



# iGracias

# por todo!

REF. NA1762

26 / 02 / 2014

**ENVÍALO CON  
LOS QUE TE  
DICEN A LAS  
10:00 Y LLEGAN  
A LAS 9:59.**



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

**Correos  
Express**

 **CORREOS**

**SE  
PT**

**1880**  
Primeros servicios  
de paquetería

**concorreos.com telf.: 902 197 197**

# Marcadas señas de identidad

La temporada tuvo en Ciudad Real un broche espectacular, un epílogo merecido para un curso intenso, en el que el balonmano español sigue dando pasos firmes para su consolidación, y quizás lo más importante, para cimentar los pilares de futuro tras vislumbrar la tenue luz que llega al final del túnel.

Este punto y seguido tuvo cuatro enclaves diferenciados dentro de la que fuera capital del balonmano internacional: la Asamblea General de la Federación; la gala de los Premios Nacionales 2014: la actividad deportiva, circunscrita al Quijote Arena como escenario del último partido clasificatorio de las Guerreras y los dos encuentros de las Estrellas, así como la disputa del Torneo Internacional de Balonmano Playa de Ciudad Real con la presencia de la selección masculina; y un último escenario dedicado al ocio y a la promoción, un 'Handball Park' para deleite de los más pequeños.

De manera cronológica, la cita de los Premios Nacionales se vivieron desde un prisma de agradecimiento hacia tantos y tantos nombres propios que siguen haciendo posible escribir la historia de nuestro deporte con letras capitulares. El balonmano debe ser una gran familia, y ésa fue la puesta en escena, en la que cada aportación forma parte de su riqueza, de sus brillos, de sus éxitos, porque el fracaso se palia con trabajo, y en este aspecto nadie pueda dar clases a un deporte acostumbrado a gozar de la victoria, con la necesidad de levantarse y mirar hacia el futuro tras cada derrota.

La Asamblea, cita obligada y foro de debate, se vivió desde el diálogo, el respeto y el consenso. La presencia de gran parte de las empresas

colaboradoras certifica la solvencia del proyecto de la R.F.E.B.M., a lo que se unió la participación del Secretario de Estado para el Deporte para abordar un punto caliente como la relación con la Liga Asobal, de donde salió el consenso de futuro y la garantía del máximo organismo. Toca diseñar un plan de actuación para revertir algunas situaciones, encarar un proyecto ambicioso que aporte un legado al resto de categorías, y legitimar nuestra máxima competición para no perder la estela de lo que fue en un pasado muy reciente.

Y esos recuerdos pretéritos se escenificaron en el regreso al Quijote Arena, templo balonmanístico por excelencia años atrás, en el que las #Guerreras y los #Hispanos devolvieron aromas del pasado ante un público entregado. Añoranzas que se dibujaron en forma de homenajes, con grandes protagonistas entre los que destacaron cuatro nombres propios, Vanessa Amorós y Demetrio Lozano que dejan definitivamente las pistas tras unas carreras profesionales asombrosas, a los que se sumaron Begoña Fernández y Alberto Entreríos, quienes dicen adiós a la selección pero que seguirán en activo en sus clubes, y a quienes tanto debe el balonmano español. Cuatro instantes mágicos en los que el tiempo se detuvo para rendir pleitesía a trocitos de nuestro corazón y siempre motivos de orgullo.

Llega la campaña estival, en esta ocasión menos condensada, con citas continentales para los Juniors y Juveniles; un atractivo Arena Tour de Balonmano Playa, con el Campeonato de España de Laredo en el horizonte; y el Mundial de la modalidad en el que #GuerrerasArena e #HispanosArena representarán a nuestro país.

## Edita

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

## Director

Javier Fernández

## Redactor Jefe

José A. Hurtado

## Colaboradores

Manuel M.ª 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

Mª Carmen Guerra

## Diseño y maquetación

LEGGITALIA

## Imprime

Cromagraf, S.A.

## Depósito Legal

M.11075-1998

## sumario 2014 • número 18 • junio/julio

## SUMARIO

- 4 • ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA 2014
- 8 • GALA DE LOS PREMIOS NACIONALES 2014
- 16 • HANDBALL PARK 2014
- 18 • PARTIDOS DE LAS ESTRELLAS 2014
- 26 • EQUIPOS NACIONALES ABSOLUTOS
- 28 • EQUIPOS NACIONALES DE BASE
- 30 • RESUMEN DE COMPETICIONES
- 32 • BALONMANO PLAYA
- 35 • INSIGNIAS C.O.E.
- 38 • ÁRBITROS
- 39 • HISTORIA



Fotografías: J.L.Recio

La Sala Carlota del Hotel Doña Carlota de Ciudad Real acogía, durante la jornada del 14 de junio, la Asamblea General Ordinaria de la Real Federación Española de Balonmano en 2014, evento que aglutina a todos los estamentos del balonmano español para analizar el desarrollo del curso y acometer las reformas oportunas.

Resaltar, además, la presencia en el Hotel Doña Carlota del presidente del Consejo Superior de Deportes, Miguel Cardenal Carro, que comparecía en la Asamblea General Ordinaria de la Real Federación Española de Balonmano para abordar el Convenio con ASOBAL y explicar el trabajo desarrollado, de forma conjunta, por el Consejo Superior de Deportes, la Real Federación Española de Balonmano, la ASOBAL y la Asociación de Jugadores de Balonmano.

Miguel Cardenal invitaría a todos los presentes a la cohesión porque "no podemos atascarnos en querellas del pasado, insisto en que podrían ser querellas justificadas, razonadas, episodios que uno interpreta de una manera, otro de otra, porque si no nos conduciría a una esterilidad y a una falta de progreso que, ahora mismo, no nos podemos permitir".

Para Miguel Cardenal el objetivo es "poner las bases para un balonmano profesional que genere recursos, que tenga presencia, porque eso es importante en la opinión pública, presencia en los medios de comunicación, que recupere las cotas de protagonismo que tiene que tener, ya que es obvio que la calidad deportiva está ahí; tenemos que tirar del carro juntos, lo que

hace crecer a uno le debe de servir para crecer a otro".

Finalmente, el presidente del Consejo Superior de Deportes repetía el discurso utilizado durante la Gala de los Premios Nacionales 2014, asegurando que "la Temporada 2014/2015 debe ser la temporada del balonmano, por eso os invito a cada uno de vosotros a ver en el Convenio un intento con base sólida, un intento trabajado, un intento pensado, razonado, de mirar hacia adelante, de superar episodios de la historia del balonmano que no han sido acertados, que incluso han sido poco edificantes, pero tenéis la capacidad de superarlo y es imprescindible que lo hagáis para que, efectivamente, lleguemos a recuperar el lugar, el sitio que todos estamos convencidos que merece el balonmano español".



# PUNTOS APROBADOS POR LA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO

## PUNTO 2 DEL ORDEN DEL DÍA - Balance 2013

- Aprobado el Balance del Ejercicio 2013 con 77 votos a favor, 0 votos en contra y 0 abstenciones

## PUNTO 3 DEL ORDEN DEL DÍA - Salario del Presidente

- Aprobada la modificación en la Remuneración del Presidente de la Real Federación Española de Balonmano con 65 votos a favor, 0 votos en contra, 12 abstenciones

## PUNTO 4 DEL ORDEN DEL DÍA - Balance 2014

- Aprobado el Presupuesto del Ejercicio 2014 con 70 votos a favor, 0 votos en contra y 0 abstenciones

## PUNTO 5 DEL ORDEN DEL DÍA - Informe de Gestión Deportiva

- Aprobado el Informe de Gestión Deportiva con 78 votos a favor, 0 votos en contra y 0 abstenciones

## PUNTO 6 DEL ORDEN DEL DÍA - Acuerdos de la Comisión Delegada

- Aprobados los Acuerdos Adoptados por la Comisión Delegada con 78 votos a favor, 0 votos en contra y 0 abstenciones

## PUNTO 7 DEL ORDEN DEL DÍA - Tarifas Arbitrales 2014/2015

- Aprobada la reducción del Fondo Arbitral, excepto en División de Honor de Plata Femenina, con 70 votos a favor, 7 votos en contra y 0 abstenciones
- Aprobado el hecho de recuperar la figura del Delegado Federativo con 65 votos a favor, 7 votos en contra y 5 abstenciones

## PUNTO 8 DEL ORDEN DEL DÍA - Convenio con ASOBAL

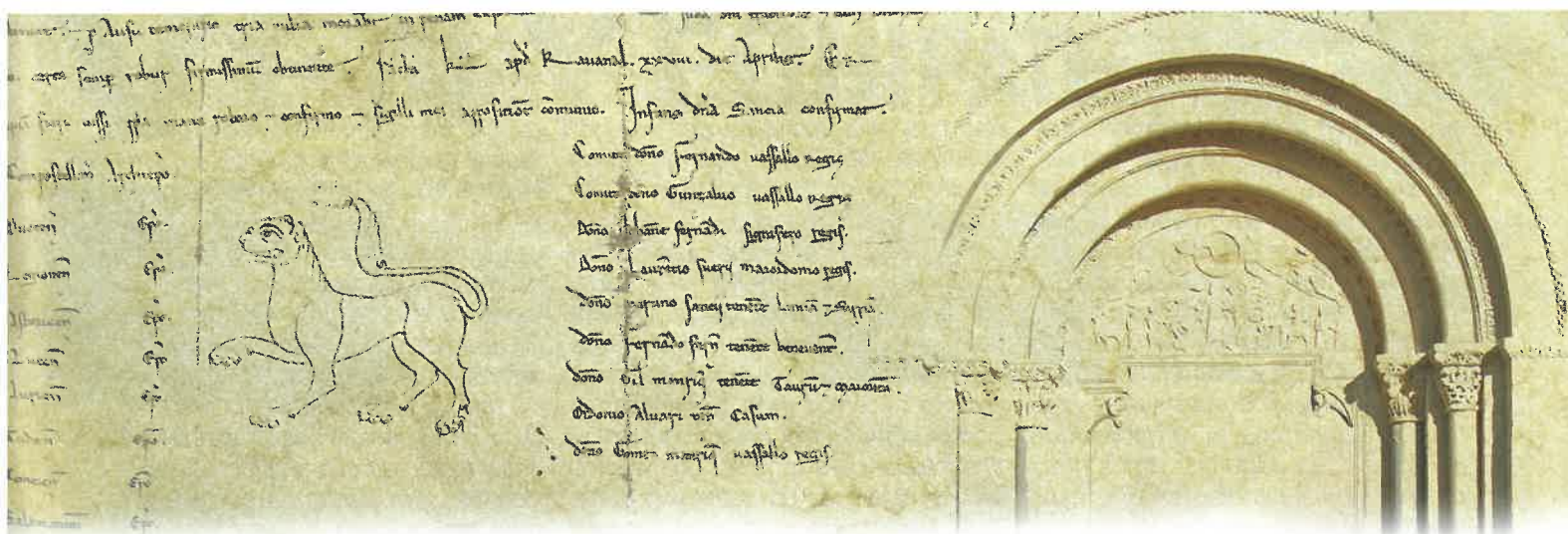
- Aprobado el Convenio con ASOBAL con 69 votos a favor, 0 votos en contra y 10 abstenciones

## PUNTO 9 DEL ORDEN DEL DÍA - Propuestas de la Asamblea y Junta Directiva

- Aprobada la tramitación de licencias de jugadores contratados con 78 votos a favor, 0 votos en contra y 0 abstenciones
- Aprobada la medida de abonar un fondo de compensación en sectores y fases finales con 71 votos a favor, 0 votos en contra y 2 abstenciones
- Aprobada la propuesta de que la fianza de los clubes en competiciones europeas puedan ser avaladas por la Federación Territorial que corresponde con 76 votos a favor, 0 en contra y 1 abstención
- Aprobada la reducción del importe del punto en los derechos de formación de jugadores y jugadoras con
- Aprobados los derechos deportivos masculinos para las competiciones continentales en la Temporada 2014/2015 con 78 votos a favor, 0 votos en contra y 1 abstención
- Aprobada la composición, participación y forma de juego de la Copa ASOBAL
- Aprobada la forma de juego de la Copa de S. M. el Rey
- Aprobada la reforma de la Copa de S. M. la Reina, incrementando el número de participantes y rondas, con 65 votos a favor, 8 votos en contra y 1 abstención
- Aprobada la eliminación del Grupo de Descenso en División de Honor de Plata Masculina con 78 votos a favor, 0 votos en contra y 0 abstenciones
- Aprobada la modificación del sistema de puntuación en el Campeonato de España de Selecciones Territoriales con 71 votos a favor, 0 votos en contra y 3 abstenciones
- Aprobada la creación de una comisión de estudio para la Primera Nacional y la División de Honor de Plata Femenina con 73 votos a favor, 0 votos en contra y 0 abstenciones
- Aprobado el documento a presentar para tramitar las licencias de jugadoras y entrenadores en División de Honor Femenina con 61 votos a favor, 0 votos en contra y 3 abstenciones
- Aprobada la medida para inscribir a 16 jugadores y jugadoras en partidos oficiales, salvo para la Liga ASOBAL con 67 votos a favor, 0 votos en contra y 1 abstención
- Aprobada la obligatoriedad de tener la licencia de entrenador con 72 votos a favor, 1 voto en contra y 0 abstenciones
- Aprobada la Ordenación General de Procedencias de la Real Federación Española de Balonmano con 74 votos a favor, 4 votos en contra y 0 abstenciones

## PUNTO 10 DEL ORDEN DEL DÍA - Calendario Deportivo

- Aprobado el Calendario Deportivo para la Temporada 2014/2015



## 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 'Decreta' 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.

1 1 8 8  
EL PUEBLO  
ADQUIERE  
EL DERECHO  
A DECIDIR



AYUNTAMIENTO DE LEÓN

LEÓN  
Cuna del  
Parlamentarismo

**Durante la celebración de la Asamblea General Ordinaria 2014, todos los patrocinadores y colaboradores de la Real Federación Española tuvieron oportunidad de dirigirse a los assembleístas para mostrarles sus inquietudes, explicarles las líneas de colaboración y testar el periodo de vinculación para hacer un somero balance**



Fotografías: J.L.Recio

## LOS PATROCINADORES TUVIERON SU SITIO

**A**brío el turno de intervenciones **David Muntañola**, Director Comercial y Marketing de **Correos**, patrocinador principal de la R.F.E.BM., quien detalló los motivos por lo que la empresa a la que representa apostó por el patrocinio del balonmano. "Teníamos dos objetivos muy claros, uno es el objetivo de rentabilidad del patrocinio consiguiendo visibilidad, y los resultados que estamos obteniendo creo que son muy buenos. Y en segundo lugar tiene mucho más que ver con la transformación interna que estamos viviendo en Correos. Tenemos que seguir transformando nuestro modelo de negocio, y esa profundidad, ese cambio yo creo que no era la mejor manera de poderlo transmitir tanto interna como externamente, era a través de una serie de valores, y nosotros entendíamos y entendemos que esos valores los tiene el Balonmano, la verdad es que miramos otros deportes, vimos otras cosas, pero entendíamos que esos valores que de verdad queríamos transmitir como compañía y como grupo el deporte que los tiene ahora mismo en España es el Balonmano,

y estamos hablando siempre de valores como el trabajo en equipo, el esfuerzo, la superación, etc. Nosotros hemos utilizado un montón de herramientas de las que ha puesto a nuestra disposición la Federación y que hemos trabajado para promover este tipo de valores tanto internamente en la compañía, como externamente hacia la sociedad".

David rubricaba su intervención apostillando que "además hemos encontrado un valor intangible que muchas veces no imaginamos cuando estás empezando un proyecto como éste, y es el apoyo absoluto que estamos recibiendo por parte de la Federación Española de Balonmano, en la cabeza de su Presidente, de Javier Fernández, y del resto de miembros de la Federación, jugadores y jugadoras, etc. No hacemos más que recibir, en primer lugar cariño, creo que es muy importante para alguien que decide invertir dinero en un patrocinio como éste, pero luego predisposición total en cualquier tipo de acción, e incluso ideas novedosas para poder desarrollar mejor nuestro patrocinio".

La segunda exposición corrió a cargo de **Jesús Gutiérrez**, Director de Colectivos de **Banco Popular**, quien no ocultó que "somos una de las cinco primeras entidades a nivel nacional y hemos apostado siempre por el deporte ya que compartimos valores con vosotros, espíritu de equipo, esfuerzo, superación; consideramos el deporte también como un motor económico, algo fundamental, crecimiento y bienestar social, y de ahí que estemos encantados de colaborar con la Federación, de seguir haciéndolo durante mucho tiempo, e incrementar en la medida de lo posible esa colaboración".

Jesús mostraba su satisfacción por la cálida acogida que han tenido entre todos los agentes de nuestro deporte, "la acogida que nos estáis dando está siendo fantástica, nos estáis apoyando mucho. Las personas que han estado con vosotros nos transmiten su satisfacción en ese sentido y no puedo más que alegrarme por ello. Hemos realizado un esfuerzo para personalizaros ofertas a cada estamento y me congratula saber que satisfacen vuestras necesidades".





La firma deportiva **Rasán**, representada por **Ana Ferrándiz**, del departamento de dirección, es uno de los colaboradores históricos de la R.F.E.BM. "Para nosotros fue un gran honor hace 10 años cuando se nos brindó la oportunidad de ser proveedores de la Federación Española de Balonmano, con ellos hemos sido dos veces campeones del mundo, de lo cual nos sentimos muy orgullosos, y esperamos seguir consiguiendo grandes logros deportivos. Sabéis que constáis con nosotros para cualquier necesidad, tanto a nivel de entidades como a nivel de deportistas. Estamos para colaborar con vosotros en este gran proyecto del deporte de España".

**Javier García**, director de Marketing y Comunicación de **Helvetia Seguros**, recordó que "desde el año 1998 somos aseguradores de la R.F.E.BM. han pasado ya 16 años, y seguimos y seguiremos al pie del cañón procurando daros un muy buen servicio, y en 2008 además nos convertimos en patrocinadores oficiales, ya vamos siendo de los veteranos del photocall, cosa que me alegra muchísimo y espero que lo seamos muchos años más. Y hace breves fechas hemos firmado un nuevo acuerdo inédito en España con el Comité Técnico de Árbitros por un periodo de tres años, acuerdo del que estamos enormemente satisfechos".

Antes de finalizar su intervención Javier solicitó al Secretario de Estado, en un interesante 'mini-debate', "apoyo de la Administración a los patrocinadores deportivos", guante que recogió **Cardenal**, comprometiéndose a estudiar los apoyos "para la base y el deporte femenino".

Cerró el capítulo de intervenciones de los patrocinadores, **Pablo Loredó**, director de Marketing y Franquicias de **Drasanvi**. "Colaboramos con muchos deportes pero bien es cierto que el balonmano es nuestra niña bonita. No sólo estamos con la selección, también apoyamos al Cleba en León, a la selección española de fútbol a otro nivel, y diferentes deportes minoritarios, con gran vinculación con el deporte base, ya que consideramos que para llegar a ser una estrella requieren apoyo desde el principio. Drasanvi es una empresa 100% española, ubicada en León, con más de 3.000 puntos de venta y que en breve se expandirá por Rusia, Reino Unido y México. Esperamos seguir vinculados con vosotros por mucho tiempo".

# VEN Y EQUIPATE



**MATERIAL DEPORTIVO**  
Fabricación y distribución



Redes de Protección



Porterías



Cortinas Amortiguadoras

¿QUIERES  
RECIBIR  
NUESTROS  
CATÁLOGOS?  
Llámanos



Ganchos de  
seguridad



Tarjetas  
árbitro



Cronómetros



Silbato



Cintas delimitadoras



Balones



Fotografías: J.L.Recio

# MERECIDO HOMENAJE

**El Gran Casino de Ciudad Real, uno de los históricos puntos neurálgicos de la capital manchega, edificio inaugurado el 7 de junio de 1887 y foro de la burguesía local de la época, se convirtió en el escenario que acogió la celebración de la gala de los Premios Nacionales de Balonmano 2014, con la presencia de más de 200 invitados**

Bajo la presidencia de **Francisco V. Blázquez**, y con la presencia, entre otras personalidades, de **Miguel Cardenal**, presidente del Consejo Superior de Deportes, y **Rosa Romero**, alcaldesa de Ciudad Real, el acto sirvió como emotivo homenaje a 83 galardonados, por su trayectoria, trabajo y dedicación en los ámbitos de directivos, personal federativo, árbitros, entrenadores, jugadores y jugadoras, clubes, empresas de comunicación, entidades, instituciones y personalidades del mundo del balonmano.

**Rosa Romero**, alcaldesa de Ciudad Real, abrió el turno de palabra, asegurando que "están ustedes en la ciudad del balonmano, un deporte que forma parte de la historia de Ciudad Real". Es por ello que "estamos hon-

*rados de acoger la Gala del Balonmano Español, y agradecemos a la Real Federación Española de Balonmano el apostar por Ciudad Real para convertirla en el epicentro para disfrutar del mejor balonmano".* Discurso en el que recalcó "hemos trabajado muy duro, con muchísimo cariño, para que todo salga como es merecido; podemos presumir de tener unas instalaciones deportivas magníficas, y entre ellas la mítica y espectacular pista del Quijote Arena".

El presidente de la Real Federación Española de Balonmano, **Francisco V. Blázquez García**, recogió el testigo de la regente manchega para afirmar que "estamos en una plaza emblemática, excepcional para desarrollar la Gala de los Premios Nacionales 2014 que, a partir de ahora, vamos a celebrarla año a año porque el retorno es cada vez mayor, y llega el momento de reconocer el trabajo del mundo del balonmano todos los años. Estamos ante un día especial para los galardonados, es su día, y me gustaría reconocer la labor de los jugadores del equipo español que conquistaron el título del Campeonato del Mundo de España 2013".

**Miguel Cardenal Carro**, presidente del Consejo Superior de Deportes, clausuró el acto, asegurando que "hemos afrontado reformas de enorme importancia en los últimos meses en el deporte profesional, y estar aquí me permite comprobar la fuerza del balonmano en España". El Secretario de Estado para el Deporte agradeció la Medalla e Insignia de Oro al Mérito Deportivo recibida de manos de Francisco V. Blázquez, ratificando que "gracias al trabajo del presidente de la Real Federación Española de Balonmano, estoy convencido de que vamos a cumplir los propósitos marcados". Finalmente, Miguel Cardenal reveló que, "para mí, este deporte es muy importante, un deporte de referencia, y os prometo que vamos a luchar para que el balonmano recupere el lugar que merece; la mayoría de nosotros ha padecido las consecuencias de la crisis, pero me gustaría que la próxima temporada represente la temporada del balonmano".



# 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.**



## CATEGORÍA DE DIRECTIVOS

### CATEGORÍA DE DIRECTIVOS

#### DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO

- Irene García Martos, expresidenta de la Asociación de Jugadoras de Balonmano
- Cristina Gómez Arquer, expresidenta de la Asociación de Jugadoras de Balonmano
- Mercedes Fuertes Valmaña, expresidenta de la Asociación de Jugadoras de Balonmano
- Mai Ortiz Ayela, expresidenta de la Asociación de Jugadoras de Balonmano

#### MEDALLA E INSIGNIA DE PLATA AL MÉRITO DEPORTIVO

- Francisco Rafael Martí Radiu, presidente del Deportivo Balonmano Castejón
- Luciano Calvo Pumpido, Empresa Grupo Calvo
- Eduardo J. Pomares Fuertes, director de Oficinas de Colectivos de Banco Popular
- Arturo Tejedor Palacín, presidente de la Federación de Balonmano de la Comunidad Valenciana
- Tomás Palacios Rodríguez, presidente de la Federación de Balonmano de La Rioja
- Tomás Moral García, presidente de la Federación Catalana de Balonmano
- Blas Parrilla Cabrera, presidente de la Federación Canaria de Balonmano

#### MEDALLA E INSIGNIA DE ORO AL MÉRITO DEPORTIVO

- Enrique Corcuera Máximo, presidente de la Federación de Balonmano de Castilla-La Mancha

### CATEGORÍA DE FEDERATIVOS

#### MEDALLA E INSIGNIA DE PLATA AL MÉRITO DEPORTIVO

- Milagros Morcillo Chaparro, secretaria y asesora jurídica de la Real Federación Española de Balonmano
- José Ramón García Ortiz, director de Competiciones de la Real Federación Española de Balonmano
- Mariano Esteban Loa, director del Departamento de Servicios Generales de la Real Federación Española de Balonmano

#### MEDALLA E INSIGNIA DE ORO AL MÉRITO DEPORTIVO

- Gonzalo Rodríguez Helguera, secretario general de la Federación Cantabria de Balonmano

### CATEGORÍA DE ÁRBITROS

#### MEDALLA E INSIGNIA DE PLATA AL MÉRITO DEPORTIVO

- Francisco Zaragoza Rodríguez
- Javier Pastor Gamón
- Miguel Ángel Valero Terrón

#### MEDALLA E INSIGNIA DE ORO AL MÉRITO DEPORTIVO

- Alfonso Rodríguez Murcia
- Enrique Jesús Ríos Martín

### CATEGORÍA DE ENTRENADORES

#### MEDALLA E INSIGNIA DE BRONCE AL MÉRITO DEPORTIVO

- Antonio Reyes Alcaide

#### MEDALLA E INSIGNIA DE PLATA AL MÉRITO DEPORTIVO

- Rodrigo Reñones Calvo
- Jenaro Félix Baz

#### MEDALLA E INSIGNIA DE ORO AL MÉRITO DEPORTIVO

- Jorge Dueñas de Galarza

### CATEGORÍA DE JUGADORES

#### MEDALLA E INSIGNIA DE BRONCE AL MÉRITO DEPORTIVO

- Andrea Barró San Martín

#### MEDALLA E INSIGNIA DE PLATA AL MÉRITO DEPORTIVO

- Cristian Ugalde García, 101 internacionalidades
- Silvia Navarro Giménez, 104 internacionalidades
- Vanessa Amarós Quiles, 111 internacionalidades
- José María Rodríguez Vaquero, 113 internacionalidades
- Julen Aginagalde, 116 internacionalidades
- Eli Chóvez Hernández, 118 internacionalidades
- Víctor Tomás González, 129 internacionalidades
- Carmen Martín Berenguer, 134 internacionalidades
- Viran Morros de Argila, 135 internacionalidades
- Cristina González Ramos, 137 internacionalidades

#### MEDALLA E INSIGNIA DE ORO AL MÉRITO DEPORTIVO

- Eli Pinedo Sáenz, 154 internacionalidades
- Albert Rocas Comas, 158 internacionalidades
- Beatriz Fernández Ibáñez, 160 internacionalidades
- Macarena Aguilar Díaz, 180 internacionalidades
- Begoña Fernández Molinos, 181 internacionalidades

#### MEDALLA E INSIGNIA DE ORO Y BRILLANTES

- Eugenio Serrano Gisbert, 181 internacionalidades

## CATEGORÍA DE FEDERATIVOS



Milagros Morcillo Chaparro

José Ramón García Ortiz



Mariano Esteban Loa



Gonzalo Rodríguez Helguera

### CATEGORÍA DE CLUBES

#### DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO

- Club Balonmano San Sebastián de los Reyes
- Deportivo Zarautz K. E.
- Deportivo Valle de Trápaga
- Club Balonmano Elche
- Real Grupo de Cultura Cavadonga
- Bera Bera R. T.

### CATEGORÍA DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN

#### DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO

- Cadena COPE

### CATEGORÍA DE ENTIDADES

#### DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO

- Naturhouse
- Rosán
- Halcón Viajes
- Helvetia Seguros
- Grupo Correos

### CATEGORÍA DE INSTITUCIONES

#### DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO

- Ayuntamiento de Pájara
- Concello de Lalín
- Ayuntamiento de Córdoba
- Ayuntamiento de León

### CATEGORÍA DE PERSONALIDADES

#### MEDALLA E INSIGNIA DE ORO AL MÉRITO DEPORTIVO

- Miguel Cardenal Carro, presidente del Consejo Superior de Deportes

### CATEGORÍA DE DISTINCIONES ESPECIALES

MENTIÓN ESPECIAL EXTRAORDINARIA DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO A LOS JUGADORES Y TÉCNICOS DE LOS 'HISPANOS' POR LA MEDALLA DE ORO EN EL CAMPEONATO DEL MUNDO DE 2013 CELEBRADO EN ESPAÑA

- Alberto Enterrías Rodríguez
- Albert Rocas Comas
- Jorge Maqueda Peño
- Víctor Tomás González
- Daniel Sarmiento Melián
- José Manuel Sierra Méndez
- Julen Aginagalde Akizu
- Arpad Sterbik Capar
- Angel Montoro Cabello
- Viran Morros de Argila
- Carlos Ruesga Pasarín
- Antonio J. García Robledo
- Valero Rivera Falch
- Aitor Ariño Bengoechea
- Gedeón Guardiola Villaplana
- Joan Cañellas Reixach
- Valero Rivera López
- Manuel Montoya Fernández
- Ricard Franch Arcas
- José Antonio Gutiérrez Rincón
- Maialen Araolaza Arrieta
- José Javier Fernández Fuertes

## CATEGORÍA DE ÁRBITROS

Real Federación Española de Balonmano



Francisco Zaragoza Rodríguez

Real Federación Española de Balonmano



Javier Pastor Gamón

Real Federación Española de Balonmano



Miguel Ángel Valero Terrón



Alfonso Rodríguez Murcia



Enrique Jesús Ríos Martín

## CATEGORÍA DE ENTRENADORES



Antonio Reyes Alcaide



Rodrigo Reñones Calvo



Jenaro Félix Baz



Jorge Dueñas de Galarza

## CATEGORÍA DE JUGADORES Y JUGADORAS



Andrea Barnó San Martín



Silvia Navarro Giménez y  
Cristian Ugalde García



Elisabeth Chávez Hernández y  
Julen Aginagalde Akizu



Carmen Martín



Cristina González Ramos



Elisabeth Pinedo  
Sáenz



Beatriz Fernández  
Ibáñez



Macarena Aguilar  
Díaz



Begoña Fernández Molinos



Eugenio Serrano Glispert

## CATEGORÍA DE CLUBES



DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO  
**Club B. San Sebastián de los Reyes**



DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO  
**Deportivo Zarautz**



DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO  
**Deportivo Valle de Trápaga**



DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO  
**Balonmano Elche**



DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO  
**Real Grupo de Cultura Covadonga**



DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO  
**Bera Bera**

## CATEGORÍA DE ENTIDADES



DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO  
**Naturhouse La Rioja**



DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO  
**Rasán**



DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO  
**Helvetia Seguros**



DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO  
**Correos**

## CATEGORÍA DE INSTITUCIONES



DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO  
**Ayuntamiento de Pájara**



DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO  
**Concello de Lalín**



DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO  
**Ayuntamiento de Córdoba**



DISTINCIÓN AL MÉRITO DEPORTIVO  
**Ayuntamiento de León**

## CATEGORÍA DE PERSONALIDADES



MEDALLA E INSIGNIA DE ORO AL MÉRITO DEPORTIVO  
**Miguel Cardenal Carro**

# 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**

## CATEGORÍA DE DISTINCIONES ESPECIALES



MENCIÓN ESPECIAL EXTRAORDINARIA DE LA  
RFEBM  
*Alberto Entreríos Rodríguez*



MENCIÓN ESPECIAL EXTRAORDINARIA DE LA  
RFEBM  
*Albert Rocas Comas*



MENCIÓN ESPECIAL EXTRAORDINARIA DE LA  
RFEBM  
*Jorge Maqueda Peño*



MENCIÓN ESPECIAL EXTRAORDINARIA DE LA  
RFEBM  
*José Manuel Sierra Méndez*



MENCIÓN ESPECIAL EXTRAORDINARIA DE LA  
RFEBM  
*Julen Aginagalde Akizu*



MENCIÓN ESPECIAL EXTRAORDINARIA DE LA  
RFEBM  
*Antonio J. García Robledo*



MENCIÓN ESPECIAL EXTRAORDINARIA DE LA  
RFEBM  
*Valero Rivera Folch*



MENCIÓN ESPECIAL EXTRAORDINARIA DE LA  
RFEBM  
*Joan Cañellas Reixach*



MENCIÓN ESPECIAL EXTRAORDINARIA DE LA  
RFEBM  
*Valero Rivera López*



MENCIÓN ESPECIAL EXTRAORDINARIA DE LA  
RFEBM  
*Manuel Montoya Fernández*



MENCIÓN ESPECIAL EXTRAORDINARIA DE LA  
RFEBM  
*José Javier Fernández Fuerte*

Fotografías: J.L. Recio

TEMPORADA SEASON 2013-2014

Desde 1978  
con el deporte  
Founded in 1978



DESCUBRE NUESTRO CATÁLOGO

[www.rasan.com](http://www.rasan.com)



Fotografías: J.L.Recio

El dispositivo que la Real Federación Española de Balonmano había diseñado para el fin de semana en Ciudad Real tenía una sorpresa para todos los jóvenes de la localidad: un parque temático de balonmano, bajo el nombre de 'Handball Park', instalado en la Plaza Mayor de Ciudad Real durante la tarde del 13 junio y en los alrededores del Quijote Arena en la jornada del 14 de junio.

Actividad que aglutinaría a 11.000 personas en total, con 1.800 niños y niñas, para disfrutar de los campos de balonmano hinchables y la animación musical, junto a numerosos regalos, cortesía de los patrocinadores de la Real Federación Española de Balonmano.





# ¿Coraje?

**"Este es nuestro mundo.  
Para conquistarlo  
necesitaremos todo tu apoyo.  
Y mucho, mucho coraje".**

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

**Tu aseguradora suiza.**

**helvetia** 

# CONSTELACIÓN DE ESTRELLAS



Fotografías: J.L.Recio/Álvaro Bermejo

●●●● Miguel Santiago Rico

Ciudad Real, urbe balonmanística por excelencia, vivió un fin de semana inolvidable (del 13 al 15 de junio), cuyo broche de oro fue la celebración del Partido de las Estrellas 2014, una plausible iniciativa del presidente de la Real Federación Española de Balonmano, Francisco V. Blázquez, que comporta el Fin de Fiesta de cada final de campaña, y que paulatinamente va cobrando mayor relevancia en el calendario estatal.

La élite del balonmano español, tanto en su versión masculina como en la femenina, retornó con alborozo al Quijote Arena, escenario de gestas de elevada enjundia protagonizadas

por el inolvidable Balonmano Ciudad Real. En la capital castellano-manchega se respira, se siente, se vive nuestro deporte con inusitada pasión.

El Partido de las Estrellas supuso un brillantísimo colofón a un fin de semana verdaderamente inolvidable que convirtió a Ciudad Real en capital del balonmano español.

## Partido de las estrellas femenino

La mañana del 15 de junio arrancó con el Partido de las Estrellas en su versión femenina. Cerca de 2.500 espectadores vibraron en los graderíos

del Quijote Arena con la confrontación que opuso a un combinado de la División de Honor Femenina, elegido por los propios fans del balonmano de mujeres, y a las #Guerreras de Jorge Dueñas.

Escenario idílico, cheerleaders ambientando, una presentación espectacular y en el 40x20 pudimos admirar a 34 de las mejores balonmanistas de este país que nos deleitaron con acciones de una belleza plástica superlativa.

En lo estrictamente deportivo visio-  
namos un encuentro en el que la su-  
perioridad de la selección española





quedó patente desde los albores y el Combinado DHF de José Ignacio Prades sólo pudo que rendir pleitesía a unas #Guerreras en estado de gracia, tanto las más habituales como las menos frecuentes, con la bolañesa Macarena Aguilar desplegando su enorme talento. Con Silvia Navarro y Ana Temprano muy entonadas, el 30:16 todavía se puede explicar con mayor vehemencia.

## Homenaje a Vanessa Amorós y Begoña Fernández

La emotividad y hasta el sollozo se apoderaron del Quijote Arena cuando en

todos los comparecientes. Vanessa, una extraordinaria deportista, cuelga las zapatillas y ahora adiestrará a un conjunto infantil de la estructura de base del Elda Prestigio.

Ya en el último suspiro del choque vuelve la emoción, irrumpe un sentimiento de admiración y pleitesía por uno de los grandes mitos de la historia de

La contienda respondió con creces a la expectación suscitada y hubo diluvio de estrellas, pero también de goles, muchos de ellos muy espectaculares que erizaron la piel de los fans de nuestro deporte como los anotados por Valero Rivera o Alex Dujshebaev, entre otros. En el Combinado de la AJBM brilló con luz propia José Mario Carrillo, máximo goleador de la Liga

### ESPAÑA 30:16 COMBINADO DHF

- MÁXIMA ANOTADORA DE ESPAÑA: *Carmen Martín* con 6 goles
- MÁXIMA ANOTADORA DEL COMBINADO DHF: *Tania Yáñez* con 4 goles
- MEJOR PORTERA: *Silvia Navarro* de España
- MEJOR JUGADORA: *Macarena Aguilar* de España

*Espectadores: 2.276*



nuestro balonmano femenino: Begoña Fernández Molinos, viguesa de 34 años, 181 veces internacional, 395 goles a sus espaldas y también medallista olímpica de bronce en Londres 2012, medalla de plata en Europeo 2008. Al menos, a Begoña la podremos seguir disfrutando en el Vardar de Macedonia.

## Partido de las estrellas masculino

Los más de 3.000 espectadores que habitaban en las majestuosas gradas del Quijote Arena disfrutaron de lo lindo con el partido que les depararon los #Hispanos de Manolo Cadenas y un combinado de la AJBM integrado por balonmanistas de la Liga ASOBAL.

ASOBAL, también lo fue de este Partido de las Estrellas, sin olvidarnos de Juan Castro, designado como MVP del compromiso.

Los #Hispanos se impusieron por 38 goles a 33 culminando de este modo con tres victorias las tres confrontaciones que debían dirimir en esta última concentración de la temporada.

## Homenaje a Demetrio Lozano y Alberto Enterríos

Como aconteció en el duelo femenino, la emotividad y el sentimiento de admiración y respeto impregnó todo el Quijote Arena cuando durante la primera

el 13' se detiene el compromiso para tributar homenaje a Vanessa Amorós Quiles, ilicitana de 31 años, 111 veces internacional y 97 goles anotados, medallista de bronce en Londres 2012. La conversión de un siete metros dio paso a un emocionado tributo por parte de





mitad llegó el momento de homenajear a un grande de nuestro balonmano: Demetrio Lozano, alcalaíno de 38 años, 223 veces internacional y 462 goles con la selección española, con la que logró tres medallas de bronce olímpicas, oro mundialista en 2005 y cinco medallas en Europeos.

La hinchada le ovacionó como merece y Demetrio correspondió con la categoría que le caracteriza.

En el segmento final del compromiso los decibelios se dispararon para tributar homenaje a otra leyenda de nuestro balonmano: Alberto Entreríos, gijonés de 37 años, 240 veces internacional, 726 goles, bicampeón del Mundo en 2005 y 2013, un bronce olímpico en 2008, un bronce mundialista en 2011, más un par de medallas en Campeo-

natos de Europa para completar un palmarés repleto de éxitos.

Este apasionado de la guitarra, bautizado por el "maestro" Luis Miguel López como "Rock and Roll" Entreríos, es un ídolo en Ciudad Real donde sentó cátedra. La hinchada del Quijote se puso en pie para obsequiarle con una ovación muy difícil de olvidar.

Alejandro Blanco, presidente del Comité Olímpico Español, y Francisco V. Blázquez, máximo mandatario de la

Real Federación Española de Balonmano, entregaron sendas placas a Demetrio y Alberto, quienes posaron orgullosos de este inolvidable reconocimiento a dos grandes carreras deportivas.

También debemos glosar los reconocimientos por su adiós a Raúl Campos y a Jorge Martínez, sin olvidarnos de los colegiados del encuentro: Enrique Ríos y Alfonso Rodríguez, quienes también ponen punto y final a su plausible ejecutoria arbitral.

#### ESPAÑA 38:33 COMBINADO AJBM

- MÁXIMO ANOTADOR DE ESPAÑA: *Julen Aginagalde y Valero Rivera* con 6 goles
- MÁXIMO ANOTADOR DEL COMBINADO AJBM: *José Mario Carrillo* con 7 goles
- MEJOR PORTERO: *Jorge Martínez* del Combinado AJBM
- MEJOR JUGADOR: *Juan Castro* del Combinado AJBM

*Espectadores: 3.114*





# CORREOS

## Estrellas 2014 Combinado D.H.F.

OS



Halcón  
viajes.com

AirEuropa

Drasanvi



Ciudad Real  
Apostando por el Deporte

# COR

## Partido de las #Hispanos - Con



# CORREOS

## Estrellas 2014 Combinado A.J.BM.

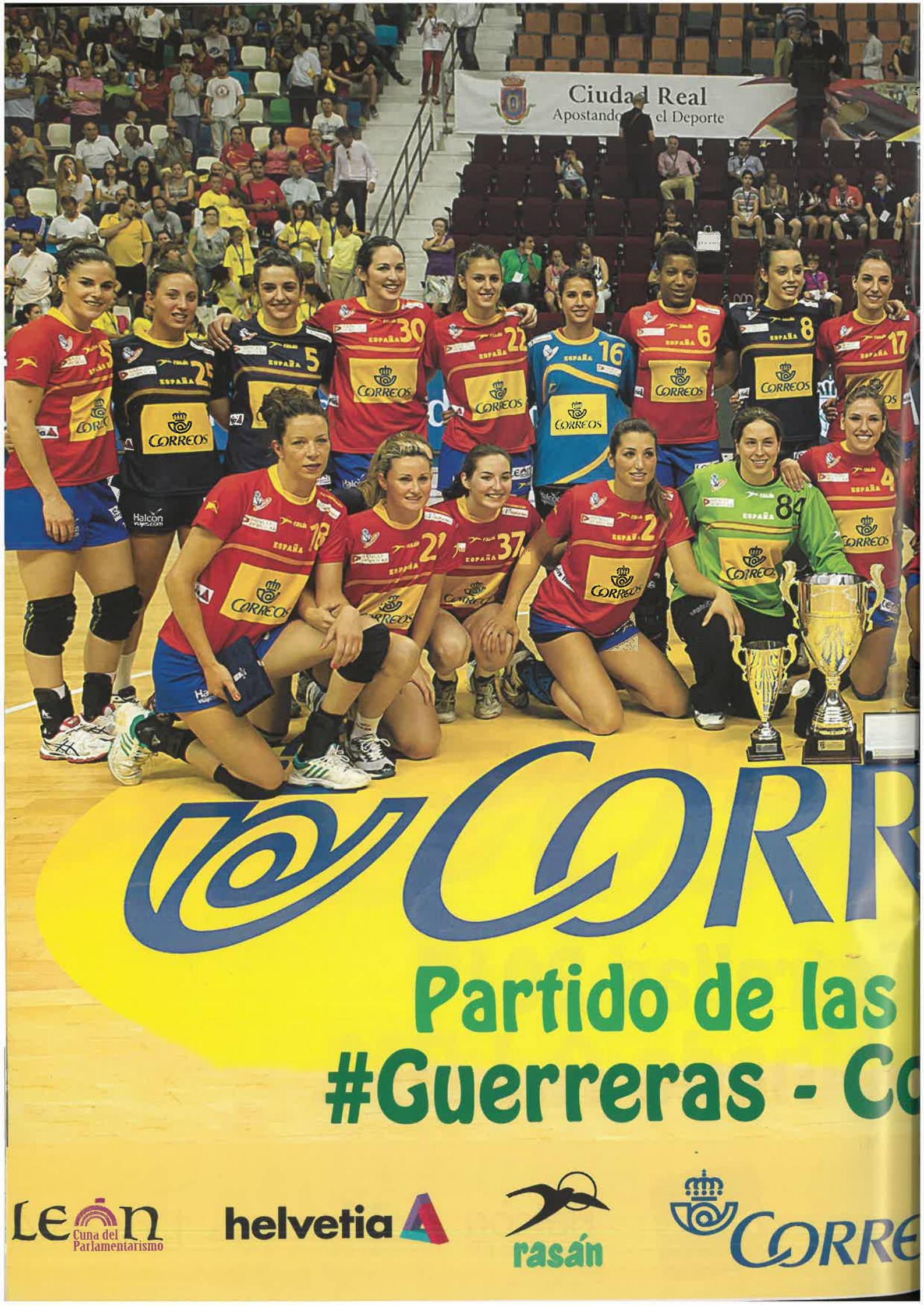
COS



Halcón  
viajes.com

 AirEuropa

Drasanvi



Ciudad Real  
Apostando por el Deporte

**@CORR**

Partido de las  
**#Guerreras - Co**

**León**  
Cuna del  
Parlamentarismo

**helvetia**

  
**rasán**

 **CORRE**

# Todo lo que Imagina

Nieve



Golf



Cruceros



Turismo Rural



Billetes de avión y tren



Grandes viajes



Alquiler de coches



Entradas

Playas

## 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!

Con más de 1.050 oficinas a su servicio

**Halcon**  **viajes.com**

# EL RETORNO DE IKER ROMERO

Fotografías: ZPRP/J.L.Recio

Los 'Hispanos' han regresado a la actividad para bajar el telón del curso en Polonia, jugando dos amistosos contra el equipo local en Gdansk y Plock.

Cita que el entrenador del combinado español, Manolo Cadenas, ha aprovechado para facilitar el retorno de Iker Romero que, a sus 34 años, tenía la oportunidad de alcanzar la cifra de 200 partidos con la camiseta de España.

Reto que el lateral de Vitoria terminaría por culminar en Gdansk, y de-

mostrando que la calidad permanece intacta en él. Así, ayudaría a sus compañeros a derrotar a Polonia con claridad, aprovechando la electricidad de Mindegia en el central para percutir en la defensa rival y buscar a los pivotes españoles, muy activos hasta el final.

Compromiso al que asistía en directo el presidente de la Real Federación Española de Balonmano, Francisco V. Blázquez, que entregaría una placa a Iker Romero por alcanzar la cifra de 200 partidos.

Iker abandonaría la disciplina del equipo español en Gdansk y, por tanto, no comparecía en el segundo amistoso de los 'Hispanos' en el Orlen Arena de Plock, pabellón del Wisla Plock de Cadenas con capacidad para 5.500 espectadores. Recinto que comprobaría el poder de España, dominador del choque en base a su capacidad para conectar con Julen Aginagalde en el pivote. Sin olvidar, claro está, las posibilidades que ofrece la defensa en avanzado con Roberto García Parrondo de punta de lanza.

Resultados que confirman la magnífica trayectoria de los 'Hispanos' en la

Temporada 2013/2014, así que sólo falta por conocer el grupo de rivales al que debe hacer frente en la primera ronda del Campeonato del Mundo de Catar 2015, cita a la que asiste para defender el título conquistado el 27 de enero de 2013 en Barcelona.

## Billete certificado

Antes de pensar en el Partido de las Estrellas de 2014, el equipo español femenino de categoría absoluta tenía que asegurar el billete para el Campeonato de Europa de Hungría y Croacia 2014 y, de paso, certificar la primera plaza del Grupo 4.

Objetivo, asegurar el billete, que el combinado español consumaría en Ankara, dentro de la quinta jornada, al derrotar a Turquía con claridad. Partido en el que resultaría clave el aporte de Alexandrina Barbosa y Carmen Martín en la primera mitad para generar una



diferencia de 7 goles en el marcador al descanso. Renta que otorgaría la posibilidad a Jorge Dueñas de disponer en pista a jugadoras con una carga de minutos menor, caso de Lara González, que representaría el brazo ejecutor de España en la segunda parte, y Ana Temprano, que protegía la portería con la camiseta del equipo español por primera vez.

Y para certificar la primera plaza del Grupo A, victoria de las 'Guerreras' sobre Italia en el Quijote Arena. Cita en la que el combinado español atravesaría por multitud de problemas para controlar a las jugadoras rivales en la primera mitad, hasta el ingreso en pista de Macarena Aguilar que terminaría por desarticular la defensa del oponente antes del descanso. Así, España ofrecía la tranquilidad necesaria para abrir una brecha en el marcador y sumar la victoria.

### Camino de espinas

La fortuna ha esquivado a las 'Guerreras' en el reparto de grupos en la prime-

ra fase del Campeonato de Europa de Hungría y Croacia 2014, ya que comparte el Grupo A con Hungría, organizador de la cita continental; Rusia, una potencia histórica en el balonmano femenino; y Polonia, verdugo de la República Checa en la ronda previa.

#### CAMPEONATO DE EUROPA DE HUNGRÍA Y CROACIA 2014

Grupo A | Hungría, España, Rusia, Polonia

Grupo B | Noruega, Dinamarca, Rumanía, Ucrania

Grupo C | Suecia, Alemania, Croacia, Holanda

Grupo D | Montenegro, Francia, Serbia, Eslovaquia

Rivales que *"queríamos evitar y que tenemos en el Grupo A finalmente, pero no hay rivales sencillos y es muy importante el estado de forma del equipo antes de llegar a la cita"* en palabras del preparador español, Jorge Dueñas.

Comprar las entradas para los partidos de España en la primera fase es posible desde el 8 de julio, día en el que la EHF habilita un espacio de venta de localidades en el site del evento: [www.hun-cro2014.ehf-euro.com](http://www.hun-cro2014.ehf-euro.com)



# Willkommen!!



## MÚNICH-FRANKFURT

### NUEVAS RUTAS EUROPEAS

Múnich a partir del 5 de mayo.

[www.aireuropa.com](http://www.aireuropa.com)

**AirEuropa**



# UN VERANO CARGADO DE ACTIVIDAD

Fotografías: José G. Paloma

## El Airport Trophy 2014, punto de partida

Regresa la actividad para el equipo español de Isidoro Martínez, cuyo objetivo es preparar a fondo el Campeonato de Europa de Austria 2014.

La convocatoria del entrenador español está formada por **Carlos Calle** (Balonmano Alcobendas) e **Ignacio Biosca** (Fútbol Club Barcelona 'B')

en portería; **Jon Azkue** (Club Deportivo Bidasoa) y **Marc Cañellas** (Fraikin Granollers) de centrales; **Adrián Fernández** (Juanfersa Grupo Fegar), **Álvaro del Valle** (Balonmano Aragón) y **Oriol Rey** (Fútbol Club Barcelona) en el lateral derecho; **Arnau García** (Fraikin Granollers), **Miguel Sánchez-Migallón** (Naturhouse La Rioja) y **Pablo Paredes** (Calmec Barakaldo) en el lateral izquierdo; **Aleix Gómez** (Fútbol Club Barcelona) y **Mario López** (Reale Ademar León) en el extremo derecho; **Francisco J. Ariño** (Balonmano Aragón) en el extremo izquierdo; **Abel Serdio** (Juanfersa Grupo Fegar), **Diego Piñeiro** (Reale Ademar León) e **Ignacio Plaza** (Fertiberia P. Sagunto) de pivotes.

Madrid acoge, hasta el 3 de julio, la primera etapa en el camino de España hacia la cita continental, antes de volar a territorio helvético para participar, entre el 4 y el 6 de julio, en el Airport Trophy 2014, cita que el combinado español ha conquistado en 2012 y 2013.

La segunda etapa de trabajo, por su parte, incluye tres compromisos de carácter amistoso en el Palacio de los Deportes de León contra equipos de diferentes estilos.

## Francia y Finlandia, próximos destinos

Jenaro Félix, entrenador del equipo español femenino de categoría juvenil, ofrecía la lista de jugadoras convocadas para defender la camiseta de España en el Corinne Chabannes entre el 14 y el 16 de julio, y para los tres amistosos en Finlandia entre el 25 y el 27 de julio.

Convocatoria que está integrada por **Ana Marín** (Fuengirola El Coto) y **Maddi Aalla** (Prosetecnisa Zuazo) en portería; **Anthía Espiñeira** (Lavadores), **Beatriz María Puertas** (Adesal Córdoba) y **Tatiana Lozano** (CLEBA) de centrales; **María Francés** (Helvetia Alcobendas), **María Prieto** (CLEBA) y **Nerea Prieto** (Base Villaverde) en el

### CALENDARIO | E. N. JÚNIOR MASCULINO

#### Airport Trophy 2014

04/07/2014 | ALEMANIA : ESPAÑA  
05/07/2014 | FRANCIA : ESPAÑA  
06/07/2014 | SUIZA : ESPAÑA

#### Amistosos

18/07/2014 | ESPAÑA : HUNGRÍA  
19/07/2014 | ESPAÑA : PORTUGAL  
20/07/2014 | ESPAÑA : CATAR

lateral derechos; **Andrea Zaldua** (Zarautz KE), **Natalia Martínez** (Gijón) y **Patricia Descalzo** (Canyamelar Valencia) en el lateral izquierdo; **Maitane Echeverría** (Bera Bera) en el extremo derecho; **Laura Hernández** (Elche Mustang) y **Mireia Torras** (OAR Gràcia Sabadell) en el extremo izquierdo; **África Rodríguez** (Helvetia Alcobendas) y **Nayla de Andrés** (Prosetecnisa Zuazo) de pivotes.

Actividad para el equipo español por espacio de dos semanas, afrontando compromisos de dificultad muy diferente para calibrar el estado de las jugadoras.

## Mejoría notable

Termina la actividad del equipo español masculino de categoría promesas, dirigido por Francisco Martí, con signos de mejoría muy notable en la

mayoría de los jugadores, a pesar de cosechar dos resultados contra Francia desfavorables.

Martí, sin embargo, apuntaría en visperas de jugar con Francia que *"el resultado es secundario porque el objetivo es comprobar el desarrollo del equipo en aspectos muy concretos; tenemos que mejorar el nivel en defensa porque es una generación con problemas para defender, y tenemos que evitar las pérdidas de balón sin dejar de ofrecer una técnica exquisita"*.

Y la verdad es que la imagen del equipo español en los partidos ha sido muy positiva, subrayando el control en la segunda parte de los compromisos y su capacidad para remontar la ventaja de Francia.

Martí, por su parte, resaltaría el hecho de que *"Francia, que tenía un equipo*

*más experimentado que nosotros, ha atravesado por enormes problemas en ambos partidos, así que tenemos que estar satisfechos porque disponemos de jugadores muy interesantes que vamos a pulir en próximas actividades"*.

### CALENDARIO | E. N. JUVENIL FEMENINO

*Corinne Chabannes 2014*

14/07/2014 | ESPAÑA : FRANCIA

15/07/2014 | ESPAÑA : NORUEGA

16/07/2014 | PORTUGAL : ESPAÑA

### Amistosos

25/07/2014 | FINLANDIA : ESPAÑA

26/07/2014 | FINLANDIA : ESPAÑA

27/07/2014 | FINLANDIA : ESPAÑA



## Concentraciones nacionales de verano 2014

Burgos y Soria han sido las localidades elegidas por el Departamento de Deporte Base y Promoción de la Real Federación Española de Balonmano para desarrollar las Concentraciones Nacionales de Verano de 2014, dirigidas a jugadores y jugadoras de la Generación 1998 y 1999 en Burgos, y de la Generación 2000 en Soria.

En **Burgos**, entre el 1 y el 6 de julio, la actividad es fundamental para los técnicos de cara a trabajar con los futuros integrantes de los equipos españoles de categoría juvenil. Antonio Reyes es el encargado de dirigir la parcela masculina, y Rosa Vilaboa la encargada de trabajar con las féminas, con la ayuda de Ruyman Armide y Mihaela Ciobanu en labores de portería. Cataluña, con 12

jóvenes, es la Comunidad con mayor representación.

En **Soria**, entre el 7 y el 17 de julio, la Residencia Universitaria 'Antonio Machado' acoge la actividad para los jóvenes que aspiran a formar los grupos de promesas en los próximos años. Cataluña y Madrid, con 16 participantes, son las Comunidades más representadas en la actividad.

## LIGA ASOBAL

Título	Fútbol Club Barcelona
Velux EHF Champions League	Fútbol Club Barcelona Naturhouse La Rioja
Copa EHF	Fraikin Granollers Balonmano Huesca Reale Ademar León
Descenso	Cuatro Rayas Valladolid Club Deportivo Bidasoa



## COPA DE S. M. EL REY

Título	Fútbol Club Barcelona
--------	-----------------------

## SUPERCOPA DE ESPAÑA

Título	Fútbol Club Barcelona
--------	-----------------------

## DIVISIÓN DE HONOR PLATA MASCULINA

Título	Fútbol Club Barcelona "B"
Ascenso	MMT Seguros Zamora Servigroup Benidorm
Descenso	Club Balonmano Pozoblanco Castro Construcciones Chapela Ereintza Aguaplast

## PRIMERA NACIONAL MASCULINA

Ascenso	Balonmano La Roca Viveros Herol Nava Sant Martí-Adrianenc
Descenso	Pabellón Ourense Boulevard XII Ciudad de Salamanca Balonmano Romo Indupime Handbol Banyoles Mora Gudar-Javalambre Balonmano Dos Hermanas

## SEGUNDA NACIONAL MASCULINA

Ascenso	Balonmano Vallebuelna Ucín Aluminios Usurbil E.D. Poio Artai Handbol Sant Cugat Handbol Sant Joan Despí Ciudad de Málaga Balonmano Maravillas Balonmano Cañiza Hondarribia Club Deportivo Marni Balonmano Manzanares Balonmano Maracena
---------	--



## DIVISIÓN DE HONOR FEMENINA

Título	Bera Bera
EHF Champions League	Bera Bera
Copa EHF	Rocasa ACE Gran Canaria Helvetia Alcobendas
Recopa EHF	Mecalia Atlético Guardés Balonmano Porriño
Descenso	Adesal Córdoba Kukullaga Etxebarri

## COPA DE S. M. LA REINA

Título	Bera Bera
--------	-----------

## SUPERCOPA DE ESPAÑA

Título	Bera Bera
--------	-----------

## DIVISIÓN DE HONOR PLATA FEMENINA

Título	Balonmano Granollers
Ascenso	Balonmano Granollers Asisa Málaga Costa del Sol
Descenso	Castro Construcciones Chapela Atlético Basauri Balonmano Leganés Associació Lleidatana Balonmano Dos Hermanas

## PRIMERA NACIONAL FEMENINA

Ascenso	Unión Balonmano Lavadores Usurbil OAR Gràcia Sabadell Eharialedea Balonmano Morvedre Balonmano Móstoles Sociedad Deportiva Lagunak Club Los Olivos
---------	---

**CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBES  
JUVENIL MASCULINO**

Oro	Fútbol Club Barcelona
Plata	Balonmano Carabanchel
Bronce	Unió Esportiva Sarrià

**CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBES  
CADETE MASCULINO**

Oro	Fútbol Club Barcelona
Plata	Balonmano Granolles
Bronce	San Agustín

**CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBES  
INFANTIL MASCULINO**

Oro	Fútbol Club Barcelona
Plata	Balonmano Carabanchel
Bronce	Cajamar Urci Almería

**CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBES  
JUVENIL FEMENINO**

Oro	Elche Club de Fútbol
Plata	Mecoal Maritim
Bronce	Unión Balonmano Lavadores

**CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBES  
CADETE FEMENINO**

Oro	Balonmano Morvedre
Plata	Elche Club de Fútbol
Bronce	Balonmano La Roca

**CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBES  
INFANTIL FEMENINO**

Oro	Elche Club de Fútbol
Plata	Morro Jable
Bronce	San Sebastián de los Reyes

**VELUX EHF CHAMPIONS LEAGUE 2014/2015**

**Grupo A** | THW Kiel, HC Metalurg, HC Zagreb, Naturhouse La Rioja, PSG, Ganador Q1

**Grupo B** | FC Barcelona, KIF Kolding, Alingsås HK, Orlen Wisła Płock, SG Flensburg-Handewitt, Ganador Q3

**Grupo C** | MKB Veszprém, RK Celje Pivovarna, Chekhovskie Medvedi, Rhein-Neckar Löwen, HC Vardar, Montpellier AH

**Grupo D** | KS Vive Targi Kielce, Dunkerque HB Gran Littoral, Kaddeten Schaffhausen, Pick Szeged, Aalborg HB, Ganador Q2

**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

# ARRANCA EL ARENA TOUR



●●● Gonzalo Carpio del Saz

El recién creado Arena Tour, circuito nacional de balonmano playa, echó a andar el pasado 13 de junio en el Sanchito Arena, con la tercera edición del Campeonato de Balonmano Playa de Ciudad Real, en que Club BMP Ciudad de Málaga (masculino) y Cubas Llopis BMP Sevilla (femenino) se hicieron con la victoria. Pasados Ciudad Real y los dos fines de semana siguientes, cinco torneos en total, más de cien equipos han participado en el Arena Tour 2014.

Tras la disputa de los tres primeros fines de semana, BMP Algeciras y Cubas Llopis BMP Sevilla comandan, respectivamente, el ranking masculino y el femenino del Arena Tour 2014. Los gaditanos sumaron un primer puesto en Fuengirola y un segundo en Calella, que les hacen estar al frente de la clasificación, con una ligera ventaja respecto a Club Balonmano Playa Alcalá. Por su parte, las sevillanas van primeras al vencer en Ciudad Real y Fuengirola, mientras que el tercer fin de semana, en Calella, cayeron en cuartos de final ante el CBM Getasur, a la postre campeón del torneo.

## 29 de julio, límite de inscripción para el Campeonato de España de Balonmano Playa

Como anunciamos hace unos meses, el Campeonato de España de Balonmano Playa pretende ser, con su nuevo formato de inscripción abierta, la gran fiesta del balonmano playa español.

Para conseguirlo, se han abierto un total de 152 plazas, 120 para la decimosexta edición del campeonato sénior (80 para el torneo masculino y 40 para el femenino) y 32 para la cuarta del ju-



venil, repartidas de manera equitativa. Las inscripciones estarán abiertas hasta el 29 de junio, para más información puede visitarse la página web de la Federación Cántabra de Balonmano: [www.fcantabrabm.com/](http://www.fcantabrabm.com/)



## Getasur, subcampeón de Europa

Del 30 de mayo al 1 de junio se disputó, en la ciudad griega de Tesalónica, la undécima edición del EBT Finals, donde diez equipos masculinos y diez femeninos luchan por el cetro de campeón del Viejo Continente. Esta edición de 2014 contó con un récord de participación española, con cuatro equipos, y un dato para la historia, el subcampeonato de un Getasur que se estrenaba en competición internacional.

En la final, el conjunto dirigido por Pedro Moreno cayó en el shoot-out ante el OVB Beachgirls húngaro, tras un fin de semana de gran nivel en que las madrileñas no cosecharon ninguna derrota por 2:0. Un inicio de temporada perfecto, continuado en el Arena Tour, donde vencieron en la final de Calella a la selección 'B' de Noruega.

En cuanto al resto de equipos españoles en Tesalónica, el también debutante Cubas Llopis BMP Sevilla finalizó séptimo en el torneo femenino; mientras que en la competición de hombres, CBMP Alcalá y CBMP Ciudad de Málaga terminaron cuartos y quintos respectivamente.



## ¡Sigue toda la información del #ArenaTourBMP!

Estar al día de los últimos acontecimientos del Arena Tour 2014 es posible gracias al trabajo realizado por la Real Federación Española de Balonmano. Toda la actualidad puede conocerse a través de nuestros perfiles sociales dedicados al balonmano playa (@balonmanoplaya\_ en Twitter y Balonmano Playa RFEBM en Facebook, además del hashtag #ArenaTourBMP) y en la sección de esta modalidad en nuestra página web, donde ahora existe un apartado dedicado en exclusiva al Arena Tour de balonmano playa.



# BRASIL EN EL PUNTO DE MIRA

Fotografías: Áivar Bermejo

La cita del año, el Campeonato del Mundo de Brasil, que se disputará en Recife del 22 al 27 de julio, está a la vuelta de la esquina. Las selecciones españolas absolutas, dirigidas por Francisco Aguilera y Dani Lara, cruzarán el Atlántico con las máximas aspiraciones.

**Francisco Aguilera:**  
"Físicamente, el grupo está cerca de su estado óptimo"

Los 'Hispanos de la Arena' tuvieron su segunda fase de preparación del 24 al 29 de junio en Calella, donde disputaron su segundo torneo del Arena Tour, donde vencieron al CBMP Algeciras en la final. En la anterior convocatoria, a mediados de mes en Ciudad Real, los dos equipos presentados por la selección española absoluta masculina cayeron prematuramente, una muestra del progreso de la selección.

"Físicamente, el grupo está cerca de su estado óptimo" aseguraba Aguilera tras finalizar la segunda etapa de preparación. "Seguimos progresando, somos un equipo en construcción y solo nos falta tiempo. Estamos contentos respecto a la primera concentración, hemos tenido más tiempo

para trabajar y lo hemos hecho de una manera muy dura" continuaba, seguro de que el equipo llegará a pleno rendimiento a la cita de Brasil.

El combinado nacional absoluto masculino de balonmano playa volverá a encontrarse el próximo 16 de julio en Moguer (Huelva), donde iniciarán el camino hacia Recife, pasando por Lisboa. Los últimos días antes de la competición serán para realizar los últimos ajustes.

**Dani Lara:** "El nivel ha subido, también en el aspecto físico"

El turno para la segunda etapa de preparación del equipo nacional absoluto femenino tuvo lugar en las instalaciones de la Universidad de Alcalá de Henares, un ambiente idóneo para estas actividades, según afirman diversos seleccionadores nacionales. "Las instalaciones son perfectas, y el Balonmano Playa Alcalá está volcado con esto" afirmaba el seleccionador nacional, Dani Lara, durante la concentración.

"En Semana Santa ya vimos el nivel, que había subido respecto al año pasado. El nivel ha subido, también en el

aspecto físico, están muy enchufadas" comentaba Lara durante un entrenamiento en

Alcalá de Henares. "Todas han hecho un esfuerzo importante a nivel individual, vamos a pasarlo muy mal para elaborar la lista final de diez jugadoras" añadía.



## Listas de #HispanosArena y #GuerrerasArena para el Mundial

**#HispanosArena** - Carlos Donderis y Jorge Oliva en portería; Álvaro Polo (Balonmano Playa Alcalá) de universal; Ángel Fernández (La Cebrecada) y Adrián Rosales (Ramal dos Galos) de especialista; David Balaguer (Corbi Team), Juan A. Vázquez y Víctor Montoya (Corbi Team) en el ala; David Mendoza y Hagi Touré (CHP Calella) de pivotes.

**#GuerrerasArena** - Estela Carrera, Llanos Trigueros (The Corbi Team) y Patricia Encinas (Balonmano Getasur) en portería; Ivet Musons (The Corbi Team) de especialista; Gloria Blancafort (Balonmano Playa Sevilla), Judith Gómez (Balonmano Getasur) y Raquel Caño (Málaga Mijas) en el ala derecha; Andrea Sánchez (Balonmano Playa Sevilla), Cristina Conejero (Balonmano Playa Sevilla), Inma Navarrete (Málaga Mijas), Patricia Conejero (Balonmano Playa Sevilla), Sandra Pérez (The Corbi Team) en el ala izquierda; Asunción Batista (Málaga Mijas) y María Luisa García Toro (Balonmano Playa Sevilla) de pivotes.





## LORCA 2014, A PUNTO DE CARAMELO

El fin de semana del 11 al 13 de julio se disputará, en la ciudad murciana de Lorca, el III Campeonato de Europa Juvenil de Balonmano Playa, donde habrá un récord de participación, con 18 equipos luchando por el título, 10 en la categoría masculina y 8 en la femenina. El objetivo es claro: convertirse en la mejor selección formada por jugadores menores de 18 años en el Viejo Continente.

"Habrá que competir hasta el último día" manifestaba Diego Carrasco, seleccionador juvenil femenino, tras dar a conocer la lista el lunes 30 de junio, una vez finalizada la convocatoria que su equipo realizó en Luanco (Asturias). "Los pequeños errores se pagan" decía por su parte Pedro Bago, seleccionador del equipo masculino. Ambos confiados por las posibilidades de sus equipos, pero sabedores de que cualquier mínimo detalle puede significar un adiós prematura a la lucha por el podio.

Tras las respectivas convocatorias de estos combinados, ambos seleccionadores nacionales hablaron de los equipos que llegan más fuerte a Lorca. "Siete u ocho equipos llegan con opciones de ganar el Europeo" señala Bago, apuntando a Hungría, Rusia y Turquía como los grandes rivales a tener en cuenta; mientras que en el femenino también es temida Hungría, con Italia, Rusia y Rumanía por detrás, "con un nivel parecido al nuestro" dice Carrasco.

### Selecciones españolas en Lorca 2014

Tras los últimos descartes de los seleccionadores masculino (Carlos Regordán, Oriol Prat y Javier Hornillos, que se sumaron a la baja de Jorge Serrano, horas antes de la última concentración del equipo) y femenino (Eva Torremorell, Aranzazu Hernández, Noelia García y Nicole Morales), los combinados españoles para el Europeo de Lorca quedaron definidos del siguiente modo.

**Equipo masculino:** Alejandro Morón y Javier Jurado en portería; Miguel Ángel Alcántara (Handball Montequinto) y Pablo Campanario de universales; Marc Castilla e Ignacio Valles de especialistas; Francisco J. Martínez y Martí Garcón en el ala izquierda; Carles Asensio (Colo Loco) y Javier Holst (Banquitos y Canchas) de pivotes.

**Equipo femenino:** Andrea García (The Corbi Team) y María Barnés (Málaga Beach) en portería; Remei Prat (OAR Gràcia Sabadell) de defensora; Andrea Gómez y Laura Gil (Balonmano Playa Algeciras) de especialistas; Lara Lozano (Balonmano Playa Sevilla) en el ala derecha; Andrea Galván

(Balonmano Playa Sevilla) y Ángela María Mejías (Balonmano Playa Sevilla) en el ala izquierda; Celia Rojo y Natalia Sanz de pivotes.

### Cómo seguir la competición

Además del streaming que se realizará, abierto para todos aquellos que quieran seguir la evolución del campeonato, toda la información relacionada con el evento podrá seguirse a través de [www.lorca2014.com](http://www.lorca2014.com) y [www.refbm.net/balonmanoplaya.asp](http://www.refbm.net/balonmanoplaya.asp).

Por supuesto, también a través de los diferentes perfiles sociales de que dispone la Real Federación Española de Balonmano, en Twitter (@RFEBalonmano y @balonmanoplaya\_) y Facebook ([fb.com/RFEBalonmano](https://www.facebook.com/RFEBalonmano) y [fb.com/balonmano.playa](https://www.facebook.com/balonmano.playa)); así como a través de los hashtag #Lorca2014, #HispanosArenasJuveniles y #GuerrerasArenasJuveniles.





Fotografías: C.O.E./J.L.Hecio

El presidente del **Comité Olímpico Español**, **Alejandro Blanco**, acompañado del presidente de la Real Federación Española de Balonmano, **Francisco Vidal Blázquez**, y su Junta Directiva, hizo entrega en la sede del C.O.E., de las Insignias Olímpicas 2013 a distintos representantes del balonmano español.

El **Comité Olímpico Español** galardonó a **Jesús Guerrero Beiztegui**, ex directivo de la Real Federación Española de Balonmano; **Enrique Corcuera Máximo**, directivo de la R.F.E.BM. y presidente de la Federación de Balonmano de Castilla-La Mancha; **José Julio Espina Agulló**, presidente de la Asociación de Entrenadores de Balonmano, y **Claudio Gómez Navarro**,

gerente de la Asociación de Jugadores de Balonmano y directivo de la Asociación de Deportistas.

**Alejandro Blanco** se mostró "orgulloso de entregar estas distinciones a grandes personajes del balonmano español, cada uno en su parcela. Sabéis la opinión que tengo del balonmano, una modalidad deportiva ejemplar, y que siempre hace disfrutar al deporte español. Sois un ejemplo en el que mirarse".

Por su parte, **Francisco V. Blázquez** aseguró sentirse muy satisfecho "de que estos grandes nombres de nuestro deporte reciban la distinción del **Comité Olímpico Español**, a quién le estamos profundamente agrade-

cidos, gesto que siempre es un aliado para seguir trabajando. El balonmano es un deporte muy noble y estas personas que hoy han sido galardonadas, junto a otras muchas, lo dignifican".

### **Alfonso Martínez, a título póstumo**

Además, en la Asamblea General del **Comité Olímpico Español**, Alejandro Blanco entregó la Insignia Olímpica 2013 a título póstumo a **Alfonso Martínez Martínez**, antaño presidente del Comité Técnico de Árbitros de la Real Federación Española de Balonmano, que falleció el 10 de noviembre de 2006.



# PARADOJA BIOLÓGICA: ¿TE OXIGENAS? ¡LUEGO, TE OXIDAS!

●●● Ana Alonso

La realidad es que el oxígeno mantiene con nuestro organismo una relación de amor odio. O dicho de otro modo, a la vez que es esencial para la vida, favorece la producción de radicales libres, nocivos para las células de nuestro cuerpo. Se ha hablado, y mucho, sobre el poder de los antioxidantes para combatir la acción de los radicales libres en el deporte, puesto que los atletas, en condiciones de esfuerzo y momentos de ejercicio intenso consumen mucho más oxígeno que cualquier persona con una vida sedentaria.

Y es, durante ese mayor consumo de oxígeno, cuando se genera una superproducción de radicales libres, con el consiguiente daño celular oxi-

dativo, lo que se denomina estrés oxidativo. Por esta razón, todos los órganos y tejidos del deportista están sometidos, de forma continua, y en mayor medida, que el resto de la población, a la amenaza de los radicales libres.

Para paliar, los efectos de estas moléculas inestables, diferentes estudios científicos, valoran y recomiendan añadir o aumentar antioxidantes a la dieta de estos atletas de élite.

Los antioxidantes son un grupo de vitaminas, minerales y enzimas, que se encuentran en alimentos y complementos alimenticios, cuya función es retrasar el proceso de envejecimiento, combatiendo la degeneración y muerte de las células, que provocan los radicales libres como daños en la cadena del ADN, peroxidación de los lípidos o la degradación de las proteínas.

## ¿Por qué son tan importantes los antioxidantes en el deporte?

Numerosos estudios han establecido una relación entre la práctica de actividad física, el aumento de oxígeno y la producción de radicales libres. La dieta de un atleta tiene una influencia directa no sólo en su salud y composición corporal, sino también en el

rendimiento deportivo. Entre los micronutrientes más interesantes, para los deportistas, se encuentran aquellos que tienen mayor actividad antioxidante, como son las vitaminas C o E, que, entre otras ventajas, atenúan la sobrecarga muscular que potencia el proceso de fatiga.

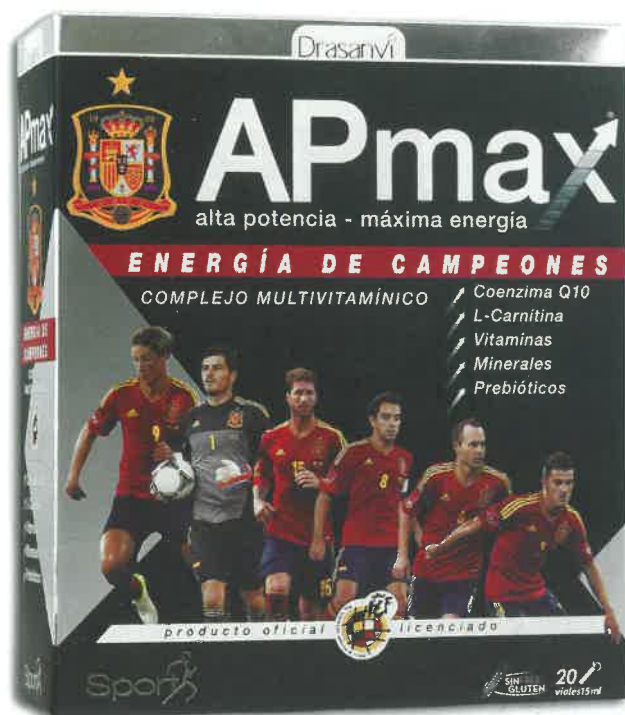
Además, estos estudios establecen una acción muy beneficiosa entre el aporte de antioxidantes y la reducción de daños en la oxidación de las membranas celulares, incluyendo la neutralización de los radicales libres.

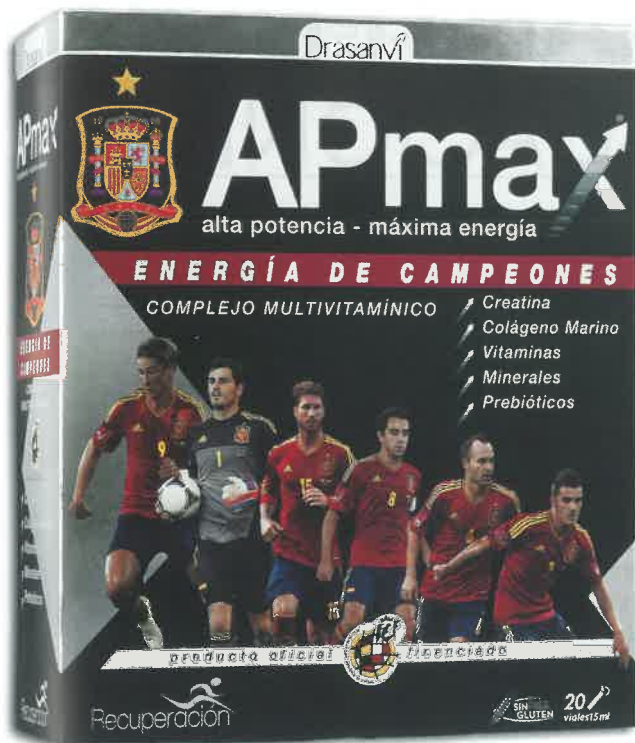
La función de los antioxidantes es la de proteger los diferentes órganos y sistemas. Si bien, es verdad que, nuestro cuerpo los genera de forma natural, cuando la actividad física es muy intensa, nuestro organismo no siempre es capaz de generar los necesarios.

Podemos encontrar en la naturaleza gran cantidad de nutrientes antioxidantes. Entre los más beneficiosos, destacan las **Vitaminas A y E**, la **Coenzima Q10**, y minerales como el **Magnesio, Cobre, Selenio o Zinc**.

## Vitamina C

Es el antioxidante por excelencia, ya que facilita la absorción del hierro y la oxigenación de la sangre. Refuerza el sistema inmune y evita la aparición de infecciones. Tiene importantes efectos en la recuperación de lesiones, siendo uno de los protagonistas de la producción de colágeno, vital en la cicatrización.





## Vitamina E

Ayuda a eliminar las sustancias tóxicas del organismo. Se trata de una vitamina liposoluble presente en plasma y glóbulos rojos, pero es en las membranas celulares en donde se encuentra en su estado más activo. Se considera uno de los principales antioxidantes inhibidores de la peroxidación lipídica de las membranas celulares.

## Beta-carotenos o pro vitamina A

Son precursores de la vitamina A. Actúan como agentes antioxidantes, protegiendo a las membranas celulares de las reacciones tóxicas de la peroxidación.

## Minerales Selenio, Zinc, Cobre

Favorecen la formación de nuevas proteínas, actuando en la renovación celular. Intervienen, también, en el sistema inmune o de defensas y fomentan la tonicidad y elasticidad de la piel.

## Coenzima Q10

Entre otras propiedades, estimula el sistema inmune, mejora el funcionamiento cardiovascular y aumenta la energía celular.

En definitiva, el uso de antioxidantes en el deporte está destinado a prevenir enfermedades por degeneración celular, a la recuperación de lesiones, así como, al aumento del rendimiento deportivo. Su aporte es esencial cuando se practican deportes de alta competición.



# Drasanvi

complementos alimenticios de alta calidad y máxima eficacia



# CONSEJOS PARA MANTENER LA FORMA EN VACACIONES

Javier Díaz Tendero

**A** cabo la temporada y llegó nuestro merecido descanso. Las vacaciones y los viajes de verano suelen hacer que abandonemos nuestros buenos hábitos alimenticios y de ejercicio pero, voy a intentar daros algunos consejos y recomendaciones para minimizar lo más posible los daños.

En el apartado nutricional empezaremos por hablar de la actitud. Las vacaciones son para descansar tanto física como mentalmente, luego no hay que maltratar nuestro cuerpo. El comer de manera sana no debe suponer un sacrificio, ni pasarlo mal durante este período.

No tirar por tierra el esfuerzo al acabar nuestra temporada. Si nos abandonamos sin control los resultados serán cada vez más irreversibles, recordar que la edad juega siempre en nuestra contra. El sacrificio realizado para perder peso al principio de la temporada y el mantenerlo durante la misma no puede venirse abajo en estas semanas.

Controlar las señales de hambre de nuestro cuerpo y no tomar comida cada vez que se nos ofrece: en la piscina, en la playa, en el hotel, etc. Saber lo que como en cada instante para regular la ingesta, en definitiva controlar las calorías para saber cuándo debemos de parar de ingerir o ingerir otro tipo de nutriente para no subir de peso.

El día que partimos de vacaciones o si ya de vacaciones hacemos alguna excursión saber que llevamos para ir comiendo en ese viaje, así podremos no tentar a los snacks ricos en grasa de gasolineras, bares, etc. lo mejor es evitar comer mientras se viaja y parar a comer cuando realmente tengamos hambre. Evitar comer en restaurantes, evitar los fritos y comidas grasas, procurar no pedir primero y postre, sino uno u otro.

Llevar fruta como snack donde estemos: playa, montaña, piscina. Nunca bollos, helados, evitar los hidratos de carbono de alto índice glucémico si la inactividad es total, controlar la ingesta de bebida durante estos días, intentando que la elección sea el agua de manera general, pudiendo aunque con control poder ingerir bebidas light. La ingesta de alcohol limitarla en todo lo posible y aún más por las noches.

En el apartado físico o de entrenamiento la pérdida de forma física en el período de inactividad es variable y depende de varios factores: estado físico previo, entrenamiento que realizaba, edad de la persona, etc. También dependerá del nivel del sujeto, no es lo mismo un deportista de élite en el que rápidamente comenzará a perder masa muscular y rendimiento en unas 4 semanas, que un aficionado que haga alguna actividad o deporte por ocio que tardará unas 6 semanas en notar su desentrenamiento. Es importante diferenciar el tipo de entrenamiento que uno realiza, así los que hacen resistencia su pérdida de musculatura es más lenta que aquellos que su actividad está más enfocada a la fuerza, las fibras musculares que en cada actividad desarrollamos son las culpables en este proceso. Otro factor, no menos importante en relación a la pérdida de masa muscular será la edad, cuanto más joven el sujeto sea, menos masa muscular perderá en el mismo período de tiempo que otro de mayor edad.

Si hablamos en términos de entrenamiento lo siguiente que debemos de saber es la pérdida de nuestras capacidades en este período. La base de nuestras capacidades y por tanto la más importante para nuestro entrenamiento y salud, es decir, nuestra capacidad aeróbica se va muy afectada en escasamente dos semanas, si esta inactividad la aumentásemos podríamos estar hablando de una pérdida en dos

meses del 25% de nuestra capacidad aeróbica. Muy relacionado con esta capacidad serán nuestras pulsaciones, las cuales podrán mantenerse dos semanas sin prácticamente cambios, pero si subirán si la inactividad es larga. En cuanto a nuestros niveles de fuerza y masa muscular también se verán reducidos, no rápidamente pero sí como nuestra capacidad aeróbica paulatinamente. Estamos hablando de una pérdida en 4 semanas de un 6%.

Ante esta parada en cuanto a nuestro entrenamiento veremos como también a nivel metabólico nuestro cuerpo funcionará de forma diferente al gastar menos y hacerse nuestro organismo más torpe a la hora de eliminar las grasas, más eficiente para acumularlas y crear más ácido láctico con esfuerzos menos intensos. Para evitar estos contratiempos en nuestro cuerpo deberemos no realizar ningún parón, simplemente frenar en nuestros entrenos pero seguir haciendo las mismas actividades a menor intensidad o bien realizar otras diferentes enfocadas a mantener nuestra forma física y que a su vez nos sirvan de recuperación y para desconectar de una manera lúdica de toda la temporada de entrenos.

Un consejo o truco cuando estamos de vacaciones es reducir la cantidad por la intensidad, es decir, reducir el número de entrenos pero los que realice hacerlos a una intensidad alta. Ahora bien, si esas vacaciones son escasas, máximo veinte días, tampoco notarás mucho el parón a tu regreso, siempre y cuando que tu forma física al acabar la temporada fuese buena. Luego una consigna importante y a tener en cuenta es que parar más de dos semanas será el punto de inflexión para valorar si me afectará en mi estado de forma ese parón o no; por tanto, no dejes de moverte en vacaciones sin dejar por supuesto de disfrutar de este período de descanso activo con tu familia

1987/88

# SINOPSIS CRONOLÓGICA DEL BALONMANO NACIONAL

Manuel M.<sup>a</sup> Meléndez-Falkowski

Icono	Actividad	Temporada y Fechas	Podium y/o Observaciones
	XXX Campeonato Nacional de División de Honor Masculina (12 participantes)	27-Septiembre/87 29-Mayo/88	1º F.C. Barcelona 2º C.D. Caja Madrid 3º B.M. Graneliers
	XIII Copa de "S.M. El Rey" (Gerona)	2-5 Junio/88	1º F.C. Barcelona 2º Elgorriaga Bidasoa
	XXXVII Campeonato Nacional de 1ª División "A" Masculina (28 participantes)	4-October/87 5-Junio/88	1º Arrate SEAT 2º Puleva Málaga 3º Unieexpress Madrid
	II Campeonato Nacional de 1ª División "B" Masculina (49 participantes)	4-October/87 20-Mayo/88	1º H. Santfeliuense 2º CajaAlmería 3º C.B.M. Lalin Skala
	XXX Campeonato Nacional de 2ª División Masculina (24 participantes)	Septiembre/87 22-Mayo/1988	1ºA Caja Bilbao 1ºB La Salle Bilbao 1ºC E.B.M. Zaidin 1ºD La Salle Valladolid
	XXXVI Campeonato Nacional Juvenil Masculino (41 participantes)	Septiembre/87 8-Mayo/1988	1º Maristas Málaga 2º F.C. Barcelona 3º B.M. Graneliers
	IX Campeonato Nacional Cadete Masculino (39 participantes)	Septiembre/87 15-Mayo/1988	1º SAFA Madrid 2º C. Codema Asturias 3º F.C. Barcelona
	III Campeonato Nacional de Selecciones Territoriales Juveniles Masculinas (Objetivo'92)	05-Febrero/88 05-Marzo/88	1º Cataluña 2º Madrid
	IV Supercopa de España Masculina (Alicante) (2 participantes)	1988	1º F.C. Barcelona 2º Elgorriaga Bidasoa
	VI Campeonato Nacional de División de Honor Femenina (12 participantes)	8-Septiembre/87 29-Mayo/88	1º C.B.M. Iber 2º Mades Seguros 3º C.M. Leganés
	IX Copa de "S.M. La Reina" (Las Rozas - Madrid) (12 participantes)	9-12 Junio/88	1º B.M. Iber 2º C.M. Leganés
	XXXI Campeonato Nacional de 1ª División Femenina (39 participantes)	8-Septiembre/87 27-Marzo/88	1º C.Pescanova Getafe 2º C.C.S. Gracia 3º A. Eltaller Baracaldo
	IV Campeonato Nacional de 2ª División Femenina (12 participantes)	Septiembre/87 29-Mayo/88	1º I. CajaAlmería 1º II. S. At. Redondela 1º III. Montcanda Asland
	X Campeonato Nacional Juvenil Femenino (21 participantes)	Septiembre/87 8-Mayo/88	1º C.M. Leganés 2º Dulciora Universidad 3º Sgda. Familia Málaga
	IX Campeonato Estatal Cadete Femenino (21 participantes)	Septiembre/87 16-Mayo/88	1º C.M. Leganés 2º C.B.M. Basauri 3º Aula Cultural
	II Campeonato Estatal de Selecciones Territoriales Juveniles Femeninas (Objetivo'92) (12 participantes) (Las Palmas)	25-Febrero/88 12-Marzo/88	1º Madrid 2º Canarias
	Asamblea General Ordinaria de la Federación Española de Balonmano (58 participantes) Presidida por D. Roberto Tendero Llofrú. Secretario General: D. Antonio García Zamorano. Asesores: Sres. Román Seco, Falkowski y Navacerrada	14/05/1988	Informe Presidente. Reformas Competiciones. Creación de la Copa de 1ª B. Creación Campiº Selecc. Autonómicas Cadetes 88/89. Clubes Div. Honor obligatoriedad de equipo cadete y juvenil. Modificaciones Reglamento Escuela Entrenadores. Partidos y Competiciones. y Régimen Disciplinario. Aprobación gastos y Presupuesto 1988, etc.
	2º Ciclo del XXVIII Curso Nacional de Entrenadores de Balonmano (INEF-Madrid) (55 aptos)	Julio/1988 5-21/07/1988	Director: Francisco Sánchez Sánchez Profesorado: Sres. Falkowski, Román, Antón, Barcenás, Oliver, Enriquez, Vicario y Concejero
	1º Ciclo del XXIX Curso Nacional de Entrenadores de Balonmano (INEF-Madrid)	Julio/1988 2-21/07/1988	Director: Francisco Sánchez Sánchez Profesorado: Sres. Antón, Oliver, Falkowski, Torrescusa, Barcenás, Enriquez, Coca y M. Benito

# UN PASEO POR LA HISTORIA

Manuel M<sup>a</sup> Meléndez-Falkowski

## LA SELECCIÓN NACIONAL ABSOLUTA FEMENINA DE ESPAÑA

Es bien conocido por todos, que nuestro deporte se practica indistintamente tanto por hombres como por mujeres, y lógicamente, dentro de la actividad estatal e internacional, se contemplan competiciones específicas para cada uno de los citados grupos de participación.

Por lo tanto, y dentro de las funciones de orden prioritario de la Federación Española, está la adecuada preparación y puesta en marcha, no solo del equipo nacional masculino, sino además, y con mas intensidad si cabe, la de nuestra más alta representación femenina, que inició su andadura internacional, una vez encarrilada la competición de clubes, y asentadas mínimamente las bases técnicas de las jugadoras que configuraban los mismos.

Específicamente, juega su primer partido internacional el día 10 de noviembre de 1967 en Bilbao, contra la representación francesa, la cual gana por la mínima, (12-11); a nuestras primerizas e inexpertas jugadoras representantes del combinado español, que en cualquier caso, dieron el "do de pecho" durante la totalidad del tiempo reglamentario de la contienda.

Durante los años posteriores, se continúan celebrando encuentros amistosos con cuentagotas, pues prácticamente la actividad internacional se reducía a un par de partidos anuales, en la mayoría de los casos contra nuestro país vecino, Francia, aunque excepcionalmente se jugara en dos ocasiones contra Alemania. Realmente la actividad de nuestras jugadoras seleccionadas, era paupérrima, y se reducía a alguna concentración esporádica, los partidos antes señalados, y poco más, todavía

no se tenía mucha conciencia y/o los medios precisos, para el adecuado y continuado programa de trabajo, que es menester, si se pretende elevar y mejorar el nivel técnico de las jugadoras, con el propósito de abrirse camino en el entramado internacional deportivo.

Con motivo de la Fase Clasificatoria del VI Campeonato del Mundo Femenino "URSS'75, España juega su primer partido oficial contra Noruega el día 12 de febrero, y el segundo el día 15 de marzo, ambos del citado año 1975. En la doble confrontación, vencen las noruegas, tanto en el partido de ida en Oslo, (6-3), como en el de vuelta en Granada, (17-14), lo que nos impidió pasar a la ronda siguiente, y consecuentemente participar en la fase final de la competición mundialista.

A partir de ese año, y ya con continuidad manifiesta, se desarrolla una planificación más completa y adecuada a los objetivos lógicos que deben pretenderse en la apropiada preparación de cualquier representación nacional deportiva que se precie.

Es más, desde 1978 se organiza al igual que con los "hombres", el Torneo Internacional de España, en este caso femenino, y que nace y sirve como plataforma anual de preparación del equipo nacional, en fechas anteriores al compromiso oficial de mayor rango que en cada caso tenga la selección.

También, además de convocarse dobles confrontaciones con una mayor diversidad de países, se participa en torneos internacionales organizados por otras comunidades estatales, como por ejemplo, en el Torneo de Alemania, en el de Portugal o en el de Francia, entre otros; y por supues-

to se inicia la participación efectiva y periódica en las competiciones oficiales de rango internacional, Campeonatos del Mundo "B" y "C", Juegos Mediterráneos, etc.

En el transcurrir de los años, se amplía y completa la preparación anual de nuestras internacionales, y con la llegada de la Federación Continental Europea, se modifican las estructuras del Campeonato del Mundo, eliminándose los denominados en su día "Mundial B" y "Mundial C"; se crea el Campeonato de Europa, cuya celebración se desarrolla cada dos años; y se completa el calendario internacional, con las correspondientes fases de clasificación europea, para obtener plaza de participación en el campeonato mundial correspondiente.

En definitiva, se amplía considerablemente el abanico de compromisos internacionales, y consecuentemente se desarrolla un programa de trabajo mucho mas ambicioso y extenso, que ayuda de forma más eficaz en la preparación integral de nuestras jugadoras seleccionables, y que ya en los últimos años, empieza a dar los frutos deseados, sin olvidar, en ningún caso, la labor tan meritoria y eficaz que desarrollan los clubes femeninos, y que sirve como acicate y complemento indispensable, de los éxitos de la selección.

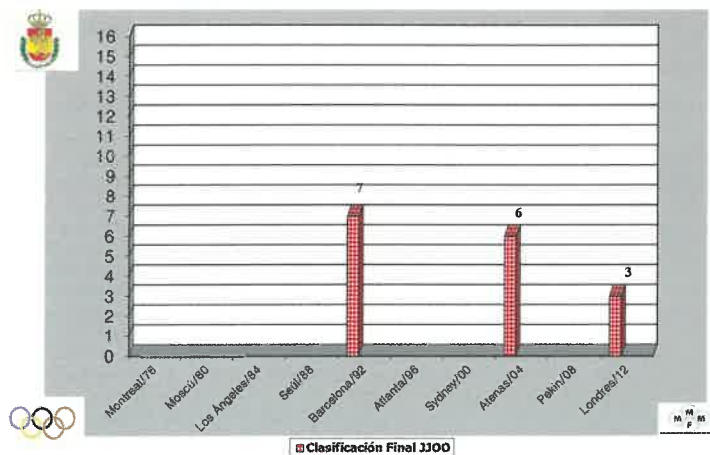
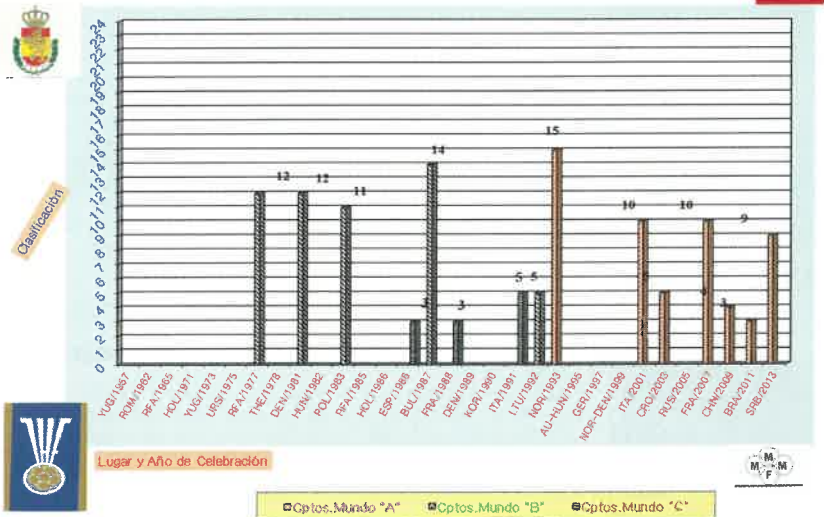
En la actualidad, el Equipo Nacional Absoluto Femenino de España, ha jugado más de seiscientos partidos internacionales de índole diversa, siendo destacable de manera especial; los resultados obtenidos en el mundial de Croacia 2003, 5º puesto, (lo que implicó la clasificación por primera vez, por méritos propios, en unos juegos olímpicos); y en la olimpiada de Atenas 2004, 6º puesto.

El número de jugadorâs que han participado a lo largo del tiempo, con el Equipo Nacional Absoluto Femenino, asciende a más de 175, motivo por el que nos vemos imposibilitados para transcribir el nombre de todas ellas

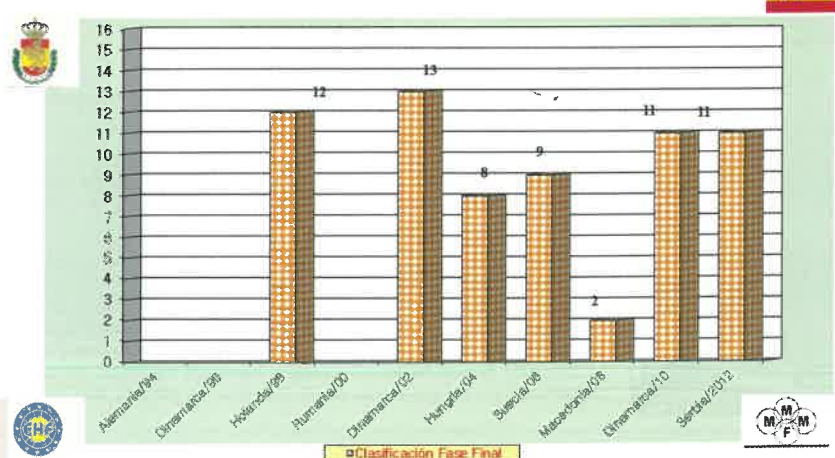
en este corto “Paseo por la Historia”, pero no por ello, queremos desaprovechar la ocasión para reconocer públicamente el esfuerzo y trabajo desarrollado por todas ellas, cada una en su época y momento; y desde aquí queremos exhortar a las actuales y venideras jugadoras que configuran

o configurarán nuestra representación nacional, para que sigan por la ejemplar senda marcada por sus antecesoras.

Se inserta a continuación un seguimiento gráfico de las competiciones estelares del ámbito femenino.

SEGUIMIENTO GRÁFICO EQUIPOS OLÍMPICOS FEMENINOS  
ESPAÑASEGUIMIENTO GRÁFICO CAMPEONATOS DEL MUNDO ABSOLUTOS FEMENINOS  
ESPAÑA

SEGUIMIENTO GRÁFICO CAMPEONATOS DE EUROPA ABSOLUTOS FEMENINOS  
EQUIPO NACIONAL DE: "ESPAÑA"



# LA HISTORIA DEL BALONMANO A TRAVÉS DE SUS REVISTAS Y PUBLICACIONES

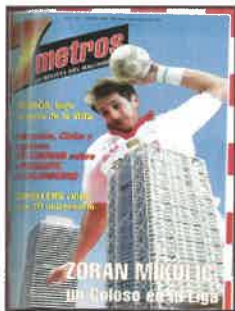


## "7 METROS" LA REVISTA DEL BALONMANO

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

Manuel M<sup>a</sup> Meléndez-Falkowski

### 05 ENERO 1995



#### ZORAN MIKULIC, UN COLOSO EN LA LIGA

*Pitido Inicial:* Norte y Sur, por A. Pérez. *Con Vaselina. El Apunte:* "Un buen repaso al 94", por Emilio Alonso. *Balonazos:* (La información no está en Wenta. ¡¡Que vulleros los del OM!!). En Vigo y en directo. Un premio que no apremia. Se acabó la luna de Kiel. Balonmano a la sombra de las pirámides. Sorteo de la Copa del Rey. Porteros+extremos = entrenadores. Retórica acta (con mala baba). Europeo en marcha. No diga touch down, diga balonmano. Many, Ale-many, España, en juego. El conflicto de los Balcanes en versión junior. Vuelve a casa por Navidad. El Cid goleador. Lesión de Luison. Grupo mundial'95. Los trota árbitros. La madre de todos los errores. Goles son amores (sin Manillo Escobar). El que ha a-visado no es traidor. Pilotes nada reposados. Asuntos de familia). *Cata-Crack:* Mikulic y su octavo mandamiento: El gol, por R. Torquemada. *En Zona:* Tambores cercanos, por A. Cárcelos. *El Liguero:* El sistema impone su ley, por A. Cárcelos. *En juego:* Bodas de oro en Granollers Pasos: "Patxi" Pagoaga, conserva frescos sus recuerdos, por A. Cárcelos. *Dobles:* ¿El Balonmano enamora por tv?, por Manuel Montoya y Luis Miguel López. *Flys:* Nos jugamos los cuartos, por R. Torquemada. *Lanzamientos:* Blanca o el placer de jugar al balonmano, por E. Riveras. *El Tanteador. Tiempo Muerto. Zona Mixta:* No perder el norte, por Manuel Laguna. La relación club-sponsor, por Javier Blanco. Proseña Ademar, ese proyecto para León, por Miguel A. Zamora.

Director: Arsenio Pérez.

Redactores: Ángel Cárcelos, Ernest Riveras, Ricard Torquemada y Josep Vila.

Colaboradores: Emilio Alonso, Javier Blanco, Manuel Laguna, Luis Miguel López, Manuel Montoya y Miguel Ángel Zamora.

Fotografía: José Luis Sólvez y Hernar Sastre.

Secretarios de Redacción: Guillermina Ruiz y David Gallego.

Documentación: Eduardo Romero

Publicidad y Suscripciones: Montse Marco.

Diseño y Digitalización: L de M Estudio.

Filmación: Filma DOS.

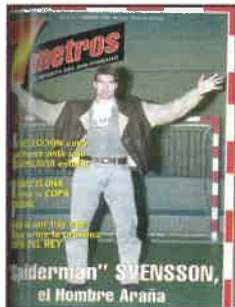
Fotomecánica: STR, S.A.

Impresión: COBRHI, S.A.

Gerente: Miguel Roca.

Redacción y Administración: Av. de Madrid, 95 - Barcelona

### 06 FEBRERO 1995



#### "SPIDERMAN" SVENSSON, EL HOMBRE ARAÑA

*Pitido Inicial:* Vuelvo a Granada, por A. Pérez. *Con Vaselina. El Apunte:* Una nueva etapa, por Eugenio Serrano. *Flys:* Sólo las estrellas pudieron con España, por R. Torquemada. *Balonazos:* (Reunión clave. Samoilova, rima con española. Una hora menos, ocho aviones más. Conquense, en la cuerda floja. Supercopa de cerveza. El futuro está en Euskadi y Valencia. Se Kiel y mira con quién. Repoker de ligas. Un homenaje merecido. Un equipo que quita el Hypo. Otra vez, él. La ruta del bacalao). *En Juego:* El Barcelona conquistó la Copa Asobal, por A. Pérez. *Cata-Crack:* Tomas Svensson, el portero de la frontera, por A. Cárcelos. *En Zona:* En un lugar de la Mancha, la Copa del Rey, por E. Riveras. *El Liguero:* Ante la recta final, por R. Torquemada. *Dobles:* El central, ¿Ya no es tan central?, por Javier Valenzuela y Valero Rivera. *Lanzamientos:* Nuestros juniors arrasan a los campeones del mundo, por A. Cárcelos. *El Tanteador. Tiempo Muerto. Zona Mixta:* ¿Se quiere acabar con el espectáculo del balonmano de élite?, por Luis R. Vázquez. Moguer, un reino de taifas, por Paco López. La otra imagen del árbitro, por Ramón Gallego.

Director: Arsenio Pérez.

Redactores: Ángel Cárcelos, Ernest Riveras, Ricard Torquemada y Josep Vila.

Colaboradores: Ramón Gallego, Paco López, Valero Rivera, Eugenio Serrano, Javier Valenzuela y Luis Vázquez.

Fotografía: José Luis Sólvez y Paco López.

Secretarios de Redacción: Guillermina Ruiz y 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: COBRHI, S.A.

Gerente: Miguel Roca.

Redacción y Administración: Av. de Madrid, 95 - Barcelona

### 07 MARZO 1995



#### S.A.R. VUJOVIC I, EL REY DEL BALONMANO

*Pitido Inicial:* Viabilidad, por A. Pérez. *Con Vaselina. El Apunte:* El juego sencillo, por Juan de Dios Román. *Balonazos:* (Encauzar el balonmano. Al Gracia no le hizo gracia. Lo que Dios ha unido que no lo separe Puleva. Ellas, que nos lías. Los récords de 7 metros en 7metros. ¡Menuda Schwenke, Wolfgang!. Badelmanía. Una vuelta por Europa. Grand Jean y el combo belga. Las imprudencias se pagan. Un gerente con chupa. ¡A mí las meigas!. Un conflicto pre-europeo. Dinero, maldito dinero. La Ruta del Bacalao). *Cata-Crack:* Veselin Vujovic: Su reino es de este mundo, por E. Riveras. *En Juego:* El Teka, campeón de la Copa del Rey, por A. Pérez. *El Liguero:* El estado de la liga, por A. Cárcelos. *Pasos:* El "tigre" De Andrés, sigue rugiendo, por A. Cárcelos. *Dobles:* Los atacantes ¿Se la pisan?, por Rodrigo Costas y Claudio Gómez. *Flys:* Elgorriaga abre camino de las finales, por R. Torquemada. *El Tanteador. Tiempo Muerto. Zona Mixta:* Todavía en la brecha, por Mats Olsson. Handbol-5, una propuesta alternativa, por Ernesto Ruiz. Los problemas del Alzira, por Aleix Franch.

Director: Arsenio Pérez.

Redactores: Ángel Cárcelos, Ernest Riveras y Ricard Torquemada.

Colaboradores: Rodrigo Costas, Aleix Franch, Claudio Gómez, Mats Olsson, Juan de Dios Román y Ernesto Ruiz.

Fotografía: José Luis Sólvez.

Secretarios de Redacción: Guillermina Ruiz y 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: COBRHI, S.A.

Gerente: Miguel Roca.

Redacción y Administración: Av. de Madrid, 95 - Barcelona

### 08 ABRIL 1995



#### POKER ESPAÑOL EN LAS FINALES EUROPEAS

*Pitido Inicial:* Poker Continental, por A. Pérez. *Con Vaselina. El Apunte:* Una temporada muy especial, por Sergi Petit. *Balonazos:* (Mikulic y Papitu se corren... a golazos. Mont-ce-pelier. ...Y Talat dijo sí. Hasanefendic y el clan de los marseleses. Melo...temía. Un "Conejero" en la chistera... de Bárcenas. En Francia sí se mojan... al menos en presupuestos. Kiel y Montpellier, campeones. Cristina atina. A Kovalev "nuerto", Lamarca puesto. El Consejo, ni aumenta... ni descuenta. Pre-europeo. "7 metros"... más allá de nuestras fronteras. En Castro Urdiales se anticipan a la Federación. Grau se nos va). *Cata-Crack:* Ricardo Marín, el central hispano busca solvencia, por A. Cárcelos. La Ruta del Bacalao: Islandia un mundial telúrico, por E. Riveras. *El Liguero:* Emoción hasta el final, por R. Torquemada. *Pasos:* Las nuevas motivaciones de Juan, por A. Cárcelos. *Dobles:* ¿Dujshebaev... Ha de adaptarse a la selección o la selección a Dujshebaev?, por Manolo Cadenas y Cecilio Alonso. *Flys:* ¡A por el pleno!, por R. Torquemada. *El Tanteador. Tiempo Muerto. Zona Mixta:* Psicología del árbitro, por Jordi Martorell. El Cajabillabao apuesta por la Liga Asobal, por D. González. 20 años de Teka, por M. Nemesio.

Director: Arsenio Pérez.

Redactores: Ángel Cárcelos, Ernest Riveras, Ricard Torquemada y Josep Vila.

Colaboradores: Cecilio Alonso, Manolo Cadenas, Diego González, Jordi Martorell, Manuel Nemesio y Sergi Petit.

Fotografía: José Luis Sólvez.

Secretarios de Redacción: Guillermina Ruiz y 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

7:59 PM

88%

ADO



REF. NA1982

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

 **CORREOS**  
CUALQUIER COSA. CADA DÍA.  
A TODAS PARTES.