

Nostre esport



Nº 12- Novembre de 2004. Patronat d'Esports de Castelló



MUEVE EL CUERPO
ABRE LA MENTE

Consumeix esport,
és vida.



Editorial

Una nova campanya esportiva. El Patronat Municipal d'Esports inicià les activitats d'esport adaptat el curs 1997-98, amb la col·laboració de la Federació d'Esports Adaptats (FESA), mitjançant la campanya d'escoles esportives municipals. Aquestes escoles pretenen la iniciació esportiva encaminada a una posterior tecnificació i iniciació a la competició esportiva.

Donat que la demanda existent excedeix d'eixos objectius i comprén els aspectes de benestar, salut, lúdic, etc., amb la nova campanya per a persones amb discapacitat es pretén oferir, mantenint les escoles municipals a les modalitats que tinguen aquell objectiu inicial, una major varietat d'activitats físiques específiques per als discapacitats tal i com ja es fa per a la població en general, de tal manera que es puguin mantindre uns bons paràmetres de benestar físic a tota la població. Així, la darrera temporada ja es feren experiències pilot amb activitats d'"aquafitnes" i esport en general.

Aquestes activitats s'adaptaran al nivell de cada individu i col·lectiu que participe, amb una major atenció, mitjançant grups més reduïts que a les activitats generals.

La campanya s'estructurarà en dos quadrimestres (octubre-gener, febrer-maig) i abasta activitats dirigides a la majoria de tipus de discapacitats amb activitats de natació, "aquafitnes" i activitat física general, sent aquesta última la que podria ampliar-se d'haver més demanda.

Pel que fa a les escoles esportives municipals d'esport adaptat es pretén que continuen les de tennis taula, amb l'esportista internacional M^a Cinta Campina de monitora, i que comence a treballar-se a la modalitat de natació encaminada a la competició posterior, especilitat on esportistes de la província ja han aconseguit importants guardons.

SUMARI

Pàg. 2	Editorial / Sumari
Pàg. 3	Firma invitada: Nacho Besalduch
Pàg. 4,5,6,7,8 i 9	Activitats i resultats esportius destacats
Pàg. 10,11	Aspectes de medicina esportiva i afins: bibliografia (biblioteca)
Pàg. 12,13	Instal·lacions Esportives: San Lorenzo i Gran Via
Pàg. 14	L'opinió dels usuaris: Club Han
Pàg. 15,16 i 17	Principals acords de JR, CG, subvencions i activitats patrocinades
Pàg. 18	Obres i dotacions en instal·lacions esportives
Pàg. 19	Formació: biblioteca, publicacions i cursos
Pàg. 20	Activitats del PMd'E: escoles municipals d'esport adaptat / Activitats per a discapacitats
Pàg. 21	Activitats del PMd'E: futbol-7 / jocs esportius municipals
Pàg. 22	Activitats del PMd'E: manteniment físic d'adults / campanyes de natació.
Pàg. 23	L'humor esportiu per Xàfec

Fotos portada: imatges de la campanya d'activitats físiques i escoles esportives per a discapacitats.

Nostre Esport. N^o 12. Novembre de 2004. Edita: Patronat Municipal d'Esports de Castelló. C/Columbretes,22 (12003-Castelló). Teléf. 964236512 - Fax 964239900. Adreça de correu electrònic: patronat@pmec.e.telefonica.net

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, Yasmina Pérez, Vicente Pla, Ana Ibáñez, Franc Sánchez, Eloy Bou, Lidón Ràfels, Vicente Vázquez.

Dipòsit legal: CS-106-2002 - Imprimix: Gráficas Mesa Domínguez Hnos. Tirada: 1.200 exemplars.



- 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

firma invitada

Nacho Besalduch

Licenciat i professor d'Educació Física.
Entrenador superior de Natació i Waterpolo
Jugador i president del Club Waterpolo Castellón



La iniciación acuática de los 3 a los 6 años

La etapa de 3 a 6 años de edad es particularmente interesante y motivante para todo profesional de la educación. Se aplica una pedagogía teniendo en cuenta el nivel de habilidad del aprendiz, proponiendo así las tareas más adecuadas.

Debemos recordar que **el niño no es un "mini-adulto"** y que nosotros los educadores debemos ser modestos, respetuosos y profesionales.

La llegada del niño a la piscina es un factor importante a tener en cuenta. **La transición entre lo familiar y lo nuevo debe ser gradual.** Conviene que:

- la madre (o persona principal de apego) esté presente y le ayude a explorar el nuevo ambiente y comenzar a interactuar con el monitor-educador acuático y con los otros niños, considerando suficientes un par de sesiones en compañía de la madre.
- los períodos de permanencia del niño en la piscina en ausencia de la madre sean breves al principio y vayan alargándose progresivamente.

- haya presencia de personas familiares, como hermanos o amigos, lo que facilitará en gran medida la adaptación y familiarización del niño a la piscina.

- la presencia de todo tipo de juguetes y material lúdico-acuático hacia los que el niño siente interés, facilitará y agilizará el proceso de adaptación hacia este "nuevo mundo".

Incluso es buena idea proponerle que en la próxima sesión traiga algún juguete de su casa, si es que persisten aún dificultades de adaptación.

Esta adaptación del niño a la piscina dependerá de:

- = la interacción con el monitor, pues este sustituye, en cierto modo, a la madre como base de seguridad y apoyo para explorar el nuevo ambiente y enfrentarse a nuevas situaciones. **Es importante tener en cuenta que apoyo no es lo mismo que sobreprotección.** El acercamiento debe ser recíproco; si es precipitado o impuesto por el adulto, puede provocar más miedo e inhibición que apoyo. El monitor que se va a encargar del niño debe estar presente el primer día que este llega a la piscina en compañía de su madre/padre/... Es importante también que sea este monitor, el mismo, el que reciba al niño cada día, que lo vea como algo cada vez más familiar, ya que el momento de separarse de la madre puede provocar ansiedad.

- = la interacción con los demás: conviene mantener al niño con el mismo grupo con el que comenzó el primer día. Poco a poco irá sintiendo un apego hacia sus compañeros de piscina, a los que relacionará con el juego y la diversión.

Una vez sentadas estas bases iniciales, debemos comenzar a desarrollar la propuesta pedagógica que hayamos definido.

A partir de los 3 años, el niño ha adquirido su motricidad de base: la marcha, la carrera, el salto, ... e irá ajustando sus adquisiciones mediante actividades lúdicas globales.

El aprendiz de 3 años no tiene aún el dominio de sus ajustes segmentarios cuando ejecuta movimientos, por lo que el objetivo de las sesiones nunca será aprender técnicas de natación, sino permitirle ejercer sus capacidades a través del juego.

En función de su ritmo, de su nivel de maduración psicoafectiva y motriz, el niño de 3-4 años reaccionará de manera singular a nuestra actividad: para unos será la continuidad de una exploración activa del medio (por ejemplo, niños ya familiarizados con sesiones de bebés), para muchos será una exploración aún prudente del medio, y para otros una primera experiencia, el descubrimiento del medio acuático.

El niño que tiene su primera experiencia en el medio acuático a la edad de 3 años, sufre un trastorno de las percepciones que le permiten dominar habitualmente su equilibrio, su coordinación y su respiración. Para muchos de ellos, el agua es vivida como hostil, sobre todo por la pérdida de los apoyos plantares que este medio conlleva, y todo es difícil al principio.

La inmersión es un pasaje obligatorio; aporta al niño experiencias sensoriales y motrices diferentes. Estas adquisiciones permitirán al niño encontrar su autonomía acuática. La inmersión sólo puede ser abordada mediante el juego y siempre decidida voluntariamente por el niño. Una inmersión forzada provoca ansiedad, miedo y un retroceso en la familiarización muchas veces irreversible.

El miedo representa lo desconocido. Algo que no dominamos nos da miedo. Superarlo es un signo de madurez; pero la superación del miedo necesita confianza, seguridad, ... que es lo que debe aportar el monitor.

Si queremos que el descubrimiento del medio acuático y el posterior aprendizaje de la natación sean considerados fruto de una gestión pedagógica actual, debemos dar tanta importancia al proceso de adquisición del aprendizaje como al producto final; es tan importante el cómo se aprende que el qué se aprende, en este caso el saber nadar.

BIBLIOGRAFÍA: - FERNANDO NAVARRO. "Hacia el dominio de la natación". Editorial Gymnos.
- CARLES JARDÍ PINYOL. "Movernos en el agua". Editorial Paidotribo.
- AGNÈS MANTILÉRI. "Los niños y el agua". Editorial Narcea.

SEMPRE AMB L'ESPORT

Cada día algo mejor, la vida Alcampo



Activitats destacades



Roberto Bautista Campió de la Copa Davis Junior

Roberto Bautista, amb només 16 anys continua la seva progressió com a tennista que, de seguir pel bon camí, sense presses i amb molt de seny, de la ma del seu

entrenador Jorge Bellés, li pot dur a col·locar-se en pocs anys entre l'elit del tennis nacional i mundial. Recentment va aconseguir amb l'equip espanyol la Junior Davis Cup sub-16 (Campionat Mundial per equips) i ja ha aconseguir els seus primers punts ATP.



Jordi i Lluís Garcia del Moral

Els germans García del Moral, golfistes del Club Costa de Azahar, caminen darrere de l'estel de l'"altre" García, Sergio. Jordi i Lluís estan a punt de finalitzar un any que ha estat fructífer per a ambdós. El més menut a l'igual que el "Niño" de la Coma, aquest en professionals, ha guanyat la Ryder Cup amb Europa, venent als Estats Units i sumant els dos punts que disputà. Jordi hi és als EUA becat per la Universitat d'Oklahoma.



Alfredo Mercé

Fotos: Gabi Ferrandiz(Heraldo de Castellón)

Ex-jugador d'handbol, mestre especialista en educació física, donant classes al Col·legi Gaetà Huguet, Alfredo Mercé, ha aconseguir aquesta temporada 2004-05 arbitrar a la màxima categoria de l'handbol nacional. El seu debut en la Lliga Asobal va ser un partit entre Almeria 2005 i el F.C. Barcelona. El seu espill son Gallego i Lamas i Muro i Rodríguez dos parelles internacionals.

Rallye de la Ceràmica

Emilio Segura junt amb el seu copilot Aviñó, al volant d'un Peugeot 206 va aconseguir la victòria en una nova edició del Ral·li de la Ceràmica que va organitzar el



Foto: autocity.com

"Rally Club Costa de Azahar"; en segona posició es va classificar la parella Ferrer- Ripoll i tercers foren Gauchía- Gauchía. El gran coneixement de tots els trams del castellanenc fòu determinant per a repetir triomf. El pilot de Leonauto va aconseguir véncer en tots els trams, amb una diferència abismal respecte a la resta de pilots que van disputar esta edició. Més de cinquanta cotxes van prendre l'eixida i van arribar a la meta trenta-quatre. Destacar la gran assistència de públic en tots els trams i en la Plaça Major on es van entregar els trofeus.



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

Noves activitats esportives federades a la ciutat: esgrima i hoquei patins "tradicional"

Castelló té dues activitats esportives federades "noves". D'una banda es recupera l'hoquei patins tradicional (quatre rodes, dos a dos), que fa algunes dècades ja es jugava a Castalia, mitjançant l'equip Tenisport, de Benicassim, que entrena a la pista de Chencho i juga a la de Gaetà Huguet. Iniciat al voltant de les escoles d'hoquei del Lope de Vega, que juguen al Jocs Municipals, es l'únic equip provincial d'una modalitat on Espanya és una potència i que es practica principalment a Catalunya, Galícia, Madrid i València; així els seus rivals a la 2ª divisió autonòmica són 5 equips alacantins i 3 valencians.

L'altra activitat és l'esgrima, iniciada als cursets de la UJI i que recentment



conta ja amb el primer club federat a la ciutat, el "Club de Esgrima Azahar", que té entrenament a la sala multiusos de les instal·lacions Rafalafena. Amb interès de començar amb la formació amb grups d'escola municipal a algun centre de secundària, d'aconseguir-se una sala permanent, la pròpia Federació Espanyola d'Esgrima la dotaria del material necessari per a la seva pràctica (amb un import aproximat fins a uns 18.00 euros)

CLUB DE ESGRIMA AZAHAR

Apilad, Vellocadat, Redlepus, Cuatruangata,
Cursos de iniciación

Apuntate estamos en:
Instalaciones deportivas Rafalafena
C/V. Ilevija (s/n) CASTELLÓN
Horario: Lunes, Martes y Jueves de 23:00 a 23:00.

Telf contacto: 663256657 (Gussavo)
web: <http://nival.upj.es/~nivalazahar/>

Trofeu Ciutat de Castelló de volei

El ja tradicional torneig Ciutat de Castelló de voleibol, arriba a la XVI, edició, serveix per a alçar el teló de la temporada 04/05. El torneig que es porta a terme en dos caps de setmana, té lloc al Pavelló del Grau i a l'Institut Miquel Peris. En el dit torneig s'aprofita perquè tots els equips del club disputen els seus corresponents partits amistosos. En categoria masculina ens van visitar Universitat de València i Natzaret, imposant-se els dos partits el quadre local, en femenines sènior el nostre equip s'enfronta al Natzaret de Primera Nacional, guanyant també les del Grau. En juvenils masculí Universitat de València i Quart, en juvenil femení els rivals van ser Alacant 2000 i Universitat de València, en cadet masculí van ser els cadets de Leganés els

que van visitar el Grau, així com en categoria cadet i infantil femenina, els tres equips del grau van rebre a Finestrat d'Alacant i Leganés de Madrid.

La vesprada del dissabte dia 30 s'aprofite per a portar a terme la desfilada de tots els equips del club, així com de les Escoles Esportives Municipals, totalitzant el quasi mig miler d'esportistes, els jugadors/as que van desfilat per la pista. També s'aprofite per a retre homenatge al nostre medallista olímpic Pablo Herrera, a qui se li va procedir al lliurament d'una placa.



XXI Mitja maratón Ciutat de Castelló

Una mitja maratón de rècord. Es veia a l'eixida amb un impressionant nombre d'atletes. Al final 730 corredors i corredores arribaren a meta. El guanyador Hassan Khattabi arribà amb 1.08.57, mentre la 1ª dona fou Marina Fourastier amb 1.24.59. Els segons classificats foren provincials, l'ondense Vicente Batalla i la castellonenca Grisela Mateu. Lia Gallen, component de la Junta Rectora del Patronat d'Esports fou 7a i primera veterana B, arribant el darrer corredor amb 2.26.52

L'organització de la Unió Atlètica de Castelló fou excel·lent, amb un eficaç control de la policia local, sense cap problema destacable.



Amb la col·laboració de



SUBVENCIONS
PER A
ACTIVITATS

Activitats destacades

XIII Festa Homentge a l'esport base de la ciutat

El darrer 19 de novembre celebrarem la tretzena Festa de l'esport base de Castelló. Amb la tradicional presentació de José M^a Arquimbau i la presència del Secretari Autonòmic de l'Esport, David Serra; el Regidor de Cultura, Miguel Angel Mulet; la regidora d'esports, Marta Gallen, i el Diputat d'Esports, Manuel Gual, entre d'altres autoritats, acompanyats pel Gerent del Patronat d'Esports, Juan Violeta, lliuraren les distincions als 32 esportistes, meitat homes i meitat dones, que, en representació de 19 modalitats esportives i 21 clubs esportius locals diferents foren designats i escollits per les pròpies entitats esportives de la ciutat.



13 ^a edició (Villa El Cisne)		19 de novembre de 2004 DESIGNATS		
Esportista	Edat	Club		Esport
DANIEL GUINOT MARTINAVARRO	10	Club Ajedrez Circulo Mercantil		Escacs
NOELIA CATALAN GASQUE	11	Club Ajedrez Circulo Mercantil		Escacs
JOSE EMILIO BELLIDO MARIN	17	Club Atletisme-Playas de Castellón		Atletisme
ALBA MIRALLES ALONSO	17	Club Atletisme-Playas de Castellón		Atletisme
IVAN LAZARO LUJAN	17	Amics del Basquet		Basquet
MARIA VALERO BALLESTEROS	17	Club Baloncesto Castellón		Basquet
ALEJANDRO MOLINER CAMPOS	18	Club Balonmano Castellón		Handbol
CLARA BOIX SALES	18	Club Balonmano Castellón		Handbol
ANDRES SOTO PUIG	18	Club Macer Playas de Castellón		Fútbol sala
AINHOA MONEDERO LOPEZ	12	Club Gimnastica La Plana		Gimnastica artistica
VICTOR GARCIA COLOMER	14	Club Costa de Azahar		Golf
PAULA GOMEZ AVALOS	16	Club Campo del Mediterraneo		Golf
MONICA BORRELL BAREA	13	Poni Club Ciutat de Castelló		Hípica
DAVID BELLES AÑO	16	Budokan		Judo
TATIANA GARCIA FABREGAT	14	Distrio 10		Judo
YERUSA FERRER ESTEVEZ	15	Budokan		Karate
VICTOR BENAGES SIMÓ	16	Club Natación Castalia-Castellón		Natació
ROSER ROSELLO ADSUARA	14	Club Aquatic Castelló		Natació
JOSE MIGUEL PALOMO MUSEROS	15	Hockey Club Castellón		Hoquei en Línia
ANA UCEDO LAORDEN	16	Hockey Club Castellón		Hoquei en Línia
AARON BORREGUERO FLECHA	5	Cultural Deportiva Castellón		Pesca
ANA BARREDA ROCHERA	6	Cultural Deportiva Castellón		Pesca
JORGE BACHERO MAS	13	Club Náutico de Castellón		Piragüisme
DAVID BLAZQUEZ FERREIRO	17	Club de Rugby Castellón		Rugbi
ALEJANDRO MALAGON ROLDAN	15	Club Han		Tae-Kwon-Do
MARIA JOSE VICENTE MIRAVET	11	Club Han		Tae-Kwon-Do
LORENZO CARDIA SANCHO	14	Club de Tennis Castellón		Tennis
LUDMILA STAVILA	18	Club de Tennis Castellón		Tennis
RAFAEL SANCHO ALVAREZ	16	Club Náutico de Castellón		Vela
ALBA FORTEA CHAUME	16	Club Náutico de Castellón		Vela
ISRAEL RODRIGUEZ ORS	17	C.V. L'illa Grau		Voleibol
DANA VELEA	17	C.V. L'illa Grau		Voleibol



Imatges de la revista i el CD, que es venen editant els darrers anys, on s'arrepleguen els currículums, fotos i la presentació multimedia dels premiats.



TAU
CERÁMICA

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

Activitats destacades

10é Trial Indoor

El 10é Trial Indoor dugué de nou als afeccionats a la moto i als millors pilots nacional i estrangers de trial al Pavelló Ciutat de Castelló. El pilot del Moto Club Morella, Adam Raga, no pogué repetir el triomf del passat any en imposar-se Albert Cabestany



Altres activitats físiques i esportives de l'Ajuntament

Tres àrees de l'Ajuntament organitzaren diverses activitats físiques i esportives. Així, Joventut i el Casal Jove continuaren amb la 9a marxa de patins, la regidoria d'ermites promogué la marxa de les ermites, amb quasi 25 km. de recorregut i vora el 400 participants, i Serveis Socials i el Gabinet de Drogodependències tornarem amb la XVa carrera no competitiva contra la droga, on continuaren en la iniciativa de regalar als participants una samarreta i ... En aquest cas un "clauer dinàmic". Vora als mil cinc cents esportistes gaudiren d'una nova matinal esportiva i reivindicativa.



Amb la col·laboració de



PLA PROVINCIAL D'ESPORTS

CAMP DE FUTBOL DE GESPA ARTIFICIAL A LES INSTAL·LACIONS GAETÀ HUGUET

Activitats destacades

Inauguració de la nova seu del Patronat d'Esports

El darrer 19 d'octubre s'inaugurà la nova seu del Patronat d'Esports, encara que aquesta comencés a funcionar i a ficar-se a punt des de mitjans de juny. Així ja estan en funcionament els serveis que oferix: oficines i arxiu, magatzem de material, sala de reunions i biblioteca, a més a més d'un ampli vestíbul que es pretén aprofitar per a exposicions de temàtica esportiva.

Queda pendent completar les instal·lacions, amb una segona fase, amb la zona de pràctica esportiva, dos pistes poliesportives cobertes i dues pistes de pàdel, que ja tenen preparats els corresponents vestidors.

La inauguració presidida per l'alcalde José Luis Gimeno i la regidora d'esports Marta Gallen va reunir, a més a més d'altres membres de la corporació, a dos dels anteriors vicepresidents del Patronat, Guillermo Bartoll, primer impulsor d'aquest organisme, i Ramon Adelantado, vuit anys al seu front. També hi hagué una nombrosa representació de directius dels clubs esportius de la ciutat, així com treballadors del Patronat d'Esports



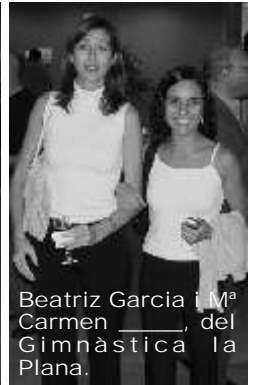
El primer regidor del Patronat, Guillermo Bartoll, amb l'actual, Marta Gallen.



Sala de reunions



Manuel Pérez (Boxeo la Unión) i Jaume Barreda (Esport Adaptat)



Beatriz Garcia i Mª Carmen, del Gimnàstica la Plana.



Guillermo Bartoll, amb els membres de la J. Rectora Varella (L'illa Grau) i Rafa Martí (Handbol)



Els tècnics esportius de la Conselleria i els Ajuntaments d'Almassora i Vila real



Juan Garcia (ex-membre de la J. Rectora) i José Sanahuja, tresorer del Patronat



Manuel Pesudo, del Futbol Sala "Playas de Castellón", i Ramon Adelantado, anterior regidor d'Esports.



JOSÉ LUIS MARCO GIL
JUAN VICENTE GRANELL GIL

C/ Taxida, nº 3 bajos. 12003 CASTELLÓN
Tel. 964-722525 Fax 964-035153

!!APOYANDO EL DEPORTE DE NUESTRA CIUDAD!!

Activitats destacades

Montanyisme: Kilimanjaro i Transhimalaya en bici de muntanya



Ruta d'ascensió a la punta Batian (mont Kenya)



Punta Lenana



Ascensió al Mont Kenya



Cim del Kilimanjaro



Cim Mont Kenya (punta Batian, 5199 m)



Mont Neru (4.565 m)

5 membres del Trepa Castellet ascendiren a 5 pics de les muntanyes més altes d'Àfrica. José Manuel Zapata, Roberto Alamar, Alicia Pérez, Jorge Bartoll i Alex Navarro se'n anaren a Kenya i Tanzània a "caçar" muntanyes. Primer a Tanzània s'aclimataren pujant el "mont Meru" de 4565 m. i el seu cim adjunt el "Little Meru" (3.800) travessant primer la sabana i després la jungla, entre búfals, girafes i monos. El temps, post monzó, fou sec i estable.

Després es dirigiren al Kilimanjaro, amb l'ajut obligatori d'un nombrós acompanyament de guies i "portejadors" (fins a 13 per a tres muntanyers). El més destacable fou la sorpresa de vore com "pujaven" a molts turistes sense cap experiència o molt poca en muntanya. L'ascensió requereix entre 6 i 9 dies. Els castellanencs optaren per fer-ho amb sis i amb una combinació de rutes amb els darres trams més tècnics i menys turístics amb per els que anaren a soles alguns dies. Només el dia de fer cim es passà un poc de fred, afegint-se diversos grups fins a 15-20 persones, i a la baixada per una ruta més còmoda uns altres tants pujaven.

Després de pujar el Kilimanjaro, el més alt d'Àfrica, passaren a la veïna Kenya, amb la il·lusió de pujar el massís del Mont Kenya, menys elevat però més tècnic, necessitant escalar per a arribar al cim i on pots anar sol després de pagar les taxes del Parc. Per escalfar pujaren a la Punta Lenana (4.985) i després per la ruta de la cara nord a la Punta Batian (5.199), la més elevada, amb un recorregut de més de 1.500 m. de paret, que si no supera el V grau té la dificultat de la seva longitud i l'esforç d'escalar a mes de 5.000 metres. Foren 17 hores ininterrompudes d'activitat acabant els repels ja de nit i passant per tots el fenòmens meteorològics, sol, vent i fins a tot neu. Però l'experiència fou excel·lent.

Juan Carlos Corbella, campió mundial sub-23 de Kayak Polo

Juan Carlos Corbella, de 18 anys, jugador de Kayak Polo del Club Nàutic de Castelló, i únic representant de la Comunitat Valenciana, es va proclamar campió del mon sub-21 de l'especialitat al Mundial disputat al Japó el passat juliol en guanyar a la selecció italiana a la final per 4-3, amb un gol d'or a la pròrroga.



Sis components dels clubs Trepa Castellet i Esportiu Bombers feren una expedició en bicicleta de muntanya per la cordillera del Himalaya, a altituds entre 4.000 i algo més de 5.000 metres i amb un recorregut total de 1.200 km. Encara que sense ascendir a cap cim, és la 2ª expedició a la zona del Trepa que es suma a les 3 ja realitzades i una propera del Muntanya Castelló. Foren els expedicionaris Alex Navarro, J.A.Guimera, Jorge Gallén, Raul Dealbert, Pedro Manrique i Antonio Lluca.



F & H fitness equipaments SL
 VENTA Y MANTENIMIENTO DE TODO LO RELACIONADO CON LA FORMA FÍSICA

- Maquinaria Musculación
- Cardiovascular
- Taquillas
- Bancos de vestuario
- Todo para su piscina
- Solariums
- Baños de vapor
- Sauna
- Material didáctico
- Etc.....

VENTA Y MANTENIMIENTO DE TODO LO RELACIONADO CON LA FORMA FÍSICA

Plaza Libertad, 4. 12540 Vila real (Castelló). Tel: 964 53 84 47. Fax: 964 52 66 04

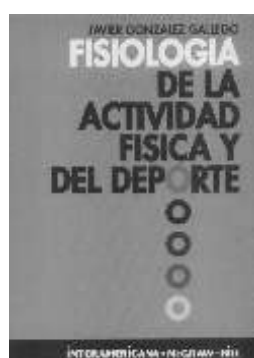
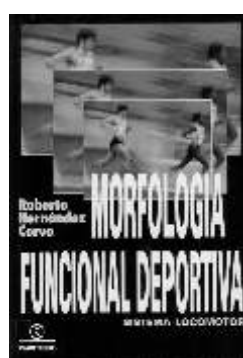
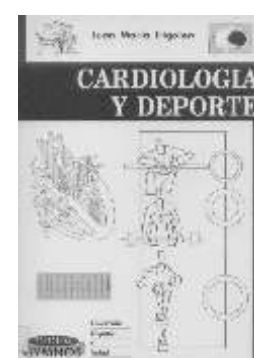
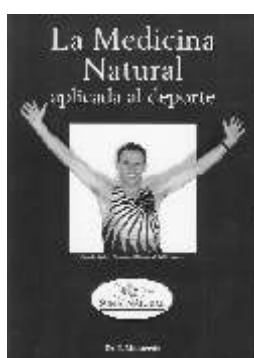
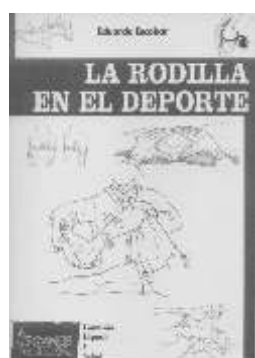
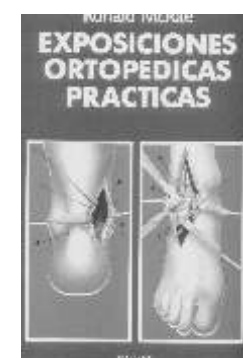
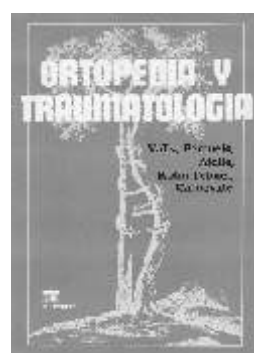
Aspectes de medicina esportiva

Llibres de medicina esportiva i matèries afins



Si a la revista número 7 ens vam referir a la informació sobre medicina esportiva a la "xarxa" (internet), ara aprofitem la manca del text d'una col·laboració i l'inici del funcionament de la biblioteca esportiva municipal del Patronat d'Esports per a dur una petita mostra de llibres de medicina esportiva, alguns dels que tenim disponibles per a la seva consulta a la seu del Patronat, d'entre la gran quantitat de bibliografia existent.

Segons la temàtica trobem diversos tipus de llibres: genèrics de medicina esportiva (manuales, ponències de jornades, divulgatius), específics de traumatologia, ortopèdia, cardiologia, fisiologia, anatomia, nutrició, bioquímica i adaptacions a l'exercici físic, "antidopping", etc, a més a més dels que es referixen a modalitats esportives específiques (lesions, biomecànica,...).



OLYMPIA

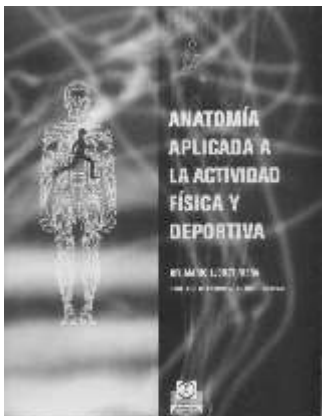
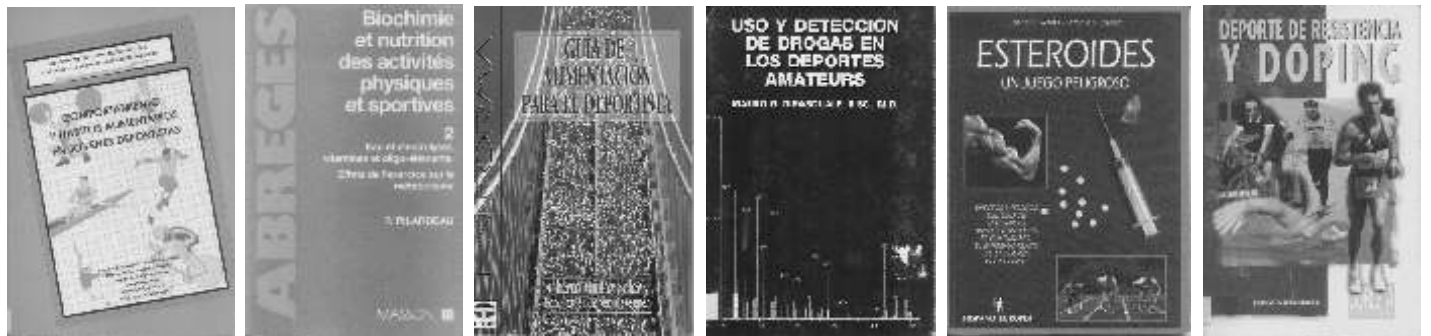
RUBERT OFIMÁTICA S.L.
Ronda Mijares, 19
12001 Castellón de la Plana
Tel: 964 242 919 - Fax: 964 251 828
e-mail: rubofi@rubertofimatica.com



Mayorista y servicio técnico oficial

Aspectes de medicina esportiva

Llibres de medicina esportiva i matèries afins



TITULO	AUTORS	EDITOR	DATA PUBLICACIÓ
100 EJERCICIOS Y ACTIVIDADES DE READAPTACION	Libert, Mario	Editorial Paidotribo	
1 MOTIBG	Ingoen, Juan Maria	Gymnos Editorial	1999
2 CARDIOLOGIA Y DEPORTE	Marta Montero, Jose Maria, de Pablo Zargosa, Carmen	Grigo 2	1996
3 EJERCICIO FISICO Y CORAZON	Hathlvi, Fredrik C., Zuckor, Martin	Editorial Muscle	
4 FARMACOS, RENDIMIENTO Y NUTRICION	Gonzalez Gallego, Javier	Intersamarcana de España	1992
5 FISIOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEL DEPORTE	Smith, Samuel	Editorial Libros	1996
6 MEDICINA DEPORTIVA	Pariz, André	Editorial Libros	1996
7 NUTRICION DEPORTIVA	Thompson, J. Walter	Sociedad Nestlé, A.E.P.A.	1989
8 NUTRICION EN EL DEPORTE. LA PREPARACION FISICA PARA EL EMBRAZO, PARTO Y SPOSTPARTO	Camara, Jose M ^o	Ediciones Medici	1987
9 PRIMEROS AUXILIOS NATURALES. ¿QUE HACER ANTE	Rodríguez, Roberto Carlos	Editorial Libros	1999
10 UN ACIDENTE EN EL HOGAR?	Chang Cheng, Chan	Editorial Cabal	1979
11 PUNTOS EXTRAORDINARIOS. LOS	Escobar, Eduardo	Gymnos Editorial	1997
12 RODILLA EN EL DEPORTE. LA	Passwater, R	Hispano Europeo	1982
13 SUPLENIR NUTRICION	Dipolquale, Mauro G.	Castello Mario Gonzalez	1990
14 AMATEURS	Rajan, Carlos	Editorial Libros	1997
15 VITAMINAS CURATIVAS. ¿QUE PROPIEDADES CURATIVAS TIENEN LAS VITAMINAS?	VVAA	Consejo Superior de Deportes	2001
16 ADAPTACION HORMONAL E INMUNOLOGICA AL ENTRENAMIENTO	Marcos Becerra, J.F.	Diputación Provincial de Madrid	1980
17 ALIMENTACION, EJERCICIO Y DEPORTE	Libert Riera, Mario	Editorial Paidotribo	2000
18 ANATOMIA APLICADA A LA EDUCACION FISICA Y EL DEPORTE	Deinas, André	Editorial Paidotribo	1996
19 ANATOMIA HUMANA. LA ANATOMIA, FISIOLOGIA, HIGIENE, SOCORRISMO	Antua, M., Alvaro-Gracia, José M ^o	Deportes Valencia	1971
20 Curso de deporte	Equipo Revista Integral	Integral	1999
21 ARTE DEL MASAJE. EL	Flabaud, P.	Masson	1996
22 BIQUIMIE ET NUTRITION DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES	Varos	Diputación Foral de Alava	1996
23 COMPORTAMIENTO Y HABITOS ALIMENTARIOS EN JOVENES DEPORTISTAS	Equipo Editorial Acca	Konemann	2000
24 CUERPO HUMANO. EL	Equipo Editorial Acca	Konemann	2000
25 CUERPO HUMANO. E	Calzadel, Luca	Doteta	1996
26 DEPORTE DE RESISTENCIA Y DOPING	VVAA	Comité Olímpico Español	2002
27 DRENAGE LINFATICO, EL. Una tecnica de masaje para la salud	Perrin, Lefite	Susseta Ediciones	
28 ELEMENTOS DE FISIOLOGIA APLICADA A L EJERCICIO FISIC	Bethany Cain, Joan Ramon	Consejo de Calcutta	1983
29 ESTEROIDES. Un juego peligroso	Yasak, Ch E., Coward, V.E	Hispano Europeo	1999
30 EXPOSICIONES ORTOPEDICAS PRACTICAS	McRae, Ronald	Nueva editorial	1990
31 FISIOLOGIA HUMANA	Guyton, Arthur C.	Intersamarcana, S.A.	1975
32 FUTBOL DOPING-VENENO	Zapata Hernandez, Genaro	Ediciones 2307 barcel	1977
33 GRAN LIBRO DEL MASAJE	Michell, Stewart	Sociedad Ediciones	
34 GUIA DE ALIMENTACION PARA EL DEPORTISTA	Martez Solar, A., López Meseguer, F.J.	Ediciones Tutor	1996
35 GUIA DE LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS	VVAA	Evergreen	2000
36 GUIA PRACTICA DE TRAUMATOLOGIA	Baratti, J., Duganin, E.	Masson	1996
37 JORNADAS NACIONALES DE MEDICINA DEL DEPORTE, EJERCICIO FISICO Y MEDICINA DEL DEPORTE EN LA TERCERA EDAD	Varos	Ayuntamiento de León	1990
38 LACTATO Y SU METABOLISMO DURANTE EL EJERCICIO FISICO ANEMIA Y DEFICIT DE HIERRO EN DEPORTISTAS.	Varos	Diputación Foral de Alava	2000
39 EL	Christiano, Vivian	Editorial Euzko	1998
40 LESIONES DEPORTIVAS	Dawkins, George	Editorial Pensare	1981
41 LIBRO DEL MASAJE. EL	Gladman, George	Editorial Sintesis	1965
42 EL	Schwann, Friedrich	Hispano Europeo	1994
43 MASAJE EN EL DEPORTE. EL	Quilke, R., Daniels, J., Brunel, E., Guegl	Masson	1996
44 MEDICINA DEL DEPORTE	Nilo, José Luis	Ediciones científicas la Prensa Médica Mexicana, S. A.	1996
45 MEDICINA DEL DEPORTE	Boyle, Daniel J.	Editorial Lusa	2003
46 MEDICINA DEL DEPORTE. GUIA PARA PADRES Y ENTRENADORES	Benedicto Garcia, José Miguel	Editorial Esteban Suez Martinez	1996
47 MEDICINA DEPORTIVA PARA ENTRENADORES	Macarson Carr, Jover	Sociedad Editorial	2000
48 MORFOLOGIA FUNCIONAL DEPORTIVA. SISTEMA	Granda Cones, F.	Ediciones Temas de Hoy	1988
49 LOCOMOTOR	Hernandez Gato, Roberto	Editorial Paidotribo	1988
50 ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGIA	Valls, Jorge E., Ponsuelo, Párcela M., Asado, Carlos L., Jodan Tobar, Adolfo, Camarero, Vicente	Librería "El Alcazar" Editorial	1982
51 PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD FISICO-DEPORTIVA	Tanzio, Manuel	Editorial Mifon	1979
52 REEDUCACION FISICA. LA. tema I	Lapierre, A.	Editorial Científico-Médica	1978
53 REEDUCACION FISICA. LA. tema II	Lapierre, A.	Editorial Científico-Médica	1978
54 REEDUCACION FISICA. LA. tema III	Lapierre, A.	Editorial Científico-Médica	1978
55 REEDUCACION FISICA. LA. tema IV	Agusti, P.	Editorial Libros	1999
56 REFLEXOTERAPIA	Pau, Dominique	CIBA-GEIGY	1996
57 LESIONES EN GOLF	Paner, Jacques	Ciba-Geigy	1993
58 LESIONES DEL TENISTA			

VENTA DE MATERIAL DEPORTIVO A PRECIOS FABRICA

*EQUIPACIONES. *MATERIAL NATACION * MATERIAL FITNNES
 *PSICOMOTRICIDAD *MATERIAL TENIS MESA *RAQUETAS TENIS, BADMINTON
 *BALONES Y ACCESORIOS DE:
 FUTBOL, BASQUET, FUT. SALA, BALONMANO Y VOLEI

C/ La Panderola, 15 bajos
 12005 - CASTELLÓN
 Teléfono 964 340680
 Fax 964 342465
 E-mail: info@movisport.com

INSTAL·LACIONS

De barri o via pública: "SAN LORENZO"

Les instal·lacions de barri o via pública tenen una funció molt important a la ciutat, doncs amb les dels mateixos col·legis d'ensenyament son les més bàsiques, les més properes al ciutadà i a la seva zona de residència, sobre tot per als més jòvens, a la vegada que les mes asequibles donat que son d'us gratuït.

A la revista també anirem duent les principals zones esportives obertes al s barris de la ciutat.

En aquest cas les de "San Lorenzo" i de la Gran Via

ESPAIS

Frontó

Pista de futbol sala

Possibilitat d'us de vestuaris per a activitats concretes i controlades

Vivenda de celador



Zona de la pista poliesportiva (futbol sala)



Inauguració al maig de 2003

Horari al públic i activitats

O b e r t
diariament en horari diurne, per a activitats esportives del barri

Adreça:
C/Quadra Saboner s/n



Vestidor



Frontó



Detall de la vivenda del celador i servicis

ESPORTIVES MUNICIPALS

GRAN VIA Tàrrega Montblanco



Zona futbol sala



Vista aèria



Zona de bàsquet

Espais i utilització

Un camp de futbol 11 amb dos de futbol 7 a través, amb il·luminació artificial programada.

Dues pistes de bàsquet

Una pista de futbol sala

Zones verdes

Els camps de futbol, entre setmana, de dilluns a divendres, s'utilitza de 18.00 a 23.00 per als entrenaments dels equips de futbol federat, principalment de categories de base, de la ciutat.

A la resta d'horaris s'utilitza com a pista de barri d'us lliure.

Les pistes poliesportives (bàsquet i futbol sala) s'utilitzen de manera discrecional.

Possibles actuacions a realitzar

Col·locació de xarries de fons a la pista poliesportiva de futbol sala per a previndre l'eixida de balons.



Camp de futbol 11 (i 2 de futbol7)



Zona poliesportiva: bàsquet futbol sala

L' opinió dels usuaris

Club Deportivo Han: Teresa Paños, secretaria

Teresa Paños Ducali, administrativa de profesión, es la secretaria del club Han desde hace 16 años, habiendo comenzado su vinculación con el club como alumna y siendo su afición deportiva, como no podía ser de otra manera el Tae Kwon Do. Forma parte de la actual Junta Rectora del Patronat d'Esports (2003-2007), habiéndolo sido también anteriormente en el periodo 1991-95.

El club tiene 26 años de antigüedad, tantos como los que hace que el maestro del Club, Han, se afincara en 1978 en Castellón y abriera su gimnasio en la calle Avinguda Almassora, es por ello el club más antiguo de esta modalidad en la ciudad.

Por el han pasado alumnos de todas las edades y condiciones y ha sido la cuna del Tae Kwon Do en la provincia.

¿Qué opina de las instalaciones gestionadas por el Patronat d'Esports en general (cantidad, estado, ...)

? ¿Qué dificultades presenta la gestión de unas instalaciones deportivas privadas?

Desde que funciona el Patronat d'Esports han crecido las instalaciones tanto en cantidad como en calidad. He conocido el funcionamiento del Patronat casi desde el principio y puedo asegurar que se ha trabajado mucho, para el deporte en **organización de escuelas deportivas municipales, ...?**



Castellón, salvando alguna que otra dificultad.

¿Que valoración hace de las colaboraciones del Patronat d'Esports con las entidades deportivas que le puedan afectar: donación de trofeos, concesión de subvencions, utlización de instalaciones deportivas municipales,

La valoración como deportista y como Delegada Provincial de Tae Kwon Do es muy positiva. El Patronat siempre nos ha ayudado en todos los campos, nunca hemos tenido problemas para celebrar Campeonatos, tanto provinciales como de España. El Tae Kwon Do, en la provincia, se ha conocido gracias a que nunca hemos tenido inconvenientes para cualquier celebración.

¿Como valora el funcionamiento administrativo y del personal del Patronato con los usuarios en general y con el club en particular?

En cuanto al funcionamiento solo hay que ver como ha crecido el Patronat, con gente joven y con ganas de trabajar, deportistas. Y lo más importante siempre con interés por todos los deportes.

¿Alguna opinión, crítica o sugerencia que considere oportuna respecto al Patronat o el deporte en nuestra ciudad?

Que sigan trabajando como hasta ahora. El deporte en Castellón crecerá y cada vez son más los niños que hacen deporte y tienen donde hacerlo.

La gestión realizada por el Patronat es la adecuada para nuestra ciudad.



LEONAUTO
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

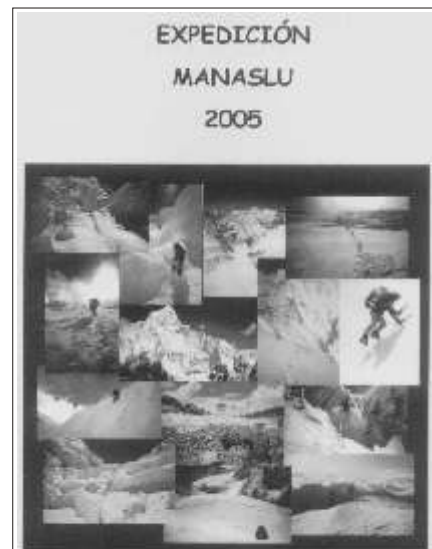
Principals acords, subvencions i patrocinis emanats dels diferents organs de gestió del Patronat municipal d'Esports en el període de 7 d'octubre a 24 de novembre de 2004.

Subvencions per organització d'events

ACTIVATAT
Entitat Organitzadora/Data i lloc de celebració/Import Concedit/Orgue i data d'aprobació
XVI TORNEIG CIUTAT DE CASTELLÓ DE VOLEI
Club Voley L'Illa Grau / 23,24 i 30, 31 oct. / Pavelló del Grau / 2.000 € // J.R. 3-novembre-04
EXPECIO MANASLU 2005
Club Muntanya Castelló / abril, maig 2005 / Himalaya / 6.000 € // J.R. 3-novembre-04

Subvencions per baremació de desplaçaments a Campionats d'Espanya i internacionals

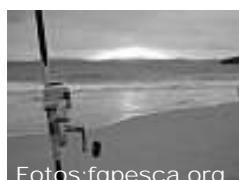
1. CLUB NAUTICO DE CASTELLON
IX Cmtt.Espanya Kayak Polo per Clubs, Madrid 10,11-7-04 (piragüisme)
IX Cmtt. D'Espanya de maratón, Zamora 3-jul.-04 (piragüisme)
2. CLUB PESCA ESPORTIVA CASTELLO
Cmtt.Espanya Clubs Mar-Costa, Pontevedra 15,16,17-10-04
3. CLUB SQUASH PERI ESPORT
Ct.Espanya Absolut Equip. Sevilla, 14 a 14-nov.04
4. CLUB ATLETISME PLAYAS DE CASTELLON
Cmtt. D'Europa de clubs de mitja maratón, Guadalajara 23-oct.-04



Club de Muntanya Castelló



Foto: vertimania.com



Fotos:fgpesca.org

Foto: nostresport.com

Manaslu	
Tècnica	
Oros. Altitres	Katank
Altitres en pics	25,758
Altitres en neus	0,005
area vertical	climata Hival Himalaya - Nepal
Sal. Luc	207,20' E
Longitud	047,24' E
Yoga i accés a l'altitud	Abril - Maig (primavera) Finales de Septiembre - Octubre (oct. invierno)
Año de primer ascenso	1951
Primer ascenso a la	T. Tmanish Ivabari Nishi Expedición Japonesa
Ciudades cercanas	Pokhara, Nepal
Aeropuertos cercanos	Catmandu, Nepal



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 ORDINÀRIA DEL 6 D'OCTUBRE DEL 2004

- S'apròva l'expedient de contractació del servei de manteniment d'instal·lacions esportives, acordant-se que es remeta ofici a l'Excm. Ajuntament de Castelló als efectes de que s'envien els preus descomposts del plec de clàusules administratives particulars, actualitzats a l'exercici de 2004, al figurar els presentats a la Junta conforme als preus de l'any 1999. Va quedar suspesa l'efectivitat de l'anterior acord fins que es remet als preus actualitzats.
- S'apròva una reserva de crèdit per un import de 11.832,00€ pel subministrament i col·locació de gespa artificial, a càrrec de la partida 452.6.23 del vigent pressupost, autoritzant la despesa menor, una vegada s'aprove definitivament la modificació de crèdits 1/2004, actualment en tramitació.
- S'apròva la distribució d'horaris, liquidació i reconeixement de clubs i associacions de promoció esportiva de base.
- Aprovació de la liquidació de taxes amb el reconeixement de clubs de promoció esportiva de base corresponent a la temporada 2004/2005, període de 2004.
- Aprovació del patrocini del 10é Trial Indoor Ciutat de Castelló, organitzat per Sinequanon, per un import de 17.730 € i uns altres 1.500 € condicionats a la seva concessió per part de la Conselleria de Cultura, Educació i Esport



JUNTARECTORA ORDINÀRIA DEL 3 DE NOVEMBRE DEL 2004

S'apròva els següents contractes menors de subministrament, obres i servicis:

- 1.- Adquisició i instal·lació de dues cistelles ÍCAR amb destí al Pavelló del Grau del Patronat d'Esports de Castelló valorat en la quantitat d'11.946,81 Euros IVA inclòs. L'empresa encarregada és INSTAL·LACIONES ESPORTIVES MH, S.L
- 2.- Adquisició de moqueta de gimnàstica rítmica homologada per la Federació Internacional de Gimnàstica amb destí Pavelló Emilio Fabregat



valorat en la quantitat de 6.525,00 € IVA inclòs. L'empresa és GYMNSPORT GYMNOVA, S.L.- Subministrament i col·locació de cortina corredissa manual amb destí IES Politècnic valorat en la quantitat de 6.737,94 Euros IVA inclòs. L'empresa encarregada és OLYMPEX VALÈNCIA, S.L



S'adquirirà un nou tapis de gimnàstica rítmica



Després de casi 20 anys d'us les cistelles de basquet del Pavelló del Grau es substituiràn i permetran una major altura lliure per al volei



OFIPIPLANA

MOBILIARIO COMPLEMENTOS Y DIVISIONES DE OFICINA
MOBILIARIO ESCOLAR Y COMPLEMENTOS

C/ Useras, 4 B Tel. 964240176
12006 CASTELLÓN Móvil 649325148



Principals acords de Junta Rectora i activitats patrocinades

JUNTA RECTORA EXTRAORDINÀRIA DEL 24 DE NOVEMBRE DEL 2004

· S'aprovà elevar a l'Excm. Ajuntament de Castelló per a la seua aprovació superior del projecte de "Pavimentació amb gespa artificial de la zona perimetral a les pistes d'Atletisme en el Complex Esportiu Gaetà Huguet" amb un pressupost de 225.350,30 euros.

· S'aprovà els següents expedients de contractes menors:

1.- a càrrec de la partida 452.622 del vigent pressupost de 2004, les obres de manteniment del camp de futbol de gespa artificial situada en el C.D. Parc Esportiu, segons pressupost, per un import 11.252,00 euros, IVA inclòs a realitzar per POLIGRAS IBERICA, SA

2.- La convocatòria per a la contractació d'un auxiliar de redacció amb destí a este organisme autònom, a l'empara d'allò que s'ha preceptuat en l'article 15 de l'Estatut dels Treballadors, segons redacció donada per la Llei 63/1997, de 26 de desembre (B.O.E. de 30 de juny de 1997, que a continuació s'indiquen:

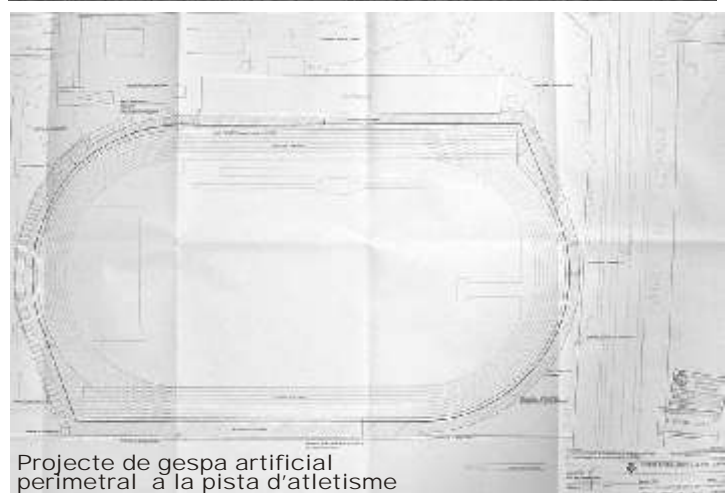
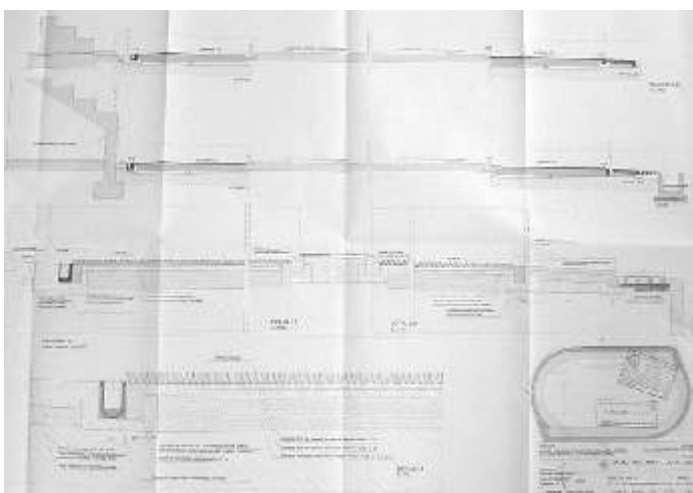
· Es va donar compte del projecte de pressupost, plantilla i relació de llocs de treball d'este organisme autònom per a l'exercici de 2005, als efectes del qual s'entrega còpia dels mateixos per al seu estudi i debat, als efectes d'aprovar-se en la pròxima sessió de la Junta Rectora.



Dintre de la col·laboració mútua entre Patronat d'Esports i l'IES, la dotació d'una cortina separadora al pavelló/gimnàs de l'IES Politecnic permetrà diferenciar dues zones amb grups i/o activitats diferents



Les línies, així como la sorra del camp de futbol de gespa artificial del Parc Esportiu seràn objete de millora i manteniment



Projecte de gespa artificial perimetral a la pista d'atletisme



**Restaurante
Jardines El Cisne**
Especialistas en todo tipo de
Celebraciones, Bodas, Comuniones,
Bautizos, Eventos Empresariales...
Camino La Plana, 342

Enmedio, 62 964-233300
Plaza Dr. Marañón 964-221720
Ronda Mijares, 87 964-212389
Mayor, 36 964-223414
Ruiz Zorrilla, 33 964-212290
Avda. Casalduch, 33 964-202068
Segorbe, 50 964-219028
Plaza Juan XXIII, 3 964-230676
Alcalde Tárrega, 58 964-222597
Trinidad, 45 964-223609
Pintor Sorolla, 1 964-242446
Estatuto, 14 964-222597
Fax 964-225114



Obres a les instal.lacions esportives

Circuit de carrera continua a la ronda sud-est: senyalització

Encara que ja està en us, el circuit de carrera continua de la ronda sud-est continua completant-se, ara amb les senyalitzacions oportunes per a informar de l'us al que està dirigit, carrera a peu, limitant el pas d'animals, bicicletes i motos. També s'han col·locat ja les paletes informatives als dos extrems del circuit i altres amb la distància recorreguda, cada 100 metres a les zones inicials fins als 500 metres i dues marcant una distància de mil metres entre dues rotondes, que serviran per a fer series o controlar el ritme de carrera. Per últim s'ha instal·lat una font al punt inicial pròxim a l'avinguda Germans Bou.

Només queda per instal·lar les senyals de STOP a uns 50 metres dels encreuaments de les rotondes i uns element per a fer estiraments i exercicis a la zona pròxima a l'avinguda Germans Bou



Ampliació de la cafeteria al Parc Esportiu

Els nombrosos usuaris del Parc Esportiu, esportistes i acompanyants, estan d'enhorabona en haver-se ampliat l'espai del bar que dona servei a la instal·lació. L'actuació ha consistit en el tancament de la terrassa que permet abrigar-se de les inclemències del temps amb un major espai i capacitat de taules, gaudint així de major comoditat.



Banquetes de seguretat per al Pavelló Ciutat de Castelló

Per a complir la nova normativa de la Lliga Nacional de Futbol Sala s'han adquirit noves banquetes per als equips, amb protecció transparent per que no afecte a la visibilitat del públic a la graderia de pista. Amb quatre mòduls per a 6 jugadors cadascú (12 per equip), a més a més estan dotats de rodes, amb fre, per a facilitar el seu transport i moviment a la pista.



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

Formació: biblioteca, publicacions i cursos

NORMES INICIALES DE FUNCIONAMENT (1)

Horari d'obertura: en general de dilluns a divendres de 8.00 a 15.00 i dimarts i dijous de 17.30 a 19.30 i de 8.15 a 14.15 en el període d'estiu.

Usuaris: es realitzarà un fitxer o base de dades d'usuaris. Per a tindre tal consideració hauran de realitzar una sol·licitud acompanyada d'una fotocòpia del DNI i una fotografia. En el moment de donar-los d'alta se'ls facilitarà una còpia de les normes d'ús de la biblioteca esportiva municipal, firmant el coneixement i l'assumpció del compliment de les mateixes. En cas de pèrdua o furt, l'usuari responsable o afectat es farà càrrec dels costos totals de la reposició dels llibres afectats.

Consulta: els llibres no són de lliure disposició, al no estar previst inicialment un control presencial continu en la pròpia sala de lectura/biblioteca. El procés per a facilitar un llibre consistirà en localitzar el o els que són d'interés mitjançant la consulta prèvia en el programa informàtic on estaran catalogats els fons de la biblioteca, en els llistats impresos que es vagen editant, o a través de la pàgina web del Patronat on s'inclourà un llistat bàsic dels fons (títol, tema, autor, editorial i característiques principals del llibre, pàgines, il·lustracions, ...) que en la mesura que es puga permeta una recerca per temes, autor, ... Una vegada en la sala també per mitjà d'observació de les pròpies estanteries (tancades). A continuació se sol·licitarà, a través d'una senzilla fitxa o imprés de sol·licitud de consulta en sala el llibre o llibres

d'interés, que els serà facilitat pel personal del Patronat que a este efecte col·labore en este aspecte: funcionaris, personal de pràctiques, ...

Quant al sistema informàtic es faran les gestions per a procurar que siga compatible i puga integrar-se en la xarxa de biblioteques públiques de la Comunitat Valenciana, facilitant així la difusió, coneixement i possible consulta dels seus fons.



Curs d'arbitres de basquet

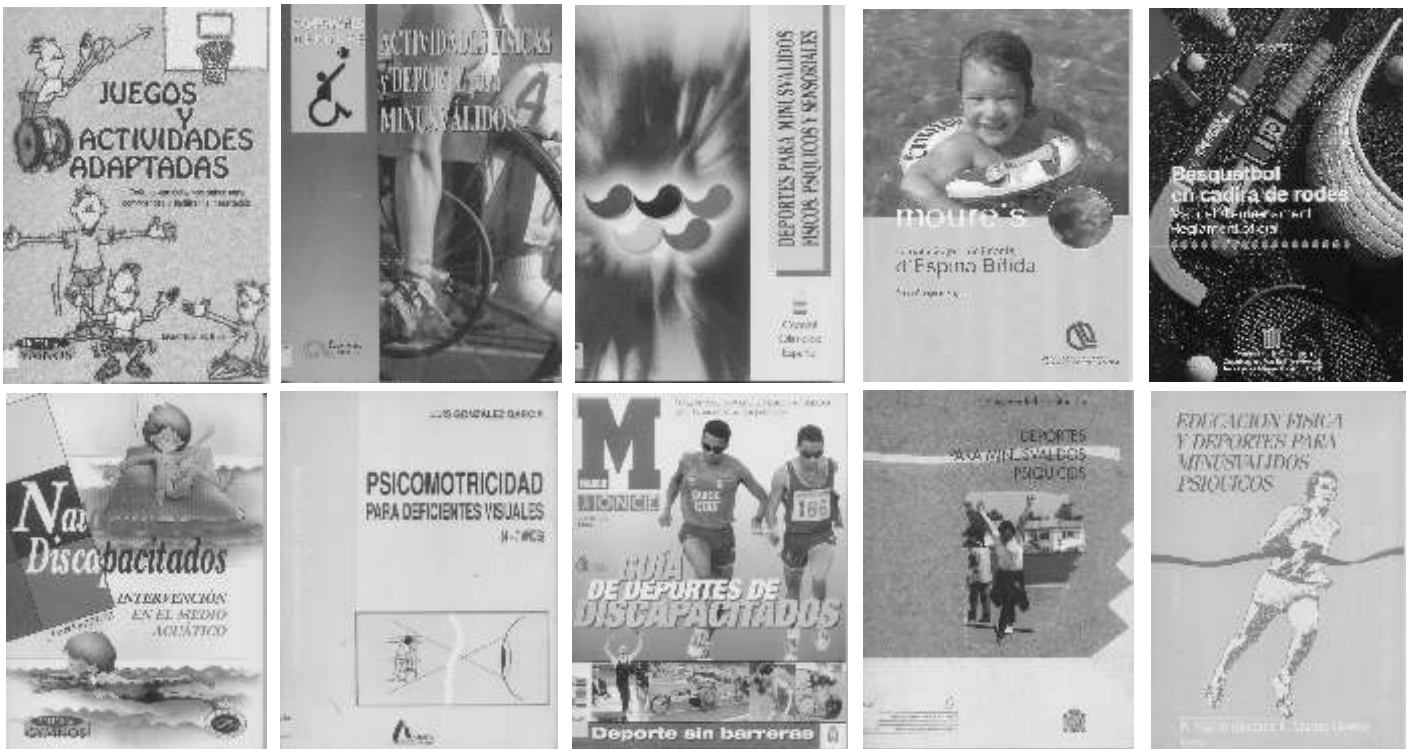
Inscripció oberta a la Federació de basquet, dirigit a tots els interessats i en especial als i les joves a partir de 14 anys. Informació a la Delegació de bàsquet, al carrer Major, 100-3r-17a. Tèl.964260060.



Curs de jutges d'atletisme

Havent-se suspès el curset previst a la UJI, està oberta la inscripció a la Delegació Provincial d'Atletisme, a la pista municipal. Informació al tel. 964202176 per la tarda (17.30 a 20.30)

Bibliografia d'activitats físiques i esport per a discapacitats



Aprofitant el tema de portada, les activitats físiques i esportives per a persones amb discapacitat, duem a aquesta pàgina alguns dels llibres que al respecte podeu trobar a la biblioteca esportiva municipal.

PIAF, S.L. CONSTRUCCIONES

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

Activitats del Patronat

Escola Esportiva Municipal d'esport adaptat



Les escoles esportives municipals d'esports adaptats naixen al curs 1997-98 amb un conveni de col·laboració amb la Federació d'Esports Adaptats (FESA). Amb Jaume Barreda de coordinador els darrers anys, les modalitats organitzades han seguit la natació, boccia, duatló o adaptló i tennis taula. Des del curs 2001-02, com a altres modalitats, s'organitzaren com a cursos trimestrals.

Després d'alguns anys d'experiència amb un col·lectiu de persones tan complexe i divers, per al curs 2004-05 es replanteja l'organització de les activitats per a discapacitats, diferenciant el que es activitat física en general, terapèutica, de salut, del que és l'activitat esportiva practicada pensant en una posterior dedicació a la competició a les diferents modalitats d'esport adaptat, plantejament amb el que es programen totes les escoles esportives municipals.

Així per al present curs continuen com a activitats d'escola municipal la de tennis taula, que dirigirà M^a Cinta Campina a les instal·lacions del Pavelló Ciutat de Castelló, i un grup nou de natació que s'espera que es concrete en breu i que tindria lloc a la piscina municipal.

Fins ara la modalitat amb més inscripcions fou la de natació, malgrat la manca de major espai per a la seva ampliació, seguida de molt prop de les modalitats de PC (paralitics cerebrals), la boccia i el adaptló, al poder-se practicar a més centres (Frater, Aspropace, Pavelló E.Fabregat).

La xifra d'inscrits s'ha mantingut des del 2001 per damunt de les 60 persones, al voltant de 120-125 inscripcions al 2002 i 2003 i fins als 140 inscrits del 2004.

Activitats físiques per a discapacitats



Una altra línia d'activitats s'afegix a les ja existents a la programació del Patronat d'Esports. Encara que en aquest cas serà per una banda la continuïtat del que ja es feia des del curs 1997-98 a les escoles esportives municipals, que continuaran a l'àmbit de la iniciació esportiva de cara a la posterior competició, i per una altra la continuïtat de dues activitats pilot que ja es feren l'any passat: l'"aquafitness" i l'activitat física i esportiva en general.

La campanya s'estructurarà en dos trimestres (octubre-gener, febrer-maig) amb una inscripció de 45 € per trimestre. Enguany, per al primer d'ells, al no estar aprovada la nova ordenança, s'aplicarà l'anterior epígraf -escoles- de 26 €.

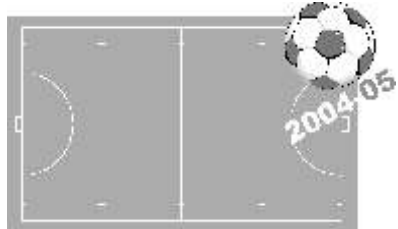
Campanya d'ACTIVITAT FÍSICA per a discapacitats				
Desenvolupament tècnic: Lleure esport				
Dies	Horaris	Instal·lació	Capacitat aproximada	Tipologia
Dimecres i dijous	10:00-11:00	Pat. Fac. de Replataje	1000	Esport adaptat (boccia, tennis taula)
- També hi haurà altres grups a instal·lacions i horaris a concretar				

Campanya de NATACIÓ				
Instal·lació: Piscina coberta climatitzada Emilio Fabregat				
Desenvolupament tècnic: Iniciació d'Esports Adaptats (FESA)				
Coordinador: Jaume Barreda (FESA) mail: jba@fesa.cat tel. 669 960 050				
Dies	Horaris	Capacitat aproximada	Tipologia	
Dilluns	9:30-11:00	12 a 17	T. patinats (Infants)	
Dilluns	6:30-7:00	6	Diferenciació física, para l'lic (general, PC, etc.)	
Dimecres	00:00-1:30	7 a 0	Diferenciació física, para l'lic (general, PC, etc.)	
Dimecres	00:00-1:30	6	Activitat d'entrenament	
Dimecres	15:00-17:00	6	Diferenciació física, para l'lic (general, PC, etc.)	
Dijous	11:00-11:30	7 a 8	Diferenciació física, para l'lic (general, PC, etc.)	
Dijous	9:30-11:00	6	Diferenciació física, para l'lic (general, PC, etc.)	
Dijous	16:30-17:00	6	Diferenciació física, para l'lic (general, PC, etc.)	
Dissabtes	11:00-14:00	12 a 17	Diferenciació física, para l'lic (general, PC, etc.)	
Total aproximada: 55 a 70				

Campanya de BOCCIA i duatló				
Desenvolupament tècnic: Federació d'Esports Adaptats (FESA)				
Dies	Horaris	Instal·lació	Capacitat aproximada	Tipologia
Dilluns	17:00-19:00	Pat. Fabregat	1	Esport adaptat (boccia, tennis taula)
Dimecres	15:30-17:00	Pat. Fabregat	6	Esport adaptat (boccia, tennis taula)
Dijous	15:30-17:00	Pat. Fabregat	6	Esport adaptat (boccia, tennis taula)
Dijous	11:00-12:00	Aspropace	6	Esport adaptat (boccia, tennis taula)
Total aproximada: 19				

Campanya d'AQUA FITNESS				
Instal·lació: Piscina coberta climatitzada Emilio Fabregat				
Desenvolupament tècnic: Club de l'Aigua Castelló				
Professor: M. Chamblengue, M. Ferrer, J. Ferrer				
Dies	Horaris	Capacitat aproximada	Tipologia	
Dilluns, dimecres i dijous	12:30 a 13:00	12 a 17	Intensitat moderada: Incorporar les funcions bàsiques de l'entrenament i treballar la força i la resistència.	
Dilluns, dimecres i dijous	12:30 a 13:00	12 a 17	Intensitat moderada: Incorporar les funcions bàsiques de l'entrenament i treballar la força i la resistència.	
La distribució de les activitats es realitzarà la coordinació de l'entitat esportiva i amb el suport de la Federació d'Esports Adaptats (FESA) i amb el suport de la Federació d'Esports Adaptats (FESA) i amb el suport de la Federació d'Esports Adaptats (FESA).				





Activitats del Patronat

Trofeu de fútbol-7

Temporada 2004-05

Si l'any passat ja es van omplir els 8 grups de competició, amb 80 equips, enguany ha segut de la mateixa manera, més ràpidament si cap i amb una llista d'espera un poc més llarga. Potser que en un futur, amb la construcció d'alguns dels camps de futbol previstos a l'ampliació de les Instal·lacions Chencho pugua ampliar-se el nombre d'equips d'aquesta competició, encara que no es previsible que pugua ser, al menys, abans d'un parell d'anys. Respecte a l'inici de la competició cal destacar el que començara amb més tranquil·litat i "joc net" que altres temporades, sense excessives sancions dures, que s'aplicaran de ser necessari. Endemés es procurarà controlar adequadament el compliment de les sancions facilitant-se l'avís a l'àrbitre del partit abans del seu inici per que retire la fitxa dels jugadors penalitzats.

Pel que fa a la Copa, donada la major dificultat d'adequar els dies de joc preferent dels equips i la pressa a donar els horaris d'emparellament, vist a més a més el nombre de partits no jugats per incompareixença es prefereix no organitzar aquesta competició més curta, només 3 partits a finals de maig i primers de juny, i deixar el camps en eixes dates per a facilitar l'us rotatori dels grups interessats.



Portada i contraportada del fullet repartit el dia de lliurament de trofeus, amb les classificacions i la informació per a la següent temporada

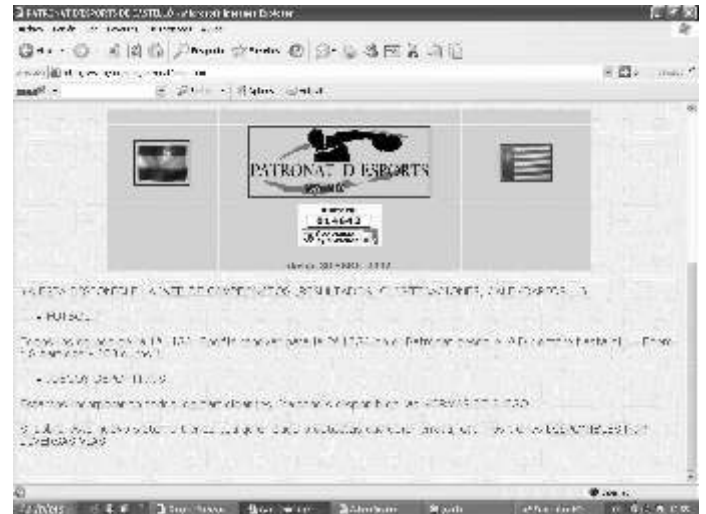
JA PODEU CONSULTAR ELS CALENDARIS, HORARIS I CLASSIFICACIONS DE TOTES LES NOSTRES COMPETICIONS A LA WEB

Jocs esportius municipals



Si el curs passat ja començarem a col·locar els horaris de les competicions a la pàgina web,

enguany, en un poc de retràs i alguns problemes que estem intentant polir, es pot consultar no sols els horaris si no també els calendaris generals de competició, tenint en compte que són orientatius, donat que es pot variar l'ordre de jornades en funció del seu desenvolupament i els horaris es concreten el dimecres anterior a la jornada, així com els resultats i les classificacions.



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



Del dinero que ahorro para mi jubilación, ¿puedo desgravar?

Las contribuciones aportadas a su nuevo plan de pensión 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 00 12 00 12 www.comunitat.es

Fondo gestionado por Caixa Catalunya Fondos & I&D, S.A.

CAIXA CATALUNYA

Activitats del Patronat

Manteniment físic d'adults:



BALANÇ D'INSCRIPCIONS 2004-05

Encara que augmentarà lleugerament amb la inscripció endarrerida d'alumnes, inclús fins a principis de gener, be als grups amb places lliures o als complets que per l'absentisme en poden admetre més, la inscripció del curs 2004-05 ja supera lleugerament la de la passada temporada.

Pel que fa al sistema d'inscripció, amb la possibilitat de renovació per als ja inscrits a l'any anterior fins al 15 d'agost (que amb adaptacions també s'aplicarà a les campanyes de natació de les instal·lacions Castàlia i Emilio Fabregat) demostrà la seva efectivitat, evitant les cues que anys enrere es produïen. Fins al 15 d'agost s'inscrivieren/renovaren la seva plaça 637 persones. A partir de l'1 d'octubre, també sense cues exagerades, s'anaren inscrivint la resta d'alumnes.

PROGRAMA D'ACTIVITATS COMPLEMENTARIES DEL CURS 2004-05

Senderisme: es fa quan esta acabant la tardor, al mes de març, per a aprofitar l'inici del bon temps.

Activitats al Pinar: es fa una jornada matinal, en dissabte, organitzada per diferents activitats i zones, "estacions", amb zones d'estiraments, esports de raqueta, jocs alternatius, aeròbic, ... Per acabar amb un esmorzar. La data es al mes de maig.

Sopar d'acomiadament: normalment s'organitza el darrer divendres de maig o el primer de juny, amb mes de tres-centes persones, acaba amb ball.

ACTIVITATS DE RECICLATGE PER ALS PROFESSORS: a les poques setmanes d'inici del curs (novembre o desembre) Lleuresport, l'empresa que desenrotlla tècnicament l'activitat, fa unes jornades de reciclatge per als professor, titulats d'educació física, per a augmentar el seu bagatge de possibilitats per a l'elaboració de classes i sessions, moltes d'elles suggerides pels alumnes: Tai Chi, aeròbic, ...

Grup	INSCRITS 2004-05	PLACES INICIALS	PLACES LLIURES CENTRE ESPORTIU	CALENARI	HORARI
MANTENIMENT FÍSIC					
1	41	40	-1	Col·legi Carles Salvador	Olbuns, dimarts i dijous 8:00-19:00
2	41	40	-1	"	" " " " 9:00-20:00
3	40	40	0	"	" " " " 9:00-21:00
4	42	40	-2	Col·legi J. J. I.	Olbuns, dimarts i dijous 9:00-19:00
5	28	40	12	"	" " " " 9:00-20:00
6	40	40	0	Institut San Ruyat	Olbuns, dimarts i dijous 9:00-19:00
7	41	40	-1	"	" " " " 9:00-20:00
8	20	40	10	"	" " " " 9:00-21:00
9	35	40	5	Institut V. Castellanos	Olbuns, dimarts i dijous 9:00-20:00
10	60	60	0	Institut Anís, Alvarado	Olbuns, dimarts i dijous 9:00-21:00
11	82	80	-2	Pavelló Goga	Olbuns, dimarts i divendres 9:30-10:30
12	80	80	0	"	" " " " 9:30-11:30
13	81	80	-1	"	Olbuns, dimarts i dijous 9:00-20:00
14	75	80	5	Pavelló Castàlia	Olbuns, dimarts i divendres 9:30-10:30
15	48	80	34	"	Olbuns, dimarts i dijous 9:00-20:00
16	63	60	-3	Pavelló Catal de Castell	Castell, dimarts i divendres 9:30-10:30
17	60	60	0	Pavelló del Grau	Olbuns, dimarts i dijous 9:00-20:00
18	40	40	0	Institut Pallarès	Olbuns, dimarts i dijous 9:30-20:30
19	42	40	-2	"	" " " " 9:30-21:30
20	40	40	0	Instal·lacions Palafolls	Olbuns, dimarts i divendres 9:00-19:00
21	40	40	0	Instal·lacions Palafolls	Olbuns, dimarts i divendres 9:00-20:00
22	42	40	-2	"	" " " " 9:00-21:00
23	39	40	1	"	" " " " 9:15-10:15
24	40	40	0	"	" " " " 9:15-11:15
25	41	40	-1	"	dimarts i dijous 9:00-21:00
26	0	25	25	Grup S. Agustí	dimarts i dijous 9:30-21:30
27	54	50	-4	Pavelló "Pinar" Fabregat	Olbuns, dimarts i divendres 9:30-20:30
28	10	40	30	Caixa Hugari	Olbuns i dimarts 9:00-19:00
29	40	40	0	Col·legi Gaietà Hugari	Olbuns, dimarts i dijous 9:00-20:00
30	30	40	10	Col·legi Gaietà Hugari	Olbuns, dimarts i dijous 9:00-21:00
TOTAL					
31	40	40	0	Instal·lacions Palafolls	Castell i dijous 9:00-20:00
32	36	40	4	Pavelló Catal de Castell	" " " " 9:30-11:30
	1412	1625	130		

En funció de l'assolència, una vegada acabats les classes, s'admetran nous alumnes

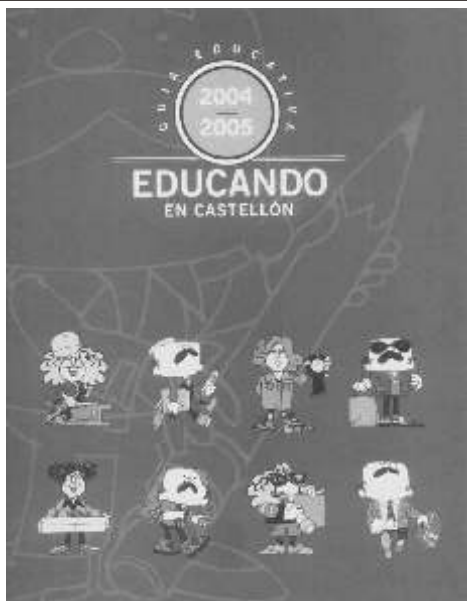
any	renovats	%	RENOVATS 2004-05 (des 28 d'Agost)	%
2004-05	1412	30,55%	637	
				44,36%

* Esta per conèixer el grup de S. Agustí



Campanyes de natació

Un any més l'àrea de cultura i educació de l'Ajuntament publica la guia educativa pe al curs 2004-05, on s'arreglen els recursos disponibles, i entre ells totes les activitats dirigides als xiquets i xiquetes, i als joves, en edat escolar, així com les línies ajudes adreçades a les Associacions de Mares i Pares d'alumnes per a desenvolupar activitats esportives extraescolars. Les campanyes de natació, escolar i a la piscina Emilio Fabregat, Escoles i Jocs Esportius Municipals, ... s'expliquen esquemàticament a la guia mitjançant unes fitxes. Una manera més de que les nostres activitats arriben a la comunitat escolar.



La samarreta amb què s'obsequia als i les inscrites a la campanya, patrocinada per la Caixa de Catalunya, es enguany especial. A més a més de canviar de color du els logos de l'Any Europeu de l'Educació a través de l'esport. Es una tasca de tots.

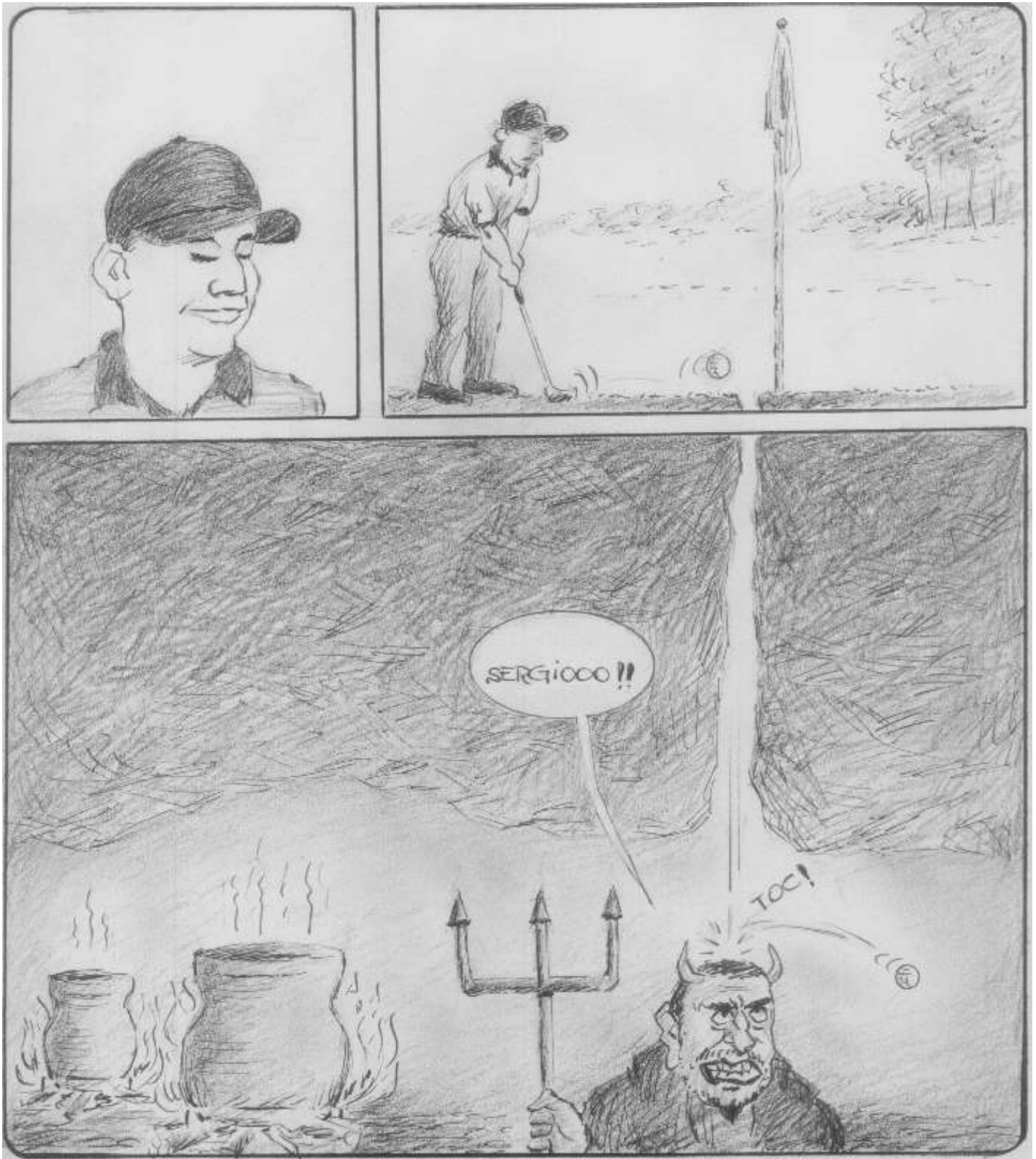
Lleuresport

ACTIVITATS ESPORTIVES

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/patronat/index.htm

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, cursets

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, tenis-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: futbol 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 tennis, 2 pistes de paddle, 2 pistes exteriors de futbol sala, Camp de futbol de gespa artificial (2 de futbol-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 futbol-7), pista poliesportiva exterior (futbol sala, basquet, voleibol), sala multiusos (manteniment físic d'adults, escola municipal de gimnàstica artística, esgrima i altres ...), activitats escolars

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

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

INSTAL·LACIONS AL BARRI DE SAN LORENZO. Cuadra Saboner, s/n.

Frontó i pista poliesportiva exterior (futbol sala).

SEU DEL PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS. Columbretes, 22. Tlf. 964 236512. Fax 964 239900

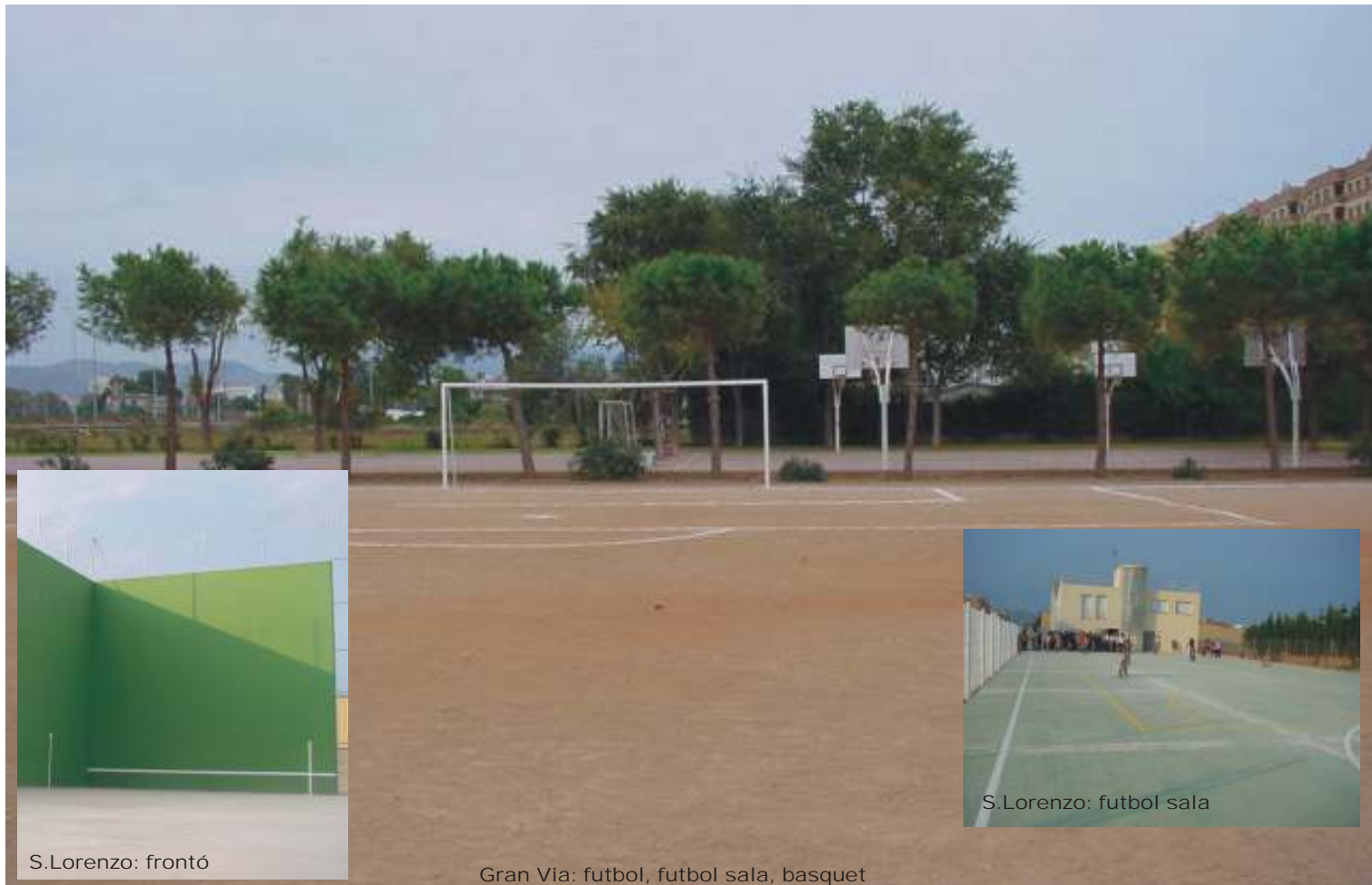
Oficines, sala tècnica i reunions, biblioteca, arxiu, magatzem de material (pendent de segona fase amb pistes esportives)

PISCINA D'ESTIU DEL PINAR DEL GRAU. Ferrandis Salvador, s/n.

Piscina de 25 metres i de xipolleig descobertes

**En fase d'acabament del projecte d'obra i inici de la construcció:*

** **Piscina coberta de 50 metres.** Ctra. de Ribesalbes. (Adjudicada, pendent de l'inici d'obres)*



S.Lorenzo: frontó



S.Lorenzo: futbol sala

Gran Via: futbol, futbol sala, basquet