

dxtsorihuela N°7

ENERO-MARZO 2021 · GRATUITA

EN PORTADA

UN PASO MÁS. ORIHUELA ESTRENA DOS CAMPOS DE CÉSPED ARTIFICIAL CERTIFICADOS FIFA QUALITY PRO

ACTUALIDAD

ORIHUELA ES AIRE PURO

ENTREVISTA

PAULA SORIA

ARTÍCULO

ENVEJECE SALUDABLEMENTE Y AÑADE CALIDAD DE VIDA A LOS AÑOS

LA REVISTA DE LA CONCEJALÍA DE DEPORTES





SUMARIO Nº7

EDITORIAL_3

PROMOCIÓN DEL DEPORTE NUEVO PROGRAMA TERAPÉUTICO POST COVID_4

ACTUALIDAD ORIHUELA ES AIRE PURO_6

NOTICIAS SUMA Y SIGUE_8

OTRAS NOTICIAS DE INTERÉS..._9

ENTREVISTA PAULA SORIA_10

PATROCINIO ACCIÓN SOCIAL GRUPO ITEVEBASA “EL ALMA DE UN GRUPO”_17

REPORTAJE PATINAJE EN PLAYAS DE ORIHUELA_20

UN PASO MÁS_22

UN POCO DE LUZ AL FINAL DEL TUNEL

ORIHUELA ESTRENA DOS CAMPOS DE CÉSPED ARTIFICIAL CERTIFICADOS FIFA QUALITY PRO

ARTÍCULO CACTUS INVASOR EN LA SIERRA DE ORIHUELA_26

ARTÍCULO ENVEJECE SALUDABLEMENTE Y AÑADE CALIDAD DE VIDA A LOS AÑOS_27

EN LA PRENSA_30

© De este número: Excmo. Ayuntamiento de Orihuela
Concejalía de Deportes, 2021

Director: Emilio Martínez Lidón

Diseño: Alberto Gómez López

Redacción y edición: Ginés Alcántara, Juan Antonio Sánchez, Norberto Granero, Emilio Martínez, Pablo Sánchez, Israel Navarro, María Díaz, Javier Galvez

Agradecimientos/colaboraciones: Concejalía de Medio Ambiente (y a su Concejal Delegado Dámaso Antonio Aparicio García), Paula Soria, Pablo Jorge Marcos-Pardo, G.O.M. (Grupo Oriolano de Montañismo)

EDITORIAL

El pasado 18 de febrero se aprobó en el Congreso una Proposición No de Ley (PNL) para la declaración de la actividad física y el deporte como actividad esencial.

En esta PNL se recoge la adopción de las medidas necesarias para garantizar la protección y continuidad de los servicios profesionales prestados en este ámbito al conjunto de la sociedad y la garantía de que sigan recibiendo estos servicios quienes requieran una especial atención, por edad, capacidad física o psíquica, o patologías.

Sin embargo, el deporte ha sido uno de los sectores productivos más damnificados por la tercera ola y las medidas adoptadas desde Salud Pública.

A lo largo de este primer trimestre, los centros e instalaciones deportivas han permanecido cerrados casi la mitad del mismo, provocando las protestas del sector ante las autoridades autonómicas y reivindicando el deporte y la actividad física como parte de la solución y no del problema.

Si pudiéramos juntar todas las razones explicadas en estas líneas y meterlas en una coctelera, el resultado que obtendríamos es que el deporte es la solución para luchar contra el Covid-19 porque su práctica nos ayuda a aumentar las defensas de nuestro organismo. Dicho de otro modo, a mejorar nuestro sistema inmunológico.

La práctica de actividad física y deportiva está demostrada en los beneficios para la salud y en el ahorro sanitario, siendo éste una responsabilidad de todos los ciudadanos en el uso racional de los recursos públicos, que se acentúa más si cabe en situaciones de crisis sanitaria como a la que nos enfrentamos por el Covid-19.

Según el estudio «Actividad física y prevalencia de patologías en la población española», realizado por el Departamento de Deporte y Salud de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD), el incremento de la actividad física en la población española podría reducir un 10% el gasto sanitario y lograr un ahorro anual de 5.000 millones de euros.

Estos datos ponen de manifiesto la necesidad de seguir implementando políticas de fomento de la actividad física y el deporte en toda la población, asumiendo por los poderes públicos la declaración del deporte y la actividad física como *actividad esencial* que impida un nuevo cierre de los centros deportivos.

A los beneficios sobre la salud y el ahorro sanitario se suma el empleo que genera el sector deportivo, y que tanto está afectando desde el inicio de la pandemia por el cierre de instalaciones. Esta cuestión, que por sí sola daría para un editorial, no es baladí. Los empleos que se generan en el sector deportivo son de baja calidad, como resultado de convenios colectivos que fomentan la precariedad laboral. Y que se ven todavía si cabe más golpeados y maltrechos ante las medidas restrictivas de las autoridades autonómicas que abocan en ERTES y/o cierres definitivos.

En marzo, las medidas de desescalada dictadas por las autoridades sanitarias han permitido reanudar la actividad con la reapertura progresiva de instalaciones y actividades deportivas, en función si se desarrollan al aire libre o en espacios cerrados.

Al cierre de esta publicación, las autoridades sanitarias permitían la reanudación de las competiciones deportivas, tras alcanzar un principio de acuerdo con las propias federaciones autonómicas para retomar todas las competiciones en todas sus categorías el próximo 26 de marzo.

En este sentido, y aunque el año 2020 fue atípico para nuestros clubes deportivos, ya que muchos no pudieron finalizar sus respectivas competiciones, el Área de Deportes ha mantenido su programa de ayudas y subvenciones, efectuando el abono de éstas a principios de este mes de marzo, pertenecientes a la temporada 2019-2020.

Por otra parte, en esta nueva edición de *DxtsOrihuela* os anunciamos de manera sucinta las actuaciones y mejoras llevadas a cabo en nuestras instalaciones deportivas, entrevista a Paula Soria, jugadora internacional de vóley-playa ganadora del *Premio Fortius al Mejor Deportista 2018*, además de otras noticias y artículos de interés.

Por último, desde estas líneas les adelantamos la ejecución de nuevas mejoras, que comenzará con la adecuación del alumbrado en el campo de fútbol del Polideportivo Manuel Mestre de La Murada la última semana de marzo con la instalación de nuevas torres y proyectores led, así como la adjudicación e inicio de las obras de la Fase 1 de la nueva zona de Molins, y el skate park en la pedanía de La Aparecida, avanzándoles en la próxima edición de *DxtsOrihuela* el estado de las mismas.



Imagen: Freepik.es

PROMOCIÓN DEL DEPORTE. PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD PARA AFECTADOS POR LA COVID-19

4 La infección por coronavirus ha dejado en España, hasta el momento, un número de infectados superior a los tres millones de personas. Este virus, hasta ahora desconocido, tiene una afectación muy variable en los sujetos que lo sufren; asintomáticos, de sintomatología leve y personas cuya afectación ha sido de carácter grave necesitando incluso atención hospitalaria e ingresos en las UCI.

Se comienzan a conocer las distintas secuelas de aquellas personas que han superado la infección y que, en muchos casos, los científicos aún no han conseguido dar respuesta sobre cuál será la evolución. Las personas asintomáticas o de sintomatología de carácter leve obtienen una recuperación sin sufrir consecuencias funcionales. Sin embargo, los datos de la Universidad CEU San Pablo de Madrid indican que entre un 5% y un 10% de las personas infectadas mantienen sintomatología relacionada con la Covid-19 transcurridas más de cuatro semanas desde la infección y que,

según la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE) un 30% de los infectados que han superado la enfermedad presentan secuelas importantes que afectan al aparato locomotor, respiratorio y cardíaco entre otros.

Según la comunidad científica las principales secuelas que la Covid-19 ha generado en pacientes que han superado la enfermedad son: fibrosis y deterioro de la función pulmonar, diversos tipos de neuropatías por atrapamiento, pérdida del equilibrio, dificultad para mantenerse de pie y para la deambulación, pérdida del rango óptimo de movimiento articular (ROM), sensibilidad cutánea alterada, afectaciones cardíacas como la miocarditis, afectación del sistema músculo-esquelético como mialgias y artralgias así como el síndrome conocido como fatiga post-viral, este cuadro se caracteriza por una sensación general de cansancio o agotamiento que puede alterar la funcionalidad y persistir durante

semanas una vez superada la fase aguda de la infección.

La actividad física es una de herramienta esencial para mantener y mejorar la salud. Al mejorar el funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos, la actividad física ayuda a prevenir y/o tratar muchas dolencias a través de la salud física y mental. Por todo esto, desde la Concejalía de Deportes del Ayto. de Orihuela, se ha creado un programa de salud dirigido a las personas que precisen realizar una rehabilitación o una incorporación progresiva a la actividad física tras haber superado la infección provocada por la COVID-19. Este programa específico ha sido diseñado con el objetivo de **dar respuestas a las necesidades de aquellas personas que, tras superar la infección, hayan sufrido alguna secuela provocando algún grado de pérdida de funcionalidad que impida realizar actividades cotidianas con normalidad; fatiga excesiva, pérdida de fuerza, pérdida de sensibilidad, disminución de la coordinación general, apatía,**

emociones negativas, etc. El programa tiene un carácter individualizador atendiendo en todo momento a las necesidades de cada posible usuario.

La planificación de las actividades ha sido desarrollada por un grupo de trabajo formado por profesionales de las ciencias de la actividad física y fisioterapeutas que serán los encargados de valorar individualmente cada caso realizando una evaluación y seguimiento de la evolución obtenida por los usuarios. Se plantean dos modalidades, el programa acuático, destinado

a usuarios con una afectación motora que requiera de este medio para poder desenvolverse y el programa al aire libre para usuarios que tengan cierto nivel de autonomía. Ambas modalidades se componen de una propuesta con gran variedad de actividades con el objetivo de conseguir una gran vivencia motora adaptada e individualizada. Durante las sesiones se desarrollarán contenidos relacionados con las capacidades físicas básicas como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y contenidos que requieran una implicación cognitiva y motivacional.

Los requisitos de acceso al programa son: haber superado la infección provocada por la Covid-19 con alta médica, entrevista con los técnicos especialistas (fisioterapeutas) y presentación de documentación médica con referencia específica de secuelas provocadas por la infección. Tras la valoración inicial, serán derivados a cualquiera de las dos variantes.

Si desea recibir información sobre este programa no dude en ponerse en contacto con la Concejalía de Deportes a través del email programasaludcovid19@gmail.com

La planificación de las actividades ha sido desarrollada por un grupo de trabajo formado por profesionales de las ciencias de la actividad física y fisioterapeutas que serán los encargados de valorar individualmente cada caso realizando una evaluación y seguimiento de la evolución obtenida por los usuarios.



Imagen: Freepik.es



6

La CHS y Medio Ambiente, proyectan un corredor verde en los márgenes del río Segura en la zona de mayor tránsito de personas junto al casco urbano

La naturaleza, la huerta, la montaña o el mar siempre han estado ahí. Forman parte de nuestro paisaje cotidiano. De hecho, ha sido un área de promoción recurrente de Orihuela. Ahora, la Concejalía de Medio Ambiente ha decidido revalorizar ese rico patrimonio medioambiental con el que, por suerte, cuenta nuestro término municipal.

La pandemia ha ayudado a fijarnos en esos espacios, esos rincones que, a simple vista y con nuestro devenir diario, igual no habíamos apreciado en toda su amplitud y que, ahora, sí lo hemos hecho al ver como nuestra forma de ocio se ha modificado hasta tal punto que un simple paseo es la única

vía de escape para olvidarnos, por unos instantes, y “escapar” de este maldito virus.

Aprovechando ese cambio en nuestra forma de actuar y de vivir, que estamos seguro ha venido para quedarse, la Concejalía de Medio Ambiente, que dirige el edil, Dámaso Aparicio, ha realizado importantes actuaciones en los últimos meses en diversas zonas de la localidad para poder disfrutar de Orihuela y respirar su aire puro. Valgan como ejemplo las obras de recuperación y acondicionamiento del Palmeral, en las que, entre otras actuaciones, se han arreglado más de 16.000 metros de caminos, construido carriles bici, ciclocalles, rehabilitado el

Canal de la Escorrata y levantado un centro de interpretación, que servirá para poner en valor el Palmeral más bello de Europa, declarado Bien de Interés Cultural. También, es destacable la remodelación y la puesta en marcha del área recreativa del Pinar de Bonanza (San Cristóbal), que es naturaleza en estado puro. Es único poder realizar una ruta por la sierra y pasar el día en familia, y cuando se puede con amigos, en este paraje que cuenta con todo tipo de servicios: cabañas, zona de merendero, aseos y todo totalmente cuidado, gracias al civismo de los vecinos y a la seguridad con la que cuenta el recinto y todo ello con coste gratuito previa reserva.



Ulmus minor	Populus alba var alba	Fraxinus angustifolia



Ulmus minor	Populus alba var alba	Fraxinus angustifolia

7

En la costa, la protección de la microrreserva de flora de Punta La Glea, cuya especie más destacada es la jarilla cabeza de gato, ha sido una constante en los últimos tiempos, rehabilitándose la senda peatonal y arreglándose los múltiples desperfectos que se habían producido por las inundaciones. Igualmente, de la mano del Instituto de Ecología Litoral estamos trabajando en poner el valor el LIC (Lugar de Importancia Comunitaria) de nuestro litoral, ya que bajo nuestras apreciadas aguas que bañan nuestra costa hay un maravilloso espacio marino digno de preservar.

En el entorno urbano, el adecentamiento del Mirador del Seminario ha hecho que la parada que se realiza en este idílico entorno, bien cuando se visita este monumento del siglo XVIII o cuando se está de paso por la subida al Castillo, sea mucho más agradable, mejorando la experiencia de observar de un vistazo Orihuela y muchos puntos de la Vega Baja.

Pero también estamos interviniendo en los márgenes y en los sotos del río Segura, la zona de mayor tránsito de personas fuera del casco urbano.

Junto a los conocidos sotos del río, concretamente los que se encuentran entre el centro comercial Ociopía y los tubos del trasvase, el ir y venir de vecinos del municipio y de otras partes de la comarca es

constante. Se usa para pasear, para hacer running, bicicleta, otros deportes o simplemente para disfrutar con todos los sentidos del espectáculo sin igual que ofrece este entorno. La Concejalía de Medio Ambiente y la Confederación Hidrográfica del Segura aprovechando la recuperación de los recursos hídricos y paisajísticos del entorno, quieren consolidar esta ruta verde y, para ello, van a llevar a cabo una restauración paisajística de la ribera del río. Todo ello, unido a la inminente puesta en marcha de los huertos urbanos, al convenio firmado entre el Ayuntamiento y la Universidad Miguel Hernández para seguir impulsando el Palmetum y la futura zona de estacionamiento de pernotas de caravanas hará posible una revalorización de este escenario, cada vez más demandado por los oriolanos y que lo será por los visitantes. Un enclave único que ha acogido, además, en los últimos años, el campeonato de Cross Autonómico.

Aparicio lo tiene claro. Sabe que Orihuela tiene un paisaje único en el mundo y eso hay que explotarlo. El reto: crear una conexión única y especial entre el río Segura, el Monte de San Miguel y el Palmeral, con la Sierra de Orihuela de testigo, un circuito sólo al alcance de una ciudad única que apuesta por el medio ambiente y la sostenibilidad.

NOTICIAS. SUMA Y SIGUE

Carmen Marco, Campeona de España sub-23 en 60 ml.

La atleta oriolana, a quien nuestras Escuelas Deportivas Municipales han visto crecer, y de cuya técnica, humildad y simpatía muchos hemos podido disfrutar en incontables ocasiones en el Polideportivo El Palmeral, se proclamaba el pasado 14 de febrero en Valencia, Campeona de España sub-20 en 60 metros lisos.

Carmen llegaba en un buen estado de forma a esta cita en Valencia, ciudad donde actualmente vive, entrena y estudia enfermería. Correr “en casa” siempre es una motivación añadida y más en una temporada atípica e inusual como esta. La de Orihuela no fallaba y en una carrera de gran progresión se alzaba con el primer puesto y con una marca de 7,54.

8 Con tan sólo 22 años, suma este nuevo logro a sus recientes bronce en el Campeonato Nacional Absoluto de 100 ml en agosto de 2019 y cuarto puesto en el Campeonato de España Absoluto de 60 ml en febrero de 2020.

Sin apenas tiempo para el descanso y la celebración del oro, la de Orihuela disputaba la siguiente semana el Campeonato de España Absoluto, codeándose con la élite del atletismo nacional y llevando de nuevo el nombre de Orihuela a una cita deportiva de gran envergadura.

A pesar de contar con una lesión, Carmen conseguía clasificarse para la final. Aunque el objetivo era el de conseguir medalla y buscar una marca de 7,40, tan solo pudo terminar la carrera debido a las molestias que acarreaba. Al término de la competición, la atleta reconocía que, con la lesión, lo más coherente sería no haber corrido, pero su compromiso y ambición la obligaban a probarse y no renunciar a su objetivo.



Sin duda, este no será un obstáculo para Marco, que seguirá trabajando con empeño y la mirada puesta en los Juegos Olímpicos de Tokio, a los que todavía tiene opción a acceder como integrante de la Selección Española femenina de relevos 4x100, si consiguen la clasificación en el Campeonato del Mundo de Relevos que se celebrará en Polonia el próximo mes de mayo.

Orihuela puede sentirse orgullosa de contar con mujeres como Carmen, ejemplos a seguir en lo deportivo, en lo personal y lo profesional; que por seguro nos seguirá brindando grandes alegrías.

Con tan sólo 22 años, suma este nuevo logro a sus recientes bronce en el Campeonato Nacional Absoluto de 100 ml en agosto de 2019 y cuarto puesto en el Campeonato de España Absoluto de 60 ml en febrero de 2020.

OTRAS NOTICIAS DE INTERÉS...

DEPORTES TRASLADA SU IMAGEN DE MARCA CORPORATIVA A LAS INSTALACIONES

El cambio ya está siendo significativo en las últimas actuaciones desarrolladas en las diferentes instalaciones deportivas municipales.

Los nuevos colores corporativos, gris y amarillo-mostaza, elegidos por el Área de Deportes tratan de marcar una línea homogénea y actual a los equipamientos deportivos que presentan una imagen totalmente renovada.

Además, se ha iniciado la actualización de la señalización de varios centros deportivos, mediante la colocación de nuevos vinilos, rótulos, directorios y vallas publicitarias, con esta nueva imagen de marca.

DEPORTES ABONA LA SUBVENCIÓN A LOS CLUBES DEPORTIVOS ORIOLANOS POR LA TEMPORADA 2019-2020

El pasado mes de marzo se hizo efectivo el pago de las subvenciones que la Concejalía de Deportes destina a los clubes y entidades deportivas del municipio por un importe de 83.523,96 € de los 135.000,00 € que contemplaba la correspondiente convocatoria.

Las ayudas se han distribuido como refleja la siguiente tabla:

ORIHUELA CLUB DE RUGBY.....	3.520,58 €
ASOCIACIÓN VETERANOS ORIHUELA DEPORTIVA.....	1.449,00 €
CLUB TRAGAMILLAS.....	7.761,31 €
CLUB DE FÚTBOL SANTO DOMINGO.....	8.000,00 €
CLUB BALONCESTO ORIBASKET.....	8.189,84 €
ATLÉTICO APARECIDA CLUB DE FÚTBOL.....	1.700,00 €
CLUB PETANCA ORIHUELA.....	991,30 €
CLUB TRIATLÓN PASICO A PASICO.....	7.011,80 €
CLUB BALONCESTO KD3 ORIHUELA.....	4.250,52 €
CLUB CICLISTA PASIÓN BTT ORIHUELA.....	2.699,18 €
CLUB DEPORTIVO LA MURADA.....	3.756,98 €
CLUB PETANCA SAN BARTOLOMÉ.....	643,00 €
CLUB DE FÚTBOL BONANZA.....	3.127,25 €
ESTEBAN JOSÉ ORTUÑO MESEGUER.....	498,00 €
CLUB ATLÉTICO ORIHUELA CLUB DE FÚTBOL.....	4.818,47 €
CLUB TRIATLÓN ORIHUELA.....	4.474,59 €
CLUB DEPORTIVO DESAMPARADOS FÚTBOL SALA.....	3.528,08 €
CLUB DE FÚTBOL RACING LA MURADA.....	5.982,35 €
CLUB DE FÚTBOL FEMENINO URYULA.....	6.140,70 €
CLUB TAEKWONDO GONZÁLEZ.....	3.478,45 €
CLUB DE FÚTBOL POPULAR ORIHUELA DEPORTIVA.....	1.502,56 €

EL PABELLÓN MUNICIPAL BERNARDO RUIZ ACOGERÁ LA CAMPAÑA DE VACUNACIÓN MASIVA LOS PRÓXIMOS MESES

Las autoridades sanitarias han designado a Torrevieja y Orihuela como centros de vacunación masiva para la comarca de la Vega Baja.

La sede designada en Orihuela por la Consellería de Sanidad Universal y Salud Pública es el Pabellón Deportivo Bernardo Ruiz.

Esta campaña de vacunación comenzará a finales de marzo con el colectivo de personal docente y no docente, extendiéndose a diferentes grupos en los próximos meses.

Esta situación afectará al uso deportivo de la instalación lo que resta de temporada. El fin y la urgente necesidad de recuperar la “normalidad” con una vacuna precisa de todos los esfuerzos para alcanzar la deseada inmunidad de grupo.



6 DE ABRIL DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Como cada año desde 2013, el próximo día 6 de abril (martes de Pascua) se celebra el Día Mundial de la Actividad Física y el Deporte, que para este año 2021 se denominará Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz.

Para celebrarlo os invitamos a realizar alguna actividad física al aire libre o en vuestros centros deportivos.

El deporte tiene el poder de cambiar el mundo e históricamente ha desempeñado un papel importante en todas las sociedades, ya sea en forma de competiciones deportivas, de actividad física sin más o incluso de juegos. Es un derecho fundamental y una herramienta poderosa para fortalecer los lazos sociales y promover el desarrollo sostenible, la paz, el bienestar, la solidaridad y el respeto.

**ENTREVISTA A
PAULA SORIA.**
*Jugadora
profesional de
VÓLEY-PLAYA*

11



 **MORRIS
PAGANOTTI**
PHOTOGRAPHER





12 Paula Soria Gutiérrez, 31 de enero de 1993, Orihuela, estudiante de Criminología y jugadora profesional de vóley-playa. Ha sido cuatro veces campeona de España (2015, 2016, 2017 y 2018), otras tres veces subcampeona (2013, 2014 y 2019) y primera en el ranking nacional en la temporada 2017/2018.

Desde 2014 disputa el Circuito Mundial de vóley-playa (FIVB World Tour), la mayor competición a nivel mundial y desde 2018 comparte camino y éxitos con su compañera María Belén Carro con quien alcanzó el subcampeonato del Mundial Universitario de vóley-playa de Múnich (Alemania) y obtuvo sendas medallas de plata en los torneos World Tour 1 Estrella de Manila (Filipinas) Manila (Filipinas) y Bangkok (Tailandia). Juntas representaron a España en los Juegos Mediterráneos de Tarragona, donde ganaron la medalla de oro.

Acaba de terminar el primer torneo del FIVB World Tour 2021 en Doha (Qatar) y hoy se acerca a nuestra revista dxtsorihuela, para que podamos conocer un poco más sobre ella y la temporada que ahora comienza.

¿Cómo empieza su relación con el vóley-playa?

Mi relación con el vóley-playa empieza desde los 14 años. Después de la temporada de pista en el mes de Junio con el parón de la competición indoor empiezo a ir a la playa a entrenar para seguir haciendo deporte.



A los 16 años después de haber competido en campeonatos de España en categorías inferiores me vieron y me ofrecieron irme al centro de tecnificación deportiva que se encontraba en Tenerife. Así que allí que me fui con 16 años y hasta el día de hoy que tengo 28 años no he parado.

Siempre de la mano de los estudios que nunca los he dejado de lado y desde hace un año estoy becada con la UCAM que me permite seguir con mi carrera y estoy agradecida por ello.

¿Qué características debe reunir una jugadora de vóley-playa?

Las características que debe reunir una jugadora de vóley-playa destacaría, más allá de la altura que es algo básico en este deporte aunque en mujeres no es tan limitante como en hombres, es la “cabeza” el saber estar en competición, ser fría y fuerte ya que es un deporte muy psicológico y es un factor determinante. Puedes ver como parejas más fuertes físicamente, con más altura como digo y mejores técnicamente pueden perder contra otras que son buenas parejas, pero a nivel mental son mejores.

de gente practicando este deporte y así da gusto. Aunque hay más clubes dedicados al vóley- playa que antes todavía es algo que hay que seguir haciendo que crezca dado que es un punto clave.

Por lo que comentaba de los clubes, el vóley-playa siempre ha ligado al voleibol y no han sido independientes una de otra, por una parte porque no ha habido nunca competición en invierno (ahora tenemos un circuito de invierno prácticamente cada fin de semana una competición en diferentes puntos de España) y solo se competía durante 3 meses al año y que haya competición incita a la gente a entrenar, aunque hay que seguir avanzando y mejorando para que aparte haya algo de recompensa económica y haya un incentivo más.

Por lo tanto, ¿es más atractivo para los sponsors?

Para los sponsors pienso que siempre es atractivo el vóley-playa por todo lo que te he comentado, hay mucha afición, mucho seguimiento y más habría si hubiera una exposición en los medios en plataformas como YouTube (en televisión) como en este torneo pasado en Doha (Qatar) en el que había tres mil personas viendo un partido...

Yo tengo la suerte de contar con el Ayuntamiento de Orihuela, Unexport, Federación Española de Voleibol y por último RuizRe seguros que se ha sumado al equipo este año y sin ellos no sería posible poder competir a gran nivel.

¿Cómo crees que se puede potenciar aún más esta disciplina?

Pienso que tiene que darse más difusión como ya comentaba, en televisión, en plataformas como YouTube. Como he dicho anteriormente, en este último torneo de Doha se han retransmitido todos y cada uno de los partidos, desde la fase previa hasta la final, eso genera que los espectadores estén atentos y se genera una interacción entre ellos ya que pueden ir comentando el partido a través de la misma plataforma. Es la primera vez que se retransmiten cada uno de los partidos desde la fase previa hasta la final, porque por lo general solo se retransmiten semifinales y final. Esto produce una sensación de importancia en el deportista dado que se le da lo mismo al que gana la medalla como al que ha ido luchando para poder llegar ahí, aunque se quede en el camino, al final todos nos esforzamos.

Nuestro circuito nacional el Madison Beachvolley Tour retransmite las finales por teledeporte y es genial pero como he dicho, sería todavía mejor que cada partido pudiera verse por YouTube, desde la fase previa hasta las finales junto con teledeporte, a nivel de patrocinios ayuda mucho porque se le da mucha visibilidad y a nivel de afición de genera aún más.

En los últimos años, el vóley-playa ha subido en interés para el espectador, diría que casi más que el voleibol, ¿a qué crees que es debido? ¿Puede que sea por la accesibilidad de jugar en todas las playas en verano?

El vóley-playa siempre ha tenido un interés para los espectadores muy grande, de hecho, es el segundo deporte más visto en los Juegos Olímpicos y las entradas se agotan en nada. Creo que la difusión en medios (aunque sigue siendo poca), ha tenido un crecimiento y eso ha producido un mayor interés, además, como ya digo, el vóley-playa tiene muchísima afición amateur solo hay que ver nuestras playas llenas

En los Juegos Olímpicos es el segundo deporte más visto y hay que preguntarse por qué. Si al espectador le das algo que seguir, puede tener equipos favoritos, seguir su progresión, saber qué partidos pueden ser un derbi o puede ser más difícil o que siempre sea muy ajustado etc. si das un hilo del que tirar e ir siguiendo a todos nos engancha. Y no es justo que solo se siga cada cuatro años que son los Juegos Olímpicos, porque cada prueba del circuito mundial es una sorpresa y es muy interesante este deporte como para seguirlo sólo durante cuatro años.

Comienza otra temporada en el Circuito Mundial de vóley-playa (FIVB World Tour) con la primera parada en Doha (Qatar). ¿Con qué expectativas la afrontáis? (ya ha competido en Doha)

Ha sido el primer torneo de esta temporada después de ocho meses sin competir. Ha sido una vuelta al ruedo pero de forma extraña, dado que la falta de costumbre de competición se ha notado y ha pesado. Pero será cuestión de acostumbrarse a esta 'nueva normalidad' hasta que vuelva a ser lo que era.

Ahora en tres semanas tenemos otras dos competiciones seguidas en México y esperamos que vaya todavía mejor y volver a coger el ritmo de competición.

Por cierto, nos puedes comentar la polémica por la prohibición del bikini en el torneo de vóley-playa femenino de Doha

Bueno todos sabemos las costumbres y cultura que tienen allí con las mujeres y por esa misma razón nunca se había disputado un torneo femenino en ese país. Al principio chocó un poco que no nos dejaran competir con nuestro uniforme que es el bikini y un top y tuviéramos que taparnos los hombros y un pantalón hasta las rodillas con las temperaturas que hacen allí y el calor de desierto que hay.

Si es cierto que la federación internacional hizo un cuestionario a las jugadoras en el que nos preguntaba que nos parecía y si teníamos algún inconveniente, lógicamente a meses de los Juegos Olímpicos y con las competiciones contadas, nosotras queríamos competir. Finalmente se cambió de opinión y nos dejaron competir con nuestro uniforme habitual.

Para el mes de Agosto, está previsto disputar el Campeonato de Europa en Viena, ¿cuál es el objetivo para ésta cita?

Pues el objetivo sería poder hacer un buen resultado, mejorar lo de años anteriores y sobre todo tener buenas sensaciones de juego.

Es inevitable, en éste último año, preguntar cómo afecta a un deportista profesional, la situación sanitaria provocada por el COVID-19. ¿Ha modificado tus entrenamientos, cambio de planificación, afecta a patrocinios...?

A nivel de entrenamientos afecta pero ligado a la preparación, estamos pendientes si se confirman los torneos otros se cancelan y claro la planificación y como entrenar varía radicalmente. A nivel de patrocinios si afecta bastante, está siendo una situación difícil para todos.

¿El vóley-playa es un deporte que se practica en pareja, que tal te llevas con tu actual pareja Belén Carro?

Pues nos llevamos muy bien. Congeniamos desde el primer momento y como en cualquier relación de dos, hay momentos mejores y momentos peores pero siempre estamos ahí para ayudarnos.

¿Fuiste galardonada con el premio Fortius a la mejor deportista de tu ciudad, sientes el apoyo de Orihuela?

La verdad que fue todo un honor ese premio, me sentí muy orgullosa de poder llevar el nombre de Orihuela por todo el mundo, siempre están apoyándome y estoy muy agradecida con todo este apoyo que me brinda Orihuela.

¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta de tu trabajo?

Lo que menos me gusta es cuando tengo que pasar dos o tres semanas fuera de España o estoy más de un mes sin ver a mi familia, amigos y mi perrito.

Orihuela, en teoría, es un lugar idóneo para la práctica del vóley-playa. Dinos tres motivos por los que los jóvenes deberían probar a practicarlo.

Es un deporte al aire libre donde el clima, por suerte en nuestro país, nos acompaña bastante.

Es un deporte divertido y que el lugar donde se practica es idóneo, arena sol mar y tenemos las mejores playas en nuestro país.

Es un deporte muy dinámico, donde ejercitas todo el cuerpo y cualquier persona puede practicar.

¿Una playa para jugar a vóley?

Playa de San Juan (Alicante)

El test de Magazine Dxtsorihiela

Un color: Rosa

Comida favorita: arroz a la cubana

Una red social: Instagram

Una película: cualquiera de Harry Potter

Una canción: Magic (Coldplay)

Un lugar que no sea Orihuela: Campello.

Un lugar en Orihuela: El seminario

Un hobby o afición: Estar con mi perro paseando por la playa.

Un deseo: ser feliz.

Un ídolo: Saúl Craviotto (piragüista medallista olímpico y policía nacional)

Encuestas realizadas entre Diciembre y Febrero a los usuarios de los servicios de la concejalía

Muestreo realizado entre el 23/12/2020 y el 08/02/2021

Total muestra: 548 usuarios (usuarios EDM, usuarios cursos palacio del agua, usuarios alquileres de instalaciones deportivas)

El **76.8%** de los usuarios considera el **nuevo procedimiento de inscripción** bueno o muy bueno.



El **82.4%** de los usuarios considera el **nuevo procedimiento de reserva de alquileres de instalaciones deportivas** bueno o muy bueno.



El **81.7%** de los usuarios considera útil o muy útil la **información recibida a través de RRSS** de la concejalía de deportes.



El **97.2%** de los usuarios ha dispuesto de **información sobre las medidas adoptadas respecto al COVID-19**.



El **91.1%** considera adecuada la **adaptación de medidas preventivas frente COVID-19 con respecto a la normativa vigente**.



El **92.4 %** considera que los **protocolos aplicados frente al COVID-19** han generado seguridad en las instalaciones deportivas.



NUEVA OFERTA ACTIVIDADES FITNESS.

Si quieres una actividad de media-alta intensidad esta es tu oportunidad...

Inscríbete en nuestra web:
deportes.oriuela.es

MARTES Y JUEVES

14:00-15:00 Boxeo sin contacto

15:15-16:15 Boxeo sin contacto

16:30-17:30 Boxeo/kick Boxing

18:30-19:30 Defensa Personal Mujeres

19:45-20:45 kick Boxing

Lugar: Palacio del Agua

6 personas/turno

Precio: 36€/mes

EN ABRIL

PLAZAS
LIMITADAS



Imagen: Freepik.es



CONCEJALÍA DE DEPORTES
un pasomás...

Palacio del Agua
ORIHUELA

PATROCINIO.

ACCIÓN SOCIAL GRUPO ITEVEBASA “EL ALMA DE UN GRUPO”

Además de su labor empresarial, el afán de servicio, desarrollo y colaboración de ITEVEBASA con la sociedad, hace del grupo una entidad puntera en el desarrollo de políticas corporativas en las que los principales objetivos son la ayuda a entidades educativas, culturales y deportivas.



El Grupo Itevebasa compuesto 100% por capital social de la Vega Baja, lleva 40 años dedicándose al mundo de la seguridad vial y medioambiental con sus ITV's, industrial y naval con su Organismo de Control (OCA) denominado LABCER o a las soluciones Biotecnológicas con su laboratorio MDC. Sus empresas se han convertido con el paso de estos años en referencia nacional en los campos en los que ejercen su labor convirtiéndose en el primer grupo empresarial del sector con capital íntegramente nacional.

Además de su labor empresarial, el afán de servicio, desarrollo y colaboración de ITEVEBASA con la sociedad, hace del grupo una entidad puntera en el desarrollo de políticas corporativas en las que los principales objetivos son la ayuda a entidades educativas, culturales y deportivas.

En 2019 ITEVEBASA pone en marcha un departamento específico que bajo la denominación “Acción social del Grupo ITEVEBASA, el alma de un grupo” se ocupa de la aplicación de políticas empresariales que favorezcan desde el patrocinio, el mecenazgo o la colaboración económica o de gestión, de actividades culturales, de desarrollo social y sobre todo deportivas.

No en vano, la vinculación del grupo con el deporte, y en especial con el oriolano, hace muchos años que viene siendo piedra angular de la gestión de su responsabilidad social solidaria. Integridad, pasión, solidaridad, disciplina, respeto, trabajo en equipo son algunos de los valores que están presentes en el deporte. Estos valores son plenamente compartidos por ITEVEBASA y están incluidas en su código deontológico. Ser capaces



de transmitir ese espíritu a los miembros de los equipos de trabajo de las empresas del grupo es una de las principales inquietudes de los directivos.

18 El O.C.R. (Orihuela Club de Rugby), club decano de la ciudad de Orihuela, fundado en 1973 lleva más de dos décadas siendo patrocinado por ITEVEBASA. Vinculando su nombre a la denominación deportiva del Club por los distintos campos de Rugby de toda España como Itv Vega Baja Orihuela Club de Rugby.

Otros equipos de otras disciplinas deportivas reciben o han recibido patrocinio de ITEVEBASA. El equipo ciclista ENCACON, el Orihuela Club de fútbol, la Escuela Municipal de Fútbol de Redován, El Ranero (club murciano que trabaja exclusivamente las bases), o las propias bases del Real Murcia, S.A.D. son entidades dedicadas al fútbol que han sido patrocinadas por Itv Vega Baja.

También las Escuelas Deportivas Municipales de Orihuela que forman a jóvenes deportistas, han sido ayudadas por ITEVEBASA en el marco de un convenio firmado por el grupo y la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de la ciudad.

Además, patrocina todos los años una serie de eventos deportivos que por su trayectoria y gestión se han convertido en referentes dentro del entorno en el que son realizadas. Así la media maratón de Orihuela, prueba reina del atletismo oriolano, organizada por el Club Atletismo Tragamillas, el Cross nocturno que organiza la Asociación de la policía local de Orihuela Virgen de Monserrate, con la inestimable colaboración del Club Atlético Oriol y otros eventos como vueltas ciclistas, campeonatos de fútbol y torneos de diferentes disciplinas deportivas cuentan año a año con la colaboración de alguna de las empresas del grupo.

La gestión del Polideportivo Montepinar está íntimamente ligada al grupo ITEVEBASA. Este centro deportivo ubicado en la Urbanización Montepinar, en la falda de la oriolana sierra de la Muela, cuenta con unas instalaciones modernas y cómodas para el usuario, en las que practicar deporte o gozar de espacios de ocio y tiempo libre es un auténtico placer. El polideportivo cuenta con tres piscinas, un campo de fútbol 8 de última generación, una pista de tenis de hierba artificial, seis pistas de pádel, dos de ellas individuales y

algunas zonas comunes dedicadas al ocio individual o familiar. Además actualmente se está trabajando en la inminente puesta en marcha de un moderno Centro de Entrenamiento Personal y un nuevo parque infantil.

En el Polideportivo Montepinar desarrollan su labor educativa diferentes escuelas deportivas, entre ellas, la Academia Benferri-Oleza, escuela de fútbol asociada al Valencia C.F. o la Escuela de Pádel Gikasport de Montepinar Sport Club con presencia en los campeonatos de España de menores, presentando chavales de toda la Vega Baja en las distintas categorías desde alevín hasta junior. También son frecuentes los campus deportivos multidisciplinarios que reciben cobertura en sus instalaciones.

Por otro lado, se ha llevado a cabo, con gran éxito, la primera edición de la liga de fútbol 8 Montepinar-Orihuela, y que deseamos que pueda tener continuidad tras el paso de la pandemia. Se ha colaborado con pruebas de atletismo de montaña como, Orimuela organizada por el C.A. Tragamillas y que ya cuenta con una gran tradición en el circuito nacional, el Trail Sierra de Orihuela perteneciente a la liga de

pruebas de montaña de la FEMEV y organizada por el Club Pasico a Pasico o la competición del Circuito Internacional de Desafío de Guerreros que pone a prueba la fuerza, la resistencia y la destreza de los corredores y que atrae participantes y espectadores de todos los rincones de España y muchos de Europa.

ITEVEBASA realiza también campañas que inciden de manera transversal en la adquisición por parte sobre todo de niños de estilos de vida activos. Campañas de educación vial realizadas por Itv Vega Baja en colaboración con centros educativos o la propia Escuela de la Guardia Civil en Mérida, muestran, entre otras cuestiones, los beneficios de caminar en vez de usar vehículos para desplazamientos para los que éste no sea imprescindible. Educación, salud y medio ambiente conectan de nuevo lo cotidiano con un estilo de vida activo.

La gestión del Polideportivo Montepinar está íntimamente ligada al grupo ITEVEBASA. Este centro deportivo ubicado en la Urbanización Montepinar, en la falda de la oriolana sierra de la Muela, cuenta con unas instalaciones modernas y cómodas para el usuario, en las que practicar deporte o gozar de espacios de ocio y tiempo libre es un auténtico placer.

REPORTAJE.

PATINAJE EN PLAYAS DE ORIHUELA



Todo esto se ve reflejado en la dirección de las actividades que actualmente realizan todos los martes y jueves de 17:30 a 19:30 en el Centro deportivo municipal Playas de Orihuela donde el aprendizaje de los más pequeños se da mediante una metodología de enseñanza a través del juego.

20

Los patines son unos aparatos utilizados para deslizarse en diversas superficies. Las características que poseen son similares independientemente de la modalidad en la que van a ser utilizados, los elementos comunes que los caracterizan están en su composición, una plancha con ruedas o cuchillas que pueden ser enganchados al calzado o disponer directamente del mismo.

La historia de los patines tiene casi tres siglos de antigüedad, en 1733 el holandés Hoans Brinker construyó la primera rueda que montaba sobre un patín rudimentario con llanta metálica quedando olvidado por las imperfecciones en su diseño. Podríamos atribuir realmente el origen del patinaje al belga Joseph Merlin quien presentó en Londres (1777) los que se consideran los

primeros patines de la historia, aunque no fue hasta 1819 cuando este artilugio fue patentado. En 1813 Jean Garcin creó la primera escuela de patinaje, pero debido a diversos accidentes sufridos por los alumnos se vio abocado al cierre de la misma. Tras el acoplamiento de un freno en la parte delantera del patín aumentaron en seguridad y el patinaje comenzó su expansión por Europa y Estados Unidos.

En la actualidad existen diversas disciplinas que se diferencian en base a la superficie donde se practica, sobre hielo: patinaje artístico sobre hielo, extremo sobre hielo, de velocidad sobre hielo. Otra el practicado sobre asfalto o pista como: patinaje sobre ruedas, artístico sobre ruedas, de velocidad sobre patines en línea, patinaje callejero,

roller Derby e inline Freestyle. El patinaje tiene en su práctica una serie de beneficios que lo hace recomendable tanto para niños como adultos, siendo estos primeros los que obtienen una mayor evolución en su aprendizaje aumentando la coordinación motriz. Podemos destacar que el patinaje mejora la fuerza en los miembros inferiores, mejora la resistencia cardiovascular, mejora el equilibrio y reporta un gran consumo de calorías. A nivel psicológico se considera como un deporte contra el estrés a causa de la liberación de adrenalina que se produce al practicarlo.

Con la puesta en marcha de las escuelas deportivas en Playas de Orihuela en octubre de 2018 se hizo realidad la creación de la actividad de patinaje, esta decisión

fue tomada en función de las inquietudes en materia deportiva recogidas en la población en edad escolar. La actividad ha tenido un crecimiento exponencial contando actualmente con un total de 49 plazas. Estos grupos, además, han sido invitados a participar en diferentes eventos como el carnaval de Torrevieja 2019 y 2020 donde obtuvieron el primer puesto en la modalidad de grupo. Gran parte de culpa del gran éxito que la disciplina está consiguiendo en Playas de Orihuela es del equipo de monitores que forman y dirigen el Club patinaje Torrevieja que en colaboración con la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Orihuela dirige la actividad.

El Club de Patinaje Torrevieja nació con la ilusión de fomentar

el patinaje de forma divertida y segura, y gracias a su labor, están consiguiendo que cada vez más personas de todas las edades puedan empezar a patinar y mejorar su nivel. El club está compuesto por Carlos Hernández, Elena Bueno y Alejandro Cañero. Los comienzos de Elena en el patinaje fueron en el club de hockey Torrevieja donde ingresó con 8 años, siendo la primera integrante femenina de dicho club. Carlos ha competido a nivel nacional y es técnico superior de deportes, Alejandro compite a nivel nacional e internacional y en 2019 obtuvo un 12º puesto en el ranking mundial de Freestyle Slalom de la World Slalom Series Association en speed slalom que es una de las ramas que constituyen el Freestyle, junto a las categorías de salto, derrapes,

battle, classic y jam. Todo esto se ve reflejado en la dirección de las actividades que actualmente realizan todos los martes y jueves de 17:30 a 19:30 en el Centro deportivo municipal Playas de Orihuela donde el aprendizaje de los más pequeños se da mediante una metodología de enseñanza a través del juego. Otro de los grupos, el de mayor nivel, intercala esta metodología jugada con una enseñanza basada en la técnica con el objetivo de que los alumnos tengan la oportunidad de iniciarse en el mundo de la competición. El club también dispone de un grupo de patinaje para los adultos más atrevidos y que, como ocurre con los más pequeños, está teniendo una gran aceptación, esta actividad se está realizando en el mismo centro los martes y jueves de 19:30 a 20:30.

21



UN PASO MÁS. UN POCO DE LUZ AL FINAL DEL TÚNEL

Orihuela continúa recogiendo el fruto de un largo e intenso año de trabajo para renovar sus instalaciones deportivas.

22 Si en la pasada edición de esta sección de la revista DxtsOrihuela anunciábamos una batería de actuaciones en diferentes centros deportivos, hoy estamos en disposición de presentarles el resultado. Un poco de luz al final del túnel...

Por una parte, el Municipal de Los Arcos ha estrenado su nuevo graderío oeste que tuvo que ser demolido por las graves afecciones que presentaba. El pasado día 14 de marzo, y en el encuentro que enfrentaba al Orihuela CF con el

Villarreal B SAD, y la posibilidad de entrada de público (un máximo de 150 según las limitaciones de las autoridades sanitarias) se pudo hacer ya uso de este equipamiento.

Quienes pudieron asistir como público a dicho partido pudieron observar otras actuaciones de rehabilitación de Los Arcos, como la colocación de butacas en la Grada General o la adaptación del recinto a la nueva imagen corporativa de la Concejalía de Deportes, que se está homogeneizando también en el resto de instalaciones deportivas municipales.

El coste del nuevo graderío ascenderá a la cantidad de 225.644,36 € más IVA en 5 años,

dado que se ha realizado a través de un contrato de renting al igual que los campos de césped artificial. Este lote también fue adjudicado a la entidad BBVA S.A. y cuyo suministrador del equipamiento ha sido MONDO IBÉRICA S.L.

El Área de Deportes ya trabaja en una reforma integral de la grada sur, el cambio de butacas de las gradas altas de preferencia y la instalación de un nuevo videomarcador, confiando que estas intervenciones puedan ejecutarse a lo largo de 2021.

Por su parte, podemos avanzar que hoy también es una realidad la nueva pista de baloncesto en el Polideportivo del Palmeral, que luce

un aspecto novedoso y atractivo con la nueva imagen de marca de la Concejalía de Deportes. Este nuevo espacio renueva una zona que se encontraba muchos años en estado de abandono donde antiguamente se ubicaba la piscina recreativa. Sin embargo, este equipamiento todavía no está completamente disponible, dado que la dotación de iluminación de la pista y la adecuación del perímetro son acciones que se ejecutarán en los próximos meses. Esta inversión ha tenido un importe de 34.898,69 € más IVA.

Otra de las obras reveladas y que ya están siendo disfrutadas desde finales de marzo por los usuarios y usuarias son las nuevas salas multiusos del Centro Deportivo Playas de Orihuela. Estas obras de mejora permitirán ampliar la oferta deportiva municipal en Orihuela Costa.

Estas obras han sido adjudicadas a la mercantil OBRAS Y PROYECCIONES, S.L. por un valor de 34.515,49 € más IVA.

De igual forma, al cierre de esta edición se encuentra en fase de ejecución la modernización del alumbrado con una nuevas torres y proyectores leds en el campo de fútbol de La Murada "Manuel Mestre". Deportes cumple así las peticiones de los clubes deportivos que entrenan y disputan allí sus partidos de competición oficial.

Estas obras serán ejecutadas por Elsamex Gestión de Infraestructuras



S.L.U. por un precio de 47.980 € más IVA.

Desde la redacción de DxtsOrihuela y con la aprobación del Concejal de Deportes, D. Víctor Bernabéu, podemos adelantarles que, de acuerdo al estado de los trámites de contratación pública, en la próxima edición relativa al trimestre abril-junio 2021, podremos presentarles el nuevo equipamiento de Skate Park en el Polideportivo de La Aparecida, así como el ansiado inicio de las obras de la 1ª Fase de la nueva zona deportiva de Molíns.

Alcanzados estos objetivos, seguiremos afanándonos en mejorar los servicios y las infraestructuras deportivas existentes en nuestro municipio. Sin olvidar, por supuesto, otras metas recogidas en el Plan Director de Instalaciones Deportivas y que en la próxima edición de DxtsOrihuela, quizá estemos en disposición de avanzar alguna información relevante al respecto. Un poco de luz al final del túnel...

Desde la redacción de DxtsOrihuela y con la aprobación del Concejal de Deportes, D. Víctor Bernabéu, podemos adelantarles que, de acuerdo al estado de los trámites de contratación pública, en la próxima edición relativa al trimestre abril-junio 2021, podremos presentarles el nuevo equipamiento de Skate Park en el Polideportivo de La Aparecida, así como el ansiado inicio de las obras de la 1ª Fase de la nueva zona deportiva de Molíns.

23





UN PASO MÁS.

ORIHUELA ESTRENA DOS CAMPOS DE CÉSPED ARTIFICIAL CERTIFICADOS FIFA QUALITY PRO

24

Los campos de fútbol de los polideportivos municipales de Espeñetas y Palmeral han renovado su superficie de césped artificial.

Como veníamos anunciando desde esta sección de DxtsOrihuela a lo largo de la tramitación del correspondiente expediente de contratación, la reposición de los pavimentos de hierba artificial de los campos de fútbol de los principales polideportivos de Orihuela ya son una realidad.

El coste de reposición de ambos equipamientos ascenderá a la cantidad de 220.094,98 € más IVA a 5 años, dado que se ha realizado a través de un contrato

de renting, adjudicado a la entidad BBVA S.A. y cuyo suministrador ha sido la empresa internacional especializada en equipamientos deportivos MONDO IBERICA S.L.

Entre las características técnicas de los pavimentos de césped artificial instalados destaca que el material se encuentran certificado por laboratorio según los criterios de calidad FIFA Quality Pro, cumpliendo además con los requerimientos de la normativa europea UNE-EN 15330-1 del césped artificial, que garantiza su calidad y prestaciones biomecánicas.

Finalizada la instalación del césped en el Polideportivo de Espeñetas,

se realizó ensayos in-situ por el laboratorio AITEX, acreditado ENAC, aportando los resultados de los ensayos realizados con arreglo a la normativa UNE 15330-1, garantizando su cumplimiento.

En ambas instalaciones deportivas municipales se han desarrollado diferentes actuaciones de mejora y rehabilitación integral, cuyo resultado ha significado un cambio notorio de imagen más atractivo y actual.

En el Polideportivo de las Espeñetas se ha mejorado la iluminación del campo de fútbol con proyectores de tecnología led, en el marco de las actuaciones progresivas que

la Concejalía de Deportes viene realizando en los últimos años como compromiso medioambiental y ahorro energético establecido en su Carta de Servicios.

Asimismo, se ha instalado un nuevo graderío desmontable, ya que se tuvo que derribar el existente debido al deterioro que presentaba fruto

de las inundaciones de septiembre de 2019 y que había provocado hundimientos en algunas zonas.

Se han colocado nuevos parabalones para los campos de fútbol-8, dos banquillos nuevos, pintado de vallado y muros perimetrales, nueva señalética y se ha instalado un nuevo marcador electrónico.

Por su parte, en el campo de fútbol del Polideportivo del Palmeral, además del nuevo césped artificial, se ha instalado un nuevo marcador electrónico, se han renovado las redes parabalones, repintado muros perimetrales, banquillos y vestuarios.



ARTÍCULO.

CACTUS INVASOR EN LA SIERRA DE ORIHUELA



"*Cylindropuntia Pallida*" podría ser considerada una de las plantas más invasoras de zonas secas y cálidas del mundo. Por este motivo se ha convertido en una de las plantas de mayor impacto de nuestro término municipal, su dispersión se ha debido al transporte animal (ganado), aves y también la ha favorecido el tránsito de personas. En la sierra de Orihuela ha conseguido invadir más de 90 hectáreas, tanto en las laderas meridionales cercanas a los núcleos habitados, como en los ambientes rupícolas de áreas escarpadas con difícil acceso.

La extracción de este cactus en las laderas de nuestra sierra es muy importante, pero si no se actúa principalmente sobre las plantas que hay en las zonas más altas (crestas, cornisas, paredes, barrancos, etc.), continuarán soltando artejos y volverán a

colonizar otra vez las laderas y las zonas bajas de la sierra.

El G.O.M. (Grupo Oriolano de Montañismo) ha vuelto a mostrar su sensibilidad con el medio natural de nuestra ciudad, involucrándose de manera desinteresada con este problema y se han ofrecido voluntariamente a luchar contra el cactus invasor.

Tras conseguir la autorización del Servicio Territorial de Medio Ambiente en enero de 2021, miembros del G.O.M., se pusieron manos a la obra y comenzaron la erradicación y limpieza del cactus en las algunas de las paredes verticales (*El Frontal*, *La Pared Negra* y *El Triángulo Rojo*) del sureste de la Sierra de Orihuela. Personas sobradamente experimentadas en escalada, y por tanto en trabajos en altura, el G.O.M. dispone de los

medios materiales adecuados para este tipo de trabajos (arneses, cascots, descensores, bloqueadores, cuerdas estáticas y dinámicas, etc.).

Los trabajos de extracción se han realizado manualmente según se indica en las "*Bases Para El Control Del Cactus Invasor Cylindropuntia Pallida*" editado en el año 2014 por la Generalitat Valenciana y El Grupo Vaersa. Coincidiendo con el fin de la autorización, se dio por finalizada las tareas a finales de febrero, conocedores de la importancia que tiene limpiar exhaustivamente la zona donde se ha actuado y también siendo conscientes que una zona no puede considerarse limpia hasta que se le haya realizado un seguimiento durante varios meses y se constate que no haya crecido ningún nuevo ejemplar.

¡Muchas gracias G.O.M.!

PABLO JORGE MARCOS-PARDO

@PABLOJMARCOS

DOCTOR EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.

PROFESOR E INVESTIGADOR DE LA UNIVERSIDAD DE ALMERÍA. ESPAÑA.

COORDINADOR DE LA RED DE INVESTIGACIÓN "ENVEJECIMIENTO ACTIVO, EJERCICIO Y SALUD / HEALTHY-AGE".

WWW.HEALTHYAGENET.ORG



ARTÍCULO.

ENVEJECE SALUDABLEMENTE
Y AÑADE CALIDAD DE VIDA A LOS AÑOS

La Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) ha declarado el decenio 2021-2030 como la **«Década del Envejecimiento Saludable»**, y destaca que las poblaciones de todo el mundo están envejeciendo a un ritmo cada día más rápido y que esto tendrá un alto impacto en la sociedad. Además, la pandemia vivida por la enfermedad de Covid-19 ha puesto de relieve la gravedad de las brechas existentes en las políticas, los sistemas y los servicios para el cuidado de las personas mayores. Ya hay más de mil millones de personas de 60 años o más en el mundo, y la mayoría vive en países de ingresos bajos y medianos. Muchos no tienen **acceso ni siquiera a los recursos básicos necesarios** para una vida con sentido y dignidad, y otros enfrentan múltiples **barreras que les impiden participar plenamente en la sociedad**.

En este sentido, las iniciativas deben buscar cumplir estos importantes objetivos: 1) cambiar la forma de pensar, sentir y actuar con respecto a la edad y el envejecimiento; 2) facilitar la capacidad de los mayores para participar y contribuir a sus comunidades y la sociedad; y 3) prestar atención integral y servicios de salud primaria que respondan a las necesidades del individuo y proporcionar acceso a cuidados a largo plazo para las personas mayores que los necesiten.

Pero el mundo no está lo suficientemente preparado para responder a los derechos y necesidades de las personas mayores y se necesita un mayor abordaje entre los gobiernos, las organizaciones internacionales, regionales, la sociedad civil, el sector privado, los medios de comunicación y el sector educativo, como las universidades, entre otros.

El envejecimiento poblacional es uno de los más grandes triunfos de la humanidad, pero es también uno de sus mayores retos. **Envejecer es un éxito, pero a la vez**

es un gran reto para la sociedad y se necesitan nuevas estrategias para abordarlo. A medida que entramos en el siglo XXI, el envejecimiento de la población supone cada vez más un aumento de las demandas sociales y económicas en todos los países y son necesarias urgentemente políticas que ayuden a prevenir y reducir la carga de discapacidad en la vejez. Todo esto conlleva un enorme esfuerzo financiero que incluso puede comprometer la propia sostenibilidad del sistema sanitario público. Se estima que, en España en el año 2050, las personas mayores de 65 años representarán más del 30% del total de la población. Los octogenarios llegarán a superar la cifra de cuatro millones. Si además se tiene en cuenta que la tasa de natalidad en España es de las más bajas de Europa, la conclusión es que España es uno de los países más envejecidos del mundo, tendencia que se mantendrá en los próximos años.

El paso de los años y el estilo de vida, en la mayoría de los casos, conlleva la aparición de muchas enfermedades crónicas. Además, muchas de ellas son fruto del deterioro físico provocado por un estilo de vida sedentario y con poca o nada actividad física. La inactividad física es el cuarto factor de muerte en el mundo y en el sector de la actividad física y el deporte, miles de investigaciones avalan los beneficios que tiene la práctica de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de muchas enfermedades crónicas y sus beneficios físicos, psicológicos, sociales y emocionales en las personas mayores.

En este sentido, los Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y colegiados, somos profesionales que cuidamos de la salud de los mayores a través de la planificación y diseño de programas de ejercicio que se adaptan a sus



antecedentes médicos y físico deportivos y a sus necesidades. **Conseguir un envejecimiento saludable es un reto para la sociedad pero es un camino que se debe emprender entre todos.**

La evidencia científica ha demostrado que tanto el incremento de la actividad física habitual de una persona, como la condición física de la misma, están asociados a una mejora de los índices de salud. Sin embargo, se ha encontrado que el nivel de actividad física realizada disminuye con la edad, afectando no sólo a la intensidad del ejercicio, sino también a su duración, lo que en última instancia provoca dificultades para realizar las tareas diarias y una disminución general de la calidad de vida. Este estado de inactividad física se considera una de las principales causas de obesidad, mortalidad y discapacidad funcional en la población envejecida. A esto

habría que añadir que, aunque el envejecimiento no debe ser considerado como un estado terminal, sí provoca cambios estructurales y funcionales que afectan progresivamente a la capacidad física de las personas. Estos cambios van a afectar consecuentemente a la salud, su dependencia y la calidad de vida de esta población y determinan incluso donde la persona va a vivir, si es en su casa, o en una residencia y el mayor o menor uso de recursos médicos y hospitalarios.

En los últimos años se vienen desarrollando numerosas estrategias que pretenden optimizar los recursos sanitarios y sociosanitarios que este segmento de la población requiere, mejorando su nivel de actividad física. La evidencia científica ha demostrado que, en España, **la práctica sistemática de ejercicio físico permite reducir en un 30% las visitas a atención primaria**. Así,

todos debemos apoyar que una estrategia adecuada para aumentar la esperanza de vida y mantener el bienestar es hacer ejercicio regularmente, especialmente a una edad avanzada.

La actividad física es un instrumento usualmente utilizado para prevenir o revertir el síndrome de la fragilidad de los adultos y mayores. Perder la independencia y la autonomía en las actividades de la vida diaria, tiene como fuerte consecuencia una motricidad desequilibrada y precaria, provocando en el anciano un desajuste psicosocial, generando no sólo enfermedades relativas a la motricidad, sino también psicológicas como la ansiedad y la depresión. La dimensión mental de la salud (salud psíquica) se ve afectada principalmente por patologías tales como la depresión, la demencia senil y la disminución de la capacidad de almacenamiento de la información. Además, permite la disminución de la percepción del dolor y la ansiedad, así como mejora la capacidad de concentración, la memoria y la atención. Muchas aportaciones científicas han demostrado los beneficios de programas de ejercicio físico en prevenir o disminuir los factores de riesgo de enfermedades crónicas y pérdida de la capacidad funcional y en fomentar su adherencia. Además, los programas de ejercicio fomentan también las relaciones sociales, y les motivan para ayudarles a ser más activos físicamente.

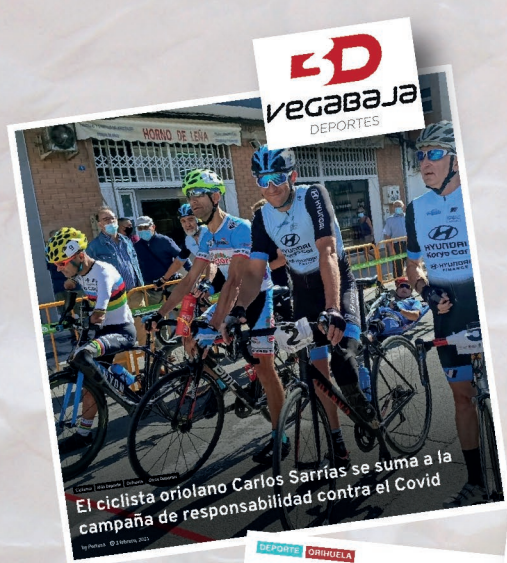
Siguiendo las últimas recomendaciones mundiales de actividad física, publicadas en 2020 por la OMS, las personas mayores deben realizar al menos entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica moderada o al menos entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica intensa, o una combinación de ambas a la semana. Y al menos, dos días a la semana deben entrenar la fuerza muscular a intensidad moderada o vigorosa en los grandes grupos

musculares y se pueden incluir tres días a la semana programas de ejercicio multicomponente. Pero estos programas deben ser impartidos por profesionales de ejercicio que estén colegiados y el cliente debe exigir conocer la titulación de su entrenador. **Con la salud no se juega**, y no podemos entrenar con cualquier entrenador, el cliente debe exigir conocer su titulación y que esté colegiado.

Es por estos motivos que **los profesionales Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, somos expertos cualificados en el diseño de programas de ejercicio adaptados a las personas mayores**. Las personas mayores pueden vivir más años, con más salud y calidad de vida si realizan ejercicio físico de la mano de estos profesionales colegiados. Ser activo físicamente les permite disfrutar de la vejez, de los amigos, de los nietos, de la pareja, de su tiempo libre etc.

El ejercicio físico es fundamental para alcanzar un envejecimiento saludable. Nunca es tarde y los beneficios del ejercicio siempre se puede conseguir pero cuanto antes empieces será mucho mejor.

El ejercicio físico es fundamental para alcanzar un envejecimiento saludable. Nunca es tarde y los beneficios del ejercicio siempre se puede conseguir pero cuanto antes empieces será mucho mejor.



Activo
Orihuela-Vega Baja

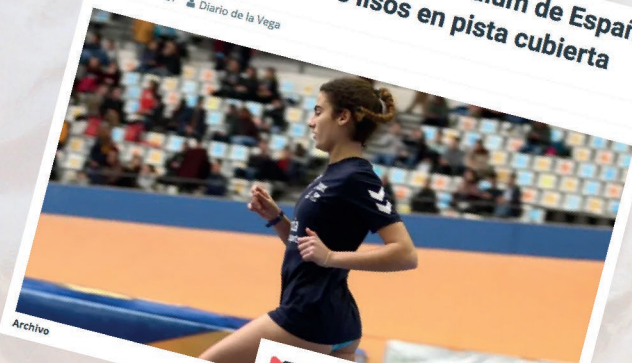
Deportes habilita una sala de ciclo indoor en el Centro Municipal de Orihuela Costa

activador - 25 febrero, 2021



Carmen Marco conquista el pódium de España sub-23 en 60 metros lisos en pista cubierta

14/02/2021 | Diario de la Vega



DIARIO DE LA VEGA



Activo
Orihuela-Vega Baja

Las obras de recuperación del polideportivo del Palmeral tras la DANA entran en la recta final

activador - 11 febrero, 2021



Los Arcos estrena grada tras el derribo del ala oeste al quedar inutilizada por la DANA

activador - 11 marzo, 2021



El Ayuntamiento invierte 280.000 euros en la reconstrucción del Polideportivo de Las Espeñetas

18/02/2021 | Diario de la Vega



El campo de fútbol del Polideportivo municipal luce su renovado césped artificial y nueva iluminación LED

10/02/2021 | Silvia Guerrero Lidón



Orihuela aplaza a 2022 la celebración de su media maratón

El Ayuntamiento decide trasladar su celebración al año próximo por la incertidumbre de la evolución de la pandemia



INFORMACIÓN



Todo el deporte de tu ciudad a un solo click

Conócenos, regístrate, inscríbete en nuestros programas y actividades, reserva nuestras instalaciones y ¡diviértete!

deportes.orihuela.es



EXCMO.
AYUNTAMIENTO
DE ORIHUELA



CONCEJALÍA DE DEPORTES
un pasomás...