

**EL
AYUNTAMIENTO
ABONA LAS
AYUDAS**

**CORRESPONDIENTES
A 2016**

**¿QUIÉN
FUE KIKE
BLAS?**

**ÉXITOS
DEPORTIVOS**

TWITTEROTECA
@DEPORTECV

EL AYUNTAMIENTO
FINALIZA EL ITINERARIO
SALUDABLE DEL
**CIRCUITO DE LA
DEHESA BOYAL**

**EL DEPORTE
NO PARA
EN COLLADO
VILLALBA**

I FERIA DEL
DEPORTE DE
COLLADO VILLALBA
**DESCUBRE
LA OFERTA
DEPORTIVA
DE TU
LOCALIDAD**

EL AYUNTAMIENTO ABONA LAS AYUDAS CORRESPONDIENTES A 2016



Imagen: Atlético Villalba

Los clubes de Collado Villalba ya han cobrado los importes correspondientes a las ayudas aprobadas el pasado mes de septiembre. Tras ampliar el plazo de presentación de la documentación necesaria hasta mediados de noviembre, la Junta de Gobierno Local daba en diciembre su visto bueno a las cantidades que ha percibido cada club. Hay que recordar que el municipio de Collado Villalba es pionero a la hora de regular las ayudas que perciben los clubes locales en base a una serie de requisitos: número de deportistas, nivel de competición, fomento del deporte femenino...

PRÓXIMAMENTE se abrirá el periodo de inscripción en las escuelas deportivas municipales. Toda la información en la Concejalía de deportes y sus canales en las redes sociales, y/o en la web municipal (www.colladovillalba.es).

21 CLUBES SE HAN VISTO BENEFICIADOS Y HAN RECIBIDO 5.200 EUROS DE MEDIA

El Ayuntamiento de Collado Villalba ya está preparando la próxima convocatoria para la concesión de ayudas a entidades deportivas, la cual podría hacerse pública el próximo mes de junio. Durante las próximas semanas se anunciará también la cantidad que se pondrá a disposición de los clubes para fomentar la práctica deportiva entre todos los vecinos de la localidad; en 2016, se destinaron 112.000 euros a tal fin.

¿QUIÉN FUE KIKE BLAS?

En las próximas semanas se celebrará al undécima edición del Memorial Kike Blas, competición de voleibol que año tras año rinde homenaje a esta figura destacada del deporte villalbino. El pasado ocho de enero, se cumplieron 14 años del fallecimiento del creador del Club Voleibol Villalba y trabajador del área de deportes de Collado Villalba durante 23 años; querido en la localidad, y fuera de ella (realizó las veces de seleccionador y monitor de la Federación Madrileña de Voleibol), el pabellón de la localidad lleva su nombre desde septiembre de 2006. A la entrada de la instalación, puede verse un busto y la siguiente inscripción: "El ayuntamiento en Pleno acordó dedicar el nombre de este pabellón a la memoria del trabajador municipal Enrique Blas Echevarría, en reconocimiento a la dedicación, entrega y cariño con los que desarrolló su labor en el área de deportes de nuestro municipio. 19/09/2006". Junto a estas líneas, dos imágenes de Kike Blas pertenecientes al Club Voleibol Collado Villalba.



Imagen: Club Voleibol Collado Villalba



Imagen: Club Voleibol Collado Villalba

Sabías que...

... todavía te puedes inscribir en las actividades que organiza la Concejalía de Deportes? Para saber en qué deportes hay plazas disponibles sólo tienes que acercarte al Centro Acuático Municipal (unes, miércoles y viernes -de 9:00 a 14:00 horas-, y martes y jueves -de 14:00 a 21:00 horas), en el teléfono 91 849 87 15 y en el correo electrónico deportes@aytocolladovillalba.org.

EDITA: Concejalía de Deportes, Ayuntamiento de Collado Villalba, Plaza de la Constitución, s/n, C.P: 28400 Collado Villalba (Madrid)

CONCEJALÍA: @DeportesCV

ALCALDESA: Mariola Vargas Fernández / @MariolaVargaspp

CONCEJAL DE DEPORTES: Adan Martínez Valdegrama / @adanvaldegrama

DEPOSITO LEGAL: M-6069-2016 **DISTRIBUCIÓN GRATUITA:** COLLADO VILLALBA SE MUEVE es un medio de comunicación entre el Ayuntamiento de Collado Villalba y sus vecinos. Las opiniones y puntos de vista expresados en las colaboraciones firmadas, entrevistas o reportajes reflejan únicamente ideas personales de sus autores.

EL AYUNTAMIENTO FINALIZA EL ITINERARIO SALUDABLE DEL CIRCUITO DE LA DEHESA BOYAL

El Ayuntamiento de Collado Villalba ha comenzado las actuaciones correspondientes a la segunda fase del itinerario saludable del circuito de la Dehesa Boyal; el consistorio invertirá 150.000 euros en las obras de acondicionamiento del recorrido de dos kilómetros que discurre paralelo a las carreteras M-608 y M-601 (esta zona se encuentra entre el colegio Vázquez Díaz y las piscinas municipales).



Imagen: Ayuntamiento Collado Villalba

Esta segunda fase, al igual que la primera, permitirá enlazar las diferentes zonas del recorrido que están sin completar. Todas las actuaciones se realizarán respetando al máximo el entorno natural y conllevarán: la reparación del firme, la eliminación de barreras, una gran mejora de la visibilidad, la plantación de arbolado, la instalación de alumbrado público y mobiliario urbano, y la instalación de diversas señales en el circuito.

El consistorio considera fundamental destinar sus esfuerzos a mejorar un firme que se muestra muy sensible a las inclemencias meteorológicas, quedando impracticable en cuanto se producen precipitaciones de cierta intensidad; además, otro de los puntos a mejorar es la luminosidad en ciertas zonas del recorrido, que impide el tránsito en condiciones de seguridad durante los meses de invierno en los que las horas de luz son escasas. Por estas razones, el proyecto de ejecución incluye el acondicionamiento del firme con la extensión de una nueva capa de zahorra, la limpieza de las cunetas, la realización de desagües para la correcta evacuación de las aguas pluviales y

la realización en algunos puntos de pozos de drenaje. Además, se instalará una talanquera de madera a ambos lados del Arroyo de la Poveda y se repondrá el muro de mampostería existente; al mismo tiempo, el Ayuntamiento ha previsto la colocación de bancos, papeleras e hitos de madera que señalarán los puntos kilométricos del recorrido.

A principios de febrero, la alcaldesa de Collado Villalba, Mariola Vargas, visitó la zona y destacó que completar las obras permitirá a un gran número de ciudadanos pasear, correr o montar en bici de una forma más segura.



Imagen: Ayuntamiento Collado Villalba



Imagen: Ayuntamiento de Collado Villalba

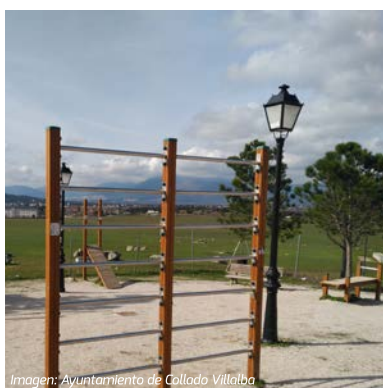


Imagen: Ayuntamiento de Collado Villalba



Imagen: Ayuntamiento Collado Villalba

Ya está activo el proyecto "QRDEPOR VILLALBA"

Los alumnos y profesores del Grado Superior de TAFAD (Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas) del IES Las Canteras, a través del convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Collado Villalba, han puesto en marcha el proyecto "QRDEPOR VILLALBA". De esta forma, aquellos vecinos que se acerquen al parque de la senda de la Dehesa Boyal (junto al Cementerio Municipal) podrán consultar la información sobre el adecuado uso de los diversos elementos deportivos instalados.

Para ello, deben escanear con su teléfono móvil los códigos QR que se han instalado en cada uno de los aparatos habilitados para realizar ejercicio; así, se podrán visualizar los distintos movimientos que se pueden ejecutar en cada uno de los artilugios.

Los ejercicios diseñados por los alumnos del **IES Las Canteras** también se pueden visualizar accediendo al siguiente enlace:

► <http://cort.as/u9fj>

► QR



ÉXITOS DEPORTIVOS



Imagen: Federación Madrileña de Fútbol

FÚTBOL

La Ciudad Deportiva de Collado Villalba acogió la segunda fase del Campeonato de España de selecciones femeninas Sub-16 y Sub-18. Esta competición sirvió para inaugurar el césped artificial, instalado recientemente, con un evento de carácter nacional en el que la selección de Madrid logró el pase a la Fase Final del Campeonato de España en las dos categorías. La Sub-16 luchará por el título nacional con Cataluña, País Vasco y Comunidad Valenciana; por otro lado, la Sub-18 tendrá como rivales a Cataluña, Andalucía y Castilla La Mancha.

Además, los equipos Benjamín-A y PreBenjamín-A del Club Atlético Villalba fueron recibidos en el Ayuntamiento por las Autoridades Locales tras quedar campeones el año pasado en sus respectivas ligas de fútbol-7. Los jugadores de ambos equipos lucieron sus medallas de campeones y presumieron de título de liga.



Imagen: Ayuntamiento de Collado Villalba

BÁDMINTON

El bádminton ha sido protagonista en el municipio tanto por los éxitos cosechados por los clubes locales como por las competiciones que se han disputado en Collado Villalba. Así, hay que destacar el papel del jugador del Club Bádminton Ciudad de Villalba Enrique Pancorbo en el

Máster Nacional Absoluto disputado en Huesca, donde se hizo con dos medallas de plata (individual y dobles) y logró la clasificación automática para el Campeonato de España.

Además, Collado Villalba acogió a principios de enero el Máster Nacional Sub 13 y Sub 17, una prueba que reunió a más de 150 jugadores procedentes de toda España. La competición fue organizada por la Federación Española, el Club Bádminton Ciudad de Villalba, la Federación Madrileña de Bádminton y el Consejo Superior de Deportes, y con la colaboración del Ayuntamiento de Collado Villalba.



Imagen: Federación Madrileña de Karate

KÁRATE

El Pabellón Kike Blas acogió en enero el XX Trofeo Internacional de Karate, XVII Memorial Rubén Sánchez, que contó con deportistas procedentes de toda la geografía española. La selección madrileña se subió a lo más alto del podio en el trofeo de Kumite tras derrotar a Cataluña en la final; y en el cuadro de clubes, el conjunto del Luan Ju se impuso al Gama en la lucha por el título. Además de la competición, también se celebraron dos cursos, con una alta participación; así, el del Maestro Ishimi recibió a alrededor de cien participantes y el de Kumite a cargo de Sergio Martínez unos sesenta.

Este trofeo, organizado por el Ayuntamiento de Collado Villalba en colaboración con la Federación Madrileña de Karate y D.A. y la Dirección General de Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, se ha consolidado como uno de los más importantes del panorama nacional.



Imagen: Club de Billar Collado Villalba

BILLAR

El jugador del **Club de Billar de Collado Villalba** Sergio Sánchez se subió al segundo cajón del podio en el Gran Prix Nacional de Billar Artístico disputado en Barcelona y terminó tercero en el Gran Prix Europeo celebrado en Marsella; además, representará a España en el Campeonato de Europa de Billar Artístico, que se disputará en abril en la localidad alemana de Brandemburgo. Además, Goyo terminó sexto en el Gran Prix Nacional de Billar Artístico de Barcelona.



Imagen: Enrique López-Pérez

TENIS

El villalbino Enrique López-Pérez se mantiene entre los primeros jugadores del mundo y en las últimas semanas alcanzó el puesto 163. Durante los primeros meses de 2017, el tenis le ha llevado a las pistas Melbourne para disputar la fase previa del Open de Australia y a las ciudades de Doha, Montpellier y Sidney para competir en sus torneos ATP 250, entre otros torneos.



Imagen: Sheila Monjas

PATINAJE SOBRE HIELO

La patinadora villalbina Sheila Monjas se proclamó Campeona de España de Patinaje sobre Hielo Sincronizado como integrante del equipo Team Fusión de Majadahonda. De esta forma, Monjas tiene más cerca el sueño de disputar el Campeonato del Mundo en Colorado.



Imagen: Club de Atletismo Collado Villalba

ATLETISMO

El atleta del **Club Atletismo Collado Villalba Roberto Fajardo** se proclamó el pasado mes de febrero Campeón de Madrid de lanzamiento de jabalina en la categoría juvenil con una marca de 50,01 metros. Dicho club organizó un año más el Cross de la Dehesa junto a la Federación de Atletismo de Madrid, competición que contó con centenares de participantes en las categorías: benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil y veteranos. Al igual que en otras ediciones de la prueba, decenas de atletas de toda la Comunidad de Madrid se desplazaron hasta Collado Villalba para participar en el cross.



Imagen: Club de Esgrima Collado Villalba

ESGRIMA

Los integrantes del **Club de Esgrima Lázaró Cárdenas** continúan disputando competiciones tanto a nivel nacional como internacional. En las últimas semanas, las tiradoras Inés, Naiara y Sara estuvieron disputando la Copa Mundo femenina de Legnano (Italia); en Busto Arsizio (Italia), estuvieron Alex, Samanta y Naiara compitiendo en la open Sub 23 y otros miembros del club fueron al torneo nacional de Ranking junior celebrado en Pamplona.



Imagen: Club de Voleibol Collado Villalba

VOLEIBOL

El **Club Voleibol Collado Villalba** sigue luchando por meterse en la fase de ascenso a la Superliga 2 de voleibol, segunda división nacional. El conjunto encuadrado en el grupo A de la Primera División Masculina se ha impuesto todos los encuentros disputados en lo que va de liga (13, a fecha 24/02/2017).



Imagen: Club de Taekwondo Collado Villalba

TAEKWONDO

Un total de diecisiete miembros del **Club Taekwondo Collado Villalba** participaron en el Campeonato de Promoción de la Federación Madrileña celebrado en la localidad vecina de Morlàzar. Los luchadores del club villalbino hicieron un excelente papel y volvieron a casa con doce medallas.



Imagen: Club de Natación Villalba

NATACIÓN

A principios de febrero, los miembros del **Club Natación Villalba** participaron en Palma de Mallorca en el XXIII Campeonato de España Open Máster de Invierno de Natación. Los villalbins terminaron en la posición 43 de los 166 clubes que disputaron las pruebas; cabe destacar la actuación de la nadadora Rocío De Vergara, con tres medallas en las pruebas de 200 (bronce) y 400 (plata) m. Estilos, y en los 200 m. Mariposa (bronce). Además, De Vergara también terminó cuarta las pruebas de 50 y 100 m. Espalda femenino en la categoría +55; el nadador Ulf Holtkamp también acabó cuarto en las pruebas de 100 m. Libre y 100 m. Espalda masculino en categoría +55, y María José Cerdeño quedó cuarta en la prueba de 200 m. Mariposa femenino en categoría +30.

Entre los nadadores premáster, hay que destacar el papel de Juan Seisdedos (4º en 100 m. Espalda), Héctor López (6º en 800 metros libre), Mikel Seisdedos (5º en 200 m. Espalda) y Roberto Prada (6º en 400 m. Libre). Estos cuatro nadadores quedaron séptimos en las pruebas de relevos de 4x50 m. Estilos y 4x50 m. Libres.

I FERIA DEL DEPORTE DE COLLADO VILLALBA DESCUBRE LA OFERTA DEPORTIVA DE TU LOCALIDAD

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

VIERNES 24 de marzo

12:00 h	Inauguración de la feria
12:30 h	Sesión de zumba
13:00 h	Actividad física dirigida a la tercera edad
Desde las 17:00 h	Torneos de minifútbol chupetines
19:00 h	Sesión de hipopresivos
20:00 h	Exhibición de bádminton

SÁBADO 25 de marzo

De 11:00 a 14:00 h	Hinchables deportivos
11:30 h	Clase de pilates
11:30 h	Torneo de ajedrez
12:30 h	Clase de Capoeira
13:00 h	Clase de Cross Training
De 17:00 a 21:00 h	Exhibiciones de gimnasia acrobática, esgrima, taekwondo y karate.
17:30 h	Clase de baile activo
18:00 h	Clase de Kid Boxing
19:00 h	Clase de Ciclo-Bike
19:40 h	Clase de Ciclo-Bike
20:20 h	Clase de Ciclo-Bike

DOMINGO 26 de marzo

11:15 h	Clase de Yoga
11:15 h	Exhibición de judo
12:00 h	Clases de Tai chi, Capoeira, Street Dance y Break Dance
12:00 h	Torneo de baloncesto
17:15 h	Torneo de mini-voley
18:45 h	Torneo de mini fútbol sala



El Ayuntamiento de Collado Villalba organiza los días 24, 25 y 26 de marzo la I Feria del Deporte de la localidad en la carpa de la finca La Malvaloca, un evento en el que estará presente la Concejalía para dar a conocer a los vecinos todas las actividades que tienen a su disposición. Además, también participarán los clubes de la localidad junto a otros negocios vinculados a la actividad física: clínicas de fisioterapia y estética, agencias de viajes, ópticas, gimnasios, tiendas de artículos deportivos, empresas de gestión de eventos...

La feria será inaugurada el viernes 24 de marzo y contará con actividades gratuitas para todos los públicos durante los tres días: clases colectivas, exhibiciones, torneos... Entre las más destacadas se encuentra una carrera popular-familiar de dos kilómetros con salida y llegada en la finca La Malvaloca; los interesados en participar en aquellas actividades que precisen de inscripción previa deberán formalizarla en la web municipal (www.colladovillalba.es) o en el Centro Acuático Municipal.



Imagen: Ayuntamiento de Collado Villalba

La feria tendrá el siguiente horario: viernes 24 de marzo, de 12:00 a 15:00 y de 17:00 a 21:00 horas; sábado 25 de marzo, de 11:00 a 15:00 y de 17:00 a 21:00 horas; y el domingo 26 de marzo, de 11:00 a 15:00 y de 17:00 a 20:00 horas.

Sabías que...

... el Club Baloncesto Collado Villalba jugó en la máxima categoría del baloncesto español, la ACB? Fue a principios de los noventa. Llegó a disputar más de 200 partidos, jugar un playoff por el título y clasificarse para competir a nivel continental. Todavía puedes disfrutar en Youtube de uno de los partidos que jugó con el FC Barcelona en 1992 en el pabellón municipal.



EL DEPORTE NO PARA EN COLLADO VILLALBA



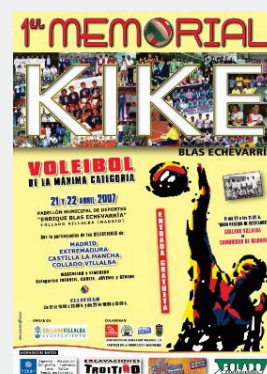
XI TRAGAMILLAS, 5 DE MARZO

El domingo 5 de marzo, el C.D. El Castillo de Villalba organiza junto al Ayuntamiento de Collado Villalba la undécima edición de la media maratón La Tragamillas. Esta carrera recorrerá desde las 10:00 horas las principales vías del municipio; se ha consolidado durante la última década como una de las favoritas de los corredores madrileños y, en 2017, buscará superar una vez más los 1.000 inscritos. El record de la prueba está en 1h:07':47'' para los hombres (Younes Ait Hadi, 2016) y 1h:21':09'' para las mujeres (Cristina Giurcanu, 2016).



II OPEN DE MADRID DE GIMNASIA ACROBÁTICA, 11 Y 12 DE MARZO

El pabellón Kike Blas acogerá la segunda edición "II Open de Madrid de Gimnasia Acrobática", organizado por el club Andraga con la colaboración del Ayuntamiento de Collado Villalba y la Federación Madrileña de Gimnasia. La competición se desarrollará el sábado 11 de marzo, de 10:00 a 20:30 horas, y el domingo 12, de 10:00 a 14:30 horas. En 2016, el club Andraga se proclamó campeón autonómico de la Comunidad de Madrid y consiguió 10 medallas en la categoría Open.



XI MEMORIAL KIKE BLAS, 29 DE ABRIL

Desde el año 2006, el Club Voleibol Collado Villalba y la Federación de Madrid de Voleibol celebran anualmente el memorial Kike Blas. En las próximas semanas, se dará a conocer los participantes en la undécima edición; en 2016, el Cvleganes.com se proclamó campeón tras imponerse a CUV Alcorcón, CVC Villalba y Coslada Voley. En la imagen, el cartel de la primera edición, celebrada en 2006.



XIII OLIMPIADAS ESCOLARES, 14-19 DE MAYO

Un año más, la Concejalía de Deportes organiza las olimpiadas escolares. Los centros educativos de la localidad toman parte de un evento cuyo objetivo es fomentar la actividad física y los beneficios del deporte entre los más jóvenes del municipio. Las Olimpiadas se celebrarán entre el 14 y el 19 de mayo; a los deportes habituales se sumarán: balonmano en categoría cadete (masculino y femenino) y el dobles mixto de bádminton en las categorías infantil, cadete y juvenil.

Sabías que...

... puedes ganar 100 euros en La Tragamillas sin correr? Al igual que otros años, se premiará a los tres grupos de animación que más animen a los atletas. Para participar hay que pasarse por el Mesón Castillo (calle Pintor Murillo, 20).

DAVID DÍAZ, COMO PEZ EN EL AGUA



Imagen: Ayuntamiento de Collado Villalba

En 2017, David Díaz cumple 27 años y, aunque ya no compete, sigue yendo a entrenar a la piscina municipal de Collado Villalba tres días a la semana. El agua forma parte de una rutina que le lleva cada día a Madrid, para seguir aprendiendo, y le permite tanto mantenerse en plena forma como despejar la mente; hace tiempo que dejó de competir, por decisión propia, y ahora vive la natación como una forma de ocio saludable. A braza, a crol... se zambulle los lunes, miércoles y viernes en la piscina municipal para disfrutar del agua junto a sus compañeros y bajo la atenta mirada de su profesora, Celia.

En todo caso, el deporte no termina en la natación propiamente dicha; también se atreve dentro del agua con el waterpolo, eso sí buscando la portería contraria con menos fortuna de la esperada. Además, todos los

sábados se desplaza hasta el polideportivo de Guadarrama para participar en actividades de deporte adaptado donde disfruta del baloncesto, entre otros juegos; pero el deporte no acaba ahí, ya que le permite disfrutar de la compañía de sus amigos de la asociación ADISGUA con excursiones o salidas a la bolera.

Aficionado del Real Madrid y tímido reconocido, el cuerpo de David esconde una musculatura que muchos deportistas quisieran para sí. Al fin y al cabo, este no es más que el trabajo de más de veinte años dentro del agua, esfuerzo que le permitió hacerse con algunas medallas fuera del agua y muchos amigos dentro de ella.

MERCEDES GÓMEZ ARÉVALO: "EL DEPORTE ES SU MUNDO"



Imagen: Ayuntamiento de Collado Villalba

Hablamos con la profesora de educación física del Colegio Público de Educación Especial Peñalara Mercedes Gómez Arévalo; tras 22 años en la profesión, puede hacer una valoración sobre cómo viven sus alumnos el deporte y los beneficios que les reporta. Gómez

destaca que el desarrollo de la actividad física es "fundamental" para el desarrollo motor y la mejora en la coordinación a la hora

El Ayuntamiento cede a los alumnos del Colegio Peñalara diversas instalaciones para que practiquen natación y bádminton durante el curso

de realizar tareas cotidianas; además, recuerda que permite una notable mejora en las habilidades sociales y les permite relacionarse con sus iguales. Los alumnos del centro participan en las Olimpiadas Escolares, una cita que esperan ansiosos



Imagen: Ayuntamiento de Collado Villalba

tras el regreso de las vacaciones de Semana Santa y en la que compiten de igual a igual con otros jóvenes de la localidad en las pruebas de bádminton, atletismo y natación.

Mercedes reconoce que "les encanta cualquier deporte y es su mundo en el colegio" y, aunque el fútbol es el protagonista en el recreo, en las clases de educación física intentan que conozcan todas las disciplinas (baloncesto, voleibol, tenis, hockey, bádminton...) o al menos aquellas que pueden practicar individual o colectivamente fuera del colegio. Además, desde el centro también se preocupan de asesorar a las familias sobre qué deportes pueden practicar los alumnos y en qué clubes.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

	EVENTO	LUGAR	ORGANIZADOR
MARZO			
Día 5	Media Maratón "La Tragamillas"	Ciudad Deportiva Collado Villalba	Organiza el Club Deportivo El Castillo, con la colaboración del Ayuntamiento de Collado Villalba
Días 11 y 12	II Campeonato Autonómico de Madrid de Gimnasia Acrobática	Pabellón "Kike Blas"	Organiza el Club Andraga, con la colaboración del Ayuntamiento de Collado Villalba y la Federación Madrileña de Gimnasia
Día 17	Excursión al Bosque de la Herrería Silla de Felipe II	San Lorenzo de El Escorial	Concejalía de Juventud
Del día 16 al 19	Viaje de Esquí en Familia	Astún/Pirineos	Concejalía de Juventud
Días 24, 25 y 26	I Feria del Deporte de Collado Villalba	Finca "La Malvaloca" Carpa Municipal	Concejalía de Deportes, con la colaboración de CYE Collado Villalba
ABRIL			
Del día 9 al 12	Convivencia de Semana Santa	Albergue de La Tablada, Guadarrama	Concejalía de Juventud
Día 22	Exhibición Escuelas de Gimnasia Rítmica ADS	Pabellón "Kike Blas"	Concejalía de Deportes
Día 29	Memorial "Kike Blas" Voleibol	Pabellón "Kike Blas"	Organiza el Club Voleibol Collado Villalba, con la colaboración del Ayuntamiento de Collado Villalba
MAYO			
Día 6	Final de Dobles de Badminton ADS	Pabellón "Kike Blas"	Concejalía de Deportes
Día 14	Excursión al embalse de la Jarosa	Guadarrama	Concejalía de Juventud
Día 14	Inauguración de la XIII Edición de Olimpiadas Escolares	Ciudad Deportiva Collado Villalba	Concejalía de Deportes
Del día 15 al 19	XIII Olimpiadas Escolares	Instalaciones Deportivas Municipales	Concejalía de Deportes
Día 27	Final de Carreras de Atletismo ADS	Ciudad Deportiva Collado Villalba	Concejalía de Deportes

MUCHOS DE LOS CLUBES DE COLLADO VILLALBA ENTRARÁN EN LA RECTA FINAL DE TEMPORADA DURANTE LAS PRÓXIMAS SEMANAS. SI QUIERES ACERCARTE A ANIMARLES, CONSULTA LOS HORARIOS DE COMPETICIÓN EN SUS PÁGINAS WEB O EN SUS PERFILES EN LAS REDES SOCIALES

¿CÓMO REDUCIR O MANTENER MI NIVEL DE COLESTEROL?

Los consejos de Laura Toledo, enfermera del Centro Acuático Municipal

- 1. Depura tu alimentación:** Reduce la ingesta de grasas trans y saturadas. Una opción es sustituir algunos alimentos por otros como, por ejemplo: tomar pan integral en lugar de pan blanco; pescado, pavo y pollo en vez de carne roja procesada; y cambiar las patatas fritas del aperitivo por frutos secos.
- 2. Intensifica tu ejercicio:** Llevar una vida activa y ayuda a aumentar el colesterol bueno (HDL), que ayudará a mantener en buen estado el corazón y los vasos sanguíneos. Basta sólo con dos horas y media de ejercicio, de intensidad moderada, a la semana.
- 3. Abandona el tabaco:** Además de otros efectos perjudiciales, fumar aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como el estrechamiento de las arterias (aterosclerosis), infartos o ictus.

Clubes

DE COLLADO VILLALBA

Artes Marciales

C.E. Centro Deportivo Villalba - 629 126 966

Atletismo

C. Atletismo C. Villalba
616 826 466 - 648 057 202
@AtletisVillalb
CDE El Castillo de Villalba - 630 204 361
C.D.E. Trail Running Sierra - 616562475

Ajedrez

C. Ajedrez Collado Villalba - 639 126 352
C. Ajedrez Villalba 64 - 635 458 715- @64villalba

Bádminton

C. Bádminton Ciudad de Villalba - 626 758 425
@Bad_CiuVillalba
C. de Bádminton C. Villalba - 630 875 403
@CBColladoVillalba

Baloncesto

ADC Los Negrals 92 - 669 946 002
CDE Villalbasket - 639 060 185 - @villalbasket
U. B. Villalba - 600 560 002 - @ubvillalba

Billar

Club de Billar C. Villalba - 606 116 301

Chito

AD Chito de Collado Villalba - 629 256 119

Ciclismo

CDE Bicicletas Morenito - 91 851 39 38 - @bicismorenito

Esgrima

C. de Esgrima Lázaro Cárdenas - 635 858 094
@esgrimavillalba

Fitness

C.D.E. ASFitness - 630 800 733 - @AitorASFitness
CDE Sierra Fitness - 629 126 966

Frontón

Club Amigos del Frontón - 647 582 163

Fútbol

C. Atlético Villalba - 667 707 884 - @atvillalba
C.F. Collado Villalba - 615 544 181 - @VillalbaCF
C.U.C. Collado Vilallba - 620 287 665 - @cucvillalba
EFCD Los Negrals - 630 169 331 - @EFlosnegrals

Fútbol Sala

ADC Los Negrals 92 - 630 877 806 - @adcnegrals
ADC Villalba - 650 741 004 - @ADCVILLALBA

Gimnasia Acrobática

Andraga - 638 587 421 - @AndragaClub

Judo

CDE Judo Villalba Kazoku Kan - 639 823 892 - @KazokuKan

Natación

Club Natación Villalba - 615 184 026

Ornitología

CDE Osa Menor - 609 024 687
Grupo Ornitológico Villalba Silvestristas - 677 280 182
S. Ornitológica Villa C. Villalba - 637 857 919

Patinaje

CD La Vida Sobre Ruedas - 663 976 530 - @vidasobreruedas

Pesca

CDE de Pesca de C. Villalba Río Guadarrama - 687 987 724

RadioControl

C. Xtreme RadioControl - 625 923 594

Rugby

Sierra Rugby Club - 639 300 019

Taekwondo

C. Taekwondo C. Villalba - 637 556 270 - @falitkd

Taichi

Wutan Villalba - 609 438 664

Tenis

AD Esquí Tenis - 666 546 870 - @tpvillalba

Trail

CD Maliciosa Trail - 617 275 887 - @MaliciosaTrail

Triatlón

C.D.E. Bicicletas Morenito - 91 851 39 38
Club Triatlón Villalba - 696 814 491

Voleibol

C. Voleibol C. Villalba - 600 436 650 - @villalbavoley

Waterpolo

CDE VillalbaWP - 636 403 177 - @CDEVILLALBAWP



Twitteroteca @DeporteCV



Adan Martínez @adanvaldegrama

Presentamos oficialmente #LaTragamillas, cita imprescindible para los amantes del deporte. ¡Nos vemos el 5 de marzo en #ColladoVillalba!



Ciudad de Villalba @Bad_CiuVillalba

Enhorabuena @pancorbo21 por estar entre los mejores! Gracias @ccifuentes por fomentar el Deporte y gracias @AyuntamientoCV por el apoyo!!



Club 64 Villalba @64villalba

Hoy Gonzalo Tevar nos da un curso de finales. #ajedrez #chess #colladovillalba



CUC Villalba @cucvillalba Los más pequeños muestran gran capacidad de reacción. <http://cucvillalba.es/>



Baloncesto Villalba @ubvillalba Preinfantil fem gana 72-67 ante @basketsauces en un emocionante partido con prórroga incluida. Muy contentos con vuestro esfuerzo pic.twitter.com/uR9TPA5hRr



Collado Villalba @AyuntamientoCV

Inauguración oficial del nuevo césped artificial de la Ciudad Deportiva. Inversión de 274.000€ para potenciar el deporte y clubes locales pic.twitter.com/kZFbsXcrCU



RFFM @RFFM_oficial

Gracias de todo corazón a la ciudad de #Villalba por su acogida y su trabajo para que todo saliera bien. pic.twitter.com/ahqplQ4nIS



Collado Villalba @DeporteCV

¡Gran fin de semana para nuestro bádminton! Enhorabuena a @pancorbo21 (Plata Máster Huesca) y a Marco Fernández (Bronce Autonómico Madrid) pic.twitter.com/nQuD6cBP22



Baloncesto Villalba @ubvillalba

¡¡Partido de la jornada!! @librosdelko 1º Aut. Fem contra @CorasBasket Duelo de líderes. DOMINGO 16.00 Kike Blas. Os esperamos #gochicasubv



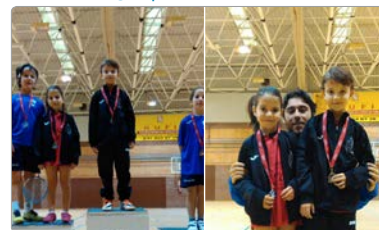
Collado Villalba @DeporteCV

Gran nivel en el XX Trofeo Internacional de Karate, Memorial Rubén Sánchez en #ColladoVillalba. Gracias a quienes lo hicieron posible pic.twitter.com/EBzoi5oeU9



Ciudad de Villalba

@Bad_CiuVillalba Gran torneo!! Noa Menéndez CAMPEONA de Madrid en Sub 9!! Y su hermana Alba Bronze!! #ColladoVillalba #badminton @DeporteCV





Campeonato Universitario de Madrid 2017. Duatlón Cross

11 de marzo de 2017

Dehesa Boyal. Collado Villalba – 12:00 h.

Distancias

RUN: 1ª fase a pie de 4km.

BIKE: 2ª fase en bicicleta de montaña de 14 km.

RUN: 3ª fase a pie de 2km.

Categorías

M-Absoluto: Categoría masculina.

F-Absoluto: Categoría femenina.

Inscripciones

Servicio de Deportes de tu Universidad
Hasta el 3 de marzo de 2017 a las 14h

+ Información

Servicio de Deportes Universidad Nebrija

deportes@nebrija.es

914521101/26

Twitter: @NebrijaSports

Facebook: Nebrija Sports

Colaboran:

Organizan:



UNIVERSIDAD
NEBRIJA