

CLUB DE CAMPO

VILLA DE MADRID



Nº 139
Agosto - Octubre
Año 2015



GOLF
María Herráez,
el futuro
del golf

¿TE ATREVES?
El triatlón
invade el
Club de Campo

PINCHADO DE
LOS GREENES DEL
CAMPO DE GOLF
Descubrimos
cómo se hace
y por qué

Hockey femenino División de Honor

El equipo con mejor palmarés del Club



Traiga sus fondos hoy
a Deutsche Bank:
dé su golpe maestro
y obtenga hasta
5.000 €

de máxima **bonificación¹** del 1%

- ✓ Promoción válida hasta el 31 de diciembre de 2015.
- ✓ Inversión mínima: 1.000 €.
- ✓ Bonificación sobre el saldo invertido o traspasado² en una selección de Fondos de Inversión db.

Deutsche Bank, el club de los buenos inversores.

Deutsche Bank y el Club de Campo Villa de Madrid comparten muchos valores y desde hace muchos años, además, comparten socios y clientes. Deutsche Bank lleva más de **125 años en España** ofreciendo un servicio único y una atención personalizada a cada uno de sus clientes.

1^{ER} Banco de España en **trato al cliente***

*Equis RCB 2014. Stiga.

1^{ER} grupo bancario alemán*

*En volumen de activos y clientes gestionados.

► Infórmese ahora sobre nuestras novedades en fondos y sobre esta promoción en cualquier oficina Deutsche Bank, en www.deutsche-bank.es/ccvm o en el **902 385 386**.

¹Promoción válida al invertir o traspasar un mínimo de 1.000 € (dinero nuevo proveniente de otras entidades financieras) en una selección de Fondos de Inversión db entre el 01/10/15 y el 31/12/15. Promoción ofrecida por Deutsche Bank, no acumulable con otras ofertas promocionales de Deutsche Bank. Condición de permanencia: el saldo invertido o traspasado deberá mantenerse durante un año a partir de la fecha en que se realice la inversión o el traspaso. En caso de retirarse total o parcialmente se practicará una penalización en cuenta según condiciones de contratación. Límite de bonificación conjunto unitario por partícipe y año, incluyendo importes procedentes de otras promociones del año 2015, es de 5.000 € brutos. La bonificación tiene consideración de rendimiento de capital mobiliario y está sujeta a una retención al tipo vigente en el momento de devengo de la bonificación por lo que el cliente recibirá el importe neto descontando la retención. A fecha de edición de esta revista (septiembre 2015) el tipo vigente es del 19,5%.

²Por saldo invertido o traspasado se entiende el importe suscrito una vez descontada la comisión de suscripción (en el caso de haberla).

Deutsche Bank



Banca Asociada



Golf

Pinchado del campo de golf

Una jornada de trabajo en el Club de Campo

Página 6

María Herráez, el futuro del golf

Jugamos con María los 18 hoyos del recorrido negro

Página 14



Hockey

¿Quién es quién en el equipo femenino del Club de Campo?

Página 30

El último golpe de 'Barbie'

Se retira la jugadora con mejor palmarés de España

Página 36



Tenis

Las lesiones más frecuentes en el tenis

Página 44

Gimnasio

El triatlón invade el Club de Campo

Página 54



Arte

El concurso-exposición del Club celebra sus bodas de plata

Página 64

Vida del Club

Noticias para los abonados

Página 70



REVISTA DEL CLUB DE CAMPO
VILLA DE MADRID Nº 139

Club de Campo Villa de Madrid
Carretera de Castilla, Km. 2
Madrid-28040

Tel.: 91 550 20 10

FOTO DE PORTADA:
Ignacio Monsalve

CONSEJO EDITORIAL
Borja Cubillo Santamaría
Ana Elisa Rodríguez Pérez

WEB
www.ccvvm.com

EDITA
Club de Campo Villa de Madrid, S.A

DIRECTOR
Rodrigo González Prada

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Nanot Servicios Publicitarios
C/ Cronos. 20 (portal 2, 1º 8)
Telf.: 91 375 92 70

La revista del Club de Campo Villa de Madrid no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores.

Cualquier cambio o anomalía en sus datos para la recepción de la revista deben comunicarlo directamente a las oficinas del Club.

DEPÓSITO LEGAL.ES:
M-44512-1985

CARTA DE DESPEDIDA

Queridos abonados

Tras los cambios en el Ayuntamiento de Madrid después de las elecciones municipales del pasado mes de mayo, y, consecuentemente, en la Presidencia del Club de Campo Villa de Madrid, ha llegado el momento de despedirme como gerente del Club.

Han sido tres años y medio de intenso trabajo y grandes responsabilidades, pero también de enormes satisfacciones. Me siento orgulloso de haber formado parte de una institución tan importante para nuestra ciudad, y una de las entidades deportivas más relevantes de España, todo un referente nacional e internacional.

Mi trabajo en el Club de Campo ha sido, sin duda, el proyecto más ilusionante de mi trayectoria profesional y en el que más cariño he puesto cada día. Si hay que llenar de pasión todo lo que uno hace, no ha sido difícil para mí encontrar la motivación necesaria para lograrlo. Nunca antes, ni en la empresa privada ni como cargo público, he disfrutado tanto como lo he hecho dirigiendo este Club.

4

Cuando llegué, teníamos el gran reto de mantener el prestigio y la calidad de las instalaciones y servicios del Club, con una gestión moderna, transparente, proactiva y económicamente sostenible. Y hoy puedo decir con orgullo que hemos cumplido con ese objetivo, gracias al esfuerzo y trabajo del equipo directivo, que ha demostrado su enorme profesionalidad y una inmensa dedicación por su trabajo. Hemos seguido cuidando las escuelas deportivas, la celebración de grandes campeonatos y, también, las actividades solidarias que tantas satisfacciones nos han dado.

Quiero dar las gracias especialmente a los trabajadores del Club, que hacen posible su buen funcionamiento. No puedo imaginar un Club de Campo sin ellos. Buscan siempre cómo mejorar los servicios, ya sean dirigidos a los abonados, a los niños de las escuelas, o en las grandes citas deportivas y sociales que se celebran en nuestras instalaciones.

Los diferentes delegados de las secciones, los colaboradores externos, todos los patrocinadores... he tenido la oportunidad de trabajar junto a mucha gente que siente un profundo cariño por este Club, y que lo hace más grande. A todos ellos, quiero darles las gracias también.

Mi mayor esfuerzo ha estado dirigido a los abonados, la verdadera fuerza del Club. Pensando en vosotros hemos hecho siempre lo que creíamos mejor, sin cruzarnos de brazos ni mirar para otro lado ante vuestras sugerencias y críticas. Y si hemos cometido algún error, ha sido siempre en el intento de mejorar.

Deseo la mayor de las suertes a la nueva gerencia. Su éxito será el de todos. Y estoy seguro de que con el apoyo de todos, el Club de Campo seguirá manteniendo el mismo espíritu de siempre, siendo ese histórico rincón de Madrid que tanto nos gusta.

¡ Hasta siempre !

Alfonso Segovia Utrera

Gerente del Club de Campo Villa de Madrid 2012-2015

A close-up photograph of a green grasshopper perched on a leaf. The grasshopper is positioned in the center-right of the frame, facing right. Its body is a vibrant green, matching the surrounding foliage. The leaf it sits on is large and has a clear network of veins. The background is a soft-focus green, suggesting a natural, outdoor setting. The lighting is bright, highlighting the textures of the grasshopper and the leaf.

EL ARTE DE ESTAR SIEMPRE AHÍ.

En **Audi Retail Madrid** es nuestra **forma de llevar más lejos el concepto de servicio: estar siempre ahí**, sin molestar, pero cerca en cada momento.

Mientras tanto, la vida está llena de **cosas bonitas** en las que fijarse. **Disfrútalas.**

**Y SIEMPRE CON CONDICIONES ESPECIALES
PARA LOS ABONADOS DEL CLUB DE CAMPO VILLA DE MADRID.**




Audi Retail Madrid

Audi Center Madrid Las Rozas
Castellana Wagen / Vallehermoso Wagen

audiretailmadrid.es



GREENES PINCHADOS



**¿por qué?
¿realmente es necesario?
¿otra vez?
¿y cuánto tiempo así?
¿cómo se hace?**

Un campo de golf necesita muchos y constantes cuidados. A todos nos gusta jugar sobre greens perfectos, buscando que nuestra bola se comporte bien y termine en el hoyo sin hacernos sufrir demasiado. Uno de los trabajos más importantes es el pinchado o aireación de los greens. Hemos acompañado en una larga jornada en el Club a quienes hacen posible esta tarea, decenas de trabajadores que inician su día mucho antes del amanecer, en una operación perfectamente coordinada, que termina cuando todos los greens descansan cubiertos de una fina capa blanca que les permitirá sobrevivir en las mejores condiciones al paso del tiempo y de los jugadores.

Antes de amanecer
empieza el trabajo en
el campo de golf.

UNA LARGA JORNADA PARA PINCHAR LO

8

Los greens son una de las zonas más importantes en un campo de golf y deben estar siempre en las mejores condiciones de juego. Son superficies relativamente pequeñas en las que se concentra una gran actividad: las pisadas continuas de los jugadores, las agresiones de las bolas golpean y compactan el suelo poco a poco, la actividad necesaria de la maquinaria que trabaja sobre ellos para que su aspecto sea perfecto...

El estrés al que se somete a esta zona provoca un suelo más compacto, disminuyendo la porosidad del mismo y reduciendo la cantidad de oxígeno necesario para que la planta se desarrolle en las mejores condiciones. Por eso es necesario el pinchado de los greens cada cierto tiempo. Hay que actuar sobre ellos incomodando lo menos posible a los jugadores, porque durante unos días no se podrán pisar. Las banderas estarán colocadas entonces en las calles, para no dejar de ofrecer salidas, aunque los greens estarán agujereados y llenos de arena.

ETAPAS DEL PINCHADO O AIREACIÓN DEL GREEN

1ª ETAPA: PREPARACIÓN DEL GREEN

Lo primero que hay que hacer es preparar los greens para su pinchado. Esto significa sacar la bandera y colocarla en otra zona de la calle, para que los jugadores puedan seguir saliendo al campo, aunque sin pisar el green.

También es el momento de marcar todas las tomas de riego y demás elementos que rodean el green, para que no resulten dañados durante los trabajos de pinchado.

Esta primera etapa empieza mucho antes de que amanezca, y es el inicio del trabajo de una larga jornada que moviliza a decenas de trabajadores en el Club de Campo.



RA S GREENES

Las propias luces de las máquinas son las que iluminan los trabajos antes de que amanezca

2ª ETAPA: PINCHADO DEL GREEN

El pinchado hueco en los greens es una práctica agresiva con máquinas pinchadoras que pueden llegar a perforar hasta 2.500 orificios/m² y a profundidades de hasta 25 cm. En el Club de Campo se usan máquinas autopropulsadas que pueden emplear pinchos huecos o macizos. En este proceso se ha utilizado el pincho hueco, para luego rellenar esos agujeros con arena durante el recebo.

Si el sistema reticular de la planta no fuera bueno, al hacer esta labor de pinchado se sacaría parte del césped y se movería el terreno.





3ª ETAPA: LIMPIEZA DEL GREEN

Una vez que se ha pinchado el green, hay que recoger todos los testigos o “canutos” que la máquina ha extraído. El proceso se consigue mediante una máquina recogedora con dos palas delanteras y un sistema con una tolva que conduce todos esos testigos a la caja trasera.

Se acompaña esta función con una sopladora, que termina de limpiar el green al detalle y cada agujero que se ha hecho sobre él, para que realmente pueda ser luego cubierto con la arena.

10

¿ QUÉ SE HACE CON LOS CANUTOS ?

Los canutos se recogen y se llevan cuidadosamente hasta un punto determinado del campo de golf. Se van formando montones con los canutos extraídos de todos los greens que han sido pinchados. Posteriormente, se pueden aprovechar para futuros trabajos en el campo de golf, pudiendo tener diferentes usos.





Esa máquina recebadora se va rellenando de la arena de sílice con el apoyo de un camión y una bobcat que tienen que estar coordinadas para no detener el proceso.

4ª ETAPA: EL RECEBO DEL GREEN

Una vez que el green se ha pinchado y limpiado, se procede a extender sobre él una arena especial. Se trata de una arena de sílice, con unas características determinadas según cada tipo de green. Servirá como nuevo sustrato para cubrir los agujeros que hemos hecho durante el pinchado.

Este proceso se realiza con la recebadora, una máquina que distribuye la arena por todo el green en un par de pasadas, hasta que quede completamente cubierto.

5ª ETAPA: EL PASO DE LA ESTERA POR EL GREEN

Con la arena esparcida sobre el green, llega el momento de extenderla de una manera uniforme, y de cubrir cada agujero hecho.

Se trata de dar vueltas sobre el green con un pequeño vehículo que arrastra una estera, que mueve la arena y la va introduciendo en los agujeros hechos durante el pinchado.

Después del paso de la estera, es importante regar el green. A los dos o tres días ya se podría colocar de nuevo la bandera dentro del green, aunque todavía no estará en perfectas condiciones para jugar.



Antiguamente las esteras eran metálicas, pero ahora se usan de caucho, con lo que el daño que pueden hacer es mínimo y su calentamiento es menor.

ANTONIO MIJARES

Súper-Intendente de Áreas Verdes

CLUB DE CAMPO VILLA DE MADRID

12

A muchos jugadores de golf nos surgen diversas preguntas cuando vemos que se han pinchado los greens en el campo. Tenemos que tener paciencia y saber que si se hacen estas labores de mantenimiento se hacen porque son necesarias y beneficiosas a largo plazo para el campo de golf, esto es, para nosotros mismos. El responsable máximo en el Club de nuestras áreas verdes es Antonio Mijares, con una gran experiencia y, sobre todo, con una pasión que se transmite cuando hablamos con él.

¿Para qué se hace el pinchado de los greens en un campo de golf?

El pinchado de los greens se hace para airear gran parte de la capa de enraizamiento, porque al penetrar el aire, parte del oxígeno lo coge el sistema reticular, y consigues hacerse más fuerte.

La parte del sistema reticular de la planta es fundamental, porque es como la despensa de esa planta. Si el sistema reticular no es fuerte, esa planta puede tener problemas si pasa por una fase de estrés continuado, una época con temperaturas extremas, por vientos muy fuertes, exceso de agua... Ese sistema reticular fuerte se consigue a base de aireaciones.

¿Cuándo se puede volver a jugar en condiciones óptimas tras un proceso de pinchado de greens?

Después de haber llevado a cabo todo el proceso de pinchado de greens, a los dos o tres días, dependiendo de diversos

factores, ya se podría colocar de nuevo la bandera en el green para volver a patear, aunque no esté en perfectas condiciones. Los greens tienen todavía algo de arena. Las máquinas no pueden pasar a hacer su trabajo habitual en los greens, por la altura de corte que tienen, porque si se pasasen igual que siempre se llevarían mucha arena y se estropearían muchísimas cuchillas. Poco a poco se puede ir aproximando a la altura de corte prevista, que suele alcanzarse a los 8 ó 10 días, para ya entonces poder jugar en condiciones más favorables.

¿Por qué es tan importante esta labor?

Si este proceso del pinchado no se llevara a cabo, simplemente con el pateo de los jugadores, llegaría a perderse la hierba de los greens. En los greens son miles de personas las que pasan a lo largo de un año... independientemente de la cantidad de máquinas que trabajan sobre ellos todos los días para segarlos, y dos o tres veces al año, estas máquinas del pinchado, que son máquinas pesadas... No lo soportarían sin un sistema reticular fuerte.



Antonio Mijares

¿ Cuándo es el momento ideal para el pinchado de los greens?

La fecha ideal para el pinchado de los greens en un campo de golf depende del programa de actuaciones de cada campo. Si nosotros pudiésemos elegir, lo ideal es en primavera, que es cuando el césped está fuerte porque no ha sufrido temperaturas elevadas todavía y sale de una época de temperaturas frías... y en otoño, por el mismo motivo, pero a la inversa. Nunca se puede hacer esto en una época con temperaturas extremas, porque eso añadido a la paliza que le pegamos al green durante el proceso, pondríamos en serio peligro el césped.

Además, si hay una competición importante en el campo, es la que marca cuándo hacer la labor de aireación. Nunca habría que hacerla antes de esa competición y sí inmediatamente después.

¿Cuántas veces sería ideal someter a los greens a un pinchado como este?

Hay que hacer esta labor un mínimo de dos veces al año. Aunque nos gustaría hacerla alguna vez más, es algo muy difícil, prácticamente imposible, por el uso interno de nuestros campos de golf.

¿Comprende el jugador que esta labor es necesaria a pesar del perjuicio que le puede suponer un par de veces al año no poder jugar los greens del recorrido?

Es fundamental concienciar al jugador de que esta labor es obligatoria. Creo que la mayor parte del jugador lo comprende, porque ellos saben que después de hacer este trabajo el green presenta unas características impresionantes, y que se mantienen bien durante un largo periodo de tiempo.

Un verano normal para una chica de 17 años no es coger más de veinte vuelos y viajar a Alemania, República Checa, Suecia, Escocia o Canadá, entre otros países.

Un día normal para una chica de 17 años no es entrenar mañana y tarde, compaginando además los estudios.

Acostumbrada a hacer la maleta, no se olvida nunca de algo especial, siempre los mismos calcetines, esos con los que le gusta jugar los últimos días de cada torneo.

Tiene un futuro por delante para cumplir todos sus sueños, pero con los pies en el suelo. María Herráez no es una chica normal de 17 años.

MARÍA HERRÁEZ, DESDE EL CLUB DE CAMPO

HACIA EL FUTURO DEL GOLF

14

“SI NOS PORTÁBAMOS BIEN, EL PROFESOR NOS DABA UNA BOLSA DE CHUCHES. Y AHÍ ME EMPEZÓ A GUSTAR MÁS EL GOLF”

María Herráez, 17 años, jugadora de golf del Club de Campo. Ha sido Campeona de Europa Sub 18 por equipos y quinta en el Mundial Sub 19 en un verano apasionante. Con la llegada del curso, vuelve a su normalidad, que no es la de cualquier chica de su edad. Compagina sus entrenamientos con los estudios y tiene un objetivo claro, el año que viene irá a Estados Unidos a la Universidad, para seguir jugando al golf y hacer una carrera universitaria. Es suficiente hablar con ella durante un rato para confirmar que tiene una cabeza privilegiada. Basta con mirarla a los ojos mientras habla de golf para darse cuenta de que es una pasión que lleva muy dentro. Tiene las ideas claras y trabaja fuerte por conseguir lo que quiere.

Comenzó a jugar al golf de pequeña, con su madre, con sus abuelos, mientras veraneaba en Benalmádena, “en el campo de golf Torrequebrada,

donde iba a jugar, donde me llevaban a ver a los patos de los lagos... Creo que empecé a jugar con 6 años, o eso me han contado porque no lo recuerdo. Sí que he visto fotos mías con palos de golf de plástico. Jugaba en verano, pegaba un par de golpes... y luego me empezaron a apuntar a clases en el Club de Campo. Cuando era pequeña creo recordar que no me gustaba mucho, porque era una niña muy activa, me gustaba mucho el baloncesto, el fútbol, correr... todo lo que implicase moverse mucho, y entonces el golf para mí era un poco aburrimiento. Mi profesor me ponía recompensas cuando iba a clase. Si nos habíamos portado bien, nos daba una bolsa de chuches, por ejemplo. Y ahí me empezó a gustar más, empecé a entrenar más, me empezaron a apuntar a torneos... y hasta hoy”. María es una de las jóvenes promesas del golf español, un grupo de chicas que viene pisando fuerte. En 2012 fue campeona de España infantil y es una fija en las selecciones inferiores nacionales.





MARÍA HERRÁEZ SIN LÍMITES

Este verano ha logrado su mayor éxito proclamándose Campeona de Europa Sub 18 por equipos en la República Checa, “una experiencia inolvidable. Nunca había jugado un Europeo. En realidad, cuatro de las seis componentes del equipo éramos rookies, principiantes en este torneo. Juegas por equipos, primero medal play, luego match play, y la verdad es que la tensión, la presión, el sentimiento que tienes mientras estás jugando por tu país, no es el mismo que cuando juegas por ti... es completamente diferente”.

La final ante Italia permanecerá en el recuerdo de María y sus compañeras de selección para siempre. España perdía por 0-2 y las nuestras tenían que ganar al menos cuatro de los cinco partidos individuales para firmar la remontada. María salía

“EN LA FINAL DEL EUROPEO SUB 18 ACABAMOS TODO EL EQUIPO LLORANDO; POR LA VICTORIA Y POR EL GRAN TORNEO QUE HABÍAMOS JUGADO”

la primera en los partidos individuales “con la idea de que iba a ser uno de los primeros partidos en acabar, como parte de una estrategia que habían organizado, porque había podido descansar por la mañana. Al final, por los diferentes resultados que se iban dando, era la última que quedaba por terminar. En el 18 tuve que meter un put de 4 metros para forzar el desempate.

Y en el primer hoyo del desempate hago birdie, gano mi partido y no sé qué ha pasado realmente. Pensé que habíamos perdido porque el árbitro me había hecho una señal de que ya se había acabado. Estaba un poco triste porque pensaba que no lo habíamos logrado. Pero el propio árbitro me dice que sí, ¡que hemos ganado! Fue entonces cuando

pegué un grito increíble y, de repente, desde la otra punta del campo, desde el hoyo 16 que estaba súper lejos, se escucha al resto del equipo gritar... El campo era una especie de links en una montaña y empecé a ver a mis compañeras corriendo hacia mí. Me puse también a correr hacia ellas, tiré los palos... fue muy divertido. Acabamos todo el equipo llorando, por el gran torneo que habíamos hecho”.

Después del Europeo llegaron más torneos, más viajes, más experiencias. Y para cerrar el verano, el Mundial Sub 19, en Canadá, otra “gran experiencia, porque te encuentras con muchos países, diferentes culturas... No estamos decepcionadas por la quinta plaza final, pero lo podíamos haber hecho mejor. Ninguna de las jugadoras de la selección estaba con su juego bien, probablemente porque después de este verano, en el que hemos jugado un montón, al final el swing se va deteriorando y el juego también. Nos llevamos todas la parte positiva, que es todo lo que hemos aprendido”.



Una experiencia más para María Herráez, de nuevo compartida con sus compañeras de selección. *“Todas las chicas que hemos estado en el equipo este verano, y en general las que estamos en la federación, nos llevamos súper bien, cuidamos las unas de las otras, si alguna tiene un problema siempre intentamos ayudarnos, incluso cuando no son torneos de equipos... Si en un torneo individual una está sola porque no han podido viajar sus padres, por ejemplo, pues la decimos que se venga a cenar con nosotros. Siempre intentamos ayudarnos, incluso fuera del golf, y mantenemos una relación bastante buena porque al final somos un país, un equipo, representamos todas lo mismo y queremos el bien común”.*

María tiene unas ganas enormes de seguir aprendiendo. Y por ello trabaja cada día, compaginando sus entrenamientos con los estudios de segundo de Bachillerato.

**“ ME GUSTA VENIR
A ENTRENAR
TODAS LAS MAÑANAS
AL CLUB DE CAMPO”**

“Como estoy en la Residencia Blume, en el Centro de Alto Rendimiento, tenemos clase de 8h. a 10:45h., tres periodos seguidos, sin descanso ni recreo... Luego nos dejan unas horas para entrenar y comer, de 11h. a 15h. Y a las 15h. volvemos a clase, hasta las 17:30h., otros tres periodos sin recreo. La diferencia con un colegio normal es que no tenemos educación física, ni ningún tipo de descanso entre clases, porque tenemos nuestros entrenamientos. Y por la tarde, cuando termino las clases, me toca entrenar la parte física”.

El Club de Campo es el escenario perfecto para los entrenamientos matutinos de María, a los que acude siempre con una sonrisa, por poder aprovechar un lugar que conoce desde pequeña.

“Me gusta venir por las mañanas a entrenar al Club de Campo, sobre todo en invierno,

porque luego ya por las tardes hace frío y no hay luz. Además, por las tardes lo que hago es ir al gimnasio, con un entrenamiento determinado. Suelo ir tres días seguidos al gimnasio, descanso uno, después otros tres días seguidos... y así continuamente para no sobrecargar demasiado el cuerpo.

Entreno en el Club de Campo todos los días, es muy cómodo para mí, porque tengo todo cerca. El Club está muy cerca del colegio, de mi casa... entreno súper a gusto, y tengo todo lo que me hace falta, putting green, zona de juego corto, de juego largo...”.

María entrena bajo el seguimiento de Álvaro Salto, profesional del Club de Campo. Pero el día a día lo desarrolla casi siempre ella sola, manteniendo la misma rutina. *“Por lo general, lo que hago normalmente primero es dar unas 100 ó 120 bolas, divididas en bloques, según lo que esté trabajando: un bloque de técnica, uno de competición, otro de efectos de bola... dependiendo del momento de*

la temporada. Después me voy a patear, que también lo divido en diferentes secciones: técnica, rutina, concentración, competición, retos... y, por último, hago bastante juego corto. En el día a día estoy yo sola, aunque con Álvaro Salto entreno mucho también. Me considero bastante disciplinada, sé que tengo un trabajo por delante, que tengo un tiempo determinado y que tengo que completar ese trabajo, hay que aprovechar el tiempo”.

El tiempo en la vida de María pasa muy rápido. Tiene que buscar la manera de llegar a todo, y entre tanto entrenamiento y viaje, también hay que sacar momentos para estudiar. “Durante el año siempre me llevo mis libros y el ordenador a los viajes. Tienes que hacer un esfuerzo extra y en esas horas que hay para descansar en el hotel, o los tiempos muertos en los viajes, aprovecho para avanzar en mis trabajos”.

María quiere seguir estudiando, terminar una carrera universitaria. Y precisamente el golf, que la ha llevado a conocer muchos lugares... también le tiene reservado todavía uno muy especial. El próximo curso estudiará en la Universidad de Berkeley, en California (Estados Unidos). “El año que viene, en septiembre, me voy para allí, a jugar en el equipo de golf de la universidad y a ver qué tal la experiencia. La verdad es que me apetece mucho, porque es una cosa que he deseado desde pequeña. Cuando tenía unos 9 años, me iba ya de campamentos a Inglaterra y a EE.UU. y a mí me encantaba aquello. Siempre decía que quería quedarme más tiempo, mientras otros niños estaban llorando para volver a casa cuanto antes. Y eso empezó a impulsarme las ganas de querer ir. Además, es la mejor manera para poder compaginar los estudios con el golf durante la carrera, porque aquí en España, aunque hay programas de ayuda, es bastante más complicado. La idea de ir a una universidad americana a jugar en un equipo, a conocer la cultura americana, a conocer gente de todos los rincones del mundo... creo que es una gran experiencia en la vida”.

Y después de la universidad, será el momento de pensar en el salto al profesionalismo, a dedicarse en cuerpo y alma al golf. “Cuando era más pequeña tenía bastante claro que no quería ser



“ EL AÑO QUE VIENE IRÉ A LA UNIVERSIDAD DE BERKELEY, EN CALIFORNIA, UN DESEO DE NIÑA HECHO REALIDAD”

profesional. No sé por qué razón, porque normalmente cuando eres más pequeña puedes tener esa ilusión, pero yo no, yo lo veía más como un hobby. Pero según han ido pasando los años, he viajado un montón, he conocido a mucha gente, he descubierto cómo es el mundo del golf... y me han ido entrando un poco más las ganas de hacerme profesional. Ahora mismo mi pensamiento realmente es que voy a acabar la carrera y, después, si estoy en un momento bueno, si no me ha pasado ningún percance, probablemente me haré profesional. Probaré qué tal es la vida, si me gusta, si se me da bien, si es algo para lo que estoy hecha... Obviamente habrá que luchar por ello, yo creo que por lo menos un par de años, y si aquello no sale bien, siempre tendré una carrera a la que acudir. Creo que voy a estudiar una ingeniería, estoy viendo la ingeniería biomédica, pero no lo tengo muy claro todavía... Y además como en Estados Unidos el primer año es medio común en las universidades, pues tengo un poco más de tiempo para probar en diferentes clases y pensarlo bien”.

“LO PRIMERO SERÁ ACABAR LA CARRERA EN EE.UU. Y LUEGO INTENTARÉ HACERME PROFESIONAL”

María sigue alcanzando sus sueños a base de trabajo. Es el futuro del golf español. Gracias al esfuerzo de su familia, el apoyo de la Federación Española de Golf y la presencia en su vida del Club de Campo Villa de Madrid, **María Herráez puede llegar hasta donde se proponga, y no tiene límites.**



18 HOYOS CON MARÍA HERRÁEZ

Vamos a jugar el recorrido negro de nuestro campo

llueve y lo dejan un poco... y eso me gusta porque nos prepara realmente para las situaciones que nos encontramos luego en los torneos.

de golf con María Herráez, para que nos recomiende cómo afrontar este diseño del arquitecto Javier Arana, que fue inaugurado el 21 de abril de 1956, y remodelado en 1999 por el jugador profesional Manuel Piñero, manteniendo las principales características del diseño original.

Es uno de los mejores campos de golf y María Herráez reconoce que le encanta jugarlo.

“Es un campo que me divierte mucho, porque tiene golpes diversos, tiene cosas muy diferentes y te presenta la alternativa de variar mucho los golpes. Además, es un campo que, en determinados momentos del año, es, sin duda, uno de los mejor cuidados, pero con greens duros, exigentes, rápidos, también rough alto cuando

Por aquí han pasado los mejores jugadores del golf mundial de diferentes épocas, y todos los abonados que día a día salen a divertirse y a intentar mejorar, cada uno a su nivel. María juega *“desde diferentes sitios, ya sea desde rojas, azules, bastante desde amarillas, e incluso, cuando juego con Alvaro Salto, también juego de blancas. Mi mejor vuelta fuera de torneo creo que ha sido un -4, pero cuando juego en el Club lo hago más para entrenar que para competir. Me planteo juegos mentales. Imagino, por ejemplo, que la parte derecha de todas las calles son agua, y juego así el recorrido... para lograr mantener la concentración, porque no es fácil concentrarte igual que cuando estás compitiendo en un torneo”.*

18

Recomiendo un golpe para dejarla justo en el ensanchamiento de la calle, y mejor un poco por la derecha. Yo si juego desde adelante no pego el drive, porque mi calidad de drive queda muy estrecha y entonces se puede hacer un hoyo corto, pero complicado, porque es bastante estrecho.

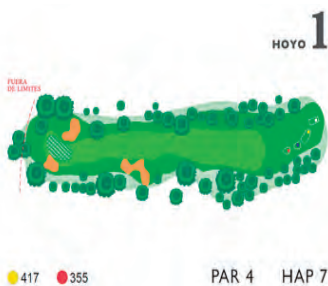
En el golpe a green es mejor apoyarse por la izquierda, esté la bandera arriba o abajo. Si la bandera está a la izquierda, yo me apoyo en la bandera, pero con una bandera a la derecha y larga es mejor apoyarse a centro-largo de green siempre.

Es importante evitar el bunker que hay a la derecha o incluso tirarla más a la derecha de ese bunker, porque luego el approach es bastante complicado, sobre todo cuando está el rough bastante alto.

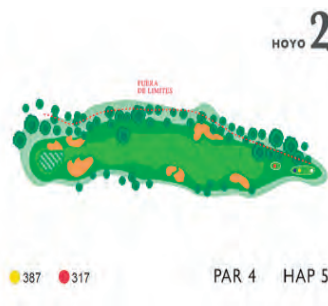
Aquí tienes que jugar un palo para no llegar al árbol grande que hay a la derecha de la calle al fondo, unos 50 metros más allá de los bunkers de la derecha. Lo ideal es dejarla en la vaguada que hay en la calle.

En el segundo golpe, para luego no tener un put muy largo, es conveniente mirar bastante bien dónde está la bandera y la distancia que hay. Con la bandera a la derecha, por lo general, es un hoyo para apoyarse al centro de green o, incluso, a la izquierda. No me importaría tener un put desde la izquierda si la bandera está a la derecha.

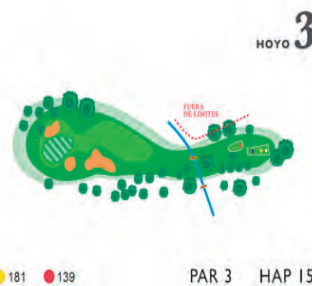
Con la bandera en la parte izquierda del green, hay que ir perfectamente a por la bandera.



● 417 ● 355 PAR 4 HAP 7



● 387 ● 317 PAR 4 HAP 5



● 161 ● 139 PAR 3 HAP 15

En este hoyo es cuestión de acertar con el palo que tenemos que jugar. Hay peligro con bunkers a la izquierda y un bunker a la derecha, y hay que intentar evitar tener un approach desde la izquierda, porque no es cómodo al estar bastante en cuesta. Simplemente es clave acertar la distancia y pegar un buen golpe.

Es un hoyo que se puede arriesgar si eres pegador. En mi caso, si salgo desde adelante, como sé que llevo de dos golpes a green, es un hoyo en el que me gusta arriesgar. Me apoyo a la izquierda, y aunque mi caída de drive sea muy estrecha, la dejo como a 150 metros de green. Aquí sí me gusta arriesgar porque es un hoyo que recompensa al final.

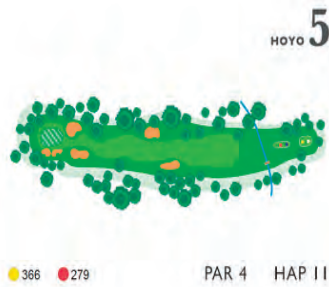
Si no eres muy pegador, simplemente hay que jugar a centro de calle, o un poquito por la izquierda. El segundo golpe lo tenemos que colocar justo en la parte ancha de la calle, para poder tener así un approach fácil. Si coloco de segundo golpe, el tercero me gusta tenerlo de unos 60-70 metros, para no tener un golpe demasiado corto, y estar cómoda.



● 453 ● 391 PAR 5 HAP 3

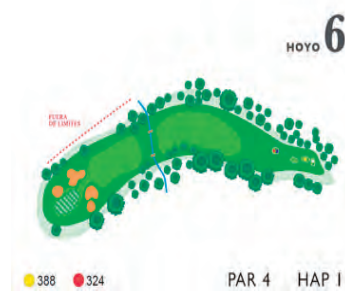
Al igual que en el hoyo anterior, como el green tiene bastantes pianos, simplemente hay que fijarse en qué nivel del green está la bandera y acertar con la distancia.

En este hoyo, si juego desde rojas o azules, me apoyo siempre hacia unos árboles grandes que hay en la parte izquierda de la calle, que están como a 70 metros de green, simplemente por el hecho de que todas las bolas que vayan por la parte izquierda de la calle, en cuanto subas un poco la cuesta, te van a botar hacia la derecha. Si salgo desde atrás, generalmente me gusta apoyarme un pelín a la derecha, no demasiado, porque si no se te cierra demasiado el golpe. El golpe a green tiene peligro porque te puedes ir por todos lados. Lo más importante es que nunca hay que quedarse corto, porque ese bunker con una bandera larga es muy complicado, y con una bandera corta es igualmente difícil o más. Con una bandera a la derecha, me suelo apoyar a centro de green, aunque depende del palo



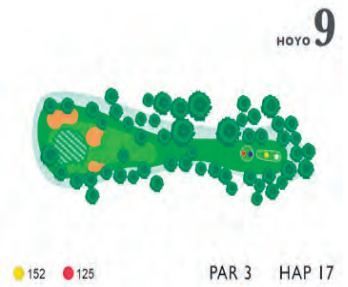
que estés usando... si tienes un palo largo sí, pero si tienes un SW simplemente hay que ir a por bandera. Depende de la estrategia y de la confianza que tenga cada jugador en sus golpes.

Este hoyo hay que jugar el primer golpe siempre a quedarse unos 10 metros cortos del riachuelo. La gente se apoya bastante a la izquierda, pero no me gusta ahí, porque un golpe no demasiado malo puede estar muy penalizado, puedes meterte fácilmente en los árboles de la izquierda y luego no tienes ningún tipo de opción de tirar a green. Me gusta bastante más apoyarme hacia el puente que hay en la parte derecha de la calle, porque la puedes pegar mal, un poco cerrada, un pelín abierta... pero en cualquier caso siempre vas a poder tirar a green, ya sea con un palo más corto o más largo, pero se va a poder. El segundo golpe en este hoyo yo creo que es uno de los más complicados del Club de Campo, simplemente por el hecho de que es un golpe largo, con el green en alto, que es difícil pararla, y las banderas suelen ser bastante exigentes.

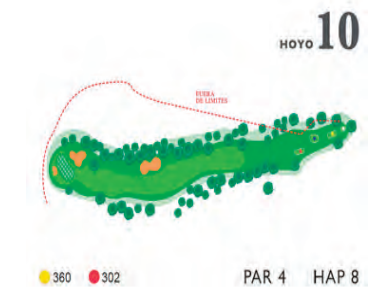


Con la bandera larga me parece muy importante llegar, esto es, pegar un palo suficiente para llegar, no arriesgar con un palo justo, porque desde los bunkers cortos es un golpe muy, muy complicado. Yo creo que es uno de los hoyos más complicados del campo.

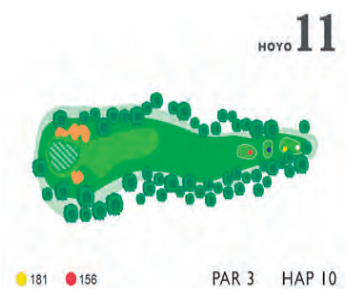
Es un hoyo en el que claramente hay que fijarse en la bandera. Porque un put desde arriba a la bandera de la izquierda es muy complicado, igual que desde abajo a la bandera de la derecha. Si la bandera está a la derecha, creo que para dejarla cerca hay que pegar un golpe muy bueno, acertar en la distancia, en la dirección... hacer un gran golpe. Si la bandera está en la izquierda, pues es más asequible porque es una zona más ancha, y te puedes incluso apoyar un poquito en el plano del green que siempre te va a bajar la bola. Es muy importante en este hoyo no quedarse nunca corto, porque el golpe desde abajo es muy exigente.



Este hoyo, dependiendo de la pegada de cada persona, se puede elegir jugarlo de varias maneras. Puedes elegir la forma más arriesgada, que es buscar un golpe largo, de madera 3 o incluso drive, como diez metros por la izquierda del bunker que hay en el borde derecho de la calle. La manera más conservadora sería pegar un golpe más corto con un híbrido o algo así, para no llegar al bunker o dejarla a su altura, pero en la zona ancha de la calle. Luego se quedará un golpe un pelín más largo, pero nunca vas a tener un gran peligro. Yo recomiendo si juegas de la manera conservadora, apoyarse un poco por la izquierda, puesto que luego vas a tener un green mucho más abierto. Este hoyo no presenta mayores problemas en el golpe a green, porque suele ser bastante franco.



Aquí nos vamos a encontrar otro golpe largo a green. Por lo general, este green me pide que me apoye por la derecha, no sé si es una sensación, o porque toda la parte izquierda cae mucho, está muy empinada y entonces con que la tires un poco a la izquierda te va a botar y se te va a ir mucho. Así que mi recomendación es que aunque haya un bunker a la derecha, es mejor apoyarse al green pero un poco a su parte derecha. Y es importante acertar con la distancia, porque al ser un golpe tan largo, si además hay una bandera larga y nos dejamos la bola a principio de green, vamos a tener un putt inhumano.



En el golpe de salida hay que buscar la parte derecha de la calle, porque todo lo que sea jugar por la izquierda, te lo va a tirar para abajo y va a hacer que se te desvíe mucho más hasta quedarse luego un golpe muy complicado a green. Para los pegadores no es un hoyo de drive, puesto que la dejas muy cerca de green, pero hay como una vaguada que siempre te la tira para la izquierda, y sobre todo con las banderas que están muy pegadas al bunker de la izquierda, se queda un golpe muy complicado. Por eso me gusta más tener un golpe que pueda jugar con un SW entero o incluso un PW o un 9.



Depende del viento que haga se puede llegar a tirar por encima del bunker o incluso un poco a la derecha. Si juegas por encima de los árboles, acortas bastante. Es un hoyo en el que merece la pena arriesgar si tienes la pegada suficiente y la confianza con el drive, puesto que luego puedes llegar de dos a green y es una opción clara para recuperar golpes. En este hoyo, el golpe más importante es la salida y, simplemente, hay que acertar ahí. En el segundo golpe, si tiras a green, siempre es mejor apoyarte un poco por la derecha del green. Y para el que no tire a green de dos, porque haya tenido una mala salida o porque no llega, hay que jugar el segundo golpe a no llegar a



los bunkers. Hay mucha gente que piensa que cuanto más cerca la dejes, mejor. Pero no es así, porque hay que pensar que luego tienes que tener un golpe cómodo, que no tenga riesgo.

En este hoyo recomiendo jugar por la izquierda, aunque gire hacia la derecha, simplemente por el hecho de que así te abres bastante el ángulo para el segundo tiro. Para elegir el palo en la salida, depende de cada jugador, pero lo que está claro es que hay que jugar un palo para no cruzarse la calle ni subirse la cuesta, porque luego si no vas a tener árboles en medio, y además con un golpe inclinado, que siempre es más incómodo. El green está un poco en alto, aunque se nos queda un golpe corto, de unos 100 metros o menos. No tiene mayor dificultad, pero sí es recomendable apoyarse por la izquierda para evitar el bunker de la derecha.

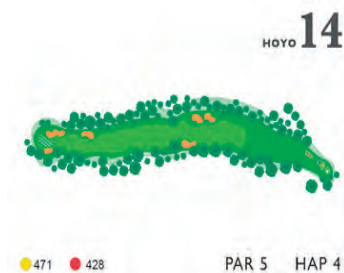
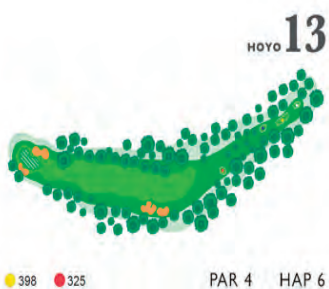




MARÍA HERRÁEZ

En este hoy también podemos elegir si arriesgar o no. La estrategia conservadora sería pegar lo que te enseña la calle, midiendo bien la distancia para no cruzártela. Luego desde ahí tendrías un golpe más largo, tampoco demasiado, pero sin ninguna complicación. La bandera más complicada sería al fondo a la derecha. La manera más arriesgada de jugar este hoyo es pegar de salida por encima de los árboles con el drive. He visto a pegadores que la han dejado muy cerca de green, incluso desde amarillas o blancas. Y desde azules, muchas chicas la pueden poner cerca de green también. Es importante para elegir esta estrategia, evaluar cómo es tu approach, cómo te encuentras de confianza, y qué golpe prefieres, si uno un poco más largo o un approach de 20 metros...

Para jugar este hoyo bien hay que estar pendiente del viento que haga. Si tenemos viento en contra, no se llega de dos a green, pero con viento a favor o si no hay nada de viento, sí lo podemos conseguir. Es un hoyo en el que se puede arriesgar. En la salida podemos intentar pegarle al máximo y con potencia, para luego tener un tiro cómodo a green. Si te falla la salida, siempre vas a poder siempre sacarla a calle y luego poder tirar a green. Si te vas a los árboles o un bunker, siempre tienes que buscar el golpe con el que la vas a sacar fácil, el golpe con el que vas a poder sacarla bien, no el golpe para dejarla lo más cerca posible de green. Si, por ejemplo, estoy debajo de los árboles, no



puede sacar una madera 3 para dejarla cerca de green, hay que coger un hierro 4 ó 3 y sacarla hacia adelante, que luego vas a llegar seguro a green y será mejor hoyo.

Es un hoyo en el podemos elegir arriesgar o no. Si arriesgas, para los pegadores de verdad, puedes jugar a pasar los bunkers de la izquierda. Puedes apoyarte en el centro - izquierda de la calle, y pegar por ahí un bombazo de drive. Luego te quedará un golpe muy corto, cuesta arriba, en el que va a ser fácil frenarla en green.

El que no quiera arriesgar, hay que jugar un golpe a no llegar al bunker de la derecha de calle, buscando siempre el centro - derecha de la calle. Desde ahí se queda un golpe más exigente, porque tenemos el bunker de la derecha del green un poco atravesado y hay que pegar la bola alta para poder frenarla bien en green.

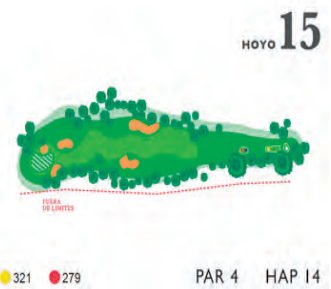
El hoyo 15 no es un hoyo de drive, por lo menos para mí, porque luego se te quedaría un golpe incómodo, por no ser ni golpe entero, ni medio... sería una especie de tres cuartos y es un golpe que tienes que tener entrenado. Como para mucha gente no es su fuerte este tipo de golpes, ni lo que entrena muy a menudo, creo que es más recomendable salir con una madera 3.

El tee de rojas o azules te pide que juegues por la izquierda, pero a mí personalmente eso no me gusta. Simplemente porque te metes en un riesgo de fuera de límites que no te deberías asumir. Me gusta siempre pinchar el tee lo más cerca de la bola de la izquierda posible, aunque me tenga que colocar yo fuera del tee. Así tengo siempre un golpe mucho más cómodo, más abierto, me oriento más hacia el centro derecho de la calle. Jugando desde amarillas hay que pegar un golpe al centro de la calle, es bastante más abierto, aunque también te puedes apoyar un poco por la derecha. La bandera más exigente en este green es la larga, sin lugar a dudas, puesto que tienes el bunker que te entra por la derecha, y bunkers por la izquierda, y además montículos detrás. Hay que fijarse mucho cuando vas conociendo el campo en la distancia que tienes con respecto

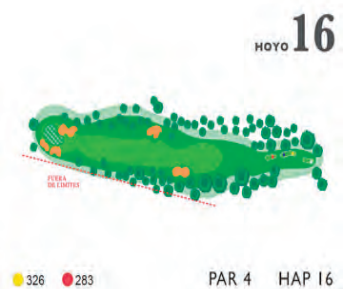
En este hoyo siempre hay que jugar como si la bandera estuviera en el centro del green. Porque si tenemos una bandera larga y se nos queda unos 5 metros corto, tendremos entonces un put cómodo, cuesta arriba. Y con una bandera corta, si juegas 5 metros largo, siempre te vas a quitar el peligro de los bunkers. En resumen, es bueno buscar la bandera esté donde esté, pero en este hoyo debemos elegir el palo que nos lleve la bola hasta el centro del green.

Es un hoyo en el podemos elegir arriesgar o no. Si arriesgas, para los pegadores de verdad, puedes jugar a pasar los bunkers de la izquierda. Puedes apoyarte en el centro - izquierda de la calle, y pegar por ahí un bombazo de drive. Luego te quedará un golpe muy corto, cuesta arriba, en el que va a ser fácil frenarla en green.

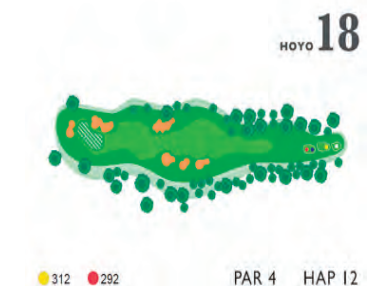
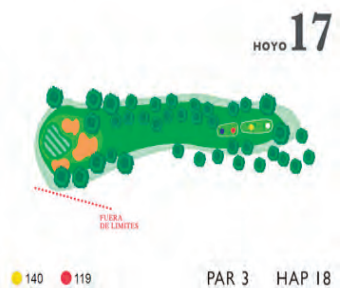
El que no quiera arriesgar, hay que jugar un golpe a no llegar al bunker de la derecha de calle, buscando siempre el centro - derecha de la calle. Desde ahí se queda un golpe más exigente, porque tenemos el bunker de la derecha del green un poco atravesado y hay que pegar la bola alta para poder frenarla bien en green.



Siempre tienes que pensar qué golpe vas a querer luego, cuál sería más cómodo para dejarla cerca de la bandera. Porque igual estar más cerca del green no quiere decir que sea un golpe más fácil que otro que está más retrasado. Siempre me gusta pensar la distancia a green que me gustaría tener en el siguiente golpe, para visualizar dónde quiero poner mi bola para jugar desde allí.



a un piano que hay, ya que tú puedes pegar un golpe magnífico, pero como sea el palo justo para una bandera larga, la puedes botar en este piano y la bola te vuelve. Y un golpe bueno acaba por no ser tan bueno. Entonces, como en casi todos los hoyos es un tema de distancias y de acertar con el palo.





Volkswagen Madrid

Castellana Wagen | Vallehermoso Wagen

**CONSULTA NUESTRAS VENTAJAS EXCLUSIVAS
PARA ABONADOS DEL
CLUB DE CAMPO VILLA DE MADRID**



**Tu nuevo volkswagen al mejor precio,
la mejor tasación de su vehículo y con las
mejores condiciones de financiación.**

Y además, el mejor servicio posventa.

Isla de Java, 1 | Sofía, 18 | Cea Bermúdez, 30 | Galileo, 77 y 98 | Alcántara, 59

www.volkswagenmadrid.es



BAJA TU HÁNDICAP

CON LA ESCUELA DE GOLF
DEL CLUB DE CAMPO

TRES DISTANCIAS

TRES GOLPES DESDE EL BUNKER

TRES PALOS DIFERENTES

La mayoría de los jugadores piensan que si su bola cae en el bunker, el palo que hay que utilizar es el SW. Automáticamente agarran el SW de la bolsa y se meten en la trampa de arena para ejecutar el golpe sin pensar en la distancia que tienen por delante hasta la bandera, ya sean 20, 40 ó 60 metros.

Para una distancia pequeña, de unos 10 metros, es una buena decisión jugar con el SW, porque con una técnica adecuada se puede lograr un golpe correcto. El problema surge cuando con ese SW de 56 o 60° se quiere hacer una distancia de 40-60 metros. En este artículo vamos a explicar cómo hacer las distancias cortas, hasta 20m., medias 30-40 m. o largas 50-60m.

Los golpes desde el bunker son relativamente sencillos si se tienen claros varios conceptos. El primero es que no hay que golpear a la bola directamente, ya que se trata siempre de pegar unos 3 centímetros detrás de la bola y, por supuesto, sin pensar en sacar más o menos arena, ya que esa cantidad de arena dependerá de cómo entre el palo. También tenemos que pensar en una colocación, una alineación y una forma de moverse correcta para que el golpe sea a través de la arena, sin pensar en cuantos gramos o kilos vamos a sacar.

GOLPES DESDE EL BUNKER

En el golpe del bunker, hay varias cosas diferentes a un swing normal. La primera y más importante, es que se golpea a la arena antes que a la bola. Por eso nos colocamos con la bola en el centro del cuerpo, pero el palo lo tenemos unos 3 ó 4 centímetros por detrás, en el punto exacto donde vamos a intentar golpear.

También la alineación de nuestro cuerpo varía, ya que vamos a estar con el palo abierto hacia la derecha y compensamos con el cuerpo apuntando hacia la izquierda. Tenemos que lograr una postura que nos permita movernos bien a través de la bola: la flexión de piernas o curvatura lumbar más adecuada dependerá del perfil motriz de cada jugador. Sí es importante que el cuerpo, respecto al plano del suelo, se mueva horizontalmente, esto es, girando hacia un lado u otro. El movimiento del cuerpo rotando correctamente es determinante para que el palo pase a través de la bola.

La cantidad de swing que vamos a hacer y su intensidad dependerá de cada golpe, siempre teniendo en cuenta que no es lo mismo un joven de 20 que una persona de 70 años. Actualmente tenemos palos de 64° y con bounce de distintos ángulos, que es lo que hace que el palo rebote y pase mejor a través de la arena. Una opción más sencilla es abrir la cara del palo, ya que así es más fácil que rebote y no se clave en la arena.

24



Para el golpe en el bunker nos colocamos con la bola en el centro del cuerpo y el palo unos 3 ó 4 cm. por detrás.



Tenemos que abrir la cara del palo, para que sea más fácil que rebote en la arena y no se clave.



Como jugamos con el palo abierto hacia la derecha, compensamos con el cuerpo apuntando hacia la izquierda del objetivo.

DISTANCIAS CORTAS

HASTA 20 METROS A BANDERA

Para estos golpes empleamos un SW de entre 56° - 60° .

En el proceso de colocación sobre la bola, es importante que lo primero que hagamos sea abrir la cara del palo hacia la derecha del objetivo, para ya después agarrar el palo con nuestro habitual grip. Si primero lo agarramos normal y luego lo abrimos, el palo entrará cerrado. Tenemos que tener cuidado en este proceso.

El palo tiene que estar, sin tocar la arena, unos 3 centímetros por detrás de la bola. La colocación de la bola será al centro del cuerpo y la alineación del cuerpo, como hemos comentado anteriormente, ligeramente hacia la izquierda del objetivo.

La cantidad de swing va a ser de tres cuartos y la intensidad del mismo dependerá de la fuerza de cada jugador. Con la práctica, todo esto lo procesaremos de manera automática al ver la distancia, sin pensar en cuánto voy a subir el palo o en pegar más fuerte o más flojo.



Golpe distancias cortas:

Palo de 56° - 60° , cara del palo abierta apuntando hacia la derecha del objetivo, cuerpo apuntando hacia la izquierda y tres cuartos de swing, golpeando tres centímetros detrás de la bola.

DISTANCIAS MEDIAS,

30 - 40 METROS A BANDERA

Para estos golpes vamos a emplear desde un SW de 52° a un hierro 9, dependiendo de la fuerza de cada jugador.

En el proceso de colocación sobre la bola, también tenemos primero que abrir la cara del palo hacia la derecha, y a continuación lo agarramos bien colocándolo unos tres centímetros detrás de la bola. La alineación del cuerpo será hacia la izquierda del objetivo y la posición de la bola centrada respecto al cuerpo.

La cantidad de swing será de tres cuartos para los jugadores con cierta fuerza y enteros para los que tengan menos fuerza.

Para los jugadores que se decidan por un PW o hierro 9, tienen que tener en cuenta que el bote de la bola suele ser de uno o dos metros lateral hacia la derecha.



Golpe distancias medias: Palo de 52° - hierro 9, cara del palo abierta apuntando hacia la derecha del objetivo, cuerpo apuntando hacia la izquierda y tres cuartos de swing o swing entero, golpeando 3 centímetros detrás de la bola.

DISTANCIAS LARGAS, 40 - 60 METROS A BANDERA

Para estos golpes vamos a emplear desde PW a un hierro 6, dependiendo de la distancia y fuerza del jugador.

Nos referimos a distancias largas con arena a cuando estamos a 40-60 metros de la bandera, aunque si se trata de jugadores con bastante fuerza, se pueden intentar hacer estos golpes hasta con distancias de 100 metros.

En el proceso de colocación sobre la bola, abriremos la cara del palo hacia la derecha del objetivo y a continuación lo agarramos colocándolo unos tres centímetros detrás de la bola, que es el punto donde deseamos golpear. La alineación del cuerpo será hacia la izquierda del objetivo y la posición de la bola será al centro del cuerpo.

La cantidad de swing será de tres cuartos a entero dependiendo de la distancia para los jugadores con fuerza y swing entero para los jugadores con poca potencia.

Tenemos que tener en cuenta que el bote lateral hacia la derecha será de unos 2 - 5 metros, dependiendo del palo y potencia del golpe.



Golpe de distancias largas: PW - hierro 6, cara del palo abierta apuntando hacia la derecha del objetivo, cuerpo apuntando hacia la izquierda y swing de tres cuartos a entero, golpeando 3 centímetros detrás de la bola.

26

DETALLES QUE SÍ IMPORTAN

Para hacer diferentes distancias con los golpes de arena desde el búnker tenemos que tener en cuenta la fuerza y el palo que empleamos. Hay que experimentar sin reglas fijas para conocer nuestras distancias con los distintos palos.

- Es importante mover el cuerpo girando de un lado a otro y desde una alineación cruzada.
- Observar cómo los buenos jugadores no mueven el pie derecho cuando golpean.
- Lo primero que tenemos que hacer al llegar a nuestra bola en el búnker es abrir la cara del palo, antes de coger el palo con nuestro grip habitual. Si lo hacemos a la inversa, el palo entrará cerrado.



PRIMERO ABRIMOS CARA PALO. Lo primero que tenemos que hacer es abrir la cara del palo hacia la derecha del objetivo



HACEMOS GRIP HABITUAL. Siempre después de abrir la cara del palo, es cuando podemos ya coger el palo de la manera habitual.

MÁS PARA VER



MÁS PARA COMPARTIR



MÁS PARA DESCUBRIR



VEN A MALTA DESDE

**VUELO + 7 NOCHES EN HOTEL LE
MERIDIEN ST. JULIANS 5***

*Vuelo desde madrid. Válido para determinadas
fechas de Noviembre. Consultar condiciones.

411€*

 **LOGITRAVEL.com**

MALTA ES MÁS
WWW.VISITMALTA.COM

MALTA 2018
CAPITAL EUROPEA
DE LA CULTURA 2018


MALTA
MALTA GOZO COMINO



Álvaro Salto

vuelve a ganar en casa

Con 67 golpes, **Álvaro Salto** lograba la victoria en el Circuito de Madrid de Profesionales, en la prueba celebrada en nuestro Club. Álvaro, como abonado y buen conocedor del campo, ya desde el hoyo uno comenzó a marcar la diferencia, logrando el primero de sus 5 birdies, al que le seguirían los de los hoyos 4, 7, 13 y 16. Álvaro, volcado en los últimos tiempos en sacar futuras promesas para este deporte, demostró que sigue teniendo mucha calidad y golpes espectaculares. Lograría la victoria con un golpe de ventaja sobre los segundos clasificados, Antonio Hortal Ochoa e Ismael del Castillo Nieto (68 golpes).

Cabe destacar también la actuación del joven Alejandro Aguilera, quien con sus 71 golpes resultó ser el mejor amateur.

Con 70 golpes, y empatado con Cristian Iglesias y Daniel Berna, Santiago Luga se convirtió en el mejor senior de la prueba.

El Circuito de Profesionales de la Federación de Golf de Madrid nació en 2002 con la idea de brindar más oportunidades a los golfistas madrileños favoreciendo el desarrollo de su carrera. Álvaro Salto, profesor en el Club de Campo, entrenador del equipo nacional femenino y que también trabaja en el Centro de Excelencia de la Federación Española, ha logrado una victoria en casa, en un circuito del que ha sido el absoluto dominador. El madrileño ostenta el récord como múltiple ganador del orden de mérito sumando cuatro ediciones consecutivas, 2010, 2011, 2012 y 2013, algo que nadie había logrado anteriormente.



Gran actuación

del Club en el Campeonato de Madrid por equipos mid-amateur masculino

En el mes de septiembre se disputó la final del Campeonato de Madrid por Equipos Mid-Amateur en el Club de Golf Santander. Dos de los equipos del Club de Campo participaron con un excelente resultado, logrando los dos primeros puestos en la categoría hándicap.

En las semifinales, el Club de Campo A se enfrentaría al Club Aranjuez, al que derrotarían por 2.5 - 0.5 y el Club de Campo B se enfrentaría al R.A.C.E. A, al que derrotarían por 2 - 1.

En una final copada por nuestros jugadores, el equipo Club de Campo A, formado por **Juan Andrés Vizcaya, Eduardo Vizcaya, Agustín Mazarrasa y Borja Zayas**, derrotaría por 2 - 1 al equipo Club de Campo B, compuesto por **Alfonso Aguilera, Joaquín Monje, Borja Ybarra y Joaquín Ortín**.

Hoyos en uno

Nombre: **DRYLANDO GARCÍA-VINDES** HANDICAP: FECHA: 15/07/2015

HOYOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	IDA	10	11	12	13	14	15	16	17	18	VUELTA	TOTAL	HANDICAP	NETO
Caballeros Vc 52,9 SL 76	108	71	99	100	85	83	85	103	70	804	108	71	99	100	85	83	85	103	70	804	1.608		
Señoras Vc 54,7 SL 78	108	71	99	100	85	83	85	103	70	804	108	71	99	100	85	83	85	103	70	804	1.608		
				5	4	6	5	4	4	5	4	4											
				3	4	5	4	5	5	4													
							0	5	4	3													
PAR	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	54		
HANDICAP	5	17	7	1	9	13	15	3	11		6	18	8	2	10	14	16	4	12				

FIRMAS: Competidor: *[Firma]* Marcador: *[Firma]*



Nombre: **ARANCHIA GRANA**

HOYOS	1	2	3	4	5	6	7
Vc 73,5 SL 133	427	404	189	474	372	404	49
Vc 71,9 SL 129	417	387	181	446	366	388	48
Vc 73,9 SL 126	379	358	166	420	291	334	43
Vc 71,5 SL 118	355	317	139	385	279	324	44
	62	75	18	7	62	9	
	1	7	3	9	7	6	
PAR	4	4	3	5	4	4	5
HANDICAP	7	5	15	3	11	1	1

Competidor: *[Firma]*



El Club de Campo entre los mejores en el Campeonato de España interclubs amateur masculino

El Campeonato de España Interclubs amateur masculino se desarrollaba en el Real Club de Golf de Castiello (Bernueces, Asturias) con la participación del Club de Campo. En total, 16 equipos participantes, formados por cuatro jugadores, que disputaron la primera jornada bajo la modalidad stroke play. Los resultados eran de vital importancia, porque decidiría no sólo quiénes se clasificaban, sino además, tomando en cuenta únicamente las tres mejores tarjetas, las eliminatorias posteriores en la lucha por el título.

El equipo del Club de Campo, formado por **Ignacio González, Jaime de Cascante, Juan A. Vizcaya y Alejandro Aguilera**, lograba clasificarse entre los 8 mejores equipos, siendo uno de los tres conjuntos madrileños que conquistaba plaza para las rondas finales. Finalmente, nuestros jugadores terminarían en séptima posición, destacando la gran actuación de Ignacio González, con una tarjeta de 70 golpes.

Campeonato Absoluto del Club de Campo Villa de Madrid

El recorrido negro ha sido el escenario, los días 10, 11 y 12 de octubre, del Campeonato Absoluto Masculino. Los 120 participantes pudieron disfrutar el primer día de una jornada excepcional con el sol como gran protagonista. La gran novedad en esta edición era el sistema de livescoring, donde nada más finalizar cada jornada, todos los jugadores podían comprobar cómo en una pantalla iban apareciendo sus resultados, al más puro estilo de un torneo de profesionales. Este sistema lograba hacer que un mayor número de jugadores siguiese la evolución del torneo durante más tiempo y que entre unos y otros pudiesen comparar sus resultados.

Ya en la jornada del domingo, donde se decidía el corte de los 60 jugadores que accederían al último día de competición, la lluvia fue la invitada de excepción, aunque no restó el ánimo de los participantes. Los jugadores aguantaron el tipo en una dura jornada pasada por agua, especialmente a primera hora de la mañana, y donde **Álvaro Mata** llegaría como primer clasificado tras completar sus vueltas con 68 y 74 golpes.

El lunes se decidía el campeón y, después de tres intensas jornadas, **Álvaro Mata** con +2 (68, 74 y 73) y **Óscar Ochotorena**, también con +2 (73, 71 y 71) estaban empatados en lo alto de la clasificación. En el play off por el título, sería Óscar Ochotorena quien se llevaría la victoria, tras ganar el primer hoyo de desempate.

En tercera posición quedaría Ignacio Montero con (73, 72 y 76), relegando a la cuarta plaza al ganador de las dos últimas ediciones, **Santiago Vega de Seoane**. Entre nuestros abonados cabe destacar el quinto puesto de Jaime de Cascante, quien con una última vuelta de 69 golpes consiguió escalar varias posiciones. La mejor vuelta del torneo fue para Álvaro Mata, con ese espectacular 68 de la primera jornada.

DO LEAN

HANDICAP FECHA 10-9-20

8	9	IDA	10	11	12	13	14	15	16	17	18	VUELTA	TOTAL	HANDICAP	NETO
4	3	5	3	7	4	2	7	4	2	7	4	2	27	3	30
3	2	7	3	6	4	3	5	4	3	6	4	3	28	4	32
6	3	2	3	1	5	2	3	1	5	2	3	1	24	6	30
3	2	7	3	6	4	3	5	4	3	6	4	3	28	4	32
8	2	6	2	1	5	2	3	1	5	2	3	1	24	8	26
5	7	4	2	7	4	2	7	4	2	7	4	2	27	5	32
7	6	5	5	4	3	6	4	3	6	4	3	6	30	7	37
4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	35	4	39
3	9	17	A	B	10	2	6	4	14	16	18	12	B		

FIRMAS: *[Signature]*

Marcardor *[Signature]*

Nombre **MATIA ESCOBEDO**

HANDICAP FECHA 6-9-2015

HOPES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	IDA	10	11	12	13	14	15	16	17	18	VUELTA	TOTAL	HANDICAP	NETO
Vc 72,5 SL 136	181	375	308	307	527	403	330	417	420	3.063	433	182	407	449	347	151	295	367	321	2.952	6.015		
Vc 70,7 SL 133	155	344	290	293	483	342	123	401	418	2.849	387	165	397	445	330	136	284	366	311	2.821	5.670		
Vc 73,0 SL 132	116	296	260	247	457	305	123	369	390	2.563	340	157	360	385	294	115	239	316	302	2.528	5.091		
Vc 71,3 SL 132	113	287	249	240	446	292	87	358	368	2.440	319	142	329	366	276	114	237	315	293	2.391	4.831		
METROS	116	296	260	247	457	305	123	369	390	2.563	340	157	360	385	294	115	239	316	302	2.528	5.091		
MATIA ESCOBEDO	6	0	4	5	6	5	4	9	3														
IGNACIO GONZALEZ	3	4	5	3	4	5	4	3	5	4	3												
JAIMES DE CASCANTE	4	3	5	3	4	5	4	3	5	4	3												
JUAN A. VIZCAYA	4	3	5	3	4	5	4	3	5	4	3												
ALEJANDRO AGUILERA	4	3	5	3	4	5	4	3	5	4	3												
PAR	3	4	4	4	5	4	3	4	5	3	6	4	3	4	5	4	3	4	4	4	3	5	71
HANDICAP	11	5	17	13	7	1	15	3	5														

FIRMAS: *[Signature]*

Compelidor *[Signature]*

Marcardor *[Signature]*





VOLVER A GANAR

Después de haber sido el mejor equipo la temporada pasada, el conjunto femenino de hockey de División de Honor quiere seguir reinando en España y alcanzar las cotas más altas en Europa. Ganar, ganar y volver a ganar. Ya han empezado la nueva temporada con un título más conquistado. Así son las chicas de Edu Aguilar.

PRIMER TÍTULO DE LA TEMPORADA

EL CLUB DE CAMPO, CAMPEONAS DE LA COPA DE LA COMUNIDAD DE MADRID



Antes del inicio de la Liga, la Federación Madrileña organizó, un año más, la Copa de la Comunidad de Madrid. Los cuatro equipos madrileños que compiten en ligas nacionales fueron los clasificados para semifinales. El sorteo quiso que los dos equipos del Club de Campo se encontraran en semifinales, ya que los emparejamientos fueron Valdeluz - CH Pozuelo y Club de Campo DHF - Club de Campo 1ª División.

El 19 de septiembre se celebró el primer encuentro de la temporada para nuestros dos conjuntos. Tanto las chicas de División de Honor como las de Primera Femenina habían pasado una dura pretemporada física y, estando al inicio de la temporada, ya se preveía que sería un partido igualado. Y así fue. Las chicas de División de Honor dominaron la posesión de la pelota y las ocasiones, pero las jugadoras del filial no se achicaron y defendieron de forma correa durante todo el encuentro, muy disciplinadas y ordenadas.

Finalmente, cuando mediaba la segunda mitad, los goles de Alicia Magaz y Belén Iglesias dieron el triunfo al Club de Campo de División de Honor por 2-0. Hay que felicitar

a nuestras chicas de Primera División por el gran partido que hicieron.

Por la otra parte del cuadro, el Valdeluz eliminó al Pozuelo por un contundente 5-1, para repetir así la final de las últimas ediciones en la Copa de la Comunidad de Madrid: Club de Campo - Valdeluz.

El domingo 20 se disputó la final en las instalaciones municipales de Somontes. El primer cuarto del encuentro por el título fue igualado. Quizá la ocasión más clara fue para el SPV en un penalti córner que Rocío Gutiérrez sacó sobre la línea de gol. A partir de ahí, las chicas del Club de Campo comenzaron a dominar el partido, con buenas ocasiones de inaugurar el marcador. En una de ellas, Andrea Mowinckel deshizo la igualdad a favor del Club de Campo.

A penas unos minutos después, en un error aislado, el Valdeluz volvía a poner tablas. Ya en el último cuarto, las delanteras del Club dispusieron de multitud de ocasiones que no se convirtieron en gol por lo que la final tuvo que resolverse en los penaltis shoot-out.

En la tanda decisiva, el Club de Campo, al igual que durante todo el partido, se mostró superior tanto en la defensa de la portería como en el ataque. La portera María de los Ángeles Ruiz detuvo los cuatro primeros lanzamientos rivales. En el ataque sirvieron para cerrar la victoria las espectaculares ejecuciones de las delanteras del Club, Alicia Magaz y Bea Pérez.

En el partido por el bronce, las chicas del filial lograron imponerse al CH Pozuelo. Los goles de Claudia Rózpide, Carolina Rengifo y Carlota Sánchez dieron la tercera plaza al equipo del Club de Campo con el resultado de 3-1. Una meritoria medalla en esta pretemporada que esperemos sirva para mantener los éxitos durante la Liga.

En los premios individuales la Federación Madrileña destacó a Beatriz Pérez como Mejor Jugadora y a Elena del Castillo como Mejor Portera.

¿ QUIEN ES QUIEN EN EL EQUIPO DIVISIÓN DE HONOR FEMENINO ?



Nombre: María de los Ángeles Ruiz Castillo “Mari”

Edad: 25

Posición: Portera #1

Temporadas en División Honor: 4

Nuestra portera, después de consagrarse como una de las mejores de Europa a nivel de Clubes, ha conseguido además en el último Europeo de selecciones hacerse con la titularidad de la Selección Nacional.



Nombre: Rocío Gutiérrez Sierra “Guti”

Edad: 30

Posición y dorsal: Defensa 2

Temporadas en División de Honor: 10

Es el eje de la defensa del Club y de la Selección Española. Además de calidad aporta al equipo serenidad y experiencia. Compagina el Club y la Selección con su trabajo en una multinacional como head hunter.



Nombre: Ana Marquénez Vidal

Edad: 23

Posición y dorsal: Defensa #21

Temporadas en División de Honor: 3

Férrea en defensa, difícil de regatear y con gran calidad en su juego. Sus estudios en Educación Física los complementa con su carrera deportiva.



Nombre: Paula Arrazola Martín

Edad: 19

Posición y dorsal: Defensa #18

Temporadas en División de Honor: 2

A pesar de su juventud se ha hecho con un puesto en este equipo. Es una de las jugadoras con más proyección y seguro que pronto entrará en la Selección Nacional.



Nombre: María Álvarez - Labrador Márquez de Prado

Edad: 28

Posición y dorsal: Defensa #5

Temporadas en División de Honor: 9

Al igual que sus hermanos, también jugadores del Club, su carácter y competitividad hacen que, año tras año, se convierta en una jugadora importante para la plantilla. Compagina su trabajo como arquitecta y su dedicación al hockey de alto nivel.



Nombre: María López García

Edad: 25

Posición y dorsal: Defensa #12

Temporadas en División de Honor: 6

De origen asturiano, María acaba de licenciarse en Dirección y Administración de Empresas. Su trabajo y dedicación van trayendo frutos pues además de ser una pieza clave en el engranaje del Club, es fija en las convocatorias del seleccionador español.



Nombre: Amparo Gil Bayarri

Edad: 27

Posición y dorsal: Medio 7

Temporadas en División de Honor: 8

El cerebro del equipo. Su juego y carácter sirven de enlace y guía en todas las partes del campo. Además de su compromiso con el primer equipo del Club, está terminando su carrera de Arquitectura.



Nombre: Mónica Figar Coghen

Edad: 19

Posición y dorsal: Medio #13

Temporadas en División de Honor: 4

Una de nuestras jóvenes promesas que junto con sus coetáneas están llamadas a llevar las riendas del equipo el día de mañana. Su compromiso y trabajo para el equipo es constante. Inicia esta temporada también estudios en Publicidad y Marketing.



Nombre: Belén Iglesias Marcos

Edad: 19

Posición y dorsal: Delantera 19

Temporadas en División de Honor: 4

Una delantera de tradición goleadora. Su fuerte ímpetu la convierten en una joven con mucho desparpajo. Poco a poco se está haciendo un hueco en el once. Este año consolidará lo aprendido en las pasadas campañas mientras que inicia Marketing y Dirección de Empresas.

34



Nombre: Andrea Mowinckel Sagnier

Edad: 25

Posición y dorsal: Delantera 7

Temporadas en División de Honor: 7

Andrea tiene un amplio bagaje de goles en todas las categorías del Club. Su buen hacer colectivo la consagran como una pieza importante dentro del colectivo.



Nombre: Beatriz Pérez Lagunas

Edad: 24

Posición y dorsal: Medio #10

Temporadas en División de Honor: 5

Deportista por naturaleza es una de las jugadoras más perseverantes del equipo. Año tras año se ha consagrado en el once tanto del Club como de la Selección.



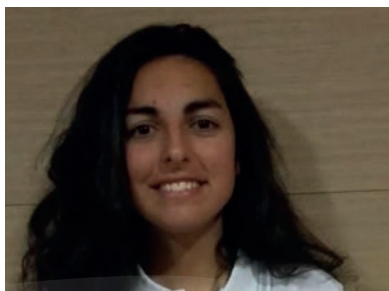
Nombre: Annette Winkler

Edad: 26

Posición y dorsal: Medio 4

Temporadas en División de Honor: 2

De mentalidad germana pero simpatía española Annette vino hace dos años a hacer un Master en Madrid y tras conseguir trabajo al terminarlo mantiene un año más su adhesión al Club. Su experiencia y buen hacer aportan un gran equilibrio al equipo.



Nombre: Carmen Cano Ruiz

Edad: 22

Posición y dorsal: Delantera #14

Temporadas en División de Honor: 3

Una delantera con mucho talento y técnica individual que año tras año en División de Honor ha crecido mucho. Seguro que esta temporada continua con esa ascensión que seguro la ayudara a entrar en la Selección y terminar sus estudios de INEF.



Nombre: Marta Zorita Márquez

Edad: 19

Posición y dorsal: Medio #17

Temporadas en División de Honor: 4

Joven jugadora de larga tradición en los equipos de las categorías inferiores. Compagina sus entrenamientos en el equipo de División de Honor con sus estudios en Protocolo y Organización de Eventos.



Nombre: Alicia Magaz Medrano

Edad: 21

Posición y dorsal: Delantera #25

Temporadas en División de Honor: 3

Alicia pese a su juventud es una de las jugadoras más importantes. Su técnica individual es prodigiosa lo que la convierte en una jugadora letal. Combina sus estudios de 3º de Medicina con el alto nivel en el Club y en la Selección.



Nombre: Beatriz Figar Coghen "Bita"

Edad: 22

Posición y dorsal: Defensa #23

Temporadas en División de Honor: 5

Bita es una defensora con gran técnica individual. Fría bajo presión siempre sale de apuros. Juega tanto en el primer equipo como en el filial y está próxima a acabar sus estudios.



Nombre: Peppa Abelairas Ramos

Edad: 18

Posición y dorsal: Delantera #15

Temporadas en División de Honor: 3

La más joven del equipo. Jugadora muy importante de las categorías inferiores de la Selección Nacional. Siempre acaba los torneos nombrada como mejor jugadora o máxima goleadora. Este año comienza la carrera de Medicina y ha sido convocada para formar parte del grupo de entrenamientos del Centro de Alto Rendimiento.



Nombre: Ivanna Pessina

Edad: 25

Posición y dorsal: Delantera #16

Temporadas en División de Honor: 1

Jugadora de origen argentino que se encuentra disputando con nosotras la Liga española para dar un impulso a su carrera y entrar de forma definitiva en la prestigiosa Selección Argentina.



EL ÚLTIMO GOLPE

DE 'BARBIE'

Se retira del hockey en activo una de las jugadoras más emblemáticas de la historia del hockey español y del Club de Campo Villa de Madrid

En el primer partido de la nueva temporada de División de Honor Femenina de Hockey entre el Club de Campo y el SPV se rindió un merecido homenaje a Bárbara Malda, que ha decidido poner punto y final a su prolífica carrera. Es la jugadora más laureada de la historia del hockey español, ya que su palmarés atesora el mayor número de títulos nacionales que nadie haya conquistado. En un comunicado este verano

anunciaba su intención de abandonar el hockey en activo, agradeciendo especialmente al Club de Campo el haberle dado la oportunidad de vivir un sueño único. La empezaron a llamar 'Barbie' en el hockey y ya todo el mundo la conoce así, "me gusta, porque Bárbara es como muy serio, pero igual ya tengo una edad en la que 'Barbie' no pega mucho.". Hemos hablado con ella, de hockey, de su carrera, de su futuro.



que parecía bastante deportista y que si me apetecía probar el hockey. Lo primero que me pidió fue correr unos 100 metros para ver qué tipo de carrera tenía, luego me dio un stick para ver cómo lo dominaba... Y no sé si me enganché exactamente, pero al día siguiente volví a acompañar a María. Y a partir de ese momento, ese entrenador, Luis Carlos Meissner, que fue mi descubridor, se pasó todo el verano conmigo, horas y horas entrenando a hockey, hasta que en septiembre de ese año me incorporé al equipo infantil del Club Jolaseta de Bilbao.

A partir de ahí todo es muy rápido. Solo un año después, con 14 años, primera llamada de la selección española Sub 16. Y después, el primer gran desafío, la llegada a Madrid, al Centro de Alto Rendimiento. ¿Cuesta tomar esa decisión de cambiar de vida con 16 años?

Después de haber sido llamada con la selección española, alguien de la Federación, no recuerdo quién, habla conmigo y me ofrece una beca para venir al CAR de Madrid. Simplemente había que decidir sí o no. Y fue un sí. Es curioso porque no soy muy consciente de esa decisión. Creo que, evidentemente, cuando yo expongo en casa esto a mis padres, yo creo que casi casi decidieron por mí. No tengo el recuerdo de sentarme con ellos a hablar del tema, a pensarlo o discutirlo.

“No hay un sitio como el Club de Campo para jugar al hockey”

Y llegas a otra ciudad, a otra vida. El Centro de Alto Rendimiento está situado en la Ciudad Universitaria y allí convives con deportistas de diferentes disciplinas, compaginando el entrenamiento diario con los

estudios. Y vives en la Residencia Joaquín Blume, junto con muchos otros deportistas de toda España, ¿cómo recuerdas esa etapa de tu vida?

Llego a otra vida que no tenía nada que ver con lo anterior, sobre todo porque entrenábamos de 3 a 4 horas diarias todas las tardes, y eso para una adolescente de 15 ó 16 años es un cambio sustancial en su vida. Seguía acudiendo al instituto en horario normal, de 9h. a 17h., y luego entrenaba de 17h. a 21h. Tu mentalidad de lo que es el deporte cambia radicalmente. Significa pasar de la diversión inicial del deporte, a la exigencia y a la demanda de lo que supone un Centro de Alto Rendimiento.

Recuerdo unos años duros, no porque no estuviera contenta o estuviera desubicada... si no que a la dureza física de pensar que de lunes a jueves tenía que entrenar 4 horas al día, luego los fines de semana viajaba a Bilbao porque seguía jugando con Jolaseta. Y así durante tres años, ir y venir cada fin de semana... y eso era duro.

Fueron ocho años en el CAR, viviendo en la residencia Joaquín Blume, y tuvimos épocas muy duras, años en los que entrenábamos 4 personas, y eso no es lo mismo que estar 15 ó 20 en un campo para entrenar. Solo 4 jugadoras con el mismo entrenador que te tiene golpeando a una pared 3 horas... es muy duro. Pero, sin duda, el balance es positivo.

Durante el verano conocíamos la noticia de tu retirada. En un comunicado para los más allegados, y con palabras de agradecimiento para todos tus entrenadores, compañeras, fisios, dirigentes, clubes donde has militado y selección. Todos, según cuentas, que han permitido una carrera deportiva maravillosa. Parece todo tan bonito, que la primera pregunta es obligatoria, ¿por qué esa decisión?


Ha sido difícil tomar la decisión de retirarme, pero en mi caso particular ha venido muy determinado por las malas condiciones físicas en las que estaba. En un año me he operado dos veces del mismo tobillo, no he acabado de recuperarme bien y sigo sin tener una recuperación completa ni satisfactoria, y en esas condiciones no puedo competir. Con todo ello, no sé si más fácil o más difícil, pero la retirada ha sido una decisión un poco obligada.

Después de 18 años dedicados al hockey hierba, de muchos partidos, compañeras, entrenadores... ¿qué sensación te deja tu deporte ahora, en los primeros días sin ser jugadora de hockey?

Es curioso, pero si pienso en mi trayectoria, quizás la imagen que más se reproduzca es el comienzo, con 13 años. Es una edad tardía para empezar a jugar al hockey y, además, lo hice en Bilbao, donde vivía en ese momento. Luego lo he vivido todo como un proceso natural, esto es, que las cosas venían dándose sin que yo las buscara expresamente, y por eso me acuerdo sobre todo de los inicios... y luego sí que hay un periodo muy importante cuando vengo a Madrid, al Centro de Alto Rendimiento del CSD, a la Blume, y posteriormente hay otro cambio muy importante que es mi llegada al Club de Campo. Son los tres periodos que marcan mi carrera.

¿Cómo empiezas con 13 años a jugar al hockey?

Fue gracias a una amiga, a María López de Eguílaz, que ahora es la portera de la selección española. Ella ya jugaba al hockey desde hacía tiempo, era mi compañera de colegio, y un día de verano me dijo si la acompañaba a un entrenamiento específico que tenía programado con su entrenador. Allí fui y como no paraba de jugar con la pelota de fútbol, que me chiflaba, pues el entrenador me dijo



“ Los Juegos Olímpicos, sobre todo los primeros, son una explosión de sentimientos”

La siguiente etapa en el hockey te lleva a vivir dos temporadas en el Club Valdeluz, antes de la llegada al Club de Campo en 2005. ¿Qué significa para ti llegar al Club?

Si el paso de Bilbao a Madrid supone un salto por tres de repente, el paso de Valdeluz y de la Residencia Blume al Club de Campo, es un salto por diez. Porque no hay un sitio como el Club de Campo

Has disputado Campeonatos del Mundo, Europeos, has sido más de 100 veces internacional con la selección jugando en países tan diferentes como Azerbayán, Nueva Zelanda, Sudáfrica, Chile o Suiza... y has podido vivir dos experiencias únicas, los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 y de Pekín 2008. ¿Qué supone llegar a los Juegos para una deportista, para una jugadora de hockey?

Los Juegos Olímpicos, sobre todo los primeros, son una explosión de sentimientos. Piensas que es la cima, la cumbre a tu carrera, y además llegaron pronto, con 19 ó 20 años. A pesar de que los Juegos de Pekín ganaron mucho en espectacularidad, los de Atenas en 2004, por ser los primeros, ¡fueron una pasada!

Si recuerdo un momento especial es en el túnel del Estadio Olímpico de Atenas antes de salir al desfile de deportistas en la ceremonia inaugural. Era un momento de éxtasis total, con unos nervios como nunca.

He tenido la suerte de estar en dos citas olímpicas, porque reconozco que en los primeros Juegos estaba obnubilada por toda la grandiosidad del acontecimiento, y siendo tan joven, eso te come. Vas a jugar sabiendo que son unos Juegos Olímpicos, pero no centrada en el partido, en la propia competición. En Pekín 2008 mi mentalidad cambió por completo y ahí sí que quería ir a competir y a rendir deportivamente.

Ahí pudiste comprobar una primera lección de Psicología del Deporte, tu nueva vida ahora, donde unes tu formación académica y tu experiencia como deportista de alto nivel. Trabajas desde tu web www.psicologiadeportivaonline.com. ¿Qué puede aportar la Psicología al deporte?

Es muy importante que el deportista se prepare también psicológicamente, y es muy difícil que lo haga por iniciativa propia o autoconocimiento. Hace falta un profesional cerca que sea capaz de preparar al equipo y al jugador para enfrentarse, por ejemplo, a una competición tan especial como los Juegos Olímpicos.



¿El mejor gol de tu carrera deportiva?

Tengo muy buen recuerdo el gol de la Final de la Copa de la Reina que marqué aquí en el Club de Campo.

¿Tu película favorita?

Pretty Woman.

¿Un libro imprescindible?

Me gusta mucho Los Rehenes torcidos de Dios, de Luca de Tena.

¿Una compañera especial en el hockey?

Pilar Sánchez, que ha jugado en el Club muchos años, hemos coincidido en la Blume, en la selección y teníamos una conexión especial.

¿Un entrenador?

Luis Carlos Meissner, el primero en Jolaseta.

¿La pregunta más rara que te hayan hecho en una entrevista?

Me preguntaron una vez que si alguien me reconociera por la calle, ¿qué haría?. Y yo pensé, ¡pero quién me va a reconocer a mí!

¿Un ídolo deportivo?

Roger Federer.

¿Lo mejor del deporte?

Es una escuela de vida, con todo lo que ello supone.

¿Y lo peor?

No es tan bonito ni tan divertido como muchas veces se cree.

¿Un lugar para perderse?

Cualquier sitio con playa.

¿Cómo ves al Club de Campo?

Un lugar privilegiado.

¿Te gusta Barbie?

Nunca he tenido una... pero sí, no me disgusta.

para jugar al hockey, en el sentido de profesionalidad, seriedad... es que ya solo las instalaciones que tiene, ver que hay un staff con fisioterapeutas, médicos... esto no ocurre en cualquier equipo femenino de España.

Y si en los años anteriores tengo buenos recuerdos, pero siendo muy duro y sacrificados, con muchas dudas sobre seguir, en el Club de Campo, en general, el recuerdo que me llevo es buenísimo, porque me he sentido siempre muy valorada, ha sido tan exitoso todo, he sido tan reconocida... que aunque ha habido también momentos malos, aquí en el Club, con mucha diferencia, quedan totalmente minimizados por todo lo bueno que me ha pasado.

La selección femenina, con mayoría de jugadoras del club de campo, termina cuarta en el europeo

La selección absoluta femenina finalizó en cuarta posición el campeonato de Europa que se disputó en Londres este verano tras caer por 5-1 en el partido por el bronce frente a Alemania, campeona continental en 2013. Las de Adrian Lock regresaron a casa con el objetivo inicial de llegar a semifinales cumplido.

En la capital británica, el Club de Campo estaba muy bien representado en la selección española, pues nuestro equipo era el que más jugadoras aportaba al combinado nacional, con un total de cinco: María Ángeles Ruiz, María López, Rocío Gutiérrez, Beatriz Pérez y Alicia Magaz.

Campeonato de Europa Masters Londres 2015



Del 22 al 29 de agosto, España participaba en Londres con cinco equipos en el Campeonato de Europa Masters, con presencia de jugadores del Club de Campo en cuatro de ellos.

La selección +40 femenina participaba por primera vez en este torneo, con cuatro jugadoras del Club, Cristina Ester, Fiona López, Sofía García-Barrosa y Brenda García-Barrosa. Terminaron cuartas tras perder la lucha por el bronce ante Irlanda.

También debutada en la competición la selección española +40 masculina, y lo hacía con seis jugadores del Club: Alec del Carre, Tito Palau, Héctor Berra, Santi Torras, Yago Cabanas y José Castellanos, además del fisioterapeuta, el Jefe de Equipo,

Javier Ferrater. Finalizaron en sexta posición, tras perder el último partido en los shotouts ante Escocia.

La selección española +45 masculina, con nuestro jugador Julián Barceló, logró colgarse la medalla de bronce. En el partido por el tercer y cuarto puesto, España consiguió la victoria ante Inglaterra tras un emocionante duelo que se decidió en el último minuto del encuentro.

En sexta posición, después de un campeonato muy duro, terminó la selección española +50 masculina, con los jugadores del Club Gonzalo Monsalve, Carlos Monsalve, Tete Samaranch, Enrique Castejón, Iñigo Sabater y Tono Iglesias.

La selección española de +SPECIAL HOCKEY, Campeona de Europa con dos jugadoras del Club de Campo



La selección española de +Special Hockey se ha proclamado en Londres Campeona de Europa de la categoría Development. Era su debut en una competición oficial. Un equipo nuevo formado por jugadores y jugadoras que debutaban en busca de un sueño que se ha hecho realidad.

Tras una primera jornada dentro del Grupo Élite donde las cosas no le fueron muy bien a la selección, en el segundo día de competición España lograba el pleno de victorias, sumando cuatro triunfos en los cuatro partidos disputados. Ya en la última jornada, nuestro equipo conseguía un valioso empate ante Holanda y un claro triunfo ante Inglaterra (5-1), dos resultados que otorgaban el título por primera vez al combinado nacional.

España compartiría el podio con Holanda e Inglaterra, que se tendrían que conformar con la plata y el bronce, respectivamente. Este título supone además un refuerzo positivo mayúsculo para el proyecto +Special Hockey, que tanto se ha cuidado en el Club de Campo desde su llegada a nuestras instalaciones gracias al apoyo de Loterías y Apuestas del Estado (LAE).

En la selección española han participado Raquel López Llanos y Carmen Hernández Molina, además de un miembro del staff como Antonia Navarrete López, que entrenan en el Club de Campo con sus compañeros de la Fundación Götze y con monitores de la escuela de hockey del Club.

El +Special Hockey no deja de darnos alegrías, después de haber sido reconocido con el Premio Nacional del Deporte Infanta Sofía.

MÁS DE 150

CABALLOS

EN EL CSN 3* - CJ DEL CLUB DE CAMPO



Durante el primer fin de semana de septiembre, la sección de hípica del Club de Campo retomó la actividad en cuanto a competición se refiere, con la celebración de dos concursos de salto nacionales, un 3 Estrellas abierto a todo tipo de caballos, y uno exclusivamente dedicado a Caballos Jóvenes, organizado en colaboración con la Asociación Nacional de Criadores del Caballo de Deporte Español (ANCADES). Más de 150 participantes en ambos concursos pudieron disfrutar del lujo de saltar en la histórica pista verde del Club.

LUIS FERNÁNDEZ REY LOGRA EL TRIUNFO EN EL CSN 3* * *

El Gran Premio del CSN 3 Estrellas registró más de veinte salidas a pista, pero tan solo hubo cuatro binomios clasificados para el desempate. Ninguno de ellos lograría resolver sin penalizaciones, siendo el vencedor de la prueba el jinete madrileño Luis Fernández Rey, con el mejor tiempo de los finalistas y cuatro puntos por un derribo.

Esta prueba, la más importante dentro del CSN, resultó muy favorable para los hermanos Fernández Rey, porque además de la victoria final del mayor, Luis, montando a Atlantic Car, su hermano Juan fue tercero sobre Fleurus, con ocho puntos. La segunda plaza la conquistaba Alfonso Arango Lasoasa, con Tahití d'Auge, y cinco puntos.

Más de treinta participantes disputaron la prueba de 1,30m., siendo la mejor Rosario Cabanas montando a Al Carzan. La amazona madrileña logró el mejor tiempo de los nueve binomios que terminaron el recorrido sin faltas. En segunda posición terminó Iñigo Fernández de Mesa, con Wilemke, mientras que tercero fue Luis Mateos, con Baron XVIII.



La prueba más numerosa del CSN 3 Estrellas era la de 1,20 m., con un total de cuarenta participantes. El ganador fue Daniel Taberheiro, con Bayardo du B&A, logrando rebajar el tiempo de un binomio tan rápido como el que forman María Bela y Picasso MI, que solo pudieron ser segundos. Tercero terminó Fernando Urrutia, con Jaleo.

ÉXITO DEL CONCURSO NACIONAL DE CABALLOS JÓVENES

En el concurso de caballos jóvenes celebrado en paralelo también sobre la pista verde del Club, destaca la actuación de Ricardo Jurado Narváez en las pruebas de la categoría de 6 años, ya que fue el vencedor en ambas jornadas, el sábado con Mar de Ontígola y el domingo con Picotajo. En segunda posición terminó el jinete del Club de Campo Eduardo Álvarez Aznar, con Penelope Glamour.

En la categoría de 5 años lideró la prueba el jinete cordobés Borja García Palacio, con Coltwin WZ.

En la prueba de 4 años tres de los siete binomios participantes compartieron la primera plaza al

no registrar ninguna falta en el recorrido. Ellos fueron Enrique Camiruaga, con Trumán; Fidel Dávila, con Belucky de Maeza; y Juan Carlos Rodríguez, con Dovela de Capellán.

Buen inicio de curso tras el parón veraniego, que tendrá su continuidad en el mes de octubre con dos concursos de salto y otros dos de Doma clásica, uno de los cuales será la Copa de S. M. el Rey, que se disputará durante tres días comenzando el 30 de octubre.



Alejandra Vilarriño, Campeona del Campeonato Social 2015 categoría Absoluta.

CAMPEONATO SOCIAL DE TENIS 2015



El Club de Campo Villa de Madrid ha acogido una nueva edición de su Campeonato Social de Tenis, durante los meses de abril a junio, una competición tradicional que permanece con fuerza desde 1950 entre quienes disfrutan de este deporte.

igualdad, y donde el marcador se podía decantar de un lado u otro por pequeños detalles. Podemos destacar los partidos entre Ramón Costa y Fernando Costa, un duelo entre hermanos donde el mayor de ellos, Ramón, se hacía con la victoria después de remontar 7-6 y 5-4 en contra.

Este año han participado en el campeonato más de 200 jugadores, de los cuales 90 eran niños de 10 a 17 años, y 120 adultos, de 18 a más de 65 años. Una vez más ha destacado la gran cantidad de pruebas a disputar, con un total de 19 cuadros, 17 en la competición individual y 2 en la de dobles, tanto masculino como femenino, desde la categoría alevín hasta veteranos +65.

La prueba con más participantes ha sido la categoría absoluta masculina, con un total de 40 jugadores. Y en este cuadro, con tantos jugadores, ha sido donde ha habido más partidos disputados de un gran nivel, llegando en muchas ocasiones hasta el tercer y definitivo set con una enorme



Jerónimo Arroyo, Campeón del Campeonato Social 2015 Categoría +65.

CATEGORÍA	CAMPEÓN	SUBCAMPEÓN
ABSOLUTO MASCULINO	RAFAEL RUIZ	RAMÓN COSTA
ABSOLUTO FEMENINO	ALEJANDRA VILARRIÑO	RUTH CHINARRO
ALEVÍN MASCULINO	JOAQUÍN DEL CAMPO	JUAN Mº ZORRILLA
ALEVÍN FEMENINO	CARLOTA NAVARRO	SOFIA SERRANO
INFANTIL MASCULINO	GONZALO PITA	LUIS JAUDENES
INFANTIL FEMENINO	ITZIAR MAYORGA	JULIA SERRANO
CADETE MASCULINO	ALVARO MAYORGA	JAVIER PAUSA
CADETE FEMENINO	EVA BEYEBACH	ELENA RÍOS
JUNIOR MASCULINO	JUAN GRANELL	RAFAEL SARASOLA
VETERANOS +35 MASCULINO	SEBASTIÁN DALAIGRE	FERNANDO COSTA
VETERANAS +35 FEMENINO	ICIAR ERAÑA	ALEJANDRA VILARRIÑO
VETERANOS +40 MASCULINO	JORGE MANTILLA	PABLO CHAVARRI
VETERANOS +45 MASCULINO	RAMÓN COSTA	JUAN DE LA TORRIENTE
VETERANOS +50 MASCULINO	RAFAEL RUIZ BADIOLA	DAVID FERNÁNDEZ-ORDÓÑEZ
VETERANOS +55 MASCULINO	CARLOS BENITO	JAIME GARCÍA-MURILLO
VETERANOS +60 MASCULINO	CARLOS BENITO	JUAN ANTONIO CHAVARRI
VETERANOS +65 MASCULINO	JERÓNIMO ARROYO	MANUEL VISIERS
DOBLES MASCULINO	RAMÓN COSTA-PABLO PITA	RAFAEL RUIZ -SEBASTIÁN DALAIGRE



Rafael Ruiz, Campeón del Campeonato Social 2015 Categoría Absoluto.

Otro partido de igual emoción era el de Jorge Mantilla, que en primera ronda se tuvo que enfrentar al durísimo jugador Sebastián Dalaigre, al que derrotó 6-1 en el tercer set. El campeón del torneo ha sido Rafael Ruiz Velasco, por segundo año consecutivo, tras ganar en la final a Ramón Costa por 6-4 y 6-3.

Este año hay que destacar, además, tres finales muy disputadas y con un resultado enormemente ajustado. En la categoría infantil masculino, Gonzalo Pita se hizo con el triunfo final imponiéndose a

Luis Jaudenes en 3 sets muy apretados. En la final absoluta femenina, Alejandra Vilariño, después de perder el primer set, iba a ser capaz de remontar y hacerse con el campeonato venciendo a Ruth Chinarro. Y, por último, en la categoría de más de 65 años, Jerónimo Arroyo se impuso 10-7 en el súper tie break del tercer set a Manuel Visiers.

La entrega de premios de los campeonatos sociales se hará en el mes de enero en el Club, donde esperamos a todos los participantes.

CAMPEONAS DE MADRID VETERANAS + 55



Jugadoras Campeonas de Madrid +55, de izquierda a derecha, Elena Cámara, Sol Semprún, Emilia López Luzatti, Carmen Chillida, Mónica Álvarez de Mon y Beatriz Calvo.

Las jugadoras de tenis del Club de Campo Villa de Madrid se han proclamado Campeonas de Madrid en la categoría de veteranas +55.

Nuestras jugadoras empezaron el campeonato en una liguilla de 4 clubes, donde los 2 primeros clasificados jugarían directamente la final. En el primer partido de la ronda inicial, el Club de Campo ganó 3-2 al C.T. Chamartín. Derrotaron después al C.T. Internacional, también por 3-2. Y en el último partido, contra el R.A.C.E., las tenistas del Club ganaron 5-0. Con estos resultados, los dos equipos

clasificados para la final fueron el Club de Campo y el C.T. Chamartín. El primer punto de la final lo consiguió Carmen Chillida, que se impuso a Rosa Bergado 6-1 y 6-2. Mónica Álvarez de Mon sumó la segunda victoria para el Club de Campo, ganando a Bárbara Saiz de Bustamante por 6-0 y 6-1. Y el tercer y decisivo punto fue para Sol Semprún, que derrotó a Silvia Escorza 6-4 y 7-6, en un emocionante partido que duró más de 2 horas. El Club de Campo lograba así el título en el Campeonato de Madrid por equipos, categoría veteranas +55.

TERCER TÍTULO CONSECUTIVO PARA LOS VETERANOS +55

El Club de Campo Villa de Madrid ha logrado su tercer título consecutivo en la categoría de veteranos +55. Nuestro equipo empezó la competición jugando dos partidos en el sistema de liguilla, el primero con victoria contundente 5-0 ante el C.T. Internacional, y el segundo, por idéntico resultado, 5-0, contra el C.T. Mirasierra. Con estos resultados, se lograba la clasificación directa para la final.

En la lucha por el título, nuestros jugadores, Antonio Zapatero, Carlos de Miguel, Javier Molina, José López, Juan Arcones y José Zapatero (capitán), se enfrentaban al C.T. OCAPA. La gran final no se pudo disputar porque el rival del Club de Campo no logró presentarse con un equipo suficiente por diferentes motivos. Se lograba así, una vez más, el título de Campeones de Madrid.



LAS LESIONES MÁS FRECUENTES EN EL TENIS



¿CÓMO EVITARLAS?

Las lesiones son el gran enemigo de los deportistas, profesionales o aficionados, y es importante saber cómo evitarlas y qué hacer si finalmente aparecen. Cada deporte tiene sus lesiones más frecuentes, relacionadas con el tipo de ejercicio, los movimientos más repetidos, la superficie sobre la que se practica...

En este número de la revista, y de la mano de los fisioterapeutas del Club de Campo, queremos abordar las lesiones más frecuentes en el tenis, por qué se producen y, sobre todo, cómo prevenirlas. El tenis es un deporte para todas las edades y en nuestro Club podemos disfrutar de unas instalaciones espectaculares con un total de 34 pistas, 20 de ellas de tierra batida (4 de las cuales están además cubiertas).

Se trata de un ejercicio asimétrico, que implica el uso de una serie de articulaciones que pueden llegar a resentirse produciendo pequeñas lesiones. Estas patologías, si no son tratadas a tiempo, pueden llegar a convertirse en crónicas e incluso en lesiones más graves que nos impidan la práctica deportiva.

Para evitar todos estos problemas, los jugadores deben prestar atención a su condición física, llevar una dieta equilibrada y un asesoramiento médico y fisioterápico. Es importante el calentamiento general antes de empezar el ejercicio, con unos minutos de carrera continua y movilizaciones articulares, además de realizar después el calentamiento técnico ya en la pista. Al final de la práctica deportiva debemos estirar la musculatura, porque el acortamiento que se genera en la cadena posterior muscular durante el ejercicio, en un momento dado, por una sobrecarga mayor, puede romperse al pedirle un esfuerzo determinado.

Si incluimos en nuestra rutina de ejercicio una visita al fisioterapeuta antes de caer lesionados, nos ayudará a preparar nuestro cuerpo para el esfuerzo, mejorar nuestra condición física y evitar así las lesiones.

El objetivo tiene que ser seguir jugando durante mucho tiempo a nuestro deporte favorito, siendo conscientes de nuestras limitaciones.

LESIONES MÁS FRECUENTES EN EL TENIS

LESIONES DE ESPALDA

En la práctica del tenis la zona lumbar del jugador sufre bastante. Se trata de un deporte asimétrico y esa asimetría muscular puede provocar lumbalgias. Existen dos tipos de lumbago: de tipo muscular y de tipo discal. El primero de ellos, el más habitual en el tenis, está localizado en la musculatura profunda de la columna y genera una sensación de bloqueo, pero no implica una participación discal. La causa del lumbago en la vida ordinaria es de origen discal.

Ejecutar golpes desde el fondo de la pista genera mucho estrés rotacional en los músculos de la cadera y en los músculos de la espalda, aunque

golpear un gran servicio provoca aún más esfuerzo de torsión.

También podemos llegar a sufrir una dorsalgia, ya que el tenis es una actividad que conlleva rotación, hiperextensión y flexión de la cintura.

¿CÓMO EVITARLO?

Para evitar lesiones en espalda y tronco es muy recomendable fortalecer, con diversos ejercicios, los abdominales y lumbares. Además, antes de iniciar la actividad, debemos calentar bien la zona abdominal, lumbar, de los rotadores de cadera, y los músculos posteriores y anteriores del muslo.



Lesión en la zona lumbar



También podemos sufrir una dorsalgia

TENDINITIS EN ANTEBRAZO

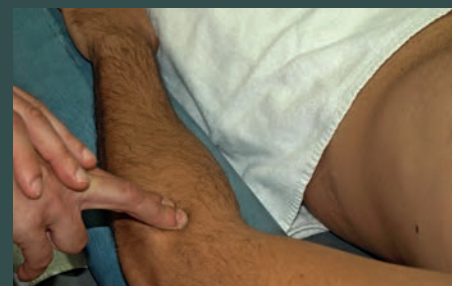
• **EPICONDILITIS.** Es un dolor e inflamación en la cara externa del codo, en la región del epicóndilo. Esta lesión se produce por movimientos repetitivos de extensión de muñeca y supinación del antebrazo. La epicondilitis es la lesión del revés, porque este golpe reúne todas las características desde el punto de vista biomecánico para que se produzca: el codo, la muñeca y los dedos están flexionados con una fuerte tensión.

• **EPITROCLEÍTIS.** Es un trastorno que aparece por realizar de forma frecuente y continuada movimientos de hiperflexión del codo. Produce un dolor localizado en la zona de inflamación que puede irradiarse hacia la parte interna del brazo o antebrazo.

La epitrocleítis resulta mucho menos frecuente que la epicondilitis, aunque en el tenis suele aparecer en jugadores con el saque muy potente y al forzar mucho con el golpe de drive.

¿CÓMO EVITARLO?

Es muy importante calentar bien los flexores y extensores de la muñeca antes de jugar, y realizar estiramientos después. También es conveniente realizar diversos ejercicios con pesas ligeras o bandas elásticas para fortalecer esos flexores, extensores, pronadores y supinadores de muñeca. Para prevenir esta lesión se recomienda usar raqueta grande, con material flexible, evitando la vibración.



Epicondilitis, dolor en la parte externa del antebrazo



Epitrocleítis, dolor en la parte interna del antebrazo

TENDINITIS DE HOMBRO

La tendinitis del hombro implica la inflamación de los tendones del manguito rotador, es decir, de la parte del hombro en la que se unen los tendones y músculos supraespinoso, infraespinoso, subescapular y redondo menor. Este grupo de músculos brindan estabilidad al brazo y permiten el movimiento de rotación del brazo, así como nuestra capacidad de levantar peso. La lesión más habitual para un jugador de tenis en el hombro es la tendinitis del supraespinoso, debido al gesto repetitivo del brazo por encima de la cabeza.

¿CÓMO EVITARLO?

Es necesario realizar un buen calentamiento general y movilizar bien los hombros antes de iniciar el juego. Una vez que aparezca un pequeño dolor en el hombro, tenemos que evitar el saque, el remate, las derechas altas liftadas y las voleas altas lejanas, para no empeorar la lesión. Igual de importante es dedicarle tiempo en los estiramientos posteriores al ejercicio físico.



El hombro es otra de las partes del cuerpo que más sufren en el tenis.



La lesión más habitual en el hombro para un tenista es la tendinitis del supraespinoso.

LESIONES MUSCULARES EN LAS PIERNAS

En el Club de Campo hay muchos jugadores mayores de 45 años y son los que más sufren este tipo de lesiones en la cadena posterior: músculos femorales (isquiotibiales y bíceps femoral), gemelos y sóleos.

- Los isquiotibiales son los músculos del sprint. En el tenis, cualquier arrancada para iniciar un golpe supone un trabajo explosivo, y pueden sufrir si no ha existido un buen calentamiento.

- El cuádriceps femoral es el músculo que más sufre en las frenadas continuas que tenemos que hacer en un partido de tenis, así como en las arrancadas, los derrapes que hacemos sobre la tierra batida...

¿CÓMO EVITARLO?

Mantener un peso equilibrado, introducir una rutina de ejercicios de calentamiento y movilizaciones antes de empezar a jugar, así como de estiramientos posteriores. Es conveniente hacer ejercicios de fuerza para trabajar los isquiotibiales y cuádriceps. Y también es muy recomendable acudir al fisioterapeuta periódicamente para descargar los músculos de las piernas.



La lesión en el bíceps femoral es la más frecuente en deportes como el fútbol, por ejemplo.



Los gemelos son músculos que trabajamos en el día a día, más allá de en nuestra actividad deportiva

ESGUINCE DE TOBILLO

El esguince de tobillo es la consecuencia directa de sobrepasar los límites de amplitud de movilidad de esta articulación. La causa más normal es la caída de todo el peso del cuerpo sobre la articulación en un movimiento forzado. Esta lesión supone la distensión o rotura de los ligamentos de la cara externa o interna del tobillo.

La mayoría de los esguinces de tobillo, con un tratamiento adecuado de fisioterapia, se curan rápidamente y no se convierten en un problema crónico.

¿CÓMO EVITARLO?

Realizar un programa de ejercicios específicos y trabajo de propiocepción ayudará a prevenir los esguinces, fortaleciendo los músculos para proporcionar una mayor protección a los ligamentos. Es importante mantener un peso saludable y usar un calzado adecuado, además de hacer ejercicios de calentamiento y movilización antes de jugar, y estiramientos una vez terminado el partido.



El esguince de tobillo supone la distensión o rotura de los ligamentos internos del tobillo.

CENTRO DE FISIOTERAPIA

DEL CLUB DE CAMPO VILLA DE MADRID



En noviembre de 2007 se inauguraba en nuestras instalaciones el Centro de Fisioterapia del Club de Campo Villa de Madrid. Se trata de un centro autorizado por la Conserjería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, con dos fisioterapeutas colegiados, Jorge Claros Fernández y Miguel Campos Díez. Hablamos con ellos para conocer un poco más su trabajo, destinado a cuidar a todos los abonados que cada día pasan por sus manos

¿Qué ofrece este Centro de Fisioterapia a los abonados del Club de Campo?

Somos un centro especializado en fisioterapia, prevención, tratamiento y recuperación de lesiones deportivas, sin dejar de lado a las personas que tienen lesiones o problemas que no tienen nada que ver con la actividad deportiva.

Tenemos dos salas de tratamiento, somos dos fisioterapeutas colegiados con experiencia tanto en el ámbito de la recuperación como en el mundo deportivo. Hemos trabajado en la alta competición, porque desde 2006 hemos estado con el equipo de hockey hierba del Club, además de acompañar a la selección española en diferentes campeonatos. También hemos trabajado con el Club Balonmano Alcobendas de la Liga ASOBAL. Tenemos mucha experiencia, pero seguimos en continua formación, porque es importante para nosotros.

¿Cómo es cada sesión de fisioterapia en el Centro?

El tratamiento que ofrecemos es individualizado y personalizado. Hacemos mucha terapia manual, aunque dependiendo de cada caso, también ofrecemos electroterapia, punción seca, osteopatía, tratamiento de articulación mandibular, kinesioterapia y readaptación deportiva.

¿Es recomendable visitar al fisioterapeuta antes de que aparezca una lesión?

Lo más recomendable es crear una pauta de visita al fisioterapeuta. Si una persona practica ejercicio habitualmente, debería incorporar a su planing una visita periódica al fisio, para valorar el estado físico, para descargar músculos, para que les podamos ayudar recomendando diferentes ejercicios...

INFORMACIÓN

Horario: De lunes a viernes, de 10h. a 21h. Sábados, de 10h. a 14h. Siempre con cita previa, llamando a 658 759 252 // 91 544 4731.

Precios:

Una sesión, 32 euros.

Bono 5 sesiones, 150 euros.

Bono 10 sesiones, 270 euros

¿Es la fisioterapia recomendable para todas las edades?

Sí, por supuesto. Aquí han venido desde niños de 9 años hasta personas de más de 80 años. Una lesión grave o un dolor de espalda lo puede sufrir cualquiera. También pueden venir embarazadas, porque tenemos una silla especial para su tratamiento. Nosotros nos adaptamos a los pacientes, porque sabemos que no se puede tratar igual a una persona de 80 años que a una de 40 ó de 30... Nunca hacemos dos tratamientos iguales a dos personas diferentes.

¿Qué deportes practican de forma más habitual los pacientes que visitan el Centro?

Aquí viene gente muy diversa, desde quien está entrenando para finalizar un Ironman, hasta quienes preparan carreras populares de 5km. Tenemos muchos triatletas, gente que va al gimnasio, que juega al pádel, al tenis... En realidad, vienen practicantes de todos los deportes que se ofrecen en el Club, porque también vienen jugadores de golf, de hockey, e incluso de especialidades deportivas menos conocidas como el curling.

¿Cómo son las sesiones que ofrecéis?

Las citas se dan de horas enteras, siendo la duración del tratamiento de 45-50 minutos... La fisioterapia que ofrecemos en este Centro se basa, sobre todo, en terapia manual, aunque a veces lo podemos apoyar, dependiendo de la lesión y las necesidades del paciente, con alguna máquina de ultrasonido, por ejemplo. Es importante crear una pauta de visita al fisioterapeuta cada cierto tiempo, en función de nuestra actividad física, y ofrecemos la posibilidad de cerrar esas visitas con tiempo, en función de sus horarios de trabajo o entrenamiento.

¿Vienen miembros de una misma familia a tratarse al Centro?

Sí, es muy habitual. Además, ofrecemos bonos de 5 o 10 sesiones, que no caducan en el tiempo y que permiten un precio más bajo, y un mismo bono puede ser usado por diferentes personas, un padre y un hijo, por ejemplo.

“La agencia
meteorológica
informa sobre
la aproximación
de un nuevo
frente frío”



Tenemos ganas de nieve...



ESCUELA EUROPEA
ESQUÍ & SNOWBOARD



58º CA SOCIAL DE NATACIÓN

El Campeonato Social de Natación 2015, celebrado en las instalaciones de Club de Campo Villa de Madrid los días 12 y 13 de septiembre, se llevó a cabo con gran éxito en nuestra Piscina Olímpica, como ya se viene realizando en las últimas ediciones. A pesar de que el tiempo no acompañó en su plenitud, comenzando ambos

días entre nubes y temperaturas frescas, afortunadamente terminó saliendo el sol a la hora de disputarse las pruebas.

En esta edición número 58 del campeonato, hasta 268 participantes nadaron en las pruebas individuales y 21 equipos en las de relevos, disfrutando como siempre de la competición. La más pequeña, una nadadora de 3 años, y la más veterana, de 80 años, sirven de ejemplo para el resto, y es de agradecer su enérgica participación en sus correspondientes categorías.

50

Las pruebas de relevos, una vez más, fueron un éxito rotundo. Especialmente destacaron las modalidades de Familias, todo un clásico en nuestro Club, y Absoluto, en los que hay libertad para la formación del equipo, pero incluyendo como novedad este año la obligatoriedad de haber participado en al menos una prueba individual para poder competir en relevos.

Los tres primeros clasificados de cada prueba, según su categoría, recibieron su merecido premio, además del buen sabor de boca que pusieron las bandejas de golosinas que pudieron saborear pequeños, y no tan pequeños, como recompensa a su esfuerzo. Disfrutamos de futuras promesas de la natación, a los que esperamos ver entre nosotros en próximas ediciones, así como en la continua formación y entrenamientos que ofrecemos en nuestra escuela de invierno y verano.

Es importante agradecer a todos los colaboradores que nos ofrecieron su ayuda durante el fin de semana, como los cronometradores, jueces, mesa, fotógrafos... y sin la cual no hubiera sido posible la celebración de este 58º Campeonato Social de Natación

ESTILO ESPALDA

CATEGORÍA 6 (Nacidos en 2009 y después):
CATEGORÍA 5 FEM. (Nacidos en 2007 y 2008):
CATEGORÍA 5 MAS. (Nacidos en 2007 y 2008):
CATEGORÍA 4 FEM (Nacidos en 2005 y 2006):
CATEGORÍA 4 FEM (Nacidos en 2005 y 2006):
CATEGORÍA 3 FEM. (Nacidos en 2003 y 2004):
CATEGORÍA 3 MAS. (Nacidos en 2003 y 2004):
CATEGORÍA 2 FEM. (Nacidos en 2001 y 2002):
CATEGORÍA 2 MAS. (Nacidos en 2001 y 2002):
CATEGORÍA 1 FEM. (Nacidos en 2000 y anteriores):
CATEGORÍA 1 MAS. (Nacidos en 2000 y anteriores):

Álvaro García de la Hoz
Mencia Martínez Ruíz-Hermosilla
Íñigo Zurita Travesedo
María Barnechea Domínguez
Adrián Maza Ortiz
Sofía Loureda
Joaquín Ramiro Aguilar
Sofía Abril
Juan Pérez Vega
Carlota Bernard Canovas
Íñigo Rodríguez Valero



EMPEONATO

ESTILO BRAZA

CATEGORÍA 6 FEM. (Nacidos en 2009 y después):	Cristina Tejada Casado
CATEGORÍA 6 MAS. (Nacidos en 2009 y después):	Luis Serrano de Pablo
CATEGORÍA 5 FEM. (Nacidos en 2007 y 2008):	Catalina Fresno de Zulueta
CATEGORÍA 5 MAS. (Nacidos en 2007 y 2008):	Pedro Martínez Ruíz-Hermosilla
CATEGORÍA 4 FEM (Nacidos en 2005 y 2006):	María Reina Díez de Rivera
CATEGORÍA 4 FEM (Nacidos en 2005 y 2006):	Gonzalo Hervés Lorca
CATEGORÍA 3 FEM. (Nacidos en 2003 y 2004):	Violeta Jáudenes Andrino
CATEGORÍA 3 MAS. (Nacidos en 2003 y 2004):	Lucas Bernabeu
CATEGORÍA 2 FEM. (Nacidos en 2001 y 2002):	Sofía Abril
CATEGORÍA 2 MAS. (Nacidos en 2001 y 2002):	Alonso Tejada
CATEGORÍA 1 FEM. (Nacidos en 2000 y anteriores):	Paula Menéndez Pausa
CATEGORÍA 1 MAS. (Nacidos en 2000 y anteriores):	Álvaro López Calzada

ESTILO LIBRE

100 METROS ABSOLUTO FEM.:	Carlota Bernad
100 METROS ABSOLUTO MAS.:	Íñigo Rodríguez Valero
CATEGORÍA 6 FEM. (Nacidos en 2009 y después):	Lola Díaz Megimolle
CATEGORÍA 6 MAS. (Nacidos en 2009 y después):	Álvaro García de la Hoz
CATEGORÍA 5 FEM. (Nacidos en 2007 y 2008):	Mencia Martínez Ruíz-Hermosilla
CATEGORÍA 5 MAS. (Nacidos en 2007 y 2008):	Pedro Martínez Ruíz-Hermosilla
CATEGORÍA 4 FEM (Nacidos en 2005 y 2006):	María Barnechea Domínguez
CATEGORÍA 4 FEM (Nacidos en 2005 y 2006):	Gonzalo Hervés Lorca
CATEGORÍA 3 FEM. (Nacidos en 2003 y 2004):	Sofía Loureda
CATEGORÍA 3 MAS. (Nacidos en 2003 y 2004):	Joaquín Ramiron Aguilar
CATEGORÍA 2 FEM. (Nacidos en 2001 y 2002):	Sofía Abril
CATEGORÍA 2 MAS. (Nacidos en 2001 y 2002):	Juan Pérez Vega
CATEGORÍA 1 FEM. (Nacidos en 2000 y anteriores):	Carlota Bernad
CATEGORÍA 1 MAS. (Nacidos en 2000 y anteriores):	Álvaro López Calzada

VETERANOS

CATEGORÍA VETERANAS C:	Ana Travesedo Juliá
CATEGORÍA VETERANOS C:	Álvaro López Calzada
CATEGORÍA VETERANAS B:	María Canales Escudero
CATEGORÍA VETERANOS B:	Daniel Loureda
CATEGORÍA VETERANAS A:	María Dolores Calzada Colorado
CATEGORÍA VETERANOS A:	César Vidal

RELEVOS

CATEGORÍA FAMILIAS A:	Jorge, Natalia, Lucas y Ángel Benabeu Carrero
CATEGORÍA FAMILIAS B:	Javier, Almudena, Carlota y Sol Bernad Canovas
CATEGORÍA RELEVOS -13 AÑOS:	Jaime, Ana, Javier y Ana
CATEGORÍA RELEVOS +13 AÑOS:	Íñigo, Curro, Santiago y Andrés



ESPECIALES

CATEGORÍA PRINCIPIANTES:	Beltrán Serrano
AUSTRALIANA FEMENINA:	Carlota Canovas
AUSTRALIANA MASCULINA:	Álvaro López Calzada

CAMPEONATO

DE TENIS DE MESA CLUB DE CAMPO 2015



52

Los Campeonatos Sociales de Tenis de Mesa se han disputado, como viene siendo habitual, durante el tercer fin de semana de septiembre. Las condiciones meteorológicas han sido favorables en esta ocasión, provocando que la participación creciera con respecto al año pasado. Los campeonatos han sido muy competidos y los abonados, tanto participantes como público, lo hemos podido pasar muy bien.

Se disputaron tres categorías: masculina, femenina y dobles indistintos. En todas ellas pudimos disfrutar de emoción y magníficas jugadas. Los partidos se disputaron al mejor de cinco sets y en muchas ocasiones hubo que apurar el quinto set, lo que deja constancia de la igualdad entre los jugadores.

En la categoría masculina, volvimos a presenciar una final ya clásica, entre Luis Jorge Lozano y Jaime Soler Hernández, siendo este último el que, tras dura lucha, logró el campeonato.

En la categoría femenina, Marta Pérez-Cameselle García recuperó el cetro que había perdido el año pasado. Fue una gran final ante Paula Santa G^a Lorenzana, de familia insigne a lo que el tenis de mesa se refiere, que se lo puso muy difícil a la campeona.

Por último, en la categoría de dobles, los campeones fueron Luis Jorge Lozano y Jaime Soler Hernández, que habían jugado entre ellos la final individual, y que vencieron en un disputadísimo partido a Leonardo y Pablo Herrán. Los Herrán tuvieron el partido y el campeonato en la palma de la mano, pero no pudieron con la experiencia y temple de los recurrentes campeones.

En la categoría infantil, Cristina Valero organizó un campeonato brillante y muy disputado.

Os animamos a todos a participar en los campeonatos del año que viene. Pasaréis dos días muy divertidos con un carácter muy familiar.

CUADRO DE CAMPEONES

CATEGORÍA MASCULINA

CAMPEÓN: Jaime Soler Hernández

SUBCAMPEÓN: Luis Jorge Lozano

CATEGORÍA FEMENINA

CAMPEONA: Marta Pérez – Carmeselle García

SUBCAMPEONA: Paula Santa G^a Lorenzana

CATEGORÍA DOBLES INDISTINTOS

CAMPEONES: Jaime Soler y Luis Jorge Lozano

SUBCAMPEONES: Leonardo Herrán y Pablo Herrán

XIX CAMPEONATO SOCIAL INFANTIL DE TENIS DE MESA

CATEGORÍA "A" MASCULINO

CAMPEÓN: Carlos Torres

Rodríguez Arana

SUBCAMPEÓN: Teo Rey Ibietatorremendía

CATEGORÍA "A" FEMENINA

CAMPEONA: Marta Torres-Dulce

SUBCAMPEONA: Beatriz Fernández González-Amor

CATEGORÍA "A" FAMILIAS

CAMPEONES: Marta y Jaime Torres Dulce

SUBCAMPEONES: Teo y Antoni Rey

CATEGORÍA "B" MASCULINO

CAMPEÓN: Joaquín del Campo

SUBCAMPEÓN: Diego Gutierrez Colomer

CATEGORÍA "B" FEMENINA

CAMPEONA: Patricia Tejada Casado

SUBCAMPEONA: Flabia Bruzón

CATEGORÍA "B" FAMILIAS

CAMPEONES: Joaquín y Marta del Campo

SUBCAMPEONES: Joaquín y José Luis Ramiro

Recuerda que Atesa es ahora Enterprise Rent-A-Car

La compañía líder mundial que te hará disfrutar
de la mejor de tus experiencias en el alquiler de vehículos

Información y reservas
902 100 101
enterprise.es

EL TRIATLÓN



INVADE EL CLUB DE CAMPO

¿Y tú, te atreves con el triatlón?

El sueño de ser de hierro, la capacidad de combinar tres deportes en uno, la adrenalina que provoca sentirse capaz de nadar, pedalear y correr. Estas son algunas de las razones por las que el triatlón está en auge en nuestro país. Y esa fiebre ha llegado también al gimnasio del Club de Campo. Desde el pasado mes de mayo, con la intención de poder cubrir la demanda por el multideporte, se creó el grupo especial de entrenamiento de triatlón, enmarcado dentro de las actividades de gimnasio.

Con el espíritu de ayudar a todos aquellos deportistas que deseaban asumir el reto de terminar su primer triatlón, y también de aquellos que ya estaban inmersos en este deporte y simplemente querían mejorar su marca personal, se empezaron a desarrollar las clases todos los sábados por la mañana. En ellas los abonados empezaron a conocer los secretos de este deporte de la mano de Jesús Molina, triatleta y entrenador nacional de triatlón con más de 13 años de experiencia en este maravilloso deporte.

Desde el comienzo se marcó como objetivo la participación en el Skoda Triatlón Series, que se celebró el día 27 de junio en la Casa de Campo. Los triatletas más valientes afrontaron la distancia olímpica, donde el club de campo se vio representado con siete deportistas. Y otros dos debutantes lo hicieron en la categoría sprint. Todos los deportistas del Club lograron ser 'Finishers', alcanzando así el objetivo principal finalizar la prueba.



EL TRIATLÓN ES UNA
EXPERIENCIA PERSONAL
MUY ENRIQUECEDORA

EL GIMNASIO DEL CLUB DE CAMPO,

SIEMPRE INNOVANDO

56

El triatlón es el último grupo de deporte que se ha creado en el gimnasio del Club de Campo. Desde hace uno años, los entrenadores del Club empezaron a realizar este deporte todavía no muy extendido en nuestro país. Poco a poco los abonados comenzaron también a interesarse por esta suma de tres disciplinas y se realizaron entonces las primeras salidas conjuntas a diferentes pruebas populares.

La actividad no se ha detenido desde entonces, hasta la creación de un grupo de entrenamiento de triatlón. En cada clase de las diferentes disciplinas que conforman el triatlón (**Natación, Ciclismo y Atletismo**) se ha añadido un apartado especializado en este deporte. En esas clases (Natación-triatlón; Ciclismo-triatlón; y Atletismo-triatlón) hay profesores que son entrenadores nacionales de triatlón, que practican este deporte y que lo conocen bien. Desde la clase de cada disciplina se orienta al alumno que quiera sobre los volúmenes de trabajo a desarrollar para poder cumplir en un triatlón. El desarrollo de esta disciplina no se detiene en el Club para seguir mejorando, para ofrecer una clase específica de Triatlón, con más horas de entrenamiento.

En la actualidad, unos 20 abonados forman parte de este grupo de deporte dedicado al triatlón, de muy diferentes niveles y objetivos. La clase se dirige básicamente hacia un nivel medio, orientado a las distancias Sprint y Olímpica. Este tipo de pruebas requieren una dedicación de entre 5 y 9 horas a la semana, dependiendo del calendario y de la planificación para cada prueba.

El triatlón tiene lo positivo de cualquier actividad deportiva, en cuanto a lo que supone de sensación de bienestar, de salud... pero además hace muy completo a su practicante, porque se trata de un deporte que realmente son tres. Ello ofrece una variedad de recursos importante para no someter al cuerpo al estrés del entrenamiento de una disciplina específica, que puede llegar a acarrear las patologías propias de un mismo ejercicio repetido una y otra vez. Además, el triatlón equilibra muy bien los procesos de impacto con los de no impacto, el trabajo del tren superior y del tren inferior... en definitiva, ofrece mucho conocimiento sobre uno mismo y es el deporte más completo.

Desde el grupo de entrenamiento de triatlón, se mantiene la filosofía del gimnasio del Club de Campo de educar al deportista para entrenar y competir siempre con garantías de salud y de éxito. El deporte es un arma vital, fundamental para la salud, pero que también se puede hacer mal. Los principios básicos del entrenamiento nunca se deben olvidar, para que haya menos lesiones y exista un mejor rendimiento. En el triatlón hay que tener paciencia, porque para intentar un Ironman tienen que existir dos años de entrenamiento específico, y antes hay que pasar por un triatlón de distancia Sprint, luego uno de distancia Olímpica... Todos los abonados del Club que hacen un triatlón, sea la distancia que sea, si están dirigidos por los entrenamientos del grupo del gimnasio, pueden tener la seguridad de que lo afrontan suficientemente preparados y bien asesorados. El triatlón es un deporte muy específico que requiere mucha dedicación para hacerlo bien.



¿ QUÉ ES EL TRIATLÓN ?

Es un deporte que combina natación, ciclismo y carrera a pie. Se practica en un entorno natural. Los triatletas tienen que afrontar los tres segmentos por este orden y sin descanso entre uno y otro. El segmento de natación se desarrolla en aguas abiertas (lagos, pantanos, playas, ríos...) en un recorrido delimitado por boyas. En ciclismo, los triatletas no pueden recibir ningún tipo de ayuda externa (averías, comunicaciones...).

La zona donde se pasa de natación a ciclismo y de ciclismo a carrera a pie se denomina área de transición. El triatleta que primero llega a meta es el vencedor de la competición.

Olímpico desde Sidney 2000, España ha logrado una medalla, la plata de Javier Gómez Noya en Londres 2012. Él es, ahora mismo, el gran dominador mundial de la disciplina y la mejor esperanza de medalla para los próximos Juegos Olímpicos.



DIFERENTES TIPOS DE TRIATLÓN

Aunque hay triatlones de muy diferentes distancias, desde muy cortas para jóvenes o principiantes hasta las más largas, las tres grandes disciplinas del triatlón según sus distancias son:

- **IRONMAN:** 3.800 m. de natación, 180 km. de ciclismo y 42 km. de carrera a pie.

- **DISTANCIA OLÍMPICA:** 1.500 m. de natación, 40 km. de ciclismo y 10 km. de carrera a pie.

- **DISTANCIA SPRINT:** 750 m. de natación, 20 km. de ciclismo y 5 km. de carrera a pie.





Siéntete cuidado en el GIMNASIO DEL CLUB

El gimnasio del Club de Campo ofrece un amplísimo abanico de actividades, sin dejar escapar ningún objetivo deportivo. Unos 900 abonados disfrutaban al mes del gimnasio, algo impensable cuando se abrió por primera vez dentro del Club.

Cuando uno se inicia en el gimnasio, lo primero que tiene que hacer es ponerse en contacto con algún entrenador. Por ejemplo, si quieres iniciarte en la clase de baile, lo primero es hablar con el profesor de baile, comentarle que es tu primer día, cómo te encuentras, y preguntar si esa actividad podría tener algo contraproducente si padeces alguna lesión o enfermedad. Lo importante es tener un referente en el gimnasio, un entrenador que te conozca para que pueda ayudarte.

Siempre hay un técnico para ayudar a todos los abonados. Se puede ofrecer una tabla de entrenamientos, con ejercicios, pesos, recuperaciones... pero para eso el usuario ha tenido que pasar por un entrenamiento personal, que parte además de un conocimiento personal, un estudio para conocer qué lesiones has tenido, cómo es tu cuerpo...

En el gimnasio del Club de Campo podemos encontrar tres formas diferentes de entrenar, además de la posibilidad de acudir con consumiciones sueltas, diarias:

“ En el gimnasio
del Club, el reto
lo pones tú”

- **CLASES COLECTIVAS.** El Club cuenta con un programa de más de 19 tipos diferentes de clases, de lunes a domingo. Es lo más utilizado en el gimnasio, por casi 400 personas. Se trata del programa clásico de los gimnasios, donde los usuarios pueden venir a la hora que quieran, a las clases que más les apetezca... es lo ideal para no tener excusas a la hora de acudir al gimnasio.

- **GRUPOS ESPECIALES.** Son los grupos de entrenamientos especiales de disciplinas deportivas concretas. Tienen reserva de plaza, como el grupo de entrenamiento de triatlón, por ejemplo. En el Club lo utilizan unas 250-300 personas, que buscan un poco más de calidad. Se trata de grupos reducidos, que exigen un cierto compromiso, en busca de un objetivo más o menos definido.

- **ENTRENAMIENTO PERSONAL.** Una, dos o tres personas entrenan con un objetivo común, bajo la supervisión de un entrenador. Tienen a alguien que les asesora, alguien en quien confiar.

TORNEO DE BRIDGE A BENEFICIO DE NUEVO FUTURO

VII MEMORIAL CRISTINA CORUGEDO



El Club de Campo Villa de Madrid acogió en sus instalaciones de La Carpa, la tarde del 22 de septiembre, una nueva edición del Torneo de Bridge VII Memorial Cristina Corugedo a beneficio de Nuevo Futuro.

En el torneo participaron cerca de 200 personas, que apoyaron la actividad de esta entidad social en los hogares de Madrid, con una recaudación que superó los 10.000 euros. Esta cifra servirá para ayudar a cubrir las necesidades de los menores en los proyectos de Refuerzo Educativo, Atención Psicosocial y de Emancipación en los diferentes hogares.

En la organización del torneo colaboraron, aparte del Club de Campo, más de una decena de empresas como Telefónica, Cartier, Fundación Mahou San Miguel, Estée Lauder, Lóreal, Coca Cola, Hotel Meliá Castilla... que ofrecieron diferentes obsequios para los ganadores del campeonato.

Los primeros clasificados fueron:

1. **Ágatha Pidal Vives / M^a Fernanda Panadero Martín**
2. **Teresa Vélez García-Nieto / Marita Colomina de Insausti**
3. **Josefina Manglano de la Lastra / Eduardo Molero Cervantes**
4. **María de Bonilla Moreno / Pilar García de la Rasilla**
5. **Joaquín Cavero Crespi / Joao Passarinho Preto**

Durante la celebración del torneo, los asistentes pudieron disfrutar de una estupenda merienda elaborada por las colaboradoras de Nuevo Futuro. Al término de la partida, y a la espera de los resultados, se llevó a cabo una rifa benéfica en la que se sortearon diferentes premios donados por algunas marcas y establecimientos, colaboradores habituales de Nuevo Futuro.

Una vez más, esta magnífica asociación fue arropada por la solidaridad de todas las personas que se inscribieron en el torneo en el Club, por las voluntarias, que en todo momento apoyaron en la organización, y por las empresas y marcas colaboradoras que, al igual que nuestro Club, colaboraron para que todo saliera bien.

ASOCIACIÓN NUEVO FUTURO

La Asociación Nuevo Futuro es una entidad sin ánimo de lucro que se fundó en 1968. Su finalidad es el acogimiento y promoción humana y social de niños y jóvenes privados de un ambiente familiar normal o que por cualquier circunstancia se encuentran de hecho fuera de una vida familiar organizada, con el fin de favorecer su desarrollo integral mediante una atención individualizada.

La experiencia demuestra que el entorno más favorable para el adecuado desarrollo material, afectivo, social y moral de los menores es una familia. Nuevo Futuro ha implantado un modelo innovador basado en Hogares con un número reducido de niños y una estructura de funcionamiento familiar que rompe totalmente con el concepto tradicional de centro de acogida masificado.

Si quieres colaborar con la Asociación Nuevo Futuro, envía un e-mail a madrid@nuevofuturo.org o llama al 91 441 13 98, para conocer todas las posibles formas de ayudar. Si quieres hacer una donación, puedes hacerlo por transferencia en el número ES77 0128 0068 11 0100025091, o a través de la web www.nuevofuturo.org.

EL BRIDGE

El bridge es un juego de naipes de origen inglés derivado directamente del whist, juego de bazas que ya se practicaba en el siglo XVI. El bridge surgió durante el siglo XIX y, desde su aparición, no ha cesado de extenderse por todo el mundo. En la actualidad es objeto de competiciones internacionales y cuenta con unos niveles de organización, reglamentación y participación desconocidos en los demás juegos de naipes. Se trata de un juego por parejas para cuatro jugadores, con dos fases diferenciadas: la subasta y el carteo.

En 1999 el Comité Olímpico Internacional reconoció a la World Bridge Federation como una Federación Olímpica, otorgando al bridge el mismo estatus deportivo que actualmente poseen otras disciplinas consideradas a todos los efectos deportes, aunque no participen en los Juegos Olímpicos

ÉXITO DE LOS CAMPAMENTOS

DE VERANO

EN EL CLUB DE CAMPO

Un año más, el verano en el Club de Campo ha sido muy especial y divertido para todos los niños que han participado en los diferentes campamentos organizados.

Una manera diferente de aprender, disfrutando de los mejores días del año en el Club, y que siempre deja un gran sabor de boca a quien lo prueba. Casi 1.000 alumnos han participado en los diferentes campamentos de verano. Así ha sido el verano en el Club de Campo.

Campamento de verano. Golf

Campamento de golf

La ilusión, el esfuerzo, el trabajo y la dedicación han sido los grandes protagonistas del campamento de la Escuela de Golf del Club de Campo Villa de Madrid (SAGOLF SL). Y todo ello, con un magnífico equipo de trabajo, que contaba con la máxima titulación junior del prestigioso Titleist Performance Institute.

Durante las siete semanas del verano, más de 200 niños han jugado y aprendido cada día un poco más de este deporte tan especial, con novedosos métodos de trabajo y diferentes técnicas de Golf. Los más pequeños (de 5 a 7 años), lo hacen a través de juego liberado, con el objetivo de que el golf se convierta en su deporte favorito. A partir de los 9 y hasta los 12 años, sin hándicap, los niños se preparan para jugar, a través de prácticas deliberadas: técnica, pares 3, etc. Y los que ya habían cumplido los 13 años y tenían hándicap, han entrenado para jugar mejor.

Campamento de hípica

Más de 80 alumnos han podido disfrutar del campamento de Equitación del Club de Campo Villa de Madrid. Durante casi todo el verano, los más pequeños han realizado actividades relacionadas con la enseñanza del cuidado del caballo, la preparación del animal para la clase de equitación, y otras actividades complementarias como juegos, enseñanzas ecuestres o videos.

Caballos, ponis y profesores cualificados han hecho de este campamento una estancia agradable y divertida, donde han podido aprender los principios básicos de este deporte, incluso para quienes no lo habían practicado nunca.

Campamento de verano. Hípica



Campamento de verano. Hockey

Campamento de hockey y natación

El área de hockey del Club de Campo lleva ofertando durante más de 7 años un completísimo campamento de verano, en el cual, además de la práctica del hockey, se incluye natación, juegos deportivos y otras actividades.

Esta continuidad ha sido premiada de forma progresiva todos estos años con una asistencia media de 100 jugadores. El campamento de hockey es una oportunidad única tanto para mantener la continuidad del aprendizaje durante la temporada, como para iniciarse en un nuevo deporte, en un ambiente agradable y sin la posible presión de la competición de la temporada, además de combinarlo con otras actividades en un entorno que consideramos privilegiado.

Las jornadas comenzaban con la recepción temprana de los jugadores (con edades comprendidas entre los 5 a los 14 años). A partir de entonces, se iniciaban dos horas de actividades deportivas y hockey para los más pequeños, junto con la inmersión completa en el hockey para los más mayores. Combinado con un desayuno a media mañana, llegaba la hora de la piscina, donde los monitores del club dirigían las clases de natación en función del nivel de los chicos. Una vez finalizada la piscina, y de nuevo en la hierba, los más mayores jugaban competitivamente a la modalidad de hockey sala (evitando así muchas horas de exposición al sol) y los más pequeños participaban en talleres y actividades hasta la hora de recogida.

Una de las claves de este campamento son los entrenadores y monitores, perfectamente formados y con una amplia

experiencia con niños. Esto, sumado a la seguridad de estar en un entorno controlado en todo momento, supone una gran tranquilidad para los padres, que llevan confiando en nosotros tanto tiempo.

Campamento multiactividad

Más de 10 actividades diferentes, como natación, manualidades, juegos, actividades de comunicación y bailes, componen el campamento Multiactividad del Club de Campo. Una iniciativa muy enriquecedora para el desarrollo integral de todos los niños que participan.



Campamento de verano. Multiactividad

Este año el componente creativo ha llenado las instalaciones del Club, donde más de 250 niños han disfrutado con superhéroes, dioses griegos, piratas, animales y hasta nos visitó el circo, desde el 22 de junio hasta el 14 de julio.



Campamento de verano. Tenis



Campamento de verano. Yoga

Campamento de tenis y pádel

La Escuela de Tenis y Pádel ha organizado su campamento de verano durante el pasado mes de julio en las instalaciones del Club de Campo Villa de Madrid. Pistas duras, de hierba y de tierra, y la pradera del pádel han sido el escenario donde más de 80 alumnos han realizado entrenamientos en clases reducidas, además de otras actividades deportivas, juegos y competiciones.

Desde los más pequeños de 4 años hasta nuestros mayores de 17, todos han participado también de una pequeña fiesta semanal, cada viernes, con entrega de medallas y trofeos

Esta experiencia volvió a repetirse en la primera semana del mes de septiembre, donde 15 alumnos volvieron a disfrutar de una semana de campamento en el Club de Campo.

Como novedad, la escuela de tenis creó el “I Torneo Vuelta al Cole”, en el que consiguió que unos 40 niños pudiesen practicar su deporte favorito compitiendo entre ellos en unas fechas en las que no suelen contar con muchos torneos de este estilo.

Campamento de yoga / baloncesto / naturaleza

Unos 25 niños del Club de Campo han disfrutado este verano de la tercera edición del Campamento de Yoga/Baloncesto/Naturaleza.

A pesar de las altas temperaturas, el campamento se desarrolló con total normalidad, introduciendo algunos cambios sobre el programa previsto. Pasamos más tiempo en la sala climatizada, lo que nos dio la oportunidad de alargar las sesiones de yoga y descubrir sus principios teóricos, a través de libro “Yoga for Children”, con numerosos dibujos y explicaciones sencillas. Las proyecciones de películas sobre la práctica y enseñanza de B.K.S. Iyengar volvieron a ser absolutamente inspiradoras para todos. También sacamos partido al aspecto creativo de los pequeños con nuevas manualidades.

Las sesiones de baloncesto por grupos, organizados por Rafael Peyro, fueron un auténtico éxito y en pocas sesiones aprendieron puntos técnicos importantes. Se trabajó de forma individual fundamentalmente tratando de detectar los problemas en la mecánica del tiro a canasta, haciendo que piensen y comprendan la técnica empleada así como darles la capacidad de poder analizar su tiro y corregirlo.

También aumentamos los juegos con agua, lo que nos permitió hacer más llevaderas nuestras caminatas y el trabajo en el huerto. Una vez más, combinamos grupos de los más pequeños de 6 años con los mayores de 13, y el resultado volvió a ser magnífico. El ejemplo de los mayores animó a los pequeños siempre a hacer un esfuerzo extra. Nuestro objetivo de aprendizaje y diversión se ha vuelto a cumplir.

Campamento de inglés

Un año más, desde King’s College international nos sentimos muy orgullosos de haber podido realizar nuestro Campamento de verano en las magníficas instalaciones del Club de Campo Villa de Madrid.

Desde hace 19 años, el Club de Campo confía en King’s College International para ofrecer un servicio de calidad y exclusividad en el aprendizaje del inglés para niños.

En King’s College International somos conscientes de la importancia y la necesidad de diseñar un programa de actividades adecuado a entretener y hacer disfrutar a los más pequeños mientras aprenden el idioma. Por ello, contamos con los mejores profesionales, profesores nativos y personal de apoyo, atendiendo así las necesidades de cada alumno a nivel individual, potenciando sus capacidades y motivándoles en el aprendizaje de la lengua inglesa.

Este verano, los alumnos se han sumergido de lleno en el mundo del inglés a través de un completo programa de actividades. Bajo el lema de “United States Style”, han podido conocer el estilo de vida actual y moderno de la cultura norteamericana.



Actividades como la celebración del 4 de julio, el conocimiento de diversos personajes de la cultura americana y el descubrimiento de las distintas costumbres del país, han despertado el interés de los más pequeños, incentivando así su interés por otras culturas y desarrollando capacidades y habilidades de comunicación en inglés.

La pasión por este idioma que se transmite, tanto dentro como fuera de las aulas, ha hecho que nuestros alumnos no sólo hayan perdido el miedo a expresarse, sino que lo han consolidado, utilizando todos los recursos que han ido aprendiendo. ¡SU PRIMER GRAN PASO HACIA EL BILINGÜISMO!

Este programa, diseñado especialmente para nuestro campamento, se ha llevado a cabo en las instalaciones del Club de Campo, un entorno natural, que siempre nos permite desarrollar las actividades con total armonía.

Las clases de inglés se imparten en las gradas semi-cubiertas de la pista de salto, un espacio distinto que permite a los alumnos seguir su aprendizaje con las mismas comodidades de estar en un aula (zona de psicomotricidad, multimedia, manualidades,...). Pero también, hemos podido disfrutar de los espacios abiertos, ofreciendo así la oportunidad a nuestros alumnos de estar en contacto directo con la naturaleza.

Las actividades deportivas, que se ofrecen en nuestro

campamento, han contado con un profesorado especializado. El Club de Campo ha puesto a disposición de King's College International y de sus abonados, las mejores instalaciones para realizar entre otros: equitación, pádel, golf, tenis o natación.

El resultado final ha cumplido con éxito las expectativas de nuestros alumnos y sus padres y por ello, desde King's College International queremos mostrar nuestro agradecimiento a todo el personal de Club de Campo Villa de Madrid por su apoyo y confianza durante estos años.

Felicitemos a todos los profesores por su gran esfuerzo, dedicación y pasión por el inglés que transmiten a los alumnos, ayudándoles a fortalecer y motivar su aprendizaje de esta lengua.

Por último, queremos agradecer de corazón a todos los padres, familias y abonados del Club de Campo Villa de Madrid que, año tras año, siguen confiando en nosotros para educar a sus hijos y transmitirles la gran pasión que King's College International siente por la enseñanza del inglés.

¡Os esperamos el verano 2016 en nuestros Campamentos de Inglés en el Club de Campo!

COMIENZO DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS Y OTRAS ACTIVIDADES

A lo largo de los meses de septiembre y octubre ha comenzado la actividad de las diferentes **Escuelas Deportivas del Club de Campo Villa de Madrid**.

La duración de las clases es la misma que la del curso escolar, con algunas excepciones como la Escuela de Hípica, que funciona prácticamente todo el año. Y es en el mes de junio cuando se celebran los festivales de fin de curso que tanto gustan a los niños.

Así, en el mes de septiembre, ha iniciado su actividad **la Escuela de Patinaje y la Escuela de Hockey**, a la que los alumnos se han ido incorporando, dependiendo de la categoría, desde el día 15 de septiembre. El mismo día lo hizo **la Escuela de Tenis con el Torneo Vuelta al Cole**.

Ya en octubre, han comenzado las clases en **la Escuela de Invierno de Natación y en la Escuela de Golf**.

Para cualquier información relativa a plazos de inscripción, edades, horarios y precios de las clases, pueden consultar los apartados "Escuela" en cada uno de los deportes dentro de la página web del club: **www.ccvm.es**



EL DISEÑO de la Antorcha Olímpica

La antorcha olímpica de los XXV Juegos Olímpicos de la era moderna fue diseñada por el catalán André Ricard Sala (Barcelona, 1929). Para el maestro del diseño industrial, Premio Nacional de Diseño en 1987, crear la antorcha olímpica que representó a su ciudad en los inolvidables Juegos del 92 significó la obra cumbre de su trayectoria profesional.

LA AN OLÍMPICA DEL 92

En el Club del Campo

Muchos deportistas que han alcanzado el gran sueño de disputar unos Juegos Olímpicos han crecido en el Club de Campo Villa de Madrid. Los Juegos tienen el prestigio de la competición, pero también otras muchas historias menos conocidas, pero igual de apasionantes.

Y también, nuestro Club, forma parte de ellas. Una de esas historias tiene que ver con el recorrido del fuego olímpico, desde su origen en Grecia hasta la ciudad organizadora, pasando por todos los rincones del planeta.

Muchos no han querido perderse la mágica aventura de ser relevista olímpico y han tenido el privilegio de conseguirlo. Manuel Sainz de Vicuña, jugador de hockey del Club durante más de tres décadas, fue uno de ellos en el verano del 92. Y aquella antorcha que portó el 10 de julio por tierras extremeñas forma ya parte de la historia de nuestro Club, y está hoy expuesta en el restaurante del Chalet del Golf.

Cuando uno se apasiona por el deporte desde muy niño, todo lo que suena a Juegos Olímpicos son palabras mayores que resuenan en su cabeza una y otra vez, y que siempre despiertan una ilusión especial. Así empieza la historia de Manuel Sainz de Vicuña y su antorcha olímpica.

El Club de Campo está muy presente en la infancia de Manuel, donde puede conocer de cerca la hípica o el golf. “Después de probar otros deportes dentro del Club, con 13 años empecé a jugar al hockey. Estamos hablando de 1960, año en el que la selección española lograba la medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Roma. Además el Club de Campo contrató a un entrenador indio para sus equipos, promocionando este deporte entre los abonados de todas las edades. Como mi padre ya lo había practicado en la Escuela de Arquitectura en su época, me decidí a jugar, de lo cual no me arrepiento, pues desde entonces, el hockey ocupó, durante muchos años, una parte muy importante de mi vida. Aunque no jugué en el primer equipo del Club de Campo, sí lo hice en la Hípica, por aquél entonces segundo equipo del Club, siendo capitán varios años. También fui subcampeón juvenil de España en 1964, con el equipo del Club.”

Toda una vida dedicada al hockey, incluso como entrenador de uno de los primeros equipos femeninos del Club, por donde pasó toda una campeona olímpica. “Recuerdo que en aquellos años había un grupo de señoras, madres de amigos míos, que sí jugaban al hockey, pero no había competiciones, ni entrenamientos organizados...”

ANTORCHA



Un amigo de mi padre me comentó que su hija y otras amigas querían formar un equipo de hockey en el Club, y que si yo podía entrenarlas. Me gustó la idea y así nos iniciamos... Las hermanas mayores de las chicas que yo empecé a entrenar jugaban todas en el Atlético de Madrid, porque tenía sección de hockey, hasta que luego ya se pudieron incorporar al Club de Campo. Llegué a entrenar a Mercedes Coghén, capitana de la selección española campeona olímpica en Barcelona 92”.

Manuel Sainz de Vicuña recuerda con emoción cómo era el hockey de su época y cómo formar parte del equipo del Club de Campo significaba ser parte de una gran familia. “Éramos todos muy amigos. Y, además, yo tenía la suerte de tener muchos hermanos y primos jugando conmigo.

En algún momento en el equipo hemos llegado a coincidir jugando juntos 9 miembros de la familia, en un equipo de 11. En general, todo el equipo era una familia, hacíamos planes fuera del Club juntos, incluso muchos veraneábamos en el mismo sitio... Con el paso del tiempo he mantenido el contacto con muchos de mis compañeros de equipo. Cuando se organizan cenas de los jugadores de hockey del Club, yo, siempre que he podido, he venido incluso desde Extremadura, donde he vivido muchos años, para poder verles y recordar juntos muchas historias”.

Y precisamente uno de esos amigos del equipo, fue el que despertó el entusiasmo por el fuego olímpico en Manuel. “En 1968, antes de los Juegos de México, la antorcha olímpica también pasó por España. Me enteré que otro compañero del equipo, mayor que yo, la había llevado, y me dio mucha envidia. Cuando en 1992 supe que de nuevo el fuego olímpico iba a recorrer nuestro país, tenía claro que quería ser uno de esos relevistas. Yo ya vivía en Extremadura, y me puse en contacto con el presidente de la Real Federación Española de Hockey, al que conocía desde niño. Me recomendó que hablara con gente de la Junta de Extremadura, y logré hablar con el responsable de la Dirección de Juventudes. Me dijo que ya no quedaban plazas libres para el recorrido a pie, y que sólo quedaba disponibilidad para los relevos en bicicleta. Por supuesto le dije que sí. Me tocó subir 2,5 kilómetros del Puerto de Miravete, entre Navalmoral de la Mata y Trujillo, un 10 de julio y a las cuatro de la tarde, con un calor horrible y unas pendientes del 8% de desnivel, pero ahí estaba yo, con 45 años y cumpliendo un sueño.

Algo que recordaré para siempre, con una emoción enorme”

65

EL RECORRIDO

del fuego olímpico en el verano de 1992

El fuego olímpico fue encendido el 5 de junio en Olimpia y llevado por relevos hasta Atenas. El 9 de junio, en el puerto de El Pireo, se embarcó en la fragata Cataluña de la Armada Española. Cuatro días más tarde llegó a Ampurias, donde fue recibido por miles de personas en una emotiva ceremonia, para emprender su recorrido por todas y cada una de las 17 comunidades autónomas que forman el territorio español.

El itinerario de relevos en España era de 5.940km. (4.450 a pie y 1.490 en bicicleta), para recorrer 652 poblaciones, deteniéndose en 60, todo sin hacer uso de las autopistas. El resultado fue un total de 9.484 relevos, de los cuales 599 fueron en bicicleta.

El 24 de julio por la noche hizo su entrada triunfal en Barcelona procedente de Palma de Mallorca. Al día siguiente llegó puntual al Estadio Olímpico. El mito del baloncesto Epi fue el último relevista; el atleta paralímpico Antonio Rebollo, el encargado de encender el pebetero con una flecha que iluminó el cielo de Barcelona y que permanecerá en el recuerdo de todos los amantes del deporte en nuestro país.

EL CONCURSO - EXPOSICIÓN CLUB DE CAMPO VILLA DE MADRID CELEBRA SUS BODAS DE PLATA

Adultos participantes



66

Del 20 de noviembre al 11 de diciembre de 2015 PATROCINADO POR EL CORTE INGLÉS

El concurso-exposición Club de Campo Villa de Madrid celebra este año sus bodas de plata. Y lo hará entre el 20 de noviembre y el 11 de diciembre. Tres semanas en las que socios y acompañantes podrán visitar las obras y adquirir alguna de ellas si así lo desean. Sin duda, un año más, su calidad y lo agradable del medio, garantizan una actividad de gran interés y consiguiente satisfacción.

Como en ediciones anteriores, el concurso-exposición es una ocasión única para la extraordinaria participación de artistas, que hasta el presente han hecho posible, por su excelente nivel, que el Club se sienta complementado en su faceta deportiva.

Un año más, el tema será “Conoce tu Club: El Club de Campo Villa de Madrid”, que se viene demostrando perfectamente elástico para incluir las más variadas opciones posibles de representación, tanto de paisaje y medio ambiente, como de todas y cada una de las diversas actividades y prácticas deportivas que en el Club tienen lugar. Los participantes pueden expresarse con la mayor libertad de enfoques, técnicas y medios.

**ANIMAMOS A TODOS NUESTROS
ABONADOS, ADULTOS,
NIÑOS Y JÓVENES, A
PARTICIPAR EN EL
CONCURSO-EXPOSICIÓN**

Solo la calidad fruto de la creatividad artística cuenta. En todas sus ediciones, el concurso-exposición ha estado avalado tanto por la alta participación de los abonados, como por el apoyo de los órganos de dirección del CCVM, lo que refuerza de modo singular esta faceta creativa de sus abonados, a la vez que propicia el conocimiento y la valoración interna del propio Club.

Complemento con las prácticas deportivas, este concurso-exposición muestra una vez más la amplitud de opciones que definen al Club de Campo Villa de Madrid, y la dedicación y el esfuerzo de nuestros participantes, para quienes la compensación es el propio proceso de realización y la satisfacción de “la obra bien hecha”.

SECCIÓN INFANTIL-JUVENIL

En la sección Infantil-Juvenil participan los abonados hasta los 12 años, incluidos, que exponen sus obras en las mismas fechas y tiempos que los adultos.

LA INAUGURACIÓN
DE LA EXPOSICIÓN
TENDRÁ LUGAR
EL VIERNES 20 DE
NOVIEMBRE, A LAS
18:00 HORAS.



Algunos pequeños artistas



Nuestros pequeños artistas

El Club recompensa y estimula la participación de los más jóvenes con un obsequio-premio para cada uno de los participantes, con el fin de facilitar la continuidad de esta afición creativa, que forma parte de su formación integral y les permite utilizar este medio de expresión, opción segura de futuras satisfacciones.

Si la exposición de los adultos nos complace por la obra madura, son los trabajos de los más pequeños los que aguzan nuestra curiosidad e interés por su evolución a través de las variantes de forma y color, que implican cambios sustanciales en su interpretación del mundo que les rodea. Su valoración peculiar y sin prejuicios nos sorprende por su agudeza y su profundidad, más allá del pretexto elegido.

El incremento cada año de los participantes nos confirma en nuestra voluntad de continuar con esta actividad excepcional.

Todos los participantes infantiles y juveniles quedan incluidos en el "catálogo" de la exposición de la misma forma que los adultos.

LA CLAUSURA Y ENTREGA
DE PREMIOS SERÁ EL
VIERNES 11 DE DICIEMBRE,
A LAS 18:00 HORAS.

Convencidos de la importancia de esta dedicación insistimos en el interés de la continuidad formativa de los niños para el desarrollo de la atención y de la observación, que necesita obligadamente del dominio de los medios de expresión, lo que requiere de persistencia.

Nuestro Club les ofrece la opción de profundizar en el conocimiento de este magnífico entorno en el que desarrollan, con no menos esfuerzo, sus deportes preferidos.

Agradecemos muy especialmente el apoyo tradicional e incondicional del equipo directivo del Club de Campo Villa de Madrid, lo que garantiza el éxito habitual del desarrollo de nuestra actividad.

**¡ no faltéis a la cita,
os esperamos!**

Delegada de Actividades Culturales
Rosario Carrillo



Nuestros pequeños
van creciendo

BASES DEL CONCURSO

TEMA: “EL CLUB DE CAMPO VILLA DE MADRID”

Los participantes pueden elegir libremente cualquier aspecto o enfoque que exprese o aluda al Club de Campo Villa de Madrid y también son libres en la utilización de los medios y modos de expresión, que consideren convenientes para sus proyectos. Los trabajos que no se atengan a la temática elegida, quedan excluidos a efectos de exposición y premios.

ENTREGA DE OBRAS PARA LA EXPOSICIÓN

La entrega de obras se efectuará del 9 al 15 de noviembre, ambos inclusive, y en horario de 15 a 20 horas, en la conserjería del Chalet de Golf, para los adultos; y en la conserjería del Chalet de Tenis, para los jóvenes.

SELECCIÓN DE OBRAS

La selección de obras se lleva a cabo por un jurado de tres miembros de reconocido prestigio profesional, y queda condicionada exclusivamente por su calidad, así como por el espacio de exposición de que dispone el CCVM.

INAUGURACIÓN DE LA EXPOSICIÓN

La inauguración tendrá lugar el viernes 20 de noviembre a las 19:00 horas.

Tanto la inauguración como la clausura de la exposición son fechas de gran intensidad emotiva, en un ambiente de camaradería, cruce e intercambio de opiniones y sugerencias, lo que redonda y refuerza el ambiente grato de “familia” en el Club y, especialmente, en la Sección de Arte, dentro de las Actividades Culturales que en él se desarrollan.

Pedimos y deseamos que visitéis la Exposición y aprovechemos para hacer extensiva la invitación a todos los abonados del Club interesados en el Arte.

PREMIOS

Los premios se adjudican por decisión inapelable del jurado y, en su caso, podrían quedar desiertos.

CLAUSURA Y ENTREGA DE PREMIOS

La clausura del concurso-exposición y la entrega de premios tendrán lugar el viernes 11 de diciembre, a las 19:00 horas.

Todos los participantes de la sección infantil-juvenil recibirán como obsequio material de dibujo y pintura, el viernes 11 de diciembre a las 18:00 horas en la zona infantil del Chalet de Tenis.

RETIRADA DE OBRAS

La retirada de las obras tendrá lugar durante los días 12 y 13 de diciembre, previa presentación al conserje del resguardo de la entrega de la misma.

En todo caso, la exposición se desmontará definitivamente el día 13 de diciembre. El Club declina toda responsabilidad en la guarda de las obras no retiradas en la fecha prevista.



Rincón de la Exposición



Variedad de la Exposición

NORMAS SECCIÓN ADULTOS

1. El concurso-exposición queda abierto a todos los abonados, aficionados o de plena dedicación, que quieran participar.
2. A la sección adultos, se incorporan los jóvenes a partir de los 13 años, cuya valentía se destaca con una mención honorífica.
3. La elección de asunto concreto, de medios de expresión, de técnica y de soporte es libre, si bien se aconseja como tamaño máximo, por razones de espacio de exposición, obras no mayores de 100 x 81 cm.
4. El número máximo de obras por concursante será de cinco (cinco obras/autor), todas sobre soporte rígido, con medio fácil de cuelgue y de exposición.
5. A efectos de difusión posterior, cada obra vendrá acompañada de su ficha, en la que figure con toda claridad el nombre del autor, título de obra, dimensiones y técnica empleada.
Con los datos recibidos se confecciona un "catálogo", que constituye una hoja de referencia clara para los participantes y visitantes de la exposición. Puede incluirse precio.
6. Cada obra o grupo de obras vendrán (una sola vez) acompañadas del currículum de dicho autor.
7. El montaje de la exposición se hará, como hasta ahora, compaginando nuestra disponibilidad con la diversidad de la obra recibida.
8. La crítica de la exposición, así como los nombres de los participantes y las obras premiadas se publicarán en la revista del Club en el número posterior a la clausura de la misma.
9. Los Premios se abonarán mediante tarjetas de El Corte Inglés, patrocinador del Concurso-Exposición:
Primer premio: 1.500 €
Segundo premio: 1.000 €
Tercer premio: 500 €
10. Los autores ganadores del 1º y 2º premios dejarán la obra premiada para el Museo del Club, con las que se decoran los salones y otros espacios del CCVM, lo que nos da una especial satisfacción y una singularidad notable.

NORMAS SECCIÓN INFANTIL-JUVENIL

1. Materia, formato y técnica, libres.
2. Los trabajos tienen que venir siempre de modo que sean fáciles de colgar o exponer, montados o no sobre soporte rígido.
3. El número de obras por participante es un máximo de cinco.
4. El jurado elegirá las obras a exponer y las instalará en el espacio disponible.
5. Cada obra vendrá referenciada con los datos de autor: Edad, título, técnica, dimensiones y fecha de ejecución.
6. Al igual que en el caso de los adultos, en la revista del Club que se publique tras la clausura de la exposición, se publicarán los nombres de los participantes.
7. Dos trabajos consignados como "seleccionados" quedarán en poder del Club, para exponerlos en su museo.

Las obras son tratadas con todo cuidado; pero ni el Club ni las personas que organizan esta actividad se responsabilizan del extravío, rotura o alteración por accidente de alguna de ellas, ni tampoco de las alteraciones de elementos accesorios: marcos, soportes, etc.

Celia Mayer, nueva presidenta en el Club de Campo



En la reunión del Consejo de Administración del Club de Campo Villa de Madrid celebrada el 28 de julio se ha nombrado a la delegada del Área de Gobierno de Cultura y Deportes del Ayuntamiento de Madrid, Celia Mayer, como nueva presidenta del Club.

Además, siete de los trece consejeros del Consejo de Administración del Club han sido nombrados por la nueva presidenta. Junto a Celia Mayer, formarán parte de este organismo el delegado de Economía y Hacienda, Carlos Sánchez Mato; la delegada de Medio Ambiente y Movilidad, Inés Sabanés; el secretario general técnico del Área de Gobierno de Cultura y Deportes, José Enrique Martín Arahuetes; el director general de Deportes, Francisco Javier Odriozola; la directora general de Sector Público, Marta Fernández-Pirla; y el director de gabinete del Área de Cultura y Deportes, José Haro.

Joaquín Ballesteros, nuevo gerente del Club de Campo



El Consejo de Administración del Club de Campo, reunido el viernes 16 de octubre, ha nombrado a Joaquín Ballesteros Torres nuevo gerente de la entidad, tras el cese del anterior responsable, Alfonso Segovia.

Licenciado en Sociología y Master en Dirección y Administración del Deporte por la Universidad Complutense y el Comité Olímpico Español, Joaquín Ballesteros es director del Servicio "Espacio Estudiantes" (Centros de Servicios y Recursos para Estudiantes) de la Universidad Carlos III de Madrid, de la que formó parte del grupo de gestores fundadores, con su primer rector, Gregorio Peces Barba. Su trayectoria profesional está muy ligada a la comunicación y gestión del deporte. Además, ha sido fundador y presidente de la Comisión Nacional de Triatlón –precursor de la Federación Española de este deporte

70

Repoblación y tala

DE ÁRBOLES SECOS O ENFERMOS CON RIESGO DE CAÍDA

El pasado año 2014 se realizó un minucioso estudio del arbolado del Club elaborado por ingenieros técnicos forestales y tras las conclusiones de éste, y siguiendo sus indicaciones, se ha procedido a la tala de 280 árboles muertos, enfermos no recuperables o con riesgo de caída. Dicha tala se ha llevado a cabo previa autorización de la Dirección General de Zonas Verdes, Limpieza y Residuos del Ayuntamiento de Madrid.

Asimismo, y como se lleva haciendo desde hace muchos años, durante el invierno 2014-2015 se ha realizado una repoblación de 350 árboles en su mayor parte encinas de pequeño porte, que son las que tienen más posibilidades de supervivencia.

En el invierno 2015-2016 el Club tiene previsto aumentar el número de árboles a plantar.





Disfruta Madrid



Visitas Guiadas Oficiales

Rutas en varios idiomas con los mejores guías profesionales



Madrid Card

Te facilita la entrada a más de 50 museos y descuentos en tiendas y restaurantes



Madrid City Tour

Recorre la ciudad de la forma más divertida, cómoda y sencilla



Faro de Moncloa

Una torre desde la que contemplar la Sierra de Guadarrama y el norte de Madrid



Mirador Madrid

Las mejores vistas del centro de la ciudad desde lo alto del Palacio de Cibeles



BiciMad

Gracias al servicio de alquiler de bicicletas eléctricas conoce Madrid sobre dos ruedas

Información y ventas: turismo@esmadrid.com

Centro de Turismo de la Plaza Mayor

Plaza Mayor, 27 (bajo)

91 454 44 10

Descuentos en el MONASTERIO DE PIEDRA PARA LOS ABONADOS DEL CCVM

El Club de Campo ha llegado a un acuerdo de colaboración con la sociedad Monasterio de Piedra S.A, con el fin de que los abonados del Club puedan disfrutar de una serie de condiciones especiales en dicho complejo turístico.

Con este convenio, los abonados tendrán un descuento del 20% en la entrada al Parque Natural y al Monasterio, tanto para el titular del carnet como para tres acompañantes. Además, podrán disfrutar de una reducción del 10% en el precio del Hotel del Monasterio.

Para beneficiarse de todo esto, bastará con presentar el carnet o tarjeta identificativa del CCVM. Más información en www.monasteriopiedra.com y 976 87 07 00.

Parque natural DEL MONASTERIO DE PIEDRA

El Parque Natural del Monasterio de Piedra se esconde en las sierras más escarpadas del Sistema Ibérico, dentro del término municipal de Nuévalos. Un paraje natural rodeado de cascadas, saltos de agua y un grupo de cavernas por las que se puede pasear, disfrutando de un entorno paisajístico espectacular.

El Monasterio de Piedra fue construido en los años de transición del Románico al Gótico. Se trata de una arquitectura sobria, austera, sencilla y luminosa. Como curiosidad, el Monasterio de Piedra puede presumir de ser el primer monasterio de Europa donde se elaboró el chocolate, en 1534. Fueron los monjes cistercienses los primeros en probar este manjar, y hoy en día se puede visitar una

Exposición sobre la historia del chocolate.

El Monasterio permite disfrutar de una estancia muy especial en su hotel, que cuenta con 62 habitaciones, antiguos dormitorios de los monjes de la Orden del Cister, decoradas según el estilo aragonés.

Además, el Monasterio de Piedra ofrece otras actividades, como senderismo, turismo enológico con su Museo del Vino y la Denominación de Origen Calatayud, la posibilidad de jugar al golf en el Augusta Golf Calatayud, o relajarse en un centro de spa con más de 500 metros cuadrados de espacio lúdico y termal.

David Bustamante, EN EL CLUB DE CAMPO



El cantante David Bustamante ha visitado en agosto el Club de Campo Villa de Madrid para disfrutar de un buen día jugando al golf. Gran apasionado de los deportes, estuvo acompañado de su amigo y profesional de golf Carlos Balmaseda, que como abonado de nuestro Club fue el anfitrión perfecto para disfrutar del recorrido negro.

David Bustamante, al que muchas otras veces hemos podido ver jugando al fútbol, se declara un enamorado del golf, y desde que ha descubierto este deporte, se siente “enganchado” y con ganas de jugar siempre que puede.

Los mejores beneficios para disfrutar del esquí con la

ESCUELA EUROPEA EN SIERRA NEVADA

Los abonados del Club de Campo podrán disfrutar de la nieve gracias al acuerdo alcanzado con la Escuela Europea de Esquí & Snowboard. Fundada en 1995, cuenta con un equipo de profesionales de diferentes nacionalidades con una dilatada experiencia en la enseñanza del esquí y el snowboard. Cada temporada ofrece, con un trato personalizado, una oferta de servicios única en Sierra Nevada, la estación de esquí más meridional de Europa.

A 31 kilómetros de Granada, Sierra Nevada alberga las cumbres más altas de la Península Ibérica, Veleta (3.394 m.) y Mulhacén (3.478 m.). Con más de 105 kilómetros esquiabiles en 120 pistas balizadas, también puede presumir el mayor desnivel esquiabile de nuestro país, con 1.200 m.

Pero sobre todo destaca una oferta complementaria de ocio que hace de la estación un referente internacional. Además de descuentos especiales para viajes de fin de semana, los abonados del Club podrán encontrar muchas más ventajas en la Escuela Europea de Esquí & Snowboard.

VENTAJAS para los abonados

- 20% de descuento en alquiler de material o up grande a gama superior. Material nuevo renovado anualmente.
- Alquiler de material gratis para niños menores de 5 años. (1)
- Material de cortesía en caso de rotura de material propio o en caso de contratar servicio de reparación de material mientras se lleva a cabo el mismo.
- Atención preferente en el alquiler de material evitando esperas.
- Guarda-esquí sin cargo a pie de pistas.
- Traslado del material alquilado a pistas. (2)
- Gestión de forfait sin cargo y entrega en mano al cliente, sin colas. (3)
- Acceso para niños a Family Club Kids sin cargo. (4)
- Entrega de diploma al finalizar la clase con el nivel alcanzado.
- Segundo participante sin cargo en clases particulares o exclusivas. (5)
- Acceso a programas Family Club, Pro Kids, Snowboard Kids y Freestyle kids. (6)
- 10% de descuento en Cursosillos semanales y de fin de semana.
- Test de material Premium sin cargo. (7)
- Gestión de alojamiento. (8)

1. Los menores de 5 años tendrán alquiler de material sin cargo, siempre que contrate servicio de clases de esquí y alquile material un adulto. Asimismo dispondrán de forfait sin cargo, debiendo abonar solo 5€ por día por el seguro obligatorio.
2. El traslado del material alquilado a la oficina en pistas será por la mañana, con lo cual el interesado deberá realizar el alquiler la tarde anterior y reservar este servicio. Al finalizar la estancia el material deberá ser devuelto por el cliente en la oficina de alquiler de material.
3. Para disfrutar de la entrega de forfait en mano deberá realizarse la reserva con 48 horas de antelación.
4. El acceso al Family Club Kids será a partir de las 16 horas, supeditado a los días de apertura del mismo.
5. En clases particulares y exclusivas de una persona, la segunda persona sin cargo.
6. Programas Family Club para familias con clases especiales para padres e hijos y programas Pro Kids, Snowboard Kids y Freestyle Kids con metodología y material de trabajo específica según el programa.
7. El cliente podrá probar material de gama Premium sin cargo contratando el servicio de clases exclusivas durante el desarrollo de la misma.
8. Escuela Europea ofrece la gestión del alojamiento recomendando las mejores alternativas según las necesidades de cada cliente.

Más información en el T. 958 48 10 68 y www.escuelaeuropea.cc



La piscina olímpica VUELVE A CLIMATIZARSE

La piscina olímpica del Club vuelve a cubrirse para seguir abierta durante todo el año, en su función ahora de piscina climatizada, que tanto reclamo tiene entre los abonados. Después de un verano en el que hemos podido disfrutar de ella al aire libre, ha llegado el momento de volver a climatizarla. Durante la época estival, y a pesar de las sugerencias de algunos abonados, no existe esa posibilidad, por estar

descubierta, tal y como recoge la normativa vigente. En el Real Decreto 1027/2007 de 20 de julio de 2007, artículo 2, IT 1.2.4.6.3 se indica claramente que “para el calentamiento del agua de piscinas al aire libre solo podrán utilizarse fuentes de energía renovables, como la energía solar, o residuales. No puede utilizarse energía convencional para el calentamiento de piscinas al aire libre”.

CALENDARIO

AJEDREZ

31 de octubre: Torneo Social de Partidas Lentas (7ª ronda). Chalet de Ajedrez: de 17h. a 20h.

14 de noviembre: Torneo Social de Partidas Lentas (8ª ronda). Chalet de Ajedrez: de 17h. a 20h.

21 de noviembre: Torneo Social de Partidas Lentas (9ª ronda). Chalet de Ajedrez: de 17h. a 20h.

12 de diciembre: Fiesta anual de Ajedrez Club de Campo Villa de Madrid. Carpa Zona Hípica: de 16:30h a 21h. TORNEO SOCIAL.

BRIDGE

Torneos: martes, jueves, sábados y domingos.

HÍPICA

30 de octubre: CD Nacional *** Copa de S.M. el Rey Doma Clásica.

30, 31 de octubre y 1 de noviembre, Doma Clásica.

14 de noviembre: CS Nacional de Ponis Nivel 1 (V GP CCVM).

14 y 15 de noviembre, Salto de Obstáculos.

15 de noviembre: Prueba Social Doma Clásica.

20 de noviembre: CS Nacional **** Indoor.

20, 21 y 22 de noviembre, Salto de Obstáculos.

5 de diciembre: CS Nacional ***. 5 y 6 de diciembre, Salto de Obstáculos.

12 de diciembre: Prueba Social de Doma Clásica (Final).

12 de diciembre: CD Territorial Final de la Copa F.H.M. Doma Clásica.

19 de diciembre: CS Nacional ** (Jumping de Navidad).

19 y 20 de diciembre, Salto de Obstáculos.

GOLF

31 de octubre: Campeonato Caballeros 4ª y 5ª categoría.

5 de noviembre: Mensual Damas (Social).

8 de noviembre: Campeonato Junior y Cadete Club de Campo.

11 de noviembre: Regularidad Seniors Caballeros (Social).

14 y 15 de noviembre: Final Ránking Caballeros.

22 de noviembre: Junior-Cadete-Infantil-Alevín-Benjamín (Social).

3 de diciembre: Mensual Damas (Social).

12 de diciembre: Premio Navidad Matrimonios y Mixto (Social).

Modalidad Greensomes. Mayores de 22 años. Este Premio se jugará el día 12 (sábado), y en caso de un número de inscritos superior a la capacidad del campo, los jugadores que no participen el día 12 lo harán el día 13 (domingo), según sorteo. Trofeos únicos para los dos días.

15 de diciembre: Regularidad Senior Caballeros (Social).

19 de diciembre: Premio Navidad Damas y Caballeros (Social).

Modalidad Fourball. Mayores de 22 años. Este Premio se jugará el día 19 (sábado), y en caso de un número de inscritos superior a la capacidad del campo, los jugadores que no jueguen el día 19 lo harán el día 20 (domingo), según sorteo. Trofeos a los campeones damas y caballeros.

23 de diciembre: Navidad Junior-Cadete-Infantil-Alevín-Benjamín (Social).

HOCKEY

Octubre - diciembre: en juego la Liga Nacional de hockey 2015/2016.

PÁDEL

Octubre:

-Comienzo de los Campeonatos Sociales de Pádel en todas sus categorías.

-Comienzo de las Ligas de Veteranos y Menores por equipos de Madrid.

TENIS

Octubre:

-Comienzo Liga Juvenil por equipos de Madrid.

-Campeonatos de España por Equipos Veteranos +50.

Noviembre:

-Campeonato de Madrid por equipos Absoluto Masculino y Femenino.





NUEVO VOLVO XC90 A NEW BEGINNING

El nuevo Volvo XC90 es un hecho, es real. Descubre sus increíbles avances en conectividad gracias al sistema Sensus Connect. Consigue la máxima potencia con sus motores Drive-E y elige entre gasolina o electricidad según necesites. Siéntete más seguro con los avances en nuestro innovador IntelliSafe. Y disfruta de la sensación de amplitud con los 7 asientos distribuidos en 3 filas.

VOLVOCARS.ES



**CASER SALUD
INTEGRAL**

DE REGALO



X 5 AÑOS*

**PORQUE SER PADRE TE
OBLIGA A MULTIPLICARTE...**

**CONTRÁTALO ANTES DEL 31/01/2016
Y TENDRÉS CADA MES DE NOVIEMBRE
DE REGALO, HASTA 2020**

CASER SALUD MULTIPLICA EL CUIDADO DE TU FAMILIA



**TU TEST DE
INTOLERANCIA
ALIMENTARIA EN 2016**



**HASTA 100 € EN
GASTOS DE ÓPTICA
DURANTE 2016**



**HASTA 100 €
EN FARMACIA Y
VACUNAS INFANTILES**



**HASTA UN 30% DTO.
POR CONTRATACIÓN
FAMILIAR**



**CUIDADOS
CASER POSPARTO
EN EL HOGAR**



Más información:

**Marina Silvia Ravena
608 408 153**

C003148112742P

**Juan Carlos Sancho
649 971 812**

C003105348135Z

Caser
SEGUROS

PRESTIGIO INTEGRAL ACTIVA ADAPTA MÉDICA INICIA DENTAL

Seguros de tu confianza

* Promoción válida para nuevas contrataciones de clientes particulares en el producto Caser Salud Integral del 15 de septiembre de 2015 al 31 de enero de 2016 que no hayan sido asegurados de salud en Caser en los 6 meses anteriores a la contratación. Las mensualidades sin coste se aplicarán a cada uno de los beneficiarios de la póliza en los recibos del mes de noviembre de los años 2016, 2017, 2018, 2019 y 2020 siempre que la póliza se encuentre en vigor y al corriente de pago. Además, se aplicará el reembolso del 50% del importe de las facturas de óptica, hasta un máximo de 100€ por Asegurado, durante 2016; el reembolso del 50% del importe de las facturas de farmacia y vacunas infantiles hasta un máximo de 100€ por Asegurado y año, así como, el regalo de 1 Test Genético Nutricional de Intolerancia Alimentaria por asegurado en 2016, en las condiciones estipuladas en dichas coberturas. Coberturas sujetas al Condicionado General, Especial y Particular de la póliza.