

CONEXIÓN GALERA



JUNIO
2025



BIENVENIDA AL VERANO

GOLF

PÁDEL

TENIS

HOSTELERÍA

02

03

07

09

11

LUDOTECA

CLUB

¿SABÍAS QUÉ?

PASATIEMPOS

12

14

15

19



**GONZALO ALONSO
SÁNCHEZ**
Director General
Club de Campo La Galera

EDITORIAL

BIENVENIDA AL VERANO

Con la llegada del verano, el Club de Campo La Galera vuelve a ofrecer a sus socios una experiencia completa, con todas sus instalaciones y servicios plenamente operativos. Es el momento del año en el que el club recupera su pulso más vivo y familiar, y en el que la vida social y deportiva alcanza su máxima expresión.

La **piscina** ya funciona a pleno rendimiento, con servicio de socorrismo y zonas de descanso preparadas para dar respuesta a las necesidades de todos los usuarios. Junto a ella, la **ludoteca** amplía su horario y se mantiene abierta de lunes a domingo, facilitando la conciliación familiar y asegurando el disfrute de los más pequeños.

La **restauración**, por su parte, se adapta a la temporada con una carta fresca, ligera y funcional, pensada para acompañar los hábitos veraniegos y reforzada para atender la afluencia propia de estas fechas. Todo ello manteniendo la esencia del club: cercanía, sencillez y calidad.

El verano en La Galera no es solo una cuestión de servicios. Es, ante todo, una oportunidad para compartir, reencontrarse y reforzar el sentido de comunidad que nos distingue. Desde la dirección, y junto a todo el equipo humano del club, queremos agradecer la confianza de nuestros socios y desearles una temporada estival llena de momentos para disfrutar.

GONZALO ALONSO SÁNCHEZ

COLABORADORES

GONZALO ALONSO SÁNCHEZ
MÓNICA LÓPEZ
RUBÉN MARTÍNEZ
ALMUDENA PASCUAL

EDICIÓN Y MAQUETACIÓN

DPTO MARKETING Y COMUNICACIÓN

GOLF

LIGA DE CLUBES FG CYL – ORGULLO GALERANO EN ESTADO PURO

El Club de Campo La Galera ha vuelto a demostrar su fuerza en la Liga de Clubes de la Federación de Golf de Castilla y León:

Nuestro **Equipo A se alzó con el tercer puesto en Primera División**, firmando una gran actuación en la fase final.

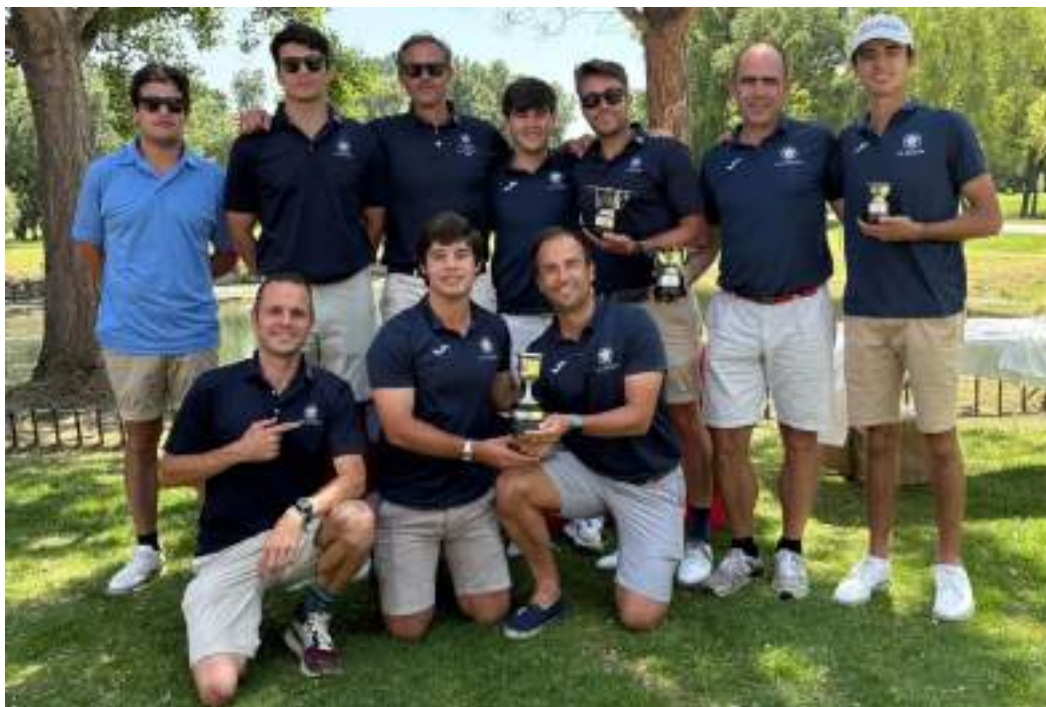
El **Equipo B se proclamó campeón de segunda** logrando un excelente triunfo.

El Equipo C, pese a no clasificarse para la fase final, ha luchado hasta el final en la fase previa.

Más allá de los resultados, este éxito reafirma el buen momento que vive el golf en La Galera. No solo por lo que logran nuestros equipos absolutos, sino también por la participación creciente y los prometedores pasos de los más jóvenes en nuestras escuelas.

La Galera es más que un club de golf, pero no hay duda de que este maravilloso deporte es uno de nuestros grandes motores.

Seguimos creciendo, compitiendo y, sobre todo, disfrutando del golf en comunidad.



GOLF

OPEN SOCIAL VERANO

Tomás Lavandeira gana la categoría Scratch del Open de Verano en La Galera

El calor veraniego no frenó a los golfistas del Club de Campo La Galera en su Open Social de Verano disputado bajo la fórmula Stableford individual. El campo respondió con calles en excelente estado, aunque los greens lentos hicieron el recorrido más exigente de lo habitual.

Al final, el gran protagonista fue Tomás Lavandeira Poyato, que dominó la clasificación Scratch con una tarjeta de 78 golpes brutos, imponiéndose con claridad en un día en el que pocos pudieron seguir su ritmo.

Resultados destacados:

- Caballeros A: Carlos Vázquez de Prada lideró con autoridad al sumar 43 puntos netos.
- Caballeros B: Manuel Malo de Castro también se fue hasta 43 puntos, con una vuelta muy regular.
- Damas: Montserrat Martín Sanz fue la mejor con 30 puntos, seguida de cerca.
- Super Senior: Florentino Juárez Foronda dominó la categoría con 37 puntos, dejando claro que la veteranía no pasa de moda.

Un torneo que conjugó buen juego, ambiente distendido y competitividad en todas las categorías. La Galera demuestra que, incluso en verano, sabe mantener el pulso de su pasión por el golf.



**CONSULTE LOS RESULTADOS
ESCANEANDO EL CÓDIGO QR**



GOLF

UN PODIO DE “GONZÁLEZ” EN NUESTRO TORNEO DE PRE-GOLF INFANTIL

El pasado sábado 14 de junio, el campo de golf del Club de Campo La Galera fue testigo de una jornada de talento y diversión en nuestro Torneo de Pre-Golf Infantil. El entusiasmo de nuestros jóvenes promesas llenó el ambiente, y la competición fue reñida... ¡Especialmente si tu apellido es González!

Queremos felicitar enormemente a todos los participantes por su esfuerzo y deportividad. Pero un aplauso muy especial, y alguna que otra risa, es para nuestros tres campeones, quienes nos han dejado un podio con una peculiaridad digna de mención:

- ¡Primer Puesto para Jaime González!
- ¡Segundo Puesto para Manuel González!
- ¡Tercer Puesto para Bruno González!

Sí, lo han leído bien. Parece que el apellido González tiene una conexión especial con el golf, al menos en La Galera este fin de semana. Y no, aunque la casualidad sea asombrosa, ¡No son hermanos! Solo una maravillosa coincidencia que nos demuestra que el talento, a veces, viene agrupado... ¡Y con el mismo apellido!

Gracias a todos los padres y madres por apoyar la afición de sus hijos, y a nuestros pequeños golfistas por regalarnos una jornada inolvidable.

¡Seguimos trabajando para que el futuro del golf en el Club de Campo La Galera brille tanto como el talento de nuestros campeones!



GOLF

TORNEO INFANTIL FINAL

El pasado domingo 22 de junio, el campo del Club de Campo La Galera acogió el último torneo infantil de la temporada, con la participación de 21 jóvenes golfistas que demostraron, hoyo a hoyo, todo lo aprendido durante el curso.

La jornada se desarrolló en un ambiente familiar y deportivo, reflejo del gran trabajo realizado en la escuela de golf. Tanto los jugadores más experimentados como los más nuevos dejaron constancia de su evolución y pasión por este deporte.



Al finalizar la prueba, todos los asistentes disfrutaron de una merienda compartida, poniendo el broche perfecto a una temporada llena de aprendizaje, compañerismo y grandes momentos.

Desde el club agradecemos la implicación de las familias y el esfuerzo constante de los alumnos y profesores. ¡Nos vemos el próximo curso con más golf y nuevas metas por alcanzar!



RESULTADOS HANDICAP

POS.	NOMBRE	TOT STK	S	HCP	INC2	HL
1	RODRIGO GARCÍA DE LAS HERAS	28	20	M	10.9	1.0
2	BERNABÉ BERNABÉ NÚÑEZ	27	20	M	9.4	1.1
3	RODRIGO GARCÍA SANCHEZ	26	20	M	8.7	1.0
4	PAZMA DE NICOLÁS PERAL	26	20	F	13.3	1.0
5	CAROLIN GARCÍA DE LAS HERAS	26	20	F	15.9	1.0
6	CARLOS ALCALDE GARCIA	26	20	M	14.9	1.0
7	JANA RODRIGUEZ GARCIA	26	20	F	9.4	1.0
8	MATEO ALCALDE GARCIA	26	20	M	9.4	1.0
9	ALDANZA FERNANDEZ FERNANDEZ	25	20	F	9.4	1.0
10	GUAYO GARCÍA GARCIA	24	24	F	10.1	1.4
11	ALDO FERNANDO AGUSTIN	24	24	M	10.1	1.4
12	ALBAÑERA RODRIGUEZ GARCIA	24	24	F	10.1	1.4
13	CAROLIN GARCIA AGUIRRE	24	24	F	9.4	1.0
14	ALDO FERNANDO AGUSTIN	24	24	M	10.1	1.4
15	PAULA RODRIGUEZ GARCIA	24	24	F	9.4	1.0
16	MORA GARCIA ORTEGA	24	24	F	10.1	1.4
17	JUAN ANTONIO LOPEZ	24	24	M	9.4	1.0
18	CLARA RODRIGUEZ GARCIA	24	24	F	9.4	1.0
19	NICOLÁS FERNANDEZ AGUIRRE	24	24	M	10.1	1.4
20	RODRIGO FERNANDEZ AGUIRRE	24	24	M	9.4	1.0
21	RODRIGO FERNANDEZ AGUIRRE	24	24	M	9.4	1.0

**GOLF Y FORMACIÓN UNIDOS EN UNA ESCUELA
PENSADA PARA CRECER DENTRO Y FUERA DEL CAMPO**

PÁDEL

FINAL DE LA LIGA DE PÁDEL PRIMAVERA-VERANO

El pasado sábado 14 de junio vivimos la emocionante fase final de la Liga de Pádel Primavera-Verano en La Galera.

Una edición algo apresurada en calendario, ¡pero todo un éxito en participación!

Récord histórico de inscripciones: 92 jugadores + 6 suplentes, marcando un nuevo hito en nuestras competiciones.

Cerramos la jornada con un cóctel final animado, entre risas, brindis y ambiente deportivo.

Gracias a todos los jugadores y jugadoras por su entrega y deportividad.



¡VIVE UN VERANO A TODA PISTA!

INTENSIVOS VERANO 2025 PÁDEL Y TENIS

HORARIOS:
LUNES A JUEVES DE 10:00H A 12:00H
VIERNOS DE 19:00H A 20:00H

Modalidad Intensivo de 3h a la semana.

PÁDEL

Precios socios:
Grupo de 4 por 30€ (persona)
Grupo de 2 por 40€ (persona)
Grupo de 2 por 50€ (persona)
Clase individual 30€/clase

Precios NO socios:
Grupo de 4 por 45€ (persona)
Grupo de 2 por 55€ (persona)
Grupo de 2 por 70€ (persona)
Clase individual 45€/clase

Modalidad Partidos con el Profesor Pádel
(Grupos de 2 por semana)

Precio partido socios: 10€/jugador Precio partido NO socios: 15€/jugador

Modalidad Partidos con el Profesor Tenis
(1 jugador)

Precio partido socios: 20€ Precio partido NO socios: 25€

INSCRIBETE EN CONSERJERÍA O LLAMANDO AL 983 33 19 77.
Inscripciones con una semana de antelación.

Intensivos de Pádel y Tenis · Club de Campo La Galera

El sol brilla, los días se alargan y en La Galera te proponemos la mejor forma de aprovechar cada minuto:

Nuestros Intensivos de Pádel y Tenis. Tanto si quieres afinar tu técnica como si buscas iniciarte en estos deportes, hemos diseñado un programa que encaja con tu ritmo de vacaciones.

**ESTE VERANO, DALE A LA
PALA Y LA RAQUETA.
RESERVA YA TU PLAZA EN
CONSERJERÍA O LLAMA AL
983 33 19 77.**

**¡QUE EL CALOR NO TE DEJE
SIN DEPORTE!**

PÁDEL

¡CERRAMOS TEMPORADA DE MINI FANÁTIC POR TODO LO ALTO!

El pasado 28 de junio celebramos la gran final de nuestros encuentros mensuales de pádel infantil, y el resultado no pudo ser mejor: pistas llenas, pasión a raudales y una cantera que no deja de crecer.

Diplomas, medallas y una merienda temática al aire libre pusieron el broche de oro a una jornada que confirma el amor por el pádel desde las edades más tempranas.

Nuestra Escuela de Pádel ya cuenta con más alumnos que nunca... ¡y esto es solo el principio!



TENIS

NUEVA ESCUELA DE TENIS

Nos complace anunciar la incorporación del entrenador David Ayuela como nuevo Director Técnico de la Escuela de Tenis La Galera, un proyecto con el que reforzamos nuestra apuesta por la excelencia deportiva.

Con más de 25 años de experiencia docente, colaborador de la Real Federación Española de Tenis y formador de jugadores del circuito ATP, David Ayuela atesora un historial que incluye la capitania del combinado español que conquistó la Copa Davis Junior 2018 junto a Carlos Alcaraz. Su contrastada metodología —centrada en el perfeccionamiento técnico, la táctica inteligente y los valores de amistad y compañerismo— será el sello diferencial de nuestra escuela.

A partir del 1 de septiembre de 2025 ofreceremos programas adaptados a todas las edades y niveles.



**INSCRÍBETE CUANTO ANTES
A LA NUEVA ESCUELA DE
TENIS DE DAVID AYUELA Y
NO TE QUEDES SIN PLAZA**

LLAMA AL 983 33 19 77

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 de 2025

TARIFAS ESCUELA DE TENIS

PROGRAMA	DURACIÓN Y PLAZAS	TARIFA SUICID	TARIFA VISITANTE
ESCUELA INFANTES	1 hora/semana máx. 6 alumnos	90 €/ trimestre	15 €/ trimestre
ESCUELA ADOLESC.	1 hora/semana máx. 4 alumnos	40 €/ mes 120 €/ trimestre	30 €/ mes 100 €/ trimestre
ESCUELA COMPETICIÓN OPCIÓN A	2 horas/semana 2,5 h/semana	150 €/ trimestre	200 €/ trimestre
ESCUELA COMPETICIÓN OPCIÓN B	3 horas/semana 2,5 h/semana	200 €/ trimestre	250 €/ trimestre

MÁS INFORMACIÓN: WWW.LAGALERA.NET



TENIS

MINI FANATIC DE TENIS

¡Éxito rotundo en el primer Mini fanatic de Tenis de La Galera!

Con la participación de 20 estupendos tenistas, disfrutamos de una jornada llena de deporte, compañerismo y diversión. Pequeños grandes jugadores que demostraron talento, esfuerzo y pasión por el tenis desde el primer punto hasta el último.

¡EL TENIS ESTÁ DE MODA!



¿Tienes una empresa y eres socio de La Galera?

Ahora puedes formar parte activa del crecimiento del club y dar visibilidad a tu marca dentro de una comunidad comprometida, familiar y activa.

Desde eventos deportivos hasta presencia destacada en instalaciones y medios digitales, el Club de Campo La Galera ofrece opciones de patrocinio adaptadas a cada empresa.

- Refuerza tu imagen de marca
- Llega a un público fidelizado y de calidad
- Participa en el impulso de nuestro club

Consulta todas las opciones en:
www.lagalera.net/patrocinios-empresas

HOSTELERÍA

MENÚ DE VERANO Y APERTURA KIOSKO

Con la llegada del buen tiempo, el Club de Campo La Galera ha renovado su carta de hostelería para adaptarse a los sabores más frescos y apetecibles de la temporada.

En junio hemos estrenado nuestro menú de verano, con nuevos platos pensados para disfrutar del calor en buena compañía, bajo la sombra de la terraza o tras una mañana de deporte.

Además, hemos reabierto nuestro kiosko de piscina, que ofrece un servicio ágil y una propuesta ideal para las tardes de verano. Con opciones sencillas y sabrosas, es la alternativa perfecta para los más pequeños o quienes buscan un bocado informal tras un chapuzón.



HORARIOS

- **HOSTELERÍA: DE 11:00 A 22:45 H ENTRE SEMANA, Y HASTA LAS 00:30 H VIERNES Y SÁBADO.**
- **COCINA: ABIERTA TODOS LOS DÍAS DE 11:30 A 16:00 H Y DE 20:00 A 22:30 H.**
- **KIOSKO PISCINA: ABIERTO DE MARTES A DOMINGO DE 17:00 A 22:00 H. LUNES CERRADO.**

LUDOTECA

YA HAN COMENZADO LOS CAMPAMENTOS DE VERANO EN LA GALERA

Tanto el campamento infantil como el deportivo han arrancado con energía, juegos y mucha diversión en el agua.

En la primera semana, los más pequeños disfrutaron de actividades creativas como la manualidad de la tortuga, además de juegos al aire libre y deporte.

Cada día está lleno de diversión, aprendizaje y buenos momentos, y lo mejor es que ¡aún estás a tiempo de apuntar a tus hijos!

Los campamentos continúan durante todo el verano hasta septiembre. ¡No te lo pierdas!



LUDOTECA

RECUERDA QUE LOS CAMPAMENTOS CONTINUÁN HASTA SEPTIEMBRE Y TODAVÍA ESTÁS A TIEMPO DE APUNTARTE A LAS SEMANAS DISPONIBLES.

SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN SOBRE HORARIOS, PRECIOS O CÓMO INSCRIBIRTE, ESCANEA EL CÓDIGO QR QUE APARECE EN ESTA MISMA PÁGINA. ¡TE ESPERAMOS!

CAMPAMENTO INFANTIL DE 3 A 9 AÑOS



CAMPAMENTO DEPORTIVO DE 7 A 16 AÑOS



SUMÉRGETE Y DOMINA EL AGUA

Este verano la piscina de La Galera se convierte en un auténtico centro de aprendizaje acuático.

Nuestros Cursos de Natación 2025 abarcan todos los niveles y edades: desde los peques que dan sus primeras brazadas, pasando por jóvenes que perfeccionan estilos y descubren deportes acuáticos, hasta adultos que quieren pulir su técnica y adquirir nociones de primeros auxilios y salvamento.

Aprender a nadar, mejorar la resistencia o saber cómo actuar ante una emergencia acuática nunca había sido tan accesible.

¡Inscríbete en conserjería y vive un verano en el que el agua deje de ser un reto para convertirse en tu mejor aliada!

NATACIÓN 2025
DEL 22.06.25 AL 3.08.25
CALLE DEL 11.06.25 AL 25.08.25
DE LUNES A JUEVES A LAS 18.00H

Lunes - de 3 a 7 años
50 minutos
Iniciación a la natación y juegos de piscina

Martes - de 8 a 11 años
50 minutos
Iniciación a la natación y deportes acuáticos

Miércoles - de 12 a 17 años
60 minutos
Perfeccionamiento de natación, salvamento, socorrismo y deportes acuáticos

Jueves - Adultos
60 minutos
Perfeccionamiento de natación y primeros auxilios

8€ CLASE SOCIO / 12€ NO SOCIO
BONO 5 CLASES 35€ SOCIO / 45€ NO SOCIO
INSCRIPCIONES EN CONSERJERÍA

CLUB

EL VERANO YA ESTÁ EN MARCHA EN LA GALERA

El pasado sábado 21 de junio dimos la bienvenida oficial al verano en el Club de Campo La Galera con una jornada muy especial para todos nuestros socios.

Durante todo el día pudimos disfrutar de nuevas actividades como una sesión de spinning al aire libre en la zona de piscina, hinchables para los más pequeños y como gran cierre de la jornada, un espectacular castillo de fuegos artificiales que iluminó la noche desde la piscina del club.

Este año, como novedad hemos incorporado nuevos toldos para contar con mayor espacio de sombreado. Además, hemos incorporado, un conjunto de sillas y hamacas de color negro, que estarán reservadas exclusivamente para los socios senior de más de 70 años en la zona de piscina.

Con esta iniciativa, buscamos ofrecer una solución ordenada y justa a una situación que se generó tras la supresión del alquiler de hamacas y sillas, y que venía generando malestar en determinadas franjas de edad.



¿SABÍAS QUE...?

LA SORPRENDENTE VIDA DE LAS PLANTAS

¿Pueden sentir y comunicarse?

El mes pasado exploramos el fascinante mundo del nervio vago y su crucial papel en nuestro bienestar. Este mes, nos adentramos en otro reino de maravillas, a menudo subestimado, el de las plantas. ¿Alguna vez te has preguntado si estas silenciosas compañeras verdes son mucho más de lo que parecen? Prepárate para descubrir que las plantas no solo son seres vivos, sino que también poseen capacidades sorprendentes de sentir, comunicarse y adaptarse a su entorno.

La inteligencia secreta del reino vegetal

Aunque carecen de cerebro y sistema nervioso como los conocemos, las plantas demuestran formas complejas de "inteligencia". No hablamos de pensamiento consciente, sino de una capacidad intrínseca para procesar información de su entorno y responder a ella de manera eficaz para su supervivencia.

¿Pueden "Sentir"? Sí, las plantas son increíblemente sensibles. Pueden percibir:

Luz: Detectan no solo la presencia o ausencia de luz, sino también su intensidad, dirección y duración (fototropismo). Es por eso que las plantas se inclinan hacia el sol.

Gravedad: Saben dónde está "arriba" y "abajo", lo que les permite saber en qué dirección deben crecer sus raíces y sus tallos (gravitropismo).

Tacto: Algunas plantas, como la Mimosa púdica (conocida como "planta vergonzosa"), cierran sus hojas al tocarlas. Las plantas trepadoras usan el tacto para encontrar soportes.

Sustancias químicas: Pueden detectar nutrientes en el suelo, pero también la presencia de toxinas o incluso la saliva de un insecto depredador.

Temperatura y Agua: Son conscientes de los cambios de temperatura y de la disponibilidad de agua, adaptando su crecimiento y funciones vitales.

La red invisible: ¿Cómo se comunican?

Aquí es donde la cosa se pone realmente asombrosa. Las plantas no solo perciben su entorno, ¡También se comunican entre sí y con otras especies!

Comunicación Química Aérea: Cuando una planta es atacada por insectos o patógenos, a menudo libera compuestos orgánicos volátiles (COVs) al aire. Estas "señales de socorro" pueden ser detectadas por plantas vecinas, que entonces activan sus propias defensas, preparándose para el ataque. ¡Es como una alarma comunitaria!

¿SABÍAS QUE...?

LA SORPRENDENTE VIDA DE LAS PLANTAS

La Red Subterránea: Los hongos micorrízicos: Bajo tierra, las raíces de la mayoría de las plantas se asocian con hongos microscópicos formando una red simbiótica llamada micorriza. Estos hongos extienden sus filamentos (hifas) mucho más allá de lo que las raíces podrían llegar, actuando como una "internet" subterránea. A través de esta red, las plantas pueden:

Intercambiar nutrientes: Comparten agua y minerales

Transferir información: Pueden advertirse sobre la presencia de depredadores, enfermedades o sequías. Estudios han demostrado que un árbol "madre" puede incluso enviar nutrientes a sus plántulas más jóvenes a través de esta red.

Comunicación con Insectos: Las plantas también "hablan" con los insectos. Algunas liberan olores específicos para atraer polinizadores, mientras que otras emiten sustancias que atraen a los enemigos naturales de los herbívoros que las están atacando.

Un Mundo Vivo y Conectado

La ciencia moderna nos está revelando que el reino vegetal es mucho más dinámico y complejo de lo que jamás imaginamos. Las plantas no son meros objetos pasivos; son seres increíblemente adaptables, sensibles y comunicativos que forman una intrincada red de vida en nuestro planeta. La próxima vez que pases junto a un árbol o una flor, tómate un momento para apreciar el universo de sensaciones y conexiones que existen en su interior.

¿Verdad que es fascinante lo que la naturaleza nos sigue enseñando?



EL SECRETO INVISIBLE DEL ÉXITO DEPORTIVO: LA HIDRATACIÓN MÁS ALLÁ DE LA SED

El Secreto Invisible del Éxito Deportivo: La Hidratación Más Allá de la Sed

En el vibrante entorno de nuestro Club de Campo La Galera, donde la actividad física es parte de nuestro día a día, a menudo nos enfocamos en el entrenamiento, la técnica o la nutrición. Sin embargo, hay un factor fundamental que, a pesar de ser invisible, es el verdadero motor de nuestro rendimiento: la hidratación. No es solo beber agua; es una ciencia compleja que influye en cada músculo, cada latido y cada decisión en la pista o el campo.

El Agua: El Combustible esencial de tu cuerpo atlético

Nuestro cuerpo está compuesto por entre un 50% y un 70% de agua, siendo el componente más abundante y crucial. Cada proceso biológico, desde la contracción muscular hasta la transmisión nerviosa, depende de ella. Cuando realizamos ejercicio físico, especialmente en ambientes cálidos o durante sesiones prolongadas, nuestro cuerpo produce calor y utiliza la sudoración como mecanismo principal para disipar ese calor y mantener una temperatura interna óptima. Pero al sudar, no solo perdemos agua, también se van minerales vitales conocidos como electrolitos (sodio, potasio, cloro, magnesio, calcio).

¿Cómo afecta la deshidratación a tu rendimiento?

La deshidratación, incluso en grados leves, puede ser un ladrón silencioso de tu potencial. Imagina tu cuerpo como un motor, sin suficiente líquido refrigerante y lubricante, el rendimiento se resiente.

Disminución de la resistencia y la fuerza: Una pérdida de apenas un 2% del peso corporal debido a la deshidratación puede reducir tu rendimiento físico hasta en un 20%. La sangre se vuelve más densa, lo que dificulta al corazón bombearla eficientemente a los músculos. Esto disminuye el suministro de oxígeno y nutrientes, y la eliminación de productos de desecho como el ácido láctico, provocando fatiga prematura y calambres.

Problemas de termorregulación: El sudor es nuestro sistema de enfriamiento. Si no reponemos los líquidos perdidos, el cuerpo no puede sudar eficazmente, lo que lleva a un aumento de la temperatura corporal central. Esto no solo disminuye el rendimiento, sino que incrementa el riesgo de golpes de calor, agotamiento y mareos, especialmente en los días más cálidos.

Impacto cognitivo y coordinación: ¿Alguna vez te has sentido lento o con dificultad para tomar decisiones durante un partido intenso? La deshidratación también afecta al cerebro. Puede provocar dolores de cabeza, fatiga mental, disminución de la concentración, del tiempo de reacción y de la coordinación. Imagina un punto clave en el tenis: una milésima de segundo de duda puede marcar la diferencia.

Mayor riesgo de lesiones: Los tejidos y articulaciones necesitan estar bien lubricados para funcionar correctamente. La falta de hidratación puede hacerlos más rígidos y menos elásticos, aumentando la probabilidad de sufrir esguinces, tirones y otras lesiones musculares.

EL SECRETO INVISIBLE DEL ÉXITO DEPORTIVO: LA HIDRATACIÓN MÁS ALLÁ DE LA SED

Estrategias de Hidratación Inteligente:

Para maximizar tu potencial y proteger tu salud, una hidratación adecuada debe ser una prioridad antes, durante y después de cada actividad física:

Hidratación Previa (Antes del Ejercicio):

Comienza a beber agua unas horas antes de tu actividad.

Una buena regla es consumir unos 400-600 ml (2-3 vasos) de agua o bebida deportiva 1-2 horas antes. Esto permite que el cuerpo absorba el líquido y elimine cualquier exceso.

Hidratación Durante (En Plena Actividad):

No esperes a tener sed; la sed es ya un indicador de deshidratación.

Bebe pequeños sorbos de líquido a intervalos regulares (cada 15-20 minutos), incluso si no sientes sed.

Para actividades de más de una hora, o en condiciones de calor intenso, considera el uso de bebidas isotónicas. Estas no solo reponen líquidos, sino también electrolitos y carbohidratos, ayudando a mantener los niveles de energía y prevenir calambres.

Hidratación Post-Ejercicio (La Recuperación):

La rehidratación después del ejercicio es crucial para la recuperación muscular y la eliminación de productos de desecho.

Pésate antes y después de tu entrenamiento: la diferencia de peso te dará una estimación de la cantidad de líquido que has perdido. Se recomienda reponer aproximadamente 1.5 litros de líquido por cada kilogramo de peso perdido.

Combina agua con alimentos ricos en electrolitos o bebidas de recuperación para restaurar el equilibrio salino del cuerpo.

En resumen, la hidratación es mucho más que quitar la sed. Es la base sobre la que se construye el rendimiento, la recuperación y la salud en el deporte. ¡Haz de la hidratación tu aliada invisible en cada entrenamiento y cada partido en el Club de Campo La Galera!



PASATIEMPOS

DESAFÍA TU INGENIO

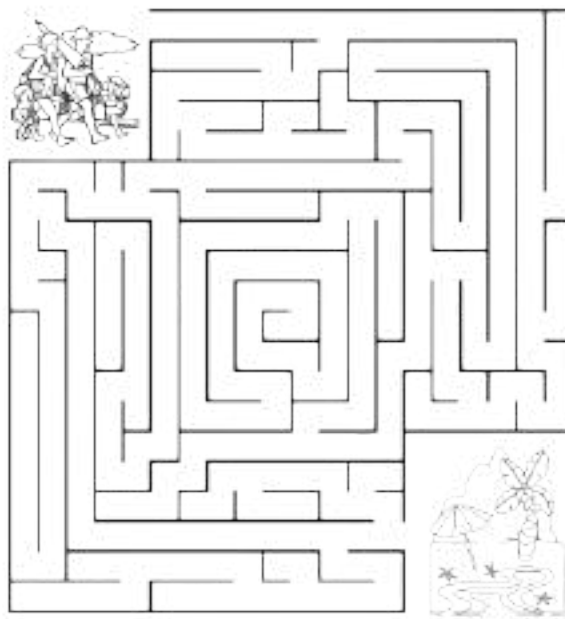
EN LA PLAYA



ARENA
SOMBRILLA
BARCO

FARO
OLA
ALETAS

HELADO
BUCEADOR
CANGREJO





LA GALERA
CLUB DE CAMPO