

BEN  
RES  
pat

# BEN-AL-DEPORTE



PATRONATO DEPORTIVO  
MUNICIPAL  
AYUNTAMIENTO DE BENALMÁDENA

## Sumario

EL ABONO AL P.D.M.

21ª CARRERA URBANA DEL PAVO

17ª GALA DEL DEPORTE

21º JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

¡¡APRENDE A PATINAR!!

CICLO INDOOR

COMENZARON LAS LIGAS LOCALES

ENFOCADOS EN LA MEJORA CONTINUA

NOTICIAS DE SALUD/DEPORTES

EL CLUB MUNICIPAL DE RAQUETA

## EVENTOS MES DE DICIEMBRE

### DÍA 13

- Senderismo Benalmádena Ruta: "Jabalculo" Salida Polideportivo Arroyo de la Miel a las 9:00 h. (Mínimo 15 personas).

- Comienza la 20ª Liga Local de Baloncesto. Pabellón de Benalmádena Pueblo.

### DÍA 7

- Fase Andaluza Juvenil de Hockey clasificatoria para campeonato de España. Pabellón Cubierto Arroyo de la Miel.

### Día 18

- 17ª Gala del Deporte de Benalmádena.

### Día 26 y 27

- Campeonato de Navidad de Fútbol 7. Campo de Fútbol de Césped artificial de Benalmádena Pueblo.

### Día 19

- Último día de escuelas deportivas.

### Día 7 de enero

- Comienzo de escuelas deportivas.



Como parte de las actuaciones llevadas a cabo con motivo del **XX Aniversario del Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena**, se presenta este **Magazín Informativo** que denominaremos, << **BEN AL DEPORTE** >>, que nace con la pretensión de ser un vehículo de comunicación y de información del Patronato Deportivo hacia los ciudadanos de Benalmádena.

El Deporte en Benalmádena es un elemento importante que contribuye a la mejora de la **calidad de vida** y está, cada vez más, integrado en el día a día de los que vivimos en este municipio. Nuestra población cuenta con una dotación de instalaciones deportivas municipales, que siendo mejorable es bastante completa, y con una oferta de Actividades planteada para satisfacer la demanda deportiva de nuestros ciudadanos, pero nos faltaba un **vehículo de comunicación** que periódicamente informe de todas las noticias y novedades relacionadas no sólo con este Patronato Deportivo, sino con la actividad de nuestros clubes federados y con el deporte en general del municipio.

Para ello surge este **Magazín** que pretende acercar más aún el latido del deporte de Benalmádena **al corazón de nuestros ciudadanos**.

Manuel Crespo Ruiz  
Concejal de Deportes

## EL ABONO AL P.D.M.

"CADA DÍA MÁS SERVICIOS, CADA DÍA MÁS INTERESANTE"

El Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena creó hace ya más de **10 años** el concepto de "**abonado**", o socio del Patronato Deportivo, para facilitar a las personas que querían hacer deporte habitualmente en las instalaciones deportivas municipales, unos precios más favorables. El abono al P.D.M. tuvo desde el primer momento muy buena aceptación, pero en los últimos años se ha incrementado notablemente el número de personas abonadas al P.D.M., incremento motivado por la incorporación de **nuevas instalaciones y actividades** a la oferta de este Patronato Deportivo. En el año 2003 la incorporación de un nuevo Gimnasio ha sido un gran revulsivo que ha invitado a muchos ciudadanos a sacar su carnet de abonado al P.D.M., para disfrutar de esta nueva y completa instalación. En el año 2004, con la incorporación del **Club Municipal de Raqueta**, la oferta del P.D.M. se verá notablemente reforzada, provocando la incorporación de nuevos abonados.



### ABONADOS AL PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL EN NOVIEMBRE DEL 2003

ABONADOS FAMILIARES	2.148
ABONADOS INDIVIDUALES	2.346
<b>TOTAL</b>	<b>4.494</b>

Sin duda los abonados al Patronato Deportivo Municipal representan el **colectivo más importante del municipio** por número de asociados. Un número que se multiplicará cuando se finalice la construcción de la Piscina Cubierta y Pista de Hielo en Arroyo de la Miel.

## 21ª CARRERA URBANA DEL PAVO

El próximo domingo 14 de diciembre se celebrará en nuestro municipio la 21ª carrera urbana del Pavo, una de las pruebas populares más significativas y antiguas que organiza el Patronato Deportivo de Benalmádena.

Como viene siendo tradicional en los últimos años es patrocinada en su totalidad por la **Asociación de Comerciantes y Empresarios de Benalmádena (ACEB)**.

En esta edición se han mejorado los premios ya que por primera vez se entregarán además de los trofeos reglamentarios a los tres primeros clasificados **un pavo** a los ganadores de cada categoría y se sortearán más regalos entre los todos los participantes.

El año pasado tuvimos una participación de **973 corredores** en la línea de meta y conseguimos que el núcleo familiar (padres e hijos) se integrase en este evento, esperamos que en esta ocasión podamos superarnos.

También se han subido los premios a los **centros de enseñanza** con más participación tanto de primaria como de secundaria, otorgando 200 € a los primeros y 100 € a los segundos.

Para realizar las **inscripciones** se pueden hacer en los centros de enseñanza y en los polideportivos municipales habiendo 14 categorías diferentes (7 masculinas y 7 femeninas).

Por último decir que el recorrido tiene una distancia que no supera los **4 Km.**, contando con la colaboración de la Policía Local, Protección Civil y Cruz Roja para garantizar las medidas de seguridad durante toda la prueba.

**21ª CARRERA URBANA DEL PAVO**  
Recorrido Urbano de 4 Km.  
Domingo 14 de Diciembre  
Salida a las 11:00 h. en el Polideportivo de Arroyo

**Benalmádena**

**PREMIOS:**

- A los 3 primeros clasificados de cada categoría
- Centros de primaria y secundaria con más participación
- Al primer clasificado socio de la ACEB
- Pavo a los primeros clasificados
- Regalos a sortear entre los participantes de cada categoría

INSCRIPCIONES: POLIDEPORTIVO DE ARROYO DE LA MIEL  
952 447 886

## 17ª GALA DEL DEPORTE

El Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena organiza la 17ª Gala del deporte donde pretende destacar a los deportistas y participantes más significativos durante la temporada 2002-2003.

El acto está previsto realizarlo el **18 de diciembre a las 18.00 h.** en el Hotel Alay y para esta edición se entregarán unos **130 galardones**, unos 15 más que el año pasado, ya que continuamente se están incorporando nuevas actividades y eventos al programa deportivo.

Las propuestas de los galardonados vienen avaladas fundamentalmente por las asociaciones y clubes que están vinculadas al deporte local, todas esas propuestas a su vez son aprobadas por la **Junta Rectora del P.D.M.**

Para acompañar este acto se programarán algunas actividades complementarias como exhibiciones y exposición de fotos, donde quede de manifiesto algunas de las **actuaciones más importantes** que se han desarrollado durante este año a nivel deportivo.



**21ª JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES**  
TEMPORADA 2003/4  
NORMATIVA

**BENALMÁDENA**

**PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL**  
AYUNTAMIENTO DE BENALMÁDENA

## 21ª JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

Los Juegos Deportivos Municipales es la actividad pionera del Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena. La Temporada 2003-04 supone su 21 cumpleaños.

Recordamos a todos y todas que comienzan la 2ª semana de enero y que todavía pueden inscribirse los equipos y deportistas interesados en esta competición donde el componente educativo y formativo son su principal premisa.

Deportes como el Fútbol Sala, Baloncesto, Volei-4, Hockey, Fútbol 5 y 7, Badminton, Atletismo, Tenis, etc. tienen cabida en estos Juegos que se esperan sean los más atractivos desde su origen.

Esta temporada se va a premiar a los centros escolares que aporten mayor cantidad de deportistas y cumplan con todo el ciclo competitivo; siendo 200 euros clasificado, 100 euros 2º clasificado y 50 euros 3º clasificado los beneficiados con material deportivo equivalente a estas cantidades, además de la entrega de medallas a los equipos 1ª y 2ª de cada modalidad deportiva y **la final intermunicipal Benalmádena-Torremolinos**, esta temporada sede en nuestra localidad.

¡ANIMAOS!, más información en el Departamento de Actividades Físicas del Polideportivo de Arroyo de la Miel.

¡¡AA  
A P

El patin  
una forma  
al aire libre  
y que adere  
desarrolla  
equilibrio.  
y la poten

Desde  
pasada, en  
de Arroyo  
ilusión y g  
propios p  
deslizarse

En las s  
y pasarlo  
circuitos d  
a inventar

Si quer  
encontrar  
18:30 h.

Os anim  
esperamo  
iniciarnos  
adelante..  
Nos vemo

Elisa

COM  
LAS

Desde f  
la 24ª Liga  
fuerte de t  
los récord  
los que ju  
jugándose  
1ª División

La Liga  
20ª edición  
en las tres  
abierta, 10

A princ  
de Fútbol  
factores p  
partidos c  
Municipal  
32 equip  
también a  
40 años, e

En el m  
Baloncest  
fichar a d  
en el nue  
de superfi

La gran  
las ligas lo  
resultado  
Patronato

## ¡¡APRENDE A PATINAR!!

El patinaje en línea es una forma de hacer deporte al aire libre muy divertida y que además contribuye a desarrollar el sentido del equilibrio, la coordinación y la potencia muscular.



Desde la temporada pasada, en el Polideportivo de Arroyo de la Miel, patinadores entre 6 y 14 años con mucha ilusión y ganas de mejorar en la práctica del patinaje, se calzan sus propios patines (o los que facilita el Patronato) y empiezan a deslizarse sobre el pavimento.

En las sesiones de patinaje intentamos aprender con seguridad y pasarlo bien, para ello además de ejercicios técnicos, hacemos circuitos de obstáculos, partiendo de hockey o incluso nos atrevemos a inventar coreografías patinando al compás de la música.

Si queréis formar parte de nuestra Escuela de patinaje nos encontraréis los **martes, jueves y viernes a las 17:30 h. y a las 18:30 h.**

Os animo e invito a disfrutar de este bello deporte y así mientras esperamos la finalización de la **Pista de Hielo**, aprovechamos para iniciarnos a esta actividad que por ahora va sobre ruedas... y más adelante... **irá sobre hielo...**

Nos vemos en el "Poli"...

Elisabet Martín-Mora. Presidenta Club Patinaje Benalmádena

## COMENZARON LAS LIGAS LOCALES

Desde finales del pasado mes de septiembre se está disputando la **24ª Liga Local de Fútbol Sala**, la competición de este nivel más fuerte de toda la Provincia. En esta edición se han vuelto a pulverizar los récord de participación situándose en **68 equipos** inscritos en los que juegan más de **700 jugadores**. Esta competición sigue jugándose los sábados por la tarde dividida en 4 categorías, desde 1ª División hasta 3ª División "B".

La **Liga Local de Tenis**, que dio comienzo el 20 de octubre su 20ª edición, reúne esta temporada a **60 tenistas**, que se desglosan en las tres categorías existentes, 40 participantes en la categoría abierta, 10 en la mayores de 40 años y 10 en la categoría femenina.

A principios de noviembre ha dado comienzo la **4ª Liga Local de Fútbol 7**, competición que despierta un gran interés, entre otros factores por la magnífica instalación en la que se disputan los partidos como es el **Campo de Césped Artificial** del Polideportivo Municipal de Benalmádena Pueblo. En esta competición participan **32 equipos**, 16 en 1ª División y 16 en Segunda, además existe también al igual que en tenis una categoría para los **mayores de 40 años**, en la que participan **8 equipos**.

En el mes de diciembre dará comienzo la **20ª Liga Local de Baloncesto**, que en esta ocasión presenta como alicientes el poder fichar a dos jugadores federados y que los partidos se disputarán en el nuevo **Pabellón Cubierto** de Benalmádena Pueblo, dotado de superficie flotante de última generación.

La **gran novedad** de esta temporada 2003-2004 es que todas las ligas locales se van a poder seguir, evolución de los campeonatos, resultados, clasificaciones, etc., a través de la página Web del Patronato Deportivo [www.benalmadena.com/deportes](http://www.benalmadena.com/deportes)

## CICLO INDOOR

El avance del Ciclo Indoor ha sido espectacular hasta el punto de que casi todos los gimnasios en la actualidad, lo incluyen entre sus actividades.

El papel principal lo desempeña una vez más el monitor. Es el encargado de saber combinar los diferentes objetivos y niveles de forma física dentro de cada sesión, para que todo el mundo consiga sus objetivos y la actividad sea lo mas abierta posible.



### Objetivos como:

- Trabajar con la frecuencia cardiaca de cada persona, según edad, nivel y forma física.
- Buena planificación de las sesiones.
- Incluir sesiones de recuperación más suaves.
- Respetar una frecuencia de pedaleo, con cadencias coherentes con el ejercicio a realizar, no abusar de los sprints ni de los saltos.
- Eliminar ejercicios de dudosa justificación.

**RECUERDA QUE ESTA ACTIVIDAD LA ENCONTRARÁS  
EN EL GIMNASIO DEL POLIDEPORTIVO  
DE ARROYO DE LA MIEL  
¡ ANÍMATE !**

Francisco Yáñez Bravo  
Entrenador Nacional  
Gerente Gimnasio Polid. A. de la Miel

## PUB V.B. vigente campeón de 1ª división



El Pub V.B. luchará esta temporada por revalidar el Título de Campeón absoluto.

## ENFOCADOS EN LA MEJORA CONTINUA

El Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena, es una **organización comprometida en la mejora de la calidad**, prueba de ello fue la implantación en esta entidad del sistema de gestión de la calidad **ISO 9000**, siendo el **1º Servicio Municipal de Deportes en Andalucía** en obtener la Certificación de Calidad ISO 9000. Pero esa iniciativa, aún siendo importante, no supone ninguna meta sino una herramienta para racionalizar el trabajo de esta entidad que permita ofrecer mejores servicios a nuestros ciudadanos.



Esta iniciativa se verá complementada en los próximos meses con la implantación del **modelo de Excelencia de Gestión de la Calidad Total**, denominado modelo E.F.Q.M., que permitirá detectar los puntos débiles de esta organización y adoptar medidas y estrategias para eliminarlos.

Estas actuaciones vinculadas con la calidad cuentan con el **compromiso de la Dirección Política y Técnica**, y sobre todo, con el respaldo y la **profesionalidad de todos los trabajadores del Patronato Deportivo** que se esfuerzan día a día por satisfacer los intereses y necesidades de nuestros ciudadanos.

Una parte importante del Programa de Mejoras que lleva a cabo el Patronato Deportivo en sus instalaciones y actividades proceden de **propuestas y sugerencias** realizadas por los propios **usuarios**, por lo que desde aquí animamos a todos nuestros usuarios a que continúen aportando su opinión, porque ellos son el principal motor para desarrollar la **mejora continua** en este Patronato Deportivo.

Juan Correal. Director P.D.M.

## EL CLUB MUNICIPAL DE RAQUETA

**"TODO UN SUEÑO PARA LOS AMANTES DEL TENIS Y EL PADEL"**

Benalmádena contará a partir del mes de febrero (fecha estimada de apertura), con un **Club Municipal del Raqueta**, que no tendrá nada que envidiar a los mejores Clubes de Tenis y Padel de la Provincia de Málaga.

El nuevo centro deportivo construido por el Ayuntamiento contará: con **3 Pistas de Tenis**, con un pavimento de última generación "acolchado", **6 Pistas de Padel**, 4 de ellas de cristal y 2 de muro y un **Club Social**, donde irán ubicados los vestuarios, la recepción, una **tienda** de artículos deportivos y una cafetería-restaurante.



El Club Municipal de Raqueta ofrecerá todo tipo de servicios vinculados con el tenis y el padel, y de él podrán disfrutar todos los ciudadanos de Benalmádena, con unas **tarifas fijadas por el Patronato Deportivo Municipal**, que contemplan, como en el resto de sus servicios, bonificaciones de precios para los **abonados** al Patronato Deportivo Municipal.

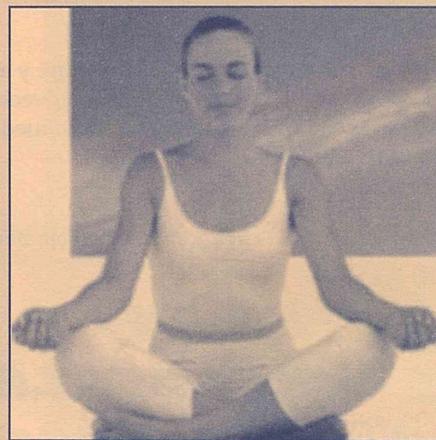
El sueño por lo tanto de los amantes del Tenis y del Padel estará a punto de realizarse. Benalmádena necesitaba y merecía un centro de calidad para la práctica de unos deportes, como el Tenis y el Padel, cada día más demandados por nuestros vecinos. **Enhorabuena.**

## NOTICIAS DE SALUD/DEPORTES

### Adultos-as, con salud y buen tipo:

Cada vez son más los atletas y deportistas maduros que parecen haber firmado un pacto con el diablo para retrasar el envejecimiento y mantienen sus aptitudes físicas casi como el primer día. Las claves para vencer el reloj biológico están en mantener a raya los radicales libres, esas moléculas dañinas que aceleran el envejecimiento de las células. Para conseguirlo, es necesario seguir una dieta rica en antioxidantes como las vitaminas C, E, y A y minerales como el Selenio y seguir **realizando ejercicio físico** de forma constante. Está demostrado que las personas que practican deporte **sufren menos problemas de salud** asociados al envejecimiento como la diabetes, obesidad, arteriosclerosis, y alteraciones cardiovasculares.

Universidad Wisconsin (Estados Unidos).



### Evítales humos a tu espalda:

Si eres de los que sufren de la espalda.....**¡deja de fumar!** Los últimos estudios hechos por los especialistas demuestran una alta correlación entre el consumo de tabaco y el envejecimiento prematuro de los discos intervertebrales, de este modo ocurre una pérdida de flexibilidad, movilidad y capacidad de amortiguación de dichos discos, lo que se manifiesta a la larga en molestias y dolores, que llegan a hacerse crónicos.

Colegio Fisioterapeutas de Barcelona



EL PERSONAL Y EL PROFESORADO DEL PATRONATO DEPORTIVO  
LES DESEA A TODOS UNA FELIZ NAVIDAD Y UN PRÓSPERO AÑO 2004

