



dxtsorihuela N°13

JULIO-SEPTIEMBRE 2022 · GRATUITA

EN PORTADA

UN PASO MÁS. ORIHUELA RENUEVA LA IMAGEN DE SUS INSTALACIONES

GESTIÓN

NUESTRA GESTIÓN DEPORTIVA, CON PRESENCIA Y RECONOCIMIENTO EN EL 8º CONGRESO DE GESTIÓN DEL DEPORTE DE GEPACV Y 4º ESTATAL DE FAGDE

ENTREVISTA

FRANCISCO TAFALLA PARDO

REPORTAJE

V GALA DEL DEPORTE ORIOLANO - PREMIOS FORTIUS 2022

SUMARIO N°13

04 EDITORIAL

06 NOTICIAS.
LA EDM A PLENO
RENDIMIENTO

08 REPORTAJE. V GALA DEL
DEPORTE ORIOLANO -
PREMIOS FORTIUS 2022

10 ORIOLANAS DE ÉLITE.
ANDREA RODA MARTÍNEZ
"BALONMANO COMO FORMA
DE VIDA"

13 GESTIÓN. NUESTRA GESTIÓN
DEPORTIVA, CON PRESENCIA Y
RECONOCIMIENTO EN EL 8º
CONGRESO DE GESTIÓN DEL
DEPORTE DE GEPACV Y 4º
ESTATAL DE FAGDE

14 ENTREVISTA A FRANCISCO
TAFALLA PARDO.
FUTBOLISTA VILLARREAL
C.F. JUVENIL "A"

18 UN PASO MÁS. ORIHUELA
RENUEVA LA IMAGEN DE
SUS INSTALACIONES

20 DEPORTE ESCOLAR.
ARRANCA LA 41ª EDICIÓN
DEL DEPORTE ESCOLAR
ORIOLANO

22 ORIHUELA NATURAL.
SAN CRISTÓBAL,
UN PARAÍSO VERTICAL

23 ORIHUELA NATURAL.
(VARIOS)

25 ARTÍCULO.
NUTRICIÓN, DEPORTE Y
SALUD ÓSEA

29 ARTÍCULO. EL 45% DE LOS
CIUDADANOS EUROPEOS
NUNCA REALIZA EJERCICIO
FÍSICO

31 EN LA PRENSA

EDITORIAL

Con el ocaso del verano y comienzo de la estación otoñal, una nueva temporada deportiva tenemos en ciernes repleta de nuevos proyectos y desafíos.

Otoño es sinónimo de la Gala del Deporte "Premios Fortius 2022", siendo la concejala de deportes, Patricia Menárguez, la encargada de dar a conocer a la opinión pública el fallo del jurado en los próximos días, como presidenta del mismo.

Como novedad principal de esta edición la Gala, que se celebrará el 18 de noviembre, se traslada al Teatro Circo Atanasio Die, motivado por un mayor aforo y puesta en escena para reconocer a nuestros mejores deportistas, clubes, técnicos y entidades por sus éxitos y méritos cosechados en el último año.

Del mismo modo, durante los días 20, 21 y 22 de octubre el Aula de Cultura Fundación Cam acogió, para los amantes del deporte y el medio natural, las IV Jornadas de Deporte y Montaña, organizadas por la Concejalía de Deportes y la colaboración del Grupo Oriolano de Montañismo. Contaron con la presencia de ilustres montañeros como Juan Agulló, Rosa Real y el escalador Juanjo San Sebastián.

En este número 13 del magazine de la Concejalía de Deportes podrán encontrar noticias relacionadas con la recuperación de la participación en los programas de deporte base que organiza el Área de Deportes.

Conoceremos un poco más a algunos de nuestros deportistas más relevantes y destacados de la actualidad, *Francisco Tafalla* jugador del Villarreal C.F. Juvenil "A" y *Andrea Roda*, jugadora del Club Balonmano Elda Prestigio, de la División de Honor Oro Femenina.

Daremos a conocer otra parte de nuestro patrimonio natural a través de la conocida ruta senderista de *San Cristóbal*, además de otras noticias y artículos de interés.

4 En el capítulo de eventos deportivos destacamos la celebración, el pasado domingo 23 de octubre, de la VI Carrera y Marcha por el Día Mundial del Cáncer de Mama bajo el lema "Corre por mí, Orihuela", que sin duda inundó las calles de Orihuela de una marea rosa para apoyar a las personas que sufren la enfermedad y, en palabras de Irene Celdrán, Presidenta de la AECC de Orihuela, "para que sepan que no están solas y que las acompañamos en todo este trayecto, que a veces es más duro de lo que imaginamos".

Por su parte, en la sección *UnPasoMás* presentaremos las mejoras realizadas en las últimas semanas en los centros deportivos municipales de Orihuela. La reposición del campo de césped artificial del CDM Playas de Orihuela ya es una realidad, así como los nuevos asientos para diferentes instalaciones deportivas, incluida la grada de preferencia del Municipal de Los Arcos, que también ha estrenado nueva pantalla led de videomarcador con unas dimensiones de 4*3m.

A estas actuaciones se suma las mejoras desarrolladas en el Polideportivo del Palmeral durante este verano, que ha permitido estrenar pavimento deportivo y vallado en las pistas de tenis, nuevos graderíos cubiertos en las pistas de baloncesto y la adecuación de la zona exterior a la nueva pista de baloncesto. Todo ello a través del programa +Deporte 2021 financiado por el Área de Deportes de la Excm. Diputación Provincial de Alicante.

En otro orden, somos conocedores del importante consumo de energía que demandan las instalaciones deportivas, por ello, y en cumplimiento de los compromisos adoptados en nuestra Carta de Servicios, así como en respuesta a la crisis energética que estamos padeciendo en Europa, les adelantamos que, se están adaptando las luminarias de la mayoría de centros deportivos municipales con tecnología led. Una inversión que permitirá reducir costes, además de convertir las instalaciones deportivas en edificios más sostenibles y eficientes.

Enterados de que todavía queda mucho camino por recorrer, no deja de ser "Un paso más" en el cuidado del entorno y en el cumplimiento de nuestra misión, visión, valores y compromisos de calidad aprobados en nuestra "Carta de Servicios".

VIII CARRERA del Pavo y Papa Noel

04/12/22

Hora 10,30 AM. Carrera 5km

Hora 11,30 AM. Carrera Infantil
(por categorías y su distancia)



Molins
5 km

Colabora:



Organiza:

"Asociación de amigos de la cultura y el mundo rural" y

Excmo. Ayuntamiento de Orihuela

Inscripciones: www.lineadesalida.net

Carrera 5km: 10€ / C. Infantil: 1€

* Nota: Cualquier otro cambio será decidido por la Organización, y a criterio de los mismos, avisando a los participantes en carrera o por otros medios.

NOTICIAS. LA EDM A PLENO RENDIMIENTO

Tras varios años marcados por las dificultades, ya superadas, como la DANA, que afectó de manera importante a las instalaciones deportivas, y la pandemia provocada por el Covid-19, que se tradujo en un descenso importante en el número de inscritos, solo basta con acercarse a las instalaciones deportivas para comprobar que la Concejalía de Deportes ha recuperado la

lleva promoviendo este programa cuyo objetivo es la promoción del deporte para niños y jóvenes de entre 4 y 18 años. La actividad se inició a principios del mes de septiembre y, esta temporada cuenta con 12 disciplinas ofertadas en Orihuela y Orihuela Costa. Con el nuevo curso se han sumado tres nuevas modalidades: baile moderno, una combinación de bailes urbanos (funky, hip-hop,

de raqueta que aporta al niño beneficios sociales, fisiológicos, psíquicos y activa la mente mejorando la inteligencia táctica. Estas actividades se añaden a las ya existentes como el atletismo, baloncesto, fútbol, multideporte, Gimnasia rítmica, deportes de lucha, acompañamiento musical, natación y tenis.

El programa de las Escuelas

extraescolar, facilitando una mayor conciliación familiar asentándose como un recurso adecuado para completar las horas de práctica físico-deportiva semanales recomendadas.

Una de las principales características que distingue a la Escuela Municipal oriolana es el personal cualificado encargado de impartir las sesiones y entrenamientos que priorizan la educación en valores como

el respeto, compañerismo, integración, igualdad y el desarrollo de hábitos saludables de todo el alumnado anteponiéndolo al resultado deportivo.

A lo largo de la temporada cada Escuela Deportiva de las diferentes modalidades organizará una serie de actividades, eventos extraordinarios, torneos y encuentros con escuelas de otras poblaciones con el objetivo de completar la formación deportiva

de los alumnos, así como ofrecer la posibilidad de adquirir las mayores experiencias deportivas posibles.

El proceso de inscripción para las Escuelas Deportivas Municipales se mantiene abierto durante toda la temporada, siempre y cuando haya plazas disponibles, y se pueden realizar desde el área de usuario en la página web de deportes.

<https://deportes.oriuela.es/index.php>.



normalidad absoluta con sus Escuelas Deportivas Municipales funcionando a pleno rendimiento en unas instalaciones renovadas con capacidad para albergar todas las disciplinas.

Más de 1.000 niños y niñas participarán, esta temporada, en las Escuelas Deportivas Municipales que gestiona la Concejalía de Deportes. Durante más de 25 años, el Ayuntamiento de Orihuela

gym-jazz) que nacieron durante los años 70 en USA y desarrolla la coordinación, la lateralidad y el ritmo. La complejidad de los pasos es variable y se planifica de acuerdo a la edad y capacidad del alumno. Ajedrez, una actividad capaz de aumentar la memoria, concentración, creatividad y lógica además de ser una buena alternativa para niños que necesitan mejorar su atención y capacidad de concentración. Y pádel, deporte

Deportivas es una oportunidad de acercar a nuestros niños y jóvenes a la actividad física a un precio asequible y que, además, cumple con todos los requisitos de calidad docente con unos objetivos alineados con los del sistema educativo alejados de la especialización precoz que evita el riesgo de una orientación temprana hacia el rendimiento. Todas las actividades se desarrollan durante el curso escolar en horario

Con el nuevo curso se han sumado tres nuevas modalidades: baile moderno, una combinación de bailes urbanos (funky, hip-hop, gym-jazz) que nacieron durante los años 70 en USA y desarrolla la coordinación, la lateralidad y el ritmo. La complejidad de los pasos es variable y se planifica de acuerdo a la edad y capacidad del alumno. Ajedrez, una actividad capaz de aumentar la memoria, concentración, creatividad y lógica además de ser una buena alternativa para niños que necesitan mejorar su atención y capacidad de concentración. Y pádel, deporte de raqueta que aporta al niño beneficios sociales, fisiológicos, psíquicos y activa la mente mejorando la inteligencia táctica.



8 **REPORTAJE. V GALA DEL DEPORTE ORIOLANO - PREMIOS FORTIUS 2022**

La fiesta del deporte oriolano ya tiene fecha, será el próximo viernes 18 de noviembre a las 20:00 h en el Teatro Circo Atanasio Díe Marín

El Excmo. Ayuntamiento de Orihuela, a través de su Concejalía de Deportes, pretende reconocer y premiar la labor y los méritos deportivos más relevantes de los diferentes deportistas, así como de las entidades y personas vinculadas al deporte del municipio de Orihuela con la convocatoria de los "PREMIOS FORTIUS 2022". En esta ocasión el escenario donde se rendirá merecido homenaje a las figuras de deporte municipal será el Teatro Circo "Atanasio Díe Marín".

Concretamente se reconocen catorce categorías:

1. Deportista del año.
2. Deportista con diversidad funcional del año.
3. Deportista popular del año.
4. Deportista de base del año.
5. Deportista master del año.

6. Entrenador/a del año.
7. Equipo del año.
8. Club o asociación deportiva del año.
9. Evento deportivo del año.
10. Entidad educativa o docente destacada por el apoyo y fomento al deporte.
11. Entidad destacada por el apoyo y fomento del deporte.
- 13.1. Premio "Bernardo Ruiz" a la trayectoria deportiva (categoría masculina).
- 13.2. Premio "Carolina Pascual" a la trayectoria deportiva (categoría femenina).
14. Menciones especiales.

Como novedad de este año, es que los premiados en categoría de mejor deportista, mejor deportista con



diversidad funcional y mejor deportista base, además del preciado trofeo, recibirán una beca anual de Seguimiento Nutricional Deportivo a cargo de Nutrición Selecta. Desde la Concejalía de Deportes agradecemos esta iniciativa que sin duda ayudará a los/as deportistas a seguir obteniendo grandes resultados.

Composición del Jurado

Para la deliberación de candidatos/as se conforma el siguiente Jurado el cual también recibe las propuestas que llegan desde la ciudadanía a la Concejalía de Deportes:

Presidente/a:

- Concejala-Delegada de Deportes del Ayuntamiento de Orihuela: voz y voto de calidad.

Secretario/a:

- Un representante de la estructura organizativa de la Concejalía de Deportes designado por el Concejal-Delegado de Deportes: voz y voto

Vocales:

- Dos representantes del Consejo Municipal Deportivo: voz y voto.
- Un representante de los medios de comunicación locales: voz y voto.
- Un representante de las entidades deportivas privadas (centros deportivos-gimnasios): voz y voto.
- Un representante de las entidades educativas: voz y voto.

La Concejalía de Deportes invita a todos/as aquellos/as ciudadanos/as que deseen acudir para poder descubrir las diferentes sorpresas de las que podrán disfrutar en esta noche tan especial para los amantes del deporte.

Histórico de Premiados:

PREMIOS	2018	2019	2020-2021
1. Deportista del año	PAULA SORIA GUTIÉRREZ	CARMEN MARCO	CARMEN MARCO
2. Deportista con diversidad funcional del año	CARLOS SARRÍAS	CARLOS SARRÍAS	CARLOS SARRÍAS
3. Deportista popular del año	JUANJO CASELLES	ESTEBAN ORTUÑO	JUAN MIGUEL LÓPEZ
4. Deportista de base del año	JOSÉ DAVID MENARGUES	AYMEN SMAILI MIRI	JOSÉ ANTONIO ORTUÑO
5. Deportista master del año	---	---	VÍCTOR MANUEL RUBIO
6. Entrenador/a del año	JOAQUÍN J. ROCAMORA	JOAQUÍN J. ROCAMORA	JOAQUÍN J. ROCAMORA / MANUEL FERRER MUÑOZ
7. Equipo del año	ATCO. ORIHUELA JUVENIL	ORIHUELA C. F.	CONSTRUCCIONES ENCACON - C.C. EL AGUDO
8. Club o asociación deportiva del año	C. F. FEM. URYULA	ORIHUELA CLUB DE RUGBY	ORIHUELA FÚTBOL SALA
9. Evento deportivo del año	II MARCHA Y CARRERA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA	CARRERA DE LAS CIUDADES	ARENA 1000 PLAYAS DE ORIHUELA
10. Entidad educativa	CEIP MIGUEL HERNÁNDEZ	ROSA CEREZO CASCALES	FRANCISCO MARCO ROCAMORA
11. Gestoría deportivo/a del año	FRANCISCO BELMONTE	FRANCISCO SÁNCHEZ VALLEJO	AMPARO ANDREU LORENTE
12. Entidad destacada	CAJA RURAL CENTRAL	CHIRINGUITOS DEL SOL	GRUPO RIBERA SALUD
13. Comunicador y/o medio de comunicación	JOSÉ ANTONIO LÓPEZ EGIO	ANTONIO PEÑALVER GARCÍA	TELFY TELECOM
14. Trayectoria deportiva	JORGE SÁNCHEZ SIMÓN	PEDRO GONZÁLEZ BLANCO	JOSÉ ANTONIO GARCÍA RABASCO "VERZA"
15. Menciones especiales	POLICÍA LOCAL DE ORIHUELA	RADIO ORIHUELA-CADENA SER	CLUB NÁUTICO DEHESA DE CAMPOAMOR
	ALFREDO DIEGO MIRANDA	C. D. LA MURADA	GRUPO ORIOLANO DE MONTAÑISMO - G.O.M.
	RAIMON MARTÍNEZ ALIAGA	CLUB ATLETISMO TRAGAMILLAS	
	PASCUAL ALBEZA TOMÁS	LA RÚTIKA	
	FRANCISCO GONZÁLEZ PERTEGAL "POLÍN"		
	COLEGIO DIOCESANO Y CLUB DEPORTIVO STO. DOMINGO		
	ORIHUELA C. F.		
	CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO ORCELIS		

ORIOLANAS DE ÉLITE.

ANDREA RODA MARTÍNEZ

“BALONMANO COMO FORMA DE VIDA”



Se llama Andrea Roda Martínez, tiene 29 años, es la menor de 3 hermanos, Antonio e Isa, hija de la 'Seño Isabel' y del Dr. Roda y ha hecho del balonmano su forma de vivir.

Se considera extrovertida, le encanta pasar tiempo con los suy@s, amistades y familia, tanto en el balonmano como fuera de él le gusta disfrutar de cada minuto. Ríe, ríe y sonríe mucho, siempre trata de darle buen humor a todo. Es directa, como afirma: “...la típica que te puede caer muy bien o muy mal, todo lo que pienso, lo suelto, igual no siempre acertado, pero sincero...”. Le gusta estar informada y conocer la actualidad en todos los ámbitos.

Y sobre todo...ayudar a los demás, por lo que enfocó sus estudios a la enfermería para poder desarrollar una carrera además de su extensa carrera deportiva.

Se inició en el deporte desde muy pequeña, y casi siempre con un balón en las manos, aunque al principio lo llevaba en los pies, ya

que otro de sus deportes favoritos es el fútbol, que todavía practica de vez en cuando, cuando encuentra ratos para compartir alguna 'pachanga' con sus amig@s.

Otros deportes como el Taekwondo y el Ajedrez, en el que llegó a competir a nivel autonómico, también forman parte de sus inicios y sigue practicándolo con frecuencia. Pero cuando cursaba 2º de primaria en el colegio El Carmen, su hermana Isa la llevó a un entrenamiento de balonmano y ahí comenzó lo que, sin saberlo, sería su vida deportiva.

Su carrera deportiva se inició de la mano de los estudios. Al finalizar Bachiller, y buscando opciones para continuar sus estudios, recibió la llamada del UCAM Murcia, donde le ofrecieron la posibilidad de continuar jugando allí a la vez que desarrollaba una carrera académica.

El primer año que una sale de su ciudad, de su entorno, de su hogar, siempre es duro, Andrea

se encontró con una vida distinta, no estaba lejos de casa, pero lo que tocó vivir le parecía 'de otro mundo'. Como nos cuenta: “Era una niña de 18 años que se iba de casa a encontrarse con algo totalmente distinto a lo que había vivido hasta entonces: Compartir equipo con chicas mucho más mayores, de distintas partes del mundo, dobles y triples sesiones de entrenamiento, nueva ciudad... Fue un poco 'shock', y me preguntaba todas las mañanas si ésto era lo que realmente quería, y si era... VAYA QUE SÍ!”

De este inicio en la ciudad vecina, se considera 'murciana de adopción', los 4 años que pasó allí le enseñaron a “amar este deporte con más madurez”, afirma “... a

de verdad...” Fue un equipo que le enseñó que los equipos pequeños también pueden lograr grandes cosas, jugando entre los mejores equipos de España en la Copa de la Reina.

El siguiente 'viaje' le llevó salir de la península, el Club Balonmano Salud Tenerife, de División de Honor Plata, llamó a su puerta. Coger un avión y plantarse en un paraíso para seguir dedicándose a lo que más te gusta... “¿Cómo voy a decir que no a un plan de vida perfecto?” Un paraíso, sí, pero que le llevó a vivir un pequeño infierno en su vida deportiva. En el primer partido de liga, se lesiona, rompiéndose el ligamento cruzado anterior, teniendo que pasar por quirófano. Y tras seis meses de recuperación,



disfrutar de cada momento, tanto personal como deportivo...” Reconoce que guarda con especial cariño los cuatro años que pasó allí y todos los recuerdos que se llevó y que llevará con ella para siempre.

En 2016 encaminó sus pasos hacia el norte, fichando en el Sporting La Rioja, de División de Honor Plata, metiéndose durante dos temporadas en fases finales de Copa de la Reina y fases de ascenso a División de Honor. “Logroño de mi vida. Estos dos años dí un salto a la independencia, qué lejos estuve de mi casa. Aprendí a echar de menos, pero

volver a coger el avión que la pondría de nuevo en la pista, llena de ganas e ilusión. Pero de nuevo, y en el primer entrenamiento tras esos seis meses, se fractura el pie, lesión que le volvió a hacer visitar el quirófano y sumas cinco meses más de recuperación.

A finales de Agosto de 2018, embarcada de nuevo en el avión, nueva temporada y nuevos retos, que acabó consiguiendo gracias al ascenso ansiado a División de Honor Femenina, la máxima categoría del balonmano nacional.

En 2020 regresa a la península y continúa su carrera en el Club

Balonmano Bolaños, en Ciudad Real, División de Honor Plata, llegando a marcar la friolera de 90 goles en 17 jornadas, pero el COVID impidió que finalizara con normalidad y mientras tanto, aprovechó para ampliar sus estudios.

El año 2021...Club Balonmano Adesal Córdoba: *"Mi mejor año deportivo. Después de años vuelvo a lo más alto del balonmano femenino nacional. Otro sueño cumplido. Además de a la persona más importante de mi vida, me llevo hermanas, no amigas. Un equipo, una familia, de las mejores*



vivencias que tengo.."

Y tras Córdoba, Morvedre, acercándose a casa. Una temporada de la que guarda mejores recuerdos personales que deportivos, pero de todo se aprende y ese año le sirvió para desarrollarse en su otra faceta profesional, la enfermería.

Actualmente se encuentra jugando ya casi, 'al lado de casa', en el equipo que milita en Liga Oro Elda Prestigio. Por este club también pasó otra gran jugadora de nuestra ciudad. Es un equipo con mucha historia dentro del mundo del balonmano, mucha tradición, afición y con un equipo joven, un proyecto ilusionante y anima a todos a seguir la competición, que va a ser reñida y según sus palabras *"...muy bonita."*

Andrea lamenta que en nuestra ciudad haya llegado a desaparecer el balonmano, deporte por el que ha sido conocida en épocas

anteriores. Le gustaría ayudar a promover y animar de nuevo a niños y niñas a practicarlo, y a que conozcan todo lo que este deporte da, poder transmitir sus vivencias y no descarta estudiar la posibilidad de llevar a cabo su idea. Cuando se rodea de sus sobrinos, Isa, Adrián y Marco, le gustaría que pudieran disfrutar del balonmano como ella lo hacía en su infancia.

Sus planes más cercanos están ligados a su 'Orihuelica'. Además del aspecto deportivo, le gustaría poder desarrollar su profesión, la enfermería, cerca de la gente, de su gente, 'de la del pueblo': *"...poder*

ejercer con mi pijama de enfermera y realizar el trabajo cerca de la gente, sobre todo de las personas que no pueden salir de casa..."

Le encantaría (en estos tiempos que se lleva poco) casarse con la persona que comparte su vida, Guillermo, y compartir un día mágico con I@s suy@s, incluido Nano, un perrete que les acompaña y forma parte de la familia.

- Andrea, despídete como quieras...

"Me encantaría que Orihuela volviera a ser la que era, con lo que respecta al balonmano, lucharé por ello e intentaré volver a enganchar a aquell@s que compartieron conmigo años maravillosos. Por último, os invito a que vengáis a Elda a verme jugar, si os pica el gusanillo de este deporte, os va a enganchar. Muchas gracias por darme a conocer un 'poquico' más y dar visibilidad al balonmano y sobre todo, al balonmano femenino.

Nos vemos pronto!"

GESTIÓN. NUESTRA GESTIÓN DEPORTIVA, CON PRESENCIA Y RECONOCIMIENTO EN EL 8º CONGRESO DE GESTIÓN DEL DEPORTE DE GEPACV Y 4º ESTATAL DE FAGDE

EL auditorio de la vecina localidad de Torreveija, acogía los pasados 20 y 21 de noviembre, el 8º Congreso de Gestión del Deporte de Gestores Deportivos Profesionales de la Comunidad Valenciana y 4º Congreso Estatal de Gestión del Deporte de la Federación de Asociaciones de Gestión del Deporte de España.



Este doble congreso congregaba profesionales de diversos sectores del deporte de toda la geografía nacional, conformando un espacio de reunión para el intercambio de información y experiencias, y proporcionando a su vez, herramientas e instrumentos en tendencia que posibiliten la excelencia en la gestión deportiva. El evento se desarrollaría bajo tres bloques temáticos: la gestión del deporte al servicio de la sociedad, las nuevas tendencias, y la inclusión.

Nuestra concejalía contaba en esta edición, con una reseñable participación en las jornadas. Por una parte, D. Juan Antonio Sánchez Sáez, Director de Eventos de Clequali, moderaba una interesante mesa redonda denominada *Deporte y Turismo. La actividad deportiva como motor de desarrollo sostenible*; en la que participaban Dña. Diana Box Alonso, Concejala de Deportes del Ayuntamiento

de Torreveija y D. Francisco Blázquez, Presidente de la Real Federación Española de Balonmano.

En otra instancia y, condiciendo con la celebración del congreso, GEPACV celebraba en la noche del jueves la entrega de los VIII Premios a la Gestión del Deporte. En la gala, el nombre de Orihuela volvía a escucharse con el reconocimiento a D. Emilio Martínez Lidón, Técnico Municipal de Deportes, con el Premio Comunidad Valenciana 2022, al Gestor Deportivo más significado en la gestión del deporte en el ámbito público.

Este galardón reconoce la trayectoria y alta profesionalidad de Emilio que, tras 22 años al frente del área técnica de la Concejalía de Deportes, mantiene un firme compromiso con una gestión del deporte basada en el rigor, la calidad de los servicios y



la innovación, en pro del deporte en nuestro municipio.

Le avalan a lo largo de este recorrido, entre otros: la gestión en la recuperación de las instalaciones deportivas tras el episodio de inundaciones de septiembre de 2019; la gestión de las fases de desescalada durante el Covid-19, donde se certificaron por la UPV la mayoría de centros deportivos para una vuelta segura de los usuarios y deportistas a las mismas. También la valoración del programa de deporte escolar, como organizadores de la fase intermunicipal del programa autonómico de los Juegos Deportivos de la C.V., donde Orihuela solo se encuentra por detrás de Valencia en la valoración, y por delante de municipios como Alicante, Castellón, Elche...

Orihuela contó también con una alta representación en el foro de asistentes. Personal de la Concejalía de Deportes, técnicos de gestión de Clequali y representantes de clubes y asociaciones deportivas de la ciudad compartirían en Torreveija su implicación con el deporte y su inquietud por mantenerse al día de las tendencias en materia de gestión deportiva por y para nuestra ciudad, sus playas y pedanías.

ENTREVISTA A FRANCISCO TAFALLA PARDO. FUTBOLISTA VILLARREAL C.F. JUVENIL "A"



14

Francisco Tafalla Pardo, nació en Orihuela un 22 de abril de 2004, tiene por tanto 18 años. Con tan solo 6 años comenzó a jugar al fútbol en las escuelas deportivas municipales (EDM) de Orihuela y permaneció en ellas hasta los 10 años. Posteriormente, estuvo de los 10 a los 11 años en el Kelme C.F. de Elche y al año siguiente militó en EF Torrepacheco (Murcia).

A partir de ahí da un salto su progresión ya que ficha por las categorías inferiores del Atlético de Madrid, estando en Madrid desde los 12 años hasta el mes de junio de 2022.

Esta temporada ha dejado la capital para formalizar contrato con el Villarreal C.F. y seguir su carrera futbolística en el club azulejero.

Dxptsorihuela ha estado con él al inicio de la temporada para contarnos cómo afronta sus próximos objetivos y dar un repaso a su vida deportiva.

Aunque poco a poco se te va conociendo, para los más despistados, ¿quién es Fran Tafalla Pardo?

Soy un chaval de Orihuela, que le gusta pasar tiempo con su familia y amigos, que empezó a jugar al fútbol por pasión y diversión cuando era pequeño y poco a poco

ha ido subiendo escalones en las categorías inferiores del fútbol.

¿Cuéntanos como ha sido tu trayectoria hasta día de hoy?

Está siendo un camino largo y duro pero que estoy disfrutando mucho, ya que gracias a los clubes en los que he estado he tenido la posibilidad de viajar a sitios y lugares donde nunca imaginaba. A día de hoy soy muy feliz haciendo lo que hago, pero sí que es verdad que ha habido momentos malos, que lo he pasado mal, sobre todo, cuando era más pequeño.

Como casi todos los niños de Orihuela que les gusta el fútbol, empieza tu historia en las Escuelas deportivas municipales de Orihuela. ¿Qué recuerdos tienes de esa época?

Tengo un recuerdo increíble de esa época, aunque ya haya pasado tiempo sigo teniendo relación con muchos de los compañeros con los que estuve ya que formábamos un equipo muy bueno y la relación era espectacular, y por todo eso conseguimos resultados increíbles, nos lo pasábamos muy bien.

¿En qué crees que te ayudó empezar en las EDM de Orihuela?

Pues como en todas las historias todo tiene que tener un comienzo y

con mucho orgullo puedo decir que mis principios en el fútbol fueron en mi ciudad natal. El principio de mi formación fue allí y de alguna manera me ayudó para seguir destacando en ligas superiores, aunque ya fuera de Orihuela.

Saliste muy joven de Orihuela, de vivir con tus padres, y te marchaste a la capital a jugar en las categorías inferiores de Atco. de Madrid, ¿cómo asimilaste ese salto?

Fue todo muy rápido y supongo que también fue bueno ya que no me dio mucho tiempo a pensar en la locura que suponía irme tan pequeño de mi casa. Por suerte en la residencia, que ya había ido antes de firmar, desde el primer día me hicieron sentir como en casa y el trabajo de los monitores allí fue siempre muy bueno. Este tren es posible que solo pase una vez en la vida y aunque fuese pequeño, ya sabía que quería dedicarme a esto, aún sabiendo los sacrificios que eso conllevaba y acepté y aproveché la oportunidad y el desafío.

¿Qué sacrificios tuviste que asumir al irte tan pronto fuera de casa?

Mi vida cambió totalmente a raíz de esta decisión, cambié de colegio, casa, equipo y ciudad

15

en muy poco tiempo. Echaba de menos a mis padres, poder estar con mis amigos, pero eso se había acabado por la distancia que había. Pero el sacrificio más grande es el diario, si esto no te gusta, como en cualquier trabajo, te elimina, el tener que dar el 100% cada día, aunque haya días que no te apetezca, tener que aguantar la presión, cuidarte la alimentación. Prácticamente perdemos nuestra juventud porque, aunque hay tiempo para todo, necesitas tener la cabeza amueblada y saber cuándo puedes tener más tiempo libre y cuando no, y en nuestro caso suele haber poco. Pese a todo no me arrepiento, también tiene cosas muy buenas y poder vivir a día de hoy del fútbol es un sueño, pero sin duda esto es el peaje que tienes que pagar para ser futbolista profesional sin garantizarte que puedas llegar a serlo a pesar de todo el sacrificio.

16 ¿Qué características tienes como futbolista?

Juego de defensa central, mi pierna buena es la derecha, intento aprovechar al máximo mi físico en las acciones del juego, pero me manejo bien con el balón. Y destacaría en mí el desplazamiento en largo, la contundencia defensiva y el juego aéreo.

Tras varios años en la cantera del Atco. de Madrid, desde ésta temporada, vistes la camiseta del Villarreal Club de Fútbol Juvenil "A". ¿Qué te ha llevado a realizar éste cambio?

Es algo que, realmente, a la gente cuando se lo cuento le extraña bastante el cambio porque allí podía haber renovado el contrato por 3 años más con unas condiciones contractuales muy buenas. Pero mi entorno y yo vimos que viniendo al Villarreal mi camino hacia el fútbol profesional no iba a estar tan tapado como en

el atleti, ya que aquí cuidan mucho más la cantera y es sin duda una de las mejores de España. Aquí, han mostrado mucho interés en mí, desde el primer momento, y supieron convencerme tanto por las condiciones, como por el entusiasmo con el que me lo contaban. Fue una decisión difícil porque en Madrid tenía mi vida y estaba muy cómodo, pero saliendo de mi zona de confort sabía que iba a crecer tanto como persona como futbolista.

Ya en tu etapa en Madrid, entrenaste con el primer equipo a las órdenes del Cholo Simeone. Aquí en el Villarreal, has empezado a entrenar con el equipo de segunda división en La Liga Smartbank. ¿Cómo te estás adaptando a ese nivel? ¿Crees que podrás llegar a entrar en alguna convocatoria?

Fue una experiencia inolvidable y tuve la suerte de poder entrenar muchas veces con estrellas mundiales como son los futbolistas del Atlético de Madrid. Este año poco a poco entreno con el Villarreal B y se aprende mucho también, espero que se pueden mantener en segunda división porque trabajan muy bien y así el club también podrá seguir creciendo.

¿Qué objetivo tiene el Juvenil "A" del Villarreal C.F. para la presente temporada en la división de honor?

Aspiramos a todo, ahora estamos empezando la liga, pero nuestros objetivos están claros, poder hacer un buen papel en copa del Rey y ganar la liga para poder jugar la copa de campeones.

Ahora estás en plena temporada, ¿Cuántos un poco tu día a día?

Me despierto a las 8:00, me preparo las cosas, desayuno y voy a la ciudad deportiva porque tenemos

que estar allí a las 9:00 para hacer las activaciones y a las 10:00 entrenar. El entrenamiento dura de una hora y media a dos horas y suelen ser exigentes, después de eso nos duchamos y cogemos la comida que nos preparan y nos vamos a casa. Llego sobre las 12:45h, hay días que más tarde, y a la 13:30h ya estoy comiendo. A las 16:00h tenemos gimnasio de lunes a jueves. Sobre las 18:00h estudio un par de horas de un grado online de formación de deporte y ya después tengo un poco de tiempo libre para ver la tele o cualquier otra cosa. Ceno sobre las 21:00h y a las 00:00h me voy a dormir.

Has debutado ya con las categorías inferiores de la selección española. Debe ser un orgullo representa a tu país, ¿Verdad?

Fui a un par de convocatorias hace unos años y es algo inolvidable, es una sensación que no se puede describir.

Este año es tu último año de Juvenil, el fútbol profesional cada vez es más exigente. ¿Crees que podrás dar ese salto?

Sin duda estoy trabajando para eso, los primeros años son para crecer y coger experiencia, pero sí que me veo capaz de seguir la progresión que estoy llevando.

¿Qué virtudes crees que debe tener un futbolista para hacerse un hueco en el fútbol de alto nivel?

Obviamente necesitas habilidades futbolísticas y físicas, pero si no tienes bien la cabeza y eres fuerte mentalmente, es imposible que llegues. Si eres limitado en algún aspecto futbolístico lo puedes suplir con trabajo, pero si no tienes cabeza no llegas a nada.

¿Qué es lo mejor y lo peor del fútbol?

Lo mejor son los amigos que te va dando y que es un deporte que a todo el mundo le gusta y lo puedes disfrutar porque es divertido, que esto sea tu trabajo es un sueño. Lo peor es el sacrificio que conlleva y que nadie te puede asegurar que vas a ser futbolista.

En la actualidad alrededor de 400 niños juegan al fútbol en las escuelas deportivas municipales. ¿Puedes ser un ejemplo para ellos? ¿Qué consejos les darías?

Les diría que disfrutasen del deporte, que jueguen por diversión, que nadie les quite su sueño de ser futbolista, pero que den prioridad a lo verdaderamente importante que son los estudios, porque ser futbolista es muy complicado.

Tú puedes empezar a ser un referente para todos esos niños, pero tú seguro que también has tenido y tienes esos referentes. ¿En quién te fijas o te has fijado en el mundo del fútbol?

Intento fijarme en los mejores jugadores a nivel mundial en mi posición para aprender lo máximo de todos ellos, pero sí que es verdad que, cuando era más pequeño, me hacía especial ilusión que hubiese jugadores en primera división que fuesen de Orihuela y que seguía muy de cerca como podían ser Verza o José María Cases.

El test de Magazine Dxtsorihuela

Un color: Azul

Comida favorita: Arroz y conejo de mi abuela

Una red social: Instagram

Una película: 300 (espartanos)

Una canción: Cualquiera de IZAL

Un lugar que no sea Orihuela: Madrid

Un lugar en Orihuela: Seminario o la cruz de la muela

Un hobby o afición: Estar con mis amigos

Un deseo: Me lo guardo para mí no vaya a ser que no se cumpla, jajaja.

Un ídolo: Mis padres

“Les diría que disfrutasen del deporte, que jueguen por diversión, que nadie les quite su sueño de ser futbolista, pero que den prioridad a lo verdaderamente importante que son los estudios, porque ser futbolista es muy complicado”.

ENTREVISTA





18



19

UN PASO MÁS. ORIHUELA RENUEVA LA IMAGEN DE SUS INSTALACIONES

El Área de Deportes, que dirige la Concejala Patricia Menárguez, continúa apostando por una renovación más actual y moderna de la imagen de los centros deportivos municipales.

Una de las actuaciones más significativas se ha desarrollado en el Centro Deportivo Municipal Playas de Orihuela, donde se ha efectuado la reposición del pavimento de césped artificial y la instalación de butacas en la grada principal del campo de fútbol.

A su vez, también se han colocados nuevas butacas con los colores de marca del

Servicio Municipal de Deportes en el Pabellón Bernardo Ruiz, Espeñetas, La Aparecida, Desamparados, San Bartolomé y Playas de Orihuela, continuando la metamorfosis que desde los últimos años están registrando las instalaciones deportivas municipales en relación al antes mencionado cambio de imagen.

El pasado domingo 16 de octubre regresaba el Orihuela C.F. al Municipal de Los Arcos, después de realizar el Área de Deportes los trabajos de resiembra pertinentes. Los aficionados pudieron comprobar las mejoras ejecutadas durante este último mes donde además del terreno

de juego, se han instalado nuevas butacas en la grada oeste de preferencia y palco, así como una nueva pantalla led como videomarcador de unos 12 m2. Todo ello, fue aderezado con el juego del equipo y un magnífico resultado con victoria por tres goles a cero ante el CD Castellón B, afianzándose en el liderato de su grupo.

Desde la Concejalía de Deportes se está trabajando en la planificación de futuras mejoras para Los Arcos, completando la grada norte y general con más aforo y nuevos graderíos.

Otra de las inversiones que ya se

encuentran disponible para su uso son las obras de adecuación de la zona anexa a la nueva pista de baloncesto, remodelación de pistas de tenis e instalación de nuevos graderíos en las pistas de baloncesto en el Polideportivo Municipal del Palmeral.

Esta actuación, subvencionadas a través del Plan +Deporte 2021 de la Excma. Diputación Provincial de Alicante con un presupuesto de licitación de 113.590,04 €, siendo adjudicadas a la empresa Equipamientos Deportivos S.A.

En las próximas semanas, se procederá a la instalación de la nueva **grada cubierta** en el campo del fútbol del polideportivo municipal "Manuel Mestre Barea" de La Murada. Una actuación que permitirá aumentar el aforo en más de 500 espectadores.

Por su parte, han comenzado los trabajos para la mejora y eficiencia energética de la iluminación de diferentes polideportivos. Entre estas actuaciones destaca la conversión a leds de los equipos y proyectores del Pabellón Bernardo Ruiz, pista cubierta de Espeñetas y Polideportivo de San Bartolomé. Además, se contempla la mejora de la iluminación, también con tecnología led, en los skateparks de La Aparecida y Orihuela, y en la piscina del CDM Playas de Orihuela.

Esta actuación ha sido adjudicada por un importe de 75.625,00 € a la empresa oriolana Intensilux S.L.

Otras de las obras más esperadas y que continúa su curso son las de la nueva zona deportiva de Molíns, que están mostrando un retraso incomprensible,

obligando al Ayuntamiento a actuar ante este incumplimiento de los plazos de ejecución.

Por su parte, el skatepark de Orihuela ve la luz al final del túnel, tras la renuncia de las dos primeras empresas de la licitación, se ha firmado el contrato con la mercantil Copins Ramps, especialista en la construcción de estos equipamientos y que ya ejecutó el skatepark de La Aparecida. Confiamos en que puedan iniciarse estas obras a lo largo del mes de noviembre.

Esperamos que con los nuevos Presupuestos Generales se incremente la inversión en materia de Deportes para continuar el trabajo de mejora continua y modernización de nuestras infraestructuras deportivas.

UN PASO MÁS

DEPORTE ESCOLAR. ARRANCA LA 41ª EDICIÓN DEL DEPORTE ESCOLAR ORIOLANO

El programa ya ha sido presentado a los Centros Educativos y entidades deportivas, que ya están tramitando las inscripciones, y dará inicio el próximo mes de Noviembre.

La pasada edición de los 40º Juegos Deportivos Municipales supuso la recuperación del programa deportivo escolar con más participación del municipio, en el que 30 entidades y más de 2.000 deportistas disfrutaron de las diferentes actividades y competiciones de deportes de equipo, deporte individual, jornadas de promoción, programa Despide el cole en la piscina, así como en las campañas de iniciación deportiva a los deportes náuticos y al golf entre otras, recuperando la ilusión y satisfacción de los jóvenes escolares.



Y así quedó plasmado en las encuestas de satisfacción realizadas a finales del pasado mes de junio a los Centros Educativos y Entidades Deportivas que fueron partícipes del programa, cuyos resultados obtenidos indican que para el 90 % de los inscritos en la Fase Intermunicipal de los Juegos Deportivos Municipales de Orihuela habían cumplido plenamente con sus expectativas, convirtiendo a nuestro municipio en un territorio referente en la Comunidad Valenciana en la práctica deportiva.

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR PARA EL CURSO 2022 – 2023

El pasado 20 y 21 de septiembre en el CEIP Miguel Hernández y en el Ayuntamiento de Orihuela Costa respectivamente, tuvo lugar la habitual convocatoria de reunión de presentación de los Juegos Deportivos en la que se dio traslado

a los Centros Educativos la oferta deportiva para esta temporada y documentación necesaria, así como los servicios y beneficios que ofrece el programa. Nuevamente la participación en del Deporte Escolar oriolano es completamente gratuita y el proceso de inscripción del alumnado se realizará de nuevo a través de la herramienta JOCSE

de la Conselleria de Educación, Cultura y Deportes.

Entre otros de los aspectos tratados en la reunión, se reiteró y recomendó a los Centros Escolares que fuesen partícipes de las Ayudas a Centros Educativos promotores de la actividad física y el deporte (CEPAFE) de



la Comunitat Valenciana, donde además de poder percibir una subvención económica, se beneficiarían del desarrollo de varias Unidades Didácticas de una o varias modalidades deportivas en horario lectivo de manera gratuita, gracias a la colaboración de distintas Federaciones Deportivas autonómicas.

En la reunión, los representantes de los Centros Escolares trasladaron a los responsables de la Concejalía de Deportes sus impresiones sobre el programa de fomento de deporte base oriolano, destacando la parte educativa

del programa y la inclusión de personas con diversidad funcional, la comunicación fluida y eficaz con el área del Deporte Escolar, la variedad deportiva ofertada, la buena organización y gestión, el servicio de transporte a los centros de pedanías y costa gratuito, el fomento constante del deporte en edad escolar y la asistencia sanitaria prestada en la jornada de los sábados.

Asimismo, dieron a conocer las inquietudes de los más jóvenes o posibles mejoras a implementar en el programa, como la organización de jornadas de convivencia entre

los diferentes Centros Educativos en fechas señaladas como en el Día Mundial de la Actividad Física del 06 de abril.

MÁS DE 100 EQUIPOS INSCRITOS

La 41ª edición de los Juegos Deportivos Municipales vuelve a batir récords desde el pitido inicial. Y es que desde que se abrieron las inscripciones el pasado mes de septiembre ya se han inscrito más de 100 equipos de 28 colegios y entidades deportivas diferentes, lo que supone un nuevo éxito en la historia del programa. De nuevo habrá un total de 10 competiciones de categorías masculinas y femeninas, desde prebenjamín hasta cadete.

La primera jornada de competición de deportes de equipo está prevista que tenga su inicio el sábado 05 de noviembre. Nuevamente se desarrollará el programa de Multideporte para los más jóvenes (1º y 2º de Primaria) en varias fechas del calendario con distintas disciplinas y divertidas sesiones. Todas las jornadas a celebrar están disponibles en el Calendario general de competición, disponible en la web municipal <https://deportes.oriuela.es/Static.php?c=26>.



ORIHUELA NATURAL. SAN CRISTÓBAL, UN PARAÍSO VERTICAL



En esta ocasión nos dirigiremos de nuevo a la Sierra de Orihuela, para adentrarnos en una de las rutas de senderismo con mejores vistas de nuestro entorno natural. Esta circular, con existencia de tramos en las que son necesarias el uso de las manos para progresar, requiere del equipamiento imprescindible exigido para cualquier actividad que se desarrolle en el medio natural, como son, entre otros elementos, teléfono móvil con la batería cargada, calzado adecuado (botas, zapatillas de trekking...), indumentaria acorde a la estación del año y elementos de protección contra el sol y las bajas temperaturas (protector solar, guantes...).

Para realizar este itinerario de 7,2 kilómetros de distancia y 560 m de desnivel positivo y negativo tardaremos aproximadamente tres horas y cuarto sin paradas, algo que siempre debemos tener en cuenta al planificar nuestra actividad por motivos de seguridad.

El recorrido dará comienzo en el Área Recreativa del Pinar de Bonanza, dirigiéndonos hacia el Este por una carretera asfaltada en descenso, hasta localizar a mano izquierda la pista que nos conducirá a las Ruinas de la Casa del Guarda bajo una agradable pinada. Desde este punto iniciaremos el ascenso por un sendero que nos llevará hasta el delicado y aéreo paso de los Agujeros, donde deberemos extremar la precaución.

Continuando nuestro trayecto sin desviarnos, llegaremos a una bifurcación situada en la Solana del Coto, adentrándonos en una Microrreserva de flora para la protección de diversas especies, entre las que destaca el "Rabo de Gato", endemismo local que aparece únicamente en las sierras de Callosa, Orihuela y el Cantón (Murcia).

Nuestro siguiente objetivo será La Naveta, tras la que seguirá un sendero con magníficas panorámicas a ambas vertientes de nuestra sierra, hasta llegar al Bancalico de Diego, antiguo refugio de pastores y parada obligatoria para hidratarnos y recuperar fuerzas.

Desde el Bancalico de Diego, tendremos opción de aumentar nuestro recorrido para hacer cumbre en la Peña de Orihuela (sus 634 msnm la coronan como punto más alto de la Sierra), localización que merece la pena visitar pues cuenta con unas de las mejores perspectivas de la Vega Baja, incrementando 35 min a nuestro recorrido al sumar 1,6 Km de distancia y 100 m de desnivel positivo y negativo.

El descenso contará con tramos abruptos sin elevada dificultad, hasta que lleguemos a Los Bancos Gordos, momento en el que nos dirigiremos a un segmento en el que las DANAS nos mostrarán su poder destructivo, especialmente al superar la Ermita de San Cristóbal, fundada en plena sierra y derruida en 1780 por el Obispo D. José Tormo, la cual contaba con una fuente que regaba un pequeño huerto.

Tras este momento, solo nos esperan unos zig-zags hasta llegar al punto de inicio de este itinerario mientras observamos las rojizas e imponentes paredes de nuestra escarpada orografía, poniendo fin a una de las rutas más imprescindibles de nuestro municipio.

Si quieres descubrir más información sobre esta y otras rutas de senderismo, consejos de seguridad y mucho más, recuerda que la tienes disponible en el apartado de Actividades en el Medio Natural de nuestra página web deportes.orihuela.es.

ORIHUELA NATURAL

Este año, como novedad, el Grupo Oriolano de Montañismo (GOM) y el Club Triatlón Pasico a Pasico han presentado dos programaciones junto a la Concejalía de Deportes de Orihuela, con un gran número de actividades gratuitas destinadas al público en general, promocionando diversas modalidades deportivas en el medio natural y rural con fines lúdicos, recreativos y/o formativos.

Para poder participar, deberás registrarte en las fichas de inscripción, que serán publicadas en redes sociales los días previos a cada actividad, donde encontrarás información más detallada como distancias, duración, dificultad y recomendaciones para poder participar en ellas con total seguridad.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

En septiembre, el GOM comenzó su programación con tres rutas circulares senderistas por la Sierra de Orihuela, seguidas de dos jornadas teórico-prácticas de iniciación a la cartografía y orientación, a las que

se sumó recientemente una gymkana infantil donde las/os más pequeños pudieron disfrutar de una espectacular tirolesa, contando todas ellas con una gran participación.

La siguiente actividad, prevista el próximo 30 de octubre, citará a aquellas/os interesadas/os en preservar nuestro entorno natural, en una jornada de limpieza donde se recorrerán los itinerarios más transitados de la Sierra de Orihuela.

Como colofón, el 13 de noviembre, los participantes podrán realizar el Barranco de Sanes, el cual cuenta con 10 rápeles de entre 10 y 20 m, actividad a la que seguirán el 27 de noviembre y el 3 de diciembre la modalidad que más define este club, la escalada, donde se aportará el material necesario como arneses, cascos, descensores, cuerdas o sistemas de aseguramiento a todas/os las/os participantes incritas/os.

ORIHUELA EN MARCHA

Esta nueva iniciativa del club Pasico a Pasico, cuyo objetivo principal es el fomento de la actividad física y del deporte en todas las edades, acercará a la ciudadanía a todos los rincones del término municipal a través de rutas de senderismo o en bicicleta, permitiendo dar a conocer además las costumbres y gastronomía de los lugares que se visiten.

El programa ha contado con la colaboración de diferentes concejalías del Excelentísimo Ayuntamiento de Orihuela y asociaciones de Orihuela, permitiendo inscribirse a las actividades a través de la página web del club "www.pasicoapasico.com" dos semanas antes de la fecha de la realización de las mismas.

La primera de las cinco rutas programadas se realizó el 2 de octubre en la iglesia de Arneva, con la subida al cabezo de Hurchillo en la llamada "El mirador de la Huerta", donde un gran número de asistentes pudieron degustar paparajotes y fruta del tiempo. El pasado 16 de octubre en Campoamor se

disfrutó de un cóctel perfecto para un día de senderismo en familia "Paseando hasta el mar", por una rambla de vegetación exuberante, contando con visitas al Centro de Equitación Campoamor y al Club Náutico

Campoamor en una mañana divertida que ha hecho las delicias de grandes y pequeños.

Las próximas actividades previstas se realizarán el 30 de Octubre por Las Norias-Desamparados en "La frontera del reino", seguida de "La Huerta de Orihuela" el 13 de noviembre por Correntías-Hurchillo y el 10 de diciembre en La Matanza "Horneando la Navidad", culminando este increíble cartel donde los dulces serán la guinda del pastel a este punto de reencuentro de tradiciones y cultura en Orihuela.

4^{as} JORNADAS DE DEPORTE Y MONTAÑA CIUDAD DE ORIHUELA 2022

Del 20 al 22 de octubre, en el emblemático edificio del Aula de Cultura de la Fundación CAM, Orihuela volvió a ser sede de las cada vez más prestigiosas Jornadas de Deporte y Montaña Ciudad de Orihuela 2022. En esta 4ª edición, organizadas por la Concejalía de

Deportes en colaboración con el GOM pudimos ser partícipes de las impresionantes proyecciones de ponentes como:

- Juan Agulló, mostrándonos la espectacular escalada a la Pared S.O. del Nevado Alpamayo de 550 m de hielo con 85° de inclinación en la Cordillera Blanca – Perú en "Objetivo Alpamayo".
- Rosa Real, contando la formación del equipo de alpinismo "Mujeres Trangoworld" y dos de sus expediciones: Nanda Devi (Himalaya del Garhwal en la India) y Mckinley (en Alaska, USA) en "Montañas con rostro de mujer", donde se planteó las diferencias entre expediciones a zonas remotas vs expediciones a lugares muy frecuentados, así como la gestión del riesgo en ambos casos y la convivencia entre las componentes del grupo en situaciones difíciles.
- Juanjo San Sebastián, presentando una historia de transformación personal titulada "El viaje", vivida a través del tiempo y de multitud de experiencias en distintas cordilleras y espacios naturales del mundo que nos dejó fascinados.

Como novedad, este año se sumó una jornada formativa del Grupo Especial de Rescate de la provincia de Alicante con el helicóptero Alpha 1, donde presenciamos una charla sobre su actividad, pautas preventivas de cómo interactuar en el medio natural de manera segura y la realización de una maniobra básica de rescate con grúa gracias a la colaboración de la Policía Local de Orihuela.

Las Jornadas, que tuvieron una participación cercana a unas 300 personas, hicieron Orihuela de punto de encuentro a deportistas de todas las edades y niveles, aprendiendo de la humildad y respeto con el que debe tratarse el entorno natural y de las consecuencias que el calentamiento global está provocando en las grandes montañas, un entorno frágil y hostil especialmente vulnerable a los impactos del cambio climático.



Jornada formativa del Grupo Especial de Rescate



Juan Agulló



Rosa Real



Juanjo San Sebastián

ARTÍCULO. NUTRICIÓN, DEPORTE Y SALUD ÓSEA



DÑA. MARÍA MARTÍNEZ OLCINA

NUTRICIÓN SELECTA

COLEGIADA Nº 0997

WWW.NUTRICIONSELECTA.ES



La masa ósea cambia a lo largo de la vida y se caracteriza por una fase rápida de acumulación de masa ósea durante la niñez y la adolescencia, una etapa relativamente inactiva durante la mediana edad, seguida de pérdida ósea relacionada con la edad durante los últimos años. El deporte tiene un gran impacto en la salud ósea. En general, el ejercicio a lo largo de la vida se considera beneficioso para la fortaleza de los huesos, así como para muchos otros aspectos relacionados con el envejecimiento.

Con el paso del tiempo los músculos se atrofian si no se trabajan con ejercicio, o bien cuando no hay esfuerzos físicos, de forma que también los huesos se deterioran cuando dejan de moverse. Por ejemplo, en personas mayores se ha evidenciado que mediante ejercicios de fuerza con pesas se puede aumentar la densidad ósea y prevenir el riesgo de fracturas.

La mejor manera de prevenir dichas fracturas óseas es empezar a hacer deporte desde la infancia, ya que tener un estilo de vida

sedentario es un factor de riesgo. Por ello, resulta vital trabajar la fuerza muscular para el desarrollo del tejido muscular y que la regeneración de los huesos pueda soportar mayor masa muscular.

Además de la actividad física, los estudios indican una serie de otros factores que influyen en los parámetros óseos. Los factores más importantes incluyen antecedentes de fracturas en la familia, índice de masa corporal bajo y musculatura corporal pobre, deficiencias de calcio, proteínas y vitamina D en la dieta. En este sentido, resulta indispensable contemplar un buen apoyo nutricional, que permita mitigar los efectos negativos, aumentar el rendimiento físico, acelerar la recuperación tras el desgaste físico y mantener un buen estado de salud ósea.

Como tal, los nutrientes clave para la salud ósea son calcio, proteínas, magnesio, fósforo, vitamina D, potasio y fluoruro. Además de estos nutrientes, también se debe asegurar una ingesta adecuada de silicio, manganeso, cobre, boro, hierro, zinc, vitamina A, vitamina K,

vitamina C y las vitaminas B, con el fin de apoyar otros procesos metabólicos importantes para la salud ósea.

El consumo de productos lácteos en sujetos mayores puede reducir el riesgo de fragilidad y disminuir el riesgo de sarcopenia. En esta población, el bajo consumo alimentario desencadena una ingesta alimentaria desequilibrada, con déficit de calcio, de pescado y de alimentos vegetales, con la consiguiente falta de algunas vitaminas, minerales, proteínas y ácidos grasos poliinsaturados omega-3.

Así mismo, este déficit puede incrementar los efectos de la osteoporosis. La osteoporosis es una enfermedad crónica, dolorosa y debilitante (más común en las mujeres que en los hombres) que provoca que los huesos pierdan calcio y otros minerales más rápido de lo que el cuerpo puede reemplazarlos, disminuyendo la masa ósea y aumentando el riesgo de fractura.

Por ello, a continuación, se proponen algunos alimentos de

acuerdo con nuestra cultura y a la tradicional dieta mediterránea, especialmente ricos en calcio para una mejor preservación de la masa ósea:

- Pescados azules. Sobre todo, los de menor tamaño, como anchoas o boquerones.
- Legumbres. En concreto los garbanzos y la soja.
- Lácteos y derivados. Como leche semidesnatada o yogur natural.
- Frutos secos. Principalmente las almendras, seguidas de las avellanas.
- Semillas de sésamo. Para asimilar mejor el calcio, consúmelas ligeramente tostadas y trituradas.
- Verduras de hoja verde. Las que más calcio contienen son acelgas, espinacas y berros.

Para poder absorber el calcio se necesita aporte de vitamina D. Con el paso del tiempo el estado nutricional en vitamina D es más precario como consecuencia de una menor eficacia en la síntesis de vitamina, menor capacidad de los riñones para activarla, baja exposición solar y bajas ingestas, siendo la dieta una fuente secundaria ya que se encuentra en pocos alimentos (pescados grasos y alimentos fortificados).

La deficiencia de esta vitamina se asocia con huesos quebradizos, ya que tiene un papel en la función inmunológica, por ello se ha visto que la suplementación con vitamina D3 influye positivamente en la salud musculoesquelética: aumentos en el número de las fibras musculares, aumento de la fuerza muscular y reducción de las tasas de caídas después del tratamiento con vitamina D3.

Hasta ahora hemos comentado la importancia de ciertos minerales, vitaminas en nuestro organismo y sus fuentes dietéticas. Para

afrontar el día con energía necesitamos una ingesta de: hidratos de carbono, ya que son la principal fuente de energía, la menos costosa y más abundante; proteínas, para preservar la masa muscular y grasas saludables, que proporcionan energía y elementos esenciales en las membranas celulares. De este modo, podremos incorporar una amplia variedad de vitaminas y minerales en función de los diferentes alimentos.

El consumo de una dieta rica en hidratos complejos ha demostrado ser beneficiosa tanto para la función intestinal, como control de peso y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres. Destacan principalmente las pastas, arroces, panes integrales y patatas. Sin embargo, hay que llevar cuidado con tomar demasiada fibra, pues un exceso obstaculiza la absorción del calcio.

La grasa también es un componente necesario en la dieta. Se aconseja adicionar a los platos aceite de oliva virgen extra, e incorporar otros alimentos como frutos secos y pescados debido a su interesante perfil lipídico.

En cuanto al consumo de líquidos, es indispensable beber principalmente agua para el mantenimiento del equilibrio y buen funcionamiento del organismo. Es conveniente estar hidratados tanto antes de realizar un gran esfuerzo como durante y después del ejercicio. Por otro lado, el consumo de café es una práctica muy arraigada en nuestros hábitos, pero ya han descubierto que el exceso de cafeína puede estar relacionado con un mayor riesgo de osteoporosis. Estudios han encontrado que las personas que consumen 800 mg de cafeína

(unas 8 tazas de café) durante un día tendrán un aumento del 77 por ciento en el calcio en la orina, creando una deficiencia potencial que podría afectar a sus huesos.

Estas pequeñas recomendaciones son muy sencillas y se pueden introducir en el día a día para una alimentación óptima, completa y equilibrada. Aunque también hay que adaptar la dieta a cada contexto y circunstancias personales, ya que cada persona varía su capacidad para ingerir, digerir, absorber y utilizar los nutrientes.

Referencias:

- Kopiczko A. Determinants of bone health in adults Polish women: The influence of physical activity, nutrition, sun exposure and biological factors. PLoS One. 2020 Sep 22;15(9):e0238127. doi: 10.1371/journal.pone.0238127. PMID: 32960898; PMCID: PMC7508391.
- Li G, Zhang L, Wang D, AlQudsy L, Jiang JX, Xu H, Shang P. Muscle-bone crosstalk and potential therapies for sarcopenosis. J Cell Biochem. 2019 Sep;120(9):14262-14273. doi: 10.1002/jcb.28946. Epub 2019 May 20. PMID: 31106446; PMCID: PMC7331460.
- Sale C, Elliott-Sale KJ. Nutrition and Athlete Bone Health. Sports Med. 2019 Dec;49(Suppl 2):139-151. doi: 10.1007/s40279-019-01161-2. PMID: 31696454; PMCID: PMC6901417.
- Spriet LL. Sports Nutrition for Optimal Athletic Performance and Health: Old, New and Future Perspectives. Sports Med. 2019 Dec;49(Suppl 2):99-101. doi: 10.1007/s40279-019-01224-4. PMID: 31691929; PMCID: PMC6901404.



ns nutrición selecta

servicios integrales de salud

- nutrición
- fisioterapia
- entrenamientos
- rendimiento deportivo
- salud

617 62 73 83
96 602 70 58



C/LIMÓN, 6
(Entlo A)
- ORIHUELA -

www.nutricionselecta.es



@nutricionselecta



European Institute of Exercise and Health



SOMOS PARA VOSOTR@S

ASESORAMIENTO

ENTIDADES / EMPRESAS CLUBES DEPORTIVOS

EVALUACIÓN DE SALUD Y RENDIMIENTO

ANÁLISIS BIO-PARÁMETROS

ASESORAMIENTO CIENTÍFICO-TÉCNICO

APLICACIÓN DE NUEVAS TECNOLOGÍAS EN SALUD

DESARROLLO DE NUEVOS PRODUCTOS

PROYECTOS DE SALUD

Teléfono
+34 638 31 77 83

Email
info@eih.es

Web
www.eieh.es



European Institute of Exercise and Health



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

GO-KARTS



ORIHUELA COSTA

662947282



@gokarts_orihuela_costa



WWW.GOKARTSORIHUELACOSTA.COM



ARTÍCULO. EL 45% DE LOS CIUDADANOS EUROPEOS NUNCA REALIZA EJERCICIO FÍSICO



El vicepresidente para la "Promoción de nuestro Modo de Vida Europeo", Margaritis Schinas, declaró que "el deporte por sí solo no resolverá todos nuestros problemas pero, además de ofrecer beneficios muy evidentes para nuestra salud, tiene un potencial único para conectarnos con los demás y lograr que nos sintamos miembros de una comunidad. El deporte desempeña un papel importante en la construcción de sociedades cohesionadas, uno de los mayores retos a los que se enfrenta Europa en la actualidad. Ya hemos llegado a millones de personas gracias a nuestras iniciativas, pero el Eurobarómetro nos muestra que debemos seguir buscando nuevas formas de motivar a la población europea para que haga ejercicio".

La Comisión Europea publicó el 5º Barómetro del deporte y la actividad física. El 45% de los ciudadanos europeos nunca realiza ejercicio. Solo el 38% lo practica una vez a la semana, mientras que el otro 17% lo hace menos con menos frecuencia.

Las personas encuestadas de entre 15 y 24 años son las que tienen más probabilidades de practicar deporte o realizar alguna actividad física con cierta regularidad (54%). Esta proporción disminuye con la edad y pasa del 42% para las personas de entre 25 y 39 años al 32% en el grupo de edad de entre 40 y 54 años, y al 21% entre mayores de 55 años.

En general, el Eurobarómetro muestra que las personas encuestadas que participan regularmente en actividades físicas por motivos recreativos o no relacionados con el deporte no constituyen la mayoría en ningún estado miembro de la UE.

El principal obstáculo para realizar una actividad física es la falta de tiempo, seguido de la falta de motivación, o simplemente la falta de interés por el deporte. Como respuesta, la campaña HealthyLifeStyle4All (Vida saludable para todos) de la Comisión seguirá concienciando sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable y activo para todas las generaciones y todos los grupos sociales.

Estos datos ponen de manifiesto que la principal razón para llevar una vida activa es mejorar la salud, seguida del deseo de mejorar la condición física y encontrar formas de relajarse. La Comisión promueve cada año, durante la Semana Europea del Deporte (que se inicia este viernes, 23 de septiembre), los beneficios del deporte para el bienestar físico y mental. La mitad de las personas encuestadas también expresaron el deseo de realizar actividades al aire libre, lo que se ve respaldado por los esfuerzos del organismo continental porque el deporte y la actividad física sean más ecológicos y sostenibles. Una novedad, posiblemente reforzada por la pandemia de COVID-19, es que aproximadamente un tercio prefiere practicar deporte en casa.

Las conclusiones del Eurobarómetro respaldan firmemente la importancia de los esfuerzos de la Comisión Europea para mejorar la igualdad de género en el deporte, ya que la brecha de género entre quienes realizan actividad física de manera regular sigue siendo favorable a los hombres. En este contexto, resulta alentador saber que la mayoría de las personas encuestadas en veinticinco estados miembros de la UE declaran que les gusta por igual seguir las competiciones deportivas masculinas y las femeninas en los medios de comunicación.

La comisaria de Innovación, Investigación, Cultura, Educación y Juventud, Mariya Gabriel, aseguró, por su parte, que "los resultados demuestran que es de vital importancia continuar con nuestros esfuerzos para promover la actividad física y los estilos de vida saludables, e incluso intensificarlos. Ya hemos puesto en marcha algunas iniciativas valiosas para animar a las personas a ser más activas, y la Semana Europea del Deporte es una de ellas. Trabajaremos con los estados miembros y los socios de la familia deportiva europea, desde los atletas hasta los entrenadores y los clubes de base, y especialmente para las personas jóvenes en este Año Europeo de la Juventud, y volveremos a aprovechar la Semana para animar a toda la población a participar en actividades físicas".

Fuente: Munideporte.com

¡Vive la velocidad y la adrenalina con tus propias manos conduciendo un kart!

En Go-Karts Orihuela Costa no solo podrás montar en kart, también disponemos de ruta en quads por las playas de la zona y un parque con castillos hinchables y zona privada para celebrar cumpleaños.

En nuestras instalaciones podrás disfrutar de una comida mediterránea en el restaurante Arrocería el Sarmiento con sus mejores arroces.

Ven y pasarás un día inolvidable



EXCURSIONES EN QUADS

Crt. Torre Vieja - Cartagena Km 5,7

Somos especialistas en Arroces hechos a la leña del Sarmiento, cuidando la cultura, la cocina sana y tradicional de la Vega Baja, siendo esta la base de nuestra gastronomía.

Aparte de tener más de 12 variedades de arroces, también disponemos de carne y pescados de alta calidad hechos a la brasa.

Nuestros restaurantes son destacados también por la ubicación en la que se encuentran, en las mismas instalaciones de:



684464601



617263922



arrocería
el Sarmiento



www.arroceriaelsarmiento.com



Deportes solicita a la Generalitat una subvención para la segunda fase del Polideportivo Municipal de Molins



elperiòdic.com



La oriolana María Rocamora ya vuela en el primer equipo del Elche CFF



El atleta oriolano Jorge Sánchez Simón se proclama campeón del mundo en Finlandia



Tercer puesto para Carmen Marco en la Diamond League de Lausanne



Carlos Sarrías estará presente en La Vuelta Ciclista



Finalizan las obras de mejora del polideportivo del Palmeral de Orihuela



Una leyenda del voley playa es la nueva pareja deportiva de Paula Soria

FORTIUS

Premios del Deporte Oriolano 2022

V Gala del Deporte



Teatro Circo Atanasio Die
18 de noviembre - 20:00 h
Entrada libre hasta completar aforo



Ayuntamiento de Orihuela



CONCEJALÍA DE DEPORTES
un pasomás...