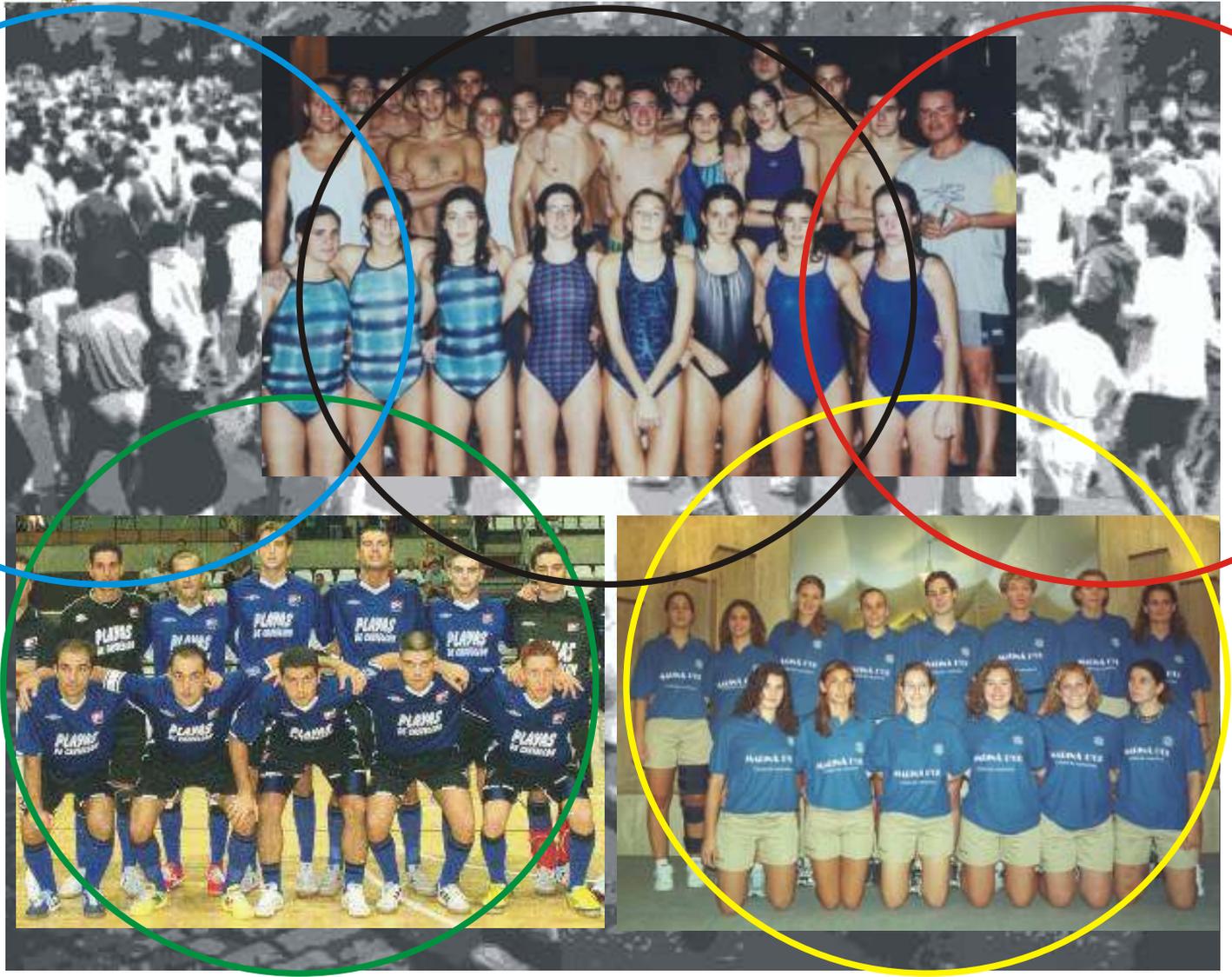


Nostre esport



Nº 3- Octubre de 2002. Patronat d'Esports de Castelló



Consumeix esport,
és vida.





Editorial

Esport d'elit, esport de promoció i esport d'oci, atendre'ls tots es un repte de difícil equilibri. Les tasques municipals de promoció de l'esport a la ciutat abarquen des de la iniciació esportiva a edats d'educació primària, i inclús menors, passant per l'esport en edat escolar (fins a 18 anys), l'esport de competició i dintre d'aquest l'esport d'elit ja en edats absolutes, i a mes a mes l'esport d'oci, salut, ... Moltes vegades aquests aspectes estan relacionats i els seus practicants van passant de l'uns als altres al llarg de la seva vida. L'equilibri no es fàcil, no hi ha una mesura exacta però des del Patronat Municipal d'Esports s'intenta abarcar tots eixos àmbits, subvencionant des de l'esport popular (AAVV i altres entitats), passant per l'escolar (AMPA,) i el de competició a tots els nivells (clubs, ...); amb campanyes diverses com les escoles (iniciació) i jocs (competició) esportius municipals, adreçats als menors, l'activitat de manteniment físic per adults i d'altres activitats on poden inscriures els majors de 18 anys (vela, piragüisme, voley-platja, voleibol, competició de Fútbol-7,...), Així com les campanyes d'activitats aquàtiques (natació infantil i d'adults, matronatació, terapèutica, gimnàstica a l'aigua,...). A mes a mes la es continua amb promoció de noves instal·lacions, obertes a tot tipus d'usuaris, procurant completar la resta d'iniciatives privades en la promoció esportiva: AMPA, AAVV, entitats esportives i d'altres, empreses i altres administracions públiques, per a benefici del conjunt de la població.

SUMARI

Pàg. 2	Editorial / Sumari
Pàg. 3	Firma invitada: Jandro Roures
Pàg. 4,5,6,7	Activitats i resultats esportius destacats
Pàg. 8 i 9	El Patronat d'Esports: entrevista a Víctor Campos
Pàg.10 i 11	Aspectes de medicina esportiva: José Daniel Moles.
Pàg.12,13	Instal·lacions Esportives: Pavelló Grapa
Pàg.14	L'opinió dels usuaris: Club Macer Futbol Sala - Playas de Castellón
Pàg.15,16	Principals acords de JR y CG, subvencions i activitats patrocinades
Pàg. 17	Obres en instal·lacions esportives
Pàg.18	Activitats del PMd'E: escoles esportives municipals deTenis
Pàg.19	Activitats del PMd'E: campanyes de natació.
Pàg.20	Activitats del PMd'E: jocs esportius municipals
Pàg.21	Activitats del PMd'E: fútbol-7
Pàg.22	Activitats del PMd'E: manteniment físic d'adults
Pàg.23	L'humor esportiu per Xàfec

Fotos portada: plantilles del 2002-03 del Voley L'Illa Grau-Marina d'Or (foto: Levante de Castellón), Macer-Fútbol-Sala Playas de Castellón (foto: www.playascastellon.com) i Natació Castalia-Castelló (homens), els tres a la Divisió d'Honor Nacional.

Nostre Esport. Nº 3. Octubre de 2002. Edita: Patronat Municipal d'Esports de Castelló. C/Maestro Ripollés, 12 (12006-Castelló). Teléf. 964236512 - Fax 964239900.

Equip de Redacció: personal del Patronat d'Esports -Juan Violeta, Gabriel Eixea, Juan Luis Llop, Jesús Bellés, Tomás de la Rosa, Ricardo Cerdán, M^a Dolores Martínez, Cristina Garcia, Eva Chillida, Ruben Baquero, Jazmina Pérez, Vicente Pla, Ana Ibáñez.

Dipòsit legal: CS-106-2002 - Imprimix: Gráficas Mesa Domínguez Hnos.



- PISCINAS PREFABRICADAS
- CUBIERTAS TELESCÓPICAS
- MANTENIMIENTO DE PISCINAS
- DESCALCIFICADORES
- BOMBAS DOSIFICADORAS

- DEPURADORAS DE AGUAS RESIDUALES Y PISCINAS
- INSTALACIONES DEPORTIVAS
- BOMBAS CALOR
- LIMPIAFONDOS AUTOMÁTICOS

Piscinas Castellón, S.L.

Pérez Dolz, 19, bajos
Teléf. 227927 - Fax 226980

fi rma i nvi tada

Jandro Roures

Jefe de Deportes de EL MUNDO CASTELLÓN al Día

Un Patronat d'Esports para la integración y la multiculturalidad



El Patronat d'Esports se ha convertido con el paso de los años en un elemento indispensable para el desarrollo y potenciación del deporte castellonense. Su implicación, sobre todo en el deporte base y en el mantenimiento y desarrollo de nuevas infraestructuras deportivas (polideportivos, piscinas, etcétera), es vital para asegurar el éxito en el futuro de los deportistas de élite de nuestra ciudad. Pero no sólo para conseguir figuras debe servir una institución autónoma creada por el Ayuntamiento de Castellón hace ya más de una década, sino para hacer del deporte una forma de vida para todos los castellonenses.

Acercar el deporte a todos, también a los más desfavorecidos y a aquellos que tienen otras culturas o religiones, debe ser una misión fundamental del Patronat en los tiempos actuales. Más aún cuando la ciudad de Castellón se ha convertido en los últimos años en lugar de acogida para muchos inmigrantes que, con el objetivo de encontrar un trabajo digno y olvidar las paupérrimas condiciones de vida que sufrían en sus respectivos países, han decidido afincarse en Castellón.

El otro día, paseando por algunas de las plazas que hay en la ciudad, comprendí que, cada vez más, el fenómeno de la inmigración es una realidad a todos los niveles. Niños rumanos, magrebíes, africanos compartían juegos y actividades con otros muchos pequeños castellonenses. Estos, los más pequeños, no entienden de xenofobia ni discriminación. La ciudad, las plazas son de todos y para todos. Y es que ya es algo habitual pasear por las calles de nuestra ciudad cruzándonos con rumanos, árabes, polacos o colombianos, entre otros. Estos, con el paso de los años, tendrán descendencia y sus hijos, al igual que poco a poco irán integrándose en el sistema educativo y en la sociedad, deben también involucrarse en el deporte castellonense.

El Patronat d'Esports y sus instalaciones deben servir para integrar a todos ellos y conseguir que el deporte sea una alternativa de ocio y formación. Sólo a través del deporte, y con la ayuda de entrenadores, educadores y profesores, estos pequeños y jóvenes encontrarán alternativas a la calle y se integrarán más fácilmente. Abrir el Patronat d'Esport, sus instalaciones y, en general, el deporte a todos debe convertirse en un objetivo prioritario de esta institución para muchos niños que, nacidos en Castellón aunque con el estigma de la inmigración, pueden ser en el futuro grandes deportistas y, sobre todo, grandes personas en una sociedad castellonense que, al igual que otras muchas ciudades europeas, se han convertido en destino para millones de personas que buscan una vida mejor.

El fútbol, el baloncesto, el voleibol, la natación y otras muchas modalidades deportivas pueden contribuir, y estoy convencido de que ya lo están haciendo, a ser un vínculo de unión entre todos. Ya no es extraño ver a un niño asiático, africano o árabe practicando su deporte favorito junto a muchos niños de Castellón. Y lo hace con total normalidad y como uno más.

Y es que estos, independientemente de su raza, idioma o rasgos faciales, serán, en un futuro no muy lejano, castellonenses a todos los efectos. La integración también es misión del deporte. Y el Patronat no puede ser menos para articular y colaborar con los clubes y entidades deportivas a la hora de evitar cualquier tipo de discriminación.

Consume deporte, es vida. Sea quien sea el que lo practique. La multiculturalidad es una realidad para la que todos deben estar preparados y para la que el Patronat, al igual que el resto de instituciones políticas o administrativas, debe estar concienciado.

SEMPRE AMB L'ESPORT

Cada día algo mejor, la vida Alcampo





Activitats destacades

I Triatlón Villa de Castellón
Copa Dinulacion / Copa Federación

Plaza del Pinar (Buen La Castellón)

Domingo 22 de Septiembre de 2002 a las 9.00 horas

Organiza: PATRONAT D'ESPORTS TRIATLÓN Federación Castellón Valenciana CASTALIA CASTELLÓN

www.triatlon.org

0,75 km natación / 24 km ciclismo / 5 km carrera

Sprinter
MEZCLADOS DE VINO

L'independent José Antonio Figueres i Beatriz Garcia (CECA) s'imposaren al I Triatló Ciutat de Castelló el passat 21 de setembre, mentre que per equips els homes del Castalia-Castellón i les dones de l'Universitat de Valencia foren els millors entre un total de 160 esportistes que completaren la prova.



L'equip infantil del Club de Golf Costa de Azahar es va proclamar Campió Nacional Interclubs al Campionat disputat al Club de Golf Guadalhorce els passats 3 i 4 de setembre, sent la primera vegada que un club de la Comunitat Valenciana aconseguix la victòria. L'equip estava format per Lluís Garcia del Moral, Ana Peris Meneu, Alba Sebastián Tirado i David Garcia Colomer. Els quatre ja han estat guardonats a la Festa de l'esport base de la Ciutat de Castelló organitzada pel Patronat d'Esports als anys 1996 (Luis), 2000 (Alba i David) i 2001 (Ana).



L'equip d'atletisme del Playas de Castellón es classificà 4t al grup B de la Copa d'Europa Junior de clubs disputada a Copenhague el passat 21 de setembre, el seu millor resultat en les seves tres participacions fins ara. Individualment destacaren tres primers llocs als 3.000 obstacles (El Maate Larbi), 3.000 m.ll. (José Gaspar) i 1.500 m.ll. (Guillem Adell), a mes a mes de 4 segons.



GRABADOS Y TROFEOS
EQUIPACIONES FUTBOL
PLACAS HOMENAJES
MEDALLAS TODOS LOS DEPORTES
GRABADOS DE NÚMEROS Y
PUBLICIDAD EN TERMOIMPRESIÓN

DEPORTES
TENIS



Ronda Mijares 47. 12002-CASTELLÓN. Tel. Y Fax 964 21 34 77



Activitats destacades



El equip de Futbol i futbol sala del CD Asorcas tingueren una gran actuació als II Campionats d'Espanya de Liga de Campions per a Sordos. En futbol foren tercers i segons en futbol sala.



El PLAYAS DE CASTELLÓN F.S. Se clasificó para semifinales, al vencer en sus tres partidos de la fase clasificatoria del grupo 6º jugada en el Ciutat de Castelló frente al Dorozhnik Fanipol de Bielorrusia(1-7), CSÖ-MONTAGE BFC de Hungría (7-2) y la UE Santa Coloma de Andorra (1-22).

Foto: Levante de Castellón



Foto: Levante de Castellón

Playas Castellón FS - Dorozhnik Fanipol

L'Illa Grau-Marichal (24-9-02) primer partit de la Superlliga femenina de Voleibol a Castelló

MUEBLES Y MAMPARAS DIVISORIAS
Fax-Copiadoras-Monitores Color

C.S.Y.C.O. S.L.
Castellón

DISTRIBUIDOR PARA CASTELLÓN
Panasonic
Automatización de oficinas
OFIDIRECTA
MUEBLES OFICINA

SUMINISTROS Y COMPLEMENTOS OFICINA

Panasonic

C/ de l'Estatut, 16 y 21 bajos • 12004 CASTELLÓN
Tel. 964 22 57 53 - Fax-Cont. 964 22 72 51



Activitats destacades



Entrega de trofeus del XII Campionat d'Espanya de Pesca - Lliga de Clubs Mar-Costa, disputat a la Platja del Pinar del 27 al 29 de setembre, organitzat per la Cultural Deportiva i on el Pesca Esportiva Castelló es va classificar 8é.

INSCRIPCIÓN, ENTREGA DE DOSES, NÚMEROS Y VALE D'OBSEQUIO, en a Plaza Mayor a partir 9:30 h.

SALIDA: A las 11:30 horas, desde la Plaza Mayor. Recorrido: 3.000 metros (aprox) rodeando al cast. de Castellón.

OBSEQUIO DE CANIBETABY DIBUJO VOLADOPOR 4 LOS PARTICIPANTES QUE COMPLETEN EL RECORRIDO, además premio en 250.000 ptas.

ORGANIZADO POR: [Logos]

CO-ORGANIZADO POR: [Logos]

Cartell de la Xà edició de la carrera no competitiva contra la droga, o s'espera superar el miler de participants com als darrers anys.



Equip del Hockey Club Castellón. Aquest club jugarà la temporada 2002-03 a la I Lliga Nacional de Hoquei en línia, provisionalment a Vilafamés, amb Palma de Mallorca, Sta.Cruz de Tenerife, Alcoi, Barcelona, Sevilla, Las Palmas de G.C. i Murcia. Els jugadors seràn: J.Burillo, I.Vicenta, J.Moreno, A.González, S.Martínez, J.González, L.Burns, A.Signes, S.Martínez, C.Westhoff, M.Ibáñez, D.Bird i E.Huerta.



TAU
CERÁMICA

A Y U D A M O S A L D E P O R T E

Activitats destacades

Campionat de fútbol de veterans

La vigesimonovena edició del Campionat Provincial de Fútbol de Veteranos arranca con veintidós equipos. Cuatro nuevos conjuntos se han incorporado a una competición que satisface, con creces, la nueva etapa que acometen los ex - jugadores que una vez finalizada su etapa activa como federados, siguen mostrando su ilusión por la practica del deporte rey. Distinta es la procedencia de las cuatro nuevas formaciones. Tanto es así que cada cual procede de un lugar muy distinto.

Veteranos de L'Alcora, que, encabezados por el ex - albinegro Víctor Salvador, ha aglutinado a los Pirri, Garcés, Oliva, Pastor, Monferrer, Monforte, etc., que configuran una plantilla con un potencial extraordinario. Su paso, obligado, por el segundo grupo, debe ser testimonial. Los alcorenses, ausentes de la competición durante varios años, han vuelto a reunirse para participar en una liga que les es propia, ya que fueron pioneros en su organización. Desde estas páginas queremos recordar con emoción a todos aquellos que formaron parte de esta numerosa nómina. Su calidad humana, añadida a la técnica, les hace merecer nuestra atención.

Veteranos La Pobla, cuenta también en sus filas con auténticos veteranos que en otro tiempo formaron parte de equipos que todavía hoy mantienen el prestigio dentro del campeonato. Eduardo Carceller, valedor



Equip Turrone Agut

inestimable de esta población, quiere rememorar tiempos pasados que no le resultan ajenos. Pantilla "joven" pero con mucha ilusión.

Baldocer Albocácer, acude a nuestra competición de la mano de un jugador importante, Nacho Tena, que ya conoce la solidez de esta liga y que quiere potenciar el buen nombre deportivo de su calidad a través del fútbol veterano. La plantilla la componen, básicamente, jugadores de la localidad.

Rodeo Foreut. Este conjunto procede de la Liga Local de Adheridos y cuenta con un amplio historial dentro del fútbol aficionado de nuestra ciudad. Con antigüedad contrastada y comportamiento ejemplar quieren probar una nueva dimensión del fútbol a través de nuestra competición.

La junta directiva encabezada por José Antonio Galocha se muestra satisfecha y esperanzada por la fuerte implantación del Campionat en nuestra provincia, al tiempo que desea dar la bienvenida a cuantos se han incorporado a una organización que tan sólo pretende potenciar la práctica del fútbol en los deportistas veteranos, donde el "juego limpio" debe ser la consigna.



ACTIVITATS ESPORTIVES

Amb la col·laboració de

SUBVENCIONS PER A
ACTIVITATS ESPORTIVES



- TRAVESSIA CASTELLÓ-
S.ANTONI
- TRIAL INDOOR



EL PATRONAT D'ESPORTS

Víctor Campos, vice-president de la diputació i ex-vicepresident del Patronat d'Esports

Víctor Campos Guinot ocupa en la actualitat el cargo de vicepresidente de la Diputación Provincial, siendo concejal del Ayuntamiento de Castellón, y en anterior Legislatura fue concejal de Deportes, con lo que ocupó el cargo de vicepresidente del Patronat Municipal d'Esports por delegación del alcalde. Sustituyó en el cargo a Guillermo Bartoll, de quien guarda buenos recuerdos por ser su predecesor y comentaba su paso por el Patronat Municipal d'Esports "creo que fui el primer vicepresidente del

Patronat que tuve la suerte de iniciar la andadura con presupuestos, con capacidad de gestión y decisión. Yo había estado como miembro de la Junta Rectora, con Guillermo Bartoll como presidente de esa Junta, al ser concejal de Deportes del Ayuntamiento. Pero cuando yo llegue a la vicepresidencia se decidió como tenía que ser el Patronat Municipal d'Esports, fue el momento en el que definitivamente se aprobaron los Estatutos y donde se puso la fecha de salida de la puesta en marcha del Patronat d'Esports, pero esa fecha coincidió con mi incorporación como responsable de Deportes del Ayuntamiento de Castellón.

Por lo tanto fue una etapa apasionante porque se puso en marcha un organismo muy importante para el desarrollo del deporte en la ciudad, para el deporte base de la ciudad de Castellón, un organismo donde en el noventa y nueve por ciento de las ocasiones se tomaban decisiones, después de muchas discusiones, pero casi todas ellas por acuerdo mayoritario, sin necesidad casi de votar, lo cual todo ello implicaba un grado de concienciación por parte de todos de ceder por parte de los representantes de los clubes en sus pretensiones a

favor del beneficio común. Creo que la primera etapa fue de un resultado muy positivo y se ha demostrado con la continuidad dentro de la normalidad de lo que es el Patronat Municipal d'Esports. Hoy ya nadie duda que el Patronat Municipal d'Esports funciona a las mil maravillas y tampoco nadie duda que la formula y el método aplicado de trabajo ha sido el correcto, aunque en los primeros años mucha gente pensaba que no sería así. Había gente del mundo del deporte e incluso de



algunos medios de comunicación que no tenían muy claro si el Patronat Municipal d'Esports fuese un ente eficaz y un elemento estable dentro del ordenamiento del deporte en la Ciudad de Castellón. Creo que entre todos contribuimos a que esto fuera así y creo que es la gran aportación que hicimos los que estuvimos en la primera etapa, por cierto muchos de los cuáles todavía siguen".

Durante el tiempo que ocupó el cargo como vicepresidente del Patronat Municipal d'Esports se inauguró el pabellón Ciudad de Castellón y también comenzó la construcción de las instalaciones deportivas Chencho, dos de los buques

insignia "Efectivamente cuando ocupaba el cargo de vicepresidente del Patronat Municipal d'Esports se inauguró el pabellón Ciudad de Castellón, se puso en marcha las instalaciones Deportivas Chencho, fue una época fructífera desde el punto de vista de la modificación de las instalaciones que tenía la ciudad, pasando de unas instalaciones con carencias a tener unas expectativas de futuro, a un estandart en instalaciones deportivas razonable. Asumimos así mismo la gestión del antiguo Parque Sindical, ahora



XI FESTA HOMENATJE A L'ESPORT BASE



Castelló de la Plana, 29 de novembre de 2002

EL PATRONAT D'ESPORTS

Parque Deportivo, invertimos bastante dinero en el mismo para adecuar y adecuar las instalaciones a los usuarios. También recuerdo que en los campos de fútbol del Gaetà Huguet se acometió la construcción de vestuarios, se hicieron nuevas instalaciones y se mejoraron las existentes. Lo que quiere decir que realizamos una apuesta clara por adecuar las instalaciones deportivas de la Ciudad a la demanda social que había en aquellas fechas por parte de los clubes y también de los usuarios".

Para Víctor Campos la creación del Patronat Municipal d'Esports sirvió para que el deporte de la ciudad creciera con rapidez "Yo creo que fue altamente positivo para todo se mire como se mire. El Patronat se equivocará y se habrá equivocado en cosas, pero por primera vez se equivocaba de forma colectiva porque todos tenían opinión y eso siempre es bueno porque si uno se equivoca o acierta, siempre tras discutirlo en las Juntas Rectoras, entre toda la gente que representa a la mayoría del deporte de la Ciudad es siempre positivo porque se evita mucha carga de subjetividad, porque no es lo mismo tomar uno solo una decisión que varios, porque siempre tienes tendencia, aunque solo sea por cercanía o por otra causa a entender más de alguna cosa o de un tipo de deporte y en eso creo que hemos ganado todos y en suma ha ganado el deporte".

Desde su puesto actual como vicepresidente de la Diputación sigue de cerca el trabajo que se desarrolla en el Patronat Municipal d'Esports y comenta igualmente que las relaciones entre ambos entes son extraordinarias pero que ambos van por caminos distintos "No tenemos nada en común, pues no entra la Diputación en un Organismo Autónomo de la ciudad de Castellón como es el Patronat Municipal d'Esports. Nosotros sólo

intentamos colaborar en todo aquello que podemos con el Patronat Municipal d'Esports, en las creación de instalaciones o las colaboraciones que nos solicita. No entramos en ninguna decisión porque eso lo debe hacer la Junta Rectora y por encima de ella la Corporación Municipal, evidentemente".

Dentro de algunas fechas el Patronat Municipal d'Esports acometerá la construcción de una nueva sede que albergará igualmente varias instalaciones deportivas y para Víctor Campos es una satisfacción poder ver la construcción de la misma porque también formó parte de este organismo "Efectivamente que la construcción de una nueva sede será la culminación de un trabajo que

se lleva haciendo desde hace más de diez años, porque además las oficinas no son meramente administrativas sino que son de atención al público y evidentemente la provisionalidad que desde el primer día ha tenido en las diferentes ubicaciones, ninguna de ellas por cierto de grandes dimensiones, me parece ahora un acierto muy importante el construir

una nueva sede, que además se rodeará de unas instalaciones deportivas que formarán un entorno deportivo con la piscina que esta construyendo la Diputación Provincial. Se convertirá la zona en un referente para la Ciudad".

"Se estará más o menos de acuerdo con el Patronat Municipal d'Esports y con las decisiones que tome, pero ha sido y fue un acierto su creación porque es la referencia del deporte y los deportistas de Castellón. Ha sido fundamental a pesar que el trayecto, en un principio, no fue un camino de rosas. Además la representación política es la minoritaria y quienes tienen la palabra son los clubes y entidades de la ciudad", señalaba Víctor Campos.



Víctor Campos con el director-gerente del Patronat d'Esports, Juan Violeta, en una presentación durante la legislatura 1991-95.



LÍNIAS DE SUBVENCIONS



ACTIVITATS
ESPORTIVES
PUNTUALS

BEQUES
D'ESPORTISTES
D'ELIT

ACTIVITATS I
MATERIAL ESPORTIU
DE ASOC. DE VEINS

ACTIVITATS I MATERIAL
ESPORTIU DE AS. DE MARES
I PARES D'ALUMNES

COL.LABORACIÓ
EN TORFEUS I
MEDALLES

ESPORTISTES
D'AUTOMOVILISME
I MOTOCICLISME

ACTIVITAT
ANUAL DE
CLUBS



Aspectes de medicina esportiva

MUJER Y DEPORTE

En la sociedad actual prevalecen los **trabajos sedentarios**, con gestos y posturas muy reiterativos; con un gasto calórico que favorece al sobrepeso, los trastornos metabólicos y los factores de riesgos cardiovasculares. Los **beneficios** que la actividad física y el deporte proporcionan a la salud del individuo están fuera de toda duda.

Conseguir que cada vez más individuos sedentarios realicen una **actividad física** de forma regular y adecuada a sus condiciones, se va a traducir en una menor prevalencia de muchas enfermedades crónicas. El **interés** de las mujeres por el ejercicio físico en los últimos quince años se ha convertido en un fenómeno social y de crecimiento exponencial.

El ejercicio físico es beneficioso para la mujer en **cualquier edad**, desde un punto de vista físico, psicológico y mejora su calidad de vida. El ejercicio físico regular se asocia a pérdida de peso, menor tabaquismo y hábitos alimenticios más equilibrados. El entrenamiento deportivo retarda la pérdida de masa ósea y

muscular, evitando el aumento de la grasa corporal. Las mujeres deportistas presentan un perfil psicológico más estable, con menor tendencia a la ansiedad, mayores niveles de satisfacción, seguridad y confianza en sí mismas.

El Ejercicio físico ayuda a **prevenir** enfermedades cardiovasculares, a través de la modificación de factores de riesgo. El ciclo menstrual está condicionado por la edad, tipo de deporte, intensidad y tiempo de entrenamiento, alimentación, control de peso, predisposición individual, fenómenos psicológicos y ambientales.

El tratamiento de la atleta con **trastornos menstruales** precisa su estudio e identificación. Es más prevalente el déficit de progesterona que precisa la administración de medioxiprogesterona en la segunda mitad del ciclo, asegurando el ciclo menstrual y aumentando la densidad ósea (prevención de osteoporosis).

La práctica deportiva en su modalidad de ocio o entretenimiento no parece ejercer efecto sobre el ciclo menstrual. En las atletas de competición se han observado mejores rendimientos en los días inmediatos a la menstruación. La buena forma física hace que el embarazo sea mejor tolerado y el trabajo del parto sea más eficaz.

La utilización de **métodos contraceptivos** en las deportistas no difiere de la población general. Los estrógenos estimulan la liberación de hormona de crecimiento durante el ejercicio. Los contraceptivos hormonales pueden producir retención de líquidos; pero mejoran los síntomas premenstruales, mejoran la coordinación neuro- muscular y disminuye el número de lesiones músculo- esqueléticas.

El ejercicio físico es importante en la mujer en la edad de la **menopausia**, mejorando la mineralización ósea. Nunca es tarde para empezar, pero es necesario un **reconocimiento medico- deportivo** previo, sobre todo si existen enfermedades previas. Es bueno comenzar con ejercicios aeróbicos, como paseos, natación, bicicleta, de forma progresiva.

Es preciso ser muy cauteloso en las mujeres con **osteoporosis** instaurada, por el elevado riesgo de fracturas en ejercicios violentos, de contacto y evitando maniobras de Valsalva.

Las mujeres menopáusicas que eran deportistas van a tener mejores niveles de estradiol, un peso más equilibrado y mejor tolerancia a la glucosa; mayor fuerza muscular, mejor flexibilidad de las articulaciones y mayor masa ósea.



OLYMPIA 

RUBERT OFIMATICA S.L.
Ronda Mijares, 19
12001 Castellón de la Plana
Tel: 964 242 919 - Fax: 964 251 828
e-mail: rubofi@rubertofimatica.com

Ok! Network Solutions
for a Global Society

Mayorista y servicio técnico oficial

Aspectes de medicina esportiva

El embarazo no es ninguna excusa para abandonar la práctica deportiva, salvo en situaciones peligrosas. Las mujeres embarazadas sedentarias se deben animar de forma moderada y paulatina a la práctica de una actividad física controlada mediante ejercicios gimnásticos, ejercicios de relajación y ejercicios respiratorios. Para mujeres no entrenadas se recomienda ejercicios físicos aeróbicos moderados como paseos, marcha, gimnasia suave, natación, yoga.

En mujeres embarazadas físicamente aptas se desaconseja el deporte de contacto o choque, deportes que requieren torsiones o saltos importantes, maniobras de Valsalva, equitación, esquí, o actividades que provoquen una gran fatiga.

La intensidad de la actividad física en la embarazada debe estar limitada por la fatiga y tolerancia al esfuerzo, con el sentido común. El límite de frecuencia cardíaca tradicional es de 140 ppm., no siendo aplicable a deportistas de competición. El periodo de recuperación es más prolongado, y no es aconsejable llegar al umbral anaeróbico, acumulando ácido láctico. Las embarazadas deben evitar la bipedestación forzada prolongada que provoca lumbalgias; aconsejando elevación periódica de miembros inferiores. Las deportistas embarazadas deben controlar la dieta, con aporte de minerales y vitaminas, deben llevar ropa cómoda, sujetador fuerte y firme y zapatos de escaso tacón.

Las contraindicaciones para la práctica de ejercicio físico durante el embarazo son: rotura de membranas, contracciones uterinas, hemorragia vaginal, placenta previa, desprendimiento de placenta, retraso de crecimiento intrauterino, sospecha de embarazo ectópico, preeclampsia, abortos previos o partos prematuros.

Tampoco es aconsejable la práctica deportiva en embarazadas con trastorno mental severo, cardiopatía valvular isquémica, insuficiencia cardíaca no controlada, tratamiento anticoagulante (Sintrom), infección aguda, diabetes no controlada, anemia grave, sobrepeso o delgadez extrema, tabaquismo, alcoholismo, hipertensión arterial no controlada, arritmia grave o enfermedad pulmonar severa.

Son signos y síntomas de precaución y cese del ejercicio en la mujer embarazada: asma o dificultad respiratoria, mareos, cefalea, dolor torácico, dolor abdominal, debilidad muscular, contracciones uterinas, disminución movimientos fetales, edemas, hemorragia vaginal, dolor de caderas, espalda o pelvis, incontinencia urinaria, visión borrosa y cualquier cambio importante en su bienestar.

Las gestantes físicamente activas tienen más capacidad aeróbica, más tono muscular, menos peso, menos complicaciones venosas (varices y hemorroides); y el parto presenta una evolución más favorable, con menor frecuencia de rotura de membranas, menos partos instrumentales y menos cesáreas.

Las lesiones deportivas suelen ser más específicas de la modalidad deportiva e intensidad del entrenamiento que del sexo.

Existe una asociación entre ejercicio intenso y retraso de la menarquía.

La triada de la mujer atlética está formada por osteoporosis, amenorrea (falta de menstruación) y trastornos de la alimentación. Es un síndrome grave pero puede prevenirse con un diagnóstico precoz y con un tratamiento multidisciplinario.



Dr. José Daniel Molés Gimeno.

Especialista Medicina Educación Física y Deporte.

Unidad de Medicina Deportiva Hospital Provincial de Castellón.



La nostra web



www.ayuncas.es/esports

INSTAL·LACIONS

"GRAPA"

Adreça: Camino Viejo del Mars/n

Telèfon i fax: 964 260963

Inauguració: 1.986



CARACTERÍSTIQUES TÈCNIQUES

Mesures i tipus de paviment: 43,5 x 24 m. Parquet.

Possibles camps: pistes centrals de basquet, handbol i futbol sala. Dues pistes de badminton (en el fons est). Minibasquet mitjançant adaptadors.

Vestidors: 4 per a jugadors, amb dues zones de dutxes (compartides), i dos per a arbitres. Serveis (WC) per a jugadors al pasadís de vestuaris.

Aforament: actualment 490 persones (14 a la llotja). Ocasionalment s'han instal·lat grades a la pista augmentant la capacitat de públic però impossibilitant la pràctica del handbol i futbol sala.

Megafonia: per a públic i jugadors (pista)

Altres possibilitats: en col·laboració amb el IES Caminàs al que es facilita l'us del Pavelló, així com reparacions i millores a les instal·lacions esportives i algun material esportiu, el Patronat d'Esports també utilitza les seves pistes exteriors (basquet i futbol sala) per a les competicions dels Jocs Esportius Municipals els dissabtes al matí. A més a més els clubs de basquet també fan entrenaments entre semana. La darrera actuació ha seguit el canvi de cistelles de basquet, adaptables a basquet y minibasquet.

Horari de la instal·lació: 8.45 a 14.00 i 16.00 a 23.45 aproximadament



Graderia del Pavelló i zona de llotja



Vista del Pavelló encara amb les grades de fons

ESPORTIVES MUNICIPALS

"GRAPA")"

Altres dependències:

Sala de musculació, per als clubs esportius de nivell autonòmic o superior, limitada per espai i material, pendent de millora.

Sala de calderes

Magatzems: tres. Un per a material de la instal.lacio i campanyes del Patronat a la instal.lacio, un altre per a material de clubs esportius, i un altre com a magatzem general de material esportiu del Patronat.

Millores realitzades: donada la seva antiguetat son moltes: canvi de dutxes individuals a col·lectives, Als darrers anys destaquen el canvi del marcador per a adaptar-lo a les normes de la Federació de Basquet; així com la instal.lació de seients a la graderia.

PRINCIPALS ACTIVITATS

- Competició nacional (1^a divisió) de handbol i basquet (actualment)
- Competició Nacional (Lliga EBA) de Basquet masculí).
- Campionats d'Espanya Junior de handbol (dos Edicions)
- Copa Mundial femenina de handbol - classificació europea-. Del 31 d'octubre al 8 de novembre de 1986.
- Partit amistós de handbol de la selecció femenina de Korea.

- Activitats escolars (centres educatius)
- Competicions en edat escolar
- Manteniment físic d'adults
- Entrenaments de basquet i handbol
- Competicions de basquet i handbol i, Ocasionalment, futbol sala.



Pista exterior de basquet amb el canvi de cistelles



Pistes exteriors(basquet i Futbol sala) del IES Caminàs



L' opinió dels usuaris

Macer Futbol Sala Playas de Castellón.



Javier Ortiz, directivo responsable de la base

Javier Ortíz es el coordinador de los equipos base del Playas de Castellón F.S., que desde la temporada 94/95 disputa sus partidos en el Ciudad de Castellón y sus equipos base juegan en las instalaciones deportivas Chencho. El Playas Castellón lleva este nombre por disputar los partidos en la Ciudad, aunque su nombre federativo sigue siendo Macer F.S., y que ha tenido numerosos nombres Keralite Macer, Bisontes y ahora Playas de Castellón. Su presidente sigue siendo Agustín Poyatos, quien ahora se encuentra un poco apartado pero sigue desde su despacho la marcha de sus equipos.

El Playas de Castellón, tanto en su equipo senior, que disputa sus partidos en el Ciudad de Castellón como la base en la instalaciones deportivas Chencho, alevín, infantil, cadete y juvenil, con un filial en Villarreal, y de donde han salido más de diez jugadores que ya han disputado Copa de Europa y militan en las máximas categorías del fútbol sala español se sienten satisfechos de las instalaciones del Patronat Municipal d'Esports, así lo comentaba su coordinador general Javier Ortíz **"Las instalaciones se encuentran en excelente estado, aunque como siempre, y por pedir que no quede, nos gustaría que hubiera algunas más, pero satisfechos por lo que tenemos. Además nosotros que viajamos, sobre todo a Valencia hay equipos a los que nos enfrentamos que nos comentan que les gustaría disponer de las instalaciones que tiene el Playas de Castellón para entrenar y disputar sus encuentros, pues ellos disponen de menos horas en los pabellones y en ocasiones deben compartirlas con otras disciplinas deportivas. Es más yo diría que**

comparando los habitantes que tiene Valencia con Castellón, nuestra ciudad tiene muchas más instalaciones que la capital del Turia".

El coordinador del Playas también comenta que los precios de uso de las instalaciones son mucho más baratos que en otras capitales de provincia **"Nosotros no nos podemos quejar ya que los precios son mucho más baratos que otras capitales de provincia, tanto las horas de entrenamiento como las de competición oficial. Fuera es mucho más caro jugar y entrenar"**.

Respecto al tema de las subvenciones a los equipos base también están satisfechos con las que reciben por parte del Patronat Municipal d'Esports **"Cuando más dinero se recibe mucho mejor y cada uno busca la mayor cantidad económica posible, pero hay que tener en cuenta que hay muchos clubes en nuestra ciudad y que todos ellos quieren cada año más dinero y no se puede "secar la vaca", pues si eso ocurre al final las subvenciones bajarán para todos"**.

Una de las novedades que propone Javier Ortíz, aunque sabe que es difícil es que todos los barrios de la Ciudad tuvieran un pabellón multiusos para que se pudieran crear competiciones entre dichos barrios, así cree que habría muchos más equipos y muchos más jóvenes que querrían jugar a los distintos deportes **"Sé personalmente que es una posibilidad muy difícil, pero si se pudieran construir pabellones funcionales en los barrios, quizás hubiera un aumento de jóvenes que querrían practicar más deporte"**.



PEUGEOT

LEONAUTO

CONCESIONARIO OFICIAL

Ctra. Valencia-Barcelona. Km. 67,4 · Tel.: 964 21 13 22 · CASTELLÓN
Ctra. N-340 Km. 1.045,6 · Tel.: 964 46 07 86 · BENICARLÓ



Principals acords de Junta Rectora i Consell de Gerència i activitats patrocinades

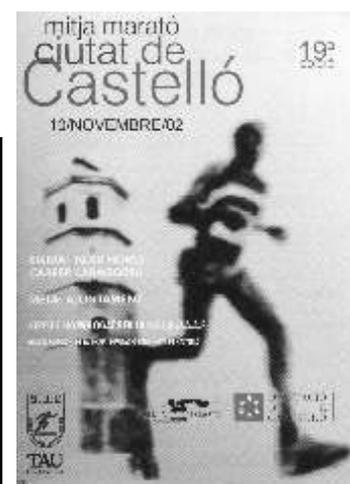
Principals acords, subvencions i patrocinis emanats dels diferents orgues de gestió del Patronat municipal d'Esports en el període de 7 de d'agost a 15 d'octubre de 2002.

Subvencions per organització d'events

ACTIVITAT
Entitat Organitzadora / Data i lloc de celebració / Import Concedit / Orgue i data d'aprobació
LLIGA AFICIONATS FÚTBOL-SALA PERI ESPORT 2002-03 Club Alcoceba Futbol Sala. / Septiembre '02-Juliol '03 / Peri Esport / 1.374,40 € / Junta Rectora 3-setembre- 02.
XXIII TROFEU NACIONAL DE VELOCITAT 50 cc Moto Club Castellón. / 26-maig / Circuit Benicarts Benicassim / 450 € / J.R. 3-setembre- 02.
X TROFEU CIUTAT DE CASTELLÓ Macer Futbol Sala Playas Castellón / 26 d'agost / 3.000 € / J R 2-setembre-02.
RALLYE DE LA CERÀMICA Rallye Club Costa de Azahar / 10 de novembre / Castelló i província / 3.600 € / J R 2- setembre-02.
TROFEU DORADA DE PLATA DE PESCA SUBMARINA Club Activitats Subaquàtiques Escorpa / 29 set. a 6 d'oct. / Castelló / 450 € / J R 17-setembre-02.
X CAMPIONATS DE L'ESPORT LABORAL Agrupació Esportiva Cami La Plana / Setembre'01-Juny 02 / Castelló / 4.422,49 € / J R 17-setembre- 02.
XIV TROFEU CIUTAT DE CASTELLO Voley L'Illa Grau / 26 d'octubre / Pavelló del Grau / 1.502 € / J R 1-octubre-02.
IX FESTIVAL AJEDRECISTICO DE CASTELLON Club Ajedrez Círculo Mercantil / 26 d'oct. a 15 de nov. / Círculo Mercantil/ 1.302 € / J R 1-octubre-02.

Subvencions per baremació de desplaçaments a Campionats Nacionals, e internacionals

1. CLUB ATLETISME PLAYAS DE CASTELLON Campionat d'Espanya Absolut de Proves combinades. Valladolid, 8-9-juny Copa d'Europa de clubs junior. Copenague (Dinamarca) 21-setembre
2. CLUB SPORT PESCADOR Campionat d'Espanya de pesca marc-costa. Algeciras, 11,12-octubre Campionat d'Espanya selectiu Mundial pesca marc-costa. Platja d'Aro, 31maig, 1juny
3. CLUB NATACIÓ CASTALIA-CASTELLÓN Campionat d'Espanya Absolut. Valencia, 7-10-agost



	SEGURIDAD Y COMUNICACIONES PEDRO RICO S.L.
	CENTRAL DE ALARMAS - SISTEMAS DE SEGURIDAD SISTEMAS CONTRA INCENDIOS - VIGILANTES DE SEGURIDAD
	902 34 35 10

Principals acords de Junta Rectora i Consell de Gerència i activitats patrocinades

Altres acords d'interés general

JUNTARECTORA ORDINARIA DE TRES DE SETEMBRE DE DOS MIL DOS

- Aprovació d'un contracte menor per a la reparació dels cercles de llançament a les pistes d'atletisme. Instalaciones Deportivas MH S.L., per valor de 6.965,94 €.
- Aprovació dels projectes esportius 2002-03 d'Escoles Esportives Municipals, amb un pressupost de 155.149,50 €; dels Jocs Esportius Municipals amb una dotació de 50.774,92 € i del Torneig de Fútbol-7 del Parc Esportiu per un import de 38.945,58 €.
- Aprovació dels contractes tipus per a l'ejecució dels projectes esportius de les Escoles i Jocs Esportius Municipals.

JUNTARECTORA EXTRAORDINARIA DE DE DISSET DE SETEMBRE DE DOS MIL DOS

- Aprovació de l'expedient de contractació del servei de manteniment d'instal·lacions esportives.
- Aprovació de l'expedient de contractació de concessions de bars d'instal·lacions esportives (I.E.Gaetà Huguet, I.E.Chencho i I.Parc Esportiu).
- Aprovació d'un contracte menor d'Assegurança de Responsabilitat Civil amb l'entitat Mapfre Industrial Sociedad Anónima de Seguros per import de 12.020,22 €.
- S'informa de l'Auto de la Secció Primera de la Sala de lo Contencios-Administratiu del Tribunal Superior de Justicia de la Comunitat Valenciana per el que s'acorda desestimar la medida cautelar instada per APRODEPORT al recurs contencios-administratiu interposat contra les ordenances de taxes i preus públics aprovada per l'ajuntament de Castelló.

JUNTARECTORA ORDINARIA D'U D'OCTUBRE DE DOS MIL DOS

Contractes menors:

- Diversos treballs d'acondicionament d'un vestuari vell a les pistes d'atletisme, amb instal·lació de fontaneria,... A càrrec de l'empresa PIAF SL per valor de 17.269,95 €.
- Diversos treballs de subministrament i instal·lació de material de fontaneria, calefacció i sala de màquines al Pavelló del Grau, a càrrec de l'empresa PIAFSL per valor de 24.182,20 €.
- Diversos treballs de reparació de la façana de l'antic accés al Parc Esportiu, així com als vestuaris de la piscina, tanca dels camps de futbol i del Pavelló, encarregat a PIAF SL amb una valoració de 21.766,39 €.
- Diversos treballs consistents en la neteja d'escombreries i formació d'un forat per a un contenidor a les Instal·lacions Gaetà Huguet encarregat a PIAF SL per valor de 8.869,20 €.
- Diversos treballs de repas general de fontaneria i serveis per al públic al primer nivell al Paveió Ciutat de Castelló, encarregats a PIAF SL per un import de 6.362,59 €.
- Adecuació dels mòduls de 24 segons a la normativa de la Federació Espanyola de basquet per a la Lliga LEB2, amb inclusió d'un cronòmetre del temps de joc, valorat en 3.132 i encarregat a l'empresa Olympex Valencia.
- Aprovació de la modificació de crèdit 2/2002.
- Anul·lació de subvenció al C. Ajedrez Costa de Azahar per no realitzar l'activitat del Torneig Popular d'escacs.

JUNTARECTORA EXTRAORDINARIA DE DE QUINZE D'OCTUBRE DE DOS MIL DOS

- Es va explicar la situació del recurs contencios-administratiu 1/489/2002 interposat per APRODEPORT.
- Es va aprovar la personació al judici ordinari 806/2002-D, interposat per APRODEPORT, al jutgat de primera instància número 6 de Castelló.
- Aprovació de la prorroga del Servei de Campanyes de natació a la piscina Emilio Fabregat
- Aprovació del conveni de la 20a Copa de Nadal Trofeu MARCA de fútbol sala en plaçes públiques.



PLA PROVINCIAL
D'ESPORTS 2002-03

INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

Amb la col·laboració de



CAMPS DE FUTBOL DE GESPA
ARTIFICIAL A LES
INSTAL·LACIONSGAETÀ HUGUET





Obres en instal·lacions esportives



Vista des de l'interior de la piscina



Jacuzzi



Un vestidor

Les dos obres principals en curs, a punt de concloure, són les de l'ampliació del bar de les Instal·lacions Gaetà Huguet i la millora de vestidors i dependències de la Piscina Castalia, en aquest cas en algú retard a causa dels modificats al projecte i en especial el reforç de la cimentació.

En Castalia augmentarà molt la superfície de vestidors i es dotarà d'altres espais: magatzems, jacuzzi, zona per al socorrista, ...etc.; mentre que a Gaetà Huguet l'ampliació del bar millorarà el servei que es dona, especialment als dissabtes pel matí quant coincideixen les activitats de futbol, atletisme i hoquei en línia.



Ampliació del bar a les I. Gaetà Huguet



OFICINES A CASTELLÓ
 Avda. Casalduch, esquina Fola
 Puig de Roda, 1
 Pintor Sorolla, 3
 Pl. Independència, 1
 Av. Valencia 27



De diners que ahorro para mi jubilación, ¿puedo desgravar?
 LAS CONTINGENCIAS APORTADAS A SU MULTIPLAN DE PENSIONES TOTAL SE RESTAN DIRECTAMENTE DE LA BASE IMPONIBLE DEL IRPF, POR LO QUE PODRÁ CONSEGUIR HASTA UN 48% DE AHORRO FISCAL.

MULTIPLAN DE PENSIONES TOTAL

INFORMACIÓN AL CLIENTE 9 0 0 1 2 0 0 1 2 www.caixacastellon.es

Fondos gestionados por Caixa Catalunya Fondos & C.A.S., S.A.

CAIXA CATALUNYA



Activitats del Patronat

Escoles esportives de tenis



El principal valedor de les escoles municipals de tenis els darrers anys ha segut el Club de Tenis Castellón, afegint-se enguany en l'organització d'aquesta modalitat el Club Solmar.

El Patronat d'Esports es un dels principals col.laboradors del Club de Tenis Castellón i esta present als principals events esportius que aquest club organitza al llarg de l'any.

Per la seva part el Club de Tenis Castellón fica a disposició dl Patronat tant les seves instal.lacions com un equip de monitors molt qualificats i amb una gran experiència en la docència del tenis, per a desenvolupar l'escola municipal els divendres per la tarda d'octubre a maig.

A aquesta escola acudixen cada any mes de 90 xiquets i xiquetes d'edats entre els 8 i 13 anys per a iniciar-se o millorar els seus coneiximents del tenis.

Dos cordinadors i varios monitors del club son els encarregats de dur a bon términi el treball d'aquesta escola d'iniciació i perfeccionament, tots ells titulats per l'Escola de Maestria o el registre Profesional de Tenis, i amb una gran experiència en la docència dirigida a xiquets que volen començar o millorar el seu nivell de tenis.

En aquesta escola es treballen aspectes técnics bàsics i es realitzen exercicis senzills pero amb molt dinamisme per a que les classes siguen el mes divertides posibles, doncs l'objectiu d'aquesta escola es que els xiquets s'ho passen be aprenent i practicant l'esport de la raqueta.

Per la seva banda, el Club Solmar comença enguany la seva col.laboració amb tres grups i un total de 20 alumnes que reben les classes els dissabtes al matí, amb possibilitats d'ampliar la matrícula en propers cursos.

CENTRES, DIES, HORARIS I GRUPS			
Club Tenis Castellón	Divendres	18.30-19.30	5 grups
Club Tenis Castellón	Divendres	19.30-20.30	5 grups
Club Tenis Castellón	Divendres	20.30-21.30	5 grups
Club D.Solmar	Dissabtes	12.00-13.00	3 grups



Grup d'escola del Club de Tenis Castellón i imatge d'una de les pistes d'aquesta instal.lació



JOSÉ MIGUEL VARELLA SEGARRA * Agencia de Seguros (nº 21358)



AUTOMOVILES * HOGAR * COMERCIOS
COMUNIDADES * VIDA * AHORRO * JUBILACIÓN

Avda. Chatellerault, 11-bajo 1 - 12005 CASTELLÓN

Tlf. 964 238192 * Fax 964 231012 * email j.m.varella@navegalia.com



Activitats del Patronat

Campanyes de natació



Natació
d'adults



Aeròbic
a l'aigua



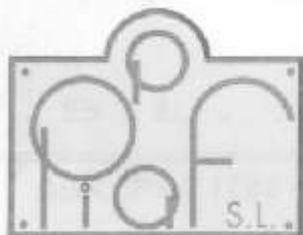
La campanya de natació va començar aquest mes d'octubre a bon ritme a la Piscina Emilio Fabregat del Grau, amb un total de 655 inscrits als cursos de adults, natació terapèutica, matronatació i aeròbic a l'aigua, a més a més dels cursets infantils per als grups de 2-3 anys, 4-5 y de 6 a 14. Al mes de desembre, ja finalitzades les obres a la Piscina Castalia, s'afegiran els cursets d'adults d'aquesta instal·lació



Cursets infantils

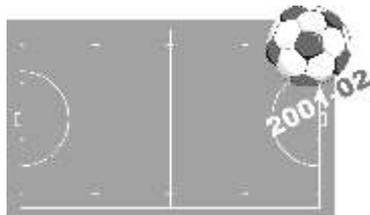
Grups de Natació a la piscina Castalia a partir de desembre

Activitat	Dies	Hores	Duració i preu del curs (euros)	
ADULTS (majors de 14 anys): ensenyança i perfeccionament				
	Dilluns, dimecres i divendres	9.30-10.30	Mensual 31,50	Trimestral 94,50
	Dimarts i dijous	9.30-10.30	Mensual 22,50	Trimestral 67,50
	Dilluns, dimecres i divendres	15.30-16.30	Mensual 31,50	Trimestral 94,50
	Dimarts i dijous	15.30-16.30	Mensual 22,50	Trimestral 67,50
	Dilluns, dimecres i divendres	16.30-17.30	Mensual 31,50	Trimestral 94,50
	Dimarts i dijous	16.30-17.30	Mensual 22,50	Trimestral 67,50



PIAF, S.L. CONSTRUCCIONES

Polígono estadio, Nave 16
 Telef. 964 253137 - Fax 964 205656
 12004 CASTELLÓN



Activitats del Patronat

Trofeu de fútbol-7

El proper 4 de novembre començarà la 4a temporada de la Lliga de Futbol-7 que el Patronat d'Esport organitza al camp de futbol de gespa artificial del Parc Esportiu. El mes destacable de l'inici d'aquesta campanya ha segut la gran demanda de participants que va fer que les 60 plaçes es cobriren en poc mes d'un dia, obrint-se dos grups mes en horari de 19.00 a 20.00 hores on s'han inscrit 17 equips totalitzen per tant 77 equips en la competició. Aquestos grups de 19.00 hores es programaran ja des d'un inici a partir d'ara.

NORMES A DESTACAR

Respecte a les normes generals cap destacar les següents adaptacions (les més importants):

* No hi ha limitació en el número de canvis ni es

detindrà el joc pe a fer-los, encara que hi ha que coordinar l'entrada i eixida dels jugadors i procurar siga vista per l'àrbitre del partit.

* No s'aplica la norma de camp enrera

* No s'aplica la norma del fora de joc.

* Acta de l'encontre:A l'objecte de facilitar la confecció de l'acta i no perdre temps de joc, els equips deuen entregar a l'àrbitre de l'encontre l'imprés adjunt, que podran replegar a les oficines del Patronat o be a la propia instal·lació.

CAMPEONATO DE LIGA FÚTBOL - 7

FECHA: _____ TEMP: _____

LUGAR LOCAL: _____

LUGAR VISITANTE: _____

REFERE: _____

ASISTENTE: _____

ARBITRE: _____

SECRETARIA: _____

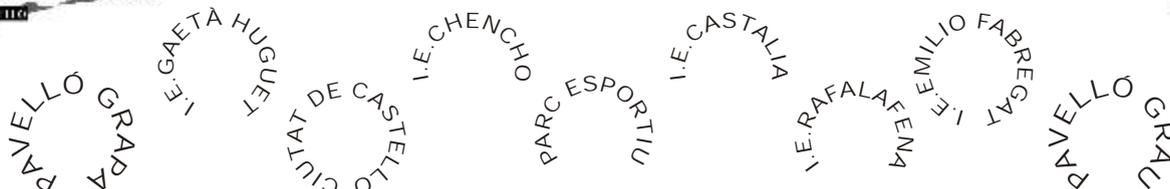
EQUIPS INSCRITS

	LU - MA - MI	MI - JU - VI
20:00 A 21:00	1 SENIORS 1 C. D. SAN CRISTÓBAL	1 SENIORS 2 BORUSSIA
	2 CARTONAJES LA HUERTA	2 EXTINTORES JOMASAN
	3 CERÁMICA FANAL	3 GT FABRELL
	4 DISCO HELIOS	4 KIOSCO ESCRIB
	5 LUMAXI	5 PEÑA LTY
	6 PUE TROPICAL	6 PILOTARIS
	7 QUATRE GATS	7 PEMPOLLO
	8 SIMRAD - MESÓN DEL MAR	8 PLAYLIFE
	9 TOXICOBRAS	9 SACONNA
	10 UBE - PROQUIMED	10 WANADOO
21:00 A 22:00	1 VETERANOS ÁRIDOS MONFORT	1 SENIORS 3 C F PUMAS
	2 BARRETXA SPORT	2 EL GALLEJERO
	3 CONSTRUCC. JULIO PAULO	3 GRAPA
	4 DIPUTACIÓN CS	4 K-PAX
	5 ENVAPLAS	5 MONTORNÉS F-7
	6 ZENEGATA - CONSTR PARDO	6 POLIBONO
	7 PUB ROYALTY	7 PUB COMICS
	8 RESTAURANTE CHINA I	8 PUE CONTACTO
	9 REV DE COPAS	9 TRASTOS
	10 TRANSPORTES NICOLAU	10 VALKYRIA
22:00 A 23:00	1 SENIORS 4 ANDACAR 2000	1 SENIORS 5 BLUE DREAMS
	2 EDIN S. L.	2 CAFETERIA MARTIN'S
	3 ENTUSIASMO	3 CARACOLCS
	4 ESMAUZERS	4 CASTELLÓ ATLETIC
	5 GYMNASIO BUDOKAN	5 ESCALERA.COM
	6 K L A	6 INSTAL ELEC CASTELLON
	7 MEDITERRÁNEO	7 LOS 7 MAGNIFICOS
	8 PUE YESTERDAY	8 REFRIG. IND. I. PERIS
	9 SISOLETS	9 SEGUROS ESCRIBANO ESTA.
	10 TECNICONS 2000	10 T P O
19:00 A 20:00	1 SENIORS 6 CASA SARA	10 SENIORS 7 VIP S MODA
	2 COLEGIO DIPUTACION	11 APLIZOSERS
	3 EXTRAPERLO	12 CONSTRUCCIONES ROCA
	4 IMPRENTA MIGUEL SOS	13 INVERCA
	5 JOCKER	14 LOS RICHALS
	6 NOMIZUL	15 TEBODORO SEGURA
	7 TAL COM SOM - PROPINT	16 UNIÓN DE MUTUAS
	8 TECINSA COTTON BLUE	17 VIDRES SA
	9 TREBOL F C	

BALO PER ALS EQUIPS: es podrà replegar en la primera setmana de competició a la mateixa instal·lació del Parc Esportiu



INSTAL·LACIONS ESPORTIVES





Activitats del Patronat

Manteniment físic d'adults: 20 anys



Como en anteriores años, se realizan importantes esfuerzos para mejorar, intentando que esta nueva Campaña que ahora comienza todo se desarrolle con normalidad, sea bien aprovechada, y podamos alcanzar aquellos objetivos que todos nos marcamos al inicio. Desde el Patronato, desde el colectivo de monitores de cada uno de los Centros que participáis y a través de las actividades puntuales que se celebran a lo largo de ella (jornada de senderismo, jornada del Pinar del Grao, la cena final de despedida etc.), así lo deseamos.

Queda patente que a pesar de estos esfuerzos que cada año se realizan, todavía intentaremos superarnos. Una importante vía para realizarlo son vuestras sugerencias, bien directamente al Patronato de Deportes, al Coordinador de la Campaña o a través de los respectivos monitores. Así pues, se requiere vuestra máxima colaboración y comprensión, teniendo presente que son muchos los aspectos que intervienen para ello y muchos y muy diversos los intereses de los que participáis.

Cabria destacar que son próximos a 1400 los participantes inscritos este año. Señalando que la gran mayoría de los mismos son mujeres.

Bien sabéis que en pos de estas mejoras ya se han dado lugar a importantes medidas:

- Se modificó el sistema de inscripción, abriendo el término de renovación de los ya inscritos a finales de la campaña anterior y dejando la inscripción abierta desde el 2 de septiembre para el resto de interesados.
- Dada la gran demanda existente ha aumentado algún grupo (el último, este curso, en las Instalaciones Rafalafena).
- Se están realizando gestiones para intentar que en próximas Campañas aquellos participantes en instalaciones en estado menos adecuado, puedan contar con otras próximas más idóneas.
- Se está procurando el poder diversificar las actividades dentro de la campaña, música, material alternativo, deportes, etc., en función también de las posibilidades de cada centro, aunque debemos señalar que estos contenidos ya se realizaba de manera esporádica en muchos o la mayoría de grupos de Gimnasia de Mantenimiento, bajo la voluntad de cada monitor.

Como dato interesante comentaremos que este año se conmemora el **20 aniversario** de esta Campaña de Gimnasia de Mantenimiento para adultos, iniciada a principios de los '80. Tras estos 20 años y haciendo una rápida valoración podemos afirmar sin miedo a equivocarnos que ha supuesto un balance muy positivo, tanto por la gran cantidad de castellonenses participantes (como hemos dicho la mayoría mujeres) como por los inolvidables momentos vividos.

Al mismo tiempo podemos considerar que si esta Campaña nació hace 20 años, ha evolucionando muy positivamente desde los mismos inicios de la constitución del Patronato de Deportes de Castellón en el curso '91-92: gestión del personal técnico a través de una empresa, mayor número de grupos, mayores posibilidades de material,...

Sirvan también estas líneas para agradecer y reconocer a todas aquellas personas que hicieron posible la creación y promoción de la Campaña, en especial a Fernando Ubeda, Licenciado en Educación Física, como profesor de la misma y como impulsor en su etapa de concejal de deportes (1.983-87), al personal del Patronato Municipal de Deportes que año tras año están comprometidos, a los primeros monitores y a todos los que han ido trabajando (que con el debido respeto preferimos no efectuar la redacción de sus nombres ya que no nos perdonaríamos el olvidar a alguno), así como a aquellas/os primeros participantes y a los que han ido participando después, ya que sin todos ellos, sin su constancia e interés, esta actividad no hubiera sido posible. Tanto unos como otros, la mayoría de los "pioneros" de esta campaña han ido retirándose por diversos motivos, pero estamos bien seguros que aún hoy en día algunos continúan participando como antaño, sí bien con ciertas y lógicas mayores limitaciones, no con menos espíritu e interés.

Como ya se ha comentado en anteriores ediciones de nuestra revista, esta Campaña supone una de las principales ofertas de este organismo autónomo dirigida a la población adulta. Su creación y desarrollo supone un importante esfuerzo y dedicación, que ha ido evolucionando desde sus inicios. Desde el punto de vista administrativo inicialmente el Patronato asumía un control absoluto durante los primeros años, la situación desde 1994-95 en cumplimiento de la legalidad en cuestiones de esta índole administrativas supuso la contratación de una empresa especializada que organiza, coordina y contrata al personal que en ella trabaja, bajo la total supervisión del Patronato. Independientemente de las circunstancias que envuelven estas condiciones, destacaremos que el Patronato de Deportes con referente a esta Campaña de Gimnasia de Mantenimiento para Adultos, mantiene desde sus inicios una filosofía clara "mejorar la calidad de vida de los participantes mediante una actividad física adecuada".

José Ramón Dols (Lleuresport)

Coordinador de la Campaña de Mantenimiento Físico para Adultos



Distribució de material esportiu
Organització i gestió d'activitats esportives
Activitats socio-culturals per AMPAs, etc....

TEL. 964 246500

www.lleuresport.com



L'humor esportiu

per Xàfec



www.serigrafiaslibra.com
e-mail: libra@serigrafiaslibra.com

TEXTIL PROMOCIONAL
REGALO PUBLICITARIO
VESTUARIO LABORAL
TALLER DE CONFECCIÓN
DISEÑO EN SERIGRAFÍA
CAMPAÑAS PUBLICITARIAS
VENTA AL PUBLICO Y AL MAYOR

CTRA. ONDA-VILLARREAL KM.5,5
APTDO. 201 12200 ONDA (CASTELLÓN)
TEL. 964 626 626 FAX 964 626 633





www.ayuncas.es/esports

AJUNTAMENT DE CASTELLÓ

Instal·lacions esportives gestionades pel Patronat d'Esports:

CASTALIA. Avda. Benicasim s/n Tlf. 964 25 60 86

Pavelló Poliesportiu: Handbol, Futbol sala, Manteniment físic d'adults, Classes d'Educació Física ...

Piscina coberta: Natació, natació sincronitzada, Waterpolo, nado lliure, curssets

GAETÀ HUGUET. Ctra. de Ribesalbes s/n Tlf. 964 25 75 84

Pista d'Atletisme: Atletisme, Rugbi, Preparació Física.

Pista de Hockey en línia. 2 camps de Futbol (4 de futbol-7). Pista exterior de Basquet.

GRAPA. Camí Vell de la Mar s/n Tlf. 964 260963

Pavelló poliesportiu: Basquet, handbol, Manteniment físic d'adults, Classes d'Educació Física

GRAU. Extramurs Ponent s/n Tlf. 964 285441

Pavelló poliesportiu: Voleibol, Futbol sala, Basquet, Manteniment físic d'adults

CIUTAT DE CASTELLÓ. Pascual Asensio, s/n Tlf. 964 253104

Pavelló poliesportiu: Futbol-sala, Handbol, Voleibol, Basquet, Tennis-taula i esport adaptat, Boxa, Espectacles esportius, Manteniment físic d'adults, rocódrom.

CHENCHO. Cuadra Colomera s/n Tlf. 964 76 09 19

Pistòdrom de Patinaje. 2 Camps de Futbol. 1 Pista poliesportiva 32x16 m. Zona de gimnàstica artística. 2 pistes poliesportives cobertes:

Fútbol-Sala, Gimnàstica artística, Handbol, Voleibol, ...

PARC ESPORTIU. Camí Vell de la Mar s/n Tlf. 964 25 20 40

Frontó de 50 m., Frontó de 30 m., 3 Frontons menuts, 4 pistes de tenis, 2 pistes de paddle, 2 pistes exteriors de futbol sala, Camp de futbol de gespa artificial (2 de fútbol-7), Piscina de 50 m. a l'aire lliure, Pavelló poliesportiu (basquet, futbol sala, handbol,...)

RAFALAFENA. Vilavella s/n Tlf. 964 76 68 13

Camp de futbol de terra (2 de fútbol-7), pista poliesportiva exterior (futbol sala, basquet, voleibol), sala multiusos (Manteniment físic d'adults, escola municipal de gimnàstica artística i altres ...), Activitats escolars

EMILIO FABREGAT. Sebastian Elcano, s/n. Tlf. 964 28 72 65

Piscina de 25 m. coberta, pavelló poliesportiu (voleibol, basquet, fútbol-sala, esport adaptat, gimnàstica rítmica, ...)

En construcció:

* **Instal·lacions al barri de San Lorenzo:** frontó i pista poliesportiva exterior

En projecte:

* **Nova seu del Patronat d'Esports.** C/Columbres.

* **Piscina coberta de 50 metres.** Ctra. De Ribesalbes.

