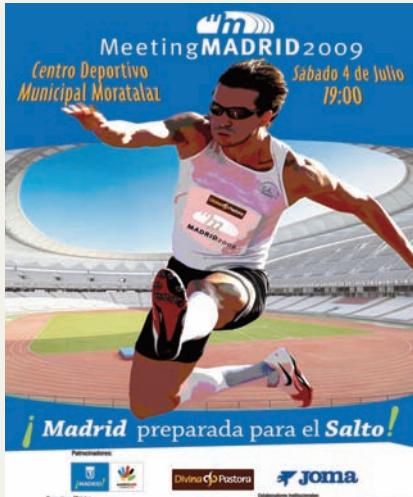


DEPORTE



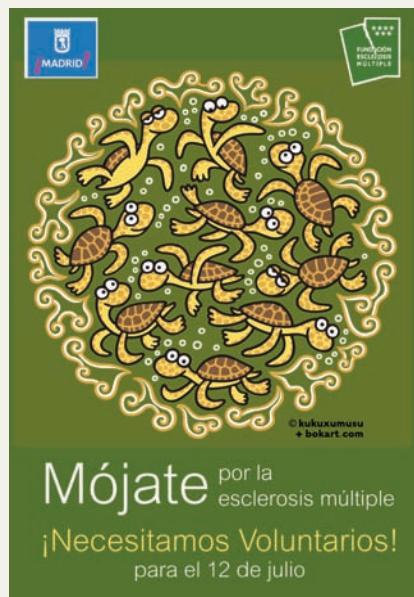
BOLETÍN INFORMATIVO N° 28 / JULIO 09 / ÁREA DE GOBIERNO DE VICEALCALDÍA / ÁREA DE COORDINACIÓN INSTITUCIONAL

DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



Meeting Internacional de Atletismo. Los mejores atletas del mundo competirán, por segundo año consecutivo, en el Centro Deportivo Municipal Moratalaz, durante la celebración del Meeting de Atletismo Madrid 2009, que tendrá lugar el próximo 4 de julio. La reunión atlética más importante de la ciudad cumple 27 ediciones. [+ info](#)

Un baño de solidaridad. La campaña "Mójate por la Esclerosis Múltiple" se desarrollará en seis recintos de verano municipales el próximo día 12 de julio. Como todos los años, se trata de realizar una llamada de atención a favor de los madrileños afectados. Madrid se suma así a la convocatoria nacional. Nadar servirá para ser solidario. [+ info](#)



Villa de Madrid de Ciclismo. El próximo 17 de julio, la Casa de Campo acogerá la primera prueba de la Vuelta Ciclista a la Comunidad, una contrareloj individual con 112 ciclistas, 97,2 kilómetros de recorrido y la espectación de ser la única prueba de ciclismo profesional que se celebra íntegramente en la Ciudad. [+ info](#)



Recomendaciones sobre salud y deporte. Con la finalidad de hacer más segura la práctica deportiva, la Dirección General de Deportes difunde una lista de consejos y recomendaciones técnicas y médicas apropiadas para el período estival. [+ info](#)

Fútbol para la Paz. Desde los valores más positivos del deporte, la Peace Cup visita nuestro país, con Madrid como una de las cuatro sedes de competición, los días 26 y 28 de julio, en el Estadio Santiago Bernabéu. El fútbol se alía por la paz. [+ info](#)

Programación Deportiva. Natación, Piragüismo, Triatlón, Ciclismo, Tenis..., deportes típicos del verano para llenar la programación deportiva que se desarrolla con el patrocinio o la colaboración del Ayuntamiento de Madrid. En agosto, descanso. [+ info](#)

Meeting Internacional de Atletismo

Los mejores atletas del mundo competirán, por segundo año consecutivo, en el Centro Deportivo Municipal Moratalaz, durante la celebración del Meeting de Atletismo Madrid 2009, que tendrá lugar el próximo 4 de julio. La reunión atlética más importante de la ciudad cumple 27 ediciones.

SE CUMPLEN TREINTA AÑOS DE SU PRIMERA EDICIÓN, CELEBRADA EN 1979

Las pruebas de élite darán comienzo a las 19 horas, destacando la presencia de los españoles Juan Carlos Higuero, Luis Alberto Marco, Arturo Casado, Marta Domínguez y Natalia Rodríguez. Entre sus rivales, cabe mencionar la participación de Rui Silva (Portugal), Abraham Chepkirwok (Uganda), Mohcine Chehibi (Marruecos), en categoría masculina, Yamilé Aldama (Sudán), Bouchra Chaabi (Marruecos) y Stephanie Twell (Gran Bretaña). En la modalidad de lanzamiento de disco, Mario Pestano y Frank Casañas se medirán con el atleta lituano Virgilijus Alekna. El Meeting es uno de los acontecimientos deportivos que anualmente se convocan en nuestra Ciudad, estando organizado por la Real Federación Española de Atletismo y el Ayuntamiento de Madrid. Esta reunión atlética es la prueba más importante de cuantas se celebran en nuestro país, estando incluida en el Gran Prix de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF).

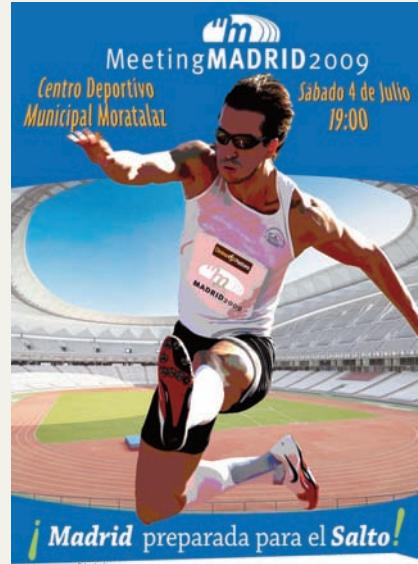
La competición madrileña cumple su vigésimo séptima edición, coinci-

riendo también con el treinta aniversario de su primera convocatoria, celebrada en el estadio Vallehermoso, en 1979. Tras un paréntesis de cinco años, se ha celebrado ininterrumpidamente, obteniendo un palmarés de 14 récords de España, en 11 disciplinas diferentes y un record mundial, en pértiga.

Este año, como novedad, atletas de todas las edades, tanto populares, como federados, podrán compartir escenario con las grandes estrellas del atletismo mundial, participando en las carreras populares, de 800, 1.000 y 1.500 metros, a partir de las 18 horas. Las inscripciones para atletas populares podrán realizarse mediante un correo electrónico enviado a la federación, mientras que los atletas federados las realizarán a través de su club.

ES LA REUNIÓN ATLÉTICA MÁS IMPORTANTE DE CUANTAS SE CELEBRAN EN NUESTRO PAÍS

A esta celebración tan especial se une también la circunstancia de que será uno de los grandes acontecimientos deportivos que acogerá nuestra Ciudad antes de la designación definitiva de la sede oficial para la organización de los Juegos Olímpicos de 2016.



MEETING INTERNACIONAL DE ATLETISMO MADRID 2009

Sábado, 4 de julio

19:00 horas

Centro Deportivo Municipal Moratalaz
Valdebernardo, s/n

Compra de entradas:

- Sistemas de venta de Telentrada de Caixa Catalunya:
Internet: www.telentrada.com
Teléfono: 902 10 12 12
Oficinas y cajeros automáticos de Caixa Catalunya
- En la sede de la Real Federación Española de Atletismo, hasta el día 3 de julio.
- En las taquillas del Centro Deportivo Municipal Moratalaz, de 10:00 a 20:00 horas, los días 3 y 4 de julio.

Precios:

- Tribuna Llegada: 15 euros
- Grada: 5 euros
- Menores de 12 años: entrada gratuita, con invitación, que pueden retirar en la taquilla del Centro Deportivo.

Un baño de solidaridad

La campaña "Mójate por la Esclerosis Múltiple" se desarrollará en seis recintos de verano municipales el próximo día 12 de julio. Como todos los años, se trata de realizar una llamada de atención a favor de los madrileños afectados. Madrid se suma así a la convocatoria nacional. Nadar servirá para ser solidario.

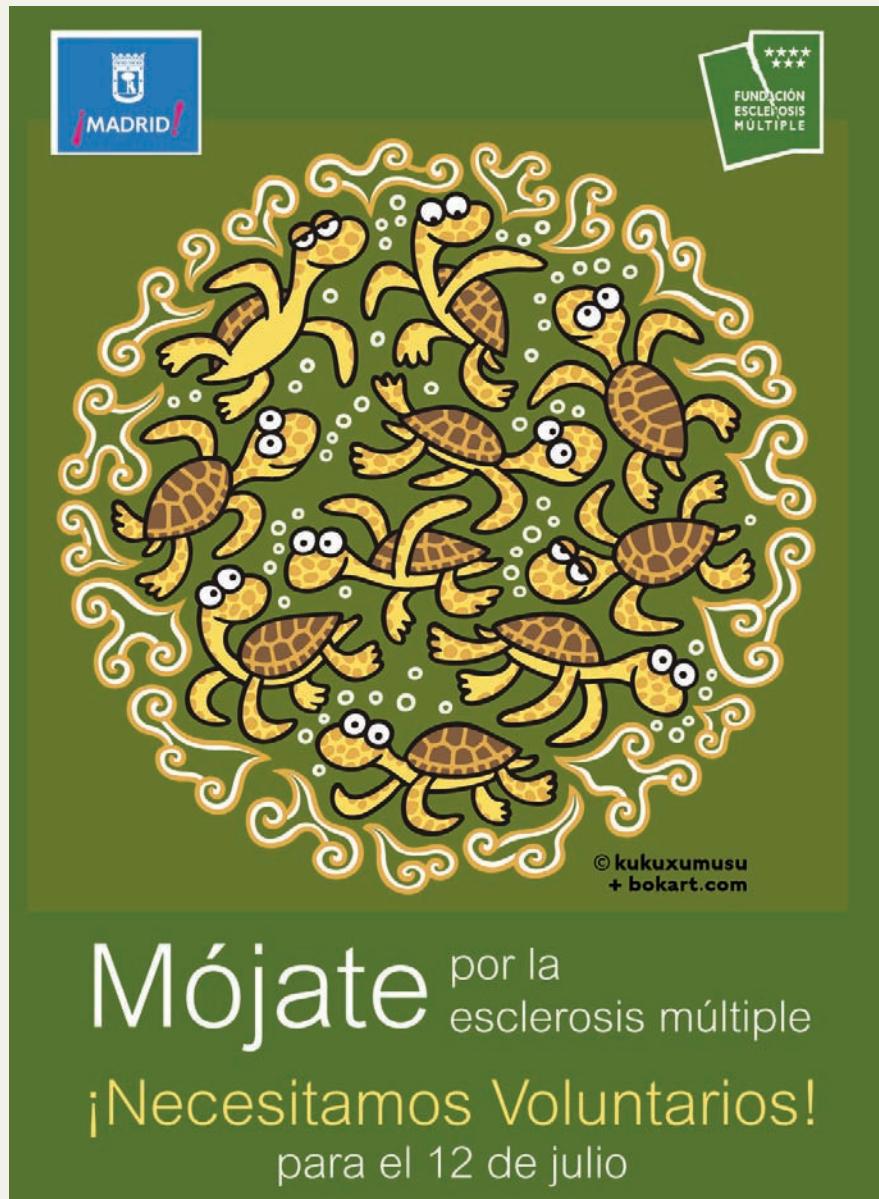
EN MADRID SE CELEBRARÁ EN SEIS CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES

El acto se celebrará entre las 10:00 y las 18:00 horas, en las piscinas al aire libre de los centros deportivos municipales Barrio del Pilar (Fuencarral – El Pardo), Casa de Campo (Moncloa – Aravaca), Hortaleza, Aluche (Latina), en Moratalaz y La Elipa (Moratalaz).

EN 2008 SE NADARON 62 MILLONES DE METROS

Los centros deportivos dispondrán de puntos de encuentro, en los que voluntarios informarán a las personas que deseen apoyar esta iniciativa, que consiste en nadar los largos que se deseen, para batir el récord de la edición anterior, alcanzándose así la meta deportiva de la jornada.

En nuestra Ciudad está organizado por la Fundación Madrid contra la Esclerosis Múltiple con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid y en todo el país se sumarán a esta campaña 22 provincias, en las que se espera superar las cifras del año anterior. En la convocatoria celebrada en 2008 participaron 92.600 personas, nadándose un total de 62 millones de metros, recorridos en un total de 875 piscinas y playas.



La Fundación Madrid

La Fundación Madrid contra la Esclerosis Múltiple es una entidad privada, sin ánimo de lucro, cuya labor social se basa en el fomento y apoyo a la investigación, en la atención social y sanitaria de las personas afectadas por esta enfermedad, para mantener y mejorar su calidad de vida. Con esta campaña, la fundación logra obtener una recaudación económica con la que se puede ofrecer apoyo tanto a las personas que padecen Esclerosis Múltiple, como a sus familias.

Villa de Madrid de Ciclismo

El próximo 17 de julio, la Casa de Campo acogerá la primera prueba de la Vuelta Ciclista a la Comunidad, una contrarreloj individual con 112 ciclistas, 97,2 kilómetros de recorrido y la espectación de ser la única prueba de ciclismo profesional que se celebra íntegramente en la Ciudad.

LA ETAPA CONTRARRELOJ INDIVIDUAL APORTA UN INTERÉS AÑADIDO A ESTA PRUEBA INAUGURAL

La carrera comenzará a las 16:00 horas, sobre un circuito de 12 vueltas, con un recorrido total de 97,2 Kilómetros, partiendo de la Glorieta de los Plátanos, junto al Embarcadero, para continuar por Paseo Azul, Paseo del Piñonero, Glorieta de la Puerta Morera, Paseo del Piñonero, Carretera de Garabitas, Carretera de la Ciudad Universitaria, Alto del Cerro de Garabitas, Glorieta de la Encina del Trillo, Paseo de los Plátanos, Glorieta de las Siete Hermanas y Paseo de los Castaños.

La Vuelta Ciclista a la Comunidad de Madrid tiene una participación de 112 ciclistas, pertenecientes a 14 equipos profesionales, que integran la máxima categoría mundial, destacando la presencia de los ciclistas españoles pertenecientes a los equipos

Caisse D'Epargne, Euskalte-Euskadi, Fuji-Serveto, Contempolis-Murcia, y Burgos Monumental, así como de otros equipos como el italiano Caimiorro-A Style, el Colomia Es Pasión o el norteamericano Rock Racing. Además, en esta edición, está prevista la participación de Sergi Escobar y Carlos Castaño, medallistas olímpicos.

Dada la trayectoria de esta prueba ciclista, hasta alcanzar en 2008 la máxima categoría (2.1) dentro del ciclismo profesional, la Vuelta Ciclista ha debido de adaptar su reglamento a la normativa marcada por la Unión

Ciclista Internacional, que no permite etapas en línea sobre circuitos menores de 12 Kilómetros.

PARTICIPAN EQUIPOS PROFESIONALES DE LA MÁXIMA CATEGORÍA PROFESIONAL

Esta prueba está organizada por la Federación Madrileña de Ciclismo, con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid, cumpliendo este Gran Premio su vigésimo cuarta edición. En la actualidad, es la única prueba de ciclismo profesional que se celebra íntegramente en la Ciudad.



Fútbol para la Paz

Desde los valores más positivos del deporte, la Peace Cup visita nuestro país, con Madrid como una de las cuatro sedes de competición, los días 26 y 28 de julio, en el Estadio Santiago Bernabéu. El fútbol se alía por la paz.

LA PEACE CUP ES UNO DE LOS TROFEOS INTERNACIONALES MÁS PRESTIGIOSOS DEL MUNDO

La Peace Cup Andalucía 2009 celebra su cuarta edición, entre los días 24 de julio y 2 de agosto. En sus ediciones anteriores, disputadas en los años 2003, 2006 y 2007, el país organizador ha sido siempre Corea del Sur. Al aproximarse al continente europeo, pasará de tener 8 equipos, a contar con 12 clubes: Real Madrid, C.F.; Sevilla, F.C.; Málaga; Juventus (Italia), Aston Villa (Inglaterra), Olympique Lyonnais (Francia); Oporto (Portugal); Besiktas (Turquía); Liga Deportiva de Quito (Ecuador), Atlante (México), Al Ittihad (Arabia Saudí) y Seongnam Ilhwa (Corea del Sur).

Estos equipos están distribuidos en 4 grupos, disputándose un total de 15 partidos: 12 en la primera fase, 2 en semifinales y una Final. Cada equipo disputará 2 partidos en la primera fase, pasando directamente a las semifinales aquel club que se proclame vencedor de cada grupo. Este sistema de competición es similar al utilizado en la segunda fase del Mundial '82.

Al igual que Huelva y Jerez de la Frontera, Madrid será sede durante la primera fase de la competición. Las semifinales se disputarán en Málaga y Sevilla, ciudad en la que se disputarán también los partidos inaugural y final. Junto con el Santiago Bernabéu, el resto de sedes de competición serán el

estadio olímpico de la Cartuja y el estadio Ramón Sánchez Pizjuán, en Sevilla; el estadio de la Rosaleda, en Málaga; el estadio Nuevo Colombino, en Huelva y el estadio de Chapín, en Jerez de la Frontera.

Esta competición tiene carácter bianual y está considerada como uno de los torneos de Fútbol más prestigiosos del ámbito internacional, en el que participan equipos de los cinco continentes. En la actualidad, cuenta con el apoyo de la Federación Internacional de Fútbol (FIFA).

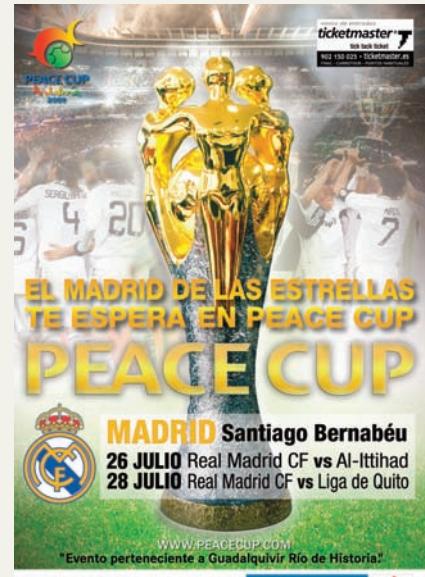
Para los aficionados madrileños esta competición tiene un aliciente especial, ya que podrán contemplar la formación de su nuevo equipo en plena pretemporada deportiva.

La Fundación Peace Dream, responsable de su organización, es una entidad deportiva que trabaja para lograr la paz, el desarrollo y la igualdad entre los pueblos, superando las diferencias culturales a través del deporte.

LOS PARTIDOS DISPUTADOS EN NUESTRA CIUDAD SE CELEBRARÁN EN EL ESTADIO SANTIAGO BERNABÉU

Todos los beneficios de la Peace Cup están destinados a la puesta en marcha de diferentes proyectos, para que los niños más desfavorecidos puedan practicar deporte. Los equipos vencedores en esta competición también donan parte de los premios obtenidos.

El equipo que se proclame campeón de la Peace Cup recibirá un trofeo realizado con los metales del medallero, simbolizando los tres pasos que un hombre tiene que dar para crecer y madurar. Desde su pie, en el que se



PEACE CUP

Estadio Santiago Bernabéu
Avda. Concha Espina, 1

Domingo, 26 de julio
Real Madrid – Al Ittihad

Martes, 28 de julio
Real Madrid – Liga Deportiva Universitaria de Quito
(horarios por determinar)

Venta de entradas:

- En Internet:
www.ticketmaster.es
www.copadelapaz.es
- En el teléfono: 902 150 025
- En centros de Carrefour y Fnac

utiliza el bronce como símbolo del agua, el ser humano debe vencer el dolor; hasta llegar al universo, representado por la plata, hasta alcanzar finalmente un mundo de paz y armonía (oro).

Recomendaciones sobre Salud y Deporte en verano

Con la finalidad de hacer más segura la práctica deportiva, la Dirección General de Deportes difunde una lista de consejos y recomendaciones técnicas y médicas apropiadas para el período estival

- Conocer el estado de salud permite practicar el deporte elegido. Es aconsejable realizar un reconocimiento médico deportivo previo para valorar la respuesta al ejercicio.
- Antes de iniciarse en el deporte de competición, se debe adquirir una mínima forma física, mediante un adecuado programa de acondicionamiento general.
- Utilizar equipación deportiva apropiada para cada actividad: ropa, calzado y protectores (casco, guantes, rodilleras, etc.).
- La alimentación habitual debe ser equilibrada, constituida a base de hidratos de carbono (pastas, legumbres, fruta), proteínas (carne, pescado, leche, huevos) y grasas, no olvidando tampoco los alimentos ricos en fibra.
- El aporte calórico total se distribuirá de la siguiente manera:
55 - 60 % de hidratos de carbono, 15 % de proteínas y 30 - 35 % de grasas.
- No realizar actividad física deportiva intensa después de comer. Dejar transcurrir un período de dos horas.
- Debe reponerse la pérdida de agua, sales minerales e hidratos de carbono, que se produce durante la realización del ejercicio. La forma correcta de hacerlo estará en función de la modalidad deportiva y de las condiciones ambientales. Evitar practicar actividad física intensa en ambientes con temperatura y humedad elevadas.
- Procurar que los entrenamientos y la competición se

realicen con personas de condición física similar, evitando hacerlo con deportistas más preparados.

- Si se padece alguna enfermedad o se toma medicación, ha de consultarse al médico la conveniencia de practicar el deporte elegido. Si éste lo autoriza, comunicar su padecimiento al preparador físico, al entrenador o a un compañero.
- Comenzar la actividad **CALENTANDO Y ESTIRANDO**, primero de forma general, actuando sobre grandes grupos musculares y después, trabajando los músculos específicos que más se utilizan en el deporte practicado.
- Finalizar la práctica deportiva de forma gradual, disminuyendo progresivamente su intensidad. Realizar de nuevo ejercicios de **ESTIRAMIENTO**.
- El calentamiento se llevará a cabo mediante la carrera a ritmo de trote y ejercicios de movilidad articular general, con una duración aproximada de 10 minutos.
- Los estiramientos serán suaves, progresivos y sin rebotes; originando sensación de tensión, pero no de dolor; con una duración de 10 a 30 segundos para cada ejercicio.
- No incrementar de forma caprichosa el entrenamiento para conseguir antes una mejor forma física. Debe hacerse lentamente, de forma progresiva y dirigido por un experto.
- Establecer períodos de recuperación adecuados después de los entrenamientos y competiciones intensivas.
- Interrumpir la actividad deportiva si aparece dolor de cabeza, mareo, sensación de vértigo o de debilidad, irregularidad en el ritmo cardíaco, dolor de pecho, dificultad respiratoria o fatiga excesiva con el ejercicio realizado.

CONSULTAR AL MÉDICO.



Programación deportiva julio 2009

TENIS

I CAMPEONATO DE VERANO

Del 1 al 31 de julio

Por determinar

Federación de Tenis de Madrid.

San Cugat del Vallés, s/n

PIRAGÜISMO

II CAMPEONATO INFANTIL AGUA TRANQUILAS JUAN CARLOS I

4 de julio

de 9:00 a 13:00 h.

Parque Juan Carlos I

Lámina de Agua

PIRAGÜISMO

II CAMPEONATO DE VERANO SLALOM JUAN CARLOS I

4 de julio

9:30 a 13:00 h.

Parque Juan Carlos I

Lámina de Agua

ATLETISMO

MEETING MADRID 2009

4 de julio

19:00 a 22:30 h.

Centro Deportivo Municipal Moratalaz

C/ Valdebernardo s/n.

NATACIÓN SINCRONIZADA

CAMPEONATO DE MADRID DE NATACIÓN SINCRONIZADA DE VERANO

4 y 5 de julio

8:00 a 20:00 h.

Centro de Natación M-86

José Martínez de Velasco, 3.

NATACIÓN

MÓJATE POR LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

12 de julio

10:00 a 18:00 h.

Centros Deportivos Municipales

Aluche

Avda. General Fanjul, 14

Barrio del Pilar

Monforte de Lemos, 13

Casa de Campo

Pº Puerta del Ángel, 7

La Elipa

Acceso Parque de la Elipa, 6

Hortaleza

Estación de Hortaleza, 5

Moratalaz

Valdebernardo, s/n

NATACIÓN

X CAMPEONATO DE ESPAÑA ALEVÍN Y JUVENIL DE VERANO. TROFEO ASISA.

16 a 19 de julio

8:00 a 20:00 h.

Centro de Natación M-86

José Martínez de Velasco, 3.

NATACIÓN

V CAMPEONATO DE NATACIÓN OPEN MASTER COMUNIDAD DE MADRID

25 de julio

Por determinar

Centro de Natación M-86

José Martínez de Velasco, 3.

NATACIÓN

XX CAMPEONATO DE ESPAÑA OPEN DE VERANO

31 de julio

Por determinar

Centro de Natación M-86

José Martínez de Velasco, 3.

HOCKEY

CAMPEONATO DE EUROPA DE HOCKEY FEMENINO SUB-18

Del 7 al 12 de julio

Por determinar

Centro de Tecnificación de Hockey

Ctra. Madrid – El Pardo, Km. 1,800

SQUASH Y SOFRACKET

IV OPEN NACIONAL LAS CHULAPAS

(Femenino)

10, 11 y 12 de julio

Por determinar

Castellana Sports Club

Estación de Chamartín s/n

LUCHAS OLÍMPICAS

GRAN PREMIO DE ESPAÑA DE LUCHAS OLÍMPICAS

11 y 12 de julio

Sábado: de 9:00 a 13:30 y de 17:00 a 21:00 h.

Domingo: de 10:00 a 12:00 h.

Centro Deportivo Municipal de San Blas.

C/ Arcos de Jalón, 59

TIRO CON ARCO

XVI TROFEO PÉREZ FRANCÉS

12 de julio

Por determinar

Campo de San Sebastián

Vía Lusitana, s/n

TIRO OLÍMPICO

CAMPEONATO DE ESPAÑA CARTUCHERÍA METÁLICA Y AVANCARGA PLATO

Del 17 al 19 de julio

Por determinar

Instalaciones de Cantoblanco

Ctra. de Colmenar Viejo KM. 14,500

Salida 15 (M-607)

CICLISMO

G.P VILLA DE MADRID DE CICLISMO (VUELTA A LA COMUNIDAD)

17 de julio

16:00 a 18:30

Parque de la Casa de Campo

TRIATLÓN

I TRIATLÓN DE MADRID CONTRARRELOJ POR EQUIPOS

18 de julio

10:00 a 15:00 h.

Parque de la Casa de Campo

TRIATLÓN

ACUATLÓN VILLA DE MADRID

19 de julio

7:00 a 21:00 h

Parque de la Casa de Campo

TRIATLÓN

TRIATLÓN PARQUE JUAN CARLOS I

26 de julio

07:00 a 21:00 h.

Parque Juan Carlos I

HALTEROFILIA

FINAL DE LA LIGA MUNICIPAL

26 de julio

Por determinar

Centro Deportivo Municipal Cerro Almodóvar

Ctra. de Valencia Km. 9,500.

HALTEROFILIA

LIII CAMPEONATO DE ESPAÑA POR CLUBES COPA SU MAJESTAD EL REY

26 de julio

Por determinar

Centro Deportivo Municipal Cerro Almodóvar

Ctra. de Valencia Km. 9,500.

FÚTBOL

PEACE CUP

26 y 28 de julio

Por determinar

Estadio Santiago Bernabéu

Avda. de Concha Espina, 1

Nota importante: Esta programación puede sufrir modificaciones,
por lo que se recomienda consultar con organizadores