

CD

Ayuntamiento  de Valladolid

FMD Fundación Municipal de Deportes



LA CIUDAD Y EL DEPORTE

Número 77

Enero, Febrero, Marzo 2012
Año XXI. Tercera Época



1.º PREMIO: JAVIER FERNÁNDEZ FERRERAS



2.º PREMIO: ALFONSO ENRIQUE CAÑO SÁNCHEZ



3.º PREMIO: JOSÉ LÓPEZ PÉREZ

Subvenciones a Entidades Deportivas Locales 2012

Gimnasia de mantenimiento para nuestros mayores

Pingüinos 2012

Deportistas en zapatillas



4.º PREMIO: FRANCISCO JAVIER PULIDO RUIZ



**LA CIUDAD
Y EL DEPORTE**

Ayuntamiento  de Valladolid

FMD Fundación Municipal
de Deportes

C/ Joaquín Velasco Martín, 9
47014 Valladolid
Tfno.: 983 42 63 11
Fax: 983 42 63 27
www.fmdva.org
correo-e: amate@ava.es



Número 77.
Enero/Febrero/Marzo 2012
Año XXI. Tercera Época

COORDINACIÓN Y REDACCIÓN:

Ana Maté Medina.
Unidad de Organización y
Recursos Humanos
de la Fundación
Municipal de Deportes del
Ayuntamiento de Valladolid.

Fotografías de portada:
Ganadoras XX Concurso FMD.

REALIZA E IMPRIME:
Gráficas Germinal, S.C.L.
C/ Magnesio, n.º 7 y 9
(Pol. San Cristóbal)
47012 Valladolid

Depósito Legal: VA-158/1994

2

ACTIVIDADES DE LA F.M.D.

- *Siempre activos. Ejercicio físico para mayores de 60 años*

4

INSTALACIONES DEPORTIVAS

- *Precios públicos en las instalaciones deportivas*

7

UN DEPORTE

- *Pingüinos 2012*
- *Deportistas en zapatillas*

8

MOMENTOS DEPORTIVOS

- *Calendario Deportivo 2011*

12

GALERÍA DE DEPORTISTAS

- *Belén Pérez, Antonio Rodríguez, Juan Carlos Medina, Yanik Krzak, Juan Hernández.*

15

ENTIDADES DEPORTIVAS

- *Subvenciones a Entidades Deportivas Locales 2012*
- *Ganadores Concurso Fotografía Deportiva y Premios Valladolid Ciudad Deportiva*
- *Agradecimiento al Comité de Jueces de Atletismo*

19

MEDICINA DEPORTIVA

- *Inmunodeficiencia y ejercicio físico.*
- *60 Congreso Nacional de Pediatría (2ª parte)*

23

PERSONAJES DEPORTIVOS

- *Aramayo*
- *Lorena Iñarra*

28

OS CONTAMOS QUE...

- *Obituario:*
 - *Sergio Sanz Diéguez*
 - *Miguel Martínez*
 - *Isabel Arribas*
 - *José Luís Sangroniz*

SIEMPRE ACTIVOS EJERCICIO FÍSICO-SALUD

PROGRAMA PARA MAYORES DE 60 AÑOS De enero a junio 2012

Actualmente existen evidencias científicas de que la salud se puede mejorar mucho, modificando nuestro estilo de vida. Entre los factores fundamentales para potenciar un estilo de vida saludable, y con él, un envejecimiento activo, está el tener un buen funcionamiento físico, manteniendo actividad física y realizando ejercicios físicos.

Están asimismo demostrados los beneficios del ejercicio físico regular, constituyendo esto el mayor soporte de evidencia, para promover un **ENVEJECIMIENTO ACTIVO SALUDABLE**.

La F.M.D. asumiendo la promoción de la actividad física en toda la población y entre esta de forma especial el grupo de personas mayores de 60 años, amplía para el año 2012 la oferta de actividades para este grupo de población, continuando así la tarea que se viene realizando desde esta F.M.D. de instaurar un **ESTILO DE VIDA ACTIVA** para todas las edades.

La oferta en el año 2012, contiene 65 grupos de sesiones colectivas, de dos o tres días a la semana, grupos estos cerrados para asegurar el conocimiento de las personas que los constituyen, pero, todos estos usuarios tienen la posibilidad de elaborarse un programa individualizado y personalizado de cinco días semanales, ya que, todos ellos tienen acceso de lunes a viernes, a las cinco salas de fitness de las que dispone la F.M.D., en las que un monitor, les ayudará a realizar una rutina encaminada a mejorar su salud.



Salas de Musculación

Polideportivo **Huerta del Rey**
De lunes a viernes, de 8 a 12 h.

Polideportivo **Canterac**
De lunes a viernes, de 9 a 12 h.
Martes y jueves, de 17 a 18 h.

Polideportivo **Miriam Blasco**
De lunes a viernes, de 9 a 12 h.

Polideportivo **Pisuerga**
De lunes a viernes, de 9 a 12 h.
Martes, jueves y viernes, de 10 a 12 h.

Polideportivo **Rondilla**
De lunes a viernes, de 10 a 12 h.

A los 65 años, una persona tendrá un 60% de la fuerza que tenía a los 25 años. Las personas más activas y las que realizan un entrenamiento, tienen una tendencia mucho menor a perder fuerza y mantienen una mejor actitud postural y mayor autonomía.

Actividades de la F.M.D.

	<p>Polideportivo Canterac Juan Carlos I, 16 ☎ 983 47 79 04</p>
<p>9 horas Lunes, miércoles y viernes 9 horas Martes y jueves 10 horas Lunes, miércoles y viernes 10 horas Martes y jueves 11 horas Lunes, miércoles y viernes 11 horas Martes y jueves 12 horas Lunes, miércoles y viernes 12 horas Martes y jueves 13 horas Lunes, miércoles y viernes 18 horas Martes y jueves</p>	

	<p>Polideportivo Miriam Blasco Prado de la Magdalena ☎ 983 30 98 08</p>
<p>9 horas Lunes, miércoles y viernes 9 horas Martes y jueves 12 horas Lunes, miércoles y viernes 12 horas Martes y jueves 13 horas Lunes, miércoles y viernes 13 horas Martes y jueves</p>	

<p>Polideportivo Parquesol Padre Llanos, s/n ☎ 983 35 26 11</p>	
<p>11 horas Lunes, miércoles y viernes</p>	

<p>Polideportivo Rondilla Torquemada, 63 ☎ 983 26 20 33</p>	
<p>9 horas Lunes, miércoles y viernes 9 horas Martes y jueves 10 horas Lunes, miércoles y viernes 11 horas Lunes, miércoles y viernes 11 horas Martes y jueves 12 horas Lunes, miércoles y viernes 12 horas Martes y jueves</p>	

	<p>Polideportivo Pisuegra Plaza de Méjico, s/n ☎ 983 47 64 66</p>
<p>10 horas Lunes, miércoles y viernes 11 horas Lunes, miércoles y viernes 11 horas Martes y jueves 12 horas Lunes, miércoles y viernes</p>	

	<p>Polideportivo Gregorio Fernández Guardería, s/n ☎ 618 509 452</p>
<p>9 horas Lunes, miércoles y viernes 9 horas Martes y jueves 11 horas Lunes, miércoles y viernes 11 horas Martes y jueves 12 horas Lunes, miércoles y viernes 12 horas Martes y jueves 16 horas Lunes y miércoles</p>	

	<p>Polideportivo La Victoria Fuente el Sol, 62 ☎ 983 34 40 19</p>
<p>18 horas Lunes y miércoles 18 horas Martes y jueves</p>	

<p>Polideportivo Huerta del Rey Joaquín Velasco Martín, 9 ☎ 983 42 63 05</p>	
<p>11 horas Lunes, miércoles y viernes 11 horas Martes y jueves 12 horas Lunes, miércoles y viernes 12 horas Martes y jueves 13 horas Martes y jueves 16 horas Martes y jueves 18 horas Martes y jueves</p>	

<p>Polideportivo Lalo García Enrique Cubero, 7 ☎ 660 325 806</p>	
<p>9 horas Lunes, miércoles y viernes</p>	

	<p>Centro Municipal José Luis Mosquera Pío del Río Hortega, 13 ☎ 690 170 413</p>
<p>9 horas Lunes, miércoles y viernes 11 horas Martes y jueves 12 horas Lunes, miércoles y viernes 12 horas Martes y jueves</p>	

	<p>Polideportivo San Isidro Camino de Hornillos ☎ 983 30 77 78</p>
<p>11 horas Lunes, miércoles y viernes 11 horas Martes y jueves 12 horas Lunes, miércoles y viernes 12 horas Martes y jueves</p>	

<p>Polideportivo Pilar Fdez-Valderrama Boedo, 7 ☎ 983 24 76 32</p>	
<p>11 horas Lunes, miércoles y viernes</p>	

En todos los casos las normas de utilización de las salas **son de obligado cumplimiento, así como seguir las instrucciones de los monitores.**

Los horarios de las diferentes salas de musculación son de libre asistencia para todos los abonados a este programa.

Precios públicos en las instalaciones deportivas

	Entrenamiento	Competición	Instalaciones
	Euros	Euros	
PABELLÓN			
Completo con gradas.....	400,00	400,00	Pisuerga
Completo sin gradas.....	145,00	145,00	Pisuerga
Parte dcha. o ½ pista.....	45,80	47,40	Pisuerga
Con continuidad.....	34,80	47,40	Pisuerga
Parte izquierda (zona).....	21,00	24,00	Pisuerga
Continuidad.....	17,00	24,00	Pisuerga
Completo.....	45,80	47,40	Huerta del Rey
Con continuidad.....	34,80	47,40	Huerta del Rey
Completo.....	44,50	46,00	Pilar Fdez. Valderrama
Con continuidad.....	33,00	46,00	Pilar Fdez. Valderrama
Completo.....	36,80	40,20	Canterac, Rondilla, La Victoria, Parquesol, La Rubia, Pajarillos, Miriam Blasco, Gregorio Fernández, San Isidro, Lalo García.
Con continuidad.....	27,80	40,20	Canterac, Rondilla, La Victoria, Parquesol, La Rubia, Pajarillos, Miriam Blasco, Gregorio Fernández, San Isidro, Lalo García.
Medio Pabellón.....	19,00	20,70	Canterac, Rondilla, La Victoria, Parquesol, La Rubia, Pajarillos, Miriam Blasco, Gregorio Fernández, San Isidro, Lalo García.
1/3 Pabellón.....	16,00	21,00	La Victoria, Parquesol.
Completo.....	21,00	28,00	Los Cerros, Gonzalo de Berceo, Narciso Alonso Cortés, Tierno Galván.
Con continuidad.....	16,20	28,00	Los Cerros, Gonzalo de Berceo, Narciso Alonso Cortés, Tierno Galván.
½ Pabellón.....	13,40	13,50	Los Cerros, Gonzalo de Berceo, Narciso Alonso Cortés, Tierno Galván.
Con Continuidad.....	9,50	13,50	Los Cerros, Gonzalo de Berceo, Narciso Alonso Cortés, Tierno Galván.
GIMNASIO			
Completo.....	27,30	38,60	Huerta del Rey
Completo.....	13,50	14,50	Canterac
Completo.....	17,50	21,00	Parquesol
Con continuidad.....	20,80	38,60	Huerta del Rey
Con continuidad.....	10,40	14,50	Canterac
Con continuidad.....	14,50	21,00	Parquesol
Completo.....	40,00	60,00	Pisuerga
Con continuidad.....	30,00	60,00	Pisuerga
½ Gimnasio.....	14,50	19,50	Huerta del Rey
½ Gimnasio.....	22,00	32,00	Pisuerga
Con continuidad.....	17,50	32,00	Pisuerga
Trepa de cuerda.....	2,50		Huerta del Rey
Diario.....	17,00		San Pedro Regalado
Sábados y festivos.....	20,00		San Pedro Regalado
SALA DE MUSCULACIÓN			
Grupos.....	17,00		San Pedro Regalado, Rondilla.
Grupos.....	35,00		Huerta del Rey
Grupos.....	40,00		Pisuerga
Grupos.....	31,50		Canterac, Miriam Blasco.
Con continuidad.....	31,00		Huerta del Rey
Con continuidad.....	38,50		Pisuerga
Con continuidad.....			Canterac, Miriam Blasco.
Acceso individual.....	5,80		Huerta del Rey, Pisuerga, Canterac, Miriam Blasco, San Pedro Regalado, Rondilla.
FRONTÓN			
Cubierto/hora.....	11,50	12,00	Soto de la Medinilla
Con continuidad/hora.....	7,10	12,00	Soto de la Medinilla
Hora.....	5,00	6,00	La Victoria
Hora con continuidad.....	4,60	6,00	La Victoria
Hora.....	3,00	3,00	Suplemento luz La Victoria
Hora.....	3,00	5,00	Barrio de España
Hora.....	5,00	6,00	San Pedro Regalado
Hora con continuidad.....	4,60	6,00	San Pedro Regalado

Instalaciones Deportivas

	Entrenamiento	Competición	Instalaciones
	Euros	Euros	
SALA DE SQUASH			
Media hora.....	6,00		Parquesol
Una hora.....	10,00		Parquesol
PISTAS POLID. CUBIERTAS			
Cubierta/carpa.....	17,00	17,00	Juan de Austria
Con continuidad.....	14,00	17,00	Juan de Austria
1/3 pista.....	6,00	12,00	Juan de Austria
PISTA DE HOCKEY			
Completo.....	21,00	27,00	Canterac
Con continuidad.....	15,80	27,00	Canterac
PISTA DE TENIS CUBIERTA			
Completa.....	13,50	13,50	Covaresa
Con continuidad.....	11,00	13,50	Covaresa
PISTA DE TENIS DESCUBIERTA			
Completa.....	8,00	8,00	Juan de Austria, La Rubia, Canterac, Rondilla, Miriam Blasco, Covaresa, La Victoria, Huerta Del Rey, Pilar Fdez. Valderrama.
Con continuidad.....	7,50	8,00	Juan de Austria, La Rubia, Canterac, Rondilla, Miriam Blasco, Covaresa, La Victoria, Huerta del Rey, Pilar Fdez. Valderrama.
Suplemento por luz.....	3,00	3,00	Juan de Austria, La Rubia, Canterac, Rondilla, Miriam Blasco, Covaresa, La Victoria, Huerta del Rey, Pilar Fdez. Valderrama.
CAMPOS DE FÚTBOL			
Completo.....	12,00	33,00	partido
Con continuidad.....	8,50	33,00	partido
Bonificación ju.inf.cad.....	5,00	23,00	partido
Bonificación ale.benja.....	4,60	14,00	partido
Campo fútbol 7.....	4,60	14,00	partido
Campo hierba art. Fútbol 7.....	37,00	43,00	hora (1/2 campo)
Campo hier.art.fútbol 11.....	74,00	85,00	hora
PISTA ATLETISMO			
Sin continuidad.....	6,60		Pisuerga
Con continuidad (cap.16).....	5,40		Pisuerga
VOLEY-PLAYA			
Hora.....	4,00		Rondilla
COMPLEJO DEP. PIRAGÜISMO NARCISO SUÁREZ			
Balsa entrenamiento			
Grupos (mas de 10).....	18,00		
Grupos continuidad.....	15,00		
PISTA PÁDEL			
Completo.....	10,00	10,00	Miriam Blasco, La Victoria, Huerta del Rey, Pilar Fdez. Valderrama.
Con continuidad.....	9,00	10,00	Miriam Blasco, La Victoria, Huerta del Rey, Pilar Fdez. Valderrama.
Suplemento luz.....	3,00	3,00	Miriam Blasco, La victoria, Huerta del Rey, Pilar Fdez. Valderrama, Norias de Sta. Victoria, Rondilla, Lalo García.
PISTA PÁDEL DESCUBIERTA CRISTAL			
Sin continuidad.....	11,00	11,00	Norias de Sta. Victoria, Rondilla, Lalo García.
Con continuidad.....	10,00	10,00	Norias de Sta. Victoria, Rondilla, Lalo García.
PISTA PÁDEL CUBIERTA CRISTAL			
Sin continuidad.....	13,00	13,00	Norias de Sta. Victoria
Con continuidad.....	12,00	13,00	Norias de Sta. Victoria
COMPLEJO DEP. CIUDAD VA.			
Campos Rugby y Atletismo hierba €/hora	78,00	125,00	
Con continuidad.....	59,00	125,00	
Suplemento luz.....		105,00	
Velódromo (grupos) €/hora	21,50	49,00	
Con continuidad.....	15,50	49,00	
Acceso individual.....	2,50		
Con continuidad.....	2,00		
Suplemento luz.....		30,00	
Tiro con arco			
Galería.....	16,00	39,00	

Instalaciones Deportivas

	Entrenamiento	Competición	Instalaciones
	Euros	Euros	
Campo tiro exterior	14,50	18,00	
Pistas Atletismo	51,00	80,00	
Con continuidad	32,50	80,00	
Campo de hierba	25,50	52,00	€/partido
Con continuidad	20,50	52,00	€/partido
CENTRO INTEGRADO JOSE LUIS MOSQUERA (€/hora)			
Gimnasio	20,60	22,60	
Sup. taquilla:(€/act.).....	37,00		
Sup. publicidad:(€/act.).....	37,00		
CASA DEL DEPORTE			
Sala reuniones	3,50		
Salón de actos	6,00		
Otras dependencias.....	3,50		
Sábados, domingos y festivos: suplemento	2,00		

Piscinas Municipales

	Euros
ABONADOS	
Matrícula:	20,00
Abonado A:	
Titular	22,10
Resto miembros unidad familiar: (a partir del 5º, gratis)	8,30
Abonado B: (Individual mayores 18 años)	22,80
Abonado C: (Individual menores 18 años).....	14,70
Abonado D: Pensionistas y jubilados:.....	14,70
Abonado A: No empadronados: Titular	47,30
Resto miembros unidad familiar (No empadronados):	18,00
Abonado B: (Individual mayores 18 años). No empadronados	48,80
Abonado C: (Individual menores 18 años). No empadronados	33,00
Abonado D: Pensionistas y jubilados: No empadronados	33,00
BONOS PISCINAS	
Precio por baño - Adultos:.....	4,00
- Niños:.....	2,55
ENTRADAS	
Adultos:	4,50
Niños:	2,90
ALQUILER PISCINA CUBIERTA	
Calle piscina (grupos concertados máximo 15 personas).....	19,00
Supl. por Publicidad (euros/act.).....	75,00
Asistencia técnica Megafonía (euros/act.) (media jornada).....	75,00
Supl. por taquilla (euros/act.).....	75,00
ALQUILER PISCINA DESCUBIERTA	
Calle/piscina (euros/Hora)	9,00
Supl. por publicidad (euros/act.).....	75,00
Supl. por taquilla (euros/act.).....	75,00
Alquiler tumbonas:	2,00
PÉRDIDA LLAVES TAQUILLA:	
Llaves	3,50
AULAS:	
Aula	11,00

Los usuarios que realicen un "alquiler puntual" de una pista de tenis, pádel, frontón, o squash; si desean utilizar la piscina (Huerta del Rey, Parquesol o La Victoria) podrán hacerlo al precio de 2 € por persona, en el mismo día y siempre presentando en taquilla el recibo del alquiler.



Pingüinos 2012

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

JUEVES 12 DE ENERO

10:30 h. Apertura de la zona de acampada «Área Recreativa de Puente Duero», Valladolid.

11:00 a 23:00 h. Apertura de inscripciones.

VIERNES 13 DE ENERO

9:30 a 23:30 h. Apertura de inscripciones.

12:00 a 22:00 h. Degustación de «Caldo Pinguinero Aneto».

12:00 a 22:00 h. Degustación de «Café Pinguinero».

12:30 h. Espectáculo de stunt aparcamiento VALLSUR, pilotos.

16:30 h. Excursión turística a Mejados. Aperitivo y exhibiciones de Stunt.

22:00 h. Concierto musical: «New Passengers».

23:30 h. «Fiesta de Disfraces», animando a tomar las 12 piñones disfrazados.

24:00 h. «FIESTA DE NOCHEVIEJA Y AÑO NUEVO PINGÜINERO». Brindando con cava y piñones.

Concierto musical: Tributo AC-DC y Show Brasil.

SÁBADO 14 DE ENERO

7:30 a 10:00 h. «Desayuno Pinguinero».

9:00 a 23:30 h. Apertura de inscripciones.

12:00 h. Excursión Desfile de Banderas a Valladolid.

Recibimiento de las autoridades.

Acera de Recoletos. Aperitivo y exhibiciones de STUNT.

Criterium-Exhibición Pilotos de la Escuela FK1 (de 4 a 10 años).

12:00 a 23:00 h. Degustación de «Caldo Pinguinero Aneto».

12:00 a 23:00 h. Degustación de «Café Pinguinero».

17:00 h. Exhibiciones de stunt y de freestyle (saltos) en Valladolid, Acera de Recoletos.

19:30 h. Espectáculo de stunt y de freestyle, aparcamiento VALLSUR.

19:00 a 21:00 h. «Cena Pinguinera».

21:00 h. Conciertos Plaza Pinguinos: «New Passengers».

23:30 h. Desfile de antorchas (Homenaje a los motoristas fallecidos).

23:50 h. Espectáculo de fuegos artificiales.

24:00 h. Quema de la falla PINGÜINOS 2012.

00:30 h. «FIESTA PINGÜINOS 2012», en la Plaza Pinguinos.

Concierto: «Mojinos Escocios» y strippers.

DOMINGO 15 DE ENERO

7:30 a 10:30 h. «Desayuno Pinguinero».

9:00 a 11:30 h. Apertura de inscripciones.

11:00 h. Rueda de prensa con los Pinguinos de Oro 2012.

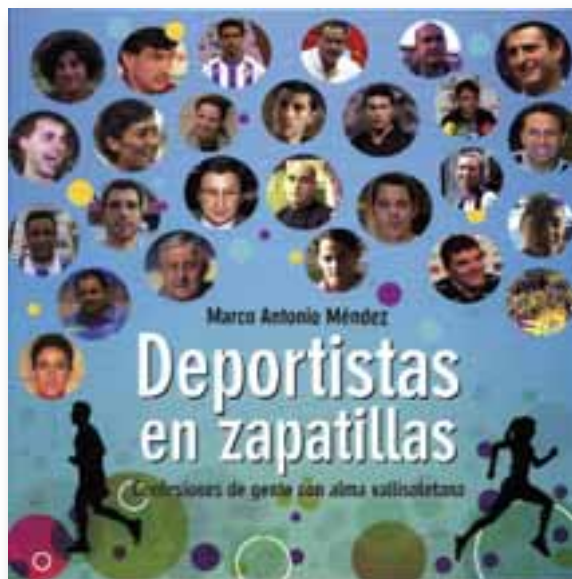
11:30 h. Entrega de los «PINGÜINOS DE ORO 2012».

11:45 h. Entrega de trofeos y sorteo de moto HONDA y regalos.

12:30 h. Clausura de la Concentración «PINGÜINOS 2012».

Deportistas en zapatillas

La Fundación Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Valladolid ha editado el libro titulado "Deportistas en Zapatillas", cuyo autor es el conocido periodista vallisoletano D. Marco Antonio Méndez. El libro, cuyo subtítulo es "Confesiones de gente con alma vallisoletana", nos muestra a través de unas originales e interesantes entrevistas, la cara más humana de 26 personajes del deporte de nuestra ciudad.



Calendario Deportivo 2011

Resumen de los eventos deportivos organizados o patrocinados por la F.M.D.



Fecha	Actividad	Organiza
ENERO		
02 al 4 -01-11	NAVISPORT	FMD
04-01-11	NUEVA COPA COCA-COLA SUB-16	COCA-COLA
15-01-11	TORNEO DE INVIERNO	RUGBY EL SALVADOR, C.D.
15 y 16-01-11	CAMPEONATO TERRITORIAL DE SALTOS	HIPICO FUENTE EL SOL, C.D.
16-01-11	CROSS POPULAR SAN ANTON	VALLISOLETANO TROTAPINARES, C.D.
22-01-11	CHALLENGER CUP - RUGBY EL SALVADOR - SHARKS	RUGBY EL SALVADOR, C.D.
22-01-11	CAMPEONATO REGIONAL SENIOR	FED. DE KARATE C-L
22 y 23-01-11	CAMPEONATO TERRITORIAL DE SALTOS	HIPICO FUENTE EL SOL, C.D.
29-01-11	CAMPEONATO AUTONOMICO SUB-23 Y SENIOR	FED. DE JUDO C-L
30-01-11	CAMPEONATO CAMPO A TRAVES AUTONOMICO	FED. DE ATLETISMO C-L
30-01-11	CROSS INTERNACIONAL CIUDAD DE VALLADOLID	FED. DE ATLETISMO C-L
FEBRERO		
04-02-11	CAMPEONATO DE ESPAÑA BOXEO PROFESIONAL (PESO WELTER)	KICKBOXING, C.D.
05-02-11	CAMPEONATO REGIONAL DE P.C. CAT. INFERIORES DE CLUBES	FED. DE ATLETISMO C-L
06-02-11	XVII TORNEO INTERPROVINCIAL CIUDAD DE VALLADOLID	ATV RACING, C.D.
06-02-11	CARRERA POPULAR DON BOSCO	CASA JUVENTUD ALESTE
12-02-11	CAMPEONATO AUTONOMICO DE VETERANOS Y JUVENIL PC	FED. DE ATLETISMO C-L
12-02-11	CAMPEONATO AUTONOMICO BENJAMIN, ALEVIN E INFANTIL	FED. DE ATLETISMO C-L
19-02-11	LIGA DE CAMPEONES C. BALONMANO VALLADOLID-MINSK	BALONMANO VALLADOLID, C.D.
19-02-11	CPTO INTERREGIONAL DEP. DIACAPACIDAD INTELEC.	FED. DE KARATE C-L
19-02-11	CPTO. REGIONAL ALEV, INF Y JUV.	FED. DE KARATE C-L
19-02-11	CAMPEONATO AUTONOMICO BENJAMIN Y ALEVIN	FED. DE ATLETISMO C-L
19-02-11	CAMPEONATO AUTONOMICO PRUEBAS COMBINADAS VETERANOS	FED. DE ATLETISMO C-L
19-02-11	CAMPEONATO AUTONOMICO INFANTIL Y CADETE	FED. DE ATLETISMO C-L
19 y 20-02-11	COPA DEL REY DE HOCKEY LINEA	PATINAJE EN LINEA VALLADOLID, C.D.
19 y 20-02-11	COPA DE LA REINA DE HOCKEY LINEA	PATINAJE EN LINEA FEMENINO, C.D.
26-02-11	CAMPEONATO AUTONOMICO PRUEBAS COMBINADAS JUVENIL	FED. DE ATLETISMO C-L
27-02-11	X TROFEO EL REBOLLAR - CPTO C-L DE QUAD CROSS	MOTO CLUB VALLISOLETANO, C.D.
MARZO		
05-03-11	LIGA DE CAMPEONES C. BALONMANO VALLADOLID - KADETTEN	BALONMANO VALLADOLID, C.D.
05 y 6-03-11	II TORNEO DE LA AMISTAD	PATIN VALLADOLID OLENA, C.D.
06-03-11	III CAMPEONATO C-L DE NATACION CON ALETAS	FED. DE ACTIVIDADES SUBACUATICAS C-L
06-03-11	CPTO. C-L MOTO CROSS MX PRO Y FUN	MOTO CLUB VALLISOLETANO, C.D.
11 al 19-03-11	III TORNEO BENEFICO FUNDAICYL DE PADEL	CDO COVARESA
12 y 13-03-11	I TORNEO NACIONAL ACADEMIA DE CABALLERIA DE ESPADA MASC.	FED. DE ESGRIMA C-L
18 al 20-03-11	CPTO. ESPAÑA DE CLUBES DE 1º CAT. DE PADEL	REAL SOCIEDAD HIPICA, C.D.
19-03-11	II JORNADA CAMPEONATO DE C-L SOS	FED. DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO C-L
19 y 20-03-11	CPTO. C-L ABSOLUTO JUNIOR	FED. DE NATACION C-L
20-03-2011	CAMPEONATO C-L DE BUCEO DE COMPETICION	FED. DE ACTIVIDADES SUBACUATICAS C-L
26-03-11	CAMPEONATO AUTONOMICO INF. Y CD.	FED. DE JUDO C-L
26-03-11	I TORNEO REGIONAL ABSOLUTO DE ESGRIMA	FED. DE ESGRIMA C-L
26-03-11	III TORNEO REGIONAL M-15 ESPADA MASC. Y FEM	FED. DE ESGRIMA C-L
26-03-11	CUARTOS FINAL COPA DEL REY DE RUGBY C.D. VRAC - SANITAS ALCOBENDAS	VRAC, C.D.
27-03-11	CUARTOS FINAL COPA DEL REY DE RUGBY C.D. EL SALVADOR - La villa	RUGBY EL SALVADOR, C.D.
01,2 y 3-04-11	TORNEO ESTATAL DE TENIS DE MESA	VALLADOLID TENIS DE MESA, C.D.
01,2 y 3-04-11	SECTOR JUVENIL FEMENINO DE VOLEIBOL DE C-L	MIGUEL DE CERVANTES, C.D.
ABRIL		
02-04-11	LIGA CAMPEONES BM VALLADOLID - HAMBURGO	BALONMANO VALLADOLID, C.D.
02-04-11	XI RALLY CIUDAD DE VALLADOLID	ESCUERIA MILENIO, C.D.
02-04-11	III TORNEO REGIONAL M-10 Y M-12 ESPADA MASC. Y FEM.	FED. DE ESGRIMA C-L
02 y 03-04-11	PRUEBA AGILITY LIGA UCA ZONA CENTRO	AGILITY VALLADOLID, C.D.
03-04-11	CAMPEONATO TERRITORIAL DE DOMA	FED. DE HIPICA C-L
03-04-11	III JORNADAS LIGA NORTE ORIENTACION	ORIENTACION VALLADOLID, C.D.
08, 9 y 10-04-11	CAMPEONATO DE ESPAÑA JUVENIL DE HOCKEY LINEA	PATINAJE EN LINEA VALLADOLID, C.D.
08, 9 y 10-04-11	XX COPA DE ESPAÑA CLUBES 1º DIV.	NATACION GIMNASIO, C.D.
09-04-11	DUATLON CROSS PINAR DE ANTEQUERA	BOMBEROS VALLADOLID, C.D.
09 y 10-04-11	FASE NACIONAL ESPADA MAS. Y FEM. IND. Y POR EQUIPOS MENORES 15	VALLADOLID CLUB DE ESGRIMA, C.D.
10-04-11	CPTO. AUT. BASE DE GIMNASIA DEPORTIVA	FED. DE GIMNASIA C-L
11 al 13-04-11	CPTO. DE ESPAÑA UNIVERSITARIO DE BADMINTON Y ESGRIMA	UNIVERSIDAD DE VALLADOLID, C.D.

Momentos Deportivos

Fecha	Actividad	Organiza
14-04-11	XXVI VUELTA CICLISTA A C. Y L. (ETAPA)	CADALSA, C.C.
15 al 17-04-11	CPTO. NAC. BASE DE GIMN. RIT. Y COPA DE LA REINA	FED. DE GIMNASIA C-L
16-04-11	IV ENCUENTRO DE ESCUELAS DE FUTBOL	PARQUESOL, C.D.
17-04-2011	I CDT DE DOMA CLASICA	HIPICO FUENTE EL SOL, C.D.
16 y 17-04-11	FASE ASCENSO SUPER DIVISION MASC. Y DIV. HONOR FEM.	VALLADOLID TENIS DE MESA, C.D.
23-04-11	CROSS POLICIA MUNICIPAL II TROFEO IPA	INTERNATIONAL POLICE ASSOCIATION
24-04-11	VIII COPA HISPABIKE 2011	PUBLIMAR, C.D.
24-04-11	III COPA DE ESCUELAS BTT 2011	PUBLIMAR, C.D.
29, 30-04 Y 1-05-11	PROMOCION CUP 2011	ATV RACING, C.D.
29-04 al 1-05-11	FASE ZONAL ESTATAL JUEVENIL FEMENINA BALONMANO	BALONMANO AULA, C.D.
29-04 al 08-05-11	CAMPEONATO AUTONOMICO JUNIOR	FED. DE TENIS C-L
30-04-11	CPTO. REGIONAL DE CLUBES Y PRUEBAS TECNICAS	FED. DE KARATE C-L
30-04-11	CAMPEONATO REGIONAL DE ESGRIMA	FED. DE ESGRIMA C-L
30-04 y 01-05-11	VI TROFEO CIUDAD DE VALLADOLID DE PATINAJE ARTÍSTICO	PATIN VALLADOLID OLENA, C.D.
MAYO		
01-05-11	ENCUENTRO ATLETICO 1º MAYO	FED. DE ATLETISMO C-L
01-05-11	MEDIA MARATON UNIVERSITARIA	UNIVERSIDAD DE VALLADOLID, C.D.
06,7 y 8-05-11	FASE ESTATAL ASCENSO A DIVISION DE PLATA BALONMANO FEM.	BALONMANO AULA, C.D.
07-00-11	MARCHA ASPRONA	ASPRONA, C.D.
07-05-11	XIII REGATA NACIONAL DE PIRAGUISMO S.P. REGALADO	CANOE, C.D.
07-05-11	CRITERIUM AUTONOMICO POR EDADES M-10 Y M-12 DE ESPADA	FED. DE ESGRIMA C-L
07 y 8-05-11	TORNEO NACIONAL CADETE DE RUGBY	RUGBY EL SALVADOR, C.D.
07 y 8-05-11	XII CAPTO. AUTONOMICO DE PRUEBAS COMBINADAS	FED. DE ATLETISMO C-L
08-05-11	XVII CARRERA POPULAR LA ANTIGUA	ATLETAS POPULARES, C.D.
08-05-11	XXXIII TROFEO CICLISTA TABERNA DEL HIDALGO	CICLISTA TAB. DEL HIDALGO, C.D.
08-05-11	CPTO TERRITORIAL DE SALTOS	REAL SOCIEDAD HIPICA, C.D.
13-05-11	CARRERA DE LA CIENCIA	ATLETISMO PARQUESOL, C.D.
13-05-11	TROFEO CIUDAD DE VALLADOLID DE PESCA	FED. DE PESCA C-L
13-05-11	TROFEO DE PELOTA S.P. REGALADO	FED. DE PELOTA C-L
13-05-11	CPTO. DEP. AUTOCTONOS S.P. REGALADO	FED. DE DEPORTES AUTOCTONOS C-L
13-05-11	JORNADAS POPULARES DE AJEDREZ EN LA CALLE	VALLISOLETANO DE AJEDREZ, C.D.
13 al 15-05-11	TROFEO S.P.REGALADO DE TENIS	FED. DE TENIS C-L
13 al 15-05-11	CAPTO. NACIONAL DE RUGBY CAT INFERIORES	VRAC, C.D.
14-05-11	IX TROFEO NACIONAL SALVAMENTO Y SOCORRISMO	UNION ESGUEVA, C.D.
14-05-11	CPTO. AUT. INF Y CAD.	FED. DE ATLETISMO C-L
14-05-11	XVIII MILLA REGIONAL S.P. REGALADO	FED. POLIDEPORTIVA PARA DISCAPACITADOS C-L
14-05-11	XXI REUNION INTERNACIONAL CIUDAD DE VALLADOLID	ATLETISMO VALLADOLID, C.D.
14-05-11	CAMPEONATO AUTONOMICO RELEVOS 4 x 100 Y 4 x 400	FED. DE ATLETISMO C-L
15-05-11	OPEN NACIONAL DE PETANCA	PETANCA LA UNION, C.D.
20 y 21-05-11	FASE ASCENSO DIVISION DE HONOR PLATA BALONMANO	BALONMANO AULA, C.D.
20 al 29-05-11	CAMPEONATO AUTONOMICO CADETE	FED. DE TENIS C-L
20 al 29-05-11	CAMPEONATO AUNTONOMICO BENJAMIN	FED. DE TENIS C-L
21-05-11	CPTO. AUT. PRUEBAS COMBINADAS CAT INF.	FED. DE ATLETISMO C-L
21-05-11	DIA DEL BALONMANO	FED. DE BALONMANO C-L
21-05-11	CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DARDOS PARA SORDOS	PERSONAS SORDAS, C.D.
21 y 22-05-11	CPTO. DE ESPAÑA Y TORNEO NACIONAL DE RUGBY INFANTIL	VRAC, C.D.
27 y 28-05-11	LIGA EUROPEA DE VOLEIBOL	FED. DE VOLEIBOL C-L
27 y 28-05-11	PARTIDO AMISTOSO ESPAÑA-FRANCIA HOCKEY LINEA	PATINAJE EN LINEA VALLADOLID, C.D.
27 al 29-05-11	CAMPEONATO DE ESPAÑA ESCOLAR DE ATLETISMO JUVENIL	FED. DE ATLETISMO C-L, JCYL, CSD
28-05-11	XXII DIA DEL MINIVOLEY	LOURDES, C.D.
28-05-11	I CPTO CLUBES INTERCOMUNIDADES DE FUTBOL SALA	ASOFUSA, C.D.
29-05-11	I CAMPEONATO WU-SHU DE CASTILLA Y LEON	VALLADOLID WU-SHU TRADICIONAL, C.D.
JUNIO		
04-06-11	DIA DEL MINIBASKET	FED. DE BALONCESTO C-L
04-06-11	FASE NACIONAL ABSOLUTA ESPADA FEMENINA	VALLADOLID CLUB DE ESGRIMA, C.D.
04-06-11	CAMPEONATO REGIONAL DE CAT. INFERIORES DE JUDO	FED. DE JUDO C-L
04 y 05-06-11	XVI CPTO. ESPAÑA DE MARATON - LIGA NACIONAL DE PIRAGUISMO	FED. DE PIRAGUISMO C-L
04 y 05-06-11	I TORNEO NACIONAL DE CLUBES DE FUTBOL SALA	FUTSALVA, C.D.
05-06-11	CAMPEONATO AUTONOMICO JUVENIL Y VETERANOS	FED. DE ATLETISMO C-L
05-06-11	JORNADAS POPULARES DE AJEDREZ EN LA CALLE	VALLISOLETANO DE AJEDREZ, C.D.
05-06-11	COPA DEL MUNDO DE CICLISMO FEMENINO	CADALSA, C.C.
07 al 19-06-11	XXIII TROFEO NACIONAL FUTBOL7 ALEVÍN	UNION D. BELEN, C.D.
10 al 12-06-11	CPTO. ESPAÑA ESCOLAR ATLETISMO CADETE	FED. DE ATLETISMO C-L, JCYL, CSD
11-06-11	PARTIDO RUGBY SELECCIÓN ESPAÑOLA- INGLATERRA B	VRAC, C.D.
11 y 12-06-11	CAMPEONATO TERRITORIAL DE SALTOS	REAL SOCIEDAD HIPICA, C.D.
12-06-11	CAPTO. ABSOLUTO DE C. Y L. DE TIRO CON ARCO	ARCOCLUB Y ARCOLID, C.D.
12-06-11	XXIX TROTADA POPULAR CIUDAD DE VALLADOLID	VALLISOLETANO TROTAPINARES, C.D.
12-06-11	FASE FINAL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBES FEM. DE 1ª DIVISION	ATLETISMO VALLADOLID, C.D.
18-06-11	CAMPEONATO REGIONAL DE EDADES DE KARATE	FED. DE KARATE C-L



Momentos Deportivos



Fecha	Actividad	Organiza
18 y 19-06-11	CPTO. DE C-L DE RECORRIDOS DE BOSQUE	FED. DE CAZA C-L
18 al 26-06-11	FASE AMATEUR PADEL PROTOUR	TELECYL
23 al 26-06-11	CPTO. DE ESPAÑA INDIV. , CLUBES Y AUTONOMIAS G. RIT.	FED. DE GIMNASIA C-L
24 al 26-06-11	CPTO. ESPAÑA NATACION CON ALETAS (INF Y CD.)	FED. DE ACTIVIDADES SUBACUATICAS C-L
25 y 26-06-2011	III PRUEBA REGIONAL DE AUTOMODELISMO	ATV RACING, C.D.
27-06 al 3-07-11	VI INTERNACIONALES CIUDAD DE VALLADOLID BWIN PADEL PRO TOUR	TELECYL
JULIO		
02 y 03-07-11	XXXIII CPTO. ESPAÑA DE NATACION	FED. DE NATACION C-L
02 al 10-07-11	TORNEO INTERNACIONAL TENIS FEMENINO CIUDAD DE VALLADOLID	FED. DE TENIS C-L
03-07-11	V REGATA CANAL DE CASTILLA	AMIGOS DEL CANAL LA BARCAZA, C.D.
08 al 10-07-11	CPTO. ESPAÑA DE NATACION CON ALETAS (JN Y SN)	FED. DE ACTIVIDADES SUBACUATICAS C-L
08 al 17-07-11	CAMPEONATO AUTONOMO ABSOLUTO MASCULINO	FED. DE TENIS C-L
15-07-11	MEMORIAL JUAN FRANCISCO RODRIGUEZ K-1 Y K-2	FED. DE PIRAGÜISMO C-L
16-07-11	G. P. INTERNACIONAL K-4 - TROFEO CIUDAD DE VALLADOLID	FED. DE PIRAGÜISMO C-L
17-07-11	LIII TROFEO CICLISTA VIRGEN DEL CARMEN	VELO CLUB DELICIAS, C.D.
AGOSTO		
02 al 6-08-11	XXXIII CPTO. DE ESPAÑA DE NATACION	NATACION GIMNASIO, C.D.
07-08-11	TRIATLON CIUDAD DE VALLADOLID	TRIATLON PISUERGA, C.D.
12-08-11	TORNEO CIUDAD DE VALLADOLID	BALONMANO VALLADOLID, C.D.
24 al 28-08-11	CAMPEONATO DEL MUNDO DE AQUATHLON	FED. DE ACTIVIDADES SUBACUATICAS C-L
24 al 28-08-11	CAMPEONATO DEL MUNDO DE BUCEO DE COMPETICION	FED. DE ACTIVIDADES SUBACUATICAS C-L
27-08-11	IX CAMPEONATO DE OTOÑO DE CICLISMO EN PISTA	FED. DE CICLISMO C-L
27-08 al 4—09-11	XXXVI TROFEO FUTBOL JUVENIL FELICISIMO DE LA FUENTE	U.D.C. SUR, C.D.
28-08-11	CPTO. DE ESCUELAS DE CICLISMO EN PISTA	FED. DE CICLISMO C-L
29-08 al 4-09-11	XIV TROFEO DE TENIS MIGUEL MARTIN LUQUERO	U.D.C. SUR, C.D.
31-08-11	XXXVIII TROFEO CIUDAD DE VALLADOLID DE FUTBOL	REAL VALLADOLID C.F. SAD
SEPTIEMBRE		
01 al 11-09-11	XVIII TROFEO DE FUTBOL INFANTIL CIUDAD DE VALLADOLID	FED. DE FUTBOL C-L
02 al 10-09-11	X TROFEO DE FUTBOL ALEVIN V.S.L.	SAN NICOLAS, C.D.
02 al 11-09-11	XI TORNEO DE TENIS V.S.L.	FED. DE TENIS C-L
02 al 11-09-11	XVIII TROFEO CLAUDIO MANSO CACHAZO (CADETE FUTBOL)	JUVENTUD RONDILLA, C.D.
02 al 04-09-11	VIII TROFEO DIEGO CRIADO DEL REY DE AEROSTACION	MESERARIO DE AEROSTACION, C.D.
03-09-11	CONCURSO DE PESCA INFANTIL V.S.L.	FED. DE PESCA C-L
03-09-11	XIX OPEN CIUDAD DE VALLADOLID TENIS MESA	VALLADOLID TENIS DE MESA, C.D.
03-09-11	TIRADA DE FERIAS DE DOBLE TRAP	FED. DE TIRO OLIMPICO C-L
03-09-11	TROFEO CIUDAD DE VALLADOLID FSF	VALLADOLID FSF, C.D.
03-09-11	GIMCANA INFANTIL DE JUEGOS DEP. E INICIACION A LA ESCALADA	FED. DE MONTAÑA C-L
03-09-11	TIRADA DE FERIAS DE SKEET OLIMPICO	FED. DE TIRO OLIMPICO C-L
03,04,07,08 y 11-09-11	VIII TROFEO FUTBOL AFICIONADO CIUDAD DE VALLADOLID	UNION ESGUEVA, C.D.
03 al 11-09-11	XXIX TROFEO V.S.L. MEMORIAL JESUS JAÑEZ	ASOFUSA, C.D.
03 y 4-09-11	PRUEBA NACIONAL AGILITY UCA	AGILITY VALLADOLID, C.D.
04-09-11	XIX SUPER CROSS CIUDAD DE VALLADOLID	MOTO CLUB VALLISOLETANO, C.D.
04-09-11	CONCURSO DE PESCA SENIOR V.S.L.	FED. DE PESCA C-L
04-09-11	TIRADA DE FERIAS DE FOSO OLIMPICO	FED. DE TIRO OLIMPICO C-L
04-09-11	CAMPEONATO SOCIAL DE CAZA SAN HUBERTO V.S.L.	ASOCIACION DE CAZADORES Y PESCADORES, C.D.
04-09-11	XV TROFEO PELOTA A MANO CIUDAD DE VALLADOLID	UNION ESGUEVA, C.D.
04-09-11	VI EXHIBICION DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO	U.D.C. SUR, C.D.
04-09-11	I CONCENTRACION NACIONAL NAVAL CIUDAD DE VALLADOLID	MOTONAUTICO DE VALLADOLID, C.D.
04-09-11	VIII TROFEO A NADO EN EL PISUERGA	NATACION GIMNASIO, C.D.
04-09-11	CAMPEONATO REGIONAL DE DEPORTES AUTOCTONOS	FED. DE DEPORTES AUTOCTONOS C-L
04-09-11	CAMPEONATO REGIONAL DE AEROMODELISMO V.S.L.	AEROVALL, C.D.
04-09-11	FINAL COPA HISPABIKE 2011	PUBLIMAR, C.D.
04 al 12-09-11	VII TROFEO FUTBOL BENJAMIN	U.D.C. SUR, C.D.
05 al 10-09-11	OPEN DE AJEDREZ VIRGEN DE SAN LORENZO	VALLISOLETANO DE AJEDREZ, C.D.
05 al 11-09-11	PEQUEFERIAS	FMD
07-09-11	MILLAS DE PROMOCION ATLETISMO EN BARRIOS	ATLETARIA ISAAC VICIOSA, C.D.
07-09-11	COPA DEL REY FUTBOL REAL VALLADOLID - GIMNASTIC TARRAGONA	REAL VALLADOLID C.F. SAD
07 al 09-09-11	I TROFEO FUTBOL TOTAL CIUDAD DE VALLADOLID	PUBLIMAR, C.D.
08-09-11	CAMPEONATO DE DEPORTES AUTOCTONOS V.S. LORENZO	FED. DE DEPORTES AUTOCTONOS C-L
08-09-11	TRIATLON SERTI	FED. ESPAÑOLA DE TRIATLON Y CADENA SER
09-09-11	CONCURSO DE PENALTIS	NIARA, C.D.
09 al 18 -09-11	CPTO. POR EQUIPOS SELECCIONES PROV. BENJAMINES	FED. DE TENIS C-L
10-09-11	46ª REGATA NACIONAL DE PIRAGÜISMO	CISNE, C.D.
10-09-11	I TROFEO RUGBY ASOC. DCA	ASOCIACION DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO
10-09-11	EXHIBICION DE NATACION SINCRON V.S.L.	NATACION SINCRONIZADA FABIO NELLI, C.D.
10 y 11-09-11	XX VUELTA CICLISTA PROMOCION JUNIOR	VELO CLUB DELICIAS, C.D.
11-09-11	OPEN NACIONAL CIUDAD DE VALLADOLID 1/8 TT	ATV RACING, C.D.
11-09-11	XX TROFEO TIRO CON ARCO CIUDAD DE VALLADOLID	ARCOCLUB VALLADOLID, C.D.
12-09-11	MILLAS DE PROMOCION ATLETISMO EN BARRIOS	ATLETARIA ISAAC VICIOSA, C.D.

Momentos Deportivos

Fecha	Actividad	Organiza
13-09-11	MILLAS DE PROMOCION ATLETISMO EN BARRIOS	ATLETARIA ISAAC VICIOSA, C.D.
16 al 18-09-11	XI TORNEO NACIONAL CADETE BALONMANO AULA	BALONMANO AULA, C.D.
16 al 25-09-11	VII TROFEO FUTBOL PREBENJAMÍN TROFEO ACUAUTO	U.D.C. SUR, C.D.
17-09-11	TROFEO DE JUDO CIUDAD DE VALLADOLID	FED. DE JUDO C-L
17-09-11	COPA DE ESCUELAS CICLISMO EN PISTA	FED. DE CICLISMO C-L
17-09-11	V MILLA URBANA ESCUELA ISAAC VICIOSA	ATLETARIA ISAAC VICIOSA, C.D.
17-09-11	TROFEO FRONTENIS V.S.L.	FED. DE PELOTA C-L
17-09-11	XIX TROFEO INTERNACIONAL DE ESGRIMA V.S.L.	VALLADOLID CLUB DE ESGRIMA, C.D.
17-09-11	JORNADA FINAL 1ª LIGA NACIONAL CALVA	FED. DE DEPORTES AUTOCTONOS C-L
17 y 18-09-11	V TROFEO VOLEIBOL CERVANTES V.S.L.	MIGUEL DE CERVANTES, C.D.
17 y 18-09-11	CPTO. DE PETANCA POR COMUNIDADES	FED. DE PETANCA C-L
17 y 18-09-11	TORNEO AMISTOSO HOCKEY LINEA	PATINAJE EN LINEA VALLADOLID, C.D.
18-09-11	XXIII MEDIA MARATHON CIUDAD DE VALLADOLID	ATLETAS POPULARES, C.D.
18-09-11	XI TROFEO FUTBOL FEMENINO FRANCISCO CASQUERO	JUVENTUD RONDILLA, C.D.
18-09-11	XXX MARCHA CICLOTURISTA CIUDAD DE VALLADOLID	CICLOTURISTA SANTAMARIA, C.D.
23-09 al 02-10-11 oct	CPTO. POR EQUIPOS SELECCIONES PROVINCIALES VETERANOS	FED. DE TENIS C-L
23 al 25-09-11	SEMANA IBERICA DE CAZA Y PESCA	FED. DE PESCA C-L - FERIA DE C-L
24-09-11	CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBES CADETE FEMENINO	ATLETISMO VALLADOLID, C.D.
24 y 25-09-11	CPTO. TERRITORIAL DE SALTOS	REAL SOCIEDAD HIPICA, C.D.
30-09 y 1 y 2 -10-11	CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO DE FOSO UNIVERSAL	FED. DE TIRO OLIMPICO C-L
OCTUBRE		
01 y 02-10-11	XX OPEN INTERNACIONAL CIUDAD DE VALLADOLID	AEROVALL, C.D.
07 al 16-10-11	CPTO. EQUIPOS SELECCIONES PROVINCIAL JUVENILES	FED. DE TENIS C-L
08-10-11	VI TORNEO DE LA VENDIMIA INFANTIL CIUDAD DE VALLADOLID	AJEDREZ PROMESAS, C.D.
08-10-11	COPA EHF BM VALLADOLID - ELVERUM	BALONMANO VALLADOLID, C.D.
08-10-11	CARRERA SOLORUNNERS	SPRINT SPORT, C.D.
09-10-11	COPA DE ESPAÑA CICLOCROSS Y IX TROFEO CIUDAD DE VALLADOLID	PUBLIMAR, C.D.
09-10-11	CAMPEONATO DE ESPAÑA DE QUADCROSS	MOTO CLUB VALLISOLETANO, C.D.
15-10-11	X TORNEO NACIONAL ABSOLUTO DE ESPADA FEMENINO	VALLADOLID CLUB DE ESGRIMA, C.D.
16-10-11	XV TROFEO CAJA ESPAÑA BC SILLA DE RUEDAS	BSR VALLADOLID, C.D.
16-10-11	CAMPEONATO REGIONAL DE KARATE CD. JN Y SUB-21	FED. DE KARATE C-L
19 al 22-10-11	CIRCUITO NACIONAL FUNDACION TENIS ESPAÑOL	FED. DE TENIS C-L
22 y 23-10-11	CAMPEONATO DE ESPAÑA DE VUELO CIRCULAR	AEROVALL, C.D.
23-10-11	CAMPEONATO DE C-L DE CLUBES DE ATLETISMO ALEVIN E INFANTIL	FED. DE ATLETISMO C-L
23-10-11	MEMORIAL VIDAL MATARRANZ	BOMBEROS VALLADOLID, C.D.
29 y 30-10-11	CPTO. TERRITORIAL DE SALTOS	REAL SOCIEDAD HIPICA, C.D.
NOVIEMBRE		
01-11-11	CAMPEONATO C-L DE QUAD CROSS	MOTO CLUB VALLISOLETANO, C.D.
05 y 6-11-11	CAMPEONATO POR EQUIPOS SELECCIONES PROV. ABSOLUTAS	FED. DE TENIS C-L
05 y 6-11-11	CAMPEONATO DE ESPAÑA POR EQUIPOS 2ª CAT.	TENIS VALLADOLID 2006, C.D.
06-11-11	11º DUATLON PROMOCION PINAR DE ANTEQUERA	TRIATLON PISUERGA, C.D.
06-11-11	CAMPEONATO MOTOCROSS OPEN 85 CASTILLA Y LEON	MOTO CLUB VALLISOLETANO, C.D.
11-11-11	CPTO. REGIONAL BOWLING PARA DISCAPACITADOS	FED. POLIDEPORTIVA PARA DISCAPACITADOS C-L
12-11-11	I JORNADA XXIV LIGA SPECIAL OLIMPIC	FED. POLIDEPORTIVA PARA DISCAPACITADOS C-L
12-11-11	CARRERA POPULAR RIO DE LA LUZ POR LA POBREZA	AYUNTAMIENTO DE VALLADOLID - FMD
12 y 13-11-11	IX CST SALTOS CIRCUITO OTOÑO 2011	HIPICO FUENTE EL SOL, C.D.
13-11-11	CAMPEONATO MOTOCROSS DE LAS PROVINCIAS	MOTO CLUB VALLISOLETANO, C.D.
13-11-11	TROFEO JUNTA C-L DE KARATE	FED. DE KARATE C-L
15-11-11	XXIV LIGA FEAPS SPECIAL OLIMPICIS	FED. POLIDEPORTIVA PARA DISCAPACITADOS C-L
19 y 20-11-11	VIII CAMPEONATO DE ESPAÑA DE FUTBOL CHAPAS	FUTBOL CHAPAS VALLADOLID, C.
19 y 20-11-11	CONCENTRACION DE SALTO CON PERTIGA	FED. DE ATLETISMO C-L
25 al 27-11-11	COPA DE EUROPA DE HOCKEY LINEA	PATINAJE EN LINEA VALLADOLID, C.D.
25-11 al 4-12-11	MASTER AUTONOMICO DE TENIS DE C-L	FED. DE TENIS C-L
26 y 27-11-11	IX CST SALTOS CIRCUITO OTOÑO 2011	HIPICO FUENTE EL SOL, C.D.
27-11-11	VII TORNEO INTERNACIONAL DE AJEDREZ	VALLISOLETANO DE AJEDREZ, C.D.
27-11-11	FASE ASCENSO 1ª CAT CPTO. ESPAÑA DE CLUBES	TENIS VALLADOLID 2006, C.D.
DICIEMBRE		
03-12-11	COPA EHF BM VALLADOLID - GOLENGE	BALONMANO VALLADOLID, C.D.
03 y 04-12-11	IX CST SALTOS CIRCUITO OTOÑO 2011	HIPICO FUENTE EL SOL, C.D.
06 Al 11-12-11	CIRCUITO C. ESP.-C. DUERO TENIS JUV.MASTER NACIONAL	FED. DE TENIS C-L
08-12-11	COPA COCA-COLA	DELFIN INTEGRATED MARKET Y COCA-COLA
17-12-11	CONTROL AUTONOMICO CAT. MENORES	FED. DE ATLETISMO C-L
17 y 18-12-11	IX CST SALTOS CIRCUITO OTOÑO 2011	HIPICO FUENTE EL SOL, C.D.
23-12-11	FESTIVAL DE NAVIDAD DE JUDO	FED. DE JUDO C-L
31-12-11	XXVIII CROSS RONDILLA DOCE UVAS	RONDILLA, C.D.





Ma Bélen Pérez Pérez Atleta

A veces piensa si su afición a correr es fruto del ánimo y apoyo incondicional de sus buenos amigos Goyo y Ma Jesús o si por el contrario siempre le ha encantado correr. Ya desde muy pequeña era la más rápida en aquellas maratones infantiles en su pueblo (Melgar de Abajo).

El devenir de la vida, hizo que se apartara de las carreras, para dedicarse a lo más importante; su familia. Ésta siempre le acompaña en cada zancada, en cada bocanada de aire y por supuesto en cada paso por la línea de meta.

Lo que un día entendió como un divertimento, hoy es para ella parte fundamental de su persona, no concibe levantarse por las mañanas y no recorrer sus modositos 14-15 Km haga frío, calor o llueva; porque al terminar se siente más viva, si cabe.

Recuerda con especial entusiasmo la posición obtenida en la maratón de Madrid 2010 por su dureza y reto de superación personal. Todos los triunfos son bienvenidos pero si tuviera que resaltar algunos de ellos, éstos serían las dos últimas ediciones anuales de las “trotadas populares” vistiendo los colores de este equipo que tantas alegrías le está dando y espera les queden por compartir.

Sólo existe algo por encima de este deporte que lo hace más grande, y son las personas con las que suda la camiseta y disfruta en cada carrera.

Gracias ‘Trotapinares’ y gracias al deporte de la vida que me está dando tanto.

En estas líneas sólo desea transmitir las sensaciones que le aporta este maravilloso y apasionante deporte. Para hablar de sus logros y triunfos ya están los demás.

Antonio Rodríguez Muñoz Vicepresidente de Atletas Populares



Empezó a correr en diciembre de 1979 en Barajas (Madrid), en la Carrera de Nuestra Señora de Loreto, con sus cinco hijos, el menor de 12 años.

A partir de esta época su esfuerzo, vivencias y logros en el mundo del atletismo han sido múltiples, destacando los siguientes:

- Maratón de Valladolid años 1980, 81, 82, 83 y 84
- Maratón Madrid años 1980, 81, 82, 83, 86, 87, 91
- Maratón de Nueva York años 1981, 82, 91
- Maratón de Helsinki 1983
- Maratón de Valencia 1982, quedando Campeón de España en la categoría L
- Maratón Brujas 1996
- Maratón Sevilla 1997
- Maratón Atenas 1998

En el marco del atletismo desde hace tiempo, colabora en la gestión deportiva en su cargo de Vicepresidente, con la Asociación Atletas Populares.

Otra de sus pasiones es el piragüismo, colabora igualmente desde hace tiempo en tareas de gestión con el Club Deportivo Piragüismo Pisuerga. En este club cabe destacar la organización de un evento que para él es emotivo e importante, se trata de la Procesión de la Virgen del Carmen, que cada septiembre se realiza en las aguas del Río Pisuerga. Además de organizar el evento, Antonio está muy orgulloso de acompañar a la Virgen en su catamarán, realizado con sus propias manos, en el taller de un amigo, en un verano que tenía tiempo libre.

Pero sin duda la palabra que le caracteriza, que le distingue y por la que se le reconoce es la de “Amigo” que la pronuncia con cariño y que recibimos con todo el respeto.

Juan Carlos Medina Álvarez

Delegado Provincial de Valladolid de Pesca y Casting



Comenzó en este deporte a los 12 años como federado en la asociación de Educación y Descanso pasando por la asociación de Cazadores y Pescadores, Club Deportivo ARROFLE, Club Deportivo PISUERGA.

En la actualidad es:

- Juez Nacional de la Federación Española de Pesca y Casting
- Pertenece al Comité de Agua Dulce de la Federación de Castilla y León de Pesca y Casting, así como miembro del Consejo de Pesca Territorial de la Junta de Castilla y León
- Deportista activo en competiciones Autonómicas y de España
- Colaborador del programa de radio en la COPE “Hablamos de Caza y Pesca”
- Colaborador de la Semana Ibérica de Caza y Pesca de la Feria de Valladolid

Nombrado Delegado Provincial en el 2008, su afán es potenciar la pesca de competición sobre todo a los niños organizando e impartiendo cursos de iniciación y campeonatos. Ahora mismo tienen en la categoría Juvenil Agua Dulce al campeón autonómico Sergio Viscaret con 15 años, en el Autonómico Salmónidos Mosca 3º Clasificado a Eric Vicente con 15 años y en Damas Campeona en el Autonómico Agua Dulce a Verónica Díez 4ª Clasificada a Laura Cabornero con 16 años y a Marta Medina, que este año ha conseguido entrar a formar parte de la alta competición española, teniendo que hacer los selectivos para el Mundial del 2013, campeón Autonómico Black Bass Orilla a José Luis Lobo

Sus aspiraciones son, tener en cada categoría deportistas Vallisoletanos en los Campeonatos de España y que éste deporte esté en lo más alto.



Yannick Krzak

Presidente de la Federación de Rugby de Castilla y León

Nacido en Decazeville, una ciudad del sur de Francia, Yannick Krzak era todavía un niño cuando empezó a interesarse por el mundo rugby. Con solo cinco años ya formaba parte del club de rugby de su ciudad natal, donde dio sus primeros pasos deportivos y donde fue creciendo como persona y como jugador.

Sin dejar de lado su pasión por el rugby, en 1984 se trasladó a Toulouse a estudiar Filología Hispánica; y pronto se convirtió en funcionario del estado francés.

Pero en 1994 el destino le trajo hasta España, y en concreto hasta la ciudad de Palencia. Allí continuó con su actividad docente en el Liceo Francés de Castilla y León, pero además vio la posibilidad de cumplir su sueño de la infancia, y solo un año después creó la primera escuela de rugby en Palencia.

El sueño fue creciendo y en 1997 se convirtió en presidente del Palencia Rugby Club, y en el año 2000 pasó a ser Delegado Provincial de Rugby en Palencia.

Siete años después, se convirtió en entrenador del primer equipo del Palencia Rugby Club; y bajo su dirección consiguieron el primer subcampeonato de liga de Castilla y León y la Copa de Castilla y León.

En 2009 fue nombrado Presidente de la Federación de Rugby de Castilla y León, cargo que ostenta en la actualidad. Junto a sus compañeros de Junta Directiva, ha conseguido sanear la endeudada economía de la federación y sacar adelante iniciativas para fomentar el rugby castellanoleonés; como la recién creada liga femenina de rugby, la escuela de jóvenes árbitros, o programas de formación para docentes y técnicos de Castilla y León.

Para Yannick Krzak el rugby es más que un deporte: “es una filosofía de vida basada en el compañerismo, el esfuerzo, la constancia, el respeto, el rigor y la honradez”.

Actualmente compatibiliza su labor docente en el Liceo Francés de Castilla y León con la presidencia de la Federación de Rugby castellanoleonés.

Juan Ignacio Hernández García

Presidente de la Federación de Padel
de Castilla y León



Ámbito profesional:

- Abogado con despacho en Valladolid.
- Miembro de la Asociación Española de Derecho Deportivo.
- En el año 2.006, de forma casual, llegó a la docencia, primero en la Facultad de Derecho y, desde 2.008, en la Universidad Miguel de Cervantes (UEMC), donde actualmente imparte "Derecho Deportivo" y "Estructura y Organización de las Instituciones Deportivas" a los estudiantes de Ciencias de la Educación Física.
- Como curiosidad, durante un breve tiempo ejerció como "periodista" para el efímero diario "Alerta" de Valladolid.

Ámbito deportivo:

- Desde los 11 años, practicó fútbol federado, primero en los equipos del Colegio San José, donde tuvo grandes entrenadores. Después, jugó 5 temporadas en Tercera División, pasando por Universidad de Valladolid, Gimnástica Segoviana, Palencia y Gimnástica Medinense hasta los 25 años. Tras una lesión, volvió a jugar, en los equipos del C.D. Derecho durante varias temporadas.
- Coincidiendo con sus temporadas en tercera, jugó con el equipo de la Facultad de Derecho los cam-

peonatos de España universitarios, proclamándose campeones de España dos años consecutivos.

- Ha jugado también a FÚTBOL SALA en Asofusa, para lo cual constituyeron un club deportivo entre varios amigos.
- Actualmente, está federado en pádel.
- Además, estuvo federado en natación (dos años, allá por finales de los 70).

Ámbito federativo:

- En otoño de 2007, tras contactar con Rubén Monzón, y a pesar de ser nuevo entonces en el mundillo del pádel, iniciaron los trámites para constituir la Federación de Pádel de Castilla y León. Se les unen varios amigos del mundo del pádel, como Ignacio de la Cuesta (Hípica). En mayo de 2008, firman el acta de constitución, aunque hasta el otoño de 2009 no consiguen el reconocimiento de la administración. En la Junta constituyente, además de redactor de los Estatutos y miembro constituyente, fue Secretario durante casi dos años (mayo 2008 – marzo 2010). A finales del invierno del año 2010, se convierte en el primer presidente electo de la Federación de Pádel de Castilla y León.

juegos solidarios

¡¡Ya somos 3.266 ... y seremos más!!

1.688 niñas y 1.578 niños vallisoletanos han formalizado su inscripción para "jugar aquí y colaborar allí". Pertenecen a 35 centros escolares, 10 clubes deportivos, 6 Ayuntamientos y participan en los siguientes deportes: ajedrez, atletismo, bádminton, baloncesto, balonmano, gimnasia rítmica, fútbol sala, voleibol, juegos predeportivos, hockey línea, triatlón-duatlón y encuentros deportivos rurales.

¡¡Todavía estás a tiempo de SUMARTE TÚ!!

colaborando en nuestro proyecto para el curso 2.010/11 en Abidján (Costa de Marfil) para que 500 niños y niñas puedan tener acceso a la educación. Recibirán clases de alfabetización y tendrán la oportunidad de aprender un oficio como medio y herramienta para una futura reinserción social, laboral y familiar, garantizándoles así sus derechos humanos.



Escuelas que
cambian el mundo

SUBVENCIONES A ENTIDADES DEPORTIVAS 2012

OBJETO	PREVISIÓN	PLAZO
Realización de actividades deportivas	170.000 €	Hasta el 24/02/2012
Organización de competiciones o eventos de carácter relevante.	315.850 €	Con 30 días de antelación de la fecha de realización de la actividad salvo las desarrolladas en las fiestas patronales de septiembre que será hasta el 15 de junio de 2012
Realización de obras de mejora y/o remodelación de instalaciones deportivas y para la adquisición de equipamientos.	12.000 €	Hasta el 02/03/2012



Ganadores del XX Concurso de Fotografía Deportiva



1.º PREMIO:
 Autor: **JAVIER FERNÁNDEZ FERRERAS**
 Título: Taiball2. Lugar: Tailandia



2º PREMIO:
 Autor: **ALFONSO ENRIQUE CAÑO SÁNCHEZ**
 Título: Simetría. Lugar: Palencia



3.º PREMIO:
 Autor: **JOSÉ LÓPEZ PÉREZ**
 Título: Tocado. Lugar: Santiago de Compostela



4º PREMIO:
 Autor: **FRANCISCO JAVIER PULIDO RUIZ**
 Título: Llegada a meta. Lugar: Cordoba

EXPOSICIONES 2012

Centro Cívico Parquesol:

Del 17 al 31 de enero 2012
 C/. Eusebio González Suárez, 69
 47014-Valladolid

Centro Cívico Bailarin Vicente Escudero:

Del 1 al 14 febrero de 2012
 C/. Travesía de la Verbena, 1
 47005-Valladolid

Centro Cívico Zona Este:

Del 15 al 29 febrero de 2012
 C/. Cigüeña, 14
 (antiguo Mercado Central)
 47012-Valladolid

Centro Cívico José Luis Mosquera:

Del 1 al 15 de marzo de 2012
 C/. Pío del Río Horteiga, 13
 47014-Valladolid

CDO Covaresa Siglo XXI:

Del 21 de marzo al 15 de abril.
 Crtra. Rueda
 (esquina C/. Felipe Sánchez Román)
 47008-Valladolid

PARTICIPANTES

TEÓFILO GAGO GAGO
 FERNANDO ZAMARBIDE FERRADAS
 MANUEL MUÑOZ GARCÍA
 ISIDRO HERRERO GARCÍA
 JOSÉ LUÍS RUA NACHER
 JOSÉ LÓPEZ PÉREZ
 ÁNGEL BARREIRO ARAÚJO
 JAVIER BAHILLO GÓMEZ
 SANTI VILADRICH PUJOL
 JOSÉ Mª MORO RAMOS
 LUÍS MIGUEL AGULLÓ VICENTE
 MARIO PEREDA BERGA
 BEATRIZ RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ
 FERNANDO ARCONADA ZIRRO
 JOSEMA MONTES DIEZ
 ANDRÉS ALONSO TIRADO
 FELIX GONZÁLEZ MUÑIZ
 MARIA BOAL RIAÑO
 PATRICIA SANTIAGO LLANERO
 JOSÉ A. HERNÁNDEZ MARTÍN
 DAVID BENITO JORGE
 ANTONIA PENTINAT AYELO
 AGUSTÍN CÓRDOBA GUZMÁN
 CÉSAR CÓRDOBA GUZMÁN
 MARCOS DEL CARMEN RODRÍGUEZ
 MIGUEL ÁNGEL SANTOS MORATE
 NURIA HUERTA DEL VALLE
 NACHO GALLEGU VALVERDE
 JORGE CAÑO VELASCO
 FCO. JAVIER RUIZ RAMOS
 ÁNGEL PÉREZ GONZÁLEZ
 JOSÉ ALBERTO MONREAL NUÑEZ
 JAVIER ARCENILLAS
 SOLEDAD GARCÍA GAMO
 JAVIER ALONSO CRESPO
 MANUEL LÓPEZ FRANCÉS
 PAQUI ALBA CAMPOS
 FCO. PRIETO BOLAÑOS
 ANA GARCÍA MONTALVO
 RAFAEL FRAILE MARTÍN
 RAFFAELLA BOMPIANI D'ANCORA
 CARLOS ABEL ROBLES ALONSO
 MARIANO GONZÁLEZ EGEA
 SERGIO MARIJUÁN CAMPUZANO

Premios

Valladolid Ciudad Deportiva 2011

Mejor Deportista Vallisoletano 2011:

CARLOTA ALVARADO MARTÍN-CALERO

- Jugadora del Club Patinaje Línea Valladolid.
- Campeona de la Liga y Copa de España tanto en Hockey Hielo como Hockey Línea.
- 4ª Cpto. Mundo de Hockey Línea de 1ª División Femenina Absoluta.

Mejor Directivo:

D. GREGORIO GARCÍA LÓPEZ

Presidente de la Federación de Tiro Olímpico de Castilla y León.

Mejor Entidad:

1ª. C.D. VALLADOLID TENIS DE MESA

Por tener a sus dos equipos masculino y femenino en la máxima categoría del tenis de mesa español.

2ª. C.D. BALONMANO AULA

Campeón de España juvenil y Ascenso a 1ª División Femenina.

3ª. C.D. DON BOSCO

Por su gran labor de promoción del fútbol con 15 equipos federados.

Mejor Entrenador:

D. MIGUEL ANGEL PEÑAS

Entrenador del C.D. Balonmano Aula.

Mejor Delegación Provincial:

DELEGACIÓN DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS

Por la organización de los Campeonatos Mundiales de Buceo y Aquathlón.

Mejor Juez-Árbitro:

D. RAMÓN ORTEGA MONTES

Árbitro principal del Campeonato de Europa Absoluto de Tenis de Mesa y varios torneos internacionales en Eslovenia, Qatar, Emiratos Árabes, Austria, y en la Universiada de China.

Mejor Centro Escolar:

CEIP MARINA ESCOBAR

Por la masiva participación de sus alumnos y destacadas actuaciones en Juegos Escolares.

MENCIONES ESPECIALES:

C.P.L.V. DISMEVA PATINAJE LINEA VALLADOLID

- Campeón de Europa de patinaje Línea masculino.
- Campeón de Liga y Copa de España tanto en categoría masculina como femenina.

BSR VALLADOLID - FUNDACIÓN GRUPO NORTE

Campeón de la Liga de División de Honor Baloncesto en Silla de Ruedas.

JOSEBA ARAMAYO

32 años como masajista del Real Valladolid, equipo en el que anteriormente había jugado dos temporadas.

Mención a título póstumo:

JOSÉ LUIS SANGRONIZ

Por su gran labor al frente del Club de Tenis Valladolid 2006.

Entrega de premios el día **23 de enero de 2012** en el salón de recepciones del Ayuntamiento de Valladolid



Moncho Ortega Montes en Haití.



Carlota Alvarado Martín-Calero

Agradecimiento al Comité de Jueces de Atletismo de Valladolid

Desde hace muchos años he seguido la trayectoria del colectivo de Jueces de Atletismo de la ciudad de Valladolid; y quiero significar su exquisita labor y la tarea que desarrollan, su buen hacer en cientos y cientos de eventos deportivos de atletismo que se celebran en Valladolid y provincia, incluso en Castilla y León, dejando constancia de su calidad, experiencia y entrega. No quiero tampoco pasar por alto que éste colectivo siempre ha estado “activo”, días y días, tardes y noches en los diferentes escenarios del atletismo (Pistas Río Esgueva, Pinar de Antequera, circuitos urbanos, etc) Siempre al pie del cañón para controlar, ayudar, como si fueran verdaderos profesores; a atletas, entrenadores, en una labor ardua.

Junto a los Jueces y en las instalaciones deportivas de Río Esgueva, hay otros técnicos que trabajan día y noche, por el buen nivel de los depor-

tistas. El celo con el que atienden al colectivo de atletas, que acuden cada día a éstas pistas, junto con sus preparadores, eleva sin duda su preparación, - ¡todo por unos atletas de alto nivel!

El Comité de Jueces realiza también una tarea importante de control y valoración en los eventos a los que asisten (medias maratones, leguas, carreras populares, etc.), sean locales, provinciales, nacionales o internacionales, reforzando la idea de que el deporte es salud y bienestar.

Nuestro agradecimiento a todos los jueces y ¡Gracias!

Mención especial para Isaac Viciosa por su labor en el atletismo base y su escuela; un gran impulsor de este deporte, un gran atleta. Gracias Isaac.

Fdo. José M^a Fernández Tomillo



Inmunidad y Ejercicio Físico



Doctor D. Miguel Martín Luquero
PRESIDENTE DE INVADE
(INSTITUTO VALLISOLETANO DEL DEPORTE)

INTRODUCCIÓN

Entendemos por INMUNIDAD el estado mediante el cual nuestro organismo reacciona al contacto de sustancias extrañas con la producción de otras sustancias contrarias a las primeras.

A las primeras sustancias llamamos antígenos y anticuerpos a las producidas como reacción a las mismas.

Hay que distinguir entre una inmunidad genética, que el organismo posee desde su nacimiento, y otra adquirida al estar expuestas nuestras defensas a elementos como bacterias, parásitos, detritos y otras sustancias nocivas ambientales.

Son factores positivos que actúan en defensa de nuestro sistema inmunológico el ejercicio físico, una actitud positiva ante nuestros problemas, el equilibrio de la flora intestinal, la relajación, hábitos saludables de alimentación.

Son factores negativos entre otros el estrés, el tabaquismo, la obesidad, la inmunodeficiencia.

POTENCIA LA INMUNIDAD

Estados de ánimo

Potenciar la inmunidad o defensas supone como decíamos, adoptar una actitud positiva ante nuestros problemas, lo que en medicina es clave para el tratamiento de las diferentes patologías, y prevención de las mismas.

Hablar de los diferentes estados de ánimo es hablar de los diferentes estados del espíritu, y se entroncan con este término los sentimientos, el amor, las emociones, la motivación.

Somos como decía Emerson lo que pensamos a lo largo del día, y saber como en un mundo futuro vamos a poder cambiar la adversidad por felicidad, como vamos a poder modificar nuestras frustraciones va a resultar básico para nuestras defensas e inmunología

El ejercicio físico

Potenciar la inmunidad, supone la práctica del ejercicio físico, de efectos beneficiosos sobre diferentes parámetros.

Mediante el ejercicio físico se mejora el sistema cardiovascular y la circulación sanguínea con su corolario la eliminación de toxinas.

Al reducir la tensión arterial y disminuir el número de pulsaciones aumenta la capacidad física.

En el sistema nervioso ayuda a superar depresiones leves y moderadas relacionadas con una posible descarga de endorfina en cerebro.

Se trata de un antídoto contra el estrés y estudios del Instituto Karolinka reducen el riesgo Alzheimer.

Ayuda a reducir el peso de las personas. Existen experiencias en este aspecto que demuestran que la pérdida de peso que se produce solamente mediante una dieta más o menos drástica, si no se acompaña de ejercicio físico se recupera rápidamente.

Procede mencionar como disminuye el colesterol total y los triglicéridos, en tanto el HDL denominado colesterol bueno por su efecto sobre las paredes arteriales, experimenta mejoría.

Linfocitos B y T

Pero la defensa más importante en nuestra inmunidad, reside en nuestro propio sistema inmunológico y en las células responsables que son los linfocitos, glóbulos blancos presentes en la forma leucocitaria.

Estos linfocitos se fabrican en la médula ósea y pueden convertirse en linfocitos B y linfocitos T, con funciones diferentes.

Los linfocitos T, que tienen como órgano regulador el timo, ejercen funciones citotóxicas, mediante lo que se llama inmunidad con mediación celular, y los linfocitos B, células productoras de anticuerpos mediante productos solubles llamados inmunoglobulinas, son responsables de la denominada inmunidad humoral.





RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

Oportunamente efectuada la técnica de la relajación profunda y de la respiración en concreto, son altamente estimables, sobre nuestras defensas.

El aire inspirado va a los alvéolos pulmonares, en los cuales las células de la sangre extraen el oxígeno y lo transportan a los diversos tejidos del organismo particularmente corazón o cerebro.

Los movimientos respiratorios deben ser profundos y lentos inhalando lentamente por la nariz hasta contar seis u ocho segundos, reteniéndolo en lo posible y expirando lentamente por la boca aproximadamente durante el mismo tiempo. El ejercicio conviene hacerlo durante unos diez minutos y nunca después de las comidas.

EFFECTOS NEGATIVOS SOBRE NUESTRA INMUNOLOGÍA

El Estrés

Son factores que disminuyen nuestro sistema inmunitario, el estrés, tabaquismo, alcohol, obesidad e inmunodeficiencias.

Hablar de estrés es mencionar tensión, es sinónimo de presión y de angustia.

Controlado nos puede motivar, no controlarlo puede disminuir nuestra capacidad de reacción.

De hecho en todo estrés existe de un lado una agresión, una excitación, un peligro hacia nosotros. De otro lado una respuesta del organismo.

A los antiguos factores físicos que le influían como el hambre y dolor han sustituido ahora otros factores socio culturales como el paro, la disgregación familiar.

A cuantas personas afecta el estrés es difícil de cuantificar pero según datos que aporta Torrabadella el estrés puede afectar entre el cinco y el diez por ciento de las personas según sus profesiones.

Radicales libres

Son productos que actúan de forma negativa sobre nuestras defensas los denominados radicales libres, productos de la oxidación celular cuando se producen en exceso.

Procede para neutralizar sus efectos nocivos alimentos ricos en vitaminas A, E y C presentes en hortalizas, frutos secos y aceite de oliva como factor que influye negativamente sobre nuestra inmunología procede mencionar también el tabaquismo:

Entendemos por tabaquismo la intoxicación aguda producida fundamentalmente por la nicotina del humo del tabaco.

De forma concomitante con este factor patógeno, el humo del tabaco contiene varios miles de productos químicos de los que han sido analizados varios cientos.

Merecen mencionarse entre ellos el óxido de carbono, los óxidos de nitrógeno, sustancias cancerígenas como benzopireno y nitrosaminas

En la inhalación del humo del tabaco que penetra hasta los alvéolos pulmonares la casi totalidad del gas, se absorbe enseguida.

La nicotina, principal alcaloide de las hojas del tabaco presenta un contenido en el mismo que oscila entre el uno y el siete por ciento.

La acción de la nicotina suele producir constricción de los vasos de todos los territorios orgánicos, arritmias cardíacas, taquicardia e hipertensión.

60° Congreso Nacional de Pediatría (2ª parte)

VI Encuentro: "La Pediatría con el deporte." Valladolid – 2011"



Se reproducen en este artículo las conclusiones a que llegaron los profesionales del sector en el congreso citado

Los hidratos de carbono son sin duda el principio inmediato que requiere mayor atención, ya que al consumirse los depósitos de glucógeno durante el ejercicio, les convierten en nutrientes fundamentales. Además, a través de determinadas manipulaciones dietéticas, se consigue que influyan en el rendimiento deportivo.

El porcentaje energético que aportan las grasas debe ser similar al de la población general, salvo su correspondiente incremento al aumentar el aporte calórico de la dieta. Por lo que respecta a las necesidades de proteínas, y dado que no se conocen efectos nocivos relacionados con altas ingestas, las recomendaciones que hacen los organismos internacionales no son la media de las necesidades calculadas, sino esas necesidades más 2 desviaciones estándar.

Las pérdidas hidroelectrolíticas, que son variables en función de la sudoración y de las condiciones ambientales, disminuyen el volumen plasmático y comprometen la irrigación cutánea y muscular, descienden la termorregulación cutánea y producen una disminución del aporte de oxígeno al músculo. Estas pérdidas son menores en los niños que en los adolescentes y en los adultos pero, en cualquier caso, hay que estar atento a su reposición, ya que la sed puede que no sea un alertante suficiente para indicarnos la reposición del agua y los electrolitos perdidos. Por otra parte, si la compensación no es inmediata, se va a ver disminuido el rendimiento deportivo.

En cuanto a los minerales, es importante asegurar un aporte adecuado de calcio para conseguir una mineralización ósea adecuada, sobre todo en períodos de tiempo de máximo crecimiento. Se ha demostrado que el ejercicio físico moderado aumenta el pico de masa ósea en la adolescencia (cantidad de tejido óseo presente al finalizar la maduración esquelética), lo cual justifica la recomendación de que el niño y adolescente practiquen ejercicios en los que intervengan todos los músculos. Por el contrario, un ejercicio intenso y mantenido, sobre todo en las jóvenes atletas, puede interferir la mineralización dentro de la llamada "tríada de los deportistas": anorexia, amenorrea y osteopo-

NUTRICIÓN Y DEPORTE

Una alimentación equilibrada es fundamental no sólo para el crecimiento y desarrollo óptimos, sino también para obtener un adecuado rendimiento deportivo. Todo trabajo corporal precisa un esfuerzo muscular que requiere energía. El niño deportista se distingue del niño que no practica deporte, en que su gasto energético es más elevado, dependiendo fundamentalmente del grado de ejercicio que desarrolle.

El gasto energético (GE) de cada niño se calcula por calorimetría indirecta, o bien a través de las ecuaciones validadas que establecen de forma bastante precisa las necesidades energéticas. Las más aceptadas son la de la OMS62 y la de Schofield27.

Para calcular las necesidades energéticas totales hay que multiplicar este GE por el factor de actividad que es variable dependiendo de la intensidad del ejercicio realizado y del tiempo en que se realiza (tabla 1).

Una vez calculada la energía, hay que ajustar la ingesta, que se repartirá de la siguiente manera: 30 % en forma de grasa, 55 % en forma de hidratos de carbono (más elevados en determinadas circunstancias) y 15 % en forma de proteínas.

rosis. Como conclusión, cabe señalar que hay que asegurar el aporte de calcio (junto con vitamina D) y vigilar la nutrición de las niñas que practican un deporte en el que el riesgo está presente.

Las necesidades de hierro, aumentadas con la pubertad y con la menstruación de las niñas, se ve aún más aumentada en la práctica de algunos deportes, debido fundamentalmente, a las pérdidas urinarias por microtraumatismos.

El cinc puede estar disminuido ya que se pierde por la orina y el sudor, y su aporte como suplemento debe ser muy cuidadoso, ya que puede bloquear la absorción del hierro. También hay que tener en cuenta que los niños que practican deporte, pueden tener aumentadas las necesidades de vitaminas del grupo B, ya que intervienen en el metabolismo energético. Una vez comentadas las necesidades nutricionales del niño deportista, es necesario plantear ciertas recomendaciones en cuanto a la dieta:

1. Desayunar antes de comenzar el ejercicio.
2. Distribución adecuada de las comidas.
3. Comer alimentos variados.
4. Mantener el peso ideal.
5. Evitar exceso de grasa saturada.
6. Comer suficiente fécula y fibra.
7. Evitar el exceso de azúcar.
8. Evitar el exceso de sal.
9. No sobrepasar del 20 % de proteínas.

ALIMENTACIÓN DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Debe ajustarse a los principios generales de distribución de principios inmediatos, micronutrientes y, sobre todo, a cuantía de calorías con el fin de compensar las gastadas durante el ejercicio. Esto puede constatarse pesando a los deportistas y comprobando que no existen fluctuaciones del peso. La alimentación debe fraccionarse de forma fisiológica y en relación con los esfuerzos físicos máximos en los que el flujo sanguíneo disminuye entre el 25 y el 75 % a favor de los músculos, por lo que cualquier esfuerzo realizado durante la digestión puede producir trastornos digestivos y disminución del rendimiento deportivo. En consecuencia, no debe realizarse el entrenamiento hasta 3 h después de la comida. En la primera hora después del entrenamiento, se tomará bebidas isotónicas para recuperar agua y electrolitos. En las horas siguientes debe realizarse alimentación normal.

Alimentación previa a la competición:

1. Competición a primera hora de la mañana: desayunar 2-3 h antes. No más de 500 calorías: zumo, yogur, galletas con mermelada y queso blando.
2. Competición a media tarde: desayuno algo más del habitual con aproximadamente 800 calorías. La comida se debe ingerir unas 3 h antes, y ser rica en hidratos de carbono, pobre en grasa y no demasiado copiosa. Los platos no serán muy elabo-

borados ni deben llevar condimentos ni exceso de salsas. Alimentos muy útiles son la pasta y el pan. El aporte energético debe ser suficiente para que no se instaure sensación de fatiga, ya que la capacidad de mantener el esfuerzo prolongado depende del contenido del glucógeno muscular.

3. Competición por la noche: desayuno habitual. Comida similar a la referida anteriormente, aunque sí puede ser algo más abundante. Realizar una merienda 2-3 h antes de la competición a base de yogur, tostadas o galletas con mermelada o miel, queso blando y zumos.

Alimentación durante la competición

Durante el ejercicio lo más importante es compensar las pérdidas de agua. Se utilizan soluciones cuyo contenido sea del 2,5% de hidratos de carbono, tipo glucosa o fructosa y del 10% si se trata de dextrina-maltosa, ya que está comprobado que a estas concentraciones penetran bien en el espacio intravascular. (C. Calvo. Protocolos Diagn-Terap. Soc Esp Gastroenterology Nutric Pediatr)

TABLA 1. Gasto calórico en relación al peso corporal, en las distintas prácticas deportivas (calorías equivalentes por cada 10 min de práctica deportiva)

Actividad	Peso corporal (kg)									
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Voleibol	34	43	51	60	68	77	85	94	102	110
Ciclismo (10 km/h)	15	17	20	23	26	29	33	36	39	42
Ciclismo (15 km/h)	22	27	32	36	41	46	50	55	60	65
Patínaje sobre hielo	52	65	78	91	104	117	130	143	156	168
Patínaje artístico	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130
Carrera (8 km/h)	37	45	52	60	66	72	78	84	90	95
Carrera (10 km/h)	48	55	64	73	79	85	92	100	107	113
Fútbol	36	45	54	63	72	81	90	99	108	117
Natación (30 m/min) crol	5	31	37	43	49	56	62	68	74	80
Natación (30 m/min) espalda	17	21	25	30	34	38	42	47	51	55
Natación (30 m/min) pecho	19	24	29	34	38	43	48	53	58	62
Tenis	22	28	33	39	44	50	55	61	66	72
Caminar (6 km/h)	24	26	28	30	32	34	37	40	43	

(Bol Pediatr. SCCALP 1994; SCALP 35:201-206.1995;36:229-233. SCALP. 2007.47.Sup 1).

José Antonio Aramayo, ex masajista y jugador del Real Valladolid

“Ahora tengo más horas, pero menos tiempo”

Desde que aterrizara a orillas del Pisuerga allá por el año 1971, José Antonio Aramayo se convirtió en una de las más grandes figuras del deporte vallisoletano. El ‘Pibe’, como se le conoce cariñosamente, jugó dos temporadas defendiendo la portería del Real Valladolid para en 1979, ya retirado como futbolista profesional, regresar como masajista a la entidad blanquvioleta. En el club ha permanecido 34 años en los que ha dado muestras de su calidad humana y profesional así como de su amor por los colores. Aunque nacido en Ondarroa, un pequeño pueblo de San Sebastián, de pequeño Aramayo emigró con sus padres a Argentina. A España retornó para cumplir el servicio militar y para ganarse la vida con la música y el fútbol.

Por las manos del ‘Pibe’ han pasado los mejores jugadores del conjunto pucelano. No sólo ha ejercido de masajista, también lo ha hecho de psicólogo, maestro, nexo en el vestuario e incluso de segundo padre para más de uno. Siempre en un segundo plano, lejos de los

focos de los periodistas, Joseba Aramayo ha transmitido su experiencia en el mundo del fútbol y también ha sido masajista del Balonmano Valladolid durante algunos años. La entidad presidida por Dionisio Miguel Recio ha sido la última en homenajearle por su dilatada carrera. En los prolegómenos de su último partido europeo de la temporada, el Cuatro Rayas BM Valladolid galardonaba a Aramayo con su insignia y el pasado mes de octubre el Real Valladolid le hacía entrega de su insignia de oro y descubría una placa en su honor en la zona mixta del Nuevo José Zorrilla.

El deporte vallisoletano se ha rendido a sus pies. Lo demuestra el homenaje brindado por el Cuatro Rayas Valladolid.

Lo cierto es que estuvo muy emocionante. Aunque he estado durante 11 años trabajando en el Club Balonmano Valladolid no lo esperaba. Sólo puedo estar agradecido a Dionisio Miguel Recio y todo su equipo. Fue algo muy bonito e%n un marco espectacular donde el público estuvo magnífico. Sentí



todo su cariño, y además en un partido europeo muy importante.

¿Cómo es ahora el día a día de Joseba Aramayo?

Como suelo decir tengo más horas pero menos tiempo. Estoy bastante ocupado. Ahora me dedico mucho más a la música y continúo pasando por el estadio para hablar con los muchachos o cortar jamoncito, algo que sigo haciendo prácticamente todas las semanas y que me encanta.

Como dice, lo bueno es que ahora tiene más tiempo para dedicarse a su otra gran pasión, la música.

Efectivamente. Es la gran ventaja de la jubilación. Mis dos hobbies siempre han sido el fútbol y la música. Colaboro con dos orquestas, realizando conciertos. El último ha sido en León y Valladolid con la Orquesta Joven de Castilla y León. Siempre dije que de no haber sido futbolista hubiese intentado dedicarme en cuerpo y alma a la música.

¿Echa de menos el vestuario?

Por fortuna, hablo con los jugadores y con los antiguos compañeros casi todos los días. Echo una manita en lo que puedo, así que nunca he desconectado del todo.

Y su figura continúa presente en el estadio.

Son 32 años en el club como masajista, los muchachos me recuerdan y quedan algunos jugadores con los que he compartido mucho tiempo en los últimos años. En parte es lógico que mi figura continúe en ese vestuario. Como ya he mencionado antes sigo hablando con los futbolistas, intercambiando opiniones y aprendiendo. Siempre se aprende algo nuevo y eso es lo más maravilloso.

Han sido muchos años ligado al club. ¿Cuál es su mejor recuerdo?

El día que fiché por el club y, por supuesto, los amigos que te quedan, la alegría de compartir con ellos los momentos importantes. En lo deportivo, los ascensos, como el conseguido por Mendilibar, una persona genial de la que guardo un buen recuerdo y una gran amistad.

¿Y el peor?

Los descensos y los amigos que se han ido. En los últimos años tres o cuatro de ellos desgraciadamente han fallecido. Es lo peor, sin lugar a dudas.

Por sus manos han pasado muchos futbolistas y con todos ellos parece haber mantenido una relación muy especial.



El masajista debe ser un pequeño consejero. Son muchas horas las que un jugador pasa en una camilla, lo que crea una relación muy especial de complicidad pero también se debe andar con mucho tacto. El futbolista debe confiar en ti y eso se consigue poco a poco con el paso del tiempo.

De todos los que han vestido la camiseta blanquivioleta, ¿qué futbolista le ha impresionado más?

A nivel humano muchos. Por ejemplo, Torres Gómez, que sigue trabajando en el club, es una persona impresionante. Luego hombres como Caminero, Vizcaino, Eusebio, Hierro o Jorge Alonso. En los despachos, Marimar, es alguien con la que puedes contar para todo. Siempre está dispuesta a echarte una mano de manera desinteresada. Es una de las mejores personas que he tenido el gusto de conocer.

Como jugador llegó al equipo en la temporada 71/72, en un momento delicado. ¿Qué recuerda de aquella época?

El equipo estaba en segunda división y económicamente las cosas no andaban del todo bien. Por fortuna la entidad salió hacia delante. Recuerdo que entonces las primas se pagaban directamente en el vestuario. Luego la plantilla al completo se iba a

cenar o a tomar algo por ahí. Había muy buena conexión y mucha camaradería.

¿Tenía claro que cuando abandonase la práctica del fútbol se convertiría en masajista?

Fue algo casual que llegó prácticamente de rebote porque en realidad yo quería dedicarme a la música, esa era al menos mi primera elección. Siempre me había interesado el tema de la recuperación y de los masajes pero no me lo había planteado seriamente hasta un día que, estando en el Almería, un compañero me pidió un masaje. Luego en el Rayo se me planteó la oportunidad de meterme más en ese mundo y finalmente esa fue mi vida.

¿Cómo ve este año al equipo? ¿El ascenso es un objetivo real?

Sinceramente, veo al equipo mucho mejor que el año pasado, más sólido y estable en todas sus líneas. Creo que este año el Real Valladolid puede acabar primero o segundo y conseguir el ascenso directo. Si no pasa nada raro el equipo va a pelear por estar en la máxima categoría hasta el final.



Por **J. Oliver González**
(Periodista)



Lorena Iñarra

representará a Valladolid en la próxima edición del Arnold Classic

Se trata de la competición
amateur de fisiculturismo
más importante del mundo



Al margen de su más que discutible carrera como actor y de su no menos polémica intromisión en la política norteamericana, Arnold Schwarzenegger es conocido por ser uno de los mejores culturistas de todos los tiempos. Entre otros títulos conquistó en siete ocasiones, de manera consecutiva, el prestigioso Mr. Olympia. El austriaco fue además el deportista más joven en alzarse con dicho galardón, récord que aún hoy continúa vigente. Su legado está conmemorado en la competición anual de culturismo Arnold Classic que reúne a los mejores deportistas de esta disciplina. En la próxima edición estará la vallisoletana Lorena Iñarra. Su categoría dentro del body-fitness es la talla super-alta. Durante estos días prepara junto a su marido, el también fisiculturista Fernando Martínez, en el gimnasio Colliseum Gym Center su participación en ese importante torneo.

¿Cuál es su próximo reto?

El año que viene tengo por fin una meta muy grande como es el Arnold Classic Amateur que se celebra en Ohio, Estados Unidos. Dentro de nuestro deporte se trata de una competición mítica que se encuentra en la cima. Se celebra desde el año 1989 y es algo que yo nunca hubiera pensado que pudiera alcanzar. De alguna manera es tocar un sueño. Además, participaré en el Olympia.

¿Cómo se consigue la clasificación para un torneo tan importante?

Es bastante difícil y más en nuestro país. Es una valoración del currículum deportivo y de la trayectoria profesional. Se realiza una selección y llega un momento en el que el atleta tiene la ocasión de participar, como ha sido mi caso ahora.

En su caso, el currículum resulta sencillamente impresionante.

Empecé en el año 2003 entonces gané ya el Campeonato Norte de España, varios campeonatos de Castilla y León y otros en diferentes puntos de nuestra geografía hasta llegar al mundial. Allí obtuve la quinta plaza. Ya el año pasado conseguí mi último logro, ser segunda en un torneo internacional en Holanda. A raíz de ahí viene la participación en los Arnold Classic y Olympia, que es posterior.

¿Cómo se prepara una cita de esa envergadura e importancia?

Sea una competición nacional, una feria o una copa internacional siempre le doy la misma importancia. Me gusta ser exigente con mi trabajo porque lo considero mi forma de vida. Todo va en conjunto, igual que trabajo en el gimnasio preparo mis campeonatos durante todo el año. No hay mucha variación. Siempre hay que dar el cien por cien.



En lo que se refiere a los entrenamientos, ¿cómo es el día a día?

Habitualmente entreno de lunes a sábado y el ejercicio cardiovascular depende del tiempo que me reste para una competición. Normalmente hago un mínimo de media hora fuera de temporada y hasta dos horas cuando se acercan los campeonatos, y posteriormente la sesión de pesas, que suele ser una hora y media todos los días.

Se habla del ejercicio pero en un deporte como el fisicoculturismo la dieta es igual de importante.

La dieta es fundamental. Se puede entrenar de muchas maneras, hay muchísimos sistemas: gente que entrena muy fuerte y otra que entrena más suave pero con intensidad, pero la dieta es lo que nos va a dar el resultado final, lo que realmente va a hacer que el trabajo que hay detrás se vea. Hay que controlarla durante todo el año.

¿Cómo descubrió el fisicoculturismo?

Conocí a mi marido que casualmente abrió un gimnasio a la puerta de mi casa y fue cuando descubrí este mundillo que de alguna manera ya lo llevaba dentro pero no había tenido la ocasión de verlo de cerca y de saber qué tenía que hacer para conseguir llegar hasta aquí. A raíz de eso fui a mis primeros campeonatos y cuando vi todo aquello dije: "esta es mi vida".

Parece que mucha gente todavía se extraña al ver a una mujer practicando este deporte.

Aquí es muy desconocido, pero si salimos de España es algo que incluso se venera. Un atleta de culturismo o fitness, en algunas capitales de Europa y en EEUU, es prácticamente un dios. Sin embargo, en nuestro país constituimos una minoría. Es una asignatura que tengo pendiente. Pretendo acercar este deporte a otras mujeres y que vean que es algo muy sano, muy saludable y que tener un cuerpo musculado relativamente no está reñido con la feminidad.

Desgraciadamente hay quien continúa relacionando culturismo con sustancias prohibidas como esteroides y anabolizantes.

Ese es el problema de confundir a un deportista con un chico que puede entrenar para ir a la discoteca el fin de semana y estar cachitas. Nosotros somos atletas y a un culturista o a un fitness nunca lo verás en una discoteca un sábado por la noche enseñando brazo.

¿Qué siente en el momento de salir al escenario?

Para mí el día de una competición más que un objetivo en sí es un premio. Es un premio a todo el trabajo que hacemos durante el año por lo que al salir al escenario se me van los pies. No hay momento de

qué vergüenza, me están mirando, al contrario, desean salir y enseñar lo que has hecho. En mi caso es además un conjunto, porque en el tema de las chicas hay una preparación a nivel general, no sólo físico. Ese día cuidamos el cabello, el maquillaje, salimos con nuestros tacones y brillos. Eso es algo que también se desconoce. Si más mujeres conocieran este mundo seguro que se sentirían atraídas.

¿Qué valoran los jueces en una competición?

La armonía en el cuerpo. Debe ser un cuerpo equilibrado. Se valora mucho en nosotros la forma en 'V', hombros anchos, cintura muy estrechita y piernas rectas, pero con un tono adecuado de nivel de grasa bajo y tonificadas en conjunto para que sea una forma bonita.

¿Es, en definitiva, un deporte muy sacrificado?

Sí. Hay que trabajar y hacer dieta durante todo el año. El gimnasio es al final tu forma de vida pero en lo que respecta a la alimentación hay fechas como la Navidad que se hacen muy cuesta arriba.



Por **J. Oliver González**
(Periodista)

Os contamos que...

LUTO EN EL AJEDREZ VALLISOLETANO

A los 14 años de edad, falleció el pasado 15 de octubre de 2011 tras ocho meses de lucha, víctima de una leucemia. Miembro del Club Ajedrez Promesas Valladolid, tenía sin duda un gran futuro dentro de este deporte por el que sentía auténtica pasión y devoción.

Sergio Sanz Dieguez

Tu ingenio y tu gracia
será recordada eternamente
en los tableros, tu luz guiará
nuestras partidas y en cada
victoria te recordaremos.

Gracias por enseñarte a que
aprendiese bien las nuevas
aperturas que me enseñabas,
gracias por ser el más "testarudo"
de mis maestros.

Gracias por haber sido un formidable
rival y gracias por el buen rato
que pasábamos en clase cuando
éramos compañeros de equipo,
era mi parte favorita del día,
sinceramente.

Gracias, en definitiva, por
aparecer en nuestro juego
y dejar un imborrable recuerdo.
Una gran estrella del ajedrez
brilla ahora en el cielo.

MGTR

campeón

caramelo

pasando
el rato

pensando

Allá donde estés, "rechupetea" por siempre ese caramelo con sabor a gloria... a triunfo... esfuerzo, dedicación, constancia... y no sufras nunca más, hijo, porque con ese duro rival; con esa leucemia cobarde, innoble y traidora, no había quien pudiera. No fue un torneo, sino la guerra... y nos venció a todos y cada uno de nosotros... los que nunca te olvidaremos.

Papá

A José Luís Sangroniz Camiruaga,

Presidente del Club de Tenis Valladolid 2006

Quierido José Luís, queremos darte las gracias por los momentos que nos has hecho compartir juntos.

Siempre recordaremos tu cariño, integridad, optimismo y valentía.

Nos enseñaste a valorar la vida en general y a amar el tenis en particular.

Te echamos mucho de menos y siempre te recordaremos.

Hasta siempre amigo.

Tus amigos y compañeros del CLUB DE TENIS VALLADOLID 2006.



Isabel Arribas y Miguel Martínez



Al finalizar el año 2011, dos noticias nefastas han conmovido a la Fundación Municipal de Deportes. Los fallecimientos de nuestros compañeros Miguel Martínez García e Isabel Arribas Bayón han puesto un triste colofón al año. Ambos han trabajado mucho y bien por esta Fundación y, en definitiva, por el deporte vallisoletano. Cada uno en su tarea, han sabido dejarnos un grato recuerdo. Para ellos nuestra felicitación por el trabajo bien hecho y nuestro más sincero deseo de que, allá donde estén, nos infundan ánimo para recorrer el año 2012.

Un sentido recuerdo y reconocimiento para ambos de todos los componentes de la Fundación Municipal de Deportes.

