

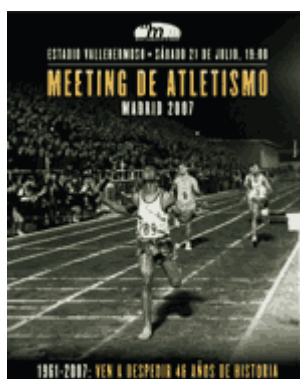


[> Dirección General de Deportes](#)

[> Ayuntamiento de Madrid](#)

El mejor atletismo del mundo en Vallehermoso.

El próximo día 17 de julio, a las 11 horas, se presentará sobre el césped del Estadio Vallehermoso, una nueva edición del Meeting Internacional de Atletismo, que servirá para despedir 46 años de historia de esta gran instalación. Nada más finalizar la prueba, que tendrá lugar el 21 de julio, a partir de las 19 horas, se iniciará su transformación tras el concurso de ideas convocado por el Ayuntamiento.



[+info](#)

La candidatura de Madrid 2016 acelera.

El primer gran acto que organiza la candidatura olímpica Madrid 16 tendrá lugar el próximo 6 de julio en el Telefónica Madrid Arena, con una fiesta de deportistas a la que asistirán las federaciones españolas y madrileñas. La fecha está llena de significados: coincide con el aniversario de la designación realizada en Singapur de la ciudad sede de los Juegos Olímpicos para 2012 y de la decisión que tomó el Pleno del Ayuntamiento, un año después, para presentar la actual candidatura.

MADRID 2016

[+info](#)

Practicar deporte saludable en verano.

La Dirección General de Deportes difunde una lista de consejos y recomendaciones técnicas y médicas para la práctica deportiva en los calurosos meses de verano. Equipación, alimentación y ciertos cuidados, son imprescindibles para prevenir lesiones y accidentes en la época estival.

[+info](#)





Homenaje al Real Madrid C.F.

El Ayuntamiento se vistió de gala para homenajear al Real Madrid por lograr sendos Campeonatos de Liga en sus secciones de Fútbol y Baloncesto, el número 30 en ambos casos. Tal acontecimiento merece una galería de fotos para el recuerdo de los madrileños que festejaron en la ciudad los éxitos de este gran club.

[+info](#)

Programación julio-agosto.

Durante el verano también se celebran un gran número de acontecimientos deportivos que aprovechan la buena climatología para su desarrollo: natación, ciclismo, automovilismo y fútbol, entre otros deportes, tienen su cita estos meses.



[+info](#)



El mejor atletismo del mundo en Vallehermoso.

El próximo día 17 de julio, a las 11 horas, se presentará sobre el césped del Estadio Vallehermoso, una nueva edición del Meeting Internacional de Atletismo, que servirá para despedir 46 años de historia de esta gran instalación. Al finalizar la prueba, que tendrá lugar el 21 de julio, a partir de las 19 horas, se iniciará su transformación tras el concurso de ideas convocado por el Ayuntamiento.

Esta 25 edición del Meeting de Madrid contará con la participación de más de 200 atletas nacionales e internacionales, en un interesante programa de competiciones que incluirá todas las modalidades de Atletismo: velocidad, medio fondo, lanzamiento, saltos y vallas.

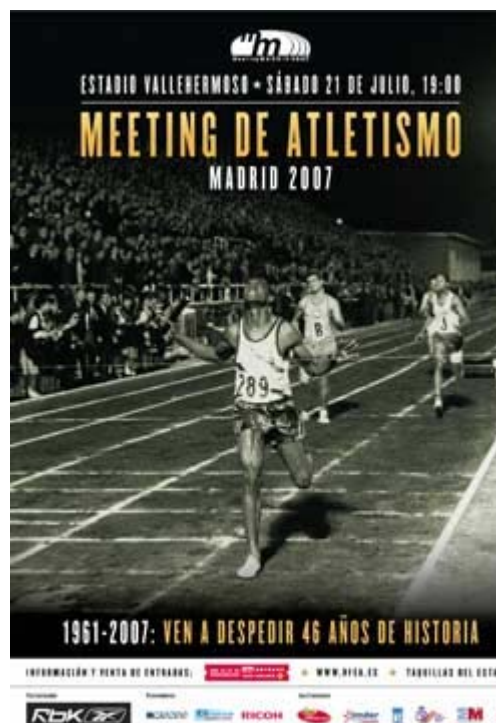
El Meeting de Atletismo, nació en 1979 como I Reunión Internacional Villa de Madrid. En 1984 volvió a convocarse, manteniendo desde entonces una periodicidad anual. A partir del año 2000, se denominaría Meeting de Atletismo de Madrid, gozando en la actualidad de un gran prestigio, siendo la única reunión de Atletismo en España que ha sido incluida en el Grand Prix de la Federación Internacional de Atletismo (IAAF)

Dentro del palmarés de esta competición se encuentra la práctica totalidad de los atletas de la elite nacional: José Luis González, José Manuel Abascal, Fermín Cacho, Isaac Vicioso, Marta Domínguez, etc. A nivel internacional, en el Meeting de Madrid han participado Carl Lewis, Edwin Moses, Abdie Biel, Said Aquita, Sebastián Coe, Linford Christie, Michael Johnson, Iván Pedroso, Colin Jackson, Gabriela Szabo, Irina Privalova, Yelena Isinbayeva y Tatiana Lebedeva, entre otros.

Estadio Vallehermoso

Tras 46 años de historia, con el Meeting de Atletismo se cerrará el Estadio Vallehermoso para acometer un proceso de transformación, que lo convertirá en un gran centro deportivo, con un nuevo Estadio de Atletismo, cuya pista tendrá 400 metros de cuerda, con ocho calles; un graderío con capacidad para 10.000 espectadores, un edificio de control de varias plantas y diversos espacios auxiliares.

También se construirá un pabellón polideportivo, con aforo para 2.500 espectadores; 3 salas auxiliares, una piscina de 50 metros y una piscina de aprendizaje. Además, dispondrá de otras unidades al aire libre y zonas anexas, como un parque urbano y aparcamiento para empleados, deportistas y residentes.



Recreación infográfica

Meeting de Atletismo Madrid 2007

Día: 21 de julio de 2007

Horario: A partir de las 19 horas.

Lugar: Estadio Vallehermoso

(acceso por la Avda. Islas Filipinas, s/n)

Metro: Canal , Islas Filipinas

Bus: 2 , 12

Compra de Entradas:

www.telentrada.com, de Caixa Catalunya

www.rfea.es, de la Real Federación Española de Atletismo y
en las taquillas del Estadio Vallehermoso

Precios: Grada General - 5 euros

Tribuna zona de salida - 10 euros

Tribuna recta de llegada – 15 euros



Galería de Fotos Meeting











La candidatura de Madrid 2016 acelera.

El primer gran acto que organiza la candidatura olímpica Madrid 16 tendrá lugar el próximo 6 de julio en el Telefónica Madrid Arena, con una fiesta de deportistas a la que asistirán las federaciones españolas y madrileñas. La fecha está llena de significados: coincide con el aniversario de la designación realizada en Singapur de la ciudad sede de los Juegos Olímpicos para 2012 y de la decisión que tomó el Pleno del Ayuntamiento, un año después, para presentar la actual candidatura.

MADRID 2016

El momento estelar de la fiesta será el nombramiento de los deportistas como “mensajeros” de la candidatura, quienes estarán acompañados por el alcalde de Madrid, Alberto Ruiz-Gallardón, el Secretario de Estado para el Deporte, Jaime Lissawetzky, la Consejera Delegada de Madrid 16, Mercedes Coghen y un representante de los deportistas.

Otra de las iniciativas desarrolladas para impulsar la candidatura para la organización de los Juegos Olímpicos de 2016 ha sido el concurso del logotipo oficial, abierto a la participación ciudadana y cuyo plazo de presentación finalizó el pasado 6 de julio. Entre los trabajos presentados, la Fundación Madrid 16 realizará una selección previa de diez propuestas, entre las que por votación popular se elegirán las tres mejores. Un jurado formado por representantes de la Fundación y un grupo de expertos determinará el diseño ganador, elevándolo a la aprobación del Comité Olímpico Español y del Comité Olímpico Internacional.

Con este concurso, se pretende retomar el apoyo popular brindado en Madrid 2012 y, muy especialmente, la ilusión y el entusiasmo demostrado por todos los madrileños quienes, con sus esperanzas puestas en esa candidatura, fueron la mejor manifestación del espíritu olímpico.

También, a finales de julio, en fecha y lugar por decidir al cierre de este Boletín, Madrid 16 firmará un acuerdo de colaboración con las 26 federaciones españolas olímpicas, que supondrá un refuerzo muy importante a la candidatura, completando un intenso mes de julio para la candidatura madrileña.



Practicar deporte saludable en verano.

La Dirección General de Deportes difunde una lista de consejos y recomendaciones técnicas y médicas para la práctica deportiva en los calurosos meses de verano. Equipación, alimentación y ciertos cuidados, son imprescindibles para prevenir lesiones y accidentes en la época estival.

- Conocer el estado de salud permite practicar el deporte elegido. Es aconsejable realizar un reconocimiento médico 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 apropiado para cada deporte: 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 físico 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** .



Homenaje al Real Madrid C.F.

El Ayuntamiento se vistió de gala para homenajear al Real Madrid por lograr sendos Campeonatos de Liga en sus secciones de Fútbol y Baloncesto, el número 30 en ambos casos. Tal acontecimiento merece una galería de fotos para el recuerdo de los madrileños que festejaron en la ciudad los éxitos de este gran club.

Tras cuatro años de espera para reconquistar la Liga de Fútbol 2006-2007, el Real Madrid acudió, el pasado 18 de junio, a la sede del Ayuntamiento para celebrar dicho triunfo. En la recepción ofrecida, Ruiz-Gallardón felicitó a todo el equipo, solicitándoles a sus jugadores que sean los “embajadores” de la candidatura de la Ciudad a los Juegos Olímpicos de 2016.

Este motivo de celebración volvió a repetirse la tarde del 25 de junio, recibiendo de nuevo al club blanco como ganador de la Liga ACB de Baloncesto, que este año repetía su ofrecimiento a todos los madrileños, tras conquistar, el pasado mes de abril, la Copa ULEB y recibir igualmente el homenaje de los madrileños en la Plaza de la Villa.

La presente temporada deportiva ha sido motivo de doble alegría para los seguidores del club blanco, ya que sus equipos de Fútbol y Baloncesto no habían realizado un doblete desde hace 21 años, en la temporada 1985-1986. Se da la coincidencia, además, que ambas secciones han logrado el título 30 como Campeones en sus respectivas Ligas, siendo además los equipos con mayor número de galardones en el continente europeo: en Fútbol, 9 Copas de Europa, 2 de la UEFA y una Supercopa continental; en Baloncesto, 8 Copas de Europa, 4 Recopas, una Supercopa, una Copa Korak y una Copa ULEB.





Real Madrid Campeón de la Liga de Fútbol 2006-2007





Real Madrid Campeón de la Liga ACB 2006-2007





Programación deportiva. Julio – Agosto 2007

DENOMINACION	FECHA/HORA	LUGAR
MUNDIALITO DE LA INMIGRACIÓN Y DE LA SOLIDARIDAD	<p>1, 8, 15 y 22 de julio de 2007</p> <p>Día 1: De 10:00 a 22:30 h.</p> <p>Día 8: De 10:00 a 14:00 h.</p> <p>Día 15: De 11:30 a 13:30 h.</p> <p>Día 22 (FINAL): De 11:30 a 13:30 h</p>	<p>Campo Ernesto Cotorruelo Vía Lusitana, s/n</p>
TORNEO INTERNACIONAL GRAN PREMIO DE ESPAÑA 2007	<p>7 y 8 de julio de 2007</p> <p>Día 7: De 9:00 a 13:30 y de 17:00 a 21:00 h.</p> <p>Día 8: De 10:00 a 12:00 h.</p>	<p>Centro Deportivo Municipal San Blas Avda. Hellín, 79</p>
BAJA ESPAÑA MADRID-ARAGÓN	<p>18 - 20 de julio de 2007</p> <p>De las 12:00 a.m. del 18 de julio a las 12:00 a.m. del 20 de julio</p>	<p>Explanada Estadio Santiago Bernabéu</p>
GRAN PREMIO VILLA DE MADRID DE CICLISMO (VUELTA A LA COMUNIDAD DE MADRID)	<p>Del 18 al 22 de julio de 2007</p> <p>De 10:00 a 13:30 h.</p>	<p>Casa de Campo</p>
CAMPEONATO DE ESPAÑA ALEVIN DE VERANO TROFEO ASISA NATACIÓN SINCRONIZADA	<p>20, 21 y 22 de julio de 2007</p> <p>Día 20: 15:30 a 20:00 h.</p> <p>Día 21: De 8:30 a 14:00 h. y de 16:00 a 20:30 h.</p> <p>Día 22: De 8:30 a 14:00 h.</p>	<p>Centro de Natación M-86 José Martínez de Velasco, 3</p>
RALLYE MONGOL 2007	<p>20 de julio de 2007</p> <p>De 10:00 a 13:00 h.</p>	<p>Salida: Puerta del Sol</p>
IV COPA CAMPEONES CAJA MADRID	<p>Del 21 al 28 de julio de 2007</p> <p>Horario de mañana y tarde</p>	<p>Club de Campo Villa de Madrid Crta. de Castilla, km. 2</p>

MEETING DE ATLETISMO MADRID 2007	21 de julio de 2007 De 18:00 a 21:00 h.	Estadio Vallehermoso Juan Vigón, 10 (Acceso por Avda. Islas Filipinas, s/n)
CAMPEONATO DE ESPAÑA INFANTIL DE NATACIÓN DE VERANO	29, 30, 31 de julio y 1 de agosto de 2007 De 8:30 a 14:00 y de 16:00 a 20:30h	Centro de Natación M-86 José Martínez de Velasco,3
TROFEO DE VERANO DE YOLETAS	23 de agosto de 2007 De 9:00 a 14:00 h.	Centro Deportivo Municipal Lago Casa de Campo Pº del Embarcadero, 8