

EL 22 DE JUNIO EN EL CDM MORATALAZ

## Meeting de Atletismo 2018

[LEER]



### DISTRITO VILLAVERDE

Nuevo rocódromo en el CDM Félix Rubio [\[LEER +\]](#)

### DEL 14 AL 17 DE JUNIO

Open Internacional de Bádminton en Arganzuela [\[LEER +\]](#)

### GRANDES EVENTOS DEPORTIVOS

Maratón Internacional de Patinaje de Madrid [\[LEER +\]](#)

### SERVICIOS DEPORTIVOS

La marcha nórdica en auge [\[LEER +\]](#)

Muy rápido... [\[LEER +\]](#)

Sabías que... [\[LEER +\]](#)

### AGENDA JUNIO

Actos y eventos deportivos [\[LEER +\]](#)

EL 22 DE JUNIO EN EL CDM MORATALAZ

## Meeting de Atletismo 2018

A las 18 horas, del viernes 22 de junio, arrancará una nueva edición de esta cita grande del circuito nacional de reuniones atléticas, encuadrada en el prestigioso IAAF World Challenge y que el año pasado lideró la clasificación oficial de reuniones al aire libre, que cada año establece la RFEA, con un promedio de 82.665 puntos por Tabla de Puntuación Internacional.

La cita convocará a los mejores atletas españoles y también a figuras internacionales, en una oportunidad única para obtener las marcas mínimas de cara a la gran cita atlética del año, el Campeonato de Europa de Berlín, que se disputará entre los días 6 y 12 de agosto.

*La edición 2019 volverá al Estadio Vallehermoso, terminadas las obras que se están desarrollando desde el pasado mes de marzo*

Con estos argumentos tan atractivos se presenta el Meeting de Atletismo 2018, subvencionado por la Dirección General de Deportes, para completar un año que ha sido excelente para el atletismo internacional en Madrid, tras la celebración en febrero del Meeting de Atletismo en la pista cubierta y del Campeonato de Europa Masters de Atletismo en pista cubierta, ambos organizados en Gallur, y el comienzo de las obras del nuevo Estadio Vallehermoso, al que volverá esta prueba en 2019, en el que será un momento histórico para el atletismo madrileño.

### MEETING DE ATLETISMO DE MADRID 2018 22 DE JUNIO DE 2018 - 18 HORAS

Centro Deportivo Municipal Moratalaz  
C/ Valdebernardo, 2  
Teléfonos: 91 772 71 00 - 91 772 71 21  
Metro: Pavones  
Bus: 8, 20, 32 71, 142 y 144

#### Venta de entradas:

Ticketea  
Hasta el 21 de junio: 8 euros (menores de 14 años, gratis)  
En taquillas: 10 euros

#### Más información:

Web RFAA. [Haz clic aquí](#)  
Venta entradas. [Haz clic aquí](#)





DISTRITO VILLAVERDE

## Nuevo rocódromo en el CDM Félix Rubio

El 1 de junio se ha abierto este nuevo equipamiento cubierto en el Centro Deportivo Municipal Félix Rubio, en el distrito de Villaverde, tras finalizar las obras que han tenido un coste de 105.204 euros, financiado a través de los presupuestos participativos, al partir el proyecto de la iniciativa y la demanda popular.

La instalación dispone de una sala de 13,30 metros de largo, por 8,60 m. de ancho y 5,60 m. de altura, que alberga el rocódromo. Principalmente, es una sala de *bulder* alto dónde poner a prueba las habilidades en los distintos circuitos que se propongan, practicando maniobras de cuerda desde una altura de 4,40 m. suficientes para el aprendizaje.

Las escuelas, cursos y demás actividades estarán dirigidas por la Federación Madrileña de Montañismo con el objetivo prioritario de promocionar esta modalidad, con los mejores medios materiales y formativos.

### CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL FÉLIX RUBIO

Calle de la Alianza, 4 -28041 Madrid  
Teléfono 913 18 04 35 / 915 273 801 (Rocódromo)  
Metro: Línea 3 – Ciudad de los Ángeles • Bus: 22, 23, 59, 79 y 85

#### Actividades

Cursos de Escalada  
Grupos de entrenamiento  
Uso libre individual

Más información: Federación Madrileña de Montaña. [www.fmm.es](http://www.fmm.es)



### Otro rocódromos municipales

**CDM Alfredo Goyeneche**  
(Moncloa-Aravaca)

**CDM La Elipa**  
(Moratalaz)

**CDM La Masó**  
(Fuencarral-El Pardo)

**IDB Parque Roma III**  
(Chamartín)

**IDB Bacares**  
(Hortaleza)

**IDB Roc 30**  
(Madrid Río)

DEL 14 AL 17 DE JUNIO

## Open Internacional de Bádminton en Arganzuela

Como en los últimos años, el Centro Deportivo Municipal de Marqués de Samaranch, acogerá del 14 al 17 de junio, el Open Internacional de España Villa de Madrid de Bádminton, prueba subvencionada por la Dirección General de Deportes, que este año presenta, tras el cierre del plazo de inscripción, 217 jugadoras y jugadores de Europa, Asia y América, que se disputarán 25.000\$ en premios.

La competición se desarrollará en individual masculino y femenino, dobles masculino y femenino, y mixtos, comenzando el jueves con las fases previas, para disputar el viernes los dieciseisavos y octavos de final, el sábado en sesión matinal, los cuartos de final, y las semifinales en vespertina, dejando la final para el domingo por la mañana. (Teledeporte)

### OPEN INTERNACIONAL DE ESPAÑA VILLA DE MADRID DE BÁDMINTON

14 al 17 de junio de 2018

Horario mañana y tarde (entrada gratuita)

#### Centro Deportivo Municipal Marqués de Samaranch

Paseo Imperial, 20

Teléfono: 913 642 240

Metro: Puerta de Toledo - Pirámides

Bus: 17, 36, 41, 62, C

Renfe: Pirámides

Más información: [Haz clic aquí](#)

*Competirán 217 jugadoras y jugadores de Asia, Europa y América, que se disputarán 25.000\$ en premios*





## GRANDES EVENTOS DEPORTIVOS

# Maratón Internacional de Patinaje de Madrid

El 24 de junio, Madrid será capital mundial del Patinaje, con la celebración de esta singular prueba en la que se une fiesta y competición – y mucha velocidad - tres formas de participar, sobre un circuito de 6.000 metros. Organiza MAPOMA, con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid.

### Maratón y 24 kilómetros 9:00 horas

- Salida y llegada en la Plaza de Colón.
- En los 24 Km. se darán 2 vueltas completas al recorrido, más una vuelta al bucle inicial (edad mínima, 14 años)
- En el maratón, (42.195 metros) se darán 4 vueltas al recorrido más una vuelta al bucle inicial. (edad mínima 16 años)

### Patinada popular 12:00 horas

- Salida y llegada en la Plaza de Colón
- Vuelta de 6 Km. rodando de forma tranquila. (patinadoras y patinadores desde los 8 años de edad)

## MARATÓN INTERNACIONAL DE PATINAJE DE MADRID

**Inscripciones:** Online, hasta el 19 de junio: [www.maratonpatinajemadrid.com](http://www.maratonpatinajemadrid.com)  
Presencial, hasta el 15 de junio: Sede Mapoma. C/Donoso Cortes, 54

**Precios:** Maratón: 30 € · Medio Maratón: 25 € · Patinada Popular: 10 €

**Más información:** Organizador: [www.mapoma.es](http://www.mapoma.es)

**Recorrido:** [Haz clic aquí](#)

## SERVICIOS DEPORTIVOS

# La marcha nórdica en auge

El pasado 28 de mayo se celebraba el Día Mundial de la Marcha Nórdica, porque esta actividad ¡ya tiene día internacional! Y un centenar de madrileñas y madrileños lo celebraron el domingo con una marcha por la Casa de Campo.

El próximo día 27 de junio comienza el plazo de inscripción para participar en el Programa de Marcha Nórdica por Madrid, que la Dirección General de Deportes, organiza con los 21 Distritos, a partir del mes de septiembre, con la dirección técnica de la Federación Madrileña de Montañismo.



## BENEFICIOS DE PRACTICAR LA MARCHA NÓRDICA

- Mejora el sistema cardiovascular y aumenta la resistencia cardiorrespiratoria.
- Mejora significativa de la condición física.
- Ayuda a mejorar y potenciar cualidades físicas, como la movilidad , el equilibrio y la flexibilidad, la fuerza, la resistencia y la coordinación.
- El uso de los bastones permite realizar un gasto de energía mayor que sólo caminando, y además activa la musculatura del tren superior. En esta actividad se implica el 90 % de la musculatura de una forma sencilla
- Ayuda a controlar el peso aumentando notablemente el consumo de calorías y permite llevar una intensidad similar a la de la carrera sin los riesgos del acto im-
- pacto, disminuyendo la sobrecarga articular gracias al apoyo de los bastones.
- Ayuda a mejorar la salud de aquellas personas que han sufrido un cáncer de mama, debido a la fuerza empleada sobre el plexo braquial, favoreciendo además la circulación y el drenaje linfático.
- Se adapta a todas las edades y estados físicos: desde un ejercicio suave hasta práctica deportiva enfocada a la competición, desde jóvenes, hasta personas de edad avanzada.
- Mejora el estado de ánimo, el bienestar y la calidad de vida, favoreciendo la sociabilidad y la convivencia. Se practica al aire libre y es una gran activadora de la autoestima.

## PROGRAMA DE MARCHA NÓRDICA POR MADRID

**Inscripciones:** En el CDM elegido, a partir del 27 de junio. Inicio de la actividad el 3 de septiembre, hasta junio. A partir de los 15 años de edad. 2 sesiones semanales de 90 minutos Adquirir la Tarjeta Deporte Madrid (11 euros)

**Más información:** Deporte en la calle: [Haz clic aquí](#)  
Página de la Federación: [Haz clic aquí](#)



## Muy rápido...



### Día del Deporte

La Junta de Gobierno del Ayuntamiento de Madrid, aprobó el pasado 31 de mayo, la fecha del martes 25 de septiembre de 2018

para su celebración, en el marco de la Semana Europea del Deporte, que se celebrará entre el 23 y el 30 de ese mismo mes.

### VIII Torneo Internacional de Tenis Femenino

Desde el 1 de junio, y hasta el 9 de junio, el Club de Tenis Chamartín organiza en sus instalaciones, el VIII Torneo Internacional de Tenis Femenino, competición que tiene el objetivo de dar una oportunidad a jugadoras españolas a hacerse un hueco en la élite mundial, sin tener que desplazarse

al extranjero. La prueba está subvencionada por la Dirección General de Deportes.

#### Más información:

[Haz clic aquí](#)

Club de Tenis Chamartín:

[www.ctchamartin.es/](http://www.ctchamartin.es/)

### Clases y escuelas 2018/2019

Desde el 5 hasta el 21 de junio estará abierto el plazo de inscripción preferente para los usuarios y usuarias con derecho de permanencia y también para los grupos de

actividad en los que existieran plazas en el mes de mayo último.

Más información: [Haz clic aquí](#)

## Sabías que...

...el ejercicio físico programado y regular, realizado de la manera adecuada, siempre te producirá beneficios, independientemente de tu edad o de tu condición física. Pero, para que esto sea así, necesitas conocer cuál es la intensidad adecuada para ti, ya que cada persona responde de manera diferente a la actividad. Imprescindible: busca el asesoramiento de un profesional para optimizar los resultados físicos y evitar lesiones.

# Agenda Junio. Actos y eventos municipales

Relación de actos deportivos organizados directamente o en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid.

Fecha y hora	Lugar
01 al 09/06/2018 / 9:00 horas	
VIII Torneo Internacional de Tenis Femenino	Organiza: Federación Madrileña de Tenis y Club de Tenis Chamartín Lugar: Calle Federico Salmón, 4
02/06/2018 / 9:00 horas	
Campeonato de España de Veteranos de Esgrima 2018	Organiza: Federación Española de Badminton Lugar: Centro Deportivo Municipal Moscardó
03/06/2018 / 9:00 horas	
XI Carrera Liberty Seguros	Organiza: Motorpress Ibérica Lugar: Calle Goya - Palacio de los Deportes
03/06/2018 / 19:00 horas	
IX Corazón Classic Match	Organiza: Zertior Lugar: Estadio Santiago Bernabéu
03/06/2018 / 9:00 horas	
VIII Carrera del Medio Ambiente - Ecorun	Organiza: Mundo Unido Cooperación Lugar: Casa de Campo
03/06/2018 / 9:00 horas	
XXXIII Carrera del Árbol- 16ª Marcha por la Salud y la Integración	Organiza: Club Deportivo el Árbol Lugar: Avenida Francisco Javier Sáenz de Oiza
03/06/2018 / 9:00 horas	
XL Carrera Popular Ciudad de los Ángeles	Organiza: ASVEYCO - Asociación de Vecinos y Ciudad de los Ángeles Lugar: Calle Bohemios, 1
7 y 17 /06/2018 / 18:00 horas	
Campeonato del Mundo de Fútbol para Ciegos	Organiza: Federación Española de Deportes para Ciegos Lugar: Complejo Deportivo de la ONCE

Fecha y hora	Lugar
8/06/2018 / 18:15 horas	
Fit Night Out	Organiza: Motorpress Ibérica Lugar: Plaza de Colón
10/06/2018 / 9:00 horas	
I Libros a la Carrera	Organiza: MAPOMA Lugar: Biblioteca Nacional, Paseo de Recoletos
10/06/2018 / 9:00 horas	
V Carrera Mía "Hay Salida" Contra la Violencia de Género	Organiza: Motorpress Ibérica Lugar: Calle Alfonso XII-Cuesta de Moyano
10/06/2018 / 9:30 horas	
XVI Carrera Popular por la Innovación en VIH	Organiza: Last-Lap Lugar: Ronda del Lago
14 al 16/06/2018 mañana y tarde	
XXXI Open Internacional de Bádminton Villa de Madrid	Organiza: Federación Española de Bádminton Lugar: Centro Deportivo Municipal Marqués de Samaranch
17/06/2018 / 9:00 horas	
XVI Carrera Norte - Sur	Organiza: A.D. Marathon Lugar: Plaza de Castilla
22/06/2018 17:00 horas	
Reunión Internacional de Atletismo	Organiza: Federación Española de Atletismo Lugar: Centro Deportivo Municipal Moratalaz
24/06/2018 / 9:00 horas	
Carrera Urbana de Carabanchel	Organiza: A.D. Marathon Lugar: Vía Lusitana
24/06/2018 / 9:00 horas	
XVII Carrera Popular Zofío (Anulada)	Organiza: Junta Municipal Usera Lugar: Barrio Zofío
24/06/2018 / 9:00 horas	
V Maratón Internacional de Patinaje	Organiza: MAPOMA Lugar: Plaza de Colón

**EMISORA  
ESCUELA**

**M21**

**88.6 FM**  
**m21radio.es**



**MADRID**