónico con las excelentes tónicas Schweppes Premium de Serrallonga acompañados por vino, cava, cerveza, refrescos y bebidas isotónicas.



## Los premios de aproximación fueron para:

- Hoyo 3: Jeong Yeong Gyo . . . . . 2,50 cm
- Hoyo 5: Miquel Pigem F. . . . . 3,64 cm
- Hoyo 8: Olga Roca L. . . . . Hole in One
- Hoyo 12: Carlos Sanjuan A. . . . . 2,60 cm
- Hoyo 15: Dionis Soliguer . . . . . 2,85 cm
- Hoyo 17: Hong Kong . . . . . 1,15 cm

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

- Handicap Inferior**
- Xavier Carbonell . . . . . 37
- Handicap Medio Inferior**
- Carlos Sanjuan . . . . . 36
- Handicap Medio Superior**
- Marta Ordeix . . . . . 42
- Handicap Superior**
- Carmina Dalmau . . . . . 36





DESDE 1972

CLUB DE GOLF VALLROMANES

BARCELONA

*A sólo 20 minutos del centro  
de Barcelona...*

[WWW.GOLFFVALLROMANES.COM](http://WWW.GOLFFVALLROMANES.COM)



*Hágase miembro de uno de los mejores clubs de golf de Catalunya y disfrute con su familia y amigos de un club premium con nuestra promoción especial para nuevos socios desde por 192,12€ al mes.*

# Mohedano y Balaguer se imponen en la Final Territorial del II Catalunya Cup 2016

Manuel Mohedano S. y Víctor Balaguer lograron una gran victoria en la Final Territorial del II Circuito Catalunya Cup 2016



Después de cinco meses disputando un emocionante Circuito, llegó la hora de la final territorial que se jugó en el campo del Golf Platja de Pals en Girona. La dificultad de este campo par 73 no radica en la distancia, sino en los pinos, los búnkers bien situados y la estrechez de algunas calles. Durante todo fin de semana los participantes pudieron disfrutar de un clima muy agradable para la práctica del golf.

Todos los participantes salieron del tee del 1 donde comenzaba la emoción por conseguir el premio de una Estancia de 4 días/3 noches en el Hotel Atalaya Park (Marbella) + green fee para la disputa de la Final Nacional donde tendrán la posibilidad de ganar el viaje a República Dominicana.

La concentración de los jugadores y los afinados golpes de salida daban por hecho que la competición iba a estar muy reñida.

Una vez jugados los primeros nueve hoyos los participantes pasaban por las carpas de avituallamiento donde recupe-







# FAIRWAY & HYBRID CLOSE YOUR GAPS.

**LAUNCH IT HIGHER.**  
Low lead edge for higher launch and performance from any lie.

**FAST AND FORGIVING.**  
Tiered internal sole engages entire face for more ball speed. Visit a PING Fitting Specialist or [ping.com](http://ping.com) today.

**Turbulator Technology** improves alignment and inspires confidence.



**Cascading Sole Design** produces more face bending for faster ball speeds.



**PING®**  
PLAY YOUR BEST™

©2014 PING P.O. BOX 10001 TAYLOR, MI 48106

raron energías en este caluroso fin de semana a base de refrescos, bebidas isotónicas, vino, cerveza, cava, Zumos Cuckoo, acompañado por montaditos aliñados con aceite de máxima calidad Oleum Summ y embutidos de Can Pedret, lomo de salmón de primera calidad Royal y pinchos de fruta para rematar.

En la categoría inferior, Víctor Balaguer jugó muy bien el primer día y ya se situó en la cabeza de la tabla rematando la faena con un excelente partido final que le otorgó la victoria.

La categoría hándicap superior también estuvo dominada desde el principio por Manuel Mohedano Sanchez que acabó alzándose con el triunfo final. Los dos ganadores están a un paso de la República Dominicana tras haber ganado un pase a la Final Nacional que se jugará en los recorridos del Atalaya Golf (Marbella).

Paralelamente a la final del Circuito de disputó un Torneo el sábado y otro el domingo y donde los vencedores ganaron una estancia de fin de semana en el fantástico Hotel Domaine de Falgós (Francia).



### Mick Walsh ganador del Circuito

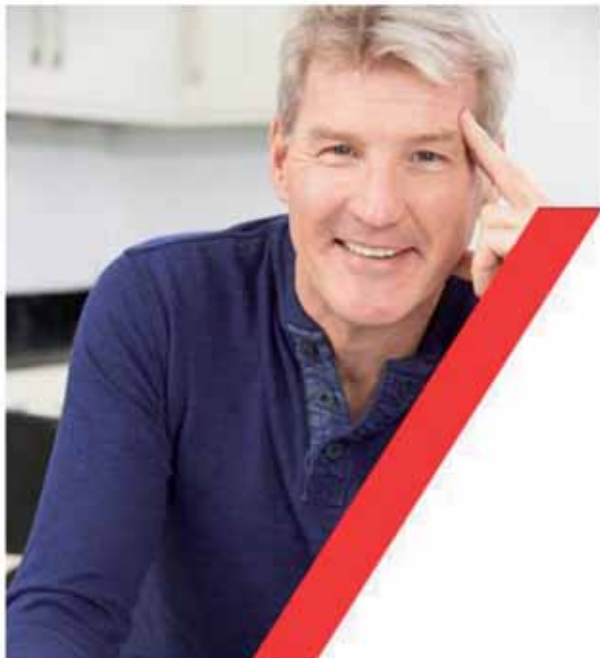
Mucha igualdad en los primeros puestos por lo que respecta a las clasificaciones acumuladas aunque en handicap inferior, el irlandés Mick Walsh, fue el gran triunfador. Mick está atravesando un momento dulce de juego además de contar con una maravillosa concentración que aplica en todos sus partidos y que le han conducido a la victoria final.

En las categorías hándicap medio Salvador Martí se impuso por un solo punto



de ventaja sobre Víctor Balaguer que fue segundo en la inferior. Jorge Vera fue escalando posiciones hasta alcanzar el primer puesto en el medio superior. En handicap superior Albert Valdés se hizo con la victoria tras desplegar un juego impecable durante todo el Circuito.

Una vez finalizado el torneo los participantes se detenían en la carpa Gin-Tónico donde pudieron degustar los clásicos gine-tónico que combinan ginebra BCN Gin con una amplia variedad de tónicas Premium de Schweppes ■



## La seguridad para mañana protegida

En España la esperanza de vida aumenta 4,8 horas cada día que pasa. Son buenas noticias, tendremos más tiempo para disfrutar de la ansiada jubilación.

Sin embargo el envejecimiento de la población española va a provocar, si nada cambia, que en los próximos 15 años, seremos el cuarto país más envejecido del mundo. Esto quiere decir que cada vez habrá menos gente en edad laboral para mantener a una masa creciente de jubilados.

**¿Está seguro de que no necesita un plan de pensiones u otro tipo de planes de ahorro?**

**MARESME ASSESSORIA I INVERSIONS, S.L.**  
**Jordi Bohigas**

**Ronda Mossèn Jacint Verdaguer, 69 - Mataró**  
**Tel. 93 757 15 06 / 665 771 668**  
**maresme.assessors@agencia.axa-seguros.es**  
**www.maresmeassessors.oficinaaxa.es**

# Puja al Cloud amb la teva empresa

Comunicació Total  
Solucions Integrals  
per a empreses



**Tel. 93 734 34 43**

atencionalcliente@arsoriano.com  
www.arsoriano.com

Contacti per rebre informació detallada de les nostres ofertes

**SEU CENTRAL:**

Av. Jaume I, 294-296 - 08226 Terrassa

**DELEGACIÓ DE BARCELONA:**

Còrsega, 562 - 08025 Barcelona



PIMES EMPRESA



## NUMA GOLF CUP 2016 ya tiene ganadores

Gumerindo Alvarez y Sukmyung Song  
consiguen su billete a la República Dominicana

En esta edición el Circuito ha disputado medio centenar de torneos a lo largo del país, recorriendo 8 comunidades autónomas con la vista siempre puesta en la República Dominicana, y es que los dos ganadores de la Final Nacional se adjudicaban un viaje para dos personas para descubrir La Romana, uno de los rincones más paradisíacos del país y región donde se encuentra el famoso "Diente de Perro" el mejor campo de golf del caribe.

A lo largo del sábado, jugadores y acompañantes fueron llegando al hotel Atalaya Park, una vez instalados la mayoría decidieron entrenar el campo antes de la gran competición.





Anem a jugar  
a pitch&putt?

Pitch&quèeee?

Aquest cap  
de setmana  
no facis plans.

Porta a un  
debutant a jugar!



DIPUTACIÓ 274, PRAL A 08009  
BARCELONA  
TEL. 933 424 249 / INFO@PITCH.CAT  
WWW.PITCH.CAT



/PITCHANDPUTT.CAT



/PITCHPUTTCAT



/PITCHPUTTCAT



El sábado a las 20h se celebró el coctel de bienvenida donde los jugadores tomaron contacto y reconocieron a sus adversarios en la Final, asimismo se realizó la presentación del evento informando a los participantes de las reglas y directrices que regiría el torneo, una competición dividida en dos categorías disputada en modalidad medalplay a 36 hoyos.



El domingo arranco la competición en el recorrido Atalaya Old, con grandes resultados pese a la dificultad de la modalidad y la importancia del premio en juego.



José Manuel Lenzos presentó la mejor tarjeta con un resultado de 64 golpes, ocho bajo par que le situaban líder provisional de hándicap superior, aventajando en 6 golpes a su máximo perseguidor Jorge Fernandez (70), seguido por Sumkyung Song a 1 golpe con su resultado de 71.



En Handicap inferior Gumersindo Alvarez también puso distancia entre el y sus perseguidores con su resultado de 68 golpes, aventajando de 5 al segundo clasificado Victor Balaguer.



El día 31 se disputó la vuelta decisiva, la presión y los nervios se notaban en el aire, aunque el ambiente fue relajado y amistoso en todo momento, los participantes se marcaban bien de cerca para no perder detalle, Gumersindo Alvarez hizo valer su ventaja del día anterior y con una vuelta final de 73 golpes se adjudicó la victoria en Handicap Inferior.



En el Handicap Superior la competición estuvo muy reñida, hasta el punto de finalizar los últimos 18 hoyos con un triple empate en primera posición con un total de 149 golpes, decidiéndose finalmente a favor de Sukmyung Song por hándicap.



Por la noche se celebró en un salón del hotel la cena entrega de premios a los ganadores, también a los vencedores del torneo paralelo, que premiaba la mejor vuelta de cada día de competición con una estancia en Alicante y donde los ganadores fueron, José Manuel Lenzos venció el domingo con 64 golpes y Andrew Park se adjudicó el torneo del lunes con sus 72 golpes.



Finalizando el evento con un sorteo de regalos entre todos los participantes ■

**Navidades 2016**

## **GASTRONOMÍA MONTANYÀ**

Nuestra gastronomía  
se basa en el producto

Somos fieles a la cocina mediterránea y a nuestras raíces, siempre contamos con lo mejor de nuestra zona... nos inspiramos en el paisaje, el clima y sobretodo, en nuestro cliente.

Estamos situados en el Montseny, en plena naturaleza con un ambiente pacifico ideal para relajarse...

Nos gusta aprovechar los productos de temporada y sacarles el máximo rendimiento posible, buscamos una calidad.

Creemos que no podemos olvidar la cocina tradicional, aunque siempre estamos atentos a las nuevas técnicas. Tenemos un equipo con experiencia en el sector y con mucha personalidad a la hora de elaborar un plato.

Escuchamos siempre a nuestros clientes y adaptamos el menú según sus necesidades... no hay problema para intolerancias, alergias...).

Tenemos diferentes ofertas de menú dependiendo de la exigencia de nuestro cliente, podemos ofrecer desde una barbacoa con productos de la zona, hasta un menú degustación muy completo.

Para mas información sobre nuestros menus de nochebuena, Navidad, San Esteban y Fin de Año llamen al teléfono de reservas:

937 027 601

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

### **BIO Enric y Dani**

#### **Dani Otero:**

Estudié hostelería en la Joviat de Manresa y en la Hofmann de Barcelona y master en El Bulli.

Mi trayectoria profesional ha sido estar en restaurantes de nivel y 14 años en enseñanza. Nunca he dejado de estudiar las nuevas técnicas culinarias.

#### **Enric Salas:**

Estudié cocina en el CETT luego hice prácticas en restaurantes como El Bulli, Cellar de Can Roca, Mugaritz, Abac, etc.

Trabajé como sub-chef en el Restaurante Compartir de Cadaqués.

Juntos formamos un gran equipo gastronómico con muchas ganas que vengan a degustar nuestra gastronomía...



**MONTANYÀ**  
HOTEL & LODGE



## **Puerto Antilla Grand Hotel,** golf con acento andaluz a orillas del Atlántico

Situado en Islantilla (Huelva) el establecimiento brinda la oportunidad de practicar este deporte en los mejores campos del sur de España a precios muy asequibles

A un lado, el océano Atlántico. Al otro, paisajes que se sumergen en bosques de pinos y eucaliptos, campos de olivos y naranjos, además de extensiones de dunas y marismas. Esas son las vistas privilegiadas que rodean los campos de golf de la provincia de Huelva y el Algarve portugués, muy próximos a Puerto Antilla Grand Hotel, un hotel de cuatro estrellas que, con la llegada del buen tiempo, se





convierte en algo más que un 'cuartel general' para los amantes del golf.

Los clientes que se alojen en este fabuloso establecimiento podrán jugar en el magnífico campo de 27 hoyos y 3 recorridos con calles amplias y grandes greens, que parecen facilitar la posibilidad de birdie a sus jugadores del Club de Golf de Islantilla, situado a tan solo 600 metros del hotel. Desde allí no solo practicarán deporte, también podrán contemplar las increíbles vistas al océano Atlántico, y los diferentes recorridos les sumergirán entre bosques de pinos y eucaliptos. El alojamiento mantiene con este campo un convenio de tarifas especiales para los

amantes de este deporte y aquellos que se quieran iniciar en el golf.

Pero esta no es la única opción, la oferta se multiplica, ya que el hotel también tiene acuerdos con otros campos de Huelva y el Algarve como Isla Canela Golf Club, Dunas de Doñana, El Rompido Golf, Benamor Golf Club, Golf Nuevo Portil, Bellavista, Castro Marim Golf, Costa Esuri Golf y Quinta do Vale Golf.

Además de la naturaleza generosa que arropa el terreno, los campos de la provincia de Huelva y del Algarve portugués cuentan entre sus atractivos más destacados con recorridos cómodos para tran-

sitar a pie, leves desniveles formados por las dunas, gran variedad de tees e incluso 'esteros' -brazos de mar- que atraviesan el campo de golf, dotando de difíciles atractivos a cada uno de los terrenos de juego. Las figuras clásicas como lagos y calles onduladas tampoco faltan en los campos de la provincia y Portugal, escenarios de juego naturales diseñados por experimentados jugadores de golf, como Enrique Canales, Luis Recasens o Alfonso Viador, entre otros.

Cada recorrido supone un desafío tanto para los amantes del golf profesionales, como para los aficionados a este deporte que, sin duda, encontrarán en estos terre-



Habitación Familiar vista mar



Galería central



Desde el campo podemos contemplar las increíbles vistas al Atlántico



El Mirador

nos de juego ininidad de posibilidades para perfeccionar su swing.

### Una amplia oferta de ocio

Dado el amplio abanico de opciones de juego que presenta la costa onubense, son muchas las empresas que se decantan por la organización de torneos de golf en sus campos, cursos de iniciación o incluso viajes de incentivo que utilizan este deporte como motivación principal.

Para todas ellas, Puerto Antilla Grand Hotel cuenta con las instalaciones más adecuadas para dar cabida a todo el personal y miembros de la empresa que se desplacen hasta Islantilla para organizar y participar en este tipo de encuentros.

Todos los que lo deseen, pueden disfrutar de las instalaciones de este majestuoso cuatro estrellas, alojándose en una de las 400 habitaciones con las que cuenta y

aprovechar para conocer los servicios e instalaciones del hotel. Entre estos destaca un área de Spa, Fitness and Beauty de más de 1.000 m<sup>2</sup>, donde la salud y el bienestar son protagonistas, a base de tratamientos de belleza, relajantes y terapéuticos, perfectos para dejar atrás el cansancio diario. Solarium interior y exterior, jacuzzi, baño turco y sauna finlandesa, piscina climatizada, y salas de musculación y masajes, completan la oferta de instalaciones de esta área.

Los amantes del deporte y la acción también tienen en Puerto Antilla Grand Hotel

su rincón particular. Cuenta con tres piscinas al aire libre y pistas de pádel. Asimismo, vela, windsurf, catamarán, salidas en barco, paseos a caballo, clases de equitación, senderismo, avistamiento de aves y deporte de riesgo y aventuras..., son otras de las actividades que el visitante puede practicar durante su estancia en este establecimiento. Sin olvidar a los niños, porque los más pequeños de la casa tienen también su espacio propio: una piscina infantil al aire libre junto a un Miniclub, espectáculos de animación y entretenimiento pensados sólo para ellos ■



#### Más información en:

**FACEBOOK:** <https://www.facebook.com/puertoantillagrandhotel>

**TWITTER:** <https://twitter.com/PuertoAntilla>

**YOUTUBE:** <https://www.youtube.com/user/HotelPuertoAntilla>

Información y Reservas: 959 625 100

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

“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

# Entrenar también es jugar

Cuando se entrena ya es como si se estuviera jugando, puesto que es cuando el cerebro graba la información que utilizará durante los partidos, por eso es tan importante el dicho que dice que: “tal y como se entrena, después se juega”



Este hecho es importante tenerlo en cuenta para no caer en el error de pensar que entrenar es sólo vaciar cestos de bolas en los campos de prácticas sin un objetivo claro. Puesto que entonces el cerebro no graba ninguna información importante, sencillamente pasa el rato. Es mucho más productivo y entretenido acudir a practicar con objetivos claros y específicos que se puedan medir. Dicen que “lo que no se puede medir no se puede cambiar”, por lo tanto, si se pretende cambiar algún aspecto del juego, se deben poder medir los progresos. Si se consigue planificar el entrenamiento de una manera sencilla y práctica, no nos dará tanta pereza ir al campo de prácticas, putting green,...

Además, a menudo pasa aquello de que “cuando entreno me sale todo, y cuando estoy en el campo no”, que es señal de que el sistema de entrenamiento es muy diferente al sistema de juego. Entrenando de una manera más específica y parecida a situaciones reales, teniendo en cuenta la presión por no cometer errores,

el cerebro aprenderá que entrenamientos y partidos son lo mismo y el rendimiento será mayor.

## Algunas estrategias a la hora de entrenar:

**1) Entrenar en grupo:** practicar con más personas favorece el aspecto lúdico de la jornada y es una gran oportunidad para realizar pequeñas competiciones que favorecen la motivación. Este aspecto también es importante para sentir las emociones de la competición y sentir cierta presión por hacerlo bien, igual que en el campo. También se fomenta una rivalidad sana, y se puede tolerar mejor la sensación de “perder”. Todo esto favorece que se practique más a menudo.

**2) Realizar simulacros de partido:** como que se ha de entrenar igual que se quiere jugar, es importante inventarse un recorrido con distancias y objetivos concretos (se puede usar la tarjeta del campo). Así se apunta a puntos específicos del campo de prácticas, favoreciendo la concentración en cada golpe prac-

ticando las rutinas y jugando golpes diferentes cada vez. Es interesante anotar el resultado de cada golpe para después acabar “el hoyo” en la zona de approach y en el putting green. Este método también sirve para fomentar la sensación de acierto y error, aprendiendo a gestionar la presión por el resultado. Es uno de los entrenamientos más completos que se pueden realizar, puesto que además se pueden medir los resultados.

es curioso que los puntos débiles acostumbran a ser los que menos se practican, puesto que dan más respeto

**3) Entrenar los puntos débiles:** es curioso que los puntos débiles acostumbran a ser los que menos se practican, puesto que dan más respeto y dan “mal rollo”, pero es importante entrenarlos en un momento en que los errores se toleran mejor. Es la única manera de mejorar la técnica y la confianza en el campo.

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  
@NACEXclientes  
@NACEXshop



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. Reducción de costes y mayor satisfacción 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...

**4) Hacer baloncesto con el approach:** es lo suficiente divertido jugar a encestar la bola en los anillos con red que hay en muchos campos de prácticas. Si no tiene, se puede poner un cesto de bolas a unos cuántos metros y jugar un rato a encestar. Se puede probar con diferentes distancias e inventarse un sistema de puntuación que sirva para dar valor a los aciertos según la distancia y dificultad. Apuntar estos puntos en una libreta y hacer lo mismo en diferentes ocasiones provocará que aparezca la motivación por mejorar. Observar como las puntuaciones mejoran con el tiempo es bastante alentador.



**5) Ganar al putting green:** Se trata de practicar el putt con la sensación de reto y con cierta presión. Igual que pasa en el campo. El reto es hacer el par del putting green contando que se ha de embocar la bola con 2 golpes por hoyo. Si se anotan los resultados, se puede comprobar como se mejora con el tiempo y el cerebro acaba aprendiendo que le bastan 2 golpes como máximo para acabar los hoyos. ¡El putt es capital para obtener buenos resultados!



**6) Patear fuera del hoyo:** para hacer más ameno y menos frustrante el entrenamiento de putt, es importante apuntar a objetivos diferentes al hoyo. Un ejemplo es jugar a dejar la bola lo más cerca posible del margen de green para entrenar la fuerza. En este caso los resultados son sorprendentes debido a que no existe la presión de embocar, incrementando la confianza y el tacto. También se puede clavar un tee en el green e intentar tocarlo desde diferentes distancias para mejorar la precisión. Para no hacerlo tan difícil también se pueden clavar 4 tees que formen un cuadrado de medio metro por lado, tratando de dejar las bolas dentro de este cuadrado imaginario.



Estas sólo son algunas maneras de entrenar de manera más divertida y similar al juego de campo, pero se pueden inventar muchas más. De lo que se trata es que el entrenamiento tenga unos obje-

De lo que se trata es que el entrenamiento tenga unos objetivos concretos y mesurables para evitar la práctica rutinaria y aburrida



tivos concretos y mesurables para evitar la práctica rutinaria y aburrida, además de poco productiva. ¡Recordad que se juega tal y como se entrena! ■

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

**monográfico**  
**gourmet**



*festividades*  
*navideñas*



## MONTI – nuestra ginebra artesanal



Monti es una ginebra Premium artesanal, fruto de un año de trabajo seleccionando cuidadosamente la materia prima y haciendo distintas pruebas en los procesos de maceración y destilación. Durante este tiempo hemos probado multitud de combinaciones diferentes de botánicos hasta conseguir un producto exquisito tanto por su sabor como por su aroma y transparencia.

El principal rasgo diferencial de Monti, destilada en **alambique de cobre**, es la cuidada selección de sus **15 botánicos** y el uso del agua de la **Sierra de Guadarrama**, una de las mejores de

Europa debido a su baja mineralización.

Monti es una ginebra del tipo London Dry, por lo que sus principales características son su sabor a enebro y su transparencia. Hemos apostado por añadir un "extra" de enebro (20gr por litro puesto a macerar), además de otros 14 botánicos, sin incorporar ningún otro aditivo después de la destilación, de ahí su transparencia.

Además del enebro, los botánicos elegidos para nuestra receta son: cilantro, cardamomo, clavo, limón, naranja, canela de ceilan, canela cassia, eucalipto, olivo, raíz de angélica, regaliz, cantueso, flor de hibisco y raíz de lirio, predominando la proporción de cítricos.

### Proceso de maceración

Para la maceración se ha elegido un alcohol base de grano de cereal. Preparamos un líquido a baja graduación alcohólica y temperatura ambiente (unos 20 grados) para optimizar el proceso de maceración. En este líquido, introducimos los botánicos donde permanecerán en torno a 18/20 días.

### La destilación

Cuando la maceración llega a su fin, hacemos el trasvase a la "pota" del alambique de cobre para comenzar con la destilación. Se trata de una destilación fraccionada para lo que usamos lentilla de rectificación para frenar la destilación y que ésta sea muy lenta con el fin de obtener el alcohol macerado más puro. Para elaborar nuestra ginebra, nos quedamos con el corazón de la destilación a un 90% de alcohol, desechando todo lo demás. De ahí que la calidad del producto final sea extraordinaria.

### Producto final

Una vez terminada la destilación en la que se ha obtenido un líquido con un porcentaje de alcohol de en torno a 90%, se rebaja a un 41% utilizando nuestra agua de la sierra.

### Monti en la mesa

Monti es una ginebra elegante y con carácter. Para servir, aconsejamos elegir entre:

- **Gintonic:** Dado el carácter cítrico de Monti, nuestra ginebra es ideal para aderezar con cítricos, como limón o yuzu. Al ser una ginebra seca tipo London Dry, se puede combinar con cualquier tipo de tónica, tanto clásica como aromática. Y no podemos olvidar servirlo con unas buenas piedras de hielo muy frío.
- **Dry Martiny,** es un cóctel seco, corto e ideal para tomar en una ocasión especial con un buen aperitivo.
- **Gin Monti sola y muy fría** es el broche perfecto para terminar una buena comida.



# Monti

LONDON DRY GIN

JH

HUERTA  
JALÓN

London Dry Gin artesanal, elaborada en Los Molinos (Madrid)

con 15 botánicos y agua de la Sierra de Guadarrama.

Aroma cítrico y especiado, con recuerdo a campo:

notas de cantueso, olivo, angélica y predominio de enebro.

Perfectamente integrado en boca.

Fiel a sus aromas con acento dulce

y toque balsámico.



SINCE  1956

# Teichenné

LIQUORS



## THE GENUINE

TROPICAL EXPERIENCE



follow us:



*"Spain Distillery of the year 2016"*  
[www.teichenne.com](http://www.teichenne.com)

SINCE  1956

# Teichenné

LIQUORS



*"Spain Distillery of the year 2016"*



*Finest Quality*

TRIPLE DISTILLED

Our most awarded gin



follow us:



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



# VODKA OF FIRE PREMIUM



VODKA OF FIRE es un nuevo producto muy característico y peculiar.

Es un vodka de color azul muy sorprendente. Al agitar la botella presenta llamaradas de color plateado que emergen de su interior, que lo hacen diferente a todos los demás vodkas, y lo convierten en tu compañero ideal para todas las fiestas y celebraciones. Presenta una espectacular presentación que hace gala de su calidad, su bonita botella y su etiqueta de estaño con relieve lo realzan.

VODKA OF FIRE es un vodka de 5 destilaciones elaborado con alcohol de alta pureza, que lo caracteriza, además de agua y un aroma a cítrico muy sorprendente. El agua empleada para su elaboración destaca por su mineralización muy débil, absolutamente perfecta para su combinación con el alcohol. En cuanto a su aroma, proviene de las mejores naranjas del mediterráneo, recolectadas en su óptimo punto de maduración, bañadas de un mar y clima excepcionales, que le dan a dicho vodka un sabor excepcionalmente único.

Cuando se sirve VODKA OF FIRE en cualquier fiesta o celebración, siempre es el protagonista. Por su efecto óptico mágico y su espectacular presentación, que no pasan desapercibidas, asume el riesgo de que parezca solo un VODKA bonito, pero VODKA OF FIRE es mucho más. Hace que cada persona que lo beba se sienta especial, única, diferente.. ¿Quieres ser tu el próximo?



## DESCRIPCIÓN Y FICHA TECNICA

Nombre: VODKA OF FIRE PREMIUM  
Tipo de Clasificación: VODKA PREMIUM  
Composición: VODKA (5 DESTILACIONES) CON COLOR AZUL BRILLANTE, LIMPIO, DE ALCOHOL SUAVE.  
Color de la Vodka: AZUL  
Color del efecto: PLATA



## ESPECIFICACIONES DEL VODKA

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| ALCOHOL (% Vol.)      | 40%    |
| DENSIDAD (gr/cc.)     | 0,9722 |
| ACIDEZ TOTAL (gr/L)   | > 0,1  |
| ACIDEZ VOLATIL (gr/L) | < 0,1  |
| METANOL (mg/L)        | >10    |

## CARACTERÍSTICAS SENSORIALES:

Un vodka de alcohol suave, con un toque a cítrico característico de las mejores naranjas del mediterráneo, recolectadas en su óptimo punto de maduración, bañadas de un mar y clima excepcionales, que le dan a dicho vodka un sabor excepcionalmente único.

Debido a su sorprendente efecto óptico azul que evoca llamaradas de fuego en color plata de su interior y particular aroma, se convierte en el compañero ideal para cualquier fiesta o celebración. Se recomienda servir frío y con hielo, es ideal para degustarlo solo o mezclado.

| Tipo Palet | Formato | Botellas/Caja | Cajas/Palet | N' Filas | Total botellas | Contenedor 20'             | Contenedor 40'              |
|------------|---------|---------------|-------------|----------|----------------|----------------------------|-----------------------------|
| Europalet  | 700 ml. | 6             | 84          | 6        | 504            | 11 palets<br>5.544 bottles | 25 palets<br>12.600 bottles |



VODKA  
OF  
**FIRE**



Prueba la bebida de moda

# CARAJILLO



---

EL QUE *te hace*  
EL QUE *te da*  
EL QUE *te gusta*

---

# ESTAS NAVIDADES MAYA, MAYA... MAYADOR.



# Un toque de distinción para un momento de lujo con Blody Mary Juanranas



## Blody Mary Juanranas... Un acompañante de lujo con el que desearás terminar la noche y comenzar el día

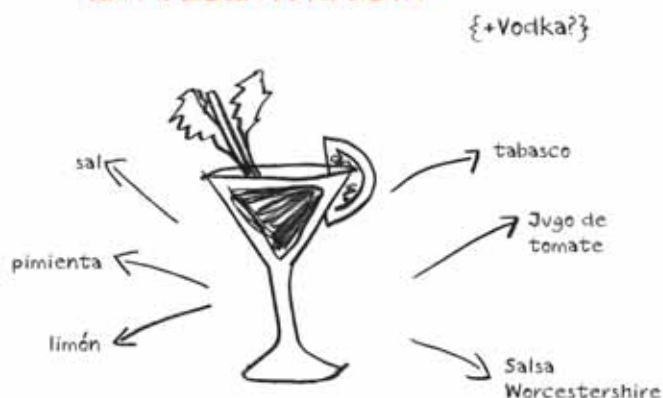
Bloody Mary Juanranas nace bajo la idea de conseguir el equilibrio entre todos los elementos de este complejo cóctel, en donde una mínima variación en cualquiera de sus ingredientes puede llevarnos a la distorsión de esta elegante bebida.

Siguiendo el criterio de nuestro primer producto (nuestra salsa de tomate) para la elaboración del Bloody Mary, hemos elegido ingredientes de la máxima calidad y por supuesto sin utilizar ningún agente químico para su conservación.

Nuestra recomendación es servir muy frío acompañado de un vodka "Premium" en proporción 1:3

Siempre soñaste con una experiencia exclusiva, profunda, única, diferente, sin precedentes... Ya puedes vivirla, sentirla, saborearla con el inigualable Blody Mary Juanranas

## LA MEZCLA PERFECTA





EXPLOSIÓN **DESABOR**



**BLOODY**  
**MARY**

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

# UNA PEQUEÑA GRAN HISTORIA DE LOS 60



Hoy en día todos estamos comiendo y probando diferentes tipos de Snacks, con diversas formas, texturas, ingredientes y sabores, pero todo tiene su origen:

A mediados de los años 60, dos pioneros compraron la fórmula para elaborar un producto que ya se consumía en México. Se arriesgaron y fabricaron un nuevo concepto de aperitivo. En aquella época únicamente se conocían las patatas fritas y las cortezas de cerdo.

El proceso de fabricación fue totalmente manual y muy artesanal. Se calentaba el agua en grandes ollas, se le añadía la harina de trigo con todos los ingredientes y se amasaba a mano con una gran pala de madera. Una vez se había conseguido la masa y aún caliente, se vertía en unas planchas metálicas donde se alisaba y se le daba el grosor necesario. Cuando la masa se había enfriado y era más compacta, se cortaba y colocaba en unas bandejas de maya para secarlas al sol, (Cuando llovía era un verdadero problema). Su venta y distribución se realizaba en cartuchos de papel por las Churrerías de Barcelona.

Así comenzó la historia de las hoy famosas  
**CORTEZAS DE TRIGO GIGANTES**

The Daily Cruncher

TOT SNACK PRESENTA UNA NUEVA MANERA DE COMER LAS CLÁSICAS CORTEZAS

# BESTIAL!

AUTÉNTICAS\*

CORTEZAS DE TRIGO GIGANTES



## ENSALADILLA RUSA

Prepara un espectacular montadito con ensaladilla rusa.

*Te quedarás con tus amigos!*

## CON QUESO

Para el horno:

Pon abundante queso - el que más te guste - Cheddar, brie, Camembert encima de las CORTEZAS, dale un golpe de calor para que se funda el queso y...

*¡A comer!*



★ 1.000 RECETAS ★

Para picar

PARA COMER SOBRE LA MARCHA

Disfrútalo con tus amigos y comparte con tus...



Presentamos el "Qessín", exquisito fruto del queso.

Su original sabor viene dado por la unión de varios tipos de queso, en especial del azul. Tomando a todos ellos en su punto óptimo de afinado, y mezclados en su justa medida, hacen que esta crema adquiriera un sabor muy especial.

La presentación comercial del "Qessín" viene caracterizada por su envoltorio en "papel bombón", y su personal y original diseño del envase.

Los distintos formatos (12gr., 125gr., 250gr.) hacen que cada consumidor disponga de la cantidad de producto que le apetezca tomar en cada momento y ocasión.

En hostelería es muy práctico a la hora de servir cócteles, aperitivos y tapas, tan típicas en León.

En casa se puede consumir de mil formas diferentes, como aperitivo, como salsa para carnes, como postre, como merienda para los niños...

En fin... El "Qessín" es un alimento que va bien en todo momento.

Y no olvide... ¡¡ DE LA LECHE EL QUESO.  
DEL QUESO... EL "Qessín"!!



¡¡QUE LO DISFRUTEN!!

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

[qessin@cosasdeleon.com](mailto:qessin@cosasdeleon.com)

Tel: 987 30 74 64 - 616 498 040

Joara (León)



# EL BOMBÓN DEL QUESO

Envase de 12g.



Envase de 125g.



Envase de 250g.



Bombonera de 10 unds. de 12g.



Estuche de 12 unds. de 12g.



# Qessín para untar

¡¡QUE LO DISFRUTEN!!

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

[qessin@cosasdeleon.com](mailto:qessin@cosasdeleon.com)

Tel: 987 30 74 64 - 616 498 040

Joara (León).



*El Vermouth Artesano  
del tapón Rojo*

# Panizo

*Maestros destiladores desde 1938*



*Monovarietales*  
**EDICION LIMITADA**  
*de Orujos*



**PREMIO GRAN CINVE 2016**



*Orujos de Autor*

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

C/ Real, 89 · 49332 CAMARZANA DE TERA - Zamora  
Tel · 980 649 195

# LAS MARCAS

Contamos con varias marcas

**Keos:** Se trata de un cóctel espumoso caracterizado por su frescura y delicadeza

así como su divertida apariencia una vez agitas la botella produciéndose un efecto que podría asimilarse al fuego. 5.5% Vol alcohol.

**Wine of fire:** Similar al anterior con más graduación.

Es un vino con sabor cálido, dulce y afrutado.

Se elabora con uvas blancas y rojas como Airén

y Tempranillo, y algunas partículas que nos dan

el efecto visual de las llamas al sacudir la botella.

**Gin of fire:** es una ginebra PREMIUM

elaborada de modo artesanal mediante cuatro

destilaciones con una cuidada selección de

al menos 12 botánicos, que le dan un sabor suave y

afrutado sin renunciar a su personalidad, que le otorga

su 40% de alcohol.



Jesús López Martín de la Sierra  
Phone: +34 665 864 716  
manager@jgbrandspain.com

# MARCAS



DAT.MOTE  
KEOS

WINE  
OF  
FIRE

GIN  
OF  
FIRE

[WWW.VINOSEFECTOOFUEGO.COM](http://WWW.VINOSEFECTOOFUEGO.COM)



# VINOS EFECTO FUEGO

## EL PODER DEL COLOR

No apto para todos los públicos!

Únicamente para aquellos que quieran experimentar un efecto diferente en su bebida!

Déjate sorprender y atreveté a ignovar!

Presentamos nuestros vinos y ginebras con un efecto mágico al agitarlos, son divertidos, afrutados y de gran calidad.





*Alimentos  
de Extremadura*

## Quién somos

Casa Alonso – “Sabores del Guijo” es una empresa familiar dedicada desde hace más de 30 años a la elaboración cien por cien natural y artesanal de **licores, mermeladas, membrillo, almíbares y vinagres** de frutas frescas. Siguiendo la tradición familiar que desde tiempos inmemorables ha pasado de generación en generación y que superando el reto del tiempo ha llegado a nuestros días y hoy les ofrecemos.

Nuestros productos son elaborados mediante un proceso lento, con mucho mimo y cuidado; desde la recolección y selección de las mejores frutas, siempre de primera categoría extra, pasando por una esmerada elaboración del producto y terminando por una cuidada presentación y venta final.



Obrador de  
Productos Artesanos  
100% Naturales  
[www.casa-alonso.com](http://www.casa-alonso.com)

## Mermeladas Artesanas

El color, aroma y sabor, así como sus sanas propiedades hacen de la fruta un alimento irresistible. Una buena alternativa tanto de conservarlas como de degustarlas, es en forma de mermelada.

La fórmula de elaboración es sencilla, nuestra extensa gama de mermeladas caseras y 100% naturales son elaboradas de forma tradicional, única y exclusivamente con frutas frescas de primera calidad extra y azúcar, que les sirve de conservante.



## Membrillo Artesano

Su color, textura y gusto lo convierten en el más exquisito membrillo artesano, elaborado a fuego lento y movimiento de muñeca, a base de membrillo 100% y azúcar

**¡Inigualable!**



## Especialidades (30 variedades)

- **TÍPICAS:** Cereza, Higo, Zarzamora, Frambuesa, Grosella, Arándano, Membrillo, Kíwi, Frutas del Bosque, Reina, Crema de Castaña, Cabello de Ángel.
- **CLÁSICAS:** Melocotón, Ciruela Claudia, Fresa y Naranja.
- **VEGETALES:** Tomate rojo y verde, Zanahoria, Cebolla, Pimiento rojo y verde, Calabaza, Aceituna. ¡Imprescindibles en la nueva cocina para los grandes chefs!
- **SIN AZÚCAR 100% Natural:** Ciruela Claudia, Frambuesa, Melocotón, Tomate y Fresa. Ideales para diabéticos y dietas.

**¡Únicas, Sorprendentes, Espectaculares, no existen otras iguales!**

Sin gluten



## Licores Artesanos (de baja graduación alcohólica 15º vol.)

Nuestros licores caseros y 100% naturales son elaborados mediante un proceso lento de maceración de frutas frescas.

**Varietades:** Gloria, Frambuesa, Cereza, Zarzamora, Higo, Bellota, Hierbas.

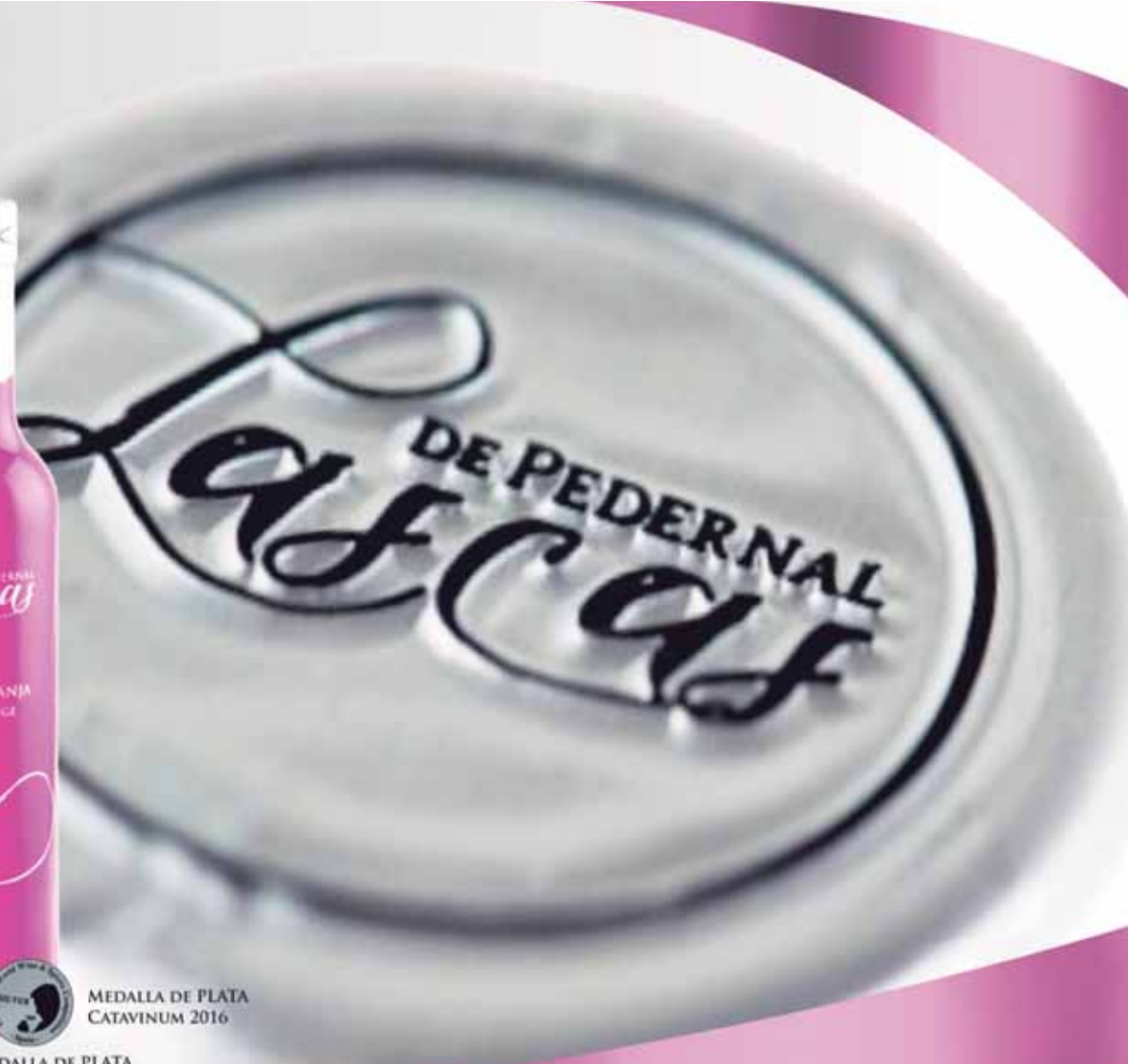




MEDALLA DE PLATA  
CATAVINUM 2016



MEDALLA DE PLATA  
BRUXELLES 2016





## Disfruta LASCAS por NAVIDAD

ENJOY LASCAS FOR CHRISTMAS

Bodegas Lascas te invita a degustar sus innovadoras bebidas fermentadas y bebidas aromatizadas ¡ÚNICAS EN EL MUNDO! Consíguelos en nuestra tienda online. [www.bodegalascas.com](http://www.bodegalascas.com)

Bodegas Lascas invites you to taste their innovative fermented drinks and flavored drinks. UNIQUE IN THE WORLD! Get them in our online store.

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

 Ribera del Guadalhorce  
 CÁRTAMA - Málaga - España  
 952 366 400  
 [bodega@bodegalascas.com](mailto:bodega@bodegalascas.com)





*El sabor de la tradición*

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

## **PATXARAN GAIZKA**

(El primer patxaran elaborado con endrinas deshuesadas)

### **¿Por qué la elaboración de un patxaran macerando las endrinas sin hueso?**

Macerar es: <<Mantener sumergida alguna sustancia sólida en un líquido a temperatura ambiente, con el fin de ablandarlo o de extraer de ella las partes solubles>>.

En la maceración vemos que interviene un sólido y un líquido. Cuando se maceran sustancias sólidas como las carnes o frutas, estas además de ablandarse recogen el sabor del líquido en el cual han estado sumergidas y son las que posteriormente se van a degustar o comer.

La maceración se hace normalmente para ablandar y dar sabor al sólido empleado (fruta, carne, etc.)

Cuando se elabora un patxarán, es el licor (añís o aguardiente) el que posteriormente se va a beber y es el que incorpora las sustancias sólidas extraídas de las endrinas.

**Las endrinas compuestas de pulpa y hueso aportarán al licor, el color, olor y sabor agradable y beneficioso al licor.**

El hueso nos aporta olor y sabor desagradable, en mayor o menor medida según como se realice la maceración teniendo en cuenta principalmente los siguientes factores, temperatura, estado de las endrinas, tiempo de maceración, grado alcohólico del licor.

- Temperatura, a mayor temperatura de maceración mayor peligro de sabor a hueso en el patxarán.
- Endrinas rotas o golpeadas, cuando la fruta está rota o golpeada el sabor a hueso es más fácil de que aparezca en el licor final.
- El tiempo de maceración junto con el grado de maduración de las endrinas es muy importante, pues a mayor tiempo, el peligro de sabor a hueso es mayor.
- A mayor grado alcohólico del licor, mayor peligro de obtener sabor a hueso.

Por lo dicho, vemos que **el hueso de la endrina, sólo puede perjudicar a la elaboración de un patxaran**, si no tenemos en cuenta lo indicado, y aun teniéndolo existe el peligro.

### Deshuesamos la endrina

**Todos los peligros de que el patxaran tenga gusto a hueso desaparecen.**

**El patxaran obtenido por maceración de endrinas deshuesadas, es sin duda el de mejor calidad.**

Recomendamos a todos los que hacen patxaran en casa, deshuesen las endrinas con un tenedor o utensilio apropiado.

**NO OLVIDEMOS QUE LAS ENDRINAS DEBEN ESTAR BIEN MADURAS  
PARA PODER HACER UN BUEN PATXARAN.**

Para más información, consulten la Web:  
[www.patxaranbaranano.com](http://www.patxaranbaranano.com)

**FABRICA DE LICORES VICTOR BARAÑANO, S.L.**

Polígono Maskuribai, pab. A nº 6 - 01470 Amurrio (ALAVA)

Teléfono. 00 34 945 393 253 - Fax. 00 34 945 393 277

[www.patxaranbaranano.com](http://www.patxaranbaranano.com) e-mail: [patxaranbaranano@yahoo.es](mailto:patxaranbaranano@yahoo.es)



ARTESANIA  
BARAÑANO

PATXARAN  
**GAIZKA**  
RESERVA ESPECIAL



*Gaizka recoge todo el sabor de los  
arañones silvestres para elaborar este  
Patxaran con sabor y aroma afrutado.*

28% Vol.

ELABORADO Y EMBOTELLADO POR

70 cl.

**Fábrica de Licores Victor Barañano, SL**

Pol. Ind. Maskuribai - Pab. A 6  
AMURRIO (ALAVA)

E.E.º 01190 - VI

# Abdon Segovia

## TORO

Denominación de Origen

*Somos una bodega familiar  
que elaboramos vinos de forma  
artesanal con uva "Tinta de Toro"  
La recompensa al trabajo realizado  
en nuestros viñedos centenarios  
es el mejor fruto para obtener  
excelentes vinos.*

*Abdon Segovia, Viticultor*



**BODEGA VOCARRAJE**

Morales de Toro Zamora España  
[www.vocarraje.es](http://www.vocarraje.es) [info@vocarraje.es](mailto:info@vocarraje.es)  
Tel +34 980698172 +34 630049312



# Tees & Things

Haz tus pedidos de manera *rápida y sencilla*  
[www.mygolfshop.es](http://www.mygolfshop.es)



**mygolfshop.es** sólo vende a tiendas especializadas de golf

## Promociones DICIEMBRE - ENERO - FEBRERO



Arreglapiques automático aluminio  
antes 7,5€ / **ahora 5,95€**



Ball stamper  
antes 4,5€ / **ahora: 4,2€**



Bolas mapamundi  
antes: 2,5€ / **ahora: 1,95€**



**15% de descuento**  
TODAS gafas de sol Nike.



Cepillos 3 en 1  
antes: 1,5€ / **ahora: 1€**

Marcador permanente  
antes: 1€ / **ahora: 0,7€.**



Y muchos más productos que te pueden interesar...

Tu PEDIDO puede salirte completamente **GRATIS.**



Recuperamos las bolas de los lagos de tu campo de golf, y te pagamos:

- 6 céntimos por bola recuperada para que lo gastes en nuestra web.
- 5 céntimos directamente por transferencia.



**+ INFO**

606.973.550  
[ventas@mygolfshop.es](mailto:ventas@mygolfshop.es)

# Golf, Pitch & Putt y medio acuático

Bienvenidos/as al presente artículo de Entrenador Personal.

## Os preguntaráis ¿porqué os introduzco en el medio acuático..??

A estas alturas todos los que practicamos golf, a un nivel u otro, tenemos muy claro que este deporte utiliza la rotación vertebral y la disociación del tren superior respecto al tren inferior (back swing o subida de palo) y viceversa en la bajada.

Si bien, el medio acuático no es el más recomendado en problemas de osteoporosis (pérdida de masa ósea) por el efecto

resulta muy efectivo para tonificar la musculatura y compensar las asimetrías que presenta nuestro gran deporte, el GOLF

de flotación, resulta muy efectivo para tonificar la musculatura y compensar las asimetrías que presenta nuestro gran deporte, el GOLF.

Como preparador físico de jugadores de golf de alto rendimiento puedo afirmar que el medio acuático, además de corregir y mejorar los estilos de natación, es una herramienta fundamental para los deportistas y aficionados.

La resistencia, fuerza, coordinación, son capacidades físicas que mejoran sustancialmente con el aporte del medio acuático.

Médicos, terapeutas, entrenadores aconsejamos el medio acuático (piscina, mar) para colaborar en la recuperación de patologías, problemas musculares, articulares o mejora de la preparación física general o específica.



1a



1b

### Un buen consejo:

Es importante matizar que la utilización de gafas y tubo os permitirá nadar los estilos de braza y crol.

Estos estilos de natación NO son recomendables sin el uso de este material adicional en muchos casos que presentan alguna problemática en la espalda.

Atendiendo a la propuesta de los ejercicios de hoy indicar que son un conjunto de actividad física que tienen como objetivo compensar, activar, tonificar y mejorar la forma física de cada jugador de golf.

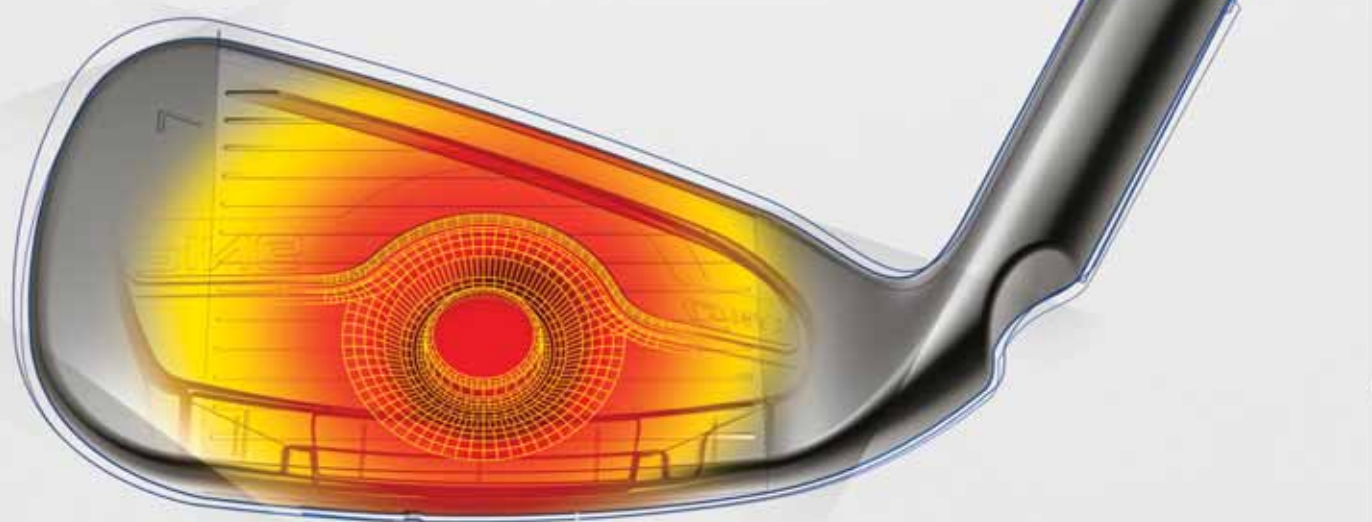
### Foto 1a y 1b

Nada el estilo de crol respirando cada 3 brazadas. Buscamos simetría!!



EL NUEVO HIERRO **GMAX**

# CON UN CORAZÓN MÁS GRANDE



## INTRODUCIMOS LA TECNOLOGÍA **COR-Eye**

Con los nuevos hierros PING GMax, hemos creado nuestro hierro más largo hasta la fecha a través de la Tecnología COR-Eye, un diseño revolucionario que incrementa la velocidad de la bola en toda la cara del palo. En línea con el compromiso de "ingeniería sin sacrificio" de PING, el hierro GMax aporta todo lo que usted necesita para alcanzar) más greens y lo que es más importante, sujetar la bola en ellos. Hágase un fitting hoy o visite [ping.com](http://ping.com). Lo agradecerá.

### ALCANCE MÁS GREENES. SUJETE LA BOLA EN ELLOS.

La activación simultánea de la suela, la cara y la parte superior de la cabeza crean un efecto trampolín en la cara que aporta hasta 3 millas más por hora a la bola respecto a modelos anteriores en PING.



**MÁXIMA  
DISTANCIA  
MÁXIMA  
TOLERANCIA**

### Foto 2

Para mejorar la resistencia os aconsejo este ejercicio: nada al estilo crol cada piscina de 25 o 50 m. realizando series donde respirarás cada 3,4,5,6,7,8,9 y 10 veces.

### Foto 3

Utiliza un corcho para reforzar la musculatura del tren inferior. Contrae glúteos, te ayudará!

### Foto 4

Abdominales!! mantén esta posición con dedos de los pies fuera del agua mientras contraes la zona abdominal.

No olvideis que los ejercicios 1, 2 y 3 podeis ejercitarlos con gafas y tubo.

Nos vemos en el próximo artículo de Entrenador Personal

### Saludos!



**Xavi Maynou**  
Preparador Físico  
especializado en golf  
Certificado TPI i TPI Junior 2 i 3  
[xavimaynoumascar@yahoo.es](mailto:xavimaynoumascar@yahoo.es)

Model: Lucas Mota (Jugador de golf del Programa Alt Rendiment Par Can Cuyàs)





Costa  
Cálida  
Región  
de Murcia

# Descubre el mejor golf de la Costa Cálida

**Semana Santa  
del 13 al 17 de abril**



## Alojamiento



Este hotel lujoso, ubicado en un edificio moderno, está a 7 minutos a pie de la playa Los Alcázares.

Recréese en una atmósfera de paz y déjese llevar por los sentidos con un masaje en el SPA 525, un baño con vistas en la piscina dinámica de la azotea.

**Hotel 525 4\*\*\*\* Calle Rio Borines, 58, 30710 Los Alcázares, Murcia**

## 3 Torneos de Golf



LO ROMERO  
Golf

Lo Romero Golf



La Serena Golf



RODA  
GOLF COURSE

Roda Golf

**Stableford Individual  
Fourball Stableford  
Medal Play Individual  
Trofeo Acumulado**

## Tarifas

**Golfista 495€  
Acompañante 295€  
Sup. Individual 130€**

**4 noches de alojamiento**

Desayuno buffet

Coctel de bienvenida

Acceso a la sauna, jacuzzi y baño turco

Internet wifi

Parking subterráneo

**3 torneos de golf**

Obsequio participación

Picnics para los torneos

Polo conmemorativo

Cena entrega de premios

Sorteo de regalos

**¡Reserva tu viaje antes del 28 de febrero  
y te regalamos 12 bolas Srixon!**



**nu  
ma  
GOLF**

información y reservas

937 937 929 - [hola@numagolf.com](mailto:hola@numagolf.com)

# ¿Está pensando en cómo promocionar su empresa?



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

*¡¡ la experiencia nos avala !!*

EDICIÓN DE REVISTAS • ORGANIZACIÓN DE EVENTOS • VIAJES DE GOLF

**Golf Travel & Events**

Tel. 937 937 929 • 669 479 023

info@golftravevents.com

**golftravevents.com**