

EVENTOS UN AÑO MÁS SACANDO SONRISAS, JUVE 2020

ENTREVISTA JOAQUÍN J. ROCAMORA CASES

ARTÍCULO NUTRICIÓN INTEGRADA EN DEPORTE Y SALUD

Nº4

OCTUBRE-DICIEMBRE 2019

GRATUITA

dxtsorihuela

LA REVISTA DIGITAL DE LA CONCEJALÍA DE DEPORTES



**RECONOCIMIENTO Y EMOTIVIDAD,
ASÍ FUE FORTIUS 2019**



en la concejalía de deportes
analizamos y celebramos

¡MIRA NUESTRO VÍDEO "4 AÑOS DE DEPORTE"!



SUMARIO



EDITORIAL_3

ESPECIAL RECONOCIMIENTO Y EMOTIVIDAD, ASÍ FUE FORTIUS 2019_4



ORIO LANAS DE ÉLITE COPA Y NACIONAL BASE DE ORO PARA TRES GIMNASTAS ORIO LANAS EN 2019_8



ENTREVISTA JOAQUÍN J. ROCAMORA CASES_9

UNPASOMÁS DEPORTES COMIENZA CON LA RECONSTRUCCIÓN DE ESPACIOS DEPORTIVOS Y AUXILIARES TRAS LA DANA_13

EVENTOS UN AÑO MÁS SACANDO SONRISAS, JUVE 2020_16

PATROCINIO CHIRINGUITOS DEL SOL: 15 AÑOS FOMENTANDO EL DEPORTE EN ORIHUELA COSTA_18

EVENTOS ¡6.000 GRACIAS!_20



FORMACIÓN PONENTES "DE ALTURA" PARA LAS II JORNADAS DE DEPORTE Y MONTAÑA "CIUDAD DE ORIHUELA"_22

ARTÍCULO NUTRICIÓN INTEGRADA EN DEPORTE Y SALUD_26

EN LA PRENSA_30

© De este número: Excmo. Ayuntamiento de Orihuela
Concejalía de Deportes, 2020

Director: Emilio Martínez Lidón

Diseño: Alberto Gómez López

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

Agradecimientos/colaboraciones:

Joaquín J. Rocamora Cases, Nutrición Selecta, Luis Elias Abad Castelló, José Cárceles, Sergio Conejero, Club Cronos

EDITORIAL

2019 será uno de esos años que son difíciles de borrar de nuestros recuerdos a lo largo de una vida.

En los primeros meses del año, que recientemente hemos dejado atrás, nació este proyecto de revista digital con el único propósito de poner en valor el deporte y la actividad física de nuestro municipio en todas sus facetas.

Una publicación modesta cuyo coste es el exiguo importe de imprimir algunos ejemplares de cada edición. Destacando que, en sus primeras cuatro ediciones, equivalentes a la anualidad 2019, la principal tarea y el mayor reto ha sido seleccionar los contenidos de entre tantas iniciativas deportivas que se desarrollan a lo largo y ancho de nuestro extenso y singular municipio.

Es por ello que, mis primeras palabras desde esta editorial sean de agradecimiento a quienes la hacen posible. En primer lugar, a mis compañeros y compañeras. Un magnífico equipo de profesionales que, desinteresadamente, trabajan en sacar a la luz cada trimestre lo más destacado y relevante, dedicando parte de su tiempo libre a este cometido.

En segundo lugar, mi reconocimiento y gratitud a quienes lo permiten, a D. Emilio Bascuñana, Alcalde de Orihuela, y a los ediles D. Víctor Valverde y D. Víctor Bernabéu por la confianza depositada y porque creyeron en esta idea, respetando nuestra independencia y autonomía, alejada de connotaciones políticas.

En este número 4 de **dxtsorihuela** que cierra el último trimestre de 2019 destacamos la III Gala del Deporte Oriolano Premios Fortius 2019 que reconoció los éxitos de los y las deportistas oriolanas, galardonando a Carmen Marco como Mejor Deportista del Año, tomando el testigo de Paula Soria, distinguida en la edición de 2018,

refrendando el gran momento de nuestro deporte femenino.

En octubre y en el marco de los VII Premios a la Gestión Deportiva, la Asociación de Gestores Deportivos Profesionales de la Comunidad Valenciana galardonó al Ayuntamiento de Orihuela por la "Excelente gestión y desarrollo del deporte desde el ámbito público" en nuestra Comunidad.

En el ámbito formativo, las conferencias de Deporte y Montaña, celebradas en noviembre por segundo año consecutivo, con la imprescindible colaboración del Grupo Oriolano de Montañismo puso a Orihuela en el epicentro de la escalada y alpinismo internacional. En un abarrotado auditorio de La Lonja durante los tres días, en los que sus asistentes fascinaron con las emocionantes experiencias de los extraordinarios escaladores Javi Mercury, Silvia Vidal y los hermanos Pou, Iker y Eneko.

Dos eventos deportivos convertidos en mareas multitudinarias de solidaridad tiñeron Orihuela de rosa y morado contra el cáncer de mama y páncreas, respectivamente, animando a los luchadores y luchadoras que se enfrentan a la enfermedad, y aportando su granito de arena en la contribución de la investigación de éstas.

Por otra parte, se ha comenzado con la recuperación de las instalaciones deportivas tras los efectos de las inundaciones sufridas en septiembre. Aunque no es menos cierto que está siendo un proceso lento por la imprevisibilidad de las consecuencias de esta catástrofe y la tan manida burocracia administrativa, se ha trabajado a marchas forzadas en mantener la "normalidad" de los servicios deportivos y en resolver aquellas incidencias que eran viables acometer a corto plazo. Por ello, se ha reestablecido recientemente el suministro eléctrico en el Polideportivo del El Palmeral que permitirá su uso nocturno a la vuelta de las navidades. Además, se ha procedido a la limpieza

manual y con maquinaria del campo de césped artificial que sufrió importantes daños para su uso, aunque la solución pasa por la reposición total del pavimento sintético cuya vida útil ha concluído. El gimnasio municipal también estará en disposición de uso en las próximas semanas.

La grada oeste-baja del Campo Municipal de Los Arcos, afectada por la Dana, ya ha sido derruída por parte del Ayuntamiento. La reconstrucción del graderío, acordada entre Ayuntamiento y Orihuela CF, se encuentra pendiente, al cierre de esta edición, de la recepción de la ayuda prometida por la Real Federación Española de Fútbol a la entidad para tal fin.

Sin embargo, el único Pabellón con el que cuenta Orihuela todavía no ha encontrado solución, salvo las operaciones de limpieza y retirada del pavimento de pvc que quedó inutilizado tras la inundación.

Confiamos que sea una prioridad de nuestros dirigentes para los meses venideros y que las Escuelas Deportivas y nuestros clubes puedan volver al Bernardo Ruíz la próxima temporada.

Sin duda, los graves efectos ocasionados por las terribles inundaciones que ha padecido la comarca de la Vega Baja evidencian la necesidad de ayudas de otras administraciones que posibiliten la recuperación de los espacios deportivos más afectados.

Las infraestructuras deportivas de Orihuela siempre han sido uno de nuestros talones de Aquiles como municipio. Necesitamos, ahora más que nunca, de inversiones concretas en lo que debería ser una apuesta política, clara y decidida, en dotar los equipamientos que Orihuela viene demandando durante años y que se recogen en un Plan Director de Instalaciones Deportivas presentado en 2018.

Quizá se deba priorizar en la reconstrucción y adecuación de las instalaciones que ya teníamos. Pero, aunque las circunstancias de nuestro municipio hayan podido cambiar por una terrible catástrofe natural, también se debería continuar con el "Plan", esa ambiciosa hoja de ruta participativa que dispone un amplio consenso del tejido socio deportivo.

EMPIEZA UNA NUEVA DÉCADA. EMPIÉZALA CON BUEN PIE. HAZ DEPORTE.



CONCEJALÍA DE DEPORTES
unpasomás...

dxtbaseorihuela.wordpress.com
www.deportes.orihuela.es

@dxtsorihuela



RECONOCIMIENTO Y EMOTIVIDAD, ASÍ FUE FORTIUS 2019

La Gala del Deporte se consolida como evento en la sociedad oriolana.



La del 29 de noviembre se convirtió en una noche mágica para los galardonados en la III Gala del Deporte Oriolano – Premios Fortius 2019. Noche donde se reconocía su esfuerzo, sacrificio y trabajo en favor del deporte y de la promoción de la actividad física como medio de vida.

La entrada al auditorio ya presagiaba lo que vendría a continuación, una puesta en escena a la altura de los premiados. Como maestro de ceremonias se contó con Pedro Llamas, presentador y monologuista, que hizo que la gala fuese amena pero sobretodo divertida y con un ambiente envidiable. Fueron 13 galardonados que representaban a todos los ámbitos del deporte y 4 entidades reconocidas a través de las menciones especiales.

Entre las autoridades asistentes, destacar la presencia de D. Emilio

Bascuñana Galiano - Alcalde de la ciudad y D. Víctor Bernabéu Gutiérrez - Concejal de Deportes, acompañados por miembros de la corporación municipal, alcaldes de la comarca y de los representantes de la Policía Nacional y la Policía Local de Orihuela. Además, se contó con la asistencia de numerosas entidades privadas colaboradoras de la Concejalía de Deportes.

Entre el elenco de premiados destacar a nuestra atleta Carmen Marco Mora, Premio "Fortius" a la deportista del año que el día después de recibir su premio viajaba a Sudáfrica para comenzar la preparación de su participación en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. El resto de premiados lo conforman:



CARMEN MARCO MORA

Premio "Fortius" a la deportista del año



PEDRO GONZÁLEZ BLANCO

Premio "Fortius" – "Bernardo Ruiz"
a la trayectoria deportiva



ESTEBAN ORTUÑO MESEGUER

Premio "Fortius" al deportista popular del año



AYMEN SMAILI MIRI

Premio "Fortius" al deportista de base del año



JOAQUÍN J. ROCAMORA CASES

Premio "Fortius" al entrenador del año



ORIHUELA CLUB DE FÚTBOL

Premio "Fortius" al equipo del año



ORIHUELA CLUB DE RUGBY

Premio "Fortius" al club o asociación
deportiva del año



CARRERA DE LAS CIUDADES CONTRA
EL CÁNCER DE PÁNCREAS

Premio "Fortius" al evento deportivo del año



ROSA CEREZO CASCALES

Premio "Fortius" a la educadora destacada
por el apoyo y fomento al deporte



FRANCISCO SÁNCHEZ VALLEJO

Premio "Fortius" al gestor deportivo del año



CHIRINGUITOS DEL SOL

Premio "Fortius" a la entidad destacada
por el apoyo y fomento al deporte



ANTONIO PEÑALVER GARCÍA

Premio "Fortius" al comunicador deportivo
por el apoyo y fomento al deporte



CARLOS SARRÍAS INFANTES

Premio "Fortius" al deportista con
diversidad funcional del año



RADIO ORIHUELA – CADENA SER

Mención especial "Fortius"



CLUB ATLETISMO TRAGAMILLAS

Mención especial "Fortius"



C. D. LA MURADA

Mención especial "Fortius"



LA RUTIKA

Mención especial "Fortius"



Ante un aforo completo, de 400 localidades, gracias a la presencia de los diferentes clubes y asociaciones, se pudo ver representado todo el tejido socio-deportivo del municipio. Desde la costa al interior, pasando por la ciudad cientos de asistentes pudieron dar buena cuenta de gran estado de salud de nuestro deporte.

Por último, agradecer a Telfy TV por hacer llegar a todos aquellos que no pudieron seguir en persona el evento gracias a su retransmisión en riguroso directo.



COPA Y NACIONAL BASE DE ORO PARA TRES GIMNASTAS ORIO LANAS EN 2019



Foto cedida por Club Cronos

Orihuela siempre será recordada en la gimnasia rítmica gracias a nuestra medallista olímpica Carolina Pascual que nos regalaba aquella medalla de plata en Barcelona'92. Seguían sus pasos años después gimnastas como Ainhoa Lidón e Isabel Pagán que llegaron a representar a España en las selecciones junior y senior respectivamente, participando esta última en los Juegos Olímpicos de Atenas en 2004.

Desde entonces los éxitos no han sido tan notorios; sin embargo, desde unos años hasta hoy, la rítmica a nivel base en Orihuela sigue dando sus frutos. Ejemplo de ello son las gimnastas Mariales Costa Gilabert, Yanelis Ferrández Fernández y Adriana Brotons Hernández.



Foto cedida por Club Cronos

Las tres oriolanas se iniciaban en la sacrificada disciplina de la gimnasia rítmica en las Escuelas Deportivas Municipales de nuestro municipio y años después daban el salto al Club Cronos, de Puente Tocinos (Murcia), donde a día de hoy siguen compitiendo de la mano de Mayte Muñoz.

Compitiendo y recabando éxitos, ya que este 2019 ha resultado para ellas una temporada brillante. En el mes de abril conseguían subir al pódium en primer puesto en la Copa Base de Conjuntos celebrada en Guadalajara.

Meses después y ya en noviembre, se desplazaban al Campeonato Nacional de Gimnasia Rítmica celebrado en Pamplona donde conseguían proclamarse, por segunda vez en 2019, Campeonas de España.

Lo hicieron con un brillante ejercicio por el que obtuvieron una nota de 16,500 y que les permitió situarse por delante de los más de 100 conjuntos con los que competían y que conformaban más de 3.500 gimnastas.

ENTREVISTA A JOAQUÍN J. ROCAMORA CASES



En 2019, ha sido Campeón de España de Selecciones Territoriales categoría Juvenil Femenino (Selección Valenciana), Campeón de España Juvenil Femenino por clubs con el Elche Mustang (Vigo 2019) y semifinalista Copa de la Reina (Barakaldo 2019), suficientes méritos para convertirse en el primer entrenador deportivo en conseguir dos premios Fortius. Hablamos del Joaquín J. Rocamora Cases, entrenador de balonmano en liga Iberdrola "Guerreras" con el Elche Mustang.

Eres de las pocas personas que ya tiene dos Fortius en su poder y además en una categoría, a nuestro modo de ver muy importante, la de mejor entrenador. ¿Qué significa para ti?

Es un privilegio, un orgullo muy grande. Es difícil explicar la satisfacción tan grande que me genera un reconocimiento como éste, en

mi pueblo y por partida doble (aprovecho este espacio por felicitar a nuestra concejalía por recuperas dichos premios).

Además, la constancia de que se sigue el trabajo de los que estamos fuera desde nuestra ciudad y eso a uno le reconforta, le hace sentirse arropado, querido y reconocido... En definitiva, sólo puedo dar las gracias al jurado por acordarse de uno.

A través de la Gala de los Fortius, conocemos tus logros en los últimos años, tanto en 2018 como en 2019, pero nos gustaría que nos contaras un poco más de tu trayectoria desde tus inicios en el mundo del Balonmano.

Bueno, comencé a jugar por "accidente" a éste deporte en infantiles, en mi colegio (Santo Domingo) ya que apenas había chicos para el equipo y nos propusieron a los niños de fútbol sala hacer ambas cosas... Al año siguiente

pasé a la escuela municipal después de la llamada de Silvio dónde terminé mi etapa formativa. La carrera universitaria la hice en Castellón y por tanto allí ha sido dónde más tiempo he jugado alternando la 1ª y 2ª Nacional y es donde comencé a entrenar en la base como hacen casi todos los estudiantes.

En Castellón logré ser sub-campeón de España cadete y por una oferta laboral volví a Orihuela. A partir de aquí todo ha ido muy rápido, dirigí 2 años al sénior masculino de Orihuela. Al año siguiente me llegó una oferta de Mónovar para ser 2º en División de Honor Femenina con 24 años y volví a dirigir a nuestro sénior una vez comenzada la liga porque su entrenadora no pudo seguir y desde ahí...

Me llega la opción de entrar en la base del CBM Elche (posiblemente una de las mejores de España). He logrado jugar la fase final del Campeonato de España y por en medio estuve un año de 2º en la UCAM (donde logramos jugar la fase de ascenso a DHF y ser campeones de España universitarias) ya que me daba la oportunidad de trabajar con una persona como José Aldeguer y no la podía desaprovechar.

Desde enero de 2016 dirijo al primer equipo del CBM Elche y la verdad es que me encuentro en el sitio perfecto, me han permitido trabajar al mismo tiempo con equipos de base, elaborar mi propio proyecto y colaborar con nuestra federación territorial.

En la actualidad, tu equipo el C.B. Elche se encuentra en 6ª posición de la Liga Guerreras Iberdrola, ¿cuál es el objetivo que tenéis marcado para final de temporada?

Estamos clasificados a mitad de tabla, nuestro objetivo es ser competitivos, crecer año tras año. El año pasado logramos llegar hasta las semifinales de la Copa de la Reina, por tanto, esta temporada queremos volver a clasificarnos para la fase final de la Copa de

la Reina y seguir estando en esa pelea por los puestos europeos.

También trabajas para la FBMCV, cuéntanos que haces y como compaginas el trabajo.

Trabajar para nuestra Federación Territorial es un privilegio y al mismo tiempo una responsabilidad, le estoy muy agradecido tanto a Miguel Ángel Valero (gerente) como a Sergio Berrios (coordinador) la confianza que tienen depositada en mí. En nuestra federación ahora mismo ostento 2 cargos distintos:

El primero de ellos es que soy Primer Seleccionador en la categoría Juvenil Femenina y por tanto represento, con dicha selección, a nuestra federación en el CESA correspondiente de cada año.

El segundo de mis cargos es que soy el técnico responsable en la parte femenina del programa "FEM FUTUR" el cual salió a la luz por primera vez la temporada pasada.

Toda tu trayectoria, como entrenador, está vinculada al balonmano femenino, dónde ya has demostrado tu valía. ¿Te tienta la posibilidad de trabajar en el balonmano masculino?

Siempre he dicho que yo me siento entrenador de BALONMANO y no tan solo de balonmano femenino y por tanto en el futuro no descarto poder trabajar en la parte masculina, que por otro lado, está mucho más profesionalizada que la femenina.

El Balonmano, uno de los deportes más completos, se está viendo eclipsado paulatinamente por otros deportes como el todopoderoso fútbol y por el Baloncesto, que éste verano se ha proclamado campeón del mundo y éste logro ha servido para darle un espaldarazo a las bases. ¿Qué le falta al Balonmano para poder acercarse a éstos deportes?

La verdad es que no sabría decir muy bien cuál es el quid de la cuestión pero es cierto que estamos muy lejos de ambos deportes. Actualmente, nuestra selección masculina es la vigente campeona de Europa y hemos logrado ser campeones del mundo 2 veces en los últimos 15 años, una de ellas aquí, en España además de todas las medallas de nuestras "guerreras" (subcampeonas del mundo recientemente).

Creo que en los últimos años hemos mejorado en esto, con un trabajo espléndido de nuestra federación española y que el número de licencias va en aumento a pesar de no acercarnos a los deportes mencionados. Con las cualidades de nuestro propio deporte en sí, tenemos los ingredientes necesarios para hacer una gran receta y debemos encontrar ahora los cocineros que sepan juntarlos en su forma justa.

¿Cuál es tu opinión al respecto de la actual situación del balonmano nacional, de los clubes, los jóvenes, la promoción del balonmano?

Yendo por partes, el balonmano nacional en lo que se refiere a resultados está bien, en los últimos años se ha sido prácticamente campeón de todo en distintas categorías masculinas y quizás sí que falta encontrar esa línea de trabajo que de resultados en la parte femenina, sobre todo en las selecciones de base.

En cuánto a nuestra comunidad, debemos lograr que las ayudas públicas sean aumentadas y enganchar al sector privado, que vea en nuestro deporte un espaldarazo a su marca.

Los jóvenes en balonmano están disfrutando de muchas oportunidades, quizás excesivas, debido a la crisis, los clubes se ven obligados a contar con ellos en edad temprana, llegan al alto rendimiento sin la preparación y el trabajo necesario.



Nuestros jóvenes viven en el mundo de la inmediatez y esto hace que les falte perspectiva a nivel genérico. Como ejemplo en nuestro grupo de trabajo tenemos hasta 10 jugadoras que no llegan a los 20 años de edad, algo que es una auténtica barbaridad para el alto rendimiento

La televisión está apostando por el Balonmano, ¿es el impulso definitivo para que la base se enganche a éste deporte?

Sin duda es algo necesario y es algo en lo que hemos mejorado de forma notable en los últimos años. Como ejemplo sirve la Liga Guerreras Iberdrola de la cual se retransmite un partido en directo y un programa de unos 30' de manera semanal ambas cosas.

Has dicho en alguna ocasión, que es un milagro tener un entrenador de Balonmano en Orihuela. Explicáte, por favor, jajajaja.

Creo que son muchos los motivos que podrían explicar esto. En nuestra ciudad no hay una continuidad de jugadores de balonmano desde la generación del 85, somos los últimos de muchas generaciones que si hicieron balonmano. Esto dice que hace ya más de 20 años que no logramos tener como tal estructuradas 6-8 generaciones contiguas que estén desarrollando nuestro deporte en la ciudad.

He tenido la suerte de partir mi camino desde la pasión que me inculcó Silvio, que un amigo como Isaac me reclamara para vivir una experiencia bonita a una edad temprana, compartir banquillo con alguien como José Aldeguer, seleccionador de todas las categorías nacionales, o coincidir en el tiempo en Elche con Juan Antón que es uno de los mayores expertos de nuestro deporte no sólo a nivel nacional y ahora, si no a nivel mundial y de manera histórica.

Todo ello ha contribuido y sigue contribuyendo a mi proceso de aprendizaje como el entrenador que soy ahora, y esto saliendo desde una ciudad como Orihuela, dónde no tenemos esta tradición, creo que es algo atípico. Por todo esto creo que es casi milagroso como he dicho en alguna ocasión (risas).

En Playas de Orihuela se viene celebrando desde hace unos años el Arena 1000 de Balonmano Playa, en qué crees que éste tipo de eventos puede ayudar al Balonmano en Orihuela.

Es un evento formidable y con un crecimiento espectacular en las pocas ediciones que tiene, además, lo hace en una modalidad cómo es el balonmano playa, que está en auge y es, todavía si cabe, más espectacular para aquel espectador que no conoce nuestro deporte.

Al final, todo suma, y este tipo de actividades como cualquier otra puede acercar nuestro deporte (es igual en la modalidad que sea) a nuestro ciudadano y por tanto ponernos en el mapa. Así que, ojalá a ésta se pueda sumar cualquier otra actividad más relacionada con el balonmano.

¿Cuál es tu sueño como entrenador?

A corto plazo, me encantaría poder jugar una final de Copa de la Reina con el CBM Elche, algo que nunca el club ha hecho y que el año pasado nos quedamos muy cerca.

A medio-largo plazo poder representar a mi país sería, sin duda, algo de lo que podría estar

muy orgulloso y fuera de la forma que fuera, aquí sí que podría entrar quizás la palabra sueño, ya que más allá de vivir cualquier evento deportivo poder formar parte de unos JJOO sí que sería algo que no podría describir.

Por último, no sé si sería sueño o utopía, pero trabajar en mi ciudad con un club de alto rendimiento. Esto sí que sería un SUEÑO.

El test de Magazine Dxtsoriuela

Un color: Azul.

Comida favorita: Arroz y costra.

Una red social: Twitter.

Una película: Cualquiera de Denzel Washington, Morgran Freeman o Samuel L. Jackson.

Una canción: Bang bang por Aretha Franklin y La Mano de Dios de Rodrigo.

Un lugar que no sea Orihuela: Ronda (Málaga).

Un lugar en Orihuela: Colegio Santo Domingo.

Un hobby o afición: El pádel e intento visionar todo el deporte posible, si estoy en Orihuela no me pierdo un partido del OCF o del KD3 Orihuela.

Un deseo: Poder desarrollar parte de mi vida deportiva en nuestra ciudad.

Un ídolo: Mi madre.



DEPORTES COMIENZA CON LA RECONSTRUCCIÓN DE ESPACIOS DEPORTIVOS Y AUXILIARES TRAS LA DANA



Si aceptamos el hecho de que las infraestructuras deportivas públicas vienen siendo, desde hace lustros, una de las grandes debilidades como municipio; con el paso de la DANA se han acentuado, más si cabe, las carencias de un parque de instalaciones vetusto que se encuentra distante de atender las necesidades de los ciudadanos y del tejido asociativo deportivo.

Analizados y valorados los daños por los servicios técnicos y péritos del Consorcio de Seguros se sigue a la espera todavía de las indemnizaciones que resulten.

Sin embargo, había actuaciones que por motivos de necesidad o posible peligrosidad para los usuarios debían priorizarse sobre otras, dado que los recursos disponibles no son ilimitados.

El 23 de diciembre comenzaron las obras de demolición de parte de la grada oeste del Campo Municipal de Los Arcos, una vez que se dispuso del crédito necesario para acometer su contratación con un coste de 13.500 € más iva.

Un derribo a contrareloj marcado por la fecha del 12 de enero de 2020, donde el sorteo de Copa de SSMM el Rey emparejaba al Orihuela CF con el Villarreal CF SAD.

Si bien desde la Consistorio se afanaban en acabar las obras de derribo en las fechas acordadas, el OCF, por su parte, gestionaba la instalación provisional de gradas supletorias para el enfrentamiento de Copa del Rey y siguientes compromisos ligeros.

Desde el Club se siguen manteniendo conversaciones y gestiones con la RFEF y la FFCV para recibir la ayuda prometida que permita la adquisición de un graderío supletorio semejante al actual.

Por otra parte, el 26 de diciembre comenzó la obra de reparación, reforma y adecuación del suministro eléctrico del Polideportivo El Palmeral que ha supuesto una inversión de aprox. 40.000 € más impuestos.

El agua superó, en algunas zonas, 1,80 m. de altura, anegando los cuadros eléctricos de la instalación, equipos, etc.

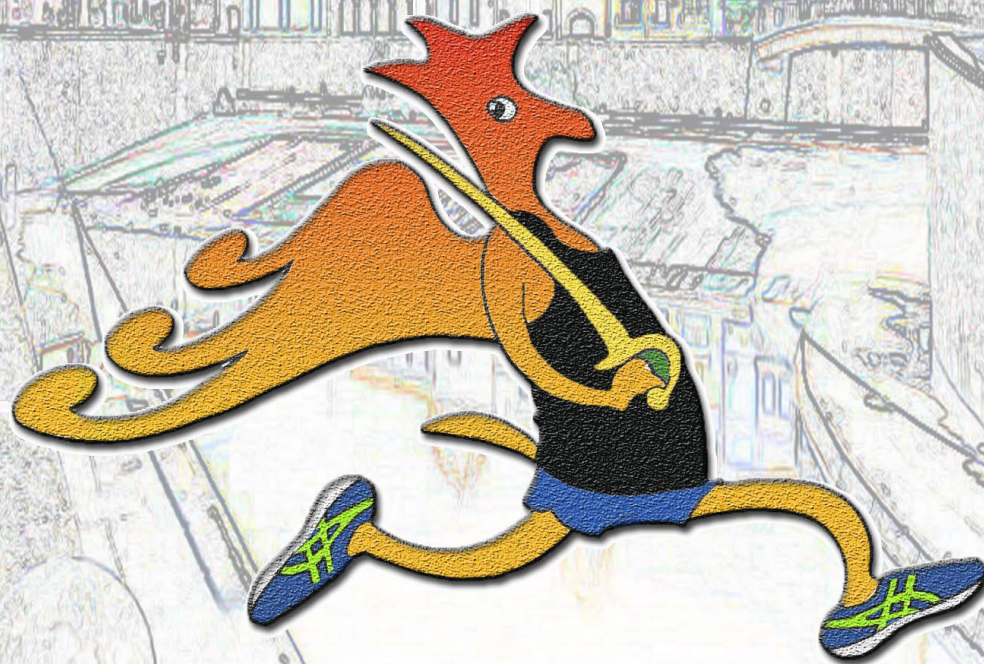
El gimnasio municipal también ha sido recuperado, con la reposición del pavimento, pintura y reparación y puesta a punto del equipamiento y material deportivo.

Ya se ha comenzado a trabajar en la siguiente prioridad: la instalación de un nuevo pavimento en el Bernardo Ruiz y la reposición del campo de fútbol de césped artificial del Polideportivo del Palmeral. Estas actuaciones, de las que daremos cuenta en próximas ediciones, se complementan con las pendientes para este año 2020 como son la nueva zona deportiva de Molíns y los Skate Parks de Orihuela, La Aparecida y Orihuela Costa.

22 Media Maratón

Ciudad de Orihuela

9 de Febrero de 2020



8K Gran premio
CAJA RURAL CENTRAL



CONCEJALÍA DE DEPORTES



Excmo. Ayuntamiento de Orihuela

Glorieta Gabriel Miró, 10:30 horas



EVENTO	LOCALIDAD	FECHA
71ª VOLTA A LA COMUNITAT VALENCIANA	ORIHUELA	07-02-2020
XXII MEDIO MARATÓN CIUDAD DE ORIHUELA V 8K GRAN PREMIO CAJA RURAL	ORIHUELA	09-02-2020
1a PRUEBA COPA DE ESCALADA EN BLOQUE "CIUDAD DE ORIHUELA"	ORIHUELA	15-02-2020
II CROSS ORIHUELA CIUDAD DEL POETA MIGUEL HERNÁNDEZ CTO. AUTOMÓMICO DE CROSS ESCOLAR	ORIHUELA	16-02-2020
CAMPEONATO DE ESPAÑA LASER 4.7.	CAMPOAMOR	DEL 19 AL 23- 02-2020

VOLTA A LA COMUNITAT VALENCIANA

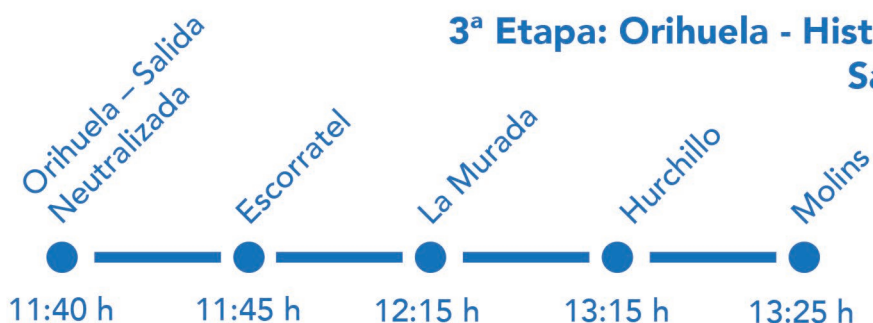
2020



GRAN PREMI ^BSabadell

del 5 al 9 de Febrero de 2020

3ª Etapa: Orihuela - Historia del Mediterráneo - Torrevieja.
Salida: 11:40 Arco de Sto. Domingo



UN AÑO MÁS SACANDO SONRISAS, JUVE 2020



La cita con Juve es uno de los momentos más esperados por los pequeños y mayores en cada Navidad oriolana. Los pasados 2, 3 y 4 de enero el espíritu navideño se fundió con cientos de actividades deportivas, educativas y de ocio puestas a disposición, de manera gratuita, de todo el que quiso formar parte de esta feria lúdica-deportiva referente en la provincia.

Actividades para todos los gustos llenaron la Glorieta "Gabriel Miró" y las calles adyacentes. Entre las actividades propuestas, destacar la zona de aventura (tirolina, rapel, rocódromo...), zona multimedia para los más tecnológicos, zona deportiva con diferentes modalidades o talleres de manualidades.

Las exhibiciones y actuaciones fueron otro de los reclamos de esta edición. Juve 2020 comenzaba con la intervención de la EDM de Gimnasia Rítmica de Orihuela en esta

ocasión acompañadas por sus compañeras de Playas de Orihuela. La programación de actuaciones se completaba con la exhibición de taekwondo a cargo del Club Taekwondo González donde sus alumnos protagonizaron momentos emocionantes. De manera paralela, el mago, el teatro infantil y los cuentacuentos amenizaban las mañanas y las tardes de Juve.

Además, como cada año no podía faltar la visita de los Pajes Reales que recogieron las cartas de los pequeños y regalaron un obsequio.

Una Juve para TOD@S

Esta edición de Juve, con colaboradores de la Asociación Libertea, coordinó actividades para los miembros de su asociación, niños y niñas con diversidad funcional. Sin duda, fue increíble ver como estos pequeños

disfrutaban de Juve sin mayor problema con unos monitores que estuvieron atentos en todo momento a sus necesidades.

Juve en pedanías y playas

En esta ocasión Juve llegó a las pedanías de El Escorratel, La Media Legua y Molins, poblaciones afectadas por la DANA de manera especial. El día 2 la pedanía de El Escorratel, el día 3 en La Media Legua y el día 4 en Molins. En todas ellas, los niños y niñas disfrutaron de hinchables, talleres de manualidades, actividades deportivas, sorteo de bicicletas, actuaciones o la deseada visita de los pajes reales.

Destacar también el desembarco de este evento en Orihuela Costa durante tres días. Ubicado en esta ocasión en el Centro Deportivo Municipal, desde el día 2 al 4 de enero, los niños pudieron disfrutar de atracciones de realidad virtual, paintball, talleres de manualidades, castillos hinchables, entre otras.

Estas tres jornadas de diversión acabaron con la clausura donde se sortearon 12 bicicletas y se entregaron los trofeos a los equipos ganadores de los torneos deportivos. El final lo puso un castillo de fuegos artificiales para despedir esta edición y esperar la próxima.



CHIRINGUITOS DEL SOL: 15 AÑOS FOMENTANDO EL DEPORTE EN ORIHUELA COSTA



"La costa de Orihuela es una de las mejores costas del mundo y en Chiringuitos del Sol nos sentimos orgullosos de contribuir a que turistas y residentes disfruten de la playa y de su entorno y, además, puedan vivir experiencias únicas, participando y disfrutando de actividad física y el deporte de todo tipo." Thomas Herteux, CEO de Chiringuitos del Sol, nos traslada en esta entrevista lo importante que es para él y su equipo el fomento de la actividad física y el deporte dentro de su actividad empresarial, en las playas de Orihuela.

De origen Oriolano y con sede corporativa en Campoamor, Chiringuitos del Sol forma

parte de Bfun Group y cumple, en 2020, 15 años de actividad en Orihuela Costa. Desde Mil Palmeras a Punta Prima, son los responsables de dinamizar nuestras playas, ofreciendo el servicio de hostelería en las mismas, gestionando las actividades náuticas, y garantizando otros servicios como el de hamacas y sombrillas o el balizado de nuestra costa. Pero, además, Chiringuitos del Sol ha incorporado a sus prioridades el cuidado al medio ambiente y el fomento del deporte, como pilares fundamentales de su actividad.

¿Cómo llega una empresa hostelera a considerar el apoyo al deporte como un elemento fundamental para su marca?

Nuestra apuesta por el cuidado al medioambiente y el fomento del deporte no es más que el reflejo de nuestros valores como marca. Durante años, nos hemos esforzado en cada una de las cosas que hemos emprendido. Nos hemos superado, a veces hemos fallado, pero hemos continuado sin desfallecer, siempre respetando a tod@s e intentando ser solidarios y colaboradores con todos aquell@s que nos han pedido apoyo. Para Chiringuitos del Sol apoyar la actividad deportiva y fomentarla es parte de nosotros.

¿Qué tipo de actividades deportivas podemos disfrutar en las playas de Orihuela Costa?

La playa es el lugar perfecto para hacer deporte. Cada temporada la oferta es mejor. Durante 2019 hemos vuelto a contar con el torneo de Voley Playa y el de fútbol infantil, que cada año tienen más equipos participantes. Además, nuestra programación incluye actividades semanales tales como Yoga, Baile latino o Zumba.

No podemos olvidarnos del Balonmano Playa y las carreras de Triatlón que se organizan cada año con más éxito y de todas las actividades deportivas acuáticas, en las que el equipo de Martime nos apoya desde hace años. Moto acuática o padel sup, son sólo algunos ejemplos.



¿Qué habéis aprendido durante todo este tiempo en la promoción de eventos deportivos y actividades saludables?

Hemos aprendido muchas cosas; que siempre se puede mejorar y que es muy importante escuchar y proponer ideas nuevas. Aunque el aprendizaje fundamental es que en equipo los proyectos salen mejor. Tenemos la suerte de contar en nuestros eventos con el Ayuntamiento de Orihuela y, especialmente, con las Concejalías de Deportes y de Playas que siempre están disponibles y nos prestan todo su apoyo. Además, otras empresas colaboradoras se vuelcan en que cada iniciativa sea un éxito.

¿Qué nuevos retos deportivos llegarán en 2020 de la mano de Chiringuitos del Sol?

Si te lo dijera, tendría que matarte (risas). La realidad es que ya estamos preparándonos para la temporada que viene. Nuestra intención es volver a contar con nuestras actividades clásicas y los torneos más exitosos, como el de Voley o el de Fútbol, aunque, como cada año, dependemos de los permisos de Costas para poder ponerlos en marcha. Además, estaremos presentes y apoyaremos iniciativas externas que se desarrollan en Orihuela y su costa, como el balonmano playa, el triatlón, o el cross nocturno ciudad de Orihuela.



¡6.000 GRACIAS!



Una vez más las calles de Orihuela se teñían de rosa, el 20 de octubre, y de morado, el 15 de diciembre. Ambas carreras y marchas tenían un objetivo claro "BATIR EL RÉCORD DE LOS RÉCORDS", y así fue, "CORRIMOS POR VOSTROS/AS".

Pero este récord solidario, no podría haberse dado sin la colaboración de numerosos voluntarios, empresas privadas y servicios municipales que, de manera desinteresada, contribuyeron a hacer realidad un proyecto que nos concierne a todos.

La III Carrera y Marcha por el Día Mundial de Cáncer de Mama - Corre por mi Orihuela y la II Carrera de las Ciudades contra el Cáncer de Páncreas de Orihuela sumaron más de 6.000 participantes de todas las edades tanto en las carreras como en las marchas. Cifra que certifica la consolidación de estos acontecimientos en el calendario deportivo no solo del municipio sino también de la comarca.

La Concejalía de Deportes, como organizadora de ambas pruebas, junto con la Asociación Española Contra el Cáncer de Orihuela, la Asociación Española de Pancreatología y la Asociación Española de Cáncer de Páncreas y los clubes deportivos C. A. Tragamillas y A300w en la dirección técnica, se muestran muy satisfechos por el apoyo a estos eventos que llenaron calles de la ciudad de solidaridad.





Premio Comunidad Valenciana por la excelente gestión y desarrollo del deporte desde el ámbito público en nuestra Comunidad otorgado al Ayuntamiento de Orihuela.



PONENTES 'DE ALTURA' PARA LAS II JORNADAS DE DEPORTE Y MONTAÑA 'CIUDAD DE ORIHUELA'

Luis Elías Abad Castelló



Javi Mercuri en su conferencia "Alpinismo y Marketing: Dos Caras de la Moneda". Foto cedida por José Cárceles (GOM).

Los deportes de montaña están en auge y durante los últimos años se ha apreciado un gran incremento en el número de adeptos que se suman a realizar este tipo de actividades en el medio natural. Muestra de ello es el rápido crecimiento que está sufriendo el **Grupo Oriolano de Montañismo** (GOM) que ha pasado de contar con apenas una veintena de integrantes amantes de la naturaleza, a más de 170 socios federados y muy activos en las disciplinas de la escalada, el senderismo, y *trail*, entre otras.

En 2018 se pusieron en marcha las primeras Jornadas de deporte y montaña "Ciudad de Orihuela", en una apuesta por la directiva del GOM y la Concejalía de Deportes que no defraudó y tuvo una muy buena acogida y repercusión.

Estas inquietudes fijaban como objetivo para 2019 una nueva edición de las jornadas que incorporase un cartel de lujo en el que los ponentes fuesen renombradas figuras de la escalada y el alpinismo nacional e internacional. Y así, con las gestiones del GOM y de nuevo el apoyo de la Concejalía de Deportes, se configuraron las segundas jornadas que se llevarían a cabo los días 26, 27 y 28 de diciembre en el Auditorio "Pedro Terol" de La Lonja.

La expectación y el interés por parte de los adeptos a la montaña en nuestro municipio y la Vega Baja se veía premiada con la confirmación de la participación en las jornadas de los **hermanos Pou** y la escaladora **Silvia Vidal**. Además, el cartel lo completaba uno de los pocos alpinistas de la zona con el

nivel y experiencia necesarios para codearse con tales emblemas, **Javier Martín**.

Más conocido en el gremio como **Javi Mercury**, Martín, héroe silencioso y alpinista contrastado con más de 20 años de experiencia y grandes expediciones a la espalda, abrió las jornadas con la presentación "*Alpinismo y Marketing: dos caras de la moneda*". A pesar de su delicado estado de salud, Mercury regaló una auténtica lección de coraje y valor. El alpinista y bloguero en la destacada publicación DESNIVEL, no defraudó exponiendo su experiencia y visión tras haber conseguido afrontar entre otras, las nortes del Cervino, grandes Jorases, Eiger, Piz Vadile, etc.

La segunda jornada, "*Aventuras verticales en el Ártico*", era la protagonizada por Iker y Eneko, los carismáticos **hermanos Pou**. Con

su particular y cercana puesta en escena expusieron sus experiencias y revelaron sus últimos proyectos en la Isla de Mallorca, donde residen actualmente. Además, tuvieron tiempo para proyectar el reportaje dedicado a su amigo Hansjorg Auer a título póstumo; espectaculares escaladas y recuerdos de un gran alpinista.

El broche final para la tercera y última jornada lo ponía la alpinista (hombre y mujer) con el código ético más estricto del panorama internacional, **Silvia Vidal**. Antes de su charla "*Escalda solitaria en Alaska*", Silvia reconocía ante algunos miembros del GOM, con humildad y admiración por la grandeza de muchos otros escaladores en solitario, que actualmente nadie hacía el tipo de escalada de exploración y aventura que ella ha realizado en varias zonas extremas del planeta. La ponente, al igual que sus



Los Hermanos Pou en su conferencia "Aventuras Verticales en el Ártico". Foto cedida por José Cárceles (GOM).

predecesores, trató de dar respuesta al aluvión de innumerables preguntas que los asistentes fueron realizando al término de las charlas, ratificando el gran interés que las mismas habían generado.

Así, por segundo año consecutivo, se clausuraban las Jornadas de deporte y montaña "Ciudad de Orihuela" con representantes del lo mejor del deporte de montaña a nivel nacional e internacional y reafirmando su éxito en organización y asistencia, poniendo así el listón más alto todavía si cabe, para próximas ediciones.

Si deseas obtener más información acerca de los ponentes, puedes visitar los siguientes enlaces:

Javier Martín – Mercuri: <https://blogs.desnivel.com/javiermartin/>

Hermanos Pou: <http://bf.hermanospou.com/un-hasta-siempre/?v=04c19fa1e772>

Silvia Vidal: <https://www.desnivel.com/alpinismo/silvia-vidal-nueva-ruta-en-solitario-en-xanadu-alaska/>



Los Hermanos Pou escalando en la Boveda. Fotos cedidas por Sergio Conejero (GOM).



Silvia Vidal en su conferencia "Escalada en Solitario en Alaska". Foto cedida por José Cárceles (GOM).

VOLTA A LA COMUNITAT VALENCIANA

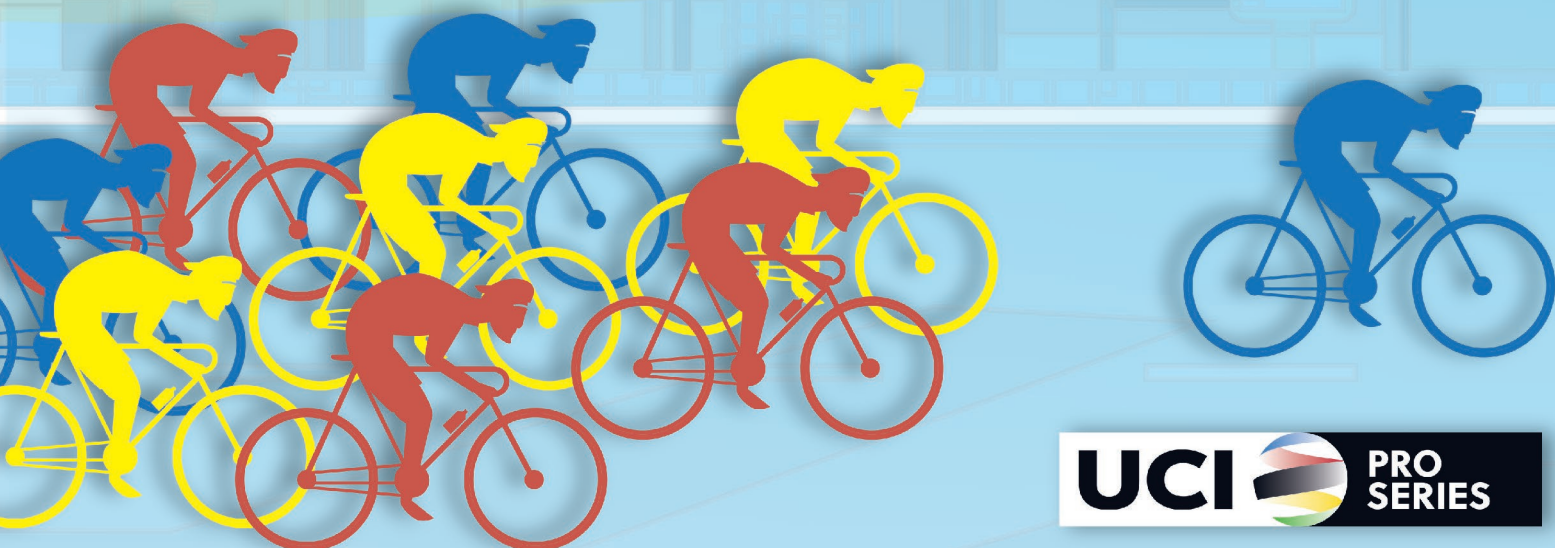
2020



GRAN PREMI ^BSabadell

del 5 al 9 de Febrero de 2020

CASTELLÓ 820 Km VALÈNCIA



UCI  PRO
SERIES

NUTRICIÓN INTEGRADA EN DEPORTE Y SALUD

Una ALIMENTACIÓN PERSONALIZADA SALUDABLE es la clave.

Los hábitos alimentarios son prácticas que se adquieren a lo largo de la vida y que influyen en nuestro estado de salud, tanto para bien como para mal. Debido a que la alimentación es el medio para obtener energía y desempeñar cualquier actividad de nuestro día a día es muy importante adoptar unos buenos hábitos alimentarios. La alimentación saludable permite a las personas disfrutar de una vida además de longeva, en condiciones mucho más optimizadas y por ello ésta siempre debe de estar adaptada a cada persona, dependiendo de diferentes factores como la edad, el sexo y todo lo que engloba a su ritmo de vida.

Un primer paso para comenzar un cambio hacia un estilo de vida saludable es dejar de pensar que comer sano y seguir una planificación dietética significa pasar hambre, ya que esto no es así. Adoptar hábitos saludables significa mejorar tu estado de salud de manera personalizada, adaptándose a tus gustos, preferencias y necesidades.

Para incorporar en nuestra vida, de manera adecuada, una alimentación saludable es muy importante obtener una buena educación alimentaria y nutricional. Ésta debería de estar presente en toda la población, así como en todos los ámbitos educativos y laborales. La etapa de niñez se caracteriza por la adquisición de los primeros hábitos de vida, por ello es muy importante afianzar una alimentación saludable, que perdure para toda la vida, tanto a través de los centros educativos como del ámbito familiar, ya que es un factor clave para un crecimiento adecuado y óptimo.

El EJERCICIO FÍSICO es fundamental para nuestra vida.



El cuerpo humano esta diseñado para estar en movimiento y debemos de tenerlo presente. No importa la edad, ni si no se ha practicado ejercicio antes de manera habitual, o si se padece alguna enfermedad o alteración que limite la capacidad física; nunca es tarde para comenzar a seguir un estilo de vida activo. Cada vez nos movemos menos y desde luego, con ello no estamos haciendo nada a favor de nuestra salud y bienestar, sino que estamos consiguiendo lo contrario: perder calidad de vida y favorecer la aparición de diferentes patologías.

Lo imprescindible es conocer que tipo de actividad física se adecua de mejor forma a nuestro de ritmo de vida y características, sin quitar importancia a la motivación que debemos de tener por realizarla, por ello es de gran importancia ponernos en manos de profesionales cualificados que nos ayuden a llevar a cabo la mejor opción. Se puede trabajar de diferentes formas, bien de forma individual, de forma grupal, al aire libre o en salas de entrenamiento, no hay excusas, hoy en día tenemos medios para realizar todo tipo de actividades en el lugar que mejor se adapte a cada uno de nosotros.

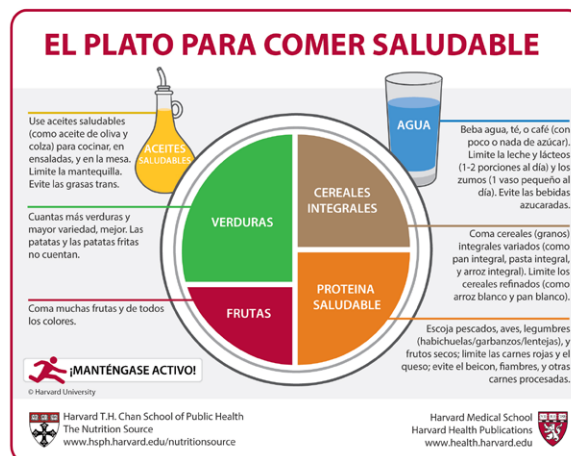
Combinar una alimentación sana, equilibrada y variada junto con una actividad física adaptada tiene numerables beneficios, pero uno de los más importantes es la prevención de enfermedades como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares,

hipercolesterolemia, hipertensión, problemas de huesos o articulaciones... mejorando también así la salud y con ello la calidad de vida.

La NUTRICIÓN DEPORTIVA como resultado; Apesar de los avances registrados en el campo de la nutrición deportiva y la importancia que una adecuada alimentación tiene para mejorar el rendimiento físico-deportivo, los deportistas tanto recreacionales como profesionales olvidan con frecuencia incluir la planificación de una dieta y una pauta de hidratación óptimas dentro de la estrategia global de preparación para la práctica deportiva. Las adaptaciones fisiológicas y metabólicas del organismo como consecuencia del ejercicio físico conducen a la necesidad de aumentar la ingesta de calorías (de acuerdo al gasto energético) y de proteínas (en base a las necesidades tróficas del organismo). Igualmente, es preciso prestar una mayor atención a la ingesta de vitaminas y minerales, especialmente las vitaminas del grupo B, así como al cinc y al cromo. Esto permite optimizar el metabolismo de los hidratos de carbono, limitantes últimos de la duración del ejercicio. Durante la fase de entrenamiento, la dieta debe aportar un 60% carbohidratos, con una adecuada ingesta proteica en función de las recomendaciones para cada sector de la población.

Durante las fases: antes, durante y después de la competición, el aspecto saludable de la dieta se complementa con la necesidad de obtener unos buenos rendimientos físico-deportivos así como garantizar una rápida y eficaz recuperación. De nuevo son los hidratos de carbono de índice glucémico alto o medio y el agua los elementos de la dieta a los que hay que prestar mayor atención.

Dentro de las representaciones gráficas para una dieta saludable, encontramos diversas como el Plato de Harvard o la pirámide nutricional (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria), ninguna es la ideal, sino que poder servir como orientación que facilite



comprensión y el seguimiento de una dieta saludable.

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
<https://medium.com/parálisis-por-análisis/nueva-piramide-alimentacion-saludable-senc-567d29182765>

EVALUACIONES Y ANÁLISIS

Para ello, es imprescindible realizar valoraciones objetivas del estado de salud, tanto de la composición corporal, como de otros parámetros que no se ven, mediante pruebas analíticas e incluso estudio de la genética. En este sentido, gracias a los análisis clínicos podemos conocer el estado de salud a nivel microbiológico y tratar con mayor certeza diferentes enfermedades, por otro lado las pruebas genéticas nos ayudan a examinar los genes para detectar cualquier mutación.

Desde NS Nutrición Selecta, en colaboración con LTS, en Orihuela, nos dedicamos al abordaje integral de la salud del paciente, ya que para nosotros las necesidades de cada persona son únicas. Garantizamos confianza, y hacemos que su paso por cada uno de los servicios ofrecidos sea reconfortarle para adoptar un estilo de vida saludable, que no cueste mantener en el tiempo y que optimice al máximo el estado de salud.



Nutrición clínica - deportiva



Fisioterapia



Prevención de lesiones



Entrenamiento personalizado



Pruebas de esfuerzo



Rendimiento deportivo



Coaching



Podología



CONTACTO



966 027 058
665 692 094



info@nutricionselecta.es

LOCALIZACIÓN



Av. Teodomiro, 14 Orihuela



Plaza Calvo Sotelo, 1 Alicante



Calle Alvado, 2 Elche

15 de febrero de 2020
Pabellón "Bernardo Ruiz"
Orihuela, a partir de las 9:00

1ª prueba Copa de Escalada en Bloque "Ciudad de Orihuela"

Organizan:



Colaboran:

Premios.-

Sub 16 y Sub 18.-

(H y M)

1º Trofeo.

2º Trofeo.

3º Trofeo.

Absoluta.-

(H y M)

1º 300€

2º 200€

3º 50€

Veteranos.-

(H y M)

1º Trofeo.

2º Trofeo.

3º Trofeo.

Locales.-

(H y M)

1º Trofeo.

2º Trofeo.

3º Trofeo.



Excmo. Ayuntamiento de Orihuela



Daniel Gonz Alm
Fisioterapia



MERCALUZ



Instalaciones y mantenimiento de Sistemas de Climatización.
granclima@granclima.com



Pedro Marín Bueno
Teléfono 669475050
Orihuela.



El pasado sábado 26 de octubre, tuvo lugar en la pedanía del RAIGUERO de BONANZA la primera gala del deporte a cargo del CF BONANZA.



VEGABAJA
DEPORTES

VEGABAJA
DEPORTES



DIARIO DE LA VEGA

2.500 inscritos en la Carrera de las Ciudades de Orihuela

© 13/12/2019 Diario de la Vega



XIII Cross de montaña Muela

deportes.
Jornadas Vega Baja
Rural Central.
Montepinar y
Fuentes.

Vegabajadigital.com



Carmen Marco, ganadora del «Fortius» a la deportista del año

by Perissa © 6 noviembre, 2019

VEGABAJA
DEPORTES

OriMuela 2019

Domingo 17 de Noviembre
Hora: 10:00 AM
Urb. Montepinar

la OriMuela 2019
5 noviembre, 2019



La solidaridad rosa gana la carrera contra el cáncer

Francisco Perissa © 22 octubre, 2019



DIARIO DE LA VEGA

El Orihuela CF pasa la primera eliminatoria de la Copa del Rey

© 20/12/2019 Diario de la Vega



Foto: Sport Vega Baja



DIARIO DE LA VEGA

La VI Carrera del Pavo y Papa Noel en Molins será el próximo 8 de diciembre

© 02/12/2019 Diario de la Vega



EN LA PRENSA



Noche de gala del Deporte oriolano con la entrega de los Premios Fortius 2019

30/11/2019 Silvia Guerrero Lidón



Con trece galardones y cuatro menciones especiales a deportistas, clubes, otras personalidades relacionadas con el deporte oriolano



Diversión en la XII edición del Cross Nocturno de Orihuela

Ortúzar 30 diciembre, 2019



La fábrica de atletas de Orihuela

Ortúzar 31 octubre, 2019



DIARIO DE LA VEGA

El segundo cross federado de Orihuela, en febrero

01/11/2019 Diario de la Vega

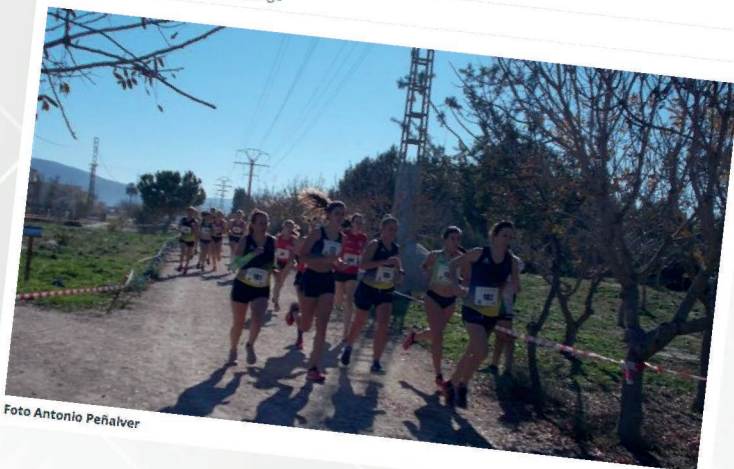


Foto Antonio Peñalver



Paula Soria ya es 'Main Draw' en Chetumal

Deportes femeninos - Orihuela - voleyball
by Portugal 14 noviembre, 2019

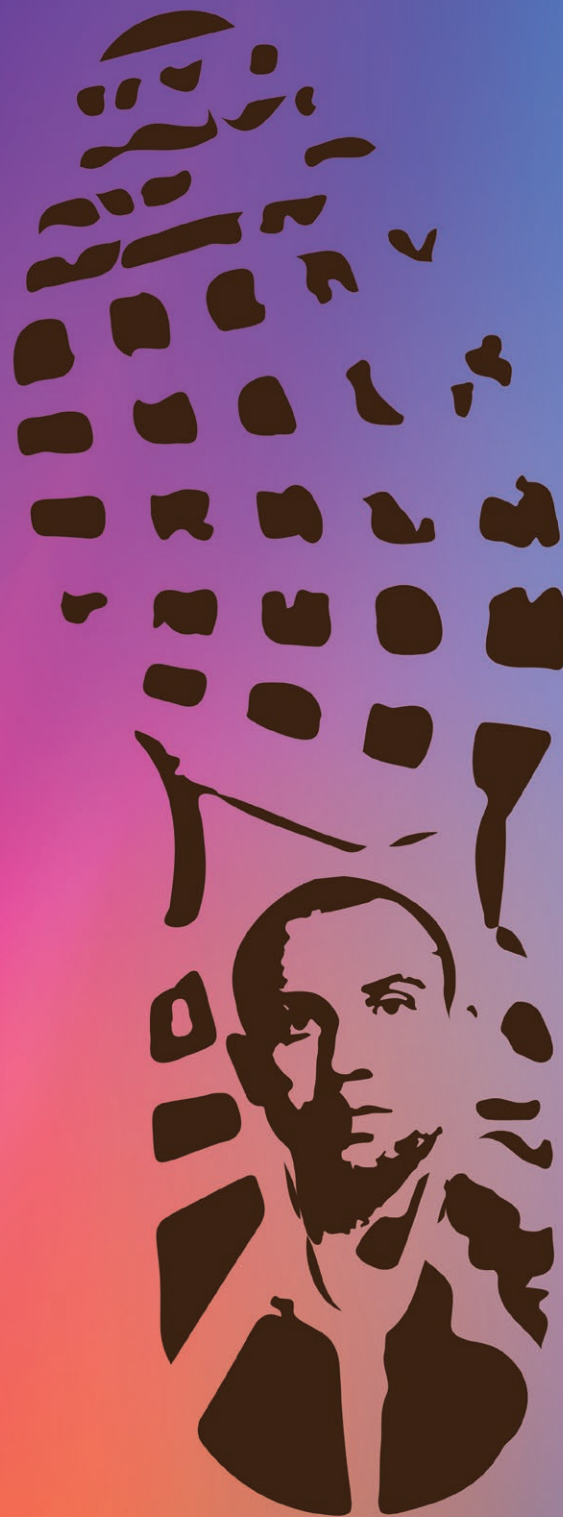


La Federación Valenciana de Karate y Otras Disciplinas Asociadas celebró el pasado sábado 5 de octubre, en el Palau Sant Jaume del polideportivo de Guardamar del Segura, el campeonato de Kenpo de la Comunidad Valenciana, organizado por el Maestro Internacional 10º dan Gil Medina Polaina.

ME LLAMO
BARRO,
AUNQUE
MIGUEL ME
LLAME.

II CROSS ORIHUELA

CIUDAD DEL POETA
MIGUEL HERNÁNDEZ



Domingo
16
Febrero 2020

CIRCUITO AUTONÓMICO DE CAMPO A TRAVÉS
CAMPEONATO AUTONÓMICO DE CROSS ESCOLAR POR EQUIPOS

Parque de la mota del Río Segura

Inscripciones:

<https://www.toprun.es/eventos/ii-cross-orihuela-2020>

► Todas las categorías
Popular y Federado

