

INVERSIONES 2016

Accesibilidad universal en 8 centros

En agosto comenzarán las obras de accesibilidad universal en 8 centros deportivos municipales con un presupuesto de 794.100 euros, en el marco de la inversión de 36 millones de euros que el Ayuntamiento de Madrid destina en 2016 para reparar, mejorar y modernizar los equipamientos deportivos municipales.

+ info



PRUEBAS INTERNACIONALES

Gran Premio de España de Lucha

Los días 9 y 10 de julio se celebrará la décimo sexta edición de esta prueba internacional en la que participarán 400 deportistas representantes de 49 países, en el Pabellón exterior del CSD, con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid. Entrada gratuita.

+ info



CDM SAN CRISTOBAL

Nueva sala de musculación

Nuevas máquinas y zonas diferenciadas resumen esta remodelación que ha incluido la mejora de los vestuarios y del hall de entrada. El horario de servicio es de 9 a 21,30 horas, los días laborables, y de 9 a 14, horas los fines de semana. En el distrito de Villaverde.

+ info



SERVICIOS DE VERANO

Piscinas climatizadas y salas de musculación

Durante los meses de verano muchos madrileños prefieren seguir nadando en las piscinas climatizadas e incluso entrenar en las salas de musculación. Se ofrece información detallada de centros deportivos que lo prestan, precios y horarios.

+ info

PROGRAMA DE ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

¡Empiezan las clases!

Con el aliciente de la importante reducción de los precios en 2016, este programa comienza en septiembre, pero, el período de inscripción se desarrolla en estos dos meses previos. La oferta es de 180.000 plazas, en 105 modalidades deportivas diferentes para todas las edades.

+ info

CUADERNO TÉCNICO

DEPORTE EN LOS MESES DE CALOR

Nueva sección divulgativa.

Cada mes, un técnico del deporte del ámbito municipal ofrecerá consejos y asesoramiento para ayudar y facilitar la práctica y el acceso al ejercicio físico. Esta primera entrega se dedica al deporte en los meses de altas temperaturas. Firma: Daniel Solana.

+ info

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

Pruebas y competiciones organizadas con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid.

GALERÍA DE FOTOS

En esta ocasión, la galería es un homenaje al deporte femenino.



INVERSIONES 2016

Accesibilidad universal en 8 centros

Con un presupuesto de 794.100 euros este verano la Dirección General de Deportes iniciará la primera fase de obras de accesibilidad universal en ocho Centros Deportivos Municipales.

Las actuaciones son diversas y en esta primera fase afectarán a todo el itinerario y los espacios comprendidos desde el acceso al Centro Deportivo Municipal hasta los vasos de piscinas cubiertas, tales como puertas de paso, puntos de atención al público, taquillas, vestuarios, aseos, nave de piscina etc...

El proyecto contempla como actuaciones más importantes la colocación de pavimentos podotáctiles, la instalación de puertas automáticas en accesos, adaptación de taquillas para personas con discapacidad auditiva y movilidad reducida, adaptación de aseos y vestuarios, colocación de ayudas técnicas, señalización en braille y alto relieve, alarmas óptico acústicas etc... todas ellas encaminadas a faci-

litar el uso de las personas con distintas discapacidades, así como la accesibilidad universal en los espacios afectados, dentro las posibilidades que ofrece cada Centro.

Esta iniciativa se enmarca en el proyecto de inversión de 36 millones de euros que el Ayuntamiento de Madrid destinará en 2016 a la remodelación, mejora, modernización y mantenimiento del conjunto de los centros deportivos municipales, a través de los Distritos, Patrimonio y la Dirección General de Deportes, entidad, esta última, que también dispone de un presupuesto para la mejora de las instalaciones deportivas de los centros escolares de la ciudad.

Obras de Accesibilidad Universal 2016

Centro deportivo municipal	Inversión
LA MASÓ (Fuencarral – El Pardo)	83.769,74 euros
DAOIZ Y VELARDE (Retiro)	51.613,78 euros
MARQUÉS DE SAMARANCH (Arganzuela)	58.276,44 euros
PRADILLO (Chamartín)	80.316,87 euros
VALDEBERNARDO (Vicalvaro)	137.148,80 euros
LUIS ARAGONÉS (Hortaleza)	98.625,24 euros
ORCASITAS (Usera)	140.759,79 euros
LA MINA (Carabanchel)	143.589,33 euros
TOTAL	794.100,00 euros



PRUEBAS INTERNACIONALES

XVI Gran Premio de España de Lucha

400 deportistas, representantes de 49 países con participantes olímpicos, mundiales y continentales es la carta de presentación de esta nueva edición, que se celebra en Madrid desde el año 2000, incluida en el calendario de la Federación Internacional de Lucha y organizada con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid.

La competición se desarrollará en el Pabellón exterior del Consejo Superior de Deportes en las tres modalidades olímpicas de Lucha: Lucha grecorromana, lucha libre masculina y femenina, en un torneo que alcanza su máximo interés por ser la última prueba antes de los Juegos Olímpicos.

Como es habitual, la prueba tiene valores añadidos. Paralelamente a la competición se realizarán actividades de promoción con las escuelas deportivas de la federación madrileña y actividades de mujer y deporte; y tras el torneo, se celebrarán durante 6 días, una concentración de entrenamientos en nuestra ciudad en los que participarán más de 30 países y 250 deportistas.

El evento se retransmitirá en directo a través de NOASPORT y de MARCA TV, con una previsión de más de 200.000 entradas de todo el mundo.

**XVI TORNEO INTERNACIONAL
"GRAN PREMIO DE ESPAÑA"**
9 - 10 de Julio 2016

PABELLÓN EXTERIOR CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES
C/ OBISPO TREJO S/N

OLYMPIC WRESTLING

9 DE JULIO
DE 9,00 A 14,00 LIBRE MASCULINA
DE 16,00 A 21,00 GRECORROMANA

10 DE JULIO
DE 9,00 A 14,00 LIBRE FEMENINA

www.felucha.com

LaLiga4Sports
LaLiga con el Deporte Español

CSO
Consejo Superior de Deportes

EM
Ente Municipal de Madrid

FEL
Federación Española de Lucha

UNITED WORLD WRESTLING

MG SPORT

Halçón viajes.com

NOA SPORTS TV
Retransmisión en directo
<http://www.noasports.tv>

HORARIOS

Sábado, 9 de julio

- 09 a 14 h. Lucha libre masculina.
- 12 a 14 h. Finales y entrega de premios.
- 16 a 21 h. Lucha grecorromana.
- 19 a 21 h. Finales y entrega de trofeos.

Domingo, 10 de julio

- 09 a 14 h. Lucha libre femenina.
- 12 a 14 h. Finales y entrega de trofeos.

PAÍSES PARTICIPANTES

- | | | |
|---------------|------------------|-----------------------|
| 1. ALEMANIA | 19. GEORGIA | 36. PORTUGAL |
| 2. ANGOLA | 20. GRAN BRETAÑA | 37. PUERTO RICO |
| 3. ARGENTINA | 21. GRECIA | 38. RUSIA |
| 4. BELORUSIA | 22. GUATEMALA | 39. SENEGAL |
| 5. BOLIVIA | 23. GUINEA BISAU | 40. SUDAFRICA |
| 6. BRASIL | 24. HOLANDA | 41. SUECIA |
| 7. BULGARIA | 25. HONDURAS | 42. SUIZA |
| 8. CAMERUN | 26. HUNGRIA | 43. TAJIKISTAN |
| 9. CANADA | 27. INDIA | 44. TRINIDAD Y TOBAGO |
| 10. COLOMBIA | 28. IRAN | 45. TUNEZ |
| 11. CROACIA | 29. ISRAEL | 46. TURQUIA |
| 12. CUBA | 30. ITALIA | 47. UCRANIA |
| 13. ECUADOR | 31. KAZAHSTAN | 48. USA |
| 14. EGYPTO | 32. LETONIA | 49. VENEZUELA |
| 15. ESPAÑA | 33. MARRUECOS | |
| 16. ESTONIA | 34. NIGERIA | |
| 17. FINLANDIA | 35. POLONIA | |

CDM SAN CRISTOBAL

Nueva sala de musculación

El Centro Deportivo Municipal San Cristóbal, tradicionalmente uno de los más abandonados y menos atractivos de la ciudad, disfruta ahora de un rejuvenecimiento y una transformación que lo convierte en todo lo contrario: Un centro magnífico con modernos equipamientos, dispuesto a responder con eficacia a las nuevas necesidades y demandas del distrito de Villaverde.

Junto a la reforma de los vestuarios y el hall, se ha realizado una nueva sala de musculación, dividida en zonas de trabajo y equipada con las últimas máquinas de cardio: 5 cintas de correr, 4 elípticas, 1 step, 2 remos, 5 bicicletas estáticas, 2 bicicletas reclinadas y 10 bicicletas ciclo-sala.

Así mismo, se han delimitado las zonas de trabajo y ejercicio para hacer más funcional la instalación y más agradable la actividad para los usuarios:

- Zona de cardio con las máquinas enunciadas, con un pasillo central que separa los aparatos del tren superior de los aparatos del tren inferior.
- Zona de trabajo libre-entrenamiento funcional y trabajo en equilibrio donde se pueden hacer ejercicios y circuitos (con monitores) con TRX, bosus, fitball, trabajo en suspensión, cross fit...
- Zona para peso libre con suelo técnico.
- Zona de estiramientos y abdominales con colchonetas.
- Zona de cuerda, escalera y balón medicinal.
- Zona de bicicletas de spinning.

La oferta de servicios del centro se completa con sauna, sala de psicomotricidad y tatami donde se imparte karate y pilates.

El horario de servicio es de 9:00 a 21:30 de lunes a viernes, y de 9:00 a 14:00 sábado, domingo y festivos, exceptuando los festivos: 1 y 6 de enero, jueves y viernes de semana santa, 1 de mayo y 24, 25 y 31 de diciembre.



CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL SAN CRISTÓBAL

Dirección : Plaza Pinazo, 9 (28021) - Madrid
Barrio / Distrito: San Cristóbal / Villaverde
Teléfono: 917 950 911
Transporte más próximo:
Bus: 59, 79
Renfe: SanCristóbal
Metro: San Cristóbal

TARIFAS 2016 SALAS MULTITRABAJO – MUSCULACIÓN

ENTRADA

- Adulto: 5,00 euros
- Joven (*): 4,00 euros
- Mayor 65 años: 1,50 euros

ABONOS

Tarjeta Deporte Madrid: 11,00 euros

Cuota mensual Abono Deporte Madrid uso libre:

- Adulto (27 a 64 años): 29,50 euros
- Joven (15 a 26 años) (*): 23,60 euros
- Mayor 65 años: 8,85 euros

Cuota mensual Abono Deporte Madrid sala multitrabajo:

- Adulto (27 a 64 años): 24,00 euros
- Joven (15 a 26 años) (*): 19,20 euros

(*) Las personas menores de 16 años no podrán acceder al servicio de musculación.

(*) Si no existe profesor consultor presente, la edad de acceso a las salas de musculación será a partir de los 18 años cumplidos.

SERVICIOS DE VERANO

Piscinas climatizadas y salas de musculación

Durante los meses de verano muchos madrileños prefieren seguir nadando en las piscinas climatizadas e incluso entrenar en las salas de musculación.

Se ofrece relación detallada de centros deportivos que lo prestan, así como precios y otras características de estos servicios tan demandados.

Relación de piscinas climatizadas en servicio: julio y agosto

DISTRITO	CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES	JULIO	AGOSTO	SOLARIUM
Centro	Escuelas de San Antón	1 al 31	1 al 31	
Arganzuela	Centro Integrado Arganzuela	1 al 17	Cerrada (por obras hasta 4 septiembre)	
	Marqués de Samaranch	1 al 30	Cerrada	X
Retiro	Daoiz y Velarde 1	1 al 31	Cerrada	
Salamanca	Gimnasio Moscardó	1 al 31	Cerrada	
	Fuente del Berro	1 al 31	8 al 31	X
Chamartín	Pradillo	1 al 15 (laborables)	19 al 31 (laborables)	X
	Chamartín	1 al 31	1 al 12 29 al 31	X
Tetuán	Antonio Díaz Miguel	1 al 31	16 al 31	
	Playa Victoria	1 al 17	Cerrada	X
	Triángulo de Oro	Cerrada por obras	Cerrada	
Chamberí	Vallehermoso	1 al 31	1 al 31	X
Fuencarral	La Masó	1 al 31	Cerrada	X
El Pardo	La Vaguada	Cerrada	1 al 31 (laborables)	
	Vicente del Bosque	Cerrada	Cerrada	
Moncloa Aravaca	Alfredo Goyeneche	1 al 31 (laborables)	Cerrada	X
	Casa Campo	Cerrada	Cerrada	X
	Fernando Martín	Cerrada	Cerrada	
	José M ^a Cagigal	Cerrada	Cerrada	
Latina	Aluche	1 al 31 <i>Vaso de 25 m</i>	Cerrada	X
	Las Cruces	Pendiente confirmar	Pendiente confirmar	X
	Gallur	1 al 31	Cerrada	X
Carabanchel	Francisco Fernández Ochoa	1 al 31	22 al 31	X
	La Mina	Cerrada	Cerrada	X
Usera	Moscardó	Cerrada	Cerrada	X
	Orcasitas	Cerrada	Cerrada	
	Orcasur	1 al 31	Cerrada	X
Puente de Vallecas	Alberto García	1 al 28	Cerrada	X
	Entrevías	Cerrada	Cerrada	
	Palomeras	Cerrada	Cerrada	X
	Puente de Vallecas	1 al 31 (laborables)	Cerrada	
Moratalaz	Moratalaz	Cerrada	Cerrada	
Ciudad Lineal	Almudena	1 al 31	22 al 31	X
	Concepción	1 al 31. 21 y el 22 cerrada por programación	Cerrada	X

SERVICIOS DE VERANO

DISTRITO	CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES	JULIO	AGOSTO	SOLARIUM
Vicálvaro	Valdebernardo	1 al 15 (lunes a domingo) 16 al 31 (laborables)	Cerrada	X
	Vicálvaro	1 al 29 (laborables)	Cerrada	X
San Blas	Fabián Roncero	1 al 31	1 al 21 29 al 31	X
	San Blas	1 al 31 (laborables)	Cerrada	X
Barajas	Barajas	1 al 31	Cerrada	X

* Consultar horarios en el propio centro

Salas de musculación en servicio: julio y agosto

DISTRITO	CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES	JULIO	AGOSTO
Centro	Escuelas de San Antón	1 al 31	1 al 31
	Barceló	1 al 31	1 al 31
Arganzuela	Arganzuela	1 al 31	Cerrada
	Centro Integrado Arganzuela	1 al 14	Cerrada (hasta 4 septiembre)
	Marqués de Samaranch	1 al 30	Cerrada
Retiro	Daoiz y Velarde 1	1 al 31	Cerrada
	La Chopera	1 al 31	Cerrada
Salamanca	Gimnasio Moscardó	1 al 31	Cerrada
	Fuente del Berro	1 al 31	8 al 31
Chamartín	Pradillo	1 al 15	19 al 31
	Chamartín	1 al 31	1 al 31
Tetuán	Antonio Díaz Miguel	1 al 31	1 al 31
	Playa Victoria	1 al 17	Cerrada
	Triangulo de Oro	18 al 31	Cerrada
Chamberí	Vallehermoso	1 al 31	1 al 31
Fuencarral El Pardo	La Masó	1 al 31	Cerrada
	La Vaguada	Cerrada	1 al 31 (Laborables)
	Vicente del Bosque	1 al 31 (Laborables)	Cerrada
Moncloa Aravaca	Alfredo Goyeneche	1 al 31	Cerrada
	Casa de Campo	Cerrada	Cerrada
	Fernando Martín	1 al 31	Cerrada
	José María Cagigal	1 al 31	Cerrada
Moratalaz	La Elipa	1 al 31	1 al 31
	Moratalaz	1 al 31 (Laborables)	1 al 31 (Laborables)
Latina	Aluche	1 al 31	1 al 31
	Gallur	1 al 31	1 al 24
	Las Cruces	1 al 31	1 al 31
Carabanchel	Francisco Fernández Ochoa	1 al 31	1 al 31
	La Mina	1 al 31	1 al 31
Usera	Moscardó	1 al 31 (Lunes a sábado)	1 al 31 (Lunes a sábado)
	Orcasitas	Cerrada	Cerrada
	Orcasur	1 al 31	Cerrada
Puente de Vallecas	Alberto García	1 al 29	Cerrada
	Entrevías	1 al 31	1 al 31
	Palomeras	Cerrada	Cerrada
	Puente de Vallecas	1 al 31	Cerrada

SERVICIOS DE VERANO

DISTRITO	CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES	JULIO	AGOSTO
Ciudad Lineal	Concepción	1 al 31 (laborables)	Cerrada
	Pueblo Nuevo	1 al 31 (laborables)	Cerrada
	San J. Bautista	1 al 31	1 al 14
Villa de Vallecas	Cerro Almodóvar	1 al 31 (Laborables)	Cerrada
	Miguel Guillén Prim	1 al 31	Cerrada
Villaverde	Félix Rubio	1 al 31	Cerrada
	San Cristóbal	1 al 31	Cerrada
Vicálvaro	Valdebernardo	1 al 31	Cerrada
San Blas - Canillejas	Fabián Roncero	1 al 31	1 al 31
	Pepu Hernández	1 al 31	1 al 31
	San Blas	1 al 31 (Laborables)	1 al 31 (Laborables)
Barajas	Barajas	1 al 31	Cerrada

* Consultar horarios en el propio centro

Precios

ENTRADA

- Adulto: 5,00 €
- Joven (*): 4,00 €
- Infantil: 3,00 €
- Mayor 65 años: 1,50 €

BONO MULTIUSO (10 SESIONES)

- Adulto: 40,00 €
- Joven (*): 32,00 €
- Infantil: 24,00 €
- Mayor 65 años: 12,00 €

ABONOS

Tarjeta Deporte Madrid: 11,00 €

Cuota mensual Abono Deporte Madrid uso libre:

- Adulto (27 a 64 años): 29,50 euros
- Joven (15 a 26 años) (*): 23,60 euros
- Mayor 65 años: 8,85 euros

Cuota mensual Abono Deporte Madrid sala multitrabajo:

- Adulto (27 a 64 años): 24,00 euros
- Joven (15 a 26 años) (*): 19,20 euros

(*) Las personas menores de 16 años no podrán acceder al servicio de musculación.

(*) Si no existe profesor consultor presente, la edad de acceso a las salas de musculación será a partir de los 18 años cumplidos.

ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

¡El 5 de septiembre hay clase!

El programa de enseñanzas deportivas comienza en septiembre, pero el período de inscripción se desarrolla en estos dos meses previos. La oferta es de 180.000 plazas, con 61 centros deportivos municipales implicados y 105 modalidades deportivas diferentes para todos los grupos de edad.

Este año, el programa será mucho más accesible tras la importante reducción de los precios que ha realizado el Ayuntamiento en el marco de la política dirigida a hacer mucho más económico el deporte municipal para que se incremente la práctica deportiva en la ciudad.

La oferta se compone de varios programas con objetivos diferentes e incluyendo actuaciones concretas con grupos escolares:

Actividades dirigidas

Se desarrolla en 61 centros deportivos municipales para todos los grupos de edad, desde los 2 años, hasta los mayores de 65 años y para personas con discapacidad o diversidad funcional.

Dispone de un profesorado experimentado y debidamente titulado, y de una estrecha colaboración con federaciones, asociaciones, clubes y entidades deportivas de la ciudad. Todos estos programas empiezan el 5 de septiembre. (15 de septiembre para las escuelas de colaboración).

El programa de actividades dirigidas de los centros deportivos municipales se compone de las siguientes modalidades:

- Clases y escuelas.
- Personas con discapacidad o diversidad funcional.
- Ejercicio físico y salud.
- Actividad familiar.
- Actividad deportiva en la calle.
- Cursos deportivos de verano.
- Entrenamiento personal.
- Psicomotricidad.

Escuelas municipales de promoción deportiva en centros escolares

Organizadas con las federaciones deportivas correspondientes y dirigidas a alumnos/as de 3º, 4º, 5º y 6º de Enseñanza Primaria (entre 8 y 12 años de edad), las escuelas de promoción deportiva en centros escolares se desarrollan en 18 modalidades deportivas, con más de 560 grupos de enseñanza. Durante el próximo curso participarán más de 209 centros educativos. El acceso a estas escuelas está organizado por cada centro escolar.

Estas escuelas comienzan a partir del 3 de octubre.

El acceso a estas escuelas está organizado por cada centro escolar; en concreto, que realiza una solicitud anual a la Dirección General de Deportes.

Aulas Deportivas

Están dirigidas a alumnos y alumnas de 1º, 2º de la ESO y 5º y 6º de Enseñanza Primaria (entre 10 y 14 años). Se desarrollan en 7 modalidades: Aire Libre, Esgrima, Piragüismo y Escalada. El acceso a esta actividad (cuya inscripción es gratuita) se realiza mediante la solicitud anual de cada centro escolar a la Dirección General de Familia e Infancia y Voluntariado de Educación y Juventud, a través del Programa "Madrid un Libro Abierto".

Durante este año se incluirán las Aulas Deportivas "Club de Campo -SporTEduca" con las actividades de Hípica, Golf y Hockey Hierba.

Asesoramiento Técnico Personalizado

Todos los Distritos ofrecen ya este servicio a las personas que necesitan respuesta, de forma personalizada, a cualquier duda o necesidad relacionada con su práctica deportiva o para iniciarse en la misma. También para quienes quieren conocer la actividad más adecuada en función de sus posibilidades y objetivos, para mejorar su estado de salud y/o condición física.

ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

INSCRIPCIONES

Las inscripciones de todas las actividades descritas (excepto las aulas deportivas, que son gratuitas, y las escuelas de promoción deportiva en centros escolares) se realizan directamente en los centros deportivos municipales, debiéndose consultar, en cada caso, los sistemas y los plazos de inscripción y renovación en el centro elegido, y recomendándose el pago por domiciliación bancaria para simplificar los trámites.

Para acceder a las clases y escuelas hay que abonar una cuota de inscripción de temporada y una cuota mensual (excepto los alumnos de las clases para personas con discapacidad, cuya cuota mensual es gratuita).

Ver condiciones y ventajas del Abono Deporte Madrid para acceder al programa de enseñanzas deportivas

PRECIOS 2016

Pre-infantiles (de 2 a 5 años)

Infantiles (de 6 a 14 años)

Cuota de Inscripción	11.00 €	11.00 €
Cuota mensual 3 días/semana	19.50 €	11.40 €
Cuota mensual 2 días/semana	15.60 €	9.10 €
Cuota mensual 1 día/semana	7.80 €	4.55 €

Actividad recinto cubierto

Tenis y Pádel

Actividad aire libre

Jóvenes

(de 15 a 26 años)

Cuota de Inscripción	11.00 €	11.00 €
Cuota mensual 3 días/semana	26.00 €	17.90 €
Cuota mensual 2 días/semana	20.80 €	14.30 €
Cuota mensual 1 día/semana	10.40 €	7.15 €

Actividad recinto cubierto

Tenis y Pádel

Actividad aire libre

Adultos

(de 27 a 64 años)

Cuota de Inscripción	11.00 €	11.00 €
Cuota mensual 3 días/semana	32.50 €	32.50 €
Cuota mensual 2 días/semana	26.00 €	26.00 €
Cuota mensual 1 día/semana	13.00 €	13.00 €

Tenis y Pádel

Resto de actividades

Mayores 65 años

Cuota de Inscripción	11.00 €
Cuota mensual 3 días/semana	9.75 €
Cuota mensual 2 días/semana	7.80 €
Cuota mensual 1 día/semana	3.90 €

Tarifas

Personas con discapacidad/diversidad funcional

Cuota de Inscripción	11.00 €
Cuota mensual	gratuita

Tarifas

Cuota de Inscripción	11.00 €
Cuota mensual	gratuita

CUADERNO TÉCNICO

DEPORTE EN LOS MESES DE CALOR

Por Daniel Solana (*)

Practicar deporte y ejercicio físico en verano con altas temperaturas obliga a tomar ciertas precauciones, y con mayor motivo, si uno de esos días hay mucha humedad. Estas condiciones tienen sus riesgos, principalmente para las personas mayores, los niños y niñas y las personas afectadas por determinadas enfermedades y dolencias.

Aunque tampoco hay que ser alarmistas, porque siempre será mejor tener una vida activa y saludable que no tenerla, todo es cuestión de una buena preparación y de tomar las precauciones adecuadas... además de un poco de sentido común.

Si ya tenemos una adherencia a la práctica deportiva, resulta aconsejable seguir haciendo deporte en verano ya que solo dos meses de inactividad son suficientes para

perder la forma física conseguida durante el resto del año. Es cierto que hay que descansar tanto físicamente como psicológicamente en el periodo estival, por tanto este puede ser un buen momento para realizar otros deportes más adecuados a los realizados el resto del año.

Si quieres continuar haciendo deporte en verano te comentamos las siguientes ventajas, te realizamos unas cuantas recomendaciones, y en esta línea divulgativa y comprensible, te damos algunas recetas muy provechosas, reiterando algunos conceptos:

A FAVOR

- Algunas ventajas físicas

Se reduce el riesgo de lesiones, aumenta el rendimiento y disminuyen los niveles del colesterol, entre otras ventajas. El verano es una buena época para adquirir nuevos hábitos o para afianzar más los que ya tenemos al disponer de mas tiempo de ocio.

- Los músculos sufren menos

Hacer ejercicio con calor reduce el riesgo de sufrir lesiones musculares. En verano los músculos están más distendidos y tienen una temperatura mayor; con lo cual (aunque no conviene dejar de realizar un calentamiento antes y unos estiramientos después del ejercicio) el riesgo de sufrir una lesión al correr o practicar algunos deportes se reduce en más del cincuenta por ciento.

- Adiós a la hinchazón

Como es bien sabido, sudar más no adelgaza, pero sí es positivo para las personas que sufren de retención de líquidos ya que la sudoración provocada por el

ejercicio físico reduce la retención de líquidos aproximadamente un 35 por ciento, ya que en verano, obviamente, se suda más.

- Vitamina D

Hacer deporte bajo el sol veraniego (evitando las horas centrales del día) tiene aún más efectos positivos. En el período estival se tiene en la piel mayores niveles de vitamina D, que es muy importante para la mineralización de los huesos. Aunque la mayoría de las vitaminas y minerales hay que tomarlos en los alimentos, en el caso de la vitamina D, el metabolismo cuenta con un "as en la manga", ya que es capaz de fabricarla en la propia piel.

- Colesterol

Los deportistas que entrenan en verano tienen niveles de colesterol más bajos que los que descansan en la temporada estival, probablemente porque siguen entrenando, manteniendo esa vida activa y por la acción del sol (la luz ultravioleta) que ayuda a metabolizar el colesterol.

- El cuerpo produce más EPO.

Entrenar con calor puede ser similar a hacerlo a gran altitud: la fatiga aumenta y el rendimiento disminuye porque las células transportan menos oxígeno. Esta escasez de oxígeno provocada por las altas temperaturas eleva la producción natural de la hormona conocida como EPO (eritropoyetina endógena), incrementando así la cantidad de glóbulos rojos, lo que finalmente se traduce en un mayor transporte de oxígeno a los músculos.

De esta manera, gracias al entrenamiento con calor se mejora la resistencia y se consigue un mayor rendimiento físico, que se hace más patente cuando finaliza el verano y se vuelve a hacer ejercicio en condiciones climatológicas distintas.

RECOMENDACIONES

Hacer deporte en verano tiene sus riesgos, pero estos son fáciles de evitar con unas pautas adecuadas. Así que no hay excusa para quedarse sentado en el sofá: cálzate las zapatillas y sal a sudar la camiseta o ponte un bañador y a nadar. Tu cuerpo te lo agradecerá.

Cuando el calor que el cuerpo produce no puede ser eliminado al ritmo necesario como para evitar un progresivo sobrecalentamiento se producen las llamadas lesiones de calor. En un deportista sano/a y en su sano juicio (dos cosas que no tienen por qué coincidir...) es muy complicado que sufra un golpe de calor con consecuencias graves, no obstante conviene tener en cuenta una serie de medidas preventivas:

Hidratación

En verano es obligado hidratarse. El sudor es un elemento inseparable de la práctica de deporte en verano, como ya hemos comentado. La sudoración aumenta un treinta por ciento respecto al resto del año y se produce para regular la temperatura del cuerpo enfriándolo, por eso hay que tenerlo en cuenta en los días muy calurosos. Esta pérdida debe recuperarse con la ingesta de líquido. Bebe mucho. Bebe abundantemente aunque no tengas sed y siempre a pequeños sorbos.

Vestimenta

Usa ropa ligera, bien ventilada y de colores claros para favorecer la transpiración de nuestra piel, sin olvidarte de protegerte del sol. (cremas solares, gorra, etc.).



Intensidad

Disminuir la intensidad del esfuerzo es fundamental. A partir de los 35°C es necesario moderarla reduciendo el trabajo de series, potencia y cambios de ritmo fuertes. Lo mismo podríamos decir del volumen de entrenamiento: Conviene disminuir la cantidad de tiempo que invertimos en la actividad deportiva.

Calambres

Los calambres musculares pueden indicar que un golpe de calor anda cerca y se puede originar cuando el esfuerzo y el calor se combinan. Si la temperatura es elevada y se producen calambres (parece que por un nivel bajo de las sales que se precisan para la contracción muscular), hay que pararse, estirar el músculo afectado, hidratarse bien y disminuir la intensidad del ejercicio.

Golpe de calor o hipertermia

Es un cuadro grave que de no tratarse a tiempo puede llegar a producir secuelas irreversibles (daño cerebral) o incluso ser mortal cuando la temperatura interior del cuerpo supera los 42°.

Reconocerlo es fundamental: El síntoma principal de un golpe de calor es la piel muy caliente, que puede estar seca o húmeda por el sudor, el pulso es rápido y fuerte, y la respiración agitada.

TRES RECETAS FINALES

Evitar el agotamiento por calor

Con pérdida de líquidos, se llega al agotamiento por calor de tanto sudar o por no beber lo suficiente o por no vestir ropa adecuada. De esta pérdida de fluidos, el cuerpo reduce la capacidad de regular adecuadamente la temperatura.

Cuando las pérdidas de fluidos por el sudor son importantes, en el cuerpo se produce una vasoconstricción, sobre todo en brazos y piernas, para compensar ese bajo nivel de fluidos. Los síntomas son sudores, piel pálida, el pulso es débil y la respiración se acelera. Lo más importante es rehidratarse enseguida con bebidas isotónicas, beber despacio y espaciando los sorbos.

Si hay que reanudar la actividad física (típico en senderismo, mountain bike, carrera, etc.) no se debe comenzar hasta que el cuerpo no se haya recuperado lo suficiente.

Elegir actividades idóneas

Realiza preferiblemente actividades “más propias del periodo estival” como las desarrolladas en un medio acuático o aquellas que se desarrollan en escenarios naturales con sombra, como los parques urbanos.

Programar horarios

Las horas del día de mayor calor oscilan entre las 12 y las 16 horas, aunque lo recomendable es practicar deporte sólo por la mañana (entre las 7 a las 10 horas), o bien por la tarde-noche (a partir de las 19 horas), por ser precisamente las horas del día más frescas.

(*) Daniel Solana es Licenciado en Educación física. Trabaja en el Departamento de Programas de la Dirección General de Deportes y con él se inicia una sección de colaboraciones técnico-deportivas con carácter divulgativo para asesorar y ayudar a los ciudadanos a elegir y practicar actividades físico – deportivas.

PROGRAMACION DEPORTIVA. JULIO 2016

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

Denominación	Fecha / Hora	Lugar de Celebración
RUGBY RUGBY EN LOS VERANOS DE LA VILLA	3 de julio 11:00 h.	Campo de Rugby Juan Pablo II (Hortaleza)
ATLETISMO CARRERA 15 KMS. METLIFE VILLA DE MADRID ACTIVA	3 de julio 9:00 h.	Salida: Pº de la Castellana (a la altura c/ Rosario Pino) Llegada: Plaza de Cibeles
CICLISTA XXXV CARRERA CICLISTA GRAN PREMIO TETUÁN - CAMPEONATO SOCIAL CLUB CICLISTA CHAMARTÍN (SOCIOS) - XXXVIII TROFEO INDUSTRIALES (SUB 23 y ÉLITE)	3 julio Campeonato Social: 9:00 h. Carrera Sub-23 y Élite: 11:00 h.	Salida y Llegada: C/ Bravo Murillo Frente Junta Municipal de Distrito
POLIDEPORTIVO FIESTAS DE SAN FERMÍN (EXHIBICIÓN DE AIKIDO Y TORNEOS DEPORTIVOS)	5 al 10 de julio Diferentes horarios.	Escenario Principal y Parque Lineal del Manzanares
HÍPICA CAMPEONATO DE EUROPA DE DOMA CLÁSICA PARA MENORES 2016	5 al 10 de julio Horario por determinar	Club de Campo Villa de Madrid Crta. de Castilla Km. 2
ATLETISMO MILLA NOCTURNA DE CHAMBERÍ	9 de julio 20:00 h.	Salida y Llegada: C/ Santander Frente al CDM Vallehermoso
LUCHA XIV TORNEO INTERNACIONAL GRAN PREMIO DE ESPAÑA DE LUCHA	9 y 10 de julio 9:00 h.	Pabellón Exterior del Consejo Superior de Deportes Obispo Trejo, s/n
POLIDEPORTIVO MÓJATE POR LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE	5 de julio Toda la jornada	Centros Deportivos Municipales con recintos de verano

ATLETISMO CARRERA 10 KILÓMETROS CHAMBERÍ SUMMER RACE	10 de julio 9:00 h.	Salida y Llegada: C/ Santander Frente al CDM Vallehermoso
TRIATLÓN DÍA DEL TRIATLÓN	16 de julio 9:00 h.	Parque de la Casa de Campo
ATLETISMO TROFEO SAN LORENZO	17 de julio 9:00 h.	Salida: Ronda de Atocha Llegada: c/ Argumosa
CICLISMO XI CARRERA CICLISTA TROFEO DEL CARMEN (BTT)	17 de julio 9:00 h.	Salida y Llegada: Avenida Pablo Neruda, 17
WATERPOLO CAMPEONATO DE ESPAÑA DE WATERPOLO JUVENIL FEMENINO	Del 22 al 24 de julio Horario por determinar	Centro Deportivo Municipal Concepción José del Hierro, 5

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

GALERÍA DE FOTOS



HOCKEY. CLUB DE CAMPOVILLA DE MADRID

EQUIPOS DE HOCKEY DE DIVISIÓN DE HONOR (CAMPEONAS DE LA COPA SM LA REINA DE HOCKEY HIERBA) Y DE PRIMERA DIVISIÓN (CAMPEONAS DE EUROPA DE HOCKEY SALA)



RAYO VALLECANO INFANTIL FEMENINO A

CAMPEONAS DE LA LIGA DE LA FEDERACIÓN DE FÚTBOL MIXTO DE MADRID

WATERPOLO

AR CONCEPCIÓN CIUDAD LINEAL –SÉ-
NIOR
CAMPEONAS 1º DIVISION NACIONAL
(ASCENSO A DIVISIÓN DE HONOR)



ATLÉTICO FÉMINAS A 1ª DIVISIÓN

CAMPEONAS DE LA COPA DE LA REINA



TENIS

CLUB ALBORÁN VENCEDORAS DEL
CAMPEONATO ALEVÍN DE MADRID
POR EQUIPOS



ATLÉTICO FÉMINAS B 2ª DIVISIÓN

CAMPEONAS DE LA LIGA Y DE LA
COPA DE MADRID

BALONMANO

AD BASE VILLAVERDE DE BALONMANO FEMENINO – ASCENSO A DIVISIÓN DE HONOR



NOTTINGHAM PRISA

SUBCAMPEONAS DEL TORNEO MUNICIPAL "TROFEO MARCA" DE FÚTBOL 7



BALONMANO

CLUB BALONMANO CARABANCHEL
INFANTIL FEMENINO CAMPEONAS
DE ESPAÑA



ATLÉTICO FÉMINAS A ALEVÍN FÚTBOL 7

CAMPEONAS DE LIGA Y SUBCAMPEONAS DE MADRID (TORNEO DE CAMPEONES FÚTBOL 7) EN FÚTBOL MIXTO

ANTOÑITAS LAS FANTÁSTICAS

CAMPEONAS DEL TORNEO MUNICIPAL "TROFEO MARCA" DE FÚTBOL 7

