

# CONEXIÓN GALERA



AGOSTO  
2025



**ESCUELAS DEPORTIVAS:  
APRENDER, CRECER, PERTENECER**

02

**GOLF**

03

**PÁDEL**

07

**TENIS**

08

**HOSTELERÍA**

10

**LUDOTECA**

11

**CLUB**

15

**¿SABÍAS QUÉ?**

16

**PASATIEMPOS**

17



## EDITORIAL

# ESCUELAS DEPORTIVAS: APRENDER, CRECER, PERTENECER

En La Galera entendemos las escuelas deportivas como algo más que un horario de clases. Son el lugar donde niños y adultos aprenden técnica y hábitos, ganan confianza, se marcan objetivos y encuentran un espacio propio dentro del club. Nuestro propósito es sencillo de enunciar y exigente en su ejecución: que cada alumno tenga el grupo adecuado, un método claro y una experiencia que quiera repetir.

La nueva temporada confirma ese compromiso. Tennis inicia curso el 1 de septiembre, Pádel el 17 de septiembre y Golf en octubre. Tres propuestas coordinadas para que cada familia pueda organizarse, con itinerarios por niveles y seguimiento periódico. Detrás hay mucho trabajo silencioso: cuadrar agendas, equilibrar grupos, ajustar cargas por edad, reservar pistas, asegurar continuidad en la enseñanza y resolver incidencias sin demoras. No siempre es fácil dar el mejor servicio a todos; sí es nuestra obligación explicarlo con transparencia y mejorar cada trimestre.

Las escuelas aportan beneficios tangibles: condición física, atención, toma de decisiones, respeto por las reglas del juego y cuidado del material y de las instalaciones. Pero, sobre todo, ofrecen algo que apreciamos especialmente: un punto de encuentro. Ese rato semanal en pista o en campo en el que cada alumno encuentra su sitio, progresa a su ritmo y comparte metas con su grupo.

Le invitamos a asegurar su plaza o la de sus hijos en los canales habituales del club. Si necesita orientación sobre niveles u horarios, nuestro equipo estará a su disposición. Seguiremos afinando programación y metodología para que las escuelas de Golf, Tennis y Pádel sigan siendo uno de los mejores motivos para venir a La Galera: aprender, crecer y sentirse en casa.

## COLABORADORES

GONZALO ALONSO SÁNCHEZ  
MÓNICA LÓPEZ  
ALMUDENA PASCUAL

## EDICIÓN Y MAQUETACIÓN

DPTO MARKETING Y COMUNICACIÓN

ALMUDENA PASCUAL

Directora Comunicación y Marketing  
Club de Campo La Galera

## GOLF

# CIRCUITO NACIONAL 5.ª CATEGORÍA — FASE DE CLUB (30 DE AGOSTO)

**Flores (41) y García Moretón (38) encabezan las clasificaciones**

La Galera acogió el sábado 30 de agosto (09:30 h) la fase de club del Circuito Nacional de 5.ª categoría, disputada en modalidad Individual Stableford.

### Caballeros.

Con 12 jugadores en campo, Luis Alberto Flores Pérez se impuso con 41 puntos, por delante de Alfredo Carrera González (38) y Daniel Jiménez Díez (38).

Individual - Stableford

Fecha: 30-ago-2025, 09:30

RESULTADOS Caballeros

| POS | NOMBRE                       | TOT | STR | S | HCE  | HCJ | R1 | R2 | R3 | R4 |
|-----|------------------------------|-----|-----|---|------|-----|----|----|----|----|
| 1   | LUIS ALBERTO FLORES PEREZ    | 41  | 67  | M | 34.5 | 31  | 41 |    |    |    |
| 2   | ALFREDO CARRERA GONZALEZ     | 38  | 70  | M | 30.6 | 27  | 38 |    |    |    |
| 3   | DANIEL JIMENEZ DIEZ          | 38  | 70  | M | 36   | 32  | 38 |    |    |    |
| 4   | RAFAEL FERNANDEZ-MELLADO GIL | 37  | 71  | M | 27.7 | 24  | 37 |    |    |    |
| 5   | NICANOR BLANCO GOMEZ         | 33  | -   | M | 28.5 | 24  | 33 |    |    |    |
| 6   | LUIS SALGADO RIESCO          | 31  | -   | M | 36.8 | 33  | 31 |    |    |    |
| 7   | JOSE LUIS SANTOS PRAILE      | 31  | -   | M | 40.7 | 37  | 31 |    |    |    |
| 8   | DIEGO LIZALDE ASENSIO        | 27  | -   | M | 42   | 38  | 27 |    |    |    |
| 9   | CANDIDO JESUS GARCIA MELIDA  | 24  | 86  | M | 30.5 | 26  | 24 |    |    |    |
| 10  | BRUNO WINZER MELIA           | 22  | -   | M | 36   | 32  | 22 |    |    |    |
| 11  | VICENTE GAGO CARNERO         | 12  | -   | M | 36   | 32  | 12 |    |    |    |
| 12  | JAVIER MARTIN-SONSECA LOPEZ  | 11  | -   | M | 27.2 | 23  | 11 |    |    |    |
| NP  | PEDRO LOPEZ MIRANDA          |     |     | M | 36   | 32  |    |    |    |    |

### Damas:

En una clasificación muy ajustada, Sara García Moretón firmó 38 puntos para liderar la categoría, seguida por Mercedes Rosales León (38) y Ana Machado Huelva (36).

Individual - Stableford

Fecha: 30-ago-2025, 09:30

RESULTADOS Damas

| POS | NOMBRE                   | TOT | STR | S | HCE  | HCJ | R1 | R2 | R3 | R4 |
|-----|--------------------------|-----|-----|---|------|-----|----|----|----|----|
| 1   | SARA GARCIA MORETON      | 38  | -   | F | 29   | 33  | 38 |    |    |    |
| 2   | MERCEDES ROSALES LEON    | 38  | -   | F | 34.8 | 40  | 38 |    |    |    |
| 3   | ANA MACHADO HUELVA       | 36  | 72  | F | 30.2 | 34  | 36 |    |    |    |
| 4   | MA PIEDAD MERINO ANDRES  | 35  | 73  | F | 38.2 | 44  | 35 |    |    |    |
| 5   | HENAR RODRIGUEZ GARCIA   | 33  | -   | F | 36.5 | 42  | 33 |    |    |    |
| 6   | SARA BLANCO GARCIA       | 30  | -   | F | 32.3 | 37  | 30 |    |    |    |
| 7   | ISABEL RIBOT ALVAREZ     | 27  | -   | F | 34.1 | 39  | 27 |    |    |    |
| 8   | ELIA DE LAS HERAS ALONSO | 22  | -   | F | 37.8 | 43  | 22 |    |    |    |
| 9   | SARA SANCHEZ LOPEZ       | 21  | -   | F | 36.3 | 41  | 21 |    |    |    |
| 10  | ROSANA CUADRILLERO VEGAS | 20  | -   | F | 27.2 | 31  | 20 |    |    |    |

El Club de Campo La Galera agradece a todos los participantes su compromiso con la prueba, así como la labor del comité y del personal de campo y recepción. Los resultados oficiales quedan publicados en los canales del club.

## GOLF

# XXVII TROFEO CIUDAD DE VALLADOLID - 6 DE SEPTIEMBRE

El próximo **6 de septiembre**, el **Club de Campo La Galera** acogerá la **27ª edición del Trofeo Ciudad de Valladolid**, una de las citas más emblemáticas de nuestro calendario deportivo.

Con más de 3.000 € en premios y sorteos, el torneo reúne a jugadores de todas las categorías y vuelve a coincidir con las Fiestas de la Virgen de San Lorenzo

**Inscripciones abiertas hasta el 3 de septiembre.**

Escanee el  
código QR y  
asegure su plaza






## XXVII TROFEO CIUDAD DE VALLADOLID

6 DE SEPTIEMBRE

**SAIDAS POR TEL DEL**  
TURNO MAÑANA 9:30  
TURNO TARDE 14:00

**INSCRIPCIONES**  
GOULDIRECTO  
RECEPCIÓN DEL CLUB

**AVITUALLAMIENTO**  
HOYO 8 EN TABERNA  
CÓCTEL FINAL  
AFROCK 21:00

**CATEGORÍAS**  
MASCULINAS: A, B Y C  
FEMENINAS: A Y B  
INDEFINIDA: SCRATCH

**PREMIOS**  
GANADOR ABSOLUTO SCRATCH  
PRATO COMMEMORATIVO + RESERVA EN FIBRO  
LOTES SÁBADO + MAÑANA DE VIÑE

**GANADOR DE CADA CATEGORÍA**  
HORAS SÁBADO + MAÑANA

**2º CLASIFICADO CADA CATEGORÍA**  
LOTES GASTRONÓMICO + 1 BOTTLEAS DE VIÑE

**3er CLASIFICADO CADA CATEGORÍA**  
LOTES DE VIÑE

**INSCRIPCIONES**  
BONO BONO ANUAL 200€  
BONO BONO 100€  
BONO BONO 50€  
BONO BONO 25€  
BONO BONO 10€  
BONO BONO 5€  
BONO BONO 2€  
BONO BONO 1€



GRAN PREMIO BOLA CERCANA HOYO 8/18  
CORAL GOLF  
FITTING + BONO CORAL GOLF DE 100€



**Jugadores en Trofeos Ciudad de Valladolid de otros años”  
Imágenes de ediciones anteriores del  
Trofeo Ciudad de Valladolid**

**Nota: plazas limitadas. Se publicarán horarios de salida y  
cuadro en la web.**

## GOLF

# ESCUELA DE GOLF INFANTIL Y JUVENIL · INICIO: SÁBADO 4 DE OCTUBRE

### Por qué empezar (o continuar) en la escuela

- Diversión con método. Juegos y progresiones por edades para que aprendan sin perder motivación.
- Confianza y hábitos. Rutinas sencillas (postura, alineación, grip) que dan seguridad desde el primer día.
- Coordinación y atención. El trabajo de equilibrio, precisión y control del ritmo mejora la psicomotricidad y la concentración.
- Respeto por las reglas. El golf educa en autocontrol, honestidad y cuidado del entorno.

### Qué ofrece la escuela

- Grupos por edad y nivel (de 5 a 18 años).
- Seguimiento trimestral con objetivos claros por etapa.
- Medición con TrackMan para ver la evolución de cada golpe.
- Clases de 1 h (Pre-Golf, desde 5 años) y 1 h 30 min (Infantil-Juvenil).

**ESCUELA DE GOLF BY CHISCO LAGARTO**  
Infantil y Juvenil

- Inicio: sábado 4 de octubre
- Desde 5 hasta 18 años
- Clases adaptadas por edades y niveles
- Tecnología TrackMan para aprender y divertirse

| PRE GOLF |                 |
|----------|-----------------|
| Clase    | Horario         |
| Pre-Golf | 11:30 - 12:30 h |

| INFANTIL y JUVENIL |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| Clase              | Horario                           |
| Infantil-Juvenil   | 12:30 - 14:00 h / 16:00 - 17:30 h |

**INSCRIPCIONES EN CONSERJERÍA  
O LLAMANDO AL 983 33 19 77**

**APRENDE, MEJORA Y DISFRUTA DEL GOLF EN LA GALERA**

C/Carretera 1, 67000 Villavieja (Huesca) | 983 33 19 77 | www.lagarto.es

### Horarios

- Pre-Golf (desde 5 años): sábados 11:30–12:30 h (clase de 1 h).
- Infantil-Juvenil (hasta 18 años): viernes 18:00–19:30 h · sábados 12:30–14:00 / 16:00–17:30 h · domingos 10:30–12:00 / 12:00–13:30 h (clases de 1 h 30 min).
- Cuotas trimestrales. Pre-Golf: 150 € socios / 165 € visitantes. Infantil-Juvenil: 180 € socios / 195 € no socios.

### Cuotas trimestrales

- Pre-Golf: 150 € socios / 165 € visitantes.
- Infantil-Juvenil: 180 € socios / 195 € no socios.

**Inscripción: plazas limitadas por orden de solicitud. En Conserjería o 983 33 19 77.**



## PÁDEL

# MÁS QUE UNA MODA: DATOS Y CLAVES PARA LA GALERA

**El World Padel Report 2025** sitúa al pádel en una fase de crecimiento sostenido. En 2024 se alcanzaron 50.000 pistas en el mundo, con 7.187 nuevas en el último año, y casi 16.000 clubes operativos tras 3.282 aperturas. La expansión se concentra por regiones: Francia lidera en Europa; Reino Unido y Estados Unidos aceleran su despegue; emergen Indonesia, Sudáfrica o Tailandia. El interés se refleja también en la demanda digital: las búsquedas globales del término “pádel” crecieron un 18% en 2024.

El informe destaca además la convivencia con el pickleball: tres de cada diez clubes de pádel incluyen ya pistas de esa disciplina en mercados como EE. UU. o Australia. El principal freno fuera de España no es la demanda, sino el precio de alquiler de pista, que en algunos países duplica o triplica el de nuestro entorno.

### ¿Qué implica para La Galera?

- 1) Más interés local y más jugadores nuevos.
- 2) Mayor demanda de formación (Escuela de Pádel, inicio 17 de septiembre; asignación por orden de inscripción, máximo 2 pistas/hora, dos preferencias y lista de espera si procede).
- 3) Competición por equipos, torneos, ligas...
- 4) Uso eficiente de instalaciones mediante planificación por franjas.

En resumen, el pádel ha llegado para quedarse. Nuestro trabajo es convertir esa tendencia en experiencias bien organizadas: enseñanza clara, horarios transparentes y una propuesta de juego que funcione para principiantes y avanzados.



**¿Sabías que se crean casi 20 pistas al día en todo el mundo?**

## ESCUELA DE PÁDEL LA GALERA

By Oscar Hernández

Inicio de clases:  
17 de septiembre de 2025

**INSCRIPCIONES LLAMANDO AL 983 33 19 77**

**TARIFAS**

|                | Grupos         | Individual     |
|----------------|----------------|----------------|
| GRUPO 1 (4-6)  | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 2 (4-6)  | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 3 (4-6)  | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 4 (4-6)  | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 5 (4-6)  | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 6 (4-6)  | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 7 (4-6)  | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 8 (4-6)  | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 9 (4-6)  | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 10 (4-6) | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 11 (4-6) | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 12 (4-6) | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 13 (4-6) | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 14 (4-6) | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 15 (4-6) | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 16 (4-6) | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 17 (4-6) | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 18 (4-6) | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 19 (4-6) | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |
| GRUPO 20 (4-6) | 10€/hora (10€) | 15€/hora (15€) |

**Escuela Infantil, niños y competición**

De lunes a viernes de 8:00h a 18:00h. Sábado de 9:00h a 14:00h.

¡Génetate una camiseta de regalo si te matriculas antes al año con pago mensual!

**Si desea incorporarse o consolidar nivel, formalice su matrícula en Conserjería 983 33 19 77.**

## TENIS

# SU HIJO EN LA PRIMERA CLASE: GUÍA RÁPIDA PARA FAMILIAS

La Escuela de Tenis de La Galera by David Ayuela, inicia curso el **1 de septiembre** y, para muchas familias, será la primera sesión de sus hijos en pista. A continuación, un resumen práctico para que la experiencia sea fluida desde el primer día.

### Antes de la clase

- Confirmación de grupo y horario. Si tiene duda, consulte en Conserjería.
- Material básico. Raqueta acorde a su talla, zapatillas específicas de pista, botella de agua identificada, gorra/visera y protector solar cuando proceda.
- Salud y alergias. Informe al profesor de cualquier condición a tener en cuenta.

### Llegada y recogida

- Puntualidad. Llegar 10 minutos antes facilita la organización. Al finalizar, el menor le esperará en el punto de encuentro indicado por el profesor.

### Qué trabajará en su primera sesión

- Fundamentos: agarre, coordinación, peloteo guiado y juego adaptado por edades.
- Objetivo realista: conocer al grupo, establecer rutinas y asegurar alturas y direcciones básicas antes de buscar potencia.

### Expectativas y progreso

- El avance es gradual y se revisa de forma periódica. La escuela prioriza grupos homogéneos, carga adecuada por edad y pautas claras para que el menor gane confianza y disfrute aprendiendo.

### Comunicación con las familias

- Avisos, horarios y cualquier cambio se publicarán por los canales oficiales (email, comunidad de WhatsApp, directamente con el profesor.)

**ESCUELA DE TENIS LA GALERA**  
By David Ayuela

Perfeccione su juego con la metodología profesional que triunfa en los circuitos ATP

INSCRIPCIONES LLAMANDO AL 983 33 19 77

Inicio de clases: 1 de septiembre del 2025

| PROGRAMA            | EDUCACIÓN + FAMILIA              | EDUCACIÓN + FAMILIA            | EDUCACIÓN + FAMILIA            |
|---------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ESQUEMA BÁSICO      | 1 hora/semana<br>1 hora/semana   | 10 € / semana<br>10 € / semana | 15 € / semana<br>15 € / semana |
| ESQUEMA AVANZADO    | 1 hora/semana<br>1 hora/semana   | 15 € / semana<br>15 € / semana | 20 € / semana<br>20 € / semana |
| ESQUEMA COMPETICIÓN | 2 horas/semana<br>2 horas/semana | 20 € / semana<br>20 € / semana | 30 € / semana<br>30 € / semana |
| ESQUEMA COMPETICIÓN | 3 horas/semana<br>3 horas/semana | 30 € / semana<br>30 € / semana | 40 € / semana<br>40 € / semana |

MÁS INFORMACIÓN: [WWW.LAGALERA.NET](http://WWW.LAGALERA.NET)

**Si aún no ha formalizado la matrícula, puede hacerlo en Conserjería (983 33 19 77).**

**La meta es sencilla: que cada alumno encuentre su sitio en la pista, progrese con método y convierta la clase semanal en uno de sus mejores momentos en La Galera.**

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

# VUELTA A LA RUTINA: ENTRENE Y CUÍDESE CON UN PLAN A SU MEDIDA

### Entrenamiento personal, nutrición y suplementación con David Ayuela

Acaba el verano y qué mejor momento para retomar hábitos y fijar objetivos realistas. En La Galera ponemos a su disposición el servicio integral de entrenamiento personal y asesoramiento nutricional con David Ayuela, pensado para mejorar condición física, movilidad y composición corporal, así como el rendimiento en golf, pádel y tenis.

El programa comienza con una valoración inicial para conocer su punto de partida y definir metas. A partir de ahí, cada alumno trabaja con planes personalizados en cada sesión y seguimiento diario (WhatsApp/videollamada) para resolver dudas y ajustar cargas o pautas nutricionales.

#### Modalidades y tarifas

- Sesión individual: 40 €/sesión.
- Hasta 4 sesiones/mes: 140 €/mes.
- Hasta 8 sesiones/mes: 240 €/mes.
- Pack Dúo (2 personas): 4 sesiones 94 €/mes por persona · 8 sesiones 169 €/mes por persona.
- Pack Trío (3 personas): 4 entrenamientos 84 €/persona · 8 entrenos 160 €/persona.
- Nutrición: 2 planes al mes 159 €/trimestre.
- Pack combinado: Entrenamiento + Plan de Nutrición 249 €/trimestre.

#### ¿Para quién es?

Para quien desea empezar con seguridad, retomar la actividad tras el verano o optimizar su rendimiento deportivo con un enfoque coordinado entre entrenamiento y nutrición.

#### Inscripción y contacto

Reserve su plan en el 620 804 723. Le ayudaremos a elegir la modalidad que mejor se ajuste a su disponibilidad y objetivos.

**Cuidarse es más fácil con método y acompañamiento profesional. Aquí tiene ambos.**

LA GALERA CLUB DE GOLF DAVID AYUELA

### ENTRENAMIENTO PERSONAL, NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN CON DAVID AYUELA

Valoración inicial para conocer tu punto de partida, necesidades y objetivos.  
Seguimiento diario por whatsapp/videollamada  
Planes personalizados en cada sesión

#### PRECIOS PLANES\*

- Sesión **entrenamiento individual** 40€/sesión
- Hasta **4 sesiones entrenamiento** por mes 140€/mes
- **Pack dúo** 4 sesiones entrenamiento 94€/mes por persona
- Hasta **8 sesiones entrenamiento** por mes 240€/mes
- **Pack dúo** 8 sesiones entrenamiento 169€/mes por persona
- **Pack Trío** 4 entrenos al mes 84€/persona
- **Pack Trío** 8 entrenos al mes 160€/ persona
- 2 Planes de **nutrición** al mes 159€/trimestre
- **Plan Entrenamiento + Plan Nutrición** 249€/ trimestre

**INSCRÍBETE EN EL 620 804 723**

\*Todas las sesiones canceladas con menos de 24h, serán abonadas.

## HOSTELERÍA

### TRES ESTRENOS PARA AMPLIAR LA CARTA DE VERANO

Tres propuestas sencillas, caseras y muy ricas se incorporan a nuestra carta estival para ampliar la variedad y dar respuesta a todos los gustos:

#### Pisto con huevo:

El clásico que apetece en verano: verduras en su punto y el toque del huevo como remate. Un plato honesto, ligero y sabroso.



#### Solomillo ibérico a la plancha:

Mismo corte, tres personalidades. Puede elegir salsa de queso, setas o Pedro Ximénez, para adaptar el plato a su preferencia: cremoso, terroso o con un matiz sutilmente dulce. La idea es sencilla: una base impecable y salsas al gusto de todos.



#### Tarta de queso:

Final redondo para los amantes de los postres. Textura amable y sabor equilibrado, pensada para compartir o disfrutar individualmente.

Estas incorporaciones buscan exactamente eso: más variedad sin perder lo casero. Le invitamos a descubrirlas en la carta de verano y a combinarlas como prefiera.



**¿CONÉCTESE A LA VIDA DEL CLUB.  
ÚNASE VÍA QR A NUESTRA  
COMUNIDAD DE WHATSAPP Y ELIJA  
SÓLO LOS GRUPOS QUE LE  
INTERESEN.**



## LUDOTECA

### LOS CAMPAMENTOS DE VERANO

**¡Un pequeño resumen de un gran verano!**

Con la temporada a punto de finalizar, queremos compartir un pequeño resumen de lo que han sido los campamentos de verano de este año en La Galera. Han sido semanas llenas de aventura, creatividad, deporte y, sobre todo, muchísimas sonrisas.

Hemos visto cómo los más pequeños exploraban su lado artístico, se convertían en grandes deportistas, descubrían nuevos juegos y, lo más importante, creaban amistades que seguro durarán para siempre.

Todo esto no habría sido posible sin el ingrediente principal: ¡Ustedes! Agradecemos de corazón la confianza de las familias y la energía contagiosa de cada uno de los niños que han participado.

Gracias a todos por hacer de este verano una experiencia tan especial. ¡Sin su participación, esto no hubiera sido posible!





## PEQUEÑOS ARTISTAS



Daniel González



Elena García



Juan González



Jose María Bros



Pilar López



Pilar López

## LUDOTECA

# MANUALIDADES PARA LOS PEQUEÑOS

Les dejamos una idea de manualidad sencilla para poder realizar en casa.

A continuación, detallamos paso a paso cómo hacer un frisbee con platos de cartón. Es una actividad perfecta para un día de juego.

Materiales que necesitarás:

- Dos platos de cartón (de los que se usan para fiestas).
- Tijeras.
- Pegamento fuerte o cinta adhesiva de doble cara.
- Pinturas, rotuladores, purpurina, pegatinas... ¡Todo lo que quieras para decorar!

Pasos a seguir:

1. **Corta el centro de los dos platos:** Toma los dos platos y con cuidado, recorta el círculo del centro, dejando solo el borde exterior.
2. **Pega los platos:** Pega ambos platos por los bordes. Esto creará el disco con un borde reforzado que le dará estabilidad al volar.
3. **Refuerza el borde:** Para asegurarte de que quede bien unido, puedes usar cinta adhesiva de doble cara por el borde o aplicar pegamento fuerte. Presiona bien para que se adhieran correctamente.
4. **A decorar:** Una vez que el pegamento esté seco, ¡Es hora de la parte más divertida! Decora el frisbee como más te guste. Puedes pintarlo con tus colores favoritos, dibujar personajes, añadir pegatinas o espolvorear purpurina.
5. **¡A volar!** Una vez que la decoración esté lista y seca, tu frisbee de cartón está listo para volar. ¡Sal a jugar y a divertirte con tus amigos!



## CLUB

# ESTRENAMOS CANAL OFICIAL DE YOUTUBE: LA GALERA, EN DIRECTO Y A UN CLIC

El Club de Campo La Galera incorpora a sus canales de información su **canal oficial de YouTube**, una nueva ventana para seguir de cerca la vida deportiva, social y familiar del club. Este espacio audiovisual complementa la web con zona privada, el email, la Comunidad de WhatsApp y la cartelería, y permite ver y revivir lo que sucede en nuestras instalaciones con mayor inmediatez.

¿Qué encontrará en el canal?

- Retransmisiones en directo de torneos y actividades.
- Contenidos exclusivos: entrevistas, reportajes y resúmenes.
- Piezas de servicio para el socio: agenda, novedades...



Si desea estar al día y recibir avisos cuando haya un directo o un nuevo vídeo, suscríbase al canal y active las notificaciones.

Puede hacerlo escaneando el código QR que acompaña esta noticia (o buscando @LaGaleraClubdeCampo en YouTube).

Con este lanzamiento, La Galera da un paso más en su compromiso de comunicar mejor para servirle mejor, acercando el club a su pantalla con contenidos claros, útiles y accesibles desde cualquier dispositivo.



¿SABÍAS QUE...?

## OLA DE CALOR

---

---

**¿Sabía que la intensidad del calor de este verano no es una coincidencia, sino parte de una tendencia alarmante?**

Las olas de calor que estamos experimentando son cada vez más frecuentes, más largas y más extremas que en la última década. Este fenómeno no solo está batiendo récords de temperatura, sino que también está redefiniendo lo que consideramos "verano normal".

En los últimos años, la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) ha confirmado que cuatro de las cinco olas de calor más prolongadas en España se han concentrado precisamente en la última década. Esto demuestra que no se trata solo de días puntuales de calor intenso, sino de períodos extendidos que ponen a prueba nuestra resistencia y la de los ecosistemas.



A lo largo de los últimos diez años, hemos visto cómo los veranos se volvían progresivamente más cálidos. Sin embargo, la ola de calor de este año se sitúa en un escalón superior, con registros que solo encuentran un parangón en la histórica ola de calor de 2003, la cual marcó un antes y un después en la conciencia climática de Europa.

Este patrón de veranos cada vez más calurosos y olas de calor más severas no es una casualidad. Es una clara señal del cambio climático, que nos empuja a adaptarnos a una nueva realidad en la que las temperaturas extremas se están convirtiendo en la norma, en lugar de la excepción.

¿SABÍAS QUE...?

## OLA DE CALOR

### Consejos para la ola de calor

Ante estas temperaturas extremas, es fundamental tomar precauciones para cuidar tu salud y la de quienes te rodean.



- Hidrátense constantemente: Beba agua incluso si no tienes sed. Evite las bebidas alcohólicas, azucaradas y las que tienen cafeína, ya que pueden deshidratarle.
- Busque la sombra: Evite la exposición directa al sol, especialmente durante las horas de más calor, que suelen ser entre las 12 del mediodía y las 5 de la tarde. Si tiene que salir, use sombrero, o gorra y ropa ligera de colores claros.



- Aligere sus comidas: Opte por comidas ligeras y frescas, como ensaladas, frutas y verduras. Elija platos que no requieran cocción prolongada, ya que la cocina también genera calor.
- Refresque su hogar: Mantenga las persianas y cortinas cerradas durante el día. Abra las ventanas por la noche para que corra el aire fresco. Si no tiene aire acondicionado, una botella de agua congelada frente a un ventilador puede ayudarle a bajar la temperatura.
- Preste atención a los más vulnerables: Asegúrese de que los niños, los ancianos y las personas con enfermedades crónicas se mantengan frescos e hidratados. Nunca deje a nadie, ni a mascotas, en un coche aparcado.

**RECONOCER A TIEMPO UN GOLPE DE CALOR ES CLAVE.**

**ANTE MAREO, DOLOR DE CABEZA INTENSO, PIEL MUY CALIENTE, CALAMBRES, náuseas o CONFUSIÓN, DETENGA LA ACTIVIDAD, BUSQUE SOMBRA, ENFRÍE LA PIEL (agua o TOALLA HÚMEDA) e HIDRÁTESE CON PEQUEÑOS SORBOS.**

**SI LOS SÍNTOMAS NO REMITEN o HAY DESORIENTACIÓN, LLAME AL 112.**



## PASATIEMPOS

### SOPAS DE NÚMEROS

|   |   |   |   |   |                                                                                   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 5 | 8 | 5 | 4 | 6                                                                                 | 8 | 7 | 5 | 8 | 7 | 5 |   |
| 8 | 0 | 3 | 1 | 3 | 2                                                                                 | 8 | 5 | 2 | 4 | 2 | 9 |   |
| 0 | 2 | 5 | 5 | 6 | 3                                                                                 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 9 |   |
| 9 | 3 | 4 | 9 | 4 | 2                                                                                 | 5 | 9 | 3 | 5 | 7 | 6 |   |
| 9 | 8 | 0 | 6 | 5 | 4                                                                                 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 7 |   |
| 6 | 2 | 4 | 1 | 3 | 5                                                                                 | 7 | 5 | 2 | 8 | 3 | 2 |   |
| 0 | 1 | 0 | 8 | 4 |  |   |   |   |   |   | 7 | 5 |
| 3 | 6 | 5 | 7 | 1 |                                                                                   |   |   |   |   |   | 3 | 1 |
| 2 | 0 | 9 | 7 | 6 |                                                                                   |   |   |   |   |   | 4 | 2 |
| 7 | 3 | 2 | 1 | 0 |                                                                                   |   |   |   |   |   | 0 | 9 |
| 8 | 0 | 2 | 4 | 5 | 3                                                                                 | 6 | 2 | 5 | 8 | 7 | 4 |   |
| 4 | 2 | 5 | 6 | 9 | 7                                                                                 | 3 | 7 | 1 | 5 | 3 | 0 |   |

|                  |                      |                  |                      |
|------------------|----------------------|------------------|----------------------|
| $691 \times 8 =$ | <input type="text"/> | $699 \times 3 =$ | <input type="text"/> |
| $348 \times 9 =$ | <input type="text"/> | $648 \times 7 =$ | <input type="text"/> |
| $708 \times 5 =$ | <input type="text"/> | $538 \times 4 =$ | <input type="text"/> |

|                  |                      |                  |                      |
|------------------|----------------------|------------------|----------------------|
| $658 \times 2 =$ | <input type="text"/> | $843 \times 5 =$ | <input type="text"/> |
| $359 \times 8 =$ | <input type="text"/> | $964 \times 4 =$ | <input type="text"/> |
| $715 \times 5 =$ | <input type="text"/> | $375 \times 8 =$ | <input type="text"/> |

|   |   |   |   |   |                                                                                       |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 2 | 1 | 5 | 5 | 4                                                                                     | 0 | 1 | 0 | 8 | 4 | 6 |   |
| 6 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3                                                                                     | 2 | 1 | 9 | 4 | 7 | 0 |   |
| 3 | 6 | 5 | 7 | 1 |  |   |   |   |   |   | 3 | 8 |
| 9 | 3 | 8 | 5 | 6 |                                                                                       |   |   |   |   |   | 4 | 2 |
| 7 | 3 | 2 | 1 | 0 |                                                                                       |   |   |   |   |   | 0 | 9 |
| 8 | 0 | 2 | 4 | 5 |                                                                                       |   |   |   |   |   | 7 | 4 |
| 3 | 7 | 1 | 5 | 3 | 0                                                                                     | 4 | 1 | 0 | 8 | 7 | 5 |   |
| 8 | 0 | 3 | 4 | 6 | 2                                                                                     | 8 | 5 | 2 | 4 | 2 | 9 |   |
| 0 | 2 | 1 | 5 | 6 | 3                                                                                     | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 9 |   |
| 9 | 3 | 6 | 9 | 4 | 2                                                                                     | 5 | 9 | 3 | 1 | 7 | 6 |   |
| 9 | 8 | 2 | 6 | 5 | 4                                                                                     | 2 | 1 | 3 | 5 | 2 | 7 |   |
| 6 | 2 | 4 | 1 | 3 | 5                                                                                     | 7 | 5 | 2 | 4 | 3 | 0 |   |

Las sopas de números son un pasatiempo matemático que nos encanta, ya que no solo se trata de buscar números, sino que tendremos que resolver una operación (en este caso una multiplicación), para saber los números que tenemos que buscar. ¡Adelante!



LA GALERA  
CLUB DE CAMPO