

Revista



Anna Tarrés:

«La polémica que generó mi destitución ha perjudicado más a la natación sincronizada que a mí» P3y7



Moda

No todo va a ser 'street style': el glamour sigue marcando tendencia P16y17

Ludopatía

Los nuevos juegos on line y los pocos años son dos factores de riesgo P10y11



SU MEJOR SWING

EL CLUB DE GOLF DE LUGO HA CONSEGUIDO MULTIPLICAR EN LA CIUDAD LA AFICIÓN A ESTE DEPORTE, QUE HUYE DE SU IMAGEN ELITISTA

Royal Dance

Bailes Latinos
SALSA | BACHATA | MERENGUE

TODAS LAS EDADES
CLASES MAÑANA Y TARDE



MATRICULA
GRATIS

Avda. de la Coruña, 267 | 645 55 39 77 | LUGO | royaldanceroyaldance@hotmail.com

Lucenses ► GOLF



Emilio López Montecelo.



Jesús Ouro.

Jesús Ouro, uno de los mejores swings gallegos

Con solo 14 años, Jesús Ouro se ha convertido en una promesa del golf lucense y en uno de los mejores swings de Galicia. La federación española lo ha seleccionado, junto a otros once menores, para concentrarse una vez al mes en las instalaciones que el organismo tiene en Madrid y mejorar su técnica.

Todo empezó cuando Jesús tenía seis años. Su padre lo apuntó a clases para que probara y él se entusiasmó desde el primer día. Con diez años ya empezó a disputar torneos y ahora sueña con llegar a lo más alto.

Entrenamientos

Jesús entrena seis días a la semana, unas dos horas y media cada día. «Es lo que me gusta y disfruto al máximo», señala ilusionado. El colegio es lo primordial, pero cualquier momento que tiene libre aprovecha para acudir al Club de Golf. «No me queda mucho tiempo libre, pero en este deporte he encontrado grandes amigos con los que comparto mi afición», subraya. A su lado siempre están sus padres, su máximo apoyo.

Títulos

Jesús es campeón gallego alevín-benjamín y cuarto en Pitch and Putt en Madrid, además de campeón gallego de dobles, entre otros títulos. En su caso asegura que no hay secretos, solo entrenar mucho, mantenerse en buena forma física y, sobre todo, estar muy preparado mentalmente. «A esto me ayudan mucho las concentraciones con la Federación Española de Golf», asegura. Este joven lucense espera obtener pronto nuevos frutos de sus horas de dedicación a un deporte que le apasiona.

UN BUEN GOLPE DE SALIDA Y... AL HOYO

PROFESIONALES Y AFICIONADOS, TODOS DICEN ESTAR ENGANCHADOS A UN DEPORTE QUE NO TIENE EDAD. EL CAMPO SE HA CONVERTIDO EN SU PUNTO DE ENCUENTRO

► TEXTO: TERESA R. BERMÚDEZ
FOTOS: J. VÁZQUEZ/X. PONTE

La familia Álvarez-Nieto ha hecho del Club de Golf de Lugo uno de sus puntos de encuentro. Carolo Álvarez fue el primero en iniciarse, pero pronto le seguirían

su hijo Carlos, de once años, su hija Natalia, de ocho, y su mujer, Natalia Nieto. Para ellos, el sábado es sagrado, pues ese día todos lo pasan en el campo de golf. El resto de la semana, si las tareas escolares lo permiten, buscan

huecos para jugar un rato. Carolo y Carlos compiten, ya que el padre de familia lo tiene muy claro: «El golf es un deporte que si te engancha, te engancha de verdad. En esto compites contra ti mismo y la persona que tienes al lado es un

compañero más». Ahora, con la llegada del buen tiempo y de las vacaciones, toda la familia disfrutará de un espacio del que se sienten muy orgullosos. «Es un privilegio contar con un campo así en Lugo», apunta Carolo.

INCORPORACIÓN MÁS RECIENTE.

La llegada de Chus Cupeiro al golf es reciente. Su marido llevaba practicando este deporte unos diez años y ella nunca se había animado. «Me parecía muy elitista», justifica. Pero hace un tiempo dio el paso y ahora reconoce que se ha convertido, incluso, en su personal terapia. «Yo antes fumaba y me gastaba cuatro veces más de lo que me cuesta practicar este deporte», afirma.

La ilusión de Chus por bajar al campo de golf en cuanto tiene un hueco suscitó la curiosidad de

varias de sus amigas, con las que ahora ya comparte juego. «Vengo tres días a la semana, cuatro horas diarias. Cuando veo que lo necesito contrato unas clases y después es cuestión de practicar», explica.

El equipo que ella utiliza para jugar se lo han ido regalando en sucesivos cumpleaños. «La gente sabe que me gusta y al final es algo que te queda para siempre», apunta.



Carolo Álvarez, junto a su hija Natalia y unos amigos.



Gonzalo Guisasola.

Su afición ha ido a más con el tiempo y por eso se ha animado con las competiciones. «Me pongo muy nerviosa, pero compensa, porque en los torneos se aprende mucho», asegura.

JUBILADO. Emilio López Montecelo es un amante de este deporte donde los haya. Fue jugador del Breogán y también practicó otras disciplinas, pero ahora que está jubilado se confiesa un apasiona-

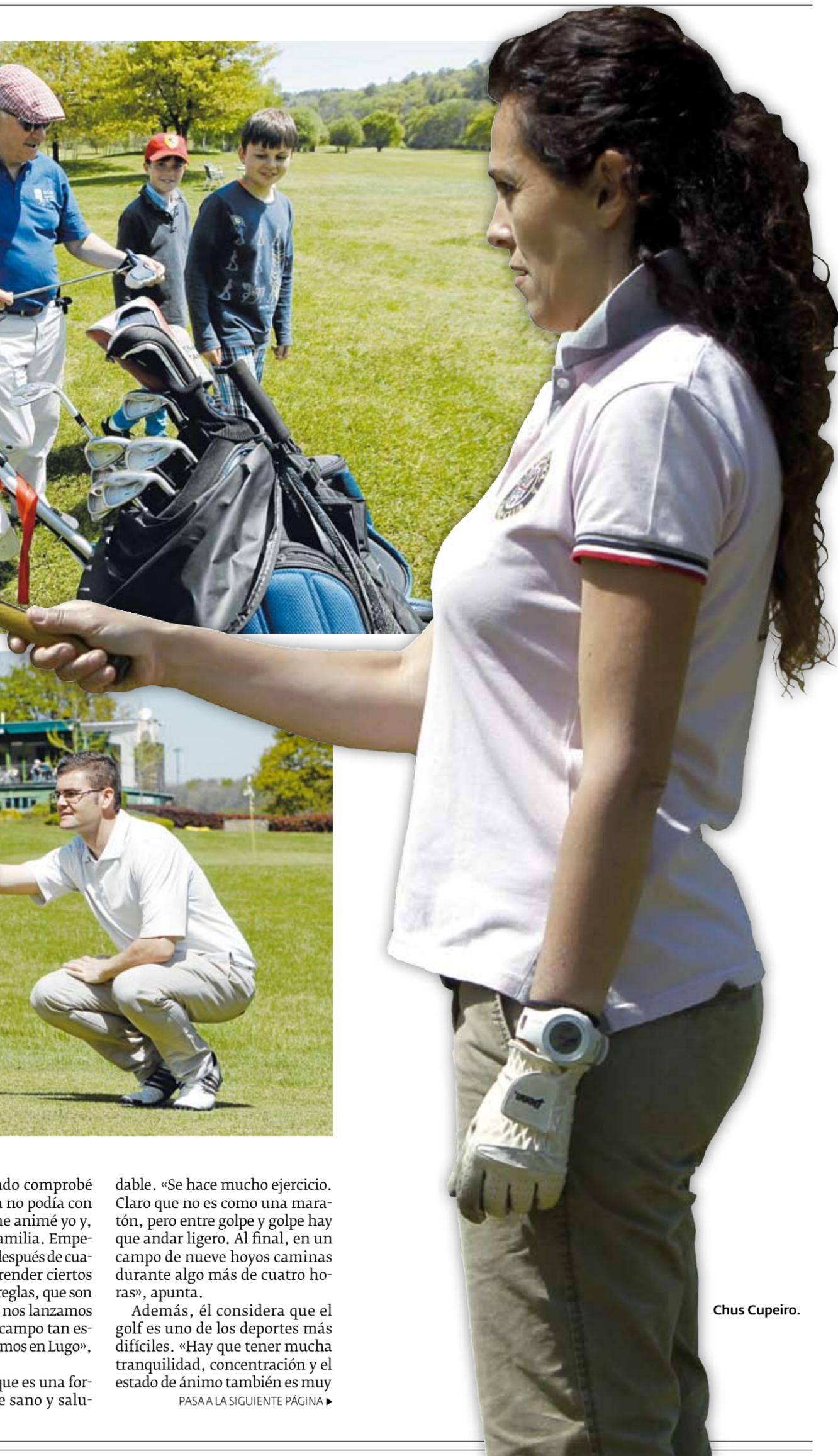
do del golf. «Cuando comprobé que por mi edad ya no podía con ciertos deportes, me animé yo y, conmigo, toda la familia. Empezamos con clases y después de cuatro meses, tras aprender ciertos movimientos y las reglas, que son muy complejas, ya nos lanzamos a disfrutar de este campo tan espectacular que tenemos en Lugo», recuerda.

Emilio asegura que es una forma de mantenerse sano y salu-

dable. «Se hace mucho ejercicio. Claro que no es como una maratón, pero entre golpe y golpe hay que andar ligero. Al final, en un campo de nueve hoyos caminas durante algo más de cuatro horas», apunta.

Además, él considera que el golf es uno de los deportes más difíciles. «Hay que tener mucha tranquilidad, concentración y el estado de ánimo también es muy

PASAA LA SIGUIENTE PÁGINA ►



Chus Cupeiro.

Lucenses ► GOLF

JOSÉ MANUEL RÁBADE CACHARRÓN MÉDICO

«EN UN RECORRIDO SE LLEGAN A CONSUMIR UNAS 2.500 CALORÍAS»

LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN SITÚA EL GOLF ENTRE UNO DE LOS CUATRO DEPORTES CARDIOSALUDABLES

José Manuel Rábade Cacharrón lleva diez años jugando al golf, aunque reconoce que llegó a este deporte por casualidad. Un día recibió una invitación para asistir, junto a otros profesionales, a unas clases y, aunque en principio era un poco reticente, finalmente

se animó. Él se enganchó desde un principio y, como profesional de la medicina, pronto constató las bondades de una práctica considerada por la Fundación Española del Corazón como uno de los cuatro deportes cardiosaludables, junto con la natación, el running

y el ciclismo.

¿Qué les diría a todos aquellos que se niegan a considerar el golf como un deporte?

El golf es un deporte de baja intensidad, pero muy dinámico y que requiere un esfuerzo. En un recorrido de unos 8-9 kilómetros



José Manuel Rábade.

►VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

importante», aclara. En el Club de Golf de Lugo, Emilio se ha llevado la gran sorpresa de reencontrarse con otros exdeportistas con los que había coincidido en algún momento de su vida y que no quieren abandonar un hábito que les ayuda a mantenerse en forma.

PROFESIONAL. Gonzalo Guisasaola cuenta en su haber con el título de campeón de España a nivel ama-

teur y tres campeonatos gallegos —uno de ellos de dobles—, además de otros torneos de renombre. Practica golf desde que tenía 13 años, pero reconoce que este deporte no atraviesa por su mejor momento y por eso ha decidido enseñar todo lo que sabe a aquel que quiera acercarse a él.

Desde A Coruña se desplaza cuatro días a Lugo, donde da clases. «Es un deporte que exige mucho tiempo. Con un poco de ganas, de

ilusión y, sobre todo, trabajando mucho la parte psicológica, hay mucho andado», aconseja.

Antes de cada partida, Gonzalo echa mano de su experiencia para aconsejar el mejor modo de actuar a sus alumnos: entrar al campo lo más tranquilos posible y, sobre todo, ir golpe a golpe. «La paciencia es imprescindible, porque es un deporte que técnicamente es muy complicado», asegura sabiendo de lo que habla.

Los otros campos de la provincia

**Augas Santas**

► Es un campo de 5.142 metros de recorrido, que se dividen en 18 hoyos, de los cuales dos son pares 5, once pares 4 y cinco pares 3, sumando en total un par 69.

► Está ubicado en la zona de Os Baños, en Pantón.

**Club Balneario de Guitiriz**

► La longitud de su recorrido es de 6.046 metros, que están repartidos en nueve hoyos.

► Fue diseñado por José Antonio Salgado.

► Está ubicado en Carretera del Balneario s/n.

**Club El Pilar-Sarria**

► Campo de golf público, con un recorrido de nueve hoyos de Pitch & Putt par 3 homologado por la Real Federación Española de Golf, rodeado de castaños y robles.

► Está ubicado en C/ Fontao s/n.

**Club Río Cabe**

► Tiene nueve hoyos con distancias entre los 155 y los 60 metros. Los obstáculos naturales de agua y vegetación lo convierten en un campo ideal para mejorar el juego corto.

► Está ubicado en Finca Acea, C/Rivasaltas s/n, en Monforte.

se consumen una media de entre 2.000 y 2.500 calorías. Es muy recomendable para todos los públicos. Además, está el hecho de que se practica al aire libre y en cualquier época del año.

La climatología puede llegar a ser un hándicap...

Es verdad que en invierno, en mi caso, lo practico menos, pero sobre todo por las condiciones de luz. Lo que sí es cierto es que requiere de bastante tiempo libre, porque un recorrido puede rondar las cuatro horas. Yo, como mínimo, voy al campo tres o cuatro días a la semana, es muy reconfortante.

Desde el punto de vista psicológico, también tiene ventajas.

Efectivamente. Requiere de una gran concentración, ya que es un deporte donde la mente juega un papel muy importante, de ahí que de un día a otro los resultados puedan ser tan dispares. Además, el campo de golf se convierte en un lugar de encuentro de familias enteras y de pandillas de amigos

A la hora de jugar, ¿la forma física es importante?

En personas que no están en forma, el golf puede producir muchas alteraciones, sobre todo de columna. El swing es un movimiento antinatural y si no se coordinan el brazo, el tronco y la cadera nuestro cuerpo sufre mucho. El calentamiento previo es muy importante a la hora de evitar lesiones de espalda, de hombro y de codo. De hecho, un mal muy común es el llamado codo de golfista.

Además, no hay edad...

Yo tengo que reconocer que siempre fui muy suspicaz con este deporte. Mientras me vi joven para practicar otros, como el tenis, no me planteé iniciarme en el golf. Es verdad que para personas de edad media y avanzada es muy recomendable, pero en el Club de Golf de Lugo se ve a mucha gente joven y a niños disfrutando de él. Yo invito a todo el mundo a que al menos lo pruebe y que se acabe con el mito de que es algo elitista. Hoy no hay deportes baratos, todo está en lo que cada uno quiera gastar.

Sergio García es su ídolo y Gonzalo espera, algún día, volver a jugar como profesional. «Mi ilusión sería disputar algún circuito europeo, pero para eso hacen falta un sponsor y mucho tiempo para entrenar», explica. Este golfista asegura que en Galicia hay 25 jugadores profesionales, pero a nivel de España son muchos más, aunque «hay que ser muy bueno para estar ahí arriba», apunta a modo de conclusión.