



REVISTA DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO

WWW.RFEBM.COM | rfeb@rfeb.com

2014 | núm. 19 | julio/agosto | 4,15 euros

Bronce, Plata, y Lorca

*Las Selecciones Juveniles brillan
en el Europeo de Playa*



Laredo acogerá el Campeonato de España

**POPCORN
MACHINE**

REF. NA1982

26 / 02 / 2014

**ENVÍALO CON
LOS QUE SIEMPRE
LLEGAN ANTES
DE LAS 14:00**

**Paq
14:00**

NO LO ENVÍAS POR CORREO, LO ENVÍAS CON CORREOS.
TU SOCIO DE PAQUETERÍA INTEGRAL

**Correos
Express**

 **CORREOS** 


Ado
999
Transportes del Oeste
Méjico Express

concorreos.com telf.: 902 197 197



El verano arranca con dos medallas

Lejos de la opulencia mostrada por Qatar en el sorteo del próximo Campeonato del Mundo 2015 que se celebrará en Doha, en el que los Hispanos, además de defender el título, han tenido suerte moderada en la composición del grupo y en el hipotético cruce de octavos de final, el verano ha dado el pistoletazo de salida con dos meritorias medallas para el balonmano español.

Inmersos en la polémica de las equipaciones de las jugadoras de balonmano playa Lorca acogió el III Campeonato de Europa de categoría juvenil, que se saldó con la medalla de plata para la selección masculina, y un bronce de ley para el combinado femenino.

Con una nueva muestra de la capacidad organizativa, elogiada por las 18 selecciones participantes de 10 países, el torneo ha supuesto un notable éxito en todos los aspectos, dejando entrever el gran provenir de una modalidad que quiere dar pasos sólidos para convertirse en una alternativa fiable para el periodo estival, como se pudo ver en el seguimiento por 'streaming' que se ofreció de todos los partidos del torneo.

El Arena Tour de esta campaña se ha convertido en una correa de transmisión importante en el desarrollo del balonmano playa español, que tendrá en Laredo, sede del Campeonato de España 2014, un referente para conocer el nivel de participación y la calidad en el juego.

Ahora le toca el turno a las selecciones absolutas de playa que disputan el Campeonato del Mundo en Brasil, con modificaciones técnicas para darle mayor espectacularidad al juego, en el que

España, que entró gracias a sendas 'wild-cards', pretende seguir su progresión. Gran actividad de este deporte que, si verdaderamente el Comité Olímpico Internacional lleva a efecto una revisión real del programa olímpico y abre la entrada a disciplinas nuevas con gran seguimiento por parte de los jóvenes, puede y debe cimentar los pasos a dar para comenzar con la carrera olímpica. ¿Acaso creen que es una utopía ver el balonmano playa en los Juegos de 2024? Obviamente para llegar hasta ahí hay que ofrecer una imagen de seriedad, frescura y espectacularidad. Háganme caso, hay camino por recorrer, pero también posibilidades.

Otro de los puntos álgidos de este mes de julio será el Campeonato de Europa Junior Masculino que se disputará en Austria. Los #HispanosJunior llegan con una intensa preparación, dispuestos a pelear por estar presentes en la lucha por las medallas, con una generación donde el talento se mezcla a la perfección con el poderoso tono físico. Jugadores fogueados en la Liga Asobal, ambición, hambre y calidad, son los pilares en los que basarán sus opciones.

El testigo lo recogerán los #HispanosJuveniles, que jugarán el Europeo de Polonia 2014 a mediados de agosto. Y en el plano femenino, concentraciones de las generaciones juveniles, promesas y minipromesas, que tendrán actividad internacional en Finlandia para adquirir esa necesaria experiencia.

Mucha actividad, muchas expectativas y muchas dosis de ilusión concentradas en un periodo en el que nuestro deporte nunca descansa.

Edita
Real Federación Española de Balonmano
C/ Ferraz, 16, 28008 Madrid
Tfn.: 91 548 35 58
Fax: 91 542 70 49
www.rfebom.com

Director
Javier Fernández

Redactor Jefe
José A. Hurtado

Colaboradores

Manuel M. Meléndez Falkowski
Juan José Muñoz Benito
Miguel Santiago Rico
Jesús Alejandro Muñoz

Fotografías
Juan Luis Recio
Carlos M. Picazas
Álvaro Bermejo
José Ramón Moreno

Portada
Juan Luis Recio

Secretaría
M. Carmen Guerra

Diseño y maquetación

LEGITALIA

Imprime
Cromagraf, S.A.
Depósito Legal
M.11075-1998

sumario 2014 • número 19 • julio/agosto

SUMARIO

- 4** • EQUIPOS NACIONALES ABSOLUTOS
- 6** • EQUIPOS NACIONALES UNIVERSITARIOS
- 8** • EQUIPOS NACIONALES DE BASE
- 16** • CONCENTRACIÓN NACIONAL DE VERANO 2014
- 18** • CAMPEONATO DE EUROPA DE LORCA 2014
- 26** • CAMPEONATO DEL MUNDO DE BRASIL 2014
- 28** • CAMPEONATO DE ESPAÑA DE BALONMANO PLAYA
- 30** • DEPORTE BASE
- 32** • FEDERACIONES TERRITORIALES
- 34** • CAMPUS AJBM
- 35** • ÁRBITROS
- 36** • BALONMANO Y SALUD
- 38** • MEDICINA DEPORTIVA
- 39** • HISTORIA

**Group A**

- Spain
- Slovenia
- Qatar
- Belarus
- Brazil
- Chile

Group C

- France
- Sweden
- Algeria
- Czech Republic
- Egypt
- United Arab Emirates

Group B

- Croatia
- Bosnia Herzegovina
- Macedonia
- Austria
- Tunisia
- Iran

Group D

- Denmark
- Poland
- Russia
- Argentina
- Bahrain
- Germany

QATAR MARCA EL CAMINO

Los Hispanos ya conocen quiénes serán sus rivales en la primera fase del próximo Campeonato del Mundo 2015 que organizará Qatar, y que como quedó patente en el sorteo celebrado en Doha, tendrá los brillos de un evento del máximo nivel.

El bombo, caprichoso como siempre, colocó a la selección española en un grupo muy asequible junto a Eslovenia, Bielorrusia, Brasil, Chile, y Qatar, ésta última a elección del seleccionador qatarí Valero Rivera, cuyo objetivo es meterse entre los cuatro

primeros para garantizarse una plaza de octavos de final, y en ese partido a cara y cruz deberá medirse con un rival del grupo B (Croacia, Bosnia Herzegovina, Macedonia, Austria, Túnez o Irán) en función del puesto alcanzado.

Las cuatro sedes del Mundial Qatar 2015

Al Sadd Sports Hall



Aspire Dome



Lusail Multipurpose Hall



Qatar Handball Complex



- 7.700 espectadores
- Forma dinámica y ovalada de su aspecto exterior

- 15.500 espectadores
- Compuesto de tres niveles. Una larga columna atraviesa la estructura

- 15.300 espectadores
- Estructura en cuadrícula de vidrio coloreado con los elementos de Qatar: la arena, la perla y el agua de mar

- 5.500 espectadores
- Instalación de lujo, con alojamientos y asientos VIP, en un edificio sostenible

Manolo Cadenas, seleccionador de los Hispanos, presente en Doha junto al presidente de la R.F.E.BM., **Francisco Blázquez**, no ocultaba su satisfacción tras el resultado del sorteo, ya que "de entrada hemos evitado el grupo D, el más complicado por la inclusión especial de Alemania que ha desequilibrado los bombos. Hemos tenido un poco de fortuna. En principio la más difícil es Eslovenia, y después Catar, Bielorrusia y Brasil, para dejar finalmente a Chile como la menos complicada a priori".

La inclusión de Alemania en detrimento de Australia, complica el torneo para todos los equipos, conscientes que éste será el punto de arranque para los Juegos Olímpicos de Río 2016, ya que el campeón tendrá plaza fija en los próximos Juegos, y los equipos que clasifiquen del puesto 2 al 7 en Qatar, obtendrán plaza en los torneos preolímpicos, clasificatorios para la cita brasileña, siendo los equipos que queden entre los puestos 2 al 4 los que organicen dichos torneos.

De los seis equipos del grupo, tres de ellos tendrán entrenadores españoles en el banquillo, ya que además de Cadenas y el citado Valero Rivera con Qatar, Jordi Ribera marcará el ritmo de Brasil, ya clasificado como organiza-

Paseo por la exposición 'Héroes del Deporte'



Los Hispanos, en su última visita a Madrid, recorrieron la exposición 'Héroes del Deporte Español' organizada por el Consejo Superior de Deportes en la calle de Serrano.

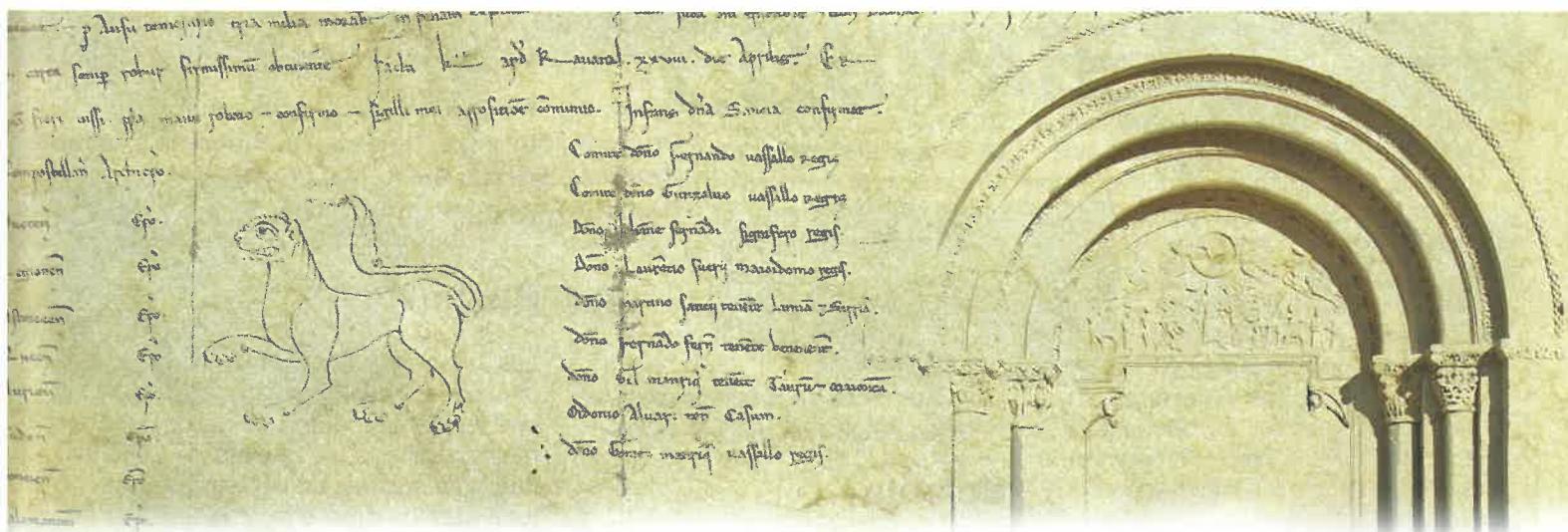
La Directora General de Deportes del Consejo Superior de Deportes, Ana Muñoz; y el presidente de la Real Federación Española de Balonmano,

dor para Río, y que pretende mostrar en Doha las posibilidades reales de su combinado para los Juegos.

falta un lanzador y otro central que defienda".

España comenzará la preparación como en años anteriores, y en esta ocasión el Torneo Internacional de España, 'Memorial Domingo Bárcenas', tendrá como sede Oviedo. Cadenas reconocía que "aunque quedan muchos meses aún para el Mundial, no habrá demasiados cambios en el grupo de jugadores, conscientes de lo que tenemos, que nos

La escenificación del Campeonato del Mundo será un auténtico 'lujo asiático'. Todo el Mundial se jugará en Doha, con cuatro instalaciones vanguardistas construidas para la ocasión, en las que no faltarán detalle alguno. Comodidad, sostenibilidad, cercanía, todo pensado tanto para los deportistas como para los aficionados, aspectos que se pudieron ver durante la fiesta posterior al sorteo.



LEÓN, CUNA DEL PARLAMENTARISMO

En 1188, el rey Alfonso IX convoca, por primera vez en la historia, a los 'Tres Estados' a la Curia Regia. Estas Cortes, que se celebraron en el Claustro de San Isidoro en 1188, son el reconocimiento de derechos predemocráticos a los ciudadanos, y en ellas se le concede al pueblo el derecho a intervenir en la decisión de los asuntos públicos.

Los 'Decretos' son el testimonio documental más antiguo del sistema parlamentario europeo que reflejan un modelo de gobierno y de administración original en el marco de las instituciones españolas medievales, en las que el pueblo participa por primera vez, tomando decisiones del más alto nivel, junto con el Rey, la Iglesia y la Nobleza, a través de representantes elegidos de pueblos y ciudades, tal y como declaró la UNESCO el pasado 18 de junio de 2013.

1188
EL PUEBLO
ADQUIERE
EL DERECHO
A DECIDIR



"GRUPO DE LA MUERTE" PARA ESTRENAR EL AUDI ARENA DE GYÖR

Miguel Santiago Rico

S seis ciudades, tres húngaras y otras tantas croatas, serán sedes del 7 al 21 de diciembre del XI Campeonato de Europa femenino.

El bombo emparejó a las **Guerreras** de Jorge Dueñas de Galarza con tres formaciones de elevado prestigio continental: Hungría (co-anfitriona), Rusia y Polonia. La fortuna dio la espalda a las españolas en el "grupo de la muerte" que se dirimirá en el nuevo "Audi Arena" de la ciudad magiar de Györ.

En la víspera España quería evitar a Hungría y le tocó en el grupo, pretendía huir del emparejamiento con rusas y polacas y ambas serán adversarios de las **Guerreras** en la fase preliminar del Europeo (días 7, 9 y 11 de diciembre). En resumen, el sorteo no pudo resultar menos benéfico para la selección española. De todos modos, de España siempre se espera lo mejor y a buen seguro que las chicas darán la talla y volverán a aspirar a lo máximo en esta cita continental húngaro-croata.

Dos grupos en Hungría, dos grupos en Croacia

Los grupos A y B, con sedes en Györ y en Debrecen, se dirimen en territorio magiar y los grupos C y D, con sedes en Varzdin y Osijek, en suelo croata.

Para la ronda principal, a disputar entre Debrecen y Zagreb, se clasifican los tres primeros clasificados de cada grupo. La main round se dilucidará entre el 13 y el 17 de diciembre. Los dos primeros de cada grupo de la ronda principal sellan visado para las semis del 19 de diciembre en Budapest. La final y la consolación se disputarán el domingo 21 de diciembre en el Laszlo Papp Arena de Budapest, que ya fue escenario de la primera final a cuatro de la Liga de Campeones femenina.

Las **Guerreras** se medirán sucesivamente a Polonia, Rusia y Hungría.

Polonia

Las polacas toman parte en su cuarto europeo tras haber alcanzado la segunda plaza en la fase de clasificación, eso sí lejos de Montenegro.

Su mejor posición fue el quinto puesto de la edición de 1998. De la mano

del danés Kim Rasmussen vienen de ser cuartas en el último Mundial. La gigante de 1.91, Alina Wojtas (27 años) fue su mejor cañonera en la cita mundialista.

GRUPOS DE LA FASE PRELIMINAR

- Grupo A | Hungría, España, Rusia y Polonia
- Grupo B | Noruega, Dinamarca, Rumanía y Ucrania
- Grupo C | Suecia, Alemania, Croacia y Holanda
- Grupo D | Montenegro, Francia, Serbia y Eslovaquia

Rusia

Las rusas se perdieron el último Mundial, aunque han tomado parte en todos los campeonatos de Europa. Su mejor resultado fue la plata de 2006. Fueron segundas en la fase clasificatoria con los mismo puntos que Alemania. "El mariscal" Trefilov preserva



su columna vertebral, con Lioudmila Postnova como primer brazo en su primera línea, y ha insertado en su plantilla a jóvenes exponentes de la inagotable cantera rusa. Siempre son competitivas.

Hungría

También han participado en todos los Europeos disputados, fueron campeonas en la edición de 2000 y se colgaron el bronce en tres oportunidades: 1998, 2004 y 2012. El combinado que tutela el veterano Andras Nemeth jugará la preliminar en la ciudad que vive el balonmano femenino magiar con más pasión: Györ, sede del mejor equipo de Europa: el Györi Audi Eto.

Las 5.500 plazas del nuevo Audi Arena se quedarán pequeñas y llevarán en volandas al colectivo que lidera "la alquimista de Veszprem": Anita Görbicz, sin duda el GPS húngaro. A sus 31 años, Anita ambiciona levantar el cetro continental el 21 de diciembre en Budapest.

Los pabellones de Juego

La fase final de este Europeo se dilucidará en seis canchas. Las semifinales y la final se juegan en el Laszlo Papp Arena de Budapest con aforo para 12.500 espectadores. La ronda principal se dirime en el Fönix Hall de la ciudad húngara de Debrecen (8.500 plaza) y en el fastuoso Arena de Zagreb, capital de Croacia (15.200 espectadores).

La preliminar tendrá lugar en la citada cancha de Debrecen, además del nuevo Audi Arena de Györ (5.500 localidades), y en los pabellones croatas: Varazdin Arena (5.200) y Gradski Hall de Osijek (3.538).

Marín y García, árbitros españoles en el europeo

La EHF publicó el listado de parejas arbitrales para el Europeo, entre las que se halla la española que integran los barceloneses Andreu Marín e Ignacio García, quienes han tutelado las finales de los dos últimos grandes eventos internacionales: Europeo Serbia 2012 y Mundial Serbia 2013.

Por otro lado, la también española Carmen Manchado, miembro de la comisión de Competiciones de la EHF, ejercerá como delegada de la Europea en diversas confrontaciones del certamen.

El testimonio de Jorge Dueñas

El seleccionador español Jorge Dueñas aseveró sobre el sorteo del Campeonato de Europa: "Queríamos evitar a Rusia, a Polonia y a una de las anfitrionas, Hungría, y nos han tocado los tres equipos. Es un grupo muy difícil, muy fuerte. De todos modos, en el Europeo tampoco hay nunca rivales cómodos. Nos ha tocado el rival más complicado que había en el bombo 3, Rusia, y el más difícil del bombo 4, Polonia, pero hay que jugar.

En la main round nos mediremos a adversarios como Noruega o Dinamarca, es decir, que no hay rivales sencillos y dependerá de en qué estado de forma afrontemos esta competición.

No deberíamos de pensar en medallas, queremos ir paso a paso, sumar el máximo número de puntos posibles en la fase preliminar y a partir de ahí iremos viendo cómo se desarrolla este campeonato de Europa".

Participaciones españolas en los europeos

La selección española femenina ha participado en 7 de los 10 Campeonatos de Europa celebrados hasta la fecha, sólo faltamos a los de 1994, 1996 y 2000. Desde entonces hemos comparecido ininterrumpidamente a los siete últimos y en diciembre tomaremos parte en el octavo sucesivo.

Nuestra mejor clasificación fue en Macedonia 2008 cuando las chicas se colgaron la medalla de plata.

VEN Y EQUIPATE



Redes de Protección



Porterías



Cortinas Amortiguadoras



MATERIAL DEPORTIVO
Fabricación y distribución

¿QUIERES
RECIBIR
NUESTROS
CATÁLOGOS?
LLámanos



Ganchos de seguridad
Silbatos
Cronómetros
Tarjetas árbitro
Cintas delimitadoras



Balones





HISPANOS Y GUERRERAS UNIVERSITARIOS AMBICIONAN HACERSE GRANDES EN GUIMARAES

El presidente Francisco Blázquez, junto a la directora del CSD, Ana Muñoz, el capitán de los Hispanos, Raúl Entrerriós y los seleccionadores universitarios, Guillermo Plaza, Ángel Sandoval y José Julio Espina

Fotografías: J.L. Recio

Miguel Santiago Rico

España retorna al Mundial Universitario y lo hace con dos jóvenes escuadras que pretenden brillar con luz propia en Guimaraes 2014. No ha sido sencilla la configuración de las dos formaciones por cuanto es condición sine qua non que sus componentes cursen estudios universitarios o grados.

Los chicos, de la mano de Guillermo Plaza y José Julio Espina, y las chicas adiestradas por Ángel Sandoval y José

Ignacio Prades, afrontan el 22º Campeonato del Mundo Universitario muy comprometidos con el reto de ofrecer la mejor imagen posible y si es posible subir al podio, pues mucho mejor. No olvidemos que en 2016 la ciudad de Antequera (Málaga) organizará el siguiente Campeonato del Mundo y se trata de ir edificando un proyecto de futuro para la cita antequerana.

Guimaraes, ciudad del norte de Portugal, a 127 kilómetros al sur de Vigo,

de unos 161.000 habitantes, alberga esta vigésimo segunda edición del Mundial que apadrina la FISU (Federación Internacional del Deporte Universitario).

Doce escuadras toman parte en la competición masculina y otras tantas en la femenina. La fase preliminar abarca del 4 al 6 de agosto, los cuartos de final arrancan el día 8, las semifinales el 9 y la gran final está programada para el día 10 de agosto.

LOS HISPANOS UNIVERSITARIOS

La dirección técnica de la RFEBM ha confiado el combinado masculino a dos expertos preparadores: el almeriense Guillermo Plaza (53 años) y el alicantino José Julio Espina (54 años). Ellos han conformado una escuadra con un promedio de edad de 23,1 años, una talla media de 1.89 metros y que está integrada por 7 jugadores que militaron en clubes de la Liga Asobal, 7 en la B, uno en Primera Nacional y un balonmanista del Csурgo magiar (Alberto Aguirrezzabalaga).

Carlos Barbero (Bm. Guadalajara), **Daniel Argüillas** (Maristas Algarrobo) y **Ernesto Sánchez** (Bm. Sinfín) en portería; **Adrián Santamaría** (Bm. Benidorm), **Mario Porras** (Bm. Puente Genil), **Alberto Requena** (Bm. Pozoblanco) y **Julián Portero** (Bm. Pozoblanco) de centrales; **José Manuel Rial** (Bm. Gijón Jovellanos), **Adrián Nolasco** (Bm. Huesca) en el lateral izquierdo; **Alberto Aguirrezzabalaga** (Csурgo -Hungria-), **Manuel Catalina** (Bm. Alcobendas) y **José Cuenca** (Bm. Puente Genil) en el extremo derecho; **Adrián Crowley** (CD Bidasoa) y **Miguel Muñoz** (Bm. Alcobendas) en el extremo izquierdo; **Iñaki Peciña** (Bm. Valladolid) y **Miguel Llorens** (Bm. Benidorm) de pivotes.

EL GRUPO: España está encuadrada en el grupo C y se medirá el lunes 4 a Japón (15:00), el martes 5 a Rumanía (15:00) y el miércoles 6 a Brasil (20:00 horas)

LAS GUERRERAS UNIVERSITARIAS

Al frente del combinado universitario femenino hay dos alicantinas que conocen a la perfección el balonmano de mujeres: Ángel Sandoval (62 años) y José Ignacio Prades (38 años). Han confeccionado un colectivo de jóvenes balonmanistas de la DH Femenina que presentan un promedio de edad de 22,7 años y un promedio de estatura de 1.72 metros. Seis de las dieciseis convocadas juegan para un mismo club: el Balonmano Alcobendas.

Maite Zugarrondo (Helvetia Alcobendas) y **Yamiley Rodríguez** (Bera Bera); **Almudena Rodríguez** (Rocasa ACE Gran Canaria), **Ana Isabel Martínez** (Bera Bera), **Mónica Ausás** (Helvetia Alcobendas) y **Silvia Arderius** (Helvetia Alcobendas) de centrales; **Esther Martínez** (Elche Mustang) y **Maialen Múgica** (Balonmano Porriño) en el lateral derecho; **Estela Doiro** (Mecalia Atlético Guardés) y **María Luján** (Rocasa ACE Gran Canaria) en el lateral izquierdo; **Teresa Francés** (Helvetia Alcobendas) en el extremo derecho; **Amaia González de Garibay** (Aula Cultural Viveros Herol) y **Leire Aramendia** (Helvetia Alcobendas) en el extremo izquierdo; **África Sempere** (Elche Mustang), **Alba García** (Helvetia Alcobendas) y **María Núñez** (Bera Bera) de pivotes.

EL GRUPO: España está ubicada en el grupo B y el lunes 4 de agosto se mide a Brasil (12:30), el martes 5 a Chequia, vigente campeón del Mundo (17:30) y el miércoles 6 a Serbia (12:30 horas).

COMPROMETIDOS

con nuestros clientes.

En Banco Popular sabemos lo importante que es evolucionar, adaptarse a cada momento, a cada cliente. Pero también sabemos que, pase lo que pase, hay algo que nunca cambiará. Algo que nos identifica y que ha sido siempre **nuestra razón de ser: la seguridad y el compromiso con nuestros clientes.**



sucursales



bancopopular.es



bancopopular.mobi



902 301 000



CON LA VISTA PUESTA EN EL PODIO

Es la gran oportunidad. La Selección Junior Masculina afronta el Campeonato de Europa 2014 que se disputará en Austria con un único objetivo, pelear por estar en el cajón, optar a la disputa de las medallas.

La preparación para la gran cita continental ha sido, en palabras del seleccionador Isidoro Martínez, "muy satisfactoria, ya que hemos disputado 6 partidos amistosos, logrando la victoria en cinco de ellos, cayendo sólo con Alemania por dos goles, en un encuentro en el que tuvimos también nuestras opciones".

El último test fue el Torneo Internacional disputado en el Palacio de Deportes de León, en el que los #HispanosJunior derrotaron por dos goles (29:27) a Hungría, una selección muy poderosa en todas las facetas del juego, especialmente en el contexto físico; también se hicieron con la victoria ante Portugal (24:22), remontando un partido que tuvieron muy complicado ante los rocosos lusos; certificando el último triunfo ante la selección de Qatar (20:19), que contó con la dirección en el banquillo de dos grandes del balonmano español, Zupo

Equisoain, y el campeón del Mundo Manolo Montoya, segundo de Valeiro Rivera con los #Hispanos durante tres años.

Muchas lecturas y análisis permanente, pero siempre desde la visión que la cita en León era el punto de probatura final antes del Europeo. "Sinceramente creo que llegamos a Austria en un estado de forma fantástico, tanto desde el prisma físico como anímico, y eso a los jugadores les debe transmitir serenidad para afrontar el campeonato".





Duro grupo inicial

El Europeo no será ningún camino de rosas para nuestros Junior. En la primera fase tres equipos complejos, diferentes, pero muy competitivos con sus distintas armas.

El primer rival será Macedonia, que a priori es el combinado más aseable, pero que en su clasificación, aunque sencilla (Grecia, Italia y Finlandia), dejó muestras de poseer jugadores con gran talento y efectivos en ataque.

"El primer partido siempre es muy especial por todo lo que supone arrancar una competición de estas características. La mayor complejidad reside en cómo afrontemos este primer choque, el debut. La concentración, fundamental en todos los partidos, tiene mucha importancia en este primer choque".

El segundo encuentro será frente a Noruega. Los nórdicos llevan muchos años trabajando bien la cantera y cada año logran conformar selecciones muy competitivas. La rapidez en el juego, las defensas presionantes y las contras meteóricas serán sus fundamentos.

España cerrará la fase preliminar frente a Francia, un cuadro siempre compacto, con multitud de variantes, y que suele convertirse en un hueso duro de roer para sus rivales,

si bien el objetivo de la federación gala predomina la formación de jugadores para abastecer a los equipos absolutos.

Dinamarca en la segunda fase

Los dos primeros clasificados del grupo, se juntarán con los dos primeros del grupo B, compuesto por Dinamarca, Serbia, Suiza y Estonia, mientras que por el otro lado del cuadro están Alemania, Austria, Eslovaquia y Bielorrusia en el grupo C, y Suecia, Eslovenia, Israel y Hungría en el grupo D.



En palabras de Isidoro Martínez, "Dinamarca es el mejor equipo en esta generación, tienen muchísima calidad en todas sus líneas y son favoritos al título". Si España cumple los pronósticos y clasifica para la segunda fase, se verá las caras con los daneses, en el grupo de la main round, lo cual permitirá no vol-

ver a verse las caras con ellos hasta una hipotética final. Pero para eso, el camino será muy largo, seguro.

Gran ambiente en el grupo

Una de las constantes de esta generación es el excepcional ambiente que reina en el grupo, máxime tras la recuperación de uno de los jugadores llamados a escribir grandes páginas en la historia de nuestro deporte, el pivot manchego Nacho Plaza, para quien el seleccionador no escatima elogios.

"Es un jugador diferente, excepcional. Marca las diferencias en ataque, por su movilidad y efectividad. Es muy difícil de defender y para nosotros es una de las piedras angulares en nuestro juego. Está a un nivel de selección absoluta y eso lo debemos aprovechar. A esto hay que sumarle que, por su forma de ser y su carácter, también es uno de los líderes en el grupo, cuenta con el respeto y cariño de todos los jugadores. Si tiene suerte, puede ser uno de los jugadores del Campeonato de Europa".

Con estos mimbres Isidoro afronta la gran cita continental, con el deseo de poder vivir la emoción de lograr un metal para una generación que "merece la recompensa al gran trabajo realizado durante muchos años".

Estos serán los #HispanosJunior para el Europeo 2014

PORTERÍA | Carlos Calle (Balonmano Alcobendas), **Ignacio Biosca** (Fútbol Club Barcelona 'B')

CENTRAL | Jon Azkue (Club Deportivo Bidasoa), **Marc Cañellas** (Fraikin Granollers)

LATERAL DER. | Adrián Fernández (Juanfresa Grupo Fegar), **Álvaro del Valle** (Balonmano Aragón), **Oriol Rey** (Fútbol Club Barcelona)

LATERAL IZQ. | Arnau García (Fraikin Granollers), **Miguel Sánchez-Migallón** (Naturhouse La Rioja), **Pablo Paredes** (Calmec Barakaldo)

EXTREMO DER. | Aleix Gómez (Fútbol Club Barcelona), **Mario López** (Reale Ademar León)

EXTREMO IZQ. | Francisco J. Ariño (Balonmano Aragón)

PIVOTES | Abel Serdio (Juanfresa Grupo Fegar), **Diego Piñeiro** (Reale Ademar León), **Ignacio Plaza** (Fertiberia P. Sagunto).





LOS ELEGIDOS DE ALBERTO SUÁREZ

Agosto está muy cerca, y el entrenador del equipo español masculino de categoría juvenil, Alberto Suárez, ha ofrecido la lista de jugadores convocados para defender la elástica de España en el Scandibérico 2014, organizado por Portugal entre el 31 de julio y el 2 de agosto. Cita que es vital para el preparador español, ya que es el banco de experimentos perfecto para ajustar todos los detalles de cara a la cita continental del verano en Polonia.

Convocatoria que está formada por **Juan Carlos Cabada** (Cuatro Rayas Valladolid) y **Xoan Manuel Ledo** (Balonmano Lalín) en portería; **Francisco Castro** (Fútbol Club Barcelona) y **Román Pedreira** (Balonmano Lalín) de centrales; **David Fernández** (Cuatro

Rayas Valladolid) y **Rubén Río** (Artabro) en el lateral derecho; **Agustín Casado** (Balonmano Huesca), **Dani Dujshebaev** (Fútbol Club Barcelona) y **Juan Muñoz de la Peña** (Balonmano Carabanchel) en el lateral izquierdo; **Gerard Carmona** (Fútbol Club Barcelona) y **Kauldi Odriozola** (Pulpo KE) en el extremo derecho; **Jaime Fernández** (Reale Ademar León), **Josep Folqué**s (Fútbol Club Barcelona) y **Víctor Gutiérrez** (Reale Ademar León) en el extremo izquierdo; **Antonio Bazán** (Helvetia Anaitasuna) y **Samuel Gómez** (Cajasur Córdoba) de pivotes.

Pontevedra es el punto de partida del equipo español, que dispone de una semana para trabajar antes de visitar Portugal.

Agustín Casado: "El regreso de Gerard es muy importante"

La calidad es notable entre los centrales y laterales del combinado español, y en ellos es destacable la presencia de Agustín Casado, jugador de 18 años que ha finalizado la campaña con 134 goles en el Pozoblanco de Plata, y que está listo para debutar el próximo curso con la camiseta de Huesca en la Liga ASOBAL.

Antes, el joven espera completar un gran papel en el Campeonato de Europa de Polonia 2014, cita que afronta con el objetivo de "*clasificar para la segunda ronda y, por tanto, conseguir el billete para el Campeonato del Mundo de 2015*". Casado conoce la dificultad de los eventos continentales, sobre todo por "*el grupo que tenemos, que es muy complicado, y en el que el primer partido contra Dinamarca es clave para saber el lugar que podemos ocupar*".

Casado, a su vez, considera que el regreso de Gerard Carmona a la disciplina del combinado español es fundamental, ya que es "*un jugador que aporta mucho al equipo en el plano deportivo y en el plano psicológico, con él y con el resto de jugadores tenemos una generación muy prometedora y seguro que completamos un papel muy digno en Polonia*".

SCANDIBÉRICO 2014

31/07/2014 - 19:00 h. | Suecia : España

01/08/2014 - 19:00 h. | Noruega : España

02/08/2014 - 19:00 h. | Portugal : España

POLONIA 2014

14/08/2014 - 13:00 h. | España : Dinamarca

15/08/2014 - 13:00 h. | Macedonia : España

17/08/2014 - 13:00 h. | España : Rusia

TEMPORADA SEASON 2013-2014

Desde 1978
con el deporte
Founded in 1978



DESCUBRE NUESTRO CATÁLOGO

www.rasan.com



LAS JUVENILES RECUPERAN EL RITMO

Fotografía: Álvaro Bermejo

Las jugadoras del combinado español femenino de categoría juvenil han regresado a la actividad deportiva por medio del Corinne Chabannes 2014, cita en Francia con tres partidos de altura para España contra tres participantes en el Campeonato del Mundo de Macedonia 2014.

Francia, en la primera jornada, ofrecía un recital en ataque, aprovechando la rapidez de sus jugadoras, y su capacidad en el uno contra uno, para ganar (26:31) a España por 5 goles.

Noruega, en la segunda jornada, atravesaría por mayores problemas contra el equipo español, muy serio en labores defensivas y capaz de controlar el marcador con tranquilidad hasta el 45', minuto en el que el conjunto nórdico terminaría por despertar para

equilibrar el choque. España, lejos de bajar los brazos, ofrecía la resistencia necesaria para alcanzar los segundos finales con balón para ganar, pero la pareja arbitral no otorgaría el gol de la victoria a España (27:27) al considerar que el esférico había perforado la portería rival con el cronómetro a cero.

Portugal, en la tercera jornada, explotaría la falta de efectividad de España, sobre todo en 7 metros, para conseguir la victoria (19:14) contra las jóvenes españolas que, a diferencia del resto de compromisos, sufría en labores ofensivas por la intensidad exhibida por el conjunto luso.

Jenaro Félix, entrenador del equipo español, subrayaría el "nivel organizativo

del evento, porque nos hemos sentido muy cómodos aquí entrenando y jugando contra rivales de mucho peso en el continente".

Actividad que prosigue para el combinado español, ya que regresa a Madrid para entrenar en el Colegio Arístos de Getafe y trabajar los amistosos contra Finlandia del 25, 26 y 27 de julio. Compromisos que el preparador español afronta sin Natalia Martínez, bajar por culpa de una fractura en una de sus falanges. Julia Caldúch, del Balonmano Amposta, ocupa su lugar.

TORNEO CORINNE CHABANNES EQUIPO NACIONAL JUVENIL FEMENINO APT (Francia). Del 14 al 16 de Julio de 2014

Jornada	Fecha	Hora	Partido	Resultado	
				1º/T	Final
1ª	14.07.14	18.00	PORUGAL-NORUEGA	12-13	25-26
		20.00	ESPAÑA-FRANCIA	11-16	26-31
2ª	15.07.14	18.30	ESPAÑA-NORUEGA	14-12	27-27
		20.30	PORUGAL-FRANCIA		32-26
3ª	16.07.14	18.30	PORUGAL-ESPAÑA	10-8	19-14
		20.30	NORUEGA-FRANCIA		19-19

CLASIFICACIÓN

Orden	Equipo	J	G	E	P	GF	GC	Pt	Dif.
1º	NORUEGA	3	1	2	1	72	71	4	1
2º	PORTUGAL	3	2	0	1	76	66	4	10
3º	FRANCIA	3	1	1	0	76	77	3	-1
4º	ESPAÑA	3	0	1	2	67	77	1	-10

HORARIOS DE LOS PARTIDOS

25/07/2014	17:00 h.
26/07/2014	17:00 h.
27/07/2014	09:15 h.



E. N. PROMESAS FEMENINO CONVOCATORIA

Entrenadora | Rosa Vilaboa

Portería | Alba María González (Dos Hermanas),
Alba Martínez (Gijón)

Central | Celia Marqués (Castelldefels), Magdalena Fernández-Agustí (Oviedo), María Braco (Maristas Al-gemesí)

Lateral Der. | Sandra López (Lavadores), Seynabou Mbengue (Romade)

Lateral Izq. | María Gomes (Roquetas), Rocío Rojas (Morvedre), Sara de León (Zonzamas)

Extremo Der. | Ana González (Europa), Anne Sanz (Lizarrería)

Extremo Izq. | Agnes Ribas (La Roca), Eva Márquez (Dos Hermanas)

Pivote | Carmen Preichi (Seis do Nadal), Izaskun Olasagasti (Leizarán)

Partidos:

25/07/2014 - 15:00 h. | Finlandia : España

26/07/2014 - 15:00 h. | Finlandia : España

27/07/2014 - 07:30 h. | Finlandia : España

E. N. MINI-PROMESAS FEMENINO CONVOCATORIA

Entrenadora | Dolores Martín

Portería | Inés Suárez (Oviedo Femenino), Nicole Wiggins (Base Villaverde)

Central | Ingrid Roger (Balonmano Morro Jable), Ja-Janna Sobrepera (Sant Quirze)

Lateral Der. | Lucía del Olmo (Balonmano Alcobendas), Paula Barragán (Balonmano Elche), Sandra Valla Ilinna (Balonmano Gijón)

Lateral Izq. | Alba Chiara (Club Deportivo BMLC), June Loidi (Elgoibar Sanlo), Raquel Beltrán (Mecoval Maritim)

Extremo Der. | Anne Barandalla (Sociedad Deportiva Lagunak), Sara Torrico (Pulpo KE)

Extremo Izq. | Eva del Río (Balonmano Carabanchel)

Pivote | Alaitz Lazkanoiturburu (Aloña Mendi), Annia Moya (Balonmano Elche), María Palomo (San Sebastián de los Reyes)

Partidos:

25/07/2014 - 13:00 h. | Finlandia : España

26/07/2014 - 13:00 h. | Finlandia : España

27/07/2014 - 11:15 h. | Finlandia : España.

IMAGINA UN DESTINO.

**TARIFA
ESPECIAL**
RECUERDA UTILIZAR
ESTE CÓDIGO
AWD: N296293



Con Avis no hay fronteras.

Tenemos más oficinas que países en el mundo.
5750 oficinas en 165 países.



902 135 531

En tu agencia de viajes.

avis.es

AVIS

TRABAJAR PARA EL FUTURO TRABAJAR UNIDOS

Manolo Laguna

Llegó el verano y las actividades de los **Equipos Nacionales de Jóvenes** se multiplican. Es natural: libres los chicos y chicas de actividad escolar y sin competiciones de clubes, es la época ideal para programar las Concentraciones y Competiciones que involucran a los más jóvenes.

Concretamente, en el mes de Julio las **Concentraciones Infantiles y Cadetes del Programa Nacional de Tecnificación Deportiva** proporcionarán a cerca de 150 jugadores y jugadoras de estas edades la posibilidad de tomar los primeros contactos con las actividades donde se van definiendo las promociones que en los próximos años representarán a España en las categorías Juvenil y Júnior.

Las chicas este año tendrán además una motivación añadida, pues como colofón a esta actividad las infantiles viajarán a Finlandia para jugar con los grupos de edad correspondientes de ese país en lo que será para todas ellas su primer evento fuera de España.

En edad cadete aun, las **Selecciones de Promesas Femenina y Masculina** atenderán a sendos compromisos internacionales, en Finlandia y Francia respectivamente, aun de carácter no oficial.

Los que si afrontarán competiciones oficiales serán los **Juveniles y Júnior Masculinos**, que habían conseguido durante el invierno la clasificación para las Fases Finales de los respectivos **Campeonatos de Europa**. Se disputarán en Austria en el mes de

Julio el Campeonato Júnior y en Polonia, en Agosto, el Juvenil. Se incluye en la preparación de estos grupos concentraciones de trabajo y Torneos no oficiales en Suiza y León los Júnior y en Portugal (Escandibérico) los juveniles.

Las **Chicas Juveniles**, que en el **Europeo** del año pasado no obtuvieron plaza en la **Fase Final del Campeonato del Mundo** de este año, mantendrán su preparación en sendos campeonatos en Francia ("Corine Chabanne") y en Finlandia.

La **Selección Júnior Femenina** quedó apeada de la **Fase Final del Mundial** de su categoría en la clasificación jugada en Alemania en primavera y, al ser esta la última actividad posible de esa generación, pasan a formar parte del grupo de jugadoras a controlar directamente por el **Seleccionador Absoluto**, Jorge Dueñas.

Todo esto supone una gran actividad de los jóvenes durante el verano, que indudablemente ayuda en la evolución de los jugadores y jugadoras que se ven involucrados en las mismas, pero que no es suficiente para lograr los grados de excelencia que buscamos.

¿Cómo hemos logrado, entonces, ser competitivos en muchas ocasiones? ¿Cómo podemos explicar las medallas conseguidas en competiciones del mayor rango?

La respuesta está en muchos de los que en este momento leéis este artículo. El trabajo que día a día desarrolláis en vuestros clubes, las competiciones de **Clubes y de Selecciones Territoriales, las Concentraciones y Trabajos de Tecnificación** que en cada rincón de España se llevan a cabo, son el soporte que equilibra el sistema y que proporciona el **Volumen y la Calidad** que solo con las Concentraciones y actividades de verano quedaría escaso.

Por eso llegamos a conquistar medallas en las competiciones de mayor nivel Masculinas y Femeninas y por eso no debemos de rendirnos ante la tan cacareada "crisis". Fuimos capaces de crecer en circunstancias más difíciles que las actuales y eso nos debe servir de referencia para no desistir ahora.

Permitirme que os diga que para mí el uno de los grandes patrimonios del Balonmano Español son sus entrenadores, sois vosotros ¿Por qué vamos a dudar ahora?

Trabajar juntos siempre nos dio resultado.





¿Coraje?

**“Este es nuestro mundo.
Para conquistarla
necesitaremos todo tu apoyo.
Y mucho, mucho coraje”.**

**Patrocinador y Asegurador Oficial
de la Real Federación Española de Balonmano.**

Tu aseguradora suiza.

helvetia A

HUNGRÍA, RUSIA Y ESPAÑA MANDAN EN EUROPA

Fotografías: Fotosport Lorca

Gonzalo Carpio

La tercera edición sub 18 de un Campeonato de Europa Juvenil de Balonmano Playa tuvo lugar en la ciudad murciana de Lorca, del 11 al 13 de julio. Los jugadores y jugadoras del futuro del balonmano playa internacional no dejaron indiferente a nadie, dando siempre el máximo ante los asistentes a las pistas instaladas en el centro de la ciudad.

Tras una preparación de tres semanas en las instalaciones de la Reserva del Higuerón de Fuengirola, Hungría fue la dominante del campeonato y se hizo con el oro en ambas categorías,

igual que hace un año en el Europeo sub 19 de Randers (Dinamarca). Rusia y España se repartieron las platas y los bronces, en un podio justo con los equipos que desplegaron un mejor juego en la arena.

En lo extradeporitivo, el Campeonato de Europa de Lorca será algo que perdure en el recuerdo de jugadores, espectadores y todo aquel que estuviese cerca de las pistas, situadas en emplazamientos de gran valor cultural.

"Es atípico, pero te acostumbrabas con el paso de los días. Nos lo hemos

pasado muy bien" confesaba Diego Carrasco, seleccionador del equipo femenino español. *"Una muestra de que el balonmano playa puede practicarse en cualquier lugar"* opinaba por su parte Pedro Bago, homólogo de Carrasco en el equipo masculino.

En definitiva, una gran experiencia para todas las personas que se relacionaron con el campeonato, y un soplo de aire fresco para todos aquellos familiarizados con esta modalidad. Solo falta felicitar a todos los participantes y dar las gracias a todos los que acudieron a las gradas y a los que hicieron posible Lorca 2014, ya que sin todos ellos habría sido imposible.

Clasificación competición masculina		Clasificación competición femenina	
1. Hungría	6. Ucrania	1. Hungría	5. Croacia
2. España	7. Portugal	2. Rusia	6. Suiza
3. Rusia	8. Italia	3. España	7. Italia
4. Croacia	9. Suiza	4. Turquía	8. Rumanía
5. Turquía	10. Rumanía		



Las selecciones de Rusia celebran las dos medallas conseguidas



Las selecciones de Hungría posan tras conquistar el oro en ambas categorías





Resultados selección masculina

FG	España 1 - 2 Rusia
FG	España 1 - 2 Turquía
FG	Italia 0 - 2 España
FG	Rumanía 0 - 2 España
CF	Ucrania 0 - 2 España
SF	Rusia 0 - 2 España
3P	España 1 - 2 Hungría



ELLOS SON DE PLATA...

Si hubiese entrado el lanzamiento de Carles Asensio, en el último segundo del primer set de la final ante Hungría, hablaríamos de una historia distinta. Pero el lanzamiento se desvió por unos centímetros, la pelota no entró y, tras un segundo set de ensueño, la suerte volvió a faltar en el shoot-out. Una plata con sabor a oro, un oro que habría sido más que merecido.

"*Esto no es como empieza*" dijo el seleccionador nacional, Pedro Bago, tras una primera jornada aciaga en que perdieron dos partidos en el shoot-out, ante Rusia y Turquía. Y tras ver lo que sucedió en los dos siguientes días –cuatro victorias por 0-2, incluida revancha ante Rusia, antes de llegar a la final– solo queda darle la razón.

"*Todo el mundo estaba decaído por las dos primeras derrotas. Después, una vez visto el sorteo de cruces, el entrenador nos dijo que había que dejarse la piel en cada partido, seguir con la misma actitud de trabajar, trabajar y trabajar*" reveló uno de los capitanes españoles, Miguel Ángel Alcántara, días después de certificar la plata en Lorca. "Cuando conocimos los emparejamientos nos alegramos de que no fuese Croacia, no puedes fiarte nunca de ellos; y luego en semifinales estaba Rusia, que no podía ganarnos otra vez" dijo Bago por su parte.

El guión se cumplió, y la final fue un partido de la máxima altura, con un metal que pudo ser dorado. Tras conseguirlo, las palabras del preparador español a sus jugadores nos las cuenta Alcántara: "Nos dijo que todo era gracias a nosotros, que la gente solo hablaba del equipo con asombro y buenas palabras. 'Gracias por dejarme vivir y disfrutar de este momento'".

La medalla final fue el premio a un gran trabajo que empezó en septiembre. "Todo diferente respecto al año pasado. 'Nano' y yo empezamos a trabajar pronto, y ves que se puede conseguir rendimiento, sólo hacen falta medios y tiempo, si los tenemos hay resultados" manifestaba el seleccionador español.

Lorca, el jugador número 11

Puede sonar a tópico, pero todos los miembros del equipo con que hemos hablado han señalado la importancia que ha tenido la afición para conquistar las dos medallas del Campeonato de Europa de Lorca.

"*Gente super cariñosa en Lorca, andábamos por la calle y la gente nos iba aplaudiendo, igual que en la grada. Lorca es, sin duda, una gran muestra de que el balonmano playa puede jugarse en cualquier parte*" – Pedro Bago, seleccionador equipo masculino.

"*Impresionante, las gradas estaban llenas de gente cantando, lo que nos animaba a sacar el partido adelante como fuera*" – Miguel Alcántara, capitán del equipo masculino.

"*La gente de Lorca se ha ido creciendo y ha arropado a los jugadores. Personas jóvenes, mayores, alcalde, concejales, etc... nos han ayudado a conseguir el éxito*" – Diego Carrasco, seleccionador equipo femenino.

"*Inolvidable. Lorca se volcó con nosotros, no pensábamos que fuese a ser así. La gente nos paraba por la calle para hablar, nos daba todos sus ánimos. La afición fue el jugador número 11, estaban siempre apoyando*" – María Barnés, capitana del equipo femenino.





Resultados selección femenina

FG	Italia 0 - 2 España
FG	España 1 - 2 Rusia
FG	Rumanía 0 - 2 España
CF	España 2 - 0 Suiza
SF	Hungría 2 - 1 España
3P	España 2 - 0 Turquía

...Y ELLAS DE BRONCE

Asegurada la plata del equipo masculino tras su paso a la final, las 'Guerreras de la Arena Juveniles' tenían ante sí el reto de conquistar el bronce, la segunda medalla hispana en Lorca. Un reto superado con éxito, con un 2-0 (14:13 y 13:11) frente a Turquía en que las jugadoras de Diego Carrasco demostraron la garra que caracterizó a este equipo desde el inicio del campeonato.

Solo el shoot-out en semifinales, en la "final anticipada" contra Hungría –así la denominó el seleccionador nacional–, separó a las hispanas de una final que habría sido más que merecida. "Cumplimos con creces el objetivo que nos habíamos marcado, con nuestro juego hemos ganado respeto internacional" señaló Carrasco a la conclusión del campeonato.

El primer objetivo era competir hasta el último día, sin importar por qué se luchase en los últimos partidos. Pero, poco a poco, el seleccionador y sus jugadoras se dieron cuenta de que podía conseguirse algo grande en Lorca.

"En el grupo, ganamos a Italia 2-0 y caímos 1-2 contra Rusia, pero jugando mejor. Lo cerramos ganando bien a Rumanía, y en cuartos vencimos con claridad a Suiza. Vimos que era factible conseguir medalla, incluso le quitamos un set a Hungría y perdimos en el shoot-out" narra Carrasco al ser preguntado sobre el momento en qué se dieron cuenta de que el metal era

posible. Seguro que el seleccionador nos dijo cosas muy bonitas, que habíamos hecho algo histórico. También habló con nosotras el presidente, estaba muy orgulloso, como orgullosas estábamos nosotras de todo lo conseguido".

María Barnés, mejor portera del torneo

Una vez finalizado el torneo, la guardameta andaluza María Barnés recibió el premio a la mejor portera de la competición. "No me lo esperaba, aún no me lo creo. Lo tengo en la estantería y, antes o después, lo acabaré asimilando" confesaba días después, aún impactada por este reconocimiento al buen trabajo realizado en Lorca.

Como grupo, al margen del bronce, la selección juvenil femenina de balonmano playa recibió otro reconocimiento, el premio al fair play. "A nivel de juego y fair play merecimos mucho, todos los entrenadores del campeonato se acercaban a felicitarnos" afirmó Carrasco, quien cuenta que este galardón está muy valorado a nivel EHF, donde siempre se defiende al balonmano playa como el deporte del juego limpio.



Unas palabras que, fruto de la emoción, no recuerda con claridad la capitana y portera del equipo, María Barnés: "Había una grandísima emoción en ese momento, era algo increí-



enil Femenina no Playa



once Euro2014

cios



Halcon
viajes.com

AirEuropa

DrasanVi

Selección Juvenil de Balonmano



Medalla de Plata

enil Masculino no Playa

EUROPEAN CHAMPIONSHIP U18



Selección Juvenil de Balonmano



Medalla de Bronce

León
Cuna del Parlamentarismo

helvetia

rasán

CORREO

Todo lo que Imagina

Nieve



Billetes de avión
y tren

y mucho más...

...tenemos una amplia programación de **nieve** para que disfrute de su deporte favorito. Navegue plácidamente en los mejores **barcos**. El viaje que siempre había soñado, los cinco continentes más cerca que nunca. Efectúe su reserva de localidades para los **espectáculos** más relevantes. Practique su mejor golpe. **Avión**, las mejores tarifas para volar. **Tren**, regionales, nacionales, internacionales, Ave... Alquiler de coches con las mejores compañías. Le ofrecemos la más completa selección de **alojamientos**, hoteles, balnearios, turismo rural... Para que sus viajes sean confortables e inolvidables. ¡Las mejores ofertas, los mejores precios!



Grandes viajes

Cruceros



Turismo
Rural



Playas

Alquiler
de coches

Entradas

Con más de 1.050 oficinas a su servicio

Halconviajes.com



DESCUBRE A LOS REPRESENTANTES DE ESPAÑA EN BRASIL

Fotografía: Álvaro Bermejo

Gonzalo Carpio

La localidad de Recife (Brasil) es el escenario del Campeonato del Mundo

de Balonmano Playa de 2014 entre el 22 y el 27 de julio, al que asisten los combinados españoles masculinos y femeninos de la modalidad. Así, antes de partir

hacia territorio sudamericano, los entrenadores españoles, Francisco Aguilera y Dani Lara, han analizado las fortalezas de los integrantes de ambos equipos.

1x1 de Francisco Aguilera

Jorge Oliva (Portero, 30 años). Destaca por su explosividad y reflejos, gran pasador que garantiza finalizar muchos ataques en primera oleada, fue uno de los artífices de la medalla de bronce en el Campeonato de Europa de Umag, en 2011.

Carlos Donderis (Portero, 22 años). Portero joven con experiencia internacional con las selecciones de pista. Aporta su gran envergadura y un estilo diferente a su compañero Jorge Oliva. Debuta en este campeonato del Mundo de Recife 2014.

Álvaro Polo (Universal, 31 años, BMP Alcalá). Es el jugador universal por excelencia, capaz de rendir al 100% en cualquier puesto. Uno de los fijos en la selección desde que debutó en el Campeonato de Europa de Larvik en 2009.

Angel Fernández (Especialista, 25 años, La Cebrecada). Jugador con unos fundamentos defensivos extraordinarios, aunque también destaca

como especialista y ala. Debutó en el Mundial de Omán, en 2012.

Adrián Rosales (Especialista, 29 años, Ramal Dos Galos). Es otro de los debutantes y ocupa el puesto de especialista lanzador. Destaca por la potencia y calidad de sus lanzamientos. Le falta tiempo de adaptación, pero seguro llegará en perfectas condiciones a la cita mundialista.

David Balaguer (Ala, 23 años, Corbi Team). Probablemente uno de los alas derechos más completos de los últimos tiempos. Destaca por su potencia física que le hace ser muy completo tanto en lanzamientos en giro como en flights.

Juan A. Vázquez (Ala, 30 años). Es uno de los veteranos, que por motivos diversos se perdió los últimos grandes campeonatos. Debutó en 2006 proclamándose campeón de Europa en Cuxhaven, y en ese mismo año medalla de bronce en el Mundial de Brasil. No

había estado desde Turquía 2010. Destaca por ser uno de los alas izquierdos que mejor dominan el flight.

Víctor Montoya (Ala, 24 años, Corbi Team). Aunque ya formó parte de la preselección del año pasado, este año debutó en una gran cita individual. Destaca por su gran técnica individual y su potencia física, a pesar de ser el jugador más bajo de la selección. Su polivalencia en ataque nos apunta muchas variantes en el juego ofensivo.

David Mendoza (Pivote, 31 años). Otro de los veteranos del equipo forma parte de la selección desde el mundial de Cádiz 2008. Es, probablemente uno de los mejores pivotes del mundo. Destaca por una extraordinaria calidad de lanzamiento.

Hagi Touré (Pivote, 26 años, CHP Calellla). Otro de los debutantes sus 2.06 y su envergadura de brazos lo destacan como una pieza clave dentro del esquema defensivo propuesto.

1x1 de Dani Lara

Llanos Trigueros (Portera, 31 años, The Corbi Team). La capitana de esta joven selección, subcampeona del mundo en Cádiz. Aporta su experiencia y liderazgo en este grupo.

Patricia Encinas (Portera, 21 años, Getasur). El empuje. La portera subcampeona del pasado EBT su estado de forma inmejorable y su aportación en ataque con lanzamientos directos puede marcar diferencias notables.

Ivet Musons (Especialista, 21 años, The Corbi Team). La Improvisación. Su facilidad para el gol y su enorme condición física le hace una pieza fundamental en esta selección.

Judith Gómez (Ala derecha, 22 años, Getasur). La Seguridad. Subcampeona

del pasado EBT, una zurda muy efectiva. Todo un seguro en el ala derecho.

Raquel Caño (Ala derecha, 28 años, C. Málaga Mijas). La Ilusión. Jugadora de la selección absoluta de pista. Su paso a la playa ha sido meteórico, adaptándose muy rápido a esta modalidad con mucho trabajo, seriedad y transmitiendo ilusión.

Cristina Conejero (Ala izquierda, 24 años, BMP Sevilla). El Carácter. Una líder en su equipo que está buscando su sitio en esta selección desde el trabajo, la lucha y la pasión por este deporte.

Inma Navarrete (Ala izquierda, 25 años, C. Málaga Mijas). El orden. Una de las debutantes con la selección que

aporta nuevas ideas a este grupo. Responsable, trabajadora y muy inteligente, todo un cerebro dentro del campo.

Sandra Pérez (Ala izquierda, 27 años, The Corbi Team). La Confianza. Después de un año en pista exitoso llega a la selección para aportar tranquilidad, seguridad y su experiencia.

Asunción Bátista (Pivote, 20 años, C. Málaga Mijas). El duende. Una jugadora de fantasía, con unas condiciones físicas perfectas para la playa. Un seguro en defensa y en ataque.

María Luisa García Toro (Pivote, 20 años, BMP Sevilla). La fuerza. No solo lo que hace sino lo que transmite es todo corazón. Un bastión en defensa, un ataque por descubrir.



Willkommen!!

MÚNICH-FRANKFURT

NUEVAS RUTAS EUROPEAS

Air Europa flight routes connecting Munich and Frankfurt to various European destinations.

www.aireuropa.com

Air Europa

LA SALVÉ, PREPARADA PARA LA FIESTA DEL BALONMANO PLAYA



Cada vez falta menos para la celebración del Campeonato de España de Balonmano Playa 2014, un evento que alcanzará unas dimensiones superiores a las de últimos años gracias a la apertura de inscripciones a todos los equipos que quieran luchar por ser campeones del país. La Playa de la Salvé de Laredo está preparada para acoger los torneos senior y juvenil, del 1 al 3 de agosto.

Catalogada como una de las playas más bonitas del Cantábrico, La Salvé, con una longitud cercana a los 5 kilómetros de arena, acogerá esta gran cita, una semana después de ser el escenario en que se desarrolle un torneo internacional de volley playa. Dos eventos que convierten a Laredo y su playa en la gran capital del deporte de arena en el verano de 2014.

En el segundo de ellos, la gran fiesta del balonmano playa español, que alcanza la decimosexta edición en categoría senior y la cuarta en competición juvenil; se espera una participación sin precedentes. Las primeras previsiones hablan de más de 800 jugadores, en función a que se completen las 152 plazas disponibles (80 equipos senior masculino, 40 senior femenino y 16 en las categorías masculina y femenina de la competición juvenil). Y todos ellos con el único objetivo de disfrutar del balonmano playa.

Ambiente de ensueño y equipos de gran nivel (incluidos campeones del Arena Tour y de los distintos campeonatos autonómicos), una gran combinación para el fin de semana en Laredo. El 3 de agosto conoceremos a los nuevos campeones de España de balonmano playa, un título que será más complicado que nunca.

Presentación del Campeonato de España en el AYUNTAMIENTO DE LAREDO

El Campeonato de España de Balonmano Playa 2014 fue presentado en el ayuntamiento de Laredo, el pasado 14 de julio; en un acto presidido por Ángel Vega, alcalde de Laredo, Javier Soler, director general de Deportes, Alberto Urdiales, presidente de la Federación Cántabra de Balonmano, y Ramón San Julián, concejal de Deportes de Laredo.

Las diferentes personalidades del ayuntamiento de Laredo aseguraron que acoger una cita de las dimensiones del Campeonato de España de Balonmano Playa es un gran honor para la ciudad. "La actividad económica en nuestra villa se va a ver fortalecida, ya que se espera una notable afluencia de participantes y el nuestro es un municipio de servicios" añadió el alcalde pejino, señalando los factores extradeporitivos que rodean a esta cita anual.

"Somos un pueblo que vive del deporte, que arropa y mimá a sus deportistas" señaló el concejal de Deportes, Ramón San Julián. Así, todo preparado para que los jugadores y jugadoras de balonmano playa vivan una gran experiencia en torno a esta modalidad.

Alojamiento para el campeonato

Contando con el carácter turístico de Laredo, desde la organización se realizó un gran trabajo en materia de búsqueda de alojamiento. Hoteles, albergues y otros alojamientos en los alrededores del municipio para los participantes del Campeonato de España de Balonmano Playa, asequibles y de calidad.



Toda la información al respecto puede encontrarse en la página web de la Federación Cántabra de Balonmano (www.fcantabrabm.com)



LUIS TORRES, speaker de altura en Laredo

Entre sus múltiples atracciones, el Campeonato de España de Balonmano Playa contará con un animador del máximo nivel. En Laredo estará Luis Torres como speaker, profesional con años de experiencia en el mundo del deporte.

Torres actuó de speaker en el Campeonato del Mundo de Balonmano que se celebró el pasado año en nuestro país, pero esa no es la única gran cita que figura en su currículum. Dos citas olímpicas (Atenas 2004 y Londres 2012), diversos torneos de voley playa o la final de la Champions League de 2010 son otros de los lugares en que ha actuado este profesional, que conoce diez idiomas diferentes.





VERANO DE BALONMANO

L ejos de cesar, la actividad deportiva ha permanecido muy activa en los meses estivales de 2014 de la mano de tres eventos de magnitud: la **Granollers Cup**, la **Málaga World Handball Cup** y la **Torrellano Cup**.

La **Granollers Cup 2014** tenía una cifra de participantes por encima de los 4.000 jóvenes y cerca de 300 equipos de todos los puntos del planeta. Cita a la que asistía el presidente de la Real Federación Española de Ba-

lonmano, Francisco V. Blázquez, para alzar el telón en compañía de dos figuras de primera fila en el balonmano español: Joan Cañellas y Eli Pinedo.

Málaga recogía el testigo de Granollers para acoger, por primera vez, la **Málaga World Handball Cup 2014** con cifras muy notables: 1.500 jóvenes inscritos en 100 equipos. Cita que ha disfrutado del respaldo de la mayoría de los representantes del deporte en Andalucía.

Torrellano, parada final en el calendario estival del balonmano de base español, acogía la **Torrellano Cup 2014** con cifras de participantes muy elevadas: 2.400 jóvenes de 140 equipos procedentes de Argelia, Brasil, Bulgaria, España, holanda, Polonia, Portugal, Rumanía y Rusia. Evento en el que los organizadores han apostado por actividades de carácter lúdico y deportivo para mantener el nivel y permanecer en el Proyecto de Jóvenes Promesas de la IHF.

GRANOLLERS CUP 2014

	Junior Masc.	Juvenil Masc.	Juvenil Fem.	Cadete Masc.	Cadete Fem.	Infantil Masc.	Infantil Fem.	Alevín Masc.	Alevín Fem.
Ganador	Granollers	Corea del Sur	Lokomotiv de Zagreb	Granollers	Corea del Sur	Sanses	Sanses	Granollers	Les Franqueses
Finalista	HSG Dasche	Granollers	IK Sävehof	BMG Vallbona	Sanses	Granollers	Granollers	Dukla de Praga	Sant Quirze

MÁLAGA WORLD HANDBALL CUP 2014

	Junior Masc.	Juvenil Masc.	Juvenil Fem.	Cadete Masc.	Cadete Fem.	Infantil Masc.	Infantil Fem.
Ganador	Andalucía Banagher	SK Elites	Holanda	Montequinto	Holanda	Benalmadena	Córdoba
Finalista	Hinchapelotas	Pulpi B.	Bera Bera	La Salle	Didaxis	Córdoba	HC Sfisef

TORRELLANO CUP 2014

	Senior Masc.	Senior Fem.	Juvenil Masc.	Juvenil Fem.	Cadete Masc.	Cadete Fem.	Infantil Masc.	Infantil Fem.	Alevín Masc.	Alevín Fem.	Benjamín
Ganador	Los Camuflados	La Devesa	Balonmano Elche	Balonmano Elche	Los Camuflados	Pozuelo de Calatrava	Los Camuflados	Balonmano Elche	Balonmano Elche	Györi Audi ETO	Pozuelo de Calatrava
Finalista	Balonmano Elche	Les Moxos	Elike Elche	Atlético León	Balonmano Elche	Balonmano Elche	Polanens	Polanens	Benacantil Alicante	Polanens	Balonmano Elche



BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN • AÑO 2014

Apellidos Nombre

NIF / CIF Fecha de nacimiento

Dirección Localidad

C.P.: Provincia Teléfono

Precio suscripción: 25 euros (incluidos gastos de envío)

Extranjero: 50 euros (incluidos gastos de envío)

FORMA DE PAGO

- Metálico
- Transferencia a la cuenta de La Caixa
IBAN ES96 2100-4113-81-2200042849
- Talón a favor de la Federación
- Domiciliación: Deseo suscribirme a los próximos seis números de la revista BALONMANÍA y para los siguientes ruego me lo carguen en cuenta corriente número

(20 números)

Firma:

Enviar el Boletín de suscripción junto con la fotocopia de la transferencia, por fax, al: (91) 542 70 49 o por correo a REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO BALONMANÍA C/ Ferraz, 16 28008 Madrid

GALA DEL BALONMANO DE CANTABRIA

El Complejo de la Albericia de Santander acogía la Gala del Balonmano de Cantabria, organizada por la Federación de Balonmano de Cantabria para reconocer la labor y el trabajo de clubes, jugadores, jugadoras y el resto de integrantes del balonmano en la comunidad cántabra.

Miguel Ángel Serna, consejero de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria, asistía a la cita para recoger un galardón y asegurar "el compromiso y la ayuda que el Gobierno de Cantabria ofrece para impulsar el deporte de base".



XX GALA DE LA FEDERACIÓN DE BALONMANO DE CASTILLA Y LEÓN

Celebrada en el Hotel Felipe IV de Valladolid, la XX Gala de la Federación de Balonmano de Castilla y León reconocía la labor y la trayectoria de balonmanistas del nivel de Mario López, Octavio Magadán y Teresa Álvarez, y de clubes de la entidad del Balonmano Zamora y el Balonmano Nava, equipos de la Liga ASOBAL y Plata el próximo curso, respectivamente.

Fotografía: Valentín G. Garibay



XVII GALA DEL BALONMANO DE ARAGÓN

Celebrada en el Pabellón de Festejos de Casetas, la XVII Gala del Balonmano en Aragón tenía dos protagonistas absolutos: por un lado, Alfonso Rodríguez Murcia que abandona la actividad arbitral; y por otra parte, Demetrio Lozano que termina su carrera deportiva en las pistas para ocupar el banquillo del Balonmano Aragón.



Fotografía: Rubén Losada
(Fotografiarte)



III PREMIOS DE ANDALUCÍA

Celebrada en Antequera, la gala de los III Premios de Andalucía tenía en José Manuel Sierra a su principal protagonista, ya que el portero del PSG recibía el galardón de Embajador del Balonmano de Andalucía

XXVI GALA DEL BALONMANO EN ASTURIAS

Celebrada en la Universidad Laboral de Gijón, la XXVI Gala del Balonmano en Asturias recibía la visita de 1.300 invitados, cifra que deja muy clara la importancia del evento. Allí, con la presencia de Francisco V. Blázquez, presidente de la Real Federación Española de Balonmano, el ente federativo del Principado de Asturias reconocía el trabajo de sus mejores jugadores y equipos en la Temporada 2013/2014.





La Asociación de Jugadores de Balonmano (A.J.B.M.) ha organizado su tradicional campus de verano, en esta edición con dos sedes, Navacerrada y Palencia, recibiendo una excelente respuesta de todos los asistentes e instituciones implicadas.

La cita serrana contó con la colaboración de los ayuntamientos de Navacerrada, Cercedilla y Los Molinos, para un campus en que se inscribieron 94 jóvenes, con una presencia del 65% de chicos y del 35% de chicas.

El presidente de la R.F.E.B.M., Francisco Blázquez, no quiso perderse la inauguración del campus, aprovechando para compartir experiencias y dialogar con todos los participantes, quienes también pudieron disfrutar de las visitas del presidente de la A.J.B.M., Iñaki Malumbres, o los exjugadores Samuel Trives y Fernando García.

Durante los 9 días del campus, y además de disfrutar del balonmano, con sesiones de entrenamiento magistrales ofrecidas por los monitores e invitados, los inscritos han podido disfrutar de rutas de montaña, natación, voleibol, tenis de mesa, taller de mesa, talleres, con-

cursos y veladas, en las que el buen humor y el ambiente cordial fue la tónica predominante.

Palencia, experiencia única

El campus de Palencia ha contado con 96 inscritos, con una mayor participación femenina (40% eran chicas y el 60% chicos).

La inestimable colaboración del Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Palencia, así como de la Junta de Castilla y León, que dispuso del albergue para realizar la actividad, permitieron que los participantes disfrutar de unas instalaciones acordes a las actividades previstas.

Las sorpresas vinieron de la mano de David Davis, que se acercó para compartir una jornada con todos los participantes, y de Iñaki Malumbres, quien también se acercó a la capital palentina.

Como complemento se ofreció un clínic abierto, al que pudieron asistir no sólo los participantes en el campus, dirigido para ese notable hervidero de cantera de balonmano que se disfruta ahora mismo en Palencia.

El campus concluyó con la tradicional entrega de premios, en la que colaboró como en ediciones anteriores, el Banco Popular, patrocinador oficial de la A.J.B.M. y de la R.F.E.B.M.



ELIMINA LOS KILOS QUE TE SOBRAN Y ENTRENA

 Javier Díaz Tendero

Arranca la temporada y, de nuevo, te enfrentas a esos kilos de más que, para tu desgracia, ves que tienes. Con la experiencia y kilómetros acumulados sabes que adelgazar corriendo es un jeroglífico complejo de descifrar. ¿Te resulta familiar? Es incluso normal que corredores expertos tengan las mismas dificultades para eliminar esos kilos que sobran. Y es por ello que propongo un cambio radical para llegar a la meta. Has repetido el mismo ejercicio pero tu cuerpo, que es sabio, ha ganado en eficiencia y, por tanto, te has estancado y necesitas un cambio. Estás en óptima forma pero tu perímetro abdominal no ha variado. Sólo te has centrado en ritmos y distancias en tus entrenamientos pero has olvidado que tu cuerpo no responde de la misma forma y que, por tanto, los kilos no desaparecen fácilmente.

Las claves para adelgazar con esta modalidad de ejercicio que presentamos en *Balonmanía 19* no sólo te ayudarán a deshacerte de esos kilos de más, sino que te permitirán hacerlo sin renunciar a tus objetivos deportivos, sin exprimirte al máximo entrenando y sin morir de hambre a la hora de comer.

Sorprende a tu cuerpo

Abandona la rutina con nuevos estímulos (incrementar el ritmo, entrenar en cuestas, fartelek) y varía el menú de tus entrenamientos porque, frente a una misma actividad, el organismo economizará el consumo energético y la báscula no reflejará el descenso de peso que buscamos.

Controla tu alimentación

Es fundamental saber el tipo de nutrientes que vamos a utilizar en cada ejercicio para reponerlos de forma óptima. El ejercicio aeróbico consume glucógeno muscular, luego los hidratos de carbono serán los aconsejados: arroz, patatas, cereales, cereales integrales, legumbres, hortalizas y frutas; pero si estamos buscando la pérdida de peso tendremos que optar por ingerir los hidratos de car-

bono de bajo índice glucémico (verduras, frutas, hortalizas, legumbres) y, en menor medida, los hidratos de carbono de alto índice glucémico (arroz, pasta, patatas, pan) hasta alcanzar el peso buscado. Los alimentos de bajo índice glucémico inducen al organismo a quemar grasas, tanto de la dieta como de las acumuladas en abdomen y caderas.

Y para las actividades anaeróbicas, es importante la ingesta de aminoácidos, así como de proteínas, para reparar el tejido muscular dañado en el entrenamiento, ya que en este tipo de actividad se destruyen sustancias plásticas del organismo. Los alimentos aconsejados son: carnes blancas, pescados, claras de huevo, soja, productos lácteos.



La reposición de estos nutrientes es importante y, a nivel científico, nos indica que debemos ingerir los carbohidratos al terminar la actividad.

Intensidad: Calidad

La prolongada repetición de actividades aeróbicas produce la quema de grasas, pero si el objetivo es perder peso, ¿no deberíamos modificar la rutina de trabajo y no tener que dedicar largas horas para conseguir el objetivo?

En *Balonmanía 19* vamos a proponer reducir el tiempo de entrenamiento e incrementar la intensidad del mismo para provocar la subida del metabolismo basal durante las horas posteriores al ejercicio. Algo que, a su vez, provocará el aumento del consumo calórico

durante y después del ejercicio. Y todo en menos tiempo. Para hacerlo, vamos a prescindir o minimizar los rodajes largos y recurrir a los cambios de ritmo, series, intervals, carreras continuas cortas e intensas, pero tratando de estar una y otra vez en nuestro umbral, a ritmos exigentes, siempre superiores al 80% de nuestra capacidad.

Así, no ganaremos en resistencia, pero si que vamos a lograr el objetivo de perder peso, para más tarde adquirir la forma orientada al deporte o actividad que vayamos a practicar. Y no tenemos que olvidar que antes de acometer la propuesta de entrenamiento que estamos exponiendo tendremos que fijar un período de acondicionamiento en el que construir la base de todo el ejercicio posterior. Es decir, mezclar la eficiencia aeróbica a base de gran cantidad de esfuerzos anaeróbicos con algo típicamente aeróbico.

Ayunar, repetir y descansar

Correr en ayunas, en rodajes de baja intensidad, con las reservas de glucógeno bajas, favorece la utilización de la grasa como fuente de energía mientras que otros parámetros se ajustan como respuesta adaptativa a esa carencia. Acelera la pérdida de peso pero, por el contrario, existe el riesgo si no ingerimos nada y prolongamos mucho el entrenamiento. Por ello, a los 40 minutos de actividad tenemos que empezar a reponer energías y alargar el entrenamiento el tiempo que consideremos oportuno.

Otra alternativa es dividir el kilometraje que vayamos a hacer en dos sesiones, logrando elevar el metabolismo dos veces al día y, así, favorecer la pérdida de peso que estamos buscando.

Y por último, no podemos dejar de hablar del descanso, entre 7 y 8 horas al día sin interrupciones, evita alteraciones hormonales que, en muchos casos, provocan el incremento de peso, y favorece el efecto diurético de la eliminación de líquidos de manera natural.

RENDIMIENTO DEPORTIVO ASOCIADO A LA CARNITINA

 Ana Alonso

En el mundo de la nutrición deportiva, quien más y quien menos ha oído hablar de las propiedades de la Carnitina y cómo influye sobre el rendimiento de los deportistas de élite.

Es más, encontrarnos un sinfín de historias asociadas a vestigaciones

científicas y de deporte, entorno a sus beneficios.

Pero, realmente se convirtió en un producto muy popular, cuando la selección italiana ganó el mundial de fútbol del 82, atribuyendo su éxito a la energía que les aportó este, hasta entonces, desconocido complemento para deportistas.



Pero, ¿qué es la CARNITINA?

La Carnitina es un derivado de un aminoácido no esencial. El cuerpo es capaz de sintetizarlo a partir de los aminoácidos y metionina.

Forma parte de un sistema enzimático, que facilita el transporte de ácidos grasos de cadena larga al interior de la membrana mitocondrial, para su posterior β -oxidación y obtención de energía.

Para utilizar energéticamente las grasas es necesaria la presencia de Carnitina, responsable de transportar los áci-

dos grasos al interior de la mitocondria, para que allí se transformen en energía. La mitocondria es el orgánulo de la célula donde tiene lugar la mayor formación de energía.

¿En qué alimentos lo podemos encontrar?

Las principales fuentes de Carnitina son las carnes rojas y de ave, así como los lácteos.

Los vegetales apenas tienen Carnitina, por esta razón, los veganos, vegetarianos estrictos, pueden presentar deficiencias de este aminoácido. Para que nos hagamos una idea de su importancia nutricional, la leche materna es también muy rica en esta sustancia.





La Carnitina en el deporte se utiliza para aumentar la oxidación de grasas y preservar el glucógeno muscular

Energía y resistencia en el deporte

Habitualmente, la Carnitina es usada por los deportistas de resistencia para mejorar su ren-

dimiento. Es decir, cuanta más cantidad de Carnitina existe en los músculos, mayor cantidad de ácidos grasos podrán ser utilizados. De este modo, se produce un ahorro de glucógeno muy importante, sobre todo en momentos de intensa actividad, aportando energía, así como mayor resistencia, disminuyendo el dolor muscular y el cansancio.

Otros beneficios

Pero la Carnitina, más allá del mundo del deporte, es conocida por otras propiedades, puesto

que se le atribuyen múltiples beneficios para el organismo, como la mejora de la salud cardiaca y el aumento de la fuerza muscular en personas con enfermedades vasculares periféricas, la reducción del colesterol o el control de peso.

Bibliografía

Nutrition. 2004 Jul-Aug; 20 (7-8): 709-15. Supplementation of L-carnitine in athletes: does it make sense? Karlic, H. & Lohninger, A.

La información contenida en este artículo tiene un carácter informativo, divulgativo y/o comercial.

Recomendamos consultar, siempre, con un especialista.

- **Aumenta la resistencia, disminuyendo la sensación de cansancio**
- **Promueve la eliminación de toxinas, entre ellas el ácido láctico**
- **Estimula la eliminación de tejido adiposo**
- **Favorece la recuperación y regeneración de los músculos**

Drasanvi

complementos alimenticios de alta calidad y máxima eficacia



ANÁLISIS LESIONAL DE LAS SELECCIONES ESPAÑOLAS

El período de actividades veraniegas está en pleno apogeo. Los equipos nacionales absolutos masculino y femenino de balonmano playa, así como el combinado español masculino de categoría junior, están en plena actividad. Afortunadamente, no hemos sufrido bajas por lesión hasta el momento de ninguno de sus componentes, pero sí algunos y algunas han tenido interrupciones o no han podido estar presentes por lesiones arrastradas o incidencias sobrevenidas.

La naturaleza de las mismas ha sido variable, abarcando la extremidad superior, una luxación acromio clavículas que requirió tratamiento quirúrgico, una contusión lumbar importante por caída como lesión más representativa del tronco, y en la extremidad inferior dos cuadros de tendinitis del tendón rotuliano de la rodilla, uno de ellos arrastrado, así como el arrase de las secuelas de una lesión muscular del gemelo.

Si seguimos avanzando en las categorías juveniles, los equipos nacionales juveniles masculino y femenino de balonmano playa han tenido un comportamiento excelente en el apartado lesional, amén del deportivo obviamente, no habiendo sufrido ninguna lesión significativa que obligara al abandono, aunque sí hubo un proceso de naturaleza médica previamente al inicio de sus actividades que requirió unos estudios complementarios exhaustivos, pero que se resolvieron satisfactoriamente para el deportista implicado.

El combinado español masculino de categoría juvenil está en su fase inicial de preparación, y deseamos que en todo su proceso siga los mismos derroteros médicos que el

resto de equipos. Sin embargo, el conjunto español femenino de categoría juvenil, que está cubriendo un período de trabajo intenso de cerca de tres semanas, sí que ha tenido bajas por lesión. En concreto, una fractura de una falange del dedo. Además, un esguince del ligamento colateral radial del dedo pulgar, esguince de tobillo, y sobrecargas musculares diversas hasta la fecha.

Pero es en las categorías de base en las que en esta temporada tenemos que reseñar un elevado número de lesiones respecto a otros años. En las actividades de tecnificación celebradas en Burgos y Soria, ha habido desiguales comportamientos en los apartados médicos, y así hemos tenido alguna actividad sin prácticamente nada importante que reseñar. Y es que, mientras que en alguna concentración no ha existido nada reseñables en el apartado lesional, hemos tenido otra en la que las jóvenes jugadoras han sufrido diversos problemas médicos y lesionales: desde procesos infecciosos arrastrados, lesiones musculares, traumatismos oculares, esguinces de tobillo, sobrecargas, etcétera.

Y con el combinado español masculino de categoría promesas, que tuvo la oportunidad de disputar dos partidos en Francia, hemos tenido la desgracia de perder a un jugador por un segundo episodio de luxación de hombro que, casi con total seguridad, requiere un abor-



Fotografía: J.L. Recio

daje quirúrgico estabilizador próximamente. Amén de otras lesiones menores, pero sí que en otro caso, debido a una tendinopatía arrastrada reagudizada, le obligó a detener la actividad.

En definitiva, una mayor frecuencia de lesiones que nos debe reafirmar en la necesidad de un autocuidado, un programa de entrenamiento y preparación adecuados y exigentes para el mantenimiento de la forma física, la progresión en las cualidades técnicas y tácticas, y por encima de todo la prevención de lesiones y problemas físicos que puedan truncar las expectativas deportivas.

Finalmente, me gustaría agradecer la inestimable ayuda de todos los colaboradores sanitarios, médicos y fisioterapeutas que prestan su colaboración, gracias a los cuales podemos evitar y tratar las lesiones de nuestros balonmanistas.

Dr. Juan José Muñoz Benito
Jefe Servicios Médicos R.F.E.BM.

1988/89

SINOPSIS CRONOLÓGICA DEL BALONMANO NACIONAL

Manuel M.ª Meléndez-Falkowski

Icono	Actividad	Temporada y Fechas	Podium y/o Observaciones
	XXXI Campeonato Nacional de División de Honor Masculina (16 participantes)	23-Octubre/88 28-Mayo/89	1º F.C. Barcelona 2º G.D. Teka 3º C.D. Caja Madrid
	XIV Copa de "S.M. El Rey" (Bilbao) (12 participantes)	31-Mayo/89 1-Junio/89	1º G.D. Teka 2º F.C. Barcelona
	XXXVIII Campeonato Nacional de 1ª División "A" Masculina (23 participantes)	16-Octubre/88 28-Mayo/89	1º Teucro C Pontevedra 2º Espárragos Navarra 3º Caserío Vigón
	III Campeonato Nacional de 1ª División "B" Masculina (47 participantes)	2-Octubre/88 23-Abril/89	1º Cadagua Galdar 2º C.BM. Iberduero 3º Puertas Mavisa
	I Copa Federación de 1ª División Nacional "B" Masculina (49 participantes)	30-Abril/89 11-Junio/89	1º C.BM. Iberduero 2º C.BM. Altea
	XXXI Campeonato Nacional de 2ª División Masculina (24 participantes)	Septiembre/88 4-Junio/89	1º A BM. CuatroCaños 1º B BM. Burriana 1º C BM. Torrevieja 1º D Puertosol R. Casado
	XXXVII Campeonato Nacional Juvenil Masculino (40 participantes)	Septiembre/88 14-Mayo/1989	1º F.C. Barcelona 2º SAFA Madrid 3º Maristas Málaga
	X Campeonato Nacional Cadete Masculino (39 participantes)	Septiembre/88 21-Mayo/1989	1º La Salle Valladolid 2º F.C. Barcelona 3º Agustinos Alicante
	IV Campeonato Nacional de Selecciones Territoriales Juveniles Masculinas (Objetivo '92) (13 participantes)	20-Enero/89 25-Febrero/89	1º Cataluña 2º Euskadi
	I Campeonato Nacional de Selecciones Territoriales Cadetes Masculinas (12 participantes)	20-Enero/89 5-Febrero/89	1º Castilla y León 2º Comunidad Valenciana 3º Cantabria
	V Supercopa de España Masculina (Eibar) (4 participantes)	1989	1º F.C. Barcelona 2º Caja Madrid
	VII Campeonato Nacional de División de Honor Femenina (11 participantes)	13-Noviembre/88 7-Mayo/89	1º C.BM. Iber 2º C.M. Leganés 3º Univ. Valladolid
	X Copa de "S.M. La Reina" (Mislata - Valencia) (8 participantes)	20-25 Mayo/89	1º BM. Iber 2º AT Mades Seguros
	XXII Campeonato Nacional de 1ª División Femenina (34 participantes)	23-Octubre/88 4-Junio/89	1º C.BM. Complutense 2º BM. Remudas 3º A.D. Vifirenat
	V Campeonato Nacional de 2ª División Femenina (11 participantes)	Septiembre/88 4-Junio/88	1º A Sorita Natural 1º B Beti-Onak 1º C C.BM. Orihuela 1º D BM. Aranjuez
	XI Campeonato Nacional Juvenil Femenino (24 participantes)	Septiembre/88 14-Mayo/89	1º A.T. Mades Seguros 2º Amaya Coprint 3º C.M. Leganés
	X Campeonato Nacional Cadete Femenino (30 participantes)	Septiembre/88 21-Mayo/89	1º C.M. BM. Leganés 2º Edesa BM. Basauri 3º Alcosant Ciubasa
	III Campeonato Estatal de Selecciones Territoriales Juveniles Femeninas (Málaga) (13 participantes)	27-Enero/89 12-Febrero/89	1º Canarias 2º Comunidad Valenciana 3º Euskadi
	I Campeonato Estatal de Selecciones Territoriales Cadetes Femeninas (Málaga) (13 participantes)	27-Enero/89 12-Febrero/89	1º Euskadi 2º Madrid 3º Comunidad Valenciana
	Asamblea Extraordinaria de la Federación Española de Balonmano para la elección de Pleno, Asamblea y Presidente. (10/12/1988) (Madrid)		Se renueva en la Presidencia de la Federación Española a D. Roberto Tendero Llofriu
	Asamblea General Ordinaria de la Federación Española de Balonmano (Madrid) (87 participantes) Presidida por D. Roberto Tendero Llofriu. Secretario General: D. Antonio García Zamorano. Asesores: Sres. Falkowski y Navacerrada.	8/04/1989	Informe Presidente. Competiciones. Modificaciones. Reglamentos de Árbitros y Régimen Disciplinario. Aprobación Gastos 1988 y Presupuesto 1989 etc.
	2º Ciclo del XXIX Curso Nacional de Entrenadores de Balonmano (INEF-Madrid) (69 aptos)	Julio/1989 4-21/07/1989	Director: Francisco Sánchez Sánchez Profesorado: Sres. Antón, Oliver, Falkowski, Torrescusa, Bárcenas, Enríquez, Coca y M. Benito
	1º Ciclo del XXX Curso Nacional de Entrenadores de Balonmano (INEF-Madrid)	Julio/1989 4-21/07/1989	Director: Francisco Sánchez Sánchez Profesorado: Sres. Antón, Oliver, Falkowski, Torrescusa, Bárcenas, Enríquez, Coca y M. Benito

UN PASEO POR LA HISTORIA

Manuel Mª Meléndez-Falkowski

LA SELECCIÓN NACIONAL JUNIOR MASCULINA DE ESPAÑA

Iniciar el proceso de adaptación y preparación de los futuros componentes de la representación nacional absoluta en edades tempranas, la evolución estructural de nuestro deporte a nivel internacional, y la planificación específica de competiciones para jugadores más jóvenes; obliga a la creación de un equipo nacional en edad junior, que al igual que sus mayores, contemple una planificación concreta de actividad periódica con carácter anual, y que además de realizar los seguimientos oportunos para la obtención de su mejora progresiva, adquiera la experiencia necesaria con la participación propia en competiciones oficiales y oficiosas de ámbito internacional.

Es por todo ello, por lo que la Federación Española a partir del año 1967 y con motivo del campeonato experimental de selecciones nacionales juniors masculinas celebrado en Holanda entre el 4 y el 12 de marzo, hace arrancar la actividad de este grupo de trabajo, y configura la primera composición de nuestra selección de "plata" masculina.

Además busca los contenidos competitivos oportunos para dar la práctica experimental necesaria, y consecuentemente, propone como creador de la Copa Latina con cinco ediciones celebradas, el cambio de filosofía de la misma, convirtiéndola en competición internacional de carácter anual de celebración en países distintos de forma rotativa, y en la que solamente puedan participar selecciones nacionales de edades juniors, lo cual cuaja adecuadamente, y se convierte en actividad internacional de referencia durante casi dos décadas.

Lógicamente durante los primeros años, la actividad competitiva es reducida aunque desde el principio se realizaran concentraciones periódicas; y se limitaba a la susodicha participación en la Copa Latina, y a dobles confrontaciones con distintos países. No obstante, a partir del año 1977, momento del comienzo de los bianuales Campeonatos del Mundo Junior organizados por la Federación Internacional (IHF), es cuando se aumenta considerablemente la actividad de este grupo, sumándose a las competiciones ya señaladas, torneos internacionales organizados por diferentes países, trofeos y copas específicas siempre de rango internacional, y las eliminatorias de clasificación oportunas, para las sucesivas ediciones mundialistas; en definitiva, va tomando cuerpo la planificación competitiva que tanto beneficio acarrea, para la formación de los futuros jugadores de la élite mundialista.

A mediados de los años ochenta, se inician los Torneos Internacionales de España de categoría junior, con cierta continuidad anual, sobre todo al principio; para posteriormente, derivar en torneos motivados por objetivos concretos como el de "Objetivo '92 de TVE", o específicos de preparación coyuntural, como los pre-mundiales. Inclusive, y con pretensión de continuidad no conseguida, el año anterior de la olimpiada de Barcelona'92, se organiza en España, concretamente a iniciativa de Castilla y León, la Concentración Olímpica de la Juventud "Príncipe de Asturias", dándose cita ocho selecciones nacionales junior de los países punteros del balonmano mundial del momento, buscando

la incentivación precisa, para que el año anterior de cada olimpiada, el país organizador de la misma, montara una Concentración de estas características como práctica habitual; sin embargo, la iniciativa no cuajó, y tan solo se celebró esa I Concentración a la que hemos aludido anteriormente.

Situados en 1994, y a iniciativa de España, Francia, Italia y Portugal, se instaura el Torneo Internacional "4 Naciones", con vocación de continuidad y periodicidad anual, siendo rotativa la organización del mismo; proyecto que hasta la fecha viene desarrollándose con normalidad, y que ha conseguido ser una de las plataformas de base, para la preparación, seguimiento y evaluación de nuestra representación junior masculina.

A partir del año 1996, y una vez asentada la Federación Europea, se incluye en la parrilla de competiciones oficiales, el bianual Campeonato de Europa Junior Masculino, lo que implica aumentar la estructura oficial de competición junior, y consecuentemente, ampliar copiosamente la planificación de actividades de la selección nacional de esta categoría, para estar a la altura de las circunstancias, sin olvidar, otros beneficios sustanciosos, que todo esto supone en el caminar de la formación de los jugadores.

Situados en la actualidad, y prácticamente desde mediados los años noventa, nos encontramos con que el equipo junior masculino participa, de media, en más de veinticinco partidos internacionales cada año, que sumado a los días de concentración

y de actividad preparatoria de compromisos oficiales y oficiosos, supone un bagaje de suficiente peso específico en la preparación de los futuros absolutos, y que se plasma de manera sustancial, en los resultados envidiables que en los últimos años ha conseguido el balonmano español; solo nos queda completar la faena, con una mayor participación de los juniors seleccionables, en los encuentros de liga de la competición estatal, lo que motivaría un mayor asentamiento, y el aumento considerable del factor experiencia, teniendo en cuenta que estamos hablando de una de las mejores ligas de clubes a nivel mundial, y con mayor participación por derecho propio, en competiciones europeas.

Hasta la fecha, la selección nacional junior masculina, ha disputado más de seiscientos encuentros internacionales, tanto de carácter oficial como amistoso, y han ocupado el puesto de seleccionador nacional de esta categoría a lo largo de la historia, los siguientes técnicos: Domingo Barcenas González, Antonio Roncerio Zabala, Sergio Petit, Miguel Roca Mas, Ernesto Enríquez Fernández, Juan de Dios Román Seco, Branislav Pokrajac, Cruz Ma Ibero Iriarte, Rafael López León, Cesar Arguiles Blasco, Jorge Jiménez Salas José Villaldea Garrido, Juan Fco. Vidal Bernabéu, Isidoro Martínez Martín y Alberto Suárez Menéndez.

También cabe destacar, la excelente trayectoria de este equipo nacional en competiciones oficiales, habiendo obtenido una medalla de oro (campeón de Europa 2012), seis medallas de plata (subcampeón del mundo 1989, 1991, 1996, 2002 y 2013; y subcampeón de Europa 1997), y una medalla de bronce en el europeo de 2001, además de otros excelentes resultados clasificándose en el 4º y 5º puestos de distintos mundiales y europeos (Ver graficas adjuntas).

Desde los comienzos de la historia de esta selección nacional, prácticamente todos los llegados al equipo absoluto de España, han pasado

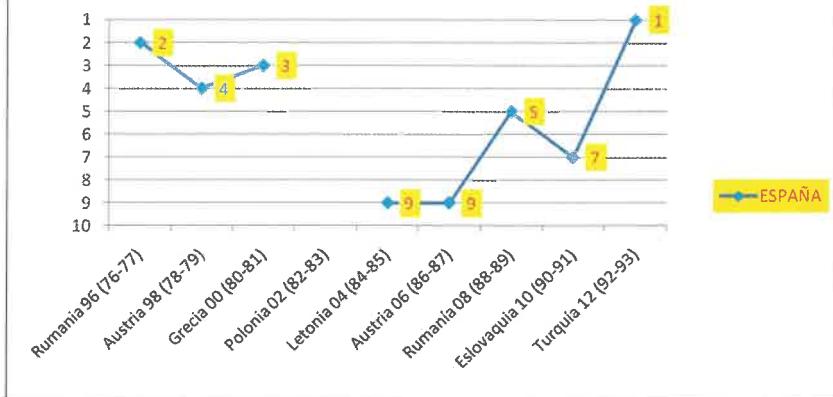
durante mas o menos tiempo, por este grupo de trabajo, lo que implica que el número de jugadores internacionales juniors, supere la cifra de 525, siendo por tanto inviable hacer referencia individualizada en este

"paseo por la historia"; pero sirva como reconocimiento y consideración hacia todos y cada uno de ellos, esta crónica inacabada, de uno de los capítulos mas gratificantes del devenir de nuestro deporte.

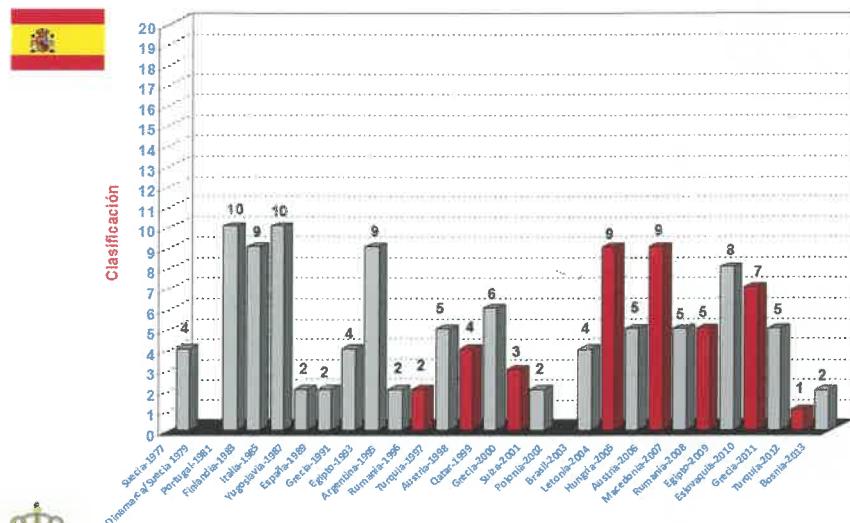
SEGUIMIENTO GRAFICO COMPETICIONES OFICIALES JUNIORS MASCULINAS



Campeonatos de Europa Junior Masculino



SEGUIMIENTO EQUIPOS NACIONALES JUNIORS MASCULINOS ESPAÑA



■ Campeonatos del Mundo ■ Campeonatos de Europa



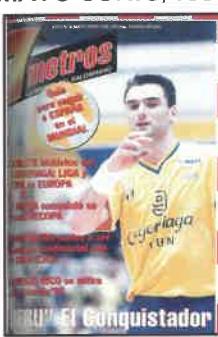
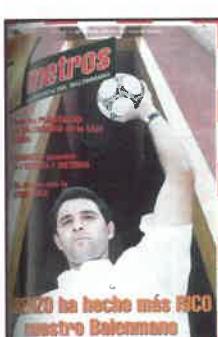
LA HISTORIA DEL BALONMANO A TRAVÉS DE SUS REVISTAS Y PUBLICACIONES



"7 METROS" LA REVISTA DEL BALONMANO

(Revista Oficial, editada por la Asociación de Clubes Españoles de Balonmano 'ASOBAL', de carácter mensual, "1994/1996")

Manuel M^a Meléndez-Falkowski

09 MAYO-JUNIO/1995 	<p>"PERU" EL CONQUISTADOR</p> <p><i>Pitido Inicial:</i> Beñardo y Juanxto, por A. Pérez. <i>Con Vaselina. El Apunte:</i> Una temporada muy especial II, por Sergi Petit. <i>Balonazos:</i> (Lorenzo se va por la puerta grande. Voller a empezar. Alemania casi se echa a Thielblar. Debutó Dujshebaev. Nos dejó Javier. El europeo ya es oficial y esperemos que caballero. España, más latina que nunca. Vujovic, adiós en rojo. Preeuropeo. La pasión turco-chipriota. Vivir para Miver. La Europa que viene, Jordi Alparo. El Montpellier, campeón francés, estará en la próxima Copa de Europa. Granollers, un vivero de lesiones. Richardson, saga África. Olsson no cantará la Marselesa. Elecciones municipales... balonmaneras. Flys: II Otra vez tricampeones!, por R. Torquemada. <i>Cata-Crack:</i> Nenad Perunicic, el gran descubrimiento, por A. Cáceres. <i>El Liguero:</i> El dulce sabor del chocolate, por R. Torquemada. <i>La Ruta del Bacalao:</i> España al asalto del mundial, por E. Riveras. <i>Dobles:</i> Prioridad para la Selección ¿Medalla o plata para Atlanta?, por Joan Sagales y J.F. Muñoz Melo. <i>Pasos:</i> Santos Labaca, no se ríe del pasado, por A. Cáceres. <i>Tanteador. Tiempo Muerto. Zona Mixta:</i> Final del trayecto, por Oscar Grau. Valencia, capital del Balonmano Femenino, por J.A. Crespo. Las Federaciones Deportivas, hacia la prestación de servicios, por J. Conejero.</p>	<p>Director: Arsenio Pérez. Redactores: Ángel Cáceres, Ernest Riveras, Ricard Torquemada y Josep Vila. Colaboradores: Jaume Conejero, José Ángel Crespo, Oscar Grau, Juan Francisco Muñoz Melo, Sergi Petit y Joan Sagales. Fotografía: Javier Ferrández, Paco Largo, Rafael López, Lusa y Alejo Ruiz. Secretario de Redacción: David Gallego. Documentación: Eduardo Romero. Publicidad y Suscripciones: Montse Marco. Diseño y Digitalización: L de M Estudio. Filmación: Filma DOS. Fotomecánica: STR, S.A. Impresión: Gráficas Alarcos, S.L. Gerente: Miguel Roca. Redacción y Administración: Av. de Madrid, 95 – Barcelona</p>
10 JULIO/1995 	<p>EN EL MUNDIAL SALIÓ CRUZ</p> <p><i>Pitido Inicial:</i> Ya no somos quintos, por A. Pérez. <i>Con Vaselina. El Apunte:</i> La "Mística" de Irún, por Beñardo García. <i>Balonazos:</i> (Un "marrano" intercontinental. Los niños campus a sus anchas. ¿El futuro del Balonmano? Menos y mejor. Balseros en Atlanta. Lingotes para los mejores. La mujer europea quita el HIPO. España marca las reglas. Juan de Dios Seleccionador. Juventud Alcalá... Meco. Una sanción de Badel y muy señor mío. Montpellier de las galias. Para chulo Jean-Claude Tapie, y para pelas su hermano. Montpellier quiere armar el taco en Europa. Los ligamentos europeos. Balonazo numérico. Cadenas de espina. No diga Pontevedra, diga Pontebalonmano. Áupa Bidasoa). <i>La Ruta del Bacalao:</i> La mayor decepción, por A. Pérez. <i>Cata-Crack:</i> La liga ya no está en Wenta, por A. Cáceres. <i>En Zona:</i> Examen definitivo a las 4 nuevas reglas. <i>El Liguero:</i> Epílogo, por R. Torquemada. <i>Dobles:</i> Balance de la temporada, por Domingo Bárcenas y Domingo Díaz de Mera. <i>Tanteador. Tiempo Muerto. Zona Mixta:</i> 17 años de soledad, por Cristina Mayo. La voz de los entrenadores, por Juan Hernández. Canarias a la conquista de Europa, por Rafael López.</p>	<p>Director: Arsenio Pérez. Redactores: Ángel Cáceres, Ernest Riveras y Ricard Torquemada. Colaboradores: Domingo Bárcenas, Domingo Díaz de Mera, Beñardo García, Cristina Mayo, Juan Hernández y Rafael López. Fotografía: Sergio Carmona, Javier Ferrández y Paco Largo. Secretario de Redacción: David Gallego. Documentación: Eduardo Romero. Publicidad y Suscripciones: Montse Marco. Diseño y Digitalización: L de M Estudio. Filmación: Filma DOS. Fotomecánica: STR, S.A. Impresión: Gráficas Alarcos, S.L. (Ciudad Real) Gerente: Miguel Roca. Redacción y Administración: Av. de Madrid, 95 – Barcelona</p>
11 SEPTIEMBRE/1995 	<p>LORENZO HA HECHO MÁS RICO NUESTRO BALONMANO</p> <p><i>Pitido Inicial:</i> El año del ajuste, por A. Pérez. <i>Con Vaselina. El Apunte:</i> Una victoria que impone obligaciones, por Guilles Martineau. <i>Balonazos:</i> (Jurasicovacs. Plata en el mundial junior. Portner no olvida Barna, pero se va a Berna. Siniestro total. El "Affaire Patrzynski". Entrenamiento made in France. Argüello, sin el silbato al cuello. Gopin no para ni en Merano. 7 metros descubre las auténticas razones por las que Francia ganó el mundial. Cosas del calendario. Resultados por teléfono. El recuerdo de Pagoaga. Atlanta ya huele a Juegos Olímpicos. No hay peor rival que la guerra. El mundo es muy pequeño, es un Mundet. El Presi del Granollers, emocionado por los guías turísticos parisinos. Birtalan quiere Qatar una nueva experiencia. La guerra de los sexos. Los Pirineos ya no son frontera. La invasión coreana. La herencia de los reyes de Europa. García Cuesta, en el "Nilo" del Balonmano. Overbooking. El mundial pivot sobre ellos. Y otro Volle-nazo. Las sedes del europeo. Domingo Bárcenas y Heliodoro Beléndez, anunciarán pronto en donde se jugará el Campeonato de Europa. Estreno simultaneo. Los vigilantes de la playa juegan A Balonmano). <i>Cata-Crack:</i> Lorenzo Rico: Pasado glorioso futuro claro, por A. Cáceres. <i>En Zona:</i> La liga Asobal al detalle. <i>El Liguero:</i> Vuelta a empezar, por R. Torquemada. <i>En Juego:</i> Peronicic, ganador del I trofeo 7 metros. Mínar: Locos por los trofeos, por A. Cáceres. <i>Pasos:</i> Paco, en la Parrilla del Balonmano, por A. Cáceres. Patxi Pagoaga en memoria. <i>Lanzamientos:</i> Los Rubiño, una saga viajera, por X. Pérez. Hilo directo con la Bundesliga por J. García. <i>Flys:</i> Europa vuelve a temblar, por X. Pérez. <i>Tiempo Muerto. Zona Mixta:</i> El arbitraje y el Balonmano no han acabado para mí, por J.L. Argüello. La opción refrescante del Handbol Playa, por J.J. Eleta. Madrid se ha desertificado, por J. Romano.</p>	<p>Director: Arsenio Pérez. Redactores: Ángel Cáceres, Xavi Pérez y Ricard Torquemada. Colaboradores: José Luis Argüello, Javier J. Eleta, Guilles Martineau y Javier Romano. Fotografía: Paco Largo y Javier Ferrández. Secretario de Redacción: David Gallego. Documentación: Eduardo Romero. Publicidad y Suscripciones: Montse Marco. Diseño y Digitalización: L de M Estudio. Filmación: Filma DOS. Fotomecánica: STR, S.A. Impresión: Gráficas Alarcos, S.L. (Ciudad Real). Gerente: Miguel Roca. Redacción y Administración: Av. de Madrid, 95 – Barcelona</p>
12 OCTUBRE/1995 	<p>OLEG LVOV, LA REVOLUCIÓN DE OCTAVIO</p> <p><i>Pitido Inicial:</i> Los chavales se lo merecen, por A. Pérez. <i>Con Vaselina. El Apunte:</i> El Balonmano en juego, por Alfonso Arroyo. <i>Balonazos:</i> (Juan de Dios y "la conjura... Siciliana"). El nuevo equipo técnico de la Federación Española. Sveinsson aterriza en la liga francesa. 100% Monthurel, o los 15 hermanos de Gaël. Rojas de dos en dos. Papitu, pa-pa-ítu. Un Santo más seguro. El blaugrana se volcó con Lorenzo. Kalina y el baúl de los recuerdos. En la eurocopa'98... ¿Se harán el sueco? Cantabria tiene mucha Teka. Muiños hace crack y tiempla Pilotes. Al rico franco. Samba rumana. Elgorriaga marrane-a en París. Laguna cruza el charco. De banquillo en banquillo. <i>Cata-Crack:</i> Oleg Lvov. El "zar" del Balonmano, por X. Pérez. <i>En Zona:</i> Europa se puede cargar la liga Asobal, por R. Torquemada. <i>El Liguero:</i> Primeros tanteos, por R. Torquemada. <i>En Juego:</i> Pasando revista, por X. Pérez. <i>Pasos:</i> La segunda juventud de Castellvi, por A. Cáceres. Alemania vuelve a caminar, por Juanjo García. <i>Flys:</i> Los "chicos" de oro trajeron plata de Argentina, por A. Pérez. <i>Tanteador. Tiempo Muerto. Zona Mixta:</i> Valencia se lo merecía, por E. Martínez. Posibilidades educativas del Balonmano. Pamplona vibra de nuevo.</p>	<p>Director: Arsenio Pérez. Redactores: Ángel Cáceres, Xavi Pérez y Ricard Torquemada. Colaboradores: Alonso Arroyo, Ernesto Martínez Colomer, Javier Muñoz y Raúl Rodríguez. Fotografía: Javier Ferrández y Paco Largo. Secretario de Redacción: David Gallego. Documentación: Eduardo Romero. Publicidad y Suscripciones: Montse Marco. Diseño y Digitalización: L de M Estudio. Filmación: Filma DOS. Fotomecánica: STR, S.A. Impresión: Gráficas Alarcos, S.L. (Ciudad Real). Gerente: Miguel Roca. Redacción y Administración: Av. de Madrid, 95 – Barcelona</p>

7:59 PM

88%

ADO



Telefónica



REF - NA1962

30 / 09 / 2013

**ENVÍALO ~~CON~~
LOS QUE TIENEN
MÁS DE 14.000
VEHÍCULOS
PARA LLEGAR
A CUALQUIER
RINCÓN.**

NO LO ENVÍAS POR CORREO,
LO ENVÍAS ~~CON~~ CORREOS.
TU SOCIO DE PAQUETERÍA INTEGRAL

ENVIALOCONCORREOS.COM
TELF.: 902 197 197

