

MADRID *practica* DEPORTE

ÁREA DE GOBIERNO DE LAS ARTES, DEPORTES Y TURISMO
ÁREA DELEGADA DE DEPORTES. DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES
REVISTA ELECTRÓNICA **AÑO VIII / N° 5 / ABRIL 2015**



INFRAESTRUCTURAS DEPORTIVAS

Censo de equipamientos deportivos municipales 2015

El censo recién terminado concluye: 71 centros deportivos municipales, 472 instalaciones básicas, un total de 2.126 unidades deportivas, más de 3 millones setecientos mil metros cuadrados dedicados al deporte en nuestra área urbana. Se ofrecen enlaces con el documento y los mapas.

[+ info](#)



EVENTOS DEPORTIVOS

Torneo Internacional de Karate Villa de Madrid

El Palacio de Vistalegre acogerá, el próximo día 12 de abril, la 33 edición del que es considerado el torneo de Karate más antiguo y el más importante del país. Egipto, Serbia y España serán las selecciones participantes. La entrada gratuita.

[+ info](#)



CARRERAS URBANAS

38 Rock 'n' Roll Maratón

El próximo día 26 de abril, a partir de las 9 h., se celebrará la 38 edición de la carrera urbana más difícil, junto a la Media Maratón, los 10 Km (8.30 h.) y la Handbikes (8.45 h.), con un total de más de 31.000 corredores. Recorridos y horarios. Dorsales agotadas.

[+ info](#)



GALERÍA DE FOTOS

Comienza la temporada de carreras urbanas. En Madrid se celebran más de un centenar. Homenaje a todos los corredores y organizadores dedicando la galería de este mes al recién celebrado Medio Maratón.

[+ info](#)



PROGRAMACIÓN DEPORTIVA ABRIL

Lista de pruebas y eventos deportivos organizados directamente, o en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid..

[+ info](#)

ESPECIAL INFORMATIVO

SERVICIOS DE MEDICINA DEPORTIVA

Reconocimientos médicos para deportistas, Acondicionamiento cardiovascular, Fisioterapia del deporte y Escuela de espalda, son servicios de gran interés para los madrileños para prevenir lesiones o tratar adecuadamente determinadas dolencias. Guía útil de acceso a la oferta actual.

[+ info](#)

INFRAESTRUCTURAS DEPORTIVAS

Censo de equipamientos deportivos municipales 2015

El pasado mes de marzo fue presentado el censo de equipamientos deportivos municipales respondiendo a los compromisos de actualizar la información sobre infraestructuras, y cumplir con lo recogido en el Plan Estratégico del Deporte Base 2013 – 2020, de realizar un análisis profundo del estado de las instalaciones deportivas municipales de la ciudad.

El documento se ha elaborado tras la visita personal de técnicos municipales, durante dos años, a los 543 instalaciones deportivas dependientes del Ayuntamiento de Madrid (71 centros deportivos municipales y 472 instalaciones deportivas básicas). El censo es el resumen de un informe más detallado de todas las características, circunstancias, estado de conservación, y datos muy concretos sobre cada equipamiento.

En estos cuatro años se han construido tres nuevos centros deportivos: Escuelas de San Antón y Barceló (Distrito Centro) y Vallehermoso (Chamberí). Además, de tres nuevas instalaciones básicas: Torrespaña (Salamanca), Pádel-Las Tablas (Fuencarral-El Pardo) y Butarque (Villaverde).



NUEVO CAMPO DE FÚTBOL 7 EN C.D.M. PRADILLO

3.700.000 metros cuadrados para el deporte.

Con estas nuevas incorporaciones, el conjunto de todos los equipamientos mencionados suman 2.126 unidades deportivas, de ellas 46 pabellones polideportivos cubiertos; 83 piscinas climatizadas; 162 salas deportivas; 168 campos de fútbol; 196 pistas polideportivas; 178 pistas de tenis; 226 pistas de pádel, entre otras. En total, 3.700.000 metros cuadrados dedicados al deporte. Con 30 millones de usos/año.

El Censo será una información muy valiosa para todas las entidades y personas en su búsqueda de instalaciones para la práctica deportiva, y servirá, igualmente, para mostrar la enorme dimensión de la infraestructura deportiva municipal, para ofrecer los servicios y actividades dirigidas a la promoción del deporte y del ejercicio físico y a facilitar la práctica deportiva en general.



NUEVO C.D.M. BARCELÓ



NUEVA I.D.B. TORRESPAÑA

[> Información completa](#)

EVENTOS DEPORTIVOS

Torneo Internacional de Karate Villa de Madrid

Organizado por la Federación Madrileña de Karate, y con el patrocinio del Ayuntamiento de Madrid, las tres selecciones: España, Egipto y Serbia, se dis- putarán la 33 edición de este prestigioso torneo que, una vez más, llenará las gradas del Palacio de Vistalegre, con el aliciente de que la entrada es gratuita.

Se desarrollará bajo la modalidad de kumite Equipos Mixtos (tres chicos y dos chicas por país) y Open Masculino y Femenino; y como antesala a la competición por equipos, se celebrará una exhibición en la que, como todos los años, participarán más de un millar de niños.

21 países han formado parte a lo largo de esta historia de Karate, con más de 82 premios entregados, y de ellos, nuestros competidores se han alzado con 21 Oros, 11 Platas y 4 Bronces, lo que demuestra el buen estado de salud de que goza el Karate español.



Fecha

12 de abril de 2015

Lugar

Palacio Vistalegre
C/ Matilde hernández s/n
28025 MADRID

Hora

11.00 h

Apertura de puertas

10.00 h

Entrada

Gratuita
(en la misma instalación)

Selecciones participantes

Egipto
Serbia
España

[> Información completa](#)

CARRERAS URBANAS

38 Rock 'n' Roll Madrid Maratón

38 ediciones ya de esta prueba promovida desde sus inicios por A.D. MAPOMA, y organizada con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid, que dispondrá de sus equipos de policía, vigilancia, movilidad, limpieza, vallas y demás servicios para alcanzar el éxito de años anteriores y el disfrute de 31.000 corredores.

La carrera es la única española que, por su categoría y organización, tiene concedida la SILVER RACE LABEL por la IAAF. En el año 2012 pasó a denominarse Rock 'n' Roll Madrid Maratón y en 2013 añadió la prueba de $\frac{1}{2}$ Maratón.

Como es tradicional se desarrollará por las zonas más emblemáticas de la ciudad, con salida en la Plaza de Cibeles y llegada al céntrico Parque del Retiro. Salida conjunta de las distancias de Maratón y Media Maratón y salida independiente de la distancia de 10 km y Handbikes (primero los 10 km, en la Calle Rafael Salgado, posteriormente la Media Maratón en la Calle José Ortega y Gasset), y con una meta conjunta para todos los atletas en el Parque del Retiro.

RECOGIDA DE DORSALES

Todos los corredores deben visitar Expodepor- Feria del Deporte, para recoger su dorsal-chip, bolsa de corredor, regalo y camiseta oficial. Cada corredor debe recoger su propio dorsal. Presentar el DNI y el documento con el número de dorsal es obligatorio.

Fecha: 24 y 25 de abril 2015.

Lugar: Recinto Ferial Casa de Campo (Pabellón de Cristal).

Horarios:

Viernes 24 de abril 10:00-21:00.

Sábado 25 de abril 10:00-20:00.

Entrada: Gratuita.

No se entregarán dorsales-chip el día de la Carrera.(incluye arbitrajes fase eliminatoria y final).

26 DE ABRIL DE 2015

Maratón

- Línea de Salida: Plaza de Cibeles
- Horario de Salida: 9:00am
- Centro, Arganzuela, Retiro, Tetuán, Chamartín, Chamberí, Moncloa, Latina y Salamanca.
- Tiempo límite de carrera: 6h
- Límite de participantes: 15.000
- Línea de Meta: Parque del Retiro

1/2 Maratón

- Línea de Salida: Plaza de Cibeles
- Horario de Salida: 9:00am
- Tiempo límite de carrera: 3h
- Límite de participantes: 9.000
- Línea de Meta: Parque del Retiro

10 km

- Línea de Salida: Plaza de Cibeles
- Horario de Salida: 8:30am
- Tiempo límite de carrera: 1:30h
- Límite de participantes: 7.000
- Línea de Meta: Parque del Retiro

Handbikes

- Línea de Salida: Plaza de Cibeles
- Horario de Salida: 8:45am
- Tiempo límite de carrera: 3:30h
- Límite de participantes: 50
- Línea de Meta: Parque del Retiro

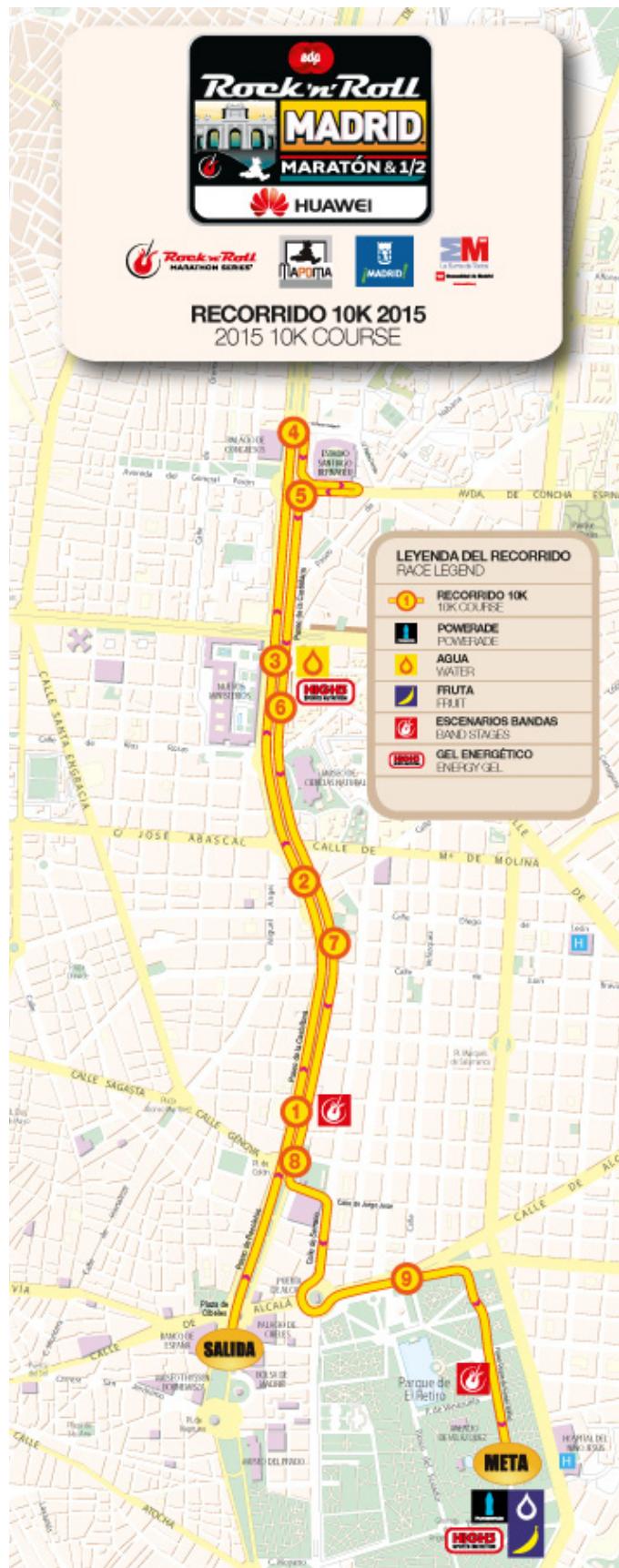
Recorrido Maratón



Recorrido 1/2 Maratón



Recorrido 10 Km



ESPECIAL INFORMATIVO

Servicios de Medicina deportiva

Elegir la actividad más conveniente según la edad y el estado físico, prevenir lesiones, conocer el estado real de salud, realizar el deporte o el ejercicio físico más provechoso, o desarrollar la actividad física ideal para una recuperación, tras un problema cardiovascular o de espalda, son los grandes beneficios de estos servicios que se detallan en fichas.

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS PARA DEPORTISTAS

¿EN QUÉ CONSISTE UN RECONOCIMIENTO MÉDICO DEPORTIVO?

Consiste en realizar a una persona una serie de exploraciones para conocer su estado de salud y el grado de aptitud física para la práctica de actividades deportivas.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A personas que practican cualquier tipo de actividad física y que desean conocer si padecen alguna anomalía en el funcionamiento de su organismo durante el ejercicio y qué tipo de actividad sería más conveniente realizar para mantener o mejorar el estado de salud. Deportistas de competición, practicantes del deporte popular, personas que deben conocer su salud para realizar ejercicio físico

¿QUIÉN LO REALIZA?

Un equipo de profesionales, formado por médicos y diplomados en Enfermería, expertos en Medicina Deportiva.

¿QUÉ TIPO DE EXPLORACIONES SE REALIZAN?

Dependiendo de las características de la persona, se realizan dos tipos de reconocimientos:

Consta de las exploraciones del reconocimiento médico básico, y además, las siguientes:

- Prueba de esfuerzo máximo en cicloergómetro o en tapiz rodante, con registro continuo del electrocardiograma en las 12 derivaciones.
- Valoración de la composición corporal (porcentaje de grasa, etc.).
- Evaluación de la adaptabilidad cardiovascular para el esfuerzo y determinación de la capacidad aeróbica.
- Informe médico completo con los resultados, firma de licencias federativas, certificados médicos de aptitud para la actividad física, incluido el buceo.

¿CUÁNTO CUESTA?

Básico

- Infantil (hasta 14 años): 16,95 euros.
- Joven (15 a 20 años): 22,60 euros.
- Adulto (21 a 64 años): 28,20 euros.
- Mayor de 65 años: 8,50 euros.
- Personas con discapacidad: 8,50 euros.

Especial

- Infantil (hasta 14 años): 32,55 euros.
- Joven (15 a 20 años): 43,40 euros.
- Adulto (21 a 64 años): 54,25 euros.
- Mayor de 65 años: 16,30 euros.

¿CÓMO ACCEDER A ESTE SERVICIO?

Petición de cita previa, a nivel individual, en cualquiera de los Centros de Medicina Deportiva, bien telefónicamente, o mediante visita personal.

¿DÓNDE PUEDE REALIZARSE?

- CDM Aluche.
- CDM Concepción.
- CDM Daoiz y Velarde I.
- CDM Gimnasio Moscardó.
- CDM José María Cagigal.
- CDM Moratalaz.
- CDM Palomeras.
- CDM Pradillo.
- CDM Vicente del Bosque.

ESPECIAL INFORMATIVO

Servicios de Medicina deportiva

Reconocimiento médico deportivo básico:

Para personas que desean participar en actividades de baja intensidad de esfuerzo y que son aparentemente sanas.

- Valoración de los antecedentes médicos.
- Exploración médica general (peso, talla, tensión arterial, examen cardiovascular).
- Exploración del aparato locomotor (estática vertebral, dismetrías, apoyo plantar...).
- Electrocardiograma.
- Prueba de adaptación al ejercicio submáximo, mediante test en cicloergómetro.
- Informe médico de resultados, con consejos y orientación deportiva.

Reconocimiento médico deportivo especial:

Dirigido a personas que desean participar en competiciones deportivas, eventos populares (maratones, o que desean saber su estado de salud en relación con una actividad física de riesgo (buceadores, alpinistas, paracaidistas, etc.).

En el caso de precisar un reconocimiento para obtener licencias federativas, se realiza el Reconocimiento Médico Deportivo Especial.

Se recomienda a toda persona mayor de 40 años, que practica actividades físicas de intensidad moderada-alta, y también a todas aquellas personas menores de esa edad que tenga algún factor de riesgo para padecer una enfermedad coronaria (hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia y tabaquismo).

ESPECIAL INFORMATIVO

Servicios de Medicina deportiva

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR

¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?

En la aplicación de un programa de acondicionamiento cardiovascular individualizado, bajo supervisión, por médicos de la Actividad Física y del Deporte, a personas portadoras de alguna enfermedad, que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no puedan realizarlas en grupos normalizados.

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

A personas con los siguientes problemas para la salud:

- Enfermedad coronaria. Infarto de miocardio, angina de pecho.
- Hipertensión arterial.
- Enfermedad respiratoria crónica.
- Despues de períodos largos de convalecencia e inactividad.
- Trastornos del metabolismo. Diabetes, obesidad, aumento de colesterol, osteoporosis.

¿CÓMO ACCEDER AL PROGRAMA?

Dirigiéndose al Centro de Medicina Deportiva del centro deportivo de su interés y solicitando cita para reconocimiento médico, para el Programa de Acondicionamiento Cardiovascular.

¿QUÉ REQUISITOS SON NECESARIOS?

Indicación previa por el cardiólogo, adjuntando los informes clínicos correspondientes para que sean evaluados por el médico responsable del programa.

¿QUIÉN LO IMPARTE?

La actividad es planificada, dirigida y supervisada por médicos especialistas en Medicina de la Educación Física y el Deporte, en colaboración con Diplomados en Enfermería, Licenciados en Educación Física y Técnicos Deportivos.

¿CUÁNTOS DÍAS SE PRACTICA, EN QUÉ HORARIOS Y CON QUÉ DURACIÓN?

- De uno a tres días en semana, según recomendación facultativa.
- Horario de mañana o tarde, dependiendo del centro elegido.
- Sesiones de 60 minutos, aproximadamente.

¿CUÁNTO CUESTA?

- 1 sesión a la semana 19,20 euros/mes.
- 2 sesiones a la semana 38,40 euros/mes.
- 3 sesiones a la semana 57,60 euros/ mes.

¿CUÁNTO DURA EL PROGRAMA?

Fase inicial bajo supervisión médica directa: entre 6 y 12 meses, dependiendo de cada persona. Fase de mantenimiento, con inclusión en grupos normalizados de actividad, a voluntad del usuario.

¿DÓNDE PUEDE REALIZARSE?

- CDM Aluche.
- CDM Concepción.
- CDM Daoiz y Velarde I.
- CDM Gimnasio Moscardo.
- CDM José María Cagigal.
- CDM Palomeras.
- CDM Pradillo.

INFORMACIÓN Y CONSULTAS

- En el propio Centro Deportivo Municipal.
- En el Departamento de Programas Médicos .
- (Dirección General de Deportes – Ayuntamiento de Madrid).
- Telf: 915 889 419 / 915 133 489.

ESPECIAL INFORMATIVO

Servicios de Medicina deportiva

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA DEL DEPORTE

¿QUIÉN PUEDE ACCEDER?

Cualquier persona que lo solicite, preferentemente aquellas que sufran lesiones relacionadas con la actividad física y el deporte.

¿QUÉ REQUISITOS SON NECESARIOS?

Una evaluación médica del diagnóstico y una indicación del tratamiento de fisioterapia, la cual puede realizarse en el Servicio de Medicina Deportiva del Centro Deportivo.

¿CÓMO ACCEDER AL PROGRAMA?

Los usuarios interesados que carezcan de informe médico, pedirán cita para evaluación médica en la oficina del Centro Deportivo.

¿QUIÉN APlica LAS SESIONES?

Diplomados en Fisioterapia, mediante la aplicación de técnicas manuales y de diversos medios físicos, como la hidroterapia, crioterapia, termoterapia, electroestimulación, ultrasonidos, láser, etc.

¿A QUÉ DOLENCIAS ESTÁ DIRIGIDA LA FISOTERAPIA QUE SE APlica EN NUESTROS CENTROS?

- Dolores de cuello y espalda, como lumbalgias agudas y crónicas, tortícolis, cervicalgias y dorsalgias.
- Lesiones de ligamentos, como los esguinces de tobillo, rodilla, muñeca, etc.
- Lesiones musculares como contracturas, tirones y roturas de fibras.
- Lesiones de los tendones, como la tendinitis del codo, hombro, rodilla, etc.
- Desviaciones de la columna, como escoliosis, cifosis, hiperlordosis.
- Alteraciones provocadas por malas posturas.
- Alteraciones circulatorias que provocan edemas, linfedemas y piernas cansadas.

¿CUÁNTO CUESTA?

- Sesión de Fisioterapia: 33,55 euros.
- Bono de 5 sesiones: 134,95 euros.

¿Dónde puede realizarse?

- CDM Centro Integrado Arganzuela.
- CDM Daoiz y Velarde I.
- CDM Gimnasio Moscardó.
- CDM José María Cagigal.
- CDM La Masó.

INFORMACIÓN Y CONSULTAS

En el propio Centro Deportivo Municipal.

ESPECIAL INFORMATIVO

Servicios de Medicina deportiva

PROGRAMA DE ESCUELA DE ESPALDA

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

La Escuela de espalda está dirigida a personas que precisan técnicas complementarias de ejercicios, tras haber sido tratados en los Centros de Fisioterapia.

¿QUIÉN PUEDE ACCEDER?

Usuarios que hayan sido tratados en el Centro de Fisioterapia y precisen realizar la actividad, a criterio del fisioterapeuta.

¿A QUÉ DOLENCIAS ESTÁ DIRIGIDO ESTE PROGRAMA DE FISIOTERAPIA?

- Alteraciones específicas de la columna (escoliosis, cifosis e hiperlordosis).
- Desequilibrios musculares.
- Dolores crónicos de espalda.

¿CÓMO SE DESARROLLA LA ACTIVIDAD?

- Este programa se desarrolla durante 2 sesiones a la semana.
- La actividad se imparte por fisioterapeutas.
- Grupos reducidos, en un máximo de 10 personas
- Sesiones de 50 minutos.

¿CUÁNTO CUESTA?

Cuota mensual: 100,95 euros.

¿DÓNDE PUEDE REALIZARSE?

- CDM Centro Integrado Arganzuela.
- CDM Daoiz y Velarde I.
- CDM Gimnasio Moscardó.
- CDM José María Cagigal.
- CDM La Masó.

INFORMACIÓN Y CONSULTAS

En el propio Centro Deportivo Municipal.

Programación Deportiva Municipal - Abril 2015

Relación de actos deportivos organizados directamente o en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid – Dirección General de Deportes.

Denominación	Fecha / Hora	Lugar de Celebración
JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES ATLETISMO (Jornada de Control)	11, 18 y 25 de abril (horario por determinar)	Centros Deportivos Municipales: Moratalaz (11 y 25 de abril) Valdebernardo, 2. Aluche (18 de abril) Avda. General Fanjul, 14
ATLETISMO CARRERA NOCTURNA 15 KM VILLA DE MADRID ACTIVA	11 de abril 21:00 h	Salida: Pº Castellana, 257 (a la altura de Cuatro Torres Business Area). Llegada: Madrid Río (Puente del Rey)
ATLETISMO CARRERA POPULAR DEL MAGARIÑOS AL PALACIO	12 de abril 9:00 h	Salida: Serrano, 129. Llegada: Barclaycard Center (antiguo Palacio de Deportes de la Comunidad de Madrid) Jorge Juan, 99 (Avda. Felipe II, s/n)
ATLETISMO IV CARRERA POR EL PLANETA	12 de abril 9:30 h	Parque Juan Carlos I
ATLETISMO CARRERA HOLLY RUN MADRID 2015	12 de abril 11:00 h	Salida: Manuel Fraga Iribarne. Llegada: Avda. de las Fuerzas Armadas
KARATE XXXIII TROFEO INTERNACIONAL VILLA DE MADRID DE KARATE	12 de abril 11:00 h	Palacio de Vistalegre Matilde Hernández, s/n
JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES GIMNASIA ARTÍSTICA (Final de Madrid)	18 de abril Horario por determinar	Centro Deportivo Municipal Aluche Avda. General Fanjul, 14
JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES SALVAMENTO Y SOCORRISMO (3ª Y 4ª Jornadas)	18 de abril 3ª Jornada: 11 h. 4ª Jornada: 16 h	Centro Deportivo Municipal Puente de Vallecas Payaso Fofó, 7
TRIATLÓN XXIV DUATLÓN VILLA DE MADRID	19 de abril 10:00 h	Parque de la Casa de Campo
ATLETISMO CARRERA POPULAR PAU DE VALLECAS	19 de abril 10:00 h	Salida y Llegada: José Tamayo, 17
ATLETISMO CARRERA SOLIDARIA POR LA SALUD MENTAL	19 de abril 11:00 h	Parque Juan Carlos I
ATLETISMO CARRERA POPULAR EL BUEN PASTOR	25 de abril 9:00 h	Salida: Parroquia del Buen Pastor. Avda. Parque de Palomeras Bajas, 22
JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES GIMNASIA ARTÍSTICA (Final Juegos Promocionales)	25 de abril Horario por determinar	Centro Deportivo Municipal San Blas Arcos del Jalón, 59
JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES TENIS DE MESA (Final de Madrid)	25 de abril 9:00 h	Centro Deportivo Municipal El Olivillo Olivillo, 4
ATLETISMO 38 ROCK 'n' ROLL MADRID MARATÓN, MEDIO MARATÓN y 10 KILÓMETROS	26 de abril Salida 10 Km: 8:30 h Salida Maratón y Medio Maratón: 9:00 h	Salida: Plaza de Cibeles Llegada: Parque Jardines de El Buen Retiro

Esta programación puede sufrir modificaciones, por lo que se recomienda consultar con los organizadores

Galería de fotos. Medio Maratón.



Galería de fotos. Medio Maratón.

