

# SOTA PAR

LA REVISTA DE GOLF DE CATALUNYA



nº 98  
Revista gratuita  
Marzo - Abril



## Golf Girona

Aspira a volver a situarse entre los mejores campos de la región

ESPECIAL: Balnearios



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



información y reservas

937 937 929 - hola@numagolf.com

# Sumario

REVISTA NÚM. 98 • MARZO - ABRIL 2017



# 4

notícias



# 10

notícias

# 16

cpga



# 21

especial  
balnearios



# 46

psicología



# 48

entrenador  
personal

## Editorial

### Dos tercios de la población probaría el golf si un amigo o familiar cercano se lo ofreciera

El atractivo de un deporte que se practica en un entorno de naturaleza El golf es considerado como una buena actividad social para practicar con amigos (el 53% de la población) y además tiene la ventaja de practicarse en un entorno de naturaleza. En el reciente estudio llevado a cabo por la Federación Madrileña de Golf entre la población de la Comunidad de Madrid, destaca que el golf es considerado como un deporte saludable y divertido, que relaja y ayuda a desconectar y a superarse por quienes lo practican. El Estudio revela que un 66% de la población practica alguna actividad deportiva regularmente (1 o más veces por semana), siendo las actividades deportivas más practicadas en la Comunidad el andar (51%), el gimnasio (30%), hacer running (23%) y el ciclismo (18%). Entre ellos, merece destacarse que aunque en la actualidad sólo un 2% de la población practica el Golf, sí que despierta interés en una mayoría de la población, ya que casi dos tercios (62%) lo probaría si un amigo o familiar cercano se lo ofreciera. Entre todos debemos hacer llegar al gran público los grandes beneficios que aporta este deporte. ■

Depòsit Legal: B 22846-2014

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

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

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

Tel. contacto 937 937 929

CONTACTO REVISTA: revista@numagolf.com

CONTACTO PUBLICIDAD: golf@sotapar.com

DISEÑO Y MAQUETACIÓN: iprdisseny@gmail.com



# NUMA GOLF CUP GOLF COSTA DAURADA



### BOLAS + CERCANAS

- Hoyo 4  
FRANCISCO RODRIGUEZ 1.04 m.
- Hoyo 8  
FRANCISCO RODRIGUEZ 0.99 m.
- Hoyo 15  
ROGER PADRÓS 2.05 m.
- Hoyo 17  
JACOBO AVELLANAS 1.30 m.



### INVITADOS FINAL TERRITORIAL

- Hcp. Inferior  
ANTONIO TORRES PAREDES
- Hcp. Medio  
VICENÇ LLORET ROIG
- Hcp. Superior  
VICENTE ADELANTADO S.



HANDICAP INFERIOR				
Pos	Licencia	Nombre	Hex	Total
1	AMC9629142	TORRES PAREDES, ANTONIO	11,3	41 invitado
2	CB35640951	RODRIGUEZ GUTIERREZ, FRANCISCO	4,7	35 clasificado
	CB09406031	MOLINA AGEA, DIEGO	11,6	35 clasificado
	CB00822252	GARCIA-ELIAS COS, CARLOS	11,6	35 clasificado
	CB09176600	FERNANDEZ GUTIERREZ, ANGEL	12	35 clasificado

HANDICAP MEDIO				
Pos	Licencia	Nombre	Hex	Total
1	CB00504716	LLORET ROIG, VICENÇ	14,3	36 invitado
	CB09273779	SOLDEVILLA ALBELLA, JOAQUIN	13,6	36 clasificado
3	CB09117009	PRIETO GONZALEZ, ANTONIO	14	35 clasificado
4	CB42271456	IBORRA JOVE, RAUL	16,6	33 clasificado
5	CB00180186	PAU GALCERAN, JOSE MARIA	13,7	32 clasificado

HANDICAP SUPERIOR				
Pos	Licencia	Nombre	Hex	Total
1	CB00330428	ADELANTADO SORRIBES, VICENTE	28,2	37 invitado
2	CB91648644	MALLAFRE MIRA, JOAN	26,9	36 clasificado
3	CB09807630	SAZ GUILLEN, NOEMY	19,7	35 clasificado
	CB09654408	VILA PLAZA, ENRIQUE	19,6	35 clasificado
5	CB09642753	RUIZ ROMERO, ANSELMO	18,1	34 clasificado





# NUMA GOLF CUP

## GOLF VALLROMANES



### BOLAS + CERCANAS

**Hoyo 2**  
JOAQUINA MENDEZ 1.08 m.

**Hoyo 7**  
XAVIER SOLER 0.69 m.

**Hoyo 12**  
AURORA DUEÑAS 0.76 m.

**Hoyo 17**  
JAN VILLAR 0.36 m.



### INVITADOS FINAL TERRITORIAL

**Hcp. Inferior**  
ANTONIO QUERALT LOPEZ

**Hcp. Medio**  
ESTHER CANALS MESTRE

**Hcp. Superior**  
JOSEP CASTELL FERRE



HANDICAP INFERIOR				
Pos	Licencia	Nombre	Hex	Total
1	CB08123998	QUERALT LOPEZ, ANTONIO	10,4	42 invitado
2	CB08337956	BLANCO FERNANDEZ, OSCAR JAVIER	8,3	39 clasificado
3	CB08272827	GONZALEZ GIMENEZ, ALBERTO	11,6	39 clasificado
4	CB08176222	SADURNI RODRIGUEZ, SERGIO	1,1	38 clasificado
5	CB05083528	PUYOL PASTOR, OCTAVI	3	38 clasificado

HANDICAP MEDIO				
Pos	Licencia	Nombre	Hex	Total
1	CB08118664	CANALS MESTRE, ESTHER	13,8	42 invitado
2	CB42167173	PUIG PEÑA, JAIME	14	38 clasificado
3	CB08121003	GRIERA VILA, ALBERT	12,9	37 clasificado
4	CB02500561	MONTAÑO LUNA, GIOVANNA	13,4	37 clasificado
5	CB08230448	GIBERNAU DURAN, CRISTINA	15,1	37 clasificado

HANDICAP SUPERIOR				
Pos	Licencia	Nombre	Hex	Total
1	CB09268068	CASTELL FERRE, JOSEP	18,6	40 invitado
2	CB08788204	FRANCO ROMERA, FRANCISCO JAVIER	24,8	40 clasificado
3	CB08793777	VILLAR FIGUEROLA, JAN	19,5	38 clasificado
4	CB42650995	ORTIZ LEON, ALFONSO	21,7	37 clasificado
5	CB08167705	NAVARRO ALBERTOS, ENCARNACION	34	37 clasificado





# CATALUNYA CUP GOLF COSTA BRAVA



## BOLAS + CERCANAS

- Hoyo 3  
DIDIER ALTMAN 0.84 m.
- Hoyo 5  
CARMEN AGUT 2.37 m.
- Hoyo 8  
JUSTINIANO CASADO 2.77 m.
- Hoyo 12  
FELIX RIBOT 5.17 m.
- Hoyo 15  
CARMEN AGUT 3.03 m.
- Hoyo 17  
MONTSERRAT BRIO 2.32 m.



HANDICAP INFERIOR				
Pos	Licencia	Nombre	Hex	Total
1	CB07335709	BARRADO FABREGAS, ALEX	9,7	37
2	CB07025032	RIBOT SERRA, FELIX	4,5	36
3	CB07229614	DORADO OLANO, ALFONSO	4,7	35
4	CB07013513	AROLA DIAZ, GUILLERMO	2,9	34
	CB07045396	WATSON, STEPHEN THOMAS	10,2	34

HANDICAP MEDIO INFERIOR				
Pos	Licencia	Nombre	Hex	Total
1	CB05083272	CRUZATE GUAL, IGNACIO	14	44
2	CM01030084	CASADEJUST WEISEL, ALEX	12,5	34
3	CB07269818	MARTINEZ VELA, LUIS VICENTE	10,7	32
	CB07331348	SANCHEZ ANTON, SOLEDAD	11,2	32
	CB07018307	SOLERNOU ROMAGOSA, JOSE	14,1	32

HANDICAP MEDIO SUPERIOR				
Pos	Licencia	Nombre	Hex	Total
1	CBB1791311	FORNT CUBEL, JOSEP M.	15,9	38
2	CB07181643	CARBALLEDA GALAN, LUIS	16,4	36
3	CB07121629	SORIA MENDEZ, ALEJANDRO	14,7	35
	CB65821019	GASULL VELASCO, NON	16,2	35
5	CB07334308	VILANOVA PARERA, LLORENÇ	15,9	33

HANDICAP SUPERIOR				
Pos	Licencia	Nombre	Hex	Total
1	CB07083649	COCO FORISCOT, JOAN MANUEL	25,6	40
2	CB07755015	AROLA CASTILLO, BEGOÑA	35,1	38
3	CB07180437	LARROSA CALVO, JORDI	27,2	36
4	CB00505442	TEIXIDOR SIBILS, XAVIER	18,9	35
5	CB76893610	SALA PUIGVENDRELLO, JOAN	19,4	34



# GOLF AGE

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

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



**VEN A VISITARNOS!**



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

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

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



# CATALUNYA CUP

## REUS AIGÜESVERDS



### BOLAS + CERCANAS

- Hoyo 4  
RAFAEL BROTONS 2.79 m.
- Hoyo 6  
ANA CAÑADO 4 m.
- Hoyo 8  
MERCE GRAU 2.21 m.
- Hoyo 12  
JORGE VERA 3.10 m.



#### HANDICAP INFERIOR

Pos	Licencia	Nombre	Hex	Total
1	CB00912682	ENRIC FERNANDEZ DOMINGO	9.7	39
2	CBA2753949	ORIOI FORT BORRAS	4.1	35
3	CBA2809980	ANNA CAÑADO ESPINAL	10.4	34
4	CB05652423	MARCOS MOTA PASCUAL	7.6	33
5	CB09030171	ANTONIO BARBANY RUATA	8.2	33

#### HANDICAP MEDIO INFERIOR

Pos	Licencia	Nombre	Hex	Total
1	CB19339700	FELIPE GIMENEZ RODRIGUEZ	13.8	31
2	CBA2788155	JAN FORT BORRAS	13.7	30
3	CB42167173	JAIME PUIG PEÑA	13.4	28
4	CB00506597	JORGE VERA PABON	13.9	26
5	CB00504716	VICENÇ LLORET ROIG	12.5	21

#### HANDICAP MEDIO SUPERIOR

Pos	Licencia	Nombre	Hex	Total
1	CB00791767	MIGUEL CURTO ESCARDO	16.3	38
2	CB91648643	JOAN PORTALS PERALTA	14.9	37
3	CB23512786	MICHAEL EUGENE ROBSON	15.1	32
4	CB42179890	M <sup>o</sup> MERCE GRAU	17.2	32
5	CB00796682	JOSE ORTEGA CAGIGAL	18	31

#### HANDICAP SUPERIOR

Pos	Licencia	Nombre	Hex	Total
1	CB00181161	FRANCISCO BALLESTEROS RAMIREZ	24.2	36
2	CB79177647	IGNACIO GAMINDE DIAZ-EMPARANZA	19.2	33
3	CB42117027	OLGA CASTILLO NAVARRO	19.6	33
4	CB61338069	YOLANDA VAZQUEZ PEREZ	18.5	32
5	CB91176810	RAFAEL RODRIGUEZ SERRA	20.6	32







# Experts in mixing



— GAMA SCHWEPPE'S PREMIUM MIXERS —



## **Golf Girona** aspira a volver a situarse entre los mejores campos de la región

Golf Girona es un campo de golf situado a tan solo 4 km de la ciudad de Girona, a menos de una hora de la ciudad de Barcelona y de los Pirineos, y a tan solo media hora de la Costa Brava y del “Empordà”

El recorrido cuenta con 18 hoyos que completan un par de 72 golpes, diseñado por el prestigioso arquitecto inglés Mr. F.H. Hawtree y está sembrado íntegramente con Pennncross, hierba de máxima calidad para la práctica del golf. Es un campo completamente adaptado al medio natural, los terrenos en los que está construido está completamente aislados de la vida urbana de Girona, pudiendo disfrutar de pequeños valles y montes con vistas a las montañas de “Les Gavarres”.

La primera mitad del recorrido es muy competitiva: su diseño obliga al jugador a utilizar todos los palos de la bolsa. Los segundos nueve hoyos son espectaculares ya que todos los tees están emplazados sobre muros construidos con piedra de Girona. Desde esas ubicaciones se





obtiene una panorámica impresionante sobre las calles, convirtiendo en un auténtico placer seguir la trayectoria de la bola camino de su objetivo; hecho que anima a los jugadores a utilizar el drive y las maderas de salida. Seguramente, Mr. Hawtree diseñó esta parte para obsequiar a los golfistas después del rigor de la primera vuelta.



El diseño del campo esta adaptado perfectamente a la configuración del terreno, por lo que es un recorrido adecuado ara jugadores de todos los niveles.

Girona - Costa Brava es una de las regiones más bonitas del litoral mediterráneo. Pese a ello, hoy en día, aún para muchos son desconocidas todas las atractivas posibilidades de esta zona ideal para todo tipo de actividades, incluyendo el golf, que se ha convertido en pocos años en uno de los destinos más apreciados por los golfistas internacionales.



## NUEVOS RETOS NUEVAS METAS

El equipo de Golf Girona se muestra optimista de cara al 2017, después de superar las adversidades del año pasado:

“Actualmente y después de haber trabajado muy duro y solucionar graves problemas técnicos acontecidos el pasado mes de agosto con la compañía eléctrica, celebramos comunicar que Golf Girona está unas condiciones óptimas tanto de tees, fairways y greens.

Nuestra intención es volver a situar Golf Girona entre los mejores campos de nuestra región. Por esta razón deseamos abrir la temporada 2017 a unos precios muy competitivos, para que los jugadores puedan disfrutar de nuestras instalaciones y ver con sus propios ojos el buen estado actual del campo. Esperamos que con este primer torneo, todos los participantes disfruten de un gran día para practicar este apasionante deporte”.

## TORNEO DE PRESENTACIÓN

El complejo de golf de la Costa Brava, Golf Girona, anuncia la celebración de su primer evento de golf de 2017, en colaboración con NUMA Golf.

Para Golf Girona es un orgullo presentar a la comunidad golfística del país un torneo muy interesante. Hemos pensado este torneo con la finalidad de que los participantes disfruten de un día de golf inolvidable y que tengan la oportunidad de jugar nuestro recorrido, que actualmente, se encuentra en un estado muy bueno sobretodo en los greens que invitan a disfrutar del juego, diseñado por el gran arquitecto F.W. Hawtree.

Tendremos una jornada muy variada, incluyendo primeramente un pequeño desayuno de bienvenida, en el Restaurante de la Casa Club que nos ayudará a optimizar el rendimiento físico.

Después del Torneo se realizará una comida, a cargo de los cocineros de Golf Girona, con un menú donde se degustarán platos y productos típicos de la gastronomía gerundense.

El Sr. Pere Ramio y Serra, Presidente de Golf Girona os invita a participar y difundir la noticia para hacerla llegar estas novedades al mayor número de golfistas ■



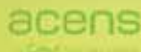
# Puja al Cloud amb la teva empresa



Si vols venir a **Movistar**  
t'assessorem  
gratuitament



**Comunicació Total**  
Solucions Integrals per a empreses



cinema | sèries | esports  
**Prova-ho Gratis 3 mesos**



300Mb de pujada i  
300Mb de baixada



**2a línia de regal**  
2 línies de mòbil



+6.000 títols i #0 per  
a veure en els teus  
dispositius



Trucades il·limitades a  
fixos nacionals

UNA MARCA DE *Telefonica*

Fusion-2 Premium Extra: quota mensual de 155 €/mes (IVA inclòs) promocionada a 119 €/mes (IVA inclòs) els tres primers mesos per a altes noves a Fusion-2 Premium Extra amb alta de Banda Ampla fixa des del 6 de febrer fins al 28 de febrer del 2011. Inclou línia fixa, Internet Fibra 300/300 Mb, Movistar+ Familiar, Futbol (La Liga, UEFA Champions League, Europa League, Copa del Rey i competicions internacionals), Cinema, Sèries, Selecció d'Esports, Mòbil i 5 canals a la carta. 2 línies mòbils amb trucades i SMS il·limitats, amb 8 GB/mes a màxima velocitat a cada línia. Subjecte a disponibilitat de cobertures. Permanència de 3 mesos per a instal·lacions de fibra nova.

TELÈFONIA

**SEU CENTRAL:** Av. Jaume I, 294-296 - 08226 Terrassa  
**BOTIGUES:** Av. Jacquard, 42 - 08222 Terrassa | Rbl. d'Egara, 142 - 08221 Terrassa  
C/. Còrsega, 562 - 08025 Barcelona | Av. Matadepera, 19 - 08207 Sabadell  
Passeig Dr. Moragas, 187 - 08210 Barberà del Vallès  
C/. Valldoreix, 67 - 08172 Sant Cugat del Vallès | C/. Josep Pla, 12 - 08760 Martorell

**Tel. 93 734 34 43**  
atencionalcliente@arsoriano.com  
www.arsoriano.com

Contacta per rebre informació detallada de les nostres ofertes

# Vermut BCN

Un nuevo y exclusivo vermut para aquellos que les gusta lo auténtico y para quienes buscan disfrutar de lo mejor del Mediterráneo y de la magia de Barcelona

Para elaborar nuestro vermut mediterráneo sólo utilizamos viñas viejas de Garnacha blanca de la región vinícola catalana más meridional, Terra Alta, donde el viento seco del valle del Ebro, conocido como Mestral y el suelo arcilloso, con una especial proporción de cal, ofrecen las circunstancias perfectas para que la garnacha blanca crezca.

Aquí tenemos más del 60% de la producción mundial de esta variedad de uva maravillosa que nace de retorcidas vides de más de 60 años de edad.

Nuestro alcohol para la elaboración del vino blanco se obtiene de lías de vino seleccionadas de las variedades cariñena y garnacha procedentes del Priorat, destiladas artesanalmente en un alambique de cobre Arnold Holstein. A continuación se maceran durante algunas semanas y a temperatura ambiente, una selección de botánicos tradicionales en la elaboración del vermut, como son el clavo, la angélica, la canela y el ajeno con agua natural pura y el espíritu obtenido del néctar extraído de las lías de vino.

Uno de los secretos mejor guardados de nuestro vermut, es la fórmula que combina los inigualables botánicos que florecen en las montañas del Priorat, como las bayas de enebro, romero, flor de saúco y el hinojo salvaje.

Vermut artesanal de serie limitada, originario de la Terra Alta, hecho a base de uvas blancas de Garnacha nacidas de cepas centenarias y de los botánicos del Mediterráneo fortificados con uvas tintas eau-de-vie destiladas en el Priorat: Garnacha y Cariñena.

Seco y complejo, con aromas de bergamota, flor de saúco, hierbas silvestres y un toque excepcional que da el amargor de la piel de naranja. El aperitivo ideal para tomarlo con un toque de sifón o solo, con mucho hielo, un poquito de limón y adornarlo con una oliva.



También es un vermut ideal para añadir profundidad y complejidad adicional a

un dry Martini o a un cóctel Negroni combinándolos con BCN GIN ■

Mas información en: [www.bcngin.com](http://www.bcngin.com)  
 Facebook: [www.facebook.com/notes/bcn-gin/vermut-bcn/69144949435819](https://www.facebook.com/notes/bcn-gin/vermut-bcn/69144949435819)

# Et falta regularitat en el teu joc?

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

## Gualta Fitting Centre

El Fitting Centre més important de Catalunya

Fitting Centre oficial de:



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



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

Utilitzant el radar i la tecnologia:



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

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



# Catalunya Pro Tour

## arranca su edición de 2017 en el R.C.G. El Prat



La elite del golf catalán se dio cita en el Real Club de Golf El Prat para participar en la primera prueba del calendario de la tercera edición del Catalunya Pro Tour.

Más de 50 jugadores se midieron en el campo barcelonés, que se presentó en excelentes condiciones: Txomin Hospital, Ivó Giner, José Manuel Lara, Jordi García Pinto, Emilio Cuartero, Gerard Piris, Xavi Puig, Gemma Fuster y Mireia Prat, entre otros, se dieron cita en el recorrido Rosa del Prat en el arranque de circuito, organizado por Olagolf.

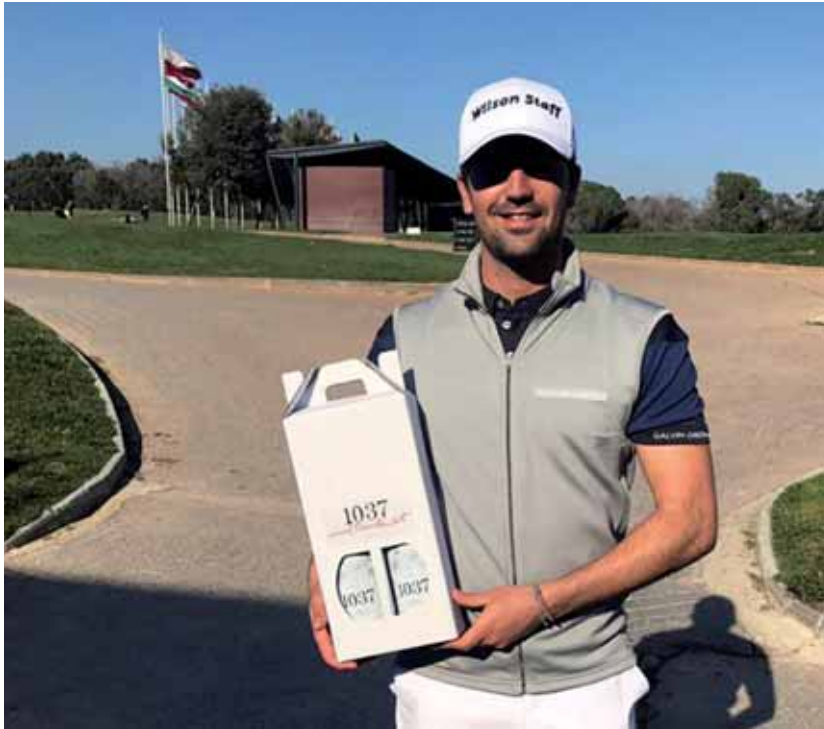


El gran protagonista de la jornada fue el joven jugador de Raimat Gerard Piris, ganador de la última prueba del Pro Tour 2016. Piris encabeza la clasificación de

La elite del golf catalán se dio cita en el Real Club de Golf El Prat para participar en la primera prueba del calendario de la tercera edición del Catalunya Pro Tour







Ganador

2017 después de dominar rápidamente con 5 birdies en la primera vuelta y un 68 final.

La mayoría de jugadores se descolgaron del ritmo frenético del de Lleida:

“Empecé muy fuerte, con -4 en los primeros nueve hoyos, y la verdad es que jugando muy bien, dejando bolas cerca de bandera, metiendo los putts... Luego la segunda parte, que cogía nueve hoyos del recorrido Open, se levantó un poco el viento y al ser más complicados intenté aguantar, superando algunos pares 3 difíciles con el viento en contra, para acabar con un buen birdie en el 18”, comentaba un satisfecho Gerard Piris.

Aunque cabe destacar la actuación de Emilio Cuartero, otra de las grandes 'perlas' del golf de nuestro país que se quedó a un golpe del vencedor (69). O de Xavi Puig y Nacho Feliu, empatados a -2, con premio de un lote de Cava Miltrentaset para los primeros clasificados.



La primera chica fue Mireia Prat (10ª), y los mejores amateurs Jorge Olmos, (14ª) y María Blasco (22ª).

Cabe destacar que entran en acción equipos de tres, integrados por dos pros y un amateur y que Vívelo, el sistema de resultados en directo habilitado para el Circuito, permitió sentir la emoción y la presión de la competición en todo momento.

Después del torneo, por la tarde, se aprovechó para celebrar una reunión de los miembros del CPGA, tratando temas como el calendario de torneos, la apertura de los torneos a los amateurs, y los objetivos generales del colectivo, que se encuentra en búsqueda activa de patrocinadores.



La CPGA agradece al RCG El Prat la disponibilidad del campo, a la dirección y los socios la cesión de sus instalaciones para organizar la prueba en su campo, así como a la Federació Catalana de Golf, TaylorMade Golf, Cava Miltrentaset, Hero y MyGolfWay.com por su colaboración.

La próxima cita del Catalunya Pro Tour será en Golf Peralada ■

Puedes consultar la actualidad de la CPGA o del Catalunya Pro Tour en:

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

# Gerard Piris, nuevo fichaje de Wilson Golf para el Challenge Tour y el Alps Tour en 2017



El golfista del Challenge Tour Europeo Gerard Piris acaba de incorporarse al equipo del Wilson Staff en España. Esta temporada 2017 el catalán ha comenzado con buenos resultados en competición, y el añadido de la confianza que ha depositado en él Wilson Golf para jugar con sus palos.

Su tercer puesto en el Red Sea Little Venice Open en Egipto (-7), del Alps Tour, y el triunfo en la primera prueba del Catalunya Pro Tour 2017, disputada en el RCG El Prat (-4), demuestran que Gerard pasa por un buen momento de forma.

“Esta pretemporada ha sido de las mejores para mí, tanto desde el punto de vista físico como técnico, y mentalmente también, y es evidente que se está notando”, confirma Gerard Piris.

Respecto al fichaje con Wilson Golf comenta: “Estoy muy contento por la oportunidad y la confianza que me da Wilson Golf. Hoy en día no es fácil encontrar apoyos. Me gusta Wilson porque en general tiene muy buen material en todos los aspectos



“Voy a jugar los blades Wilson FG Tour 100, que son unos hierros forjados con los que me siento muy a gusto. La verdad es que tengo un muy buen amigo mío que juega Wilson, y alguna vez que le cogía los hierros ya notaba que me gustaban mucho, y ahora los puedo tener en mi bolsa”. Además, tiene que probar el V4 Utility, los wedges TC y el driver D200 de la marca.

Después de pasar por la sesión de fitting, Miki Rapado de Handmade Custom Clubs le está montando los palos a medida en Mallorca, y cuando Gerard los reciba aún tendrá unas semanas para afinar su juego con ellos, ya que hay un par de torneos del Alps Tour que se han cancelado. A partir de entonces le veremos con su nueva imagen, jugando con palos, gorra, guante y bolsa de Wilson Golf ■



## GOLF IS ONLY THE EXCUSE!

ENJOY PERALADA RESORT



**Golf Club Peralada**

Rocabertí s/n, 17491 Peralada (Girona) - Tel. (+34) 972 53 82 87

[www.golfperalada.com](http://www.golfperalada.com) - [casa.club@golfperalada.com](mailto:casa.club@golfperalada.com)



  
**PERALADA**  
resort

# 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 consulta con tu franquicia **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



blog.nacex.es/



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



youtube.com/NACEXservicioexpres

Servicio gratuito de atención al cliente

# 900 100 000

IDA  
-2€  
IDA y  
VUELTA  
-4€

descuento en tu envío  
NACEX.primo para destinos  
nacionales presentando este  
anuncio en tu franquicia NACEX

Válido hasta el 31/12/2017  
SOTAPAR12/16

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...



especial  
**balnearios**





## Hotel Termes La Garriga\*\*\*\*

El Hotel Termes la Garriga situado en la localidad modernista de La Garriga, comarca del Valles Oriental, a 30 minutos de Barcelona y con fácil acceso a la C17.

El Hotel cuenta con 18 elegantes y amplias habitaciones dobles y 3 triples. Cabe destacar las magníficas instalaciones termales donde se puede disfrutar de las propiedades de las aguas termales mineromedicinales propias de la zona, que activan la circulación, disminuyen el dolor, y tienen un efecto sedante.

Además se ofrece la adquisición de forfaits antiestrés, tratamientos de adelgazamiento y belleza, así como los tratamientos conocidos como "experiencias" en los que destaca el masaje ayurveda, el balinés, hawaiano, pindas, masaje con cañas de bambú y la terapia sensorial con cuencos tibetanos. El aroma de la naturaleza y el fluido constante de las aguas termales crean una atmósfera relajante, una gran sensación de paz y tranquilidad que invade a los visitantes. El balneario tiene una sala de fitness en la que se puede solicitar el servicio de un personal trainer.

El Hotel Termes La Garriga es el espacio ideal para pequeñas celebraciones y eventos de empresa, Termes Restaurant



con vistas al jardín, ofrece a los huéspedes y visitantes una cuidada gastronomía, donde destaca el producto de temporada, sin olvidar las dietas personalizadas y depurativas complementadas con terapias termales para cada cliente ■

**Hotel Termes La Garriga\*\*\*\***

Teléfono 93 871 70 86

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



## SEMANA SANTA

### Incluye:

- Alojamiento en habitación doble
- Desayuno Buffet
- 2 Almuerzos o cenas por persona en Termes Restaurant con bebidas incluidas
- Acceso libre al circuito termal donde disfrutar de las propiedades de las aguas termales mineromedicinales que activan la circulación, disminuyen el dolor y tienen un efecto relajante.
- 1 masaje de 30' por persona a elegir (craneal, relajante o reflexología podal)

Promoción válida del 12 al 17 de Abril de 2017 · Iva Incluido

3 DIAS  
2 NOCHES M.P.  
(la pareja)  
**430€**  
Incluye 1 masaje  
de 30' p/p



## ESCAPADA ROMÁNTICA

### Incluye:

- 1 Noche en hab. doble en cama con dossel, pétalos de rosa y botella de cava.
- Desayuno Buffet en el jardín del hotel y libre acceso al Circuito Termal donde podrán disfrutar de las propiedades de las aguas termales mineromedicinales.
- Albornoz y zapatillas en habitación.
- Cena a la luz de las velas en Termes Restaurant.
- Late check out según disponibilidad.

Oferta válida hasta el 30 de septiembre de 2017 · Iva Incluido

2 DIAS  
1 NOCHE  
(la pareja)  
**198€**



# La tranquilidad en una tierra verde

El tiempo corre a un ritmo diferente en el corazón de la Galicia más verde, entrañable y auténtica. Guitiriz es una tranquila población bendecida por la naturaleza y que vive a gusto consigo misma en un rincón de la provincia de Lugo. Un lugar, en medio del camino, que siempre ha disfrutado de una privilegiada situación e inmejorables situaciones.

A 25 minutos está Lugo, una ciudad orgullosa y de dimensiones humanas que cuenta con el mejor recinto romano amurallado de la península. A 30 minutos, A Coruña, con todos los atractivos de las villas tradicionales pero también modernas, hermanadas con el mar. Y a sólo 40 minutos, Santiago de Compostela, ciudad Patrimonio de la Humanidad y final del Camino que miles de personas transitan anualmente en busca de sí mismas.

Guitiriz es un tradicional lugar de paso, en el que ahora no faltan razones que impongan una parada. El hallazgo a principios del siglo XVII de las fuentes termales de San Juan de Llagostelle, de propiedades altamente curativas, convirtió a la población en un destino conocido y deseado por los buscadores del tesoro de la salud. Guitiriz, donde nunca ha dejado de reinar la calma, tuvo un glorioso pasado de villa balnearia, que vuelve a recuperar en todo su esplendor con la reforma y reapertura del Hotel Balneario de Guitiriz.

Un lugar para rendir culto al cuerpo y, a la vez, a la mente. Un espacio para buscar la paz y para reencontrar la salud. Y todo, en un entorno de gran belleza natural dentro de una finca de 54 hectáreas.

El Hotel Balneario de Guitiriz está ubicado en un histórico edificio cuidadosamente remodelado para mantener intacta su personalidad y su esencia original.

Un hotel renovado que le dejará como nuevo. Las cuatro estrellas del hotel Balneario de Guitiriz están emplazadas en un edificio de principios de siglo. Respetando su esencia original el hotel ha sido totalmente remodelado para que disfrute al máximo de todas las propiedades de sus aguas mineromedicinales.



Todo lo que se puede esperar de un moderno cuatro estrellas y mucho más: Las mejores instalaciones termales, un campo de golf propio de 9 hoyos y una propuesta gastronómica del más alto nivel.

El Hotel pone a su disposición 6 salones de reunión, todos ellos situados en la planta baja y con luz natural, con capacidad de hasta 250 personas, ideales para la celebración de reuniones y banquetes.

Nuestros salones están equipados con la últimas tecnologías en lo que equipa-

miento audiovisual se refiere y líneas ADSL y Wifi gratuito.

Amplios espacios comunes situados alrededor de las salas le permitirán la instalación de Hospitality Desks o bien ofrecer los servicios de coffee breaks ■

**“Más que suficiente para hacer de una estancia, toda una experiencia”**





1902

Hotel Balneario & Golf Club

GUITIRIZ

★★★★

## VERANEA EN GUITIRIZ

\* **55€ por persona** y noche, con desayuno y acceso 2 horas a piscina termal del balneario.

\* **65€ por persona** y noche, con desayuno y acceso ilimitado a la piscina termal del balneario.

- **Oferta válida desde el 08 de Julio, hasta el 27 de Agosto.**
- Precio por persona en habitación doble estándar.
- Niños 0 a 2 años **GRATIS** en cuna. Y de 3 a 11 años: 10€ por noche (**pago directo en hotel**)
- Máximo un niño compartiendo habitación doble estándar con 2 adultos.
- Suplemento de habitación individual: **20€/noche**
- 3ª persona adulta en cama supletoria **25%** descuento compartiendo habitación con 2 adultos.
- Suplemento de almuerzo o cena: 20€ por persona.
- IVA incluido



### Información y Reservas

Tel: + (34) 982 02 22 00

E-Mail: [recepcion@balneariodeguitiriz.com](mailto:recepcion@balneariodeguitiriz.com)

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

[facebook.com/balnearioguitiriz](https://facebook.com/balnearioguitiriz)



OCA AUGAS SANTAS  
BALNEARIO GOLF RESORT

# OCA AUGAS SANTAS BALNEARIO GOLF RESORT

UN LUGAR IDEAL PARA RELAJARSE Y DISFRUTAR DE LA NATURALEZA Y EL GOLF

Oca Augas Santas Balneario Golf Resort ofrece a los visitantes un entorno privilegiado para relajarse y mejorar su salud gracias a las propiedades mineromedicinales de sus aguas. Además, pueden disfrutar de las impresionantes vistas y la tranquilidad de esta zona de Galicia, en Pantón, el corazón de la Ribeira Sacra.

Está construido en las proximidades del antiguo balneario que fue fundado a mediados del siglo XIX y, poco tiempo después, ya gozaba de un amplio prestigio que se extendía más allá de las fronteras de Galicia. Durante mucho tiempo, las virtudes curativas de sus aguas sulfuradas atrajeron a visitantes llegados de distintos puntos de España, Portugal e incluso Francia.

El lugar, aunque más bien modesto, figuró por méritos propios entre los más célebres balnearios gallegos.

Hoy en día, las ruinas del viejo balneario se conservan junto a las modernas instalaciones como testimonio de una tradición que hoy se pretende recuperar usando recursos propios del siglo XXI.

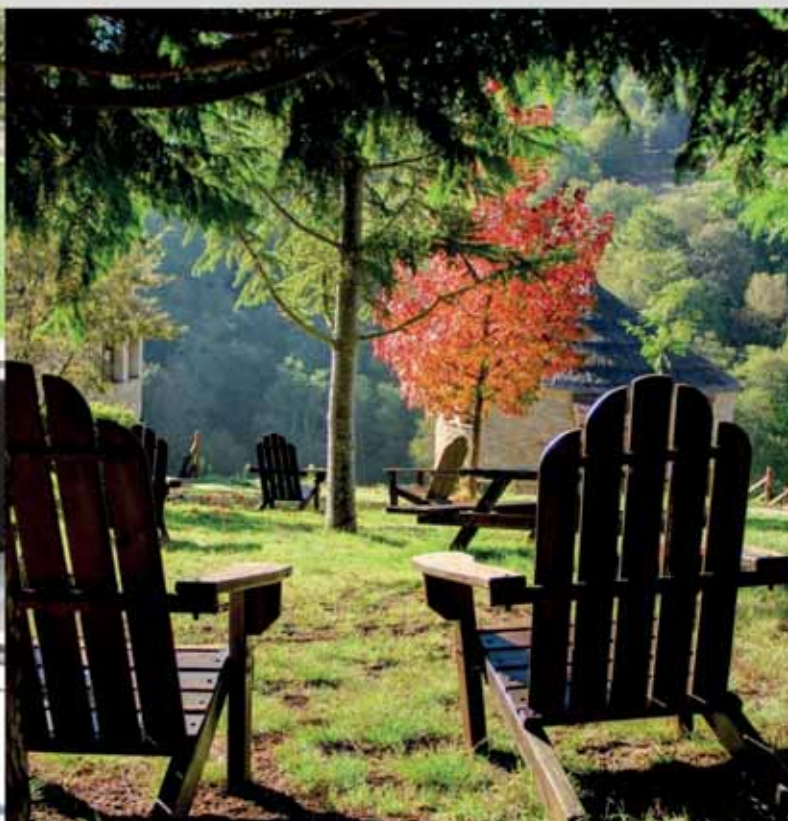
Oca Augas Santas Balneario Golf Resort fue inaugurado el 19 de julio de 2006 con gran variedad de tratamientos. Las aguas con las que cuenta son sulfuradas, bicarbonatadas, sódicas y fluoradas, indicadas en procesos reumatológicos, dermatológicos, respiratorios y que emanan a 16 °C y 24.5°C.

Un completo balneario con piscinas termales, jacuzzi, chorros y cascadas, además de múltiples tratamientos corporales y faciales, convierten a Oca Augas Santas Balneario Golf Resort en el lugar ideal para relajarse y disfrutar de la naturaleza y el golf.





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

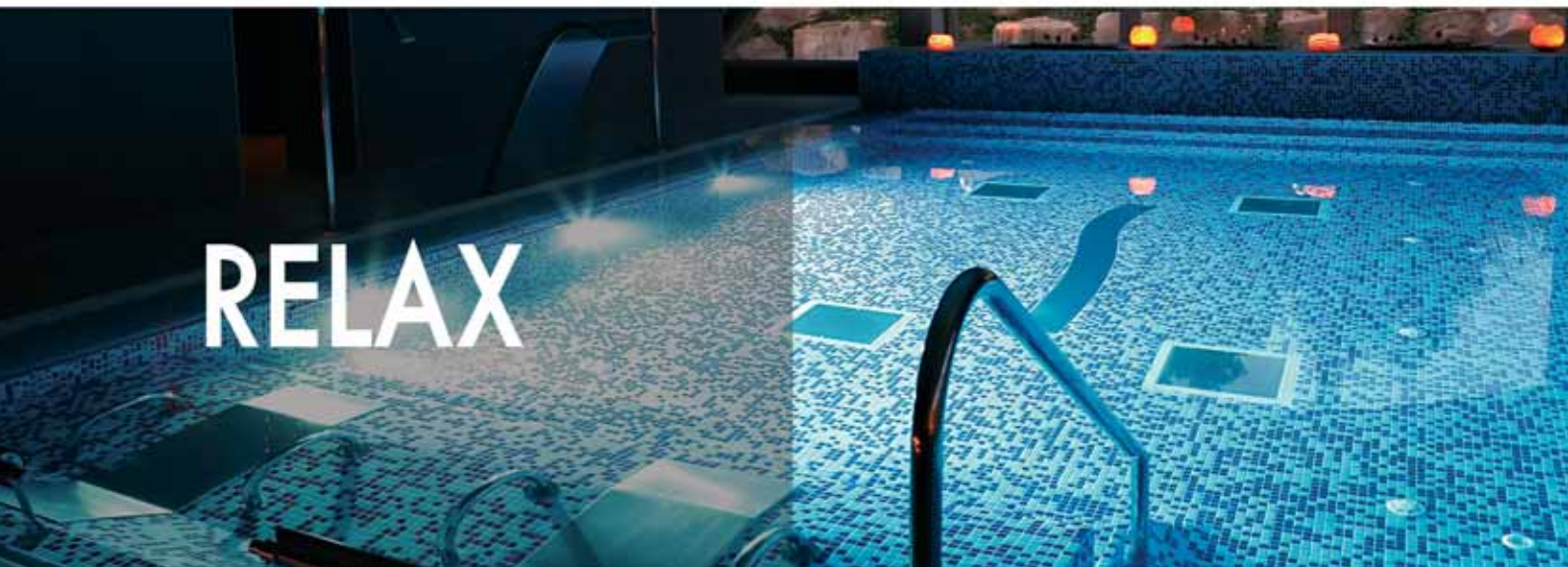




**NATURALEZA**



**SALUD**



**RELAX**



  
**BALNEARI**  
DE ROCALLAURA  
—●●●●—

**973 330 632**  
[www.hotelbalneariderocallaura.com](http://www.hotelbalneariderocallaura.com)



# Agua de **ROCALLAURA**

**ENFERMEDAD DEL RIÑÓN**

**EXCELENTE AGUA DE MESA**

*Pídala en Farmacias y Colmados*

*Se sirve en garrafas y embotellada*



ARTESIANAL

El Balneario se encuentra en un entorno natural rodeado de verdes montañas. Ofrece su propio manantial de aguas termales y goza de un ambiente silencioso y tranquilo.

El Balneario de Rocallaura se inauguró en 2009, tras la cuidadosa reforma de un impresionante edificio que data de 1908. Combina elementos históricos con diseño e instalaciones de vanguardia.

En el spa del hotel se utilizan aguas de manantial conocidas por sus propiedades beneficiosas. Podrá hacer ejercicio en el gimnasio, relajarse en las piscinas y bañeras de hidromasaje cubiertas y disfrutar de la gran variedad de masajes revitalizantes.

El restaurante del establecimiento, especializado en cocina catalana, sirve deliciosos platos gourmet y ofrece grandes ventanas con preciosas vistas a los alrededores.

  
**BALNEARI  
DE ROCALLAURA**

973 330 632

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



## Hotel Balneario Vallfogona de Riucorb

El Hotel Balneario de Vallfogona de Riucorb, situado en la Conca de Barberà (Montblanc) y muy próximo al Urgell (Tárrega), ES MÁS QUE UN EDIFICIO CENTENARIO, conocido principalmente por sus aguas mineromedicinales. Aguas que provienen de un manantial subterráneo y que tienen una alta concentración de minerales, lo cual las hace beneficiosas para la salud. El agua del manantial a pesar de que emerge fría, a 14°C, se calienta mediante un complejo

conocido por sus aguas mineromedicinales. Aguas que provienen de un manantial subterráneo y que tienen una alta concentración de minerales, lo cual las hace beneficiosas para la salud

sistema de bombas y acumuladores de agua, y dentro de la piscina balneoterápica, el agua se mantiene a unos 33°C de temperatura, esto hace que esta temperatura, sea ideal para abrir poro y que la misma mineralización del agua penetre la capa superficial de la piel con el objetivo de mejorar considerablemente la salud y conseguir bienestar y relax.



De hecho, el Hotel se construyó el 1901 por los hermanos Piera, Antoni y Miquel Piera, y Remei Hill, para el aprovechamiento de las aguas mineromedicinales, declaradas de utilidad pública en 1903... Ya hace más de CIENTO AÑOS de esto y el edificio ha pasado por diferentes etapas de reformas desde el año 1992 hasta la actualidad. Este año 2017, ya se habrán reformado TODAS las habitaciones del Hotel y también se mejoraron y ampliaron las instalaciones de balneoterapia para dar servicio a la demanda de tratamientos personalizados, ya sean masajes descontracturantes y/o desestresantes y también tratamientos de estética y belleza.

De los servicios de balneario, a pesar de destacar por la piscina balnearia con chorros y burbujas, también ofrecemos servicios de agua mineromedicinal con bañeras de hidromasaje, ducha a presión, duchas circulares, inhaladores y nebulizadores, estufa de vapor... Todos estos servicios son apropiados para reumatismos, artrosis, afecciones respiratorias, hígado, trastornos nutricionales (estreñimiento, dispepsia, gastritis, etc.), para la piel (eczemas, psoriasis...).

Disponemos también del restaurante balneario donde se pueden degustar platos de cocina tradicional catalana y una sala para todo tipo de celebraciones (bodas, comuniones, reuniones de empresa, congresos...), con una capacidad de más de 200 personas y todo esto en plena naturaleza.

La paz y tranquilidad que se respira en esta zona es especial y se acompaña de un paraje de abundante vegetación y de un microclima inigualable.

Os invitamos a que vengáis a disfrutar de las instalaciones, de los jardines del restaurante y la piscina balnearia ■

Podéis encontrar más información de estancias en nuestra web:

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

Tel. 977880025

# HOTEL BALNEARI VALLFOGONA DE RIUCORB \*\*\*



*"agua mineromedicinal declarada de utilidad pública,  
apropiada por reumatismos, artrosis,  
problemas de la piel y respiratorios"*



*el lugar ideal para hacer salud  
y para celebrar cualquier tipo de acontecimiento*



Ctra. del Balneari, s/n  
43427 VALLFOGONA DE RIUCORB (TARRAGONA)

**977 880 025**  
info@hotelbalneari.com

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

# El poder del verde

El color verde está considerado, a todos los efectos el color de la salud, de la sanación. La naturaleza nos muestra un abanico de gamas de verde esplendoroso. Oscuros encinares, choperas encendidas, variaciones infinitas sobre un mismo tema: el verde.

Resulta que la práctica del golf, además de lo que ya sabemos, es un baño en el color verde, un baño en verde ¿pero qué significa un baño en verde?: un baño de color y un baño de sonido inaudible. Y ¿por qué el verde tiene esa función de reconectarnos con la salud? Muy sencillo, en este universo, donde todo es vibración, el verde representa la frecuencia de la nota media que afina la orquesta de todos los colores, al igual que una orquesta debe afinarse en un tono (fa, la...?) así la orquesta de la naturaleza se afina en la frecuencia verde.

Un buen partido de golf te sintoniza con esa frecuencia verde que equilibra y armoniza. Si pudiéramos escuchar los colores, veríamos que cada tono de color emite un sonido y, de hecho, existen personas que escuchan los colores. Hemos de entender, para eso, que nuestro espectro auditivo es muy, muy limitado, igual que nuestro espectro visual.

Esta introducción viene a cuento de un lugar bautizado como La Dama Verde, en homenaje a un valle de pasto natural, segado por el diente de la oveja, que aguarda con sus fuentes de agua sulfurada a que lo camines y lo sientas en paz.

La Dama Verde es una Posada Balneario que aprovecha una fuente de aguas mineromedicinales sulfuradas que brotan de forma natural del granito. Son ideales en baños para la articulaciones, reuma y artrosis, para las afecciones de la piel y del respiratorio. Posee también un efecto muy interesante sobre el sistema nervioso, al poderse ingerir y tener litio ejercer un efecto estimulante y antidepressivo.

La Dama Verde como Posada Rural cuenta con 24 habitaciones dobles perfectamente equipadas y moderna estación termal para tratamientos. Enclavada en la comarca zamorana de Sayago, en la raya de Portugal, a 30 minutos de la frontera,



La dama Verde: vista panorámica del valle de la Dama Verde, que dibuja una extraordinaria forma humana



es un punto ideal para conocer Salamanca (45 minutos), Bragança (60 minutos), Zamora (30 minutos) Toro (45 minutos) y muchos espacios naturales de interés como el Parque natural de los Arribes del Duero.

Decimos aquí que esta masa pétreica de granito que es todo Sayago, le sienta bien a los que viven sobre la roca caliza porque hay dos rocas madres en esta península ibérica: la sílice y la cal. Un terreno sube y el otro baja. Aquí en Sayago puedes llegar a sentir la vieja roca con extrema facilidad. "Siente la roca" es el slogan de la comarca de Sayago.

Recupera tus sensaciones dentro y fuera de La Dama Verde!!



Siente la roca

**LA DAMA VERDE**  
BALNEARIO DE ALMEIDA  
[www.ladamaverde.com](http://www.ladamaverde.com)

Ctra. de Almeida a Carbellino, km. 0,6  
49210 • Almeida de Sayago (Zamora)

Información y reservas:  
980 612 130



La **Dama Verde** es un balneario de aguas termales en uno de los últimos paraísos rurales de la península ibérica.  
**Ven y conecta con tu interior.**



# Somos Agua

RELAJACIÓN DE CUERPO Y ESPÍRITU | TERMALISMO | GASTRONOMÍA | NATURALEZA | MAGIA



Vuelve la mirada a tu interior mientras disfrutas de nuestro balneario en plena naturaleza. Sumérgete en la fuente, en el manantial, y entra en contacto con el bienestar...  
... la quietud, el sosiego, el viento y los pájaros...  
Descubre tu descanso ideal.



**LA DAMA VERDE**  
BALNEARIO DE ALMEIDA  
[www.ladamaverde.com](http://www.ladamaverde.com)

Carretera de Almeida a Carbellino km 0,6  
49210 Almeida de Sayago - Zamora

Escanea el código y entra en nuestra web

Información y reservas: 980 612 130

# ¿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**



## OCA PALACIO DE LA LLOREA SPA

# OCA PALACIO DE LA LLOREA SPA

UN LUGAR IDEAL PARA RELAJARSE Y DISFRUTAR DE LA NATURALEZA Y EL GOLF

### EL HOTEL

Se encuentra situado a escasos 7 Km. de Gijón y sus decenas de playas, en el corazón del campo de golf de La Llorea y muy bien comunicado con la autovía del cantábrico.

Hace gala de un antiguo palacete reformado, combinando arquitectura tradicional y diseño de vanguardia.

### EL ALOJAMIENTO

Dispone de 62 habitaciones de estilo moderno, (2 de ellas junior suites) equipadas con baño completo, secador de pelo, calefacción, aire acondicionado, teléfono, hilo musical, televisión y conexión gratuita a internet.

Completa sus instalaciones con restaurante, cafetería, 4 salones polivalentes para eventos y/o conferencias con capacidad de hasta 200 personas, gimnasio y un completo Club Spa.

Cuenta con un acuerdo con el Campo de Golf de La Llorea de 18 hoyos que permite el disfrute de los amantes del golf.

### CLUB SPA

Nuestro Spa cuenta con 1.000m<sup>2</sup> de instalaciones con una piscina activa con 18 zonas de hidromasaje diferentes (jacuzzi, cama de agua, seta, geiser, cuello de cisne, cañón de agua, sillones de agua, etc.), sauna, baño turco, 10 cabinas para tratamientos de estética y relajación. Zona fitness, ducha vichy, chorro a presión etc.

### CAMPO MUNICIPAL DE GOLF LA LLOREA

El Campo Municipal de Golf La Llorea se ubica en los terrenos de la antigua Granja de Lloreda.

Su diseño, realizado por Roland Favré, está muy bien compensado, enclavado en una rasa costera, muy próxima al mar. El primer campo de golf reglamentario de 18 hoyos de propiedad y gestión municipal en nuestro país.



Ctra Villaviciosa-Canero, 6780 · Campo de Golf de La Llorea, 33394 · Gijón (Asturias)  
(+34) 985 13 18 12 · [www.oca-hotels.com](http://www.oca-hotels.com)



los**balagares**  
GOLF

*Tu campo de golf en Asturias*



Avenida de los Balagares, nº 36 - 33404 Corvera de Asturias  
Tfnos.: 985 355 178 - 662 121 861 • [balagares.es](http://balagares.es)



# URH ZEN BALAGARES \*\*\*\*\* SUP GOLF & SPA



Su hotel de golf en el corazón de Asturias. Situado a menos de 20 minutos del aeropuerto, de las principales ciudades y de las playas de la zona centro del Principado.

Descanse y disfrute de su variada oferta gastronómica, deportiva y de bienestar.

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

Tel. +34 985 535 157 | [info.balagares@urh-hoteliars.com](mailto:info.balagares@urh-hoteliars.com)

Avda. de los Balagares, 34 - Corvera de Asturias (Asturias)

urh

HOTEL  
ZEN BALAGARES \*\*\*\*\*



## **4R REGINA GRAN HOTEL \*\*\*\***

**4R SALOU PARK\*\*\*\***

**4R PLAYA PARK\*\*\***

**4R PLAYA MARGARITA \*\*\***

**4R MERIDIÀ MAR\*\*\***

**4R MIRAMAR CALAFELL\*\*\***



**El 4R Regina Gran Hotel** dispone de 294 habitaciones para disfrutar de unas merecidas vacaciones en Salou, Costa Dorada.

**4R Regina Gran Hotel** ofrece una situación privilegiada tanto a los amantes de la playa (a 700 metros), como a los que buscan diversión en familia con el Parque Temático de Port Aventura, como a los aficionados y profesionales del golf con varios campos en una radio de 30 km. para el disfrute de este deporte.

## **4R REGINA GRAN HOTEL**

Joan Fuster, 3. Salou. TARRAGONA

Tel. +34977353533

reservas@regina-salou.com

**www.4rhotels.com**

# Grup **Gran Claustre**



El Hotel boutique Gran Claustre, restaurant & spa es un hotel monumento, ubicado en un edificio histórico del siglo XVIII, en pleno corazón histórico de la Vila Closa de Altafulla. Las 39 habitaciones ofrecen un equilibrio perfecto entre sus paredes centenarias y el interiorismo más actual distribuidas en dos edificios.



## **RESTAURANT BRUIXES DE BURRIAC**

La cocina es uno de los puntos más fuertes de la oferta del hotel, el restaurant Bruixes de Burriac dirigido por Jaume Drudis forma parte del sello de hoteles gastronómicos de Cataluña. Sabores mediterráneos, materias primas locales, de km 0, cocina de mercado con un toque afrancesado, originalidad y modernidad son los principales valores en la cocina que Jaume Drudis nos propone.

## **SPA GRAN CLAUSTRÉ**

Un spa íntimo con tres cabinass de masaje y un espacio acogedor con piscinas de agua fría y caliente, sauna finlandesa y hammam donde disfrutar y evadirse del día a día. Sugerimos unos tratamientos que representan un culto a la salud, una oportunidad para la cura del cuerpo, la mente y el espíritu, con un trato personalizado de la mano de nuestros profesionales de la salud y belleza.



**Disfrute de las exclusivas promociones personalizadas para ustedes. Información y reservas tlf. 977 651 557 reservas@granclaustre.com www.granclaustre.com**



# La tienda de productos Gourmet exclusiva para golfistas federados

**www.dividelicatessen.com** la tienda online de productos gourmet ofrece sus productos exclusivamente a golfistas federados.

A través de su portal de venta los jugadores de golf pueden acceder a la tienda on-line, usando su número de licencia federativa y su correo electrónico, con estos datos tendrán acceso a todos los productos que hemos puesto a su disposición.

Una vez en la tienda pueden ampliar sus datos de registro, cambiar las claves de acceso y realizar todas las operaciones que hemos puesto a su disposición.

**www.dividelicatessen.com** ofrece a los golfistas productos selectos seleccionados por nuestros expertos en gastronomía con la máxima garantía de calidad.

Productos que van desde Aceites, Vinagres, Especias, Caviar, Vinos, Cafetería, embutidos, conservas, quesos, mariscos, frutos secos. Ofreciendo también la posibilidad de realizar regalos a través de la plataforma.

No solo hemos pensado en los productos, también hemos puesto a su disposición servicios que por nuestra dedicación a la gastronomía conocemos muy bien y que pueden solicitar a través de nuestra plataforma.

Le organizamos cualquier evento que necesite, catas, chefs privados, cursos gastronómicos, banquetes, son gestionados íntegramente por [www.dividelicatessen.com](http://www.dividelicatessen.com). Convirtiéndose así en la mejor opción en cualquier servicio gastronómico gourmet que pueda necesitar ■







# LE DOMAINE DE FALGOS

En Catalunya Nord  
A sólo una 1 hora de Figueras,  
o 2 horas de Barcelona



## Os esperamos para una estancia excepcional



**Hotel \*\*\* 3 días / 2 noches**

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

**Acceso libre al GOLF y al SPA**

A partir de **328€** por persona

Acceso los 3 días al GOLF y al SPA con piscina cubierta,  
sauna, hammam, jacuzzis, musculación.  
Diferentes variedades de masajes con suplemento.

Para las personas que no juegan al Golf, estancia con media pensión y Spa a 230€ por persona.

Hotel\*\*\*

Apartamentos con todas las comodidades

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

Restaurante con terraza panorámica

SPA, campo de rugby y fútbol, juegos para niños

Centro de seminarios



*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)



## Gerard Ruiz de un hobby ha hecho su profesión “Bartender”

Gerard Ruiz, nacido en el Port de la Selva, un pequeño pueblo pesquero en la costa del Cap de Creus, con solo 600 habitantes, donde empieza su trayectoria profesional en el mundo de la Hostelería y atención al cliente. Con trece años empezó como ayudante de camarero en uno de los restaurante más conocidos de la población y desde aquel momento ha seguido cogiendo experiencia y formándose en el sector.



Mientras cursaba sus estudios en Barcelona, el resto del tiempo libre lo invertía trabajando de lo que más le gustaba en el Palau de la Música, Forum, Camp Nou, Pedrera, trabajando para grandes empresas a nivel estatal ubicadas en la gran capital. Una vez terminado sus estudios emprende una nueva etapa laboral y decide marcharse a la gran capital europea de la coctelería (Londres) para adentrarse profundamente en este mundo.



Empieza su estancia en un restaurante francés en el centro de la ciudad compartiendo barra con Wayne Collins, uno de los bartenders más reconocidos a nivel estatal, al cabo de unos meses cambia de coctelería para subir de rango y formar parte del equipo de OXO Tower, mejor coctelería londinense 2014, donde Ian Goodman es el responsable con una gran experiencia en coctelería creativa y de vanguardia. Poco a poco va adquiriendo nuevos conocimientos y técnicas y decide coger más experiencia en Martinis, trabajando como "supervisor" en Dirty Martini (Covent Garden) donde sirve más de 100 cócteles la hora.

Termina su etapa londinense como Bar Manager en una coctelería clásica de Tower Bridge llamada Le Pont de la Tour, del grupo D & D, donde es el responsable de la carta de cocktails y está al cargo de los empleados.

A principios de 2014 vuelve a Cataluña para crear Cocktail Time Bartenders

## COCKTAIL TIME BARTENDERS

### COCTELERIA DE AUTOR PARA EVENTOS

Cocktail Time Bartenders es la primera empresa en la provincia de Girona, dedicada única y exclusivamente a la organización de catering y eventos



de coctelería y barras libres, con todo tipo de cócteles con y sin alcohol, combinados, coctelería vanguardista de autor con nitrógeno, hielo seco, ahumados... y, muchísimas cosas más totalmente innovadoras y personalizadas para cada ocasión.

Cocktail Time! Bartenders nace de la mano de Gerard Ruiz, (Barman de profesión) a partir de mucho esfuerzo, experiencia y entusiasmo en poder complacer al cliente con todo aquello que desee relacionado con la bebida, cuidando cada detalle por pequeño que parezca.



## INFUSED GIN BY GERARD RUIZ

No nos hemos podido resistir al BOOM de la ginebra en España y después de servir miles y miles de Gintónicos, al fin hemos decidido lanzar nuestra propia Infused Gin con Flor de Hibiscus, Naranja y Maria Luisa con la base de Gin Nut London Dry Gin, una receta de nuestro barman Gerard Ruiz

Gin Nut es una London Dry Gin, elaborada con 13 botánicos en la zona del "Empordà" de entre los más destacables tenemos el enebro, el tomillo, el romero, la hoja de olivo, la nuez verde y moscada, entre otros

Des del principio de nuestra aventura en Cocktail Time optamos en colaborar con pequeñas empresas de la zona que pensarán, trabajarán y llevarán a cabo diferentes proyectos muy distintos al nuestro pero al fin y al cabo un denominador común: hacer el trabajo bien hecho. Siempre hemos apostado por los productos y

productores de Km0 así como las frutas, las bebidas, los zumos, el alcohol...

Inspiración de la Receta - Infused Gin By Gerard Ruiz.

Hicimos una inauguración de una boutique en Barcelona hace unos años donde los jefes querían que presentáramos un gintónico de color Rosa. Aún no existían la variedad de ginebras y tónicas que tenemos hoy día con distintos sabores, colores y aromas, y empezamos a buscar productos naturales, que desprendieran color (fundamental para este

cocktail), un toque floral que congeniaba con la tienda que íbamos a inaugurar y un valor añadido con algún producto que la gente no hubiera visto nunca, encontramos la flor de hibiscus, "utilizada en la antigüedad para teñir ropa y zapatos" vimos que soltaba un color rosáceo al macerarse con la ginebra y al añadir la tónica con un twist de naranja teníamos un perfect serve que gustó muchísimo a todos los asistentes al evento. Des de aquel día Gerard Ruiz y el equipo vamos acompañados de esta flor en todos los eventos y a los miles y miles de gintónicos que hemos servido en Cocktail Time hasta que hemos sacado nuestra propia línea de Infused Gin ■

Esperamos que os guste



[cocktailtime.cat](http://cocktailtime.cat)

# La nutrición, un pilar fundamental para la mejora del rendimiento deportivo del golfista



La nutrición es el gran desconocido para la mejora del rendimiento deportivo, pero poco a poco somos más conscientes de la importancia de este PILAR fundamental; uniéndose así a los otros grandes PILARES del GOLF:

- La técnica
- La preparación física
- La psicología
- La estrategia
- La planificación

Todos estos aspectos contribuyen a una buena PREPARACIÓN y MEJORA del RENDIMIENTO del GOLFISTA.

En este primer artículo hablaremos del primer aspecto fundamental: llevar unos hábitos nutricionales saludables durante todo el año.

Lo más importante es llevar una dieta saludable y adaptarla en función del momento de la temporada y objetivo específico de cada persona.



Por lo tanto nos centraremos primero en unas pautas para llevar unos hábitos nutricionales saludables diarios:

1. Beber 1,5-2 litros de agua al día.
2. Tomar como plato principal ensalada o verdura en comida y cena.
3. Tomar 2-3 piezas de fruta al día acompañadas de otro alimento.
4. Tomar alimentos a la plancha, hervidos o al vapor evitando fritos, rebozados y salsas o consumir de manera ocasional.



5. Dedicar un tiempo para cada comida, en el que estéis relajados y conscientes de los alimentos y comidas que estéis realizando.
6. Realizar 4-5 comidas al día repartidas a lo largo del día evitando realizar ingestas copiosas.
7. Realizar una cena ligera, evitando bebidas estimulantes (Coca-Cola, café...) y no irse a dormir inmediatamente después de cenar.
8. Subir y bajar las escaleras evitando los ascensores.



9. Ir caminando o en transporte público siempre que sea posible.
10. Realizar cada día 30 minutos de ejercicio o caminar al aire libre.
11. Descansar 8 horas al día e irse a dormir siempre a la misma hora.

En el siguiente artículo hablaremos de las pautas nutricionales y consejos antes, durante y después de los entrenos y competiciones para conseguir un mejor rendimiento y recuperación.

Estas recomendaciones son para personas sanas, para recomendaciones específicas se deberá tratar cada caso de manera individualizada.



Para más información y un seguimiento personalizado:

**Inés Tusquets**  
**607 292 381**  
**ines@nutritionalbalance.es**  
**www.nutritionalbalance.es**

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética en la Facultad Blanquerna Ramón Llull, formada en post-gradados y cursos de Nutrición y Deporte y Coaching Nutricional por la Universidad de Barcelona (UB) y realización del Máster de Dirección de Marketing y Gestión comercial (EAE Business School).

- Experiencia de más de 5 años en empresas relacionadas con la salud, nutrición y anti envejecimiento tanto en puestos de Marketing, como en apoyo a la Dirección médica, gestión de grandes cuentas y asesoramiento nutricional.

- Colaboradora de Planeta Bienestar: realización de planes nutricionales para la revista y plan digital de Objetivo Bienestar.

- Coach nutricional, desarrollo y gestión de contenidos web, blog, redes sociales. Especializada en asesoramiento nutricional online.

- Impartición de charlas de Nutrición deportiva y colaboración con Escuelas deportivas de alto nivel.

- Dietista-nutricionista deportiva y coach nutricional de Junior Golf Academy y Project 71.2

Componente de los equipos nacionales de golf y deportista de alto nivel durante toda mi etapa amateur. De 2008 al 2016 Vocal del Comité Técnico Absoluto Femenino de la Real Federación Española de Golf.

Emprendedora y apasionada de la gastronomía, de la nutrición, del deporte y del coaching.

¿Uno de mis credenciales? Sacar el máximo partido de cada uno de nosotros y de esta manera obtener una realización personal que nos lleva a un bienestar físico y emocional lleno de energía positiva.

Con ilusión, ganas y bajo mi experiencia personal y profesional, os ofrezco Balance Coaching Nutricional con el reto de ofrecer un seguimiento nutricional profesional y personalizado para mejorar vuestra calidad de vida y conseguir vuestros objetivos.



## El pensamiento intrusivo

A todo el mundo le ha pasado que no queriendo enviar la bola a un obstáculo, precisamente acaba enviando la bola al mismo con una precisión casi perfecta. Normalmente esto no ocurre por mala suerte, sino por el pensamiento intrusivo

Cuando visualizamos un obstáculo o un lugar comprometido dónde no queremos enviar la bola suele aparecer algo de tensión o miedo. Esta emoción provoca que nuestro cerebro piense en el obstáculo como algo importante que debe tener en cuenta. Por lo tanto, aunque sea de forma inconsciente, pensamos en el obstáculo durante la preparación y la ejecución del golpe, lo que aumenta las posibilidades de enviar la bola al mismo y luego decir: "¡lo sabía!".

El pensamiento intrusivo también puede ser consciente, como cuando pensamos: "No debo enviar la bola al obstáculo". En este caso ocurre que el cerebro tiene en cuenta lo que pensamos, independientemente de que hayamos añadido el "no" delante de la frase. El cerebro sigue pensando en el obstáculo como algo importante, por lo que sigue dirigiendo la atención hacia él.





Del mismo modo, si somos capaces de focalizar la atención hacia dónde realmente queremos enviar la bola, el cerebro también nos hará caso y aumentaremos las probabilidades de que eso ocurra. Debemos luchar contra el pensamiento intrusivo a base de focalizar el objetivo y aumentar la atención sobre el mismo, ya que el pensamiento intrusivo suele ir cargado con una emoción negativa que puede desconcentrarnos.

Por tanto, la solución es elegir un objetivo claro dónde enviar la bola, cuanto más pequeño sea este objetivo, más claro será el pensamiento y por tanto más fácil focalizar la atención sobre el mismo. Por lo que hay que evitar pensar en enviar la bola "por esa zona", sino más bien a un punto concreto, mirándolo repetidamente para que el cerebro lo tenga claro. Solo debemos tener en cuenta los obstáculos y lugares comprometidos para que nos ayuden a elegir ese punto.



Justo antes de la ejecución, no está de más echar un último vistazo al punto elegido para confirmar al cerebro que el movimiento del cuerpo debe dirigir la bola a ese sitio, nunca se debe mirar a los obstáculos en el último momento, ya que el cerebro puede confundirse y pensar que lo último que hemos mirado es lo importante.

Focalizar totalmente la atención sobre el objetivo elegido y pensar "quiero enviar la bola allí" es la mejor manera de prevenir los pensamientos intrusivos que pueden distraer la concentración hacia dónde "no" queremos enviar la bola ■



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

# Controla tu mente y cuerpo con ejercicios de disociación

Hoy en Entrenador Personal os planteo una serie de ejercicios de disociación con el objetivo de mejorar vuestro swing y sin duda también el de incrementar el control y conocimiento de vuestro cuerpo.

Los ejercicios de disociación se centran en la habilidad para realizar movimientos independientes con diferentes partes del cuerpo. Y así es como ocurre durante la ejecución del swing.

La cadena cinética del swing nos demanda una serie de movimientos independientes y enlazados en la subida (brazos, tronco, cintura + tren inferior) y otros en la bajada e impacto y acabado (tren inferior desde pies, rodillas, cadera + tren superior).

Estos ejercicios que requieren de mucha práctica y constancia te ayudarán enormemente a mejorar tu swing.

## Adelante!!

Necesitamos (1 fit-ball, 1 disco de 2-5 kg y una colchoneta).



1a



1b

Mantén el tren inferior completamente estático mientras mobilizas el tronco durante 1'



2a



2b

Ahora mantén el tren superior estático mientras rotas la cadera durante 1'





3a



3b

Mobiliza la cadera en anteversión y retroversión mientras dejas el tronco quieto. Trabájalo 1'



4a



4b

Utiliza una fit-ball + disco de 2-5kg y rota el tronco durante 1'

Te recomiendo realizar este pack de ejercicios de disociación de 3 a 5 días por semana.

**Os espero en la próxima edición de Entrenador Personal!!**



5a



5b

Rota la cadera durante 1'y mantén el tronco estático



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

**Model:** Quim Vidal  
(Jugador de golf Programa PAR Can Cuyàs)



6a



6b

Mobiliza el tren inferior buscando máximo recorrido. Trabájalo 1'

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 familia.

RON  
**BARCELÓ**  
- I M P E R I A L -



*Un legado único*





## 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€**



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



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

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)