

La &OCI

ASSOCIACIÓ DEL PERSONAL DE "LA CAIXA" 

VÍVELA!

AGOSTO-SEPTIEMBRE 2019 · ÉPOCA V · NÚM. 571
1935-2019 www.lasoci.org

CONSULTA
LA EDICIÓN
DIGITAL EN
[www.lasoci.org/
revista.php](http://www.lasoci.org/revista.php)



SECCIONES DEPORTIVAS

EL DEPORTE NOS UNE

COPAS ASOCIACIÓN

TENERIFE, LA FIESTA
DEL FÚTBOL SALA

ASOCIADOS

LA GASTRONOMÍA
ESTIMULA LOS SENTIDOS

PAS-VOLUNTARIOS DE "LA CAIXA"

EL PÁDEL Y EL GOLF
MÁS SOLIDARIOS

04

NOTICIAS

iQué grande, Tenerife!

08

CULTURA

'Master Chef' solidario en Bilbao

09

DEPORTES

En Cantabria y Euskadi reman ellos y ellas

10

DEPORTES

En busca de aguas cristalinas

13

DEPORTES

Alicante une a bikers y caminantes



15

PAS-VOLUNTARIOS DE "LA CAIXA"

La Copa de Castilla y León

16

PAS-VOLUNTARIOS DE "LA CAIXA"

Hoyos por una buena causa

17

PAS-VOLUNTARIOS DE "LA CAIXA"

Nuestras voces solidarias

Consulta la edición 'on-line'



ESPECIAL DEPORTE

18

CUERPO Y MENTE

24

FÚTBOL SALA

30

MOTOTURISMO PESCA DEPORTIVA

19

ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS

25

FÚTBOL 7

31

PIRAGÜISMO Y REMO VELA DEPORTIVA

20

BALONCESTO

26

GOLF

32

'RUNNING' TENIS

21

CICLISMO Y BTT

27

KARTING

33

TENIS DE MESA TRIATLÓN Y FONDISTAS

22

CAMINANTES Y SENDERISTAS

28

PÁDEL

34

SECCIONES DEPORTIVAS

23

MONTAÑA

29

BILLAR Y PETANCA



LASOCI
REVISTA DE LA ASSOCIACIÓ DEL PERSONAL DE "LA CAIXA"

Edita
Associació del Personal de "la Caixa"
C/ Sardenya, 521-523
08024 Barcelona
Tel. 93 211 15 44
www.lasoci.org
info@lasoci.org

Junta Directiva
PRESIDENTA:
Maria Victòria de Lucas Coves
VICEPRESIDENTE 1º:
Pere Padró Balcells
VICEPRESIDENTE 2º:
Juan Vázquez Pavón
SECRETARIO:
Josep Maria Mora Figuera
TESORERO:
Antoni Artés Ferrer

CONTADOR:
Josep Lluís Masriera Raventós
VOCALES:
Josep Maria Basora Sanjuan
Elisa Isabel Coder Gallego
Rubén González González
Jesús Manuel Huerta Palau
Josep Mitjans Rius
Gloria Puigbó Alegre
Francesc Xavier Valdivieso Font

Redactor jefe
Joan Beumala

Colaboradores
Joan Caballero, Xavier Ferrer,
Josep Garcia, José Luis Muñoz,
Roser Pàez, Ricard Pérez
Fuster, Manuel Pérez Medina,
Jordi Singla, Xavier Villalobos
Diseño y compaginación
ZETACORP (Ediciones
Reunidas, S. A. - Grupo Zeta)
Tel. 932 279 416

Esta revista se imprime en
papel ecológico y reciclado.
D. L. B. 50864/2001

El Consejo de Redacción hace constar que el contenido de los artículos publicados refleja sólo la opinión de sus firmantes.

Guía de contenidos digitales

Los iconos corresponden a la ampliación de contenidos disponible en la revista on-line.



Más fotos



Vídeo



Más información

EL DEPORTE NOS UNE

Fomentar la práctica del deporte compartida con compañeros y familiares es uno de los objetivos fundacionales de la Asociación. Fruto de esta voluntad firme y, sobre todo, de la iniciativa de los asociados que han creado en todo el territorio secciones de deportes variados como hemos querido imaginar, hoy se puede decir que casi jugamos a todo.

Cada semana hay deportistas de la Soci marcando goles o encestando canastas, pedaleando por carreteras y pistas, mejorando el *swing* y el *draw*, disputando puntos, sets y partidos con palas y raquetas, encadenando carambolas, haciendo largas caminatas, subiendo montañas, bajando por pistas de esquí, conduciendo karts y motos, corriendo carreras populares e incluso triatlones, pescando, navegando con el velamen desplegado, buceando con los peces, remando en equipo...

Precisamente, la imagen de la tripulación de la sección de remo de Cantabria es la que ilustra la portada de *La Soci*. Una fotografía con gancho para un número que dedica la mitad de sus páginas, precisamente, a las más de 160 secciones deportivas que tenemos en la Asociación.

Practicar deporte, en la frecuencia e intensidad adecuadas, es recomendable, conveniente y saludable para nuestra vida diaria, a menudo demasiado llena de tensiones inevitables. El deporte nos ayuda a airear los pensamientos y a deshacernos de los malos humores, a tonificar músculos y mantener las articulaciones engrasadas, a sentirnos más ágiles y a mantener el cuerpo en armonía.

Y, como bien sabemos, el deporte es una actividad que también se vive, obviamente, en la dimensión especial de la mente. Aquel espacio compartido con los recuerdos y las ganas, la complicidad y la rivalidad, el estímulo del próximo partido, de la próxima carrera, travesía...

La ilusión, en definitiva, de poder disfrutar más de la vida, de la buena salud, de los amigos, de la familia y del entorno. Es por todo ello y, en pocas palabras, porque nos ayuda a crecer y a ser mejores como personas, que el deporte, desde siempre, ha sido uno de los objetivos primordiales de la Asociación. ■

Consejo de Redacción



FOMENTAR EL DEPORTE
COMPARTIDO CON
COMPAÑEROS Y FAMILIARES
ES UNO DE LOS OBJETIVOS
DE LA ASOCIACIÓN



LA FIESTA DEL FÚTSAL

¡QUÉ GRANDE, TENERIFE!



El mejor gol de la Copa: el abrazo entre compañeros cuando finaliza el partido.

La sección tinerfeña fue una gran anfitriona de la Copa Asociación 2019 de Fútbol Sala



¡Somos amigos!

+ La bienvenida del viernes a los equipos y la cena y clausura de la gran fiesta del fútbol sala asociativo del día siguiente fueron los dos actos sociales de la Copa.

Cabe destacar la presencia, el primer día, del DT de CaixaBank en Canarias, Juan Ramón Fuertes, que mostró todo su apoyo a manifestaciones con tanto espíritu de compañerismo como nuestra Copa. En representación de la Junta Directiva de la Asociación, asistió Josep Maria Mora. ■



Trabajo en equipo. “Cuando nos planteamos la celebración de la Copa en Tenerife, antes lo consensuamos entre todos los integrantes de nuestra sección y con el resto de delegados de las otras secciones de la isla, recibiendo la colaboración y el apoyo por parte de todos y de todas

antes y durante la competición. No les puedo estar más agradecido”, palabra de Goyo Pérez, delegado de FS Tenerife.

Tenerife mantuvo la excelencia! La sección anfitriona, con Goyo Pérez pendiente de todos los detalles y el resto de los compañeros que la forman, fue una anfitriona excelente.

Con casi 200 personas viviéndola, la gran fiesta del fútbol sala asociativo



En los pabellones de La Laguna se vieron imágenes de buen fútbol, donde el esfuerzo de los equipos para ganar quedó bien patente.



los compañeros que fueron a la cita, algunos acompañados por la familia, con muchas ganas de pasarlo bien.

En este contexto, el delegado de la sección anfitriona se mostraba enormemente satisfecho con la experiencia, “sólo tengo palabras de agradecimiento para todos los que han venido a nuestra casa”, explicaba mientras no paraba de recibir las felicitaciones de todos (“¡Grande Goyo!”, se oía de fondo) en el momento de la despedida a casa.

Emoción, goles y buen fútbol

El hecho de la distancia cercana de los dos pabellones donde se disputaron los partidos (Esteban Afonso y Anchieta) con el hotel donde se alojaba la expedición, así como también la afluencia de muchos aficionados locales a los partidos, propició un muy buen ambiente en las gradas.

La competición tuvo buen juego, competitividad y deportividad por parte de todos los equipos, tal como remarcaron los árbitros de la Federación Insular, encargados de dirigir todos los partidos.

Participaron un total de once equipos divididos en tres grupos resueltos por el sistema de liguilla y clasificándose para semifinales los tres primeros y el mejor segundo. FS Barcelona 1 y FS Madrid disputaron una semifinal, mientras que la segunda enfrentó al FS Tenerife con

La gran fiesta del fútbol sala asociativo estuvo a la altura de los ya más de 20 años que se lleva disputando.

fue, un año más, un nuevo acto de afirmación de lo que es la Soci, y lo consiguieron con una nota muy alta.

La Laguna

En la XXI Copa Asociación de Fútbol Sala, que se disputó el mes de junio pa-

sado en la preciosa ciudad de La Laguna (declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1999), Tenerife respondió a las expectativas creadas. Con ya 21 ediciones en el historial de la Copa, en cada nueva edición se repiten los episodios de gran sintonía entre todos



FÚTBOL SALA MADRID SE PROCLAMÓ CAMPEONA DESPUÉS DE SUPERAR AL TENERIFE POR 2 GOLES A 1 EN UNA GRAN FINAL

IBIZA GANA LA COPA VETERANOS 2019



Paralelamente, las secciones de Barcelona, Mollet, Empordà e Ibiza disputaron la XV Copa Veteranos 2019, un cuadrangular por el sistema de liguilla con una fi-

nal entre barceloneses e ibicencos que se decidió por penaltis, después de que el partido acabara con empate a cuatro goles, a favor de FS Eivissa. ¡Enhorabuena! ■



Deporte, diversión y relax, pautas a seguir por los participantes de nuestra Copa.

el FS Burgos. Fueron dos partidos sin tregua de los que resultaron ganadores los compañeros de Madrid, que defendían el título logrado el año pasado en Burgos, y Tenerife, que, además de hacer valer su condición de local, mostraron muy buenas maneras.

Madrid campeón

La gran final encaró dos estilos en un partido trepidante. Y cuando parecía

que el Tenerife, que se adelantó 1-0, podía coronarse como campeón por primera vez, Madrid hizo valer su espíritu competitivo para remontar el marcador (2-1) y decantar un año más la balanza a su favor.

Enhorabuena al campeón, a todos los participantes y, sobre todo, a la sección FS Tenerife, que fue una anfitriona fantástica de la gran familia del fútbol sala de la Soci. ■



XXI Copa Asociación de Fútbol Sala 2019

Junio de 2019
La Laguna, Tenerife

(Por orden de clasificación)

Grupo A: FS Tenerife, FS Mallorca, FS Empordà y FS Valencia.

Grupo B: FS Burgos, FS La Selva, FS Barcelona B y FS Sevilla.

Grupo C: FS Barcelona A, FS Madrid y FS Murcia.

Semifinales

FS Madrid, 5 – FS Barcelona A, 3
FS Tenerife, 2 – FS Burgos, 1

Final

FS Madrid, 2 – FS Tenerife, 1

Campeón 2019

Fútbol Sala Madrid ■



REUNIÓN EN ZAMORA

¡LOS QUEREMOS A TODOS Y TODAS!

“Y ¿qué tenemos que hacer para darnos de alta?”. Esta pregunta fue la primera reacción de los compañeros y compañeras DAN de la demarcación de Castilla y León-Asturias, cuando la presidenta de la Soci, Victòria de Lucas, terminó su exposición para explicarles qué es la Soci y por qué os invitamos a todos y todas a formar parte de ella.

La reunión, que tuvo lugar en Zamora y hasta donde fue el anfitrión el DT de Castilla y León-Asturias, Marc Benhamou, se enmarca en la rueda de visitas y contactos con las delegaciones territoriales de CaixaBank para dar a conocer nuestro proyecto y sus ventajas a la vez que para estrechar los lazos de colaboración. ■



ELECCIONES: RESULTADOS DEFINITIVOS

LA NUEVA JUNTA RECTORA

La nueva Junta Rectora de la Asociación quedó constituida definitivamente el 26 de junio, cuando la Comisión Electoral dio por terminado el proceso electoral, sin ninguna incidencia a reseñar, confirmó los nuevos rectores y rectoras escogidos, y proclamó la constitución de la nueva Junta Rectora.

Así, la reunión de los representantes de todos los asociados queda constituida por 141 rectores de 75 demarcaciones. La lista completa se puede consultar en www.lasoci.org. La Junta Rectora tiene la responsabilidad de tomar las decisiones adecuadas para garantizar la buena marcha de la Asociación. ■

En memoria de Llorenç Sànchez Vilanova

El 7 de junio murió el asociado Llorenç Sànchez Vilanova (88 años), cuya contribución a nuestra Asociación fue decisiva en la creación y el impulso del Servicio Médico Quirúrgico, el antecedente de la Mútua. Sànchez Vilanova destacó por su faceta como es-

critor prolífico y a la vez especializado en la historia de su tierra, el Pallars Sobirà. Con un centenar de obras publicadas, recibió la Creu de Sant Jordi de la Generalitat de Catalunya de 2015.

Pero, sobre todo, Llorenç era una buena persona y un compañero ejemplar. ■

¡NOS APUNTAREMOS!

¡LA SOCI, EN FAMILIA!

Tres madres impulsan una nueva idea de sección dedicada a las familias de la Asociación

Pasarlo bien con la familia vale el doble. ¿Qué hay más bonito que jugar a pádel, fútbol y baloncesto, o practicar ciclismo y excursionismo con los compañeros, y también con los hijos y pareja? Con esta idea, la Soci está impulsando una nueva iniciativa pensada específicamente para hacer actividades en familia, de la mano de Ruth Barrera, María José Merchán y Míriam Ortega, tres madres con las ideas claras.

El primer proyecto se ha impulsado en Barcelona y se espera que el ejemplo cuaje en muchos otros lugares. “En nuestro caso, queremos realizar encuentros cada dos meses para poder disfrutar en familia de actividades variadas y pensadas para todas las edades”, explica Ruth. “La idea es disfrutar en familia de algunas de las actividades que ya se están llevando a cabo en espacios como CaixaForum o CosmoCaixa, así como organizar torneos deportivos en los que pueda participar toda la familia”, añade María José.

Actividades infantiles

Los protagonistas principales de este novedoso proyecto son los niños y niñas de todas las edades. Así, “las familias podrán disponer de unos equipamientos pensados para pasar tiempo juntas y que sean atractivos para los hijos, desde rincones de lectura con libros de

diferentes géneros para los más pequeños, a consolas para poder participar en competiciones *on line*”, apunta Míriam.

Puertas abiertas

Después del verano, la nueva sección Soci en Familia Barcelona se presentará con una convocatoria de “puertas abiertas” para todas las familias asociadas y de empleados. ¡Estaremos muy atentos y no nos lo perderemos! ■



El “tridente” fundador de la Soci en Familia.



MÚSICA MODERNA

PRIMAVERA NO TIME EN MADRID

↓ ¡Están inspirados! Los No Time llevaron a cabo su segundo concierto de la temporada para despedir la primavera. El lugar elegido en esta ocasión fue el Asador de Pedro, en Alpedrete, donde se congregó un nutrido grupo de seguidores y amigos de la banda.

Cabe destacar que el local ofrecía la oportunidad a quien lo quisiera de cenar mientras los No Time versionaban sus clásicos del rock, el pop y el blues, que integran el repertorio del grupo de Música Moderna Madrid, con el delegado Paco Gómez al frente. ¡Delicioso! ■

24 Y 25 DE SEPTIEMBRE

¡LA TEATRAL VISITARÁ SEVILLA Y MÁLAGA!

↓ ¡Es la fiesta de la Soci en Sevilla!
¡Es la fiesta del teatro! En el marco de la presentación de la nueva Asociación a los compañeros y compañeras de CaixaBank y la Fundación “la Caixa” de Andalucía Occidental,

la Teatral actuará en dos ciudades andaluzas.

El martes 24 de septiembre, la compañía representará en Sevilla su obra *El anticuario*, del asociado Xavier González-Costa, bajo la dirección de M. Ángels

Sellés. Y al día siguiente, la representación se hará en Málaga.

La iniciativa ha sido posible gracias a la colaboración de la DT de CaixaBank de Andalucía Occidental y los Voluntarios de “la Caixa”. ¡Estáis invitados! ■

GASTRONOMÍA BILBAO

! PAS-Voluntarios de "la Caixa"

'MASTER CHEF' SOLIDARIO EN BILBAO



La sección vizcaína realizó un concurso de 'pintxos' en el marco del PAS-Voluntarios de "la Caixa"

Gastronomía Bilbao nos sorprendió con su atractivo concurso de *pintxos* del que informamos en estas mismas páginas. Ganas de aprender, creatividad, buen rollo y unas creaciones para chuparse los dedos.

Ahora, los compañeros y compañeras bilbaínos se han superado y han llevado a cabo lo que es la esencia de nuestro PAS-Voluntarios de "la Caixa":

compartir nuestras aficiones con colectivos más desfavorecidos y que valoran mucho el gesto.

Con este espíritu, el delegado, José Hurtado de Mendoza, convocó a la peña para repetir el Concurso 'Master Chef de Pintxos', en la Kitchen Academy de Getxo. Esta vez, sin embargo, con la participación de unos concursantes muy especiales, como fueron los chicos y chicas con discapacidad de la Asociación Gaude.

Efectos positivos

"No os podéis imaginar cómo han disfrutado y el bien que les hace poder llevar a cabo actividades como esta", fue el agradecimiento, a modo de despedida, de los monitores de esta entidad especializada en apoyar a personas con discapacidad intelectual.

Hay que reseñar que la actividad se hizo en colaboración con Voluntarios de "la Caixa". ¡Esto es la Soci! ■



Los chicos y chicas de Gaude disfrutaron de la gastronomía.



GASTRONOMIA BAIX EMPORDÀ

BIENVENIDOS AL TALLER DE LOS NUEVOS SABORES

↘ Aprender, preparar y saborear. Éste es el código que siguen en sus talleres de Gastronomía Baix Empordà en el Aula Gastronòmica de Figueres.

Al último, "asistimos 32 personas que cenamos los platos que nos había preparado el equipo de cocina formado para la ocasión", nos confirma el delegado, Josep Maria Artigas. Las y los "artistas" fueron: Dolors Rost, Roser Clopes, Josep Castro, Jordi Puig y Jaume Mundo. ¡Así da gusto! ■

NOS GUSTA LA COCINA

SALAMANCA, GASTRONOMÍA Y SALUD



↘ Con el lema "que la comida que nos alimenta y al mismo tiempo nos proteja", Gastronomía Salamanca organizó una cena donde se trataba de hacer coincidir la necesidad y el placer de comer con el hábito de ingerir alimentos saludables.

El punto de encuentro fue un restaurante de Aldearrodrigo, con los fogones a punto para una actividad "muy interesante, entretenida y en un muy buen ambiente", en palabras del delegado, Miguel Ángel Rodrigo. A la próxima, ¡ite invitan! ■



¡ESFUERZO EN EQUIPO!

EN CANTABRIA REMAN ELLOS Y ELLAS

Remo Cantabria ha formado una tripulación que disfruta de un deporte apasionante y pone a prueba el grado de compromiso con el grupo

La experiencia es fantástica y el personal está realmente encantado de formar parte de este grupo de remeros entusiastas de la Soci". Firma la sentencia José Miguel Algorri, el capitán del equipo de traineras mixto, es decir, formado por ellas y ellos, de la sección Remo Cantabria.

Éste es el balance de la primera temporada de actividad de esta sección, creada a finales de octubre del año pasado. No se trata de una tripulación experimentada, pero están aprendiendo rápido.

Trabajo en equipo

El remo es un deporte que exige coordinación y trabajo en equipo, "y, en este sentido, formamos un bloque de compañeros muy bien avenida", confirma el delegado.

Han llevado a cabo varias sesiones de entrenamiento, que se realizan en las aguas circundantes del Puerto Deportivo de Raos, muy cercano a Santander, y gracias al acuerdo que se llegó con un club de remo para que facilitara su flota de traineras de 12+1, trainerillas, canoas...

Queremos ser más

Asimismo, el delegado quiere destacar que "también contamos con la colaboración del Club de Remo de Santoña y, más esporádicamente, con la Asociación de Remo de Pedreña", con lo que la sección puede ir alternando diferentes bahías, rías y otros entornos.

Con una veintena de inscritos, que promete aumentar, el objetivo de los remeros cántabros es llegar al nivel suficiente para poder competir en regatas. ¡Qué pasada! ■



La tripulación de Remo Cantabria, a punto de iniciar una sesión de entrenamiento.

En Euskadi no podían ser menos

El ejemplo de los remeros cántabros ha cuajado rápido en la creación de dos secciones en Euskadi.

Así, desde la primavera, Remo Euskadi Margen Derecha está funcionando a un muy buen ritmo. Y es que, atención, los remeros vascos debutaron el 2 de abril con la primera salida y, a 13 de junio (último dato recogido), ya habían convocado una quincena de regatas de entrenamiento. La otra es Remo Bizkaia Este, de reciente creación, con José Argoitia guiando la tripulación. ¡Van fuertes! ■



ACTIVITATS SUBAQUÀTIQUES CATALUNYA

EN BUSCA DE AGUAS CRISTALINAS

Nos apasiona practicar el 'socimarismo'

El calendario de los submarinistas catalanes presenta una propuesta variada de inmersiones por todo el litoral catalán y la costa mediterránea. Para rematar la campaña, el grupo organiza una escapada para conocer nuevos mundos y disfrutar de lo que ellos denominan *socimarismo*.

En esta ocasión, tocó el gordo: visitar un enclave mítico para los submarinistas como es el de las islas Maldivas, en pleno océano Índico, a bordo del barco *Emperor Serenity* para explorar unas profundidades de una belleza inolvidable, como reconocía el delegado, David Alfós. Tenemos las fotos, sobran las palabras... ■



Los submarinistas catalanes exploraron el fondo marino de las Maldivas.



ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS JAÉN

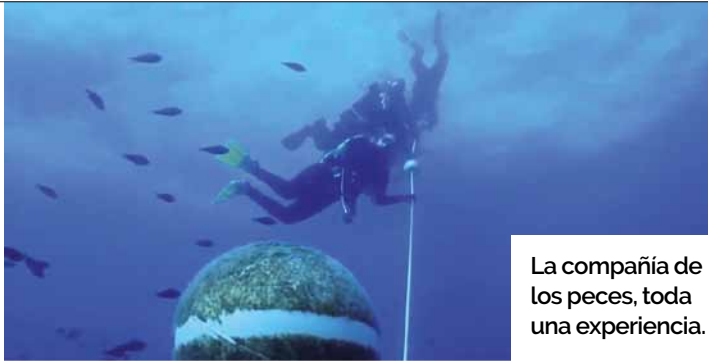
NOS SUMERGIMOS EN CALAHONDA

↙ Las instalaciones del Centro de Buceo de la playa granadina de Calahonda, uno de los emplazamientos preferidos para muchos submarinistas del litoral andaluz, fue un año más el punto de encuentro de los compañeros y compañeras de Actividades Subacuáticas de Jaén para hacer la primera inmersión de una temporada "en la que volveremos a

disfrutar de un deporte apasionante como es el nuestro y en la mejor compañía", según informa el delegado, José Vicente Girona.

"Vimos ballestas y muchas otras especies mediterráneas", añadía aún con el traje de neopreno puesto.

Actividades Subacuáticas Jaén es la sección ideal si te coge cerca de casa y te gusta practicar el submarinismo. ■



La compañía de los peces, toda una experiencia.



ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS MADRID

EN MADRID, EL BUCEO LES ENGANCHA



La revista *National Geographic* lo considera uno de los "mejores lugares de Europa para bucear". Es el cabo de Palos y allí es donde Actividades Subacuáticas Madrid se desplazó para pasar uno de sus fines de semana "bajo el agua".

Los compañeros y compañeras que se desplazaron a Cartagena

hicieron submarinismo en este punto escogido del Mediterráneo, acompañados de la fauna que la habita. Fue una experiencia "espléndida en todos los sentidos", indica el delegado, Francisco Javier del Toro.

Si eres de Madrid y te gustaría practicar submarinismo, lo tienes muy fácil: apúntate a Actividades Subacuáticas Madrid. ¡Es la tuya! ■

ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS CÓRDOBA

CÓRDOBA EXPLORA CALA DE MARO

En el Parque Natural de la Cala de Maro, en la Costa del Sol, hay unas aguas cristalinas ideales para practicar el buceo y admirar el fondo marino.

Los y las submarinistas de la sección Actividades Subacuáticas Córdoba, con Enrique Moreno sumergiéndose el primero, exploraron esta fantástica reserva natural en una de las primeras inmersiones de una temporada que se prevé intensa.

Si queréis sumaros a la sección, sólo hay que inscribirse. ¡Os esperan! ■



Dos momentos de la jornada en Cala de Maro.



La tripulación barcelonesa, ¡siempre a punto!

NOS GUSTA LA VELA

EL MAR ES LA PASIÓN DE UNA SECCIÓN PIONERA

"El objetivo de nuestras salidas es aprender los conocimientos básicos de cómo llegar a navegar un velero y, sobre todo, disfrutar de la experiencia de sentir el mar en plenitud".

Un año más, Antonio del Río capitanea las salidas de Vela i Motonàutica Barcelona, como la que inauguró la temporada de verano, a bordo del velero Janton, anclado en el amarre 805 del puerto de El Masnou.

"Nos lo pasamos como siempre: fantásticamente bien", remata el delegado. No es necesaria experiencia, sólo ganas de formar parte de su tripulación. ¡Nos apuntamos! ■

NOS GUSTA EL CICLISMO



DE MALLORCA A ARAGÓN

En su particular 'Vuelta' de cada año, la sección Ciclisme Mallorca hizo la ruta verde Ojos Negros

Cada año, con la llegada del buen tiempo, Ciclisme Mallorca (o el grupo Sa Poltrú, como les gusta llamarse a los componentes de la decana de las secciones ciclistas) llevó a cabo su visita a la península, con el objetivo de combinar ciclismo y turismo, “y, sobre todo, la posibilidad de pasarlo bien viajando juntos”, explica el delegado, Joan Bauzà. Este año, a los ciclistas mallorquines les dio por hacer la vía verde Ojos Negros en tres etapas, lo que los llevó por tierras de Aragón,

Castilla-La Mancha y Valencia: “Es una opinión compartida que las rutas por la vía verde Ojos Negros fueron dulces y los paisajes, muy diversos”. En conjunto, un buen viaje, precursor de lo que harán el próximo año para celebrar las bodas de plata de Sa Poltrú.

Crónica “oficial”

En la versión digital se adjunta la extensa crónica del viaje, ilustrada con fotografías, del compañero y cronista oficial de la sección, Josep Cortés, con su estilo personal e inconfundible. ¡Vale mucho la pena! ■

ALCANZAMOS LA CIMA

CRETA FUE NUESTRA

El Gigilos, de 2.080 metros, fue la primera cumbre que coronó la expedición de Muntanya Barcelona en la isla griega de Creta.

La segunda debía ser, con 2.453 metros, el Pachnes, la segunda más alta de la isla, “pero la nieve no nos permitió ni acercarnos”, según nos explica el delegado Joan Bastús en la detallada crónica del viaje que tenemos colgada en www.lasoci.org.

El tercer objetivo previsto era hacer Timios Stavrós, que con 2.456 metros corona el macizo de Psiloritis, el más alto de la isla. Este sí que se conquistó “tras largo tiempo de pisar nieve y de sufrir los embates de un fuerte viento en la cresta”, nos relata el delegado. ■



NUEVA SECCIÓN

VALENCIA ESTRENA CICLISMO



La nueva sección Ciclismo Valencia ha debutado con muy buen golpe de pedal. A principios de junio, sus componentes tomaron parte en la Marcha Cicloturista Ciutat de València, con distancias a elegir de 76, 100 y 185 kilómetros y donde coincidieron con ilustres como Miguel Induráin. ■

CICLISMO NAVARRA

POR CAMINOS Y POR CARRETERA

La sección de los ciclistas navarros ha cambiado de nombre: de Bici Todo Terreno a Ciclismo Navarra. Con este cambio, la sección, de la que es delegado Fernando Insausti, pretende ampliar su calendario de salidas a las etapas de carretera, “con el objetivo de atraer a más participantes”. ■

ALICANTE UNE A 'BIKERS' Y CAMINANTES

Las secciones alicantinas de BTT y senderismo se juntan para recorrer la vía verde del Maigmo



A pie, en bici, juntos y de todas las edades: en Alicante lo bordaron.

A ctividad conjunta de dos secciones afines y abierta a todos los empleados de CaixaBank y la Fundación. Este fue el guion: vosotros y nosotros. Las secciones alicantinas de bicicleta de montaña y senderismo organizaron una salida conjunta que marcará el futuro calendario de ambas.

Así, los delegados Ignacio del Barrio, por parte de los *bikers*, y Álex Guijarro, de los senderistas, programaron sus etapas por la vía verde del Maigmo, que discurre por la antigua vía del tren Agost-Alcoi, que nunca fue operativa, de 22

kilómetros, con seis túneles y dos viaductos. Ambas secciones hicieron los recorridos adaptados a sus modalidades, en bicicleta y a pie, y, posteriormente, se reencontraron para finalizar con una buena comida.

Ciclistas y senderistas

“Ha sido una experiencia muy positiva, con parejas en las que cada uno de sus miembros forma parte de una sección o de la otra, por separado, que hicieron las actividades respectivas y después se reencontraron para comer juntos con los demás compañeros y compañeras”, comenta el delegado de los *bikers*. ■



Los senderistas de Tenerife, antes de empezar la etapa.

CON BUEN PASO

BURGOS CONQUISTA LA SIERRA PALENTINA

El GR-1, que parte de la localidad palentina de Barruelo de Santullán y conecta con la de Felices de Castillería a través de unos caminos que tantos peregrinos han recorrido a lo largo de la historia con parajes salpicados por bosquecillos de chopos, robles y encinas, fue el “reto” que se propusieron los compañeros y compañeras de Senderismo Burgos.

Fue una excursión de dificultad moderada, que convocó a un buen número de senderistas, con María Rosa Muñoz marcando el paso, y después de la cual, el grupo repuso fuerzas con una comida en una posada de la tierra. En Senderismo Burgos, ¡se lo saben montar bien! ■



INCANSABLES...

SANTIAGO YA ESTÁ UN POCO MÁS CERCA

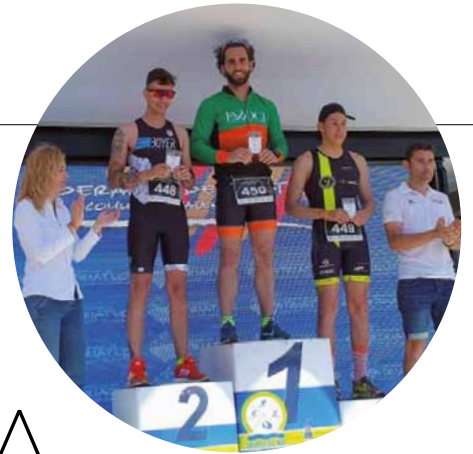
Siguiendo los pasos de la apostol, los compañeros y compañeras de Senderismo Tenerife están un poco más cerca de Compostela.

Este verano, el grupo que está haciendo el Camino de Santiago, con su delegado Ángel Rodríguez marcando el

paso, retomó el “peregrinaje” allí donde lo había dejado el año pasado, en Logroño, y completó la etapa hasta Burgos, con parada y fonda en Santo Domingo de la Calzada. “Llegamos a salvo, y hemos dejado atrás 134 kilómetros menos para llegar”, explica. El año que viene, más... ■

ENCUENTRO DE TRIATLETAS

ARNAU PÉREZ GANA EN OROPESA



El triatleta de Triatló Barcelona se impone con el maillot de la Soci en la destacada prueba valenciana



Arnau, en lo alto del podio como campeón en su modalidad.

Cielo soleado y día ventoso, que favoreció el ritmo en la prueba de ciclismo, pero fue un agente molesto en la de carrera a pie, según informan desde la sección Triatlón y Carreras Populares Valencia, anfitriona del encuentro de triatletas de la Soci, que se celebró en Oropesa del Mar aprovechando la disputa de su triatlón, uno de los destacados del calendario.

valencianos. Todos estuvieron a la altura de una prueba exigente, pero uno brilló con luz propia.

Gran victoria

Se trata de Arnau Pérez Grau, quien, después de nadar 1.500 metros, recorrer 45 km en bicicleta y correr los últimos diez de la prueba, se proclamó ganador en la modalidad Olympic Sub-23.

A la salida del Triatlón de Oropesa estuvieron presentes maillots de la Soci llevados por compañeros barceloneses, madrileños, bilbaínos y

Nadador consumado con experiencia en pruebas de alto nivel, el de Oropesa era el cuarto triatlón de Arnau, “una disciplina que empecé a practicar el verano pasado”, explica. ¡Enhorabuena, campeón! ■

LA VUELTA MÁS RÁPIDA

EN TENERIFE, LOS KARTS NO PARAN DE RODAR



En el circuito de la Esperanza, los motores de los monoplazas de la escudería Karting Tenerife, la sección de los pilotos, la piloto (reivindicando la presencia femenina) y el buen pilotaje en la parrilla de salida, no dejan de rugir.

Después de la última prueba puntuable para el GP La Soci ApreKarts 2018-2019, la general acumulada antes del verano estaba liderada por el compañero Jiménez, con Francis y Lalo completando el podio. Y ¡cómo disfrutan! ¿Te apuntas? ■



RUNNING MÁLAGA



¡RETO CONSEGUIDO!



Corredores de la sección Running Málaga participaron en la prueba de resistencia 101km 24h que, desde hace 22 años, se celebra en la localidad malagueña de Ronda, en la modalidad de marcha a pie.

Todo un reto de superación personal que nuestros deportistas afrontaron con determinación y muy buena forma. ■



SON BUENAS AMIGAS

LA COPA DE CASTILLA Y LEÓN, BIZKAIA Y MADRID

Las tres secciones volvieron a disputar "su" triangular, que les sirve para reforzar lazos

Juntos, ¡lo pasamos mejor! Con este lema cien por cien asociativo por bandera, en el campo de la localidad burgalesa de Lerma, y organizada por Golf Castilla y León, se celebró la cuarta edición de la Copa Triangular de Golf, que se completó con la participación de Golf Bizkaia y de Golf Madrid, que fue la ganadora final.

Con un clima espléndido, 34 jugadores de las tres secciones compartieron una jornada practicando el deporte que más les gusta "y, sobre todo, relaciones personales entre

colegas", tal como resalta el delegado de la sección anfitriona, Teo Montes.

Gana Golf Madrid

En stableford, Franciso Javier Garma (Bizkaia) fue el ganador, tras una pugna con Francisco Gutiérrez (Madrid). Ambos sumaron 36 puntos, pero el vasco presentaba mejor hándicap. Jaime Ripoll (Madrid) fue el mejor Scratch. Por equipos, el triunfo fue para Golf Madrid (310 puntos). En la gala final, se acordó que la próxima edición será organizada por Golf Bizkaia. El golf, a través de la Soci, les ha unido... ■



El equipo de Golf Bizkaia; Teo Montes y algunos de los premiados; y los ganadores de Golf Madrid.

GOLF TOLEDO

EL IV TORNEO SOCIAL, EN CUENCA

↓ Golf Toledo es una sección formada por compañeros y compañeras de diferentes lugares, que juegan en campos distintos. Así, el IV Torneo Social de la sección, en modalidad de 18 hoyos stableford, se disputó en el campo de Cuenca, con la compañera Esther como anfitriona. ■

TORNEO SOCIAL

EN SEVILLA, UNIDOS POR EL GOLF

↙ 22 jugadores disputaron en el club Zaudin el Torneo Social Fin de Temporada, el de mayor calado de Golf Sevilla. En la 1ª Categoría ganó Eduardo Montero (39 puntos), y Luis González (38) fue segundo, mientras que en 2ª, el ganador fue José Antonio Ale (38) y el segundo, Emilio García.

La cena de la sección puso el animado punto final "a un gran día de golf pero, sobre todo, de compañerismo entre buenos amigos de la Soci", explica el delegado, Jesús Cascallana. ■



QUÉ BIEN SUENA...

LA BANDA LO VUELVE A HACER

En una calurosa noche de verano, las instalaciones del Club Hispano Francés se vistieron de gala para acoger el concierto benéfico de La Banda, el grupo de Música Moderna Barcelona, que tocó "durante más de dos horas", según precisa su batería, Delfi Urgelés, para un público muy receptivo y entregado.

Dividido en diferentes fases, "una primera más tranquila para acompañar la cena y una segunda, con toda la carne en el asador, para bailar y dejarse llevar", el grupo repasó su amplio repertorio de versiones de los clásicos del pop y el rock. Una delicia.

Para la Casa de los Xuklis

Y lo más importante: el concierto se hizo a beneficio de la Casa de los Xuklis, una iniciativa de la Asociación de Familiares y Amigos de Niños Oncológicos para facilitar alojamientos a las familias de niños enfermos de cáncer que tienen que recibir tratamiento de larga duración. ¡Fantástico! ■



Josep M. Basora, Lluís Romeu, Jaime García Gómez, Joan Plandolit y Anna Miret.

TORNEO BENÉFICO

18 HOYOS POR UNA BUENA CAUSA

Voluntarios de "la Caixa" y Golf Barcelona recaudan fondos para las personas sin hogar

Adscrita al PAS-Voluntarios de "la Caixa", Golf Barcelona, que este año celebra el 25 aniversario, colaboró con Voluntarios de "la Caixa" para llevar a cabo la organización del torneo a beneficio de la residencia Sant Egidi, de Tarragona, dedicada a la acogida de personas sin hogar.

Costa Daurada

El escenario fue el Golf Costa Daurada y cabe destacar que el presidente

de los Voluntarios, Lluís Romeu, fue uno de los participantes, mientras que por la Junta Directiva de la Asociación jugó Josep Maria Basora.

Mayoría absoluta

El ambiente fue en todo momento de muchas ganas de participar en un torneo por una buena causa en un campo, por otra parte, exigente y que puso a prueba la destreza con los palos de nuestros jugadores.

Atención, porque se presentaron 92 tarjetas, de las cuales 58 eran compañeros y compañeras de la Soci. ■

GASTRONOMÍA JAÉN

EN JAÉN COLABORAMOS CON ALHUCEMA

"Que estos nuevos amigos que hicimos pasaran con nosotros una experiencia que les gustó mucho fue muy gratificante".

Este era el sentir unánime entre los compañeros y compañeras de Gastronomía Jaén que acompañaron a personas con discapacidad intelectual de la residencia Alhucema, en una visita a la fábrica de paté y salsas. "La particularidad es que ayudamos en las tareas de elaboración y embalaje". ■

NUESTRAS VOCES SOLIDARIAS

La Coral Caelum de la Soci lo dio todo en el concierto que ofreció en el CaixaForum de Barcelona a beneficio de la Fundació Quatre Vents

Con la colaboración de Voluntarios de "la Caixa" y "aunque tuvimos cuatro bajas de última hora por enfermedad, como si fuera una epidemia, lo cierto es que supimos superar el lamentable imprevisto para sacar adelante con toda la ilusión un concierto que, no exagero, si digo que entusiasmo al público, que nos transmitió su calor como pocas veces".

Con la emoción a flor de piel, se expresaba Josep Mitjans, barítono y delegado de la Coral Caelum de la Soci, poco después de terminar el Concierto Solidario que la sección ofreció en el Auditorio del CaixaForum Barcelona y que sirvió como clausura de la temporada.

Con una concurrencia entregada desde la primera nota, las voces de "la Caelum" ofrecieron un programa variado, con Gershwin, musicales de Jerome Kern, *suites* de películas de Disney, además de canciones de Eric Clapton, Leonard Cohen, Paul Simon o la traca final con *Let the sunshine in*, del musical *Hair*.



A los "Cuatro Vientos"

En el marco del PAS-Voluntarios de "la Caixa", la recaudación del concierto fue a beneficio de la Fundació Quatre Vents.

Una velada redonda y un ejemplo más de poner nuestro canto al servicio del compromiso con la sociedad... ■



Concierto a beneficio de la Fundació Quatre Vents, dedicada a facilitar atención global a familias sin recursos.



La "foto de familia" entre los padeleros de la Soci y los campeones que juegan en silla de ruedas.



Un momento del torneo de pádel tan especial que jugó la Soci en el País Vasco.

PÁDEL SOLIDARIO

EN EUSKADI JUGAMOS AL PÁDEL ADAPTADO



La sección Pádel País Vasco repitió la participación en el II Torneo de Pádel Adaptado, formando pareja con jugadores en silla de ruedas de la selección de Euskadi, que se proclamó campeona de España.

"Nos hemos compenetrado muy bien y ha sido muy intensa la sensación de compartir pista con alguien que tiene que jugar en silla de ruedas, lo que obviamente es una dificultad añadida, pero ello hace que te des cuenta de su extraordinaria capacidad técnica y de superación", explicaba uno de los componentes de la sección vasca.

Enriquecemos como grupo

Beverly Martínez, delegada de la sección y a la vez coordinadora territorial del País Vasco, estaba "muy contenta de haber repetido la experiencia de la temporada pasada, que nos enriquece personalmente y como grupo". Otro juego, set y partido a favor del PAS-Voluntarios de "la Caixa"... ■



PORQUE NOS GUSTA EL DEPORTE...

SABÍAS QUE...

Las actividades deportivas son un motor que nos ayudan a mantener un buen estado físico, nos estimulan a superarnos en la práctica del deporte escogido y nos enriquecen como personas y como colectivo. Es por todo ello que la Asociación, desde sus inicios, promueve el deporte.

Actualmente, nuestra relación abarca un total de 163 secciones dedicadas a practicar un conjunto de 28 modalidades deportivas diferentes: actividades subacuáticas, atletismo, baloncesto, ciclismo de carretera y de montaña, billar, senderismo, montañismo, esquí, fútbol, fútbol 7, fútbol sala, yoga, golf, karting, mototurismo, pádel, pesca, petanca, piragüismo, remo, taichí, tenis, tenis de mesa, triatlón, chi kung, vela y motonáutica. Además, hemos celebrado un año más nuestras Copas Asociación de fútbol sala, de golf, de baloncesto, de pádel y de fútbol 7.

¡Practicamos deporte!

Cada mes de agosto, y desde hace muchos años, dedicamos un número de nuestra revista a las secciones deportivas.

Se trata de fotografiar y dejar constancia de su acción para animar a los compañeros y compañeras que todavía no forman parte de ninguna a que se apunten a alguna de las que tienen más cerca de casa o se animen a crear su propia sección, dedicada a la actividad que más les guste.

Todas las actividades deportivas de nuestras secciones responden a una voluntad de compartirlas con compañeros. ¡Enhorabuena a todas! ■



CUERPO Y MENTE

“Los errores siempre son perdonables si uno tiene el coraje de admitirlos”

Bruce Lee (artista marcial)

Taitxi Barcelona

DELEGADO: Lluís Peiró Laredo

CREACIÓN: 2018

ACTIVIDADES: La joven sección imparte sesiones de una hora y media para aprender a practicar la disciplina milenaria del taichí, con ejercicios que combinan posturas y movimientos dinámicos, aptos para cualquier persona.

Txikung Barcelona

DELEGADO: Jaume Salinas Ferraz

CREACIÓN: 2019

ACTIVIDADES: También con el objetivo de alcanzar un equilibrio emocional y físico, la sección de chi kung celebra sesiones semanales de una hora, con ejercicios sencillos, con movimientos suaves basados en la respiración y en tener la mente relajada.

Yoga Valencia

DELEGADO: Jesús Manuel Huerta Palau

CREACIÓN: 2019

ACTIVIDADES: Con sesiones impartidas por un maestro de yoga, la nueva sección valenciana se dirige a los compañeros y compañeras que quieren mantener un equilibrio mental y físico o que sufren dolores musculares de origen tensional.



ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS

“Bajo el agua, encontrarás aquel rato de paz y tranquilidad que buscabas”

Ronnie Lampole (buceador)

Actividades Subacuáticas Asturias

DELEGADO: Ricardo Alberto Zafrilla

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: En su cuarta temporada de actividad, la sección ha convocado jornadas de inmersión en diferentes puntos de la costa asturiana, bajo la coordinación de una entidad especializada. Adscrita al PAS-Voluntarios de "la Caixa", la sección asturiana ha llevado a cabo un bautismo de buceo en piscina para chicos y chicas con discapacidades de la asociación ASPAYM de Asturias.

Actividades Subacuáticas Cádiz

DELEGADO: Mateo Morales Marcos

CREACIÓN: 2010

ACTIVIDADES: Los miembros de la sección de los aficionados al submarinismo gaditanos organizan inmersiones en las aguas de la costa gaditana y cursos de Open Water.

Activitats Subaquàtiques Catalunya

DELEGADO: David Alfós Campos

CREACIÓN: 2002

ACTIVIDADES: La sección catalana ha convocado salidas en grupo a varios puntos de inmersión de la costa catalana. También ha organizado un curso de iniciación a la apnea y ha visitado la reserva de cabo de Palos. El momento culminante del curso, sin embargo, fue el viaje que la sección hizo a las islas Maldivas, el enclave paradisíaco del Índico.

Actividades Subacuáticas Córdoba

DELEGADO: Enrique Javier Moreno Rodríguez

CREACIÓN: 2015

ACTIVIDADES: En su tercera campaña de actividad, la sección organiza salidas en varios puntos de la costa andaluza, como la convocada a Cala de Maro para inaugurar la temporada de verano.

Actividades Subacuáticas Jaén

DELEGADO: José Vicente Girona García

CREACIÓN: 2011

ACTIVIDADES: La sección lleva a cabo salidas para hacer inmersiones en varios puntos de la costa andaluza, como la que llevó a cabo en las aguas de Calahonda.

Adscrita al PAS-Voluntarios de "la Caixa", por quinto año, la sección ha organizado un bautizo de buceo adaptado para personas con discapacidad de ANDA.

Actividades Subacuáticas Lanzarote

DELEGADO: Sergio Francisco Santana Cardenas

CREACIÓN: 2019

ACTIVIDADES: La nueva sección canaria debutó el pasado mes de julio con un bautizo de buceo en las aguas de playa Chica, del Puerto del Carmen. Una jornada muy divertida que augura un muy buen futuro a la sección.

Actividades Subacuáticas Madrid

DELEGADO: Francisco Javier Toro Alba

CREACIÓN: 2004

ACTIVIDADES: La sección madrileña ha llevado a cabo varias inmersiones esta temporada, además de un viaje al mar Rojo para cubrir la ruta Top Shark. También

organiza bautizos de buceos para nuevos compañeros interesados en practicar este deporte que está al alcance de todos.

Adscrita al PAS-Voluntarios de "la Caixa", Actividades Subacuáticas Madrid ha llevado a cabo bautizos de buceo para personas con discapacidad.

Activitats Subaquàtiques Eivissa i Formentera

DELEGADO: José Antonio Mari Ribas

CREACIÓN: 2019

ACTIVIDADES: La sección balear debuta esta temporada con el objetivo de animar a los aficionados al buceo para hacer inmersiones juntos y disfrutar del fondo marino de sus aguas.

Activitats Subaquàtiques Mallorca

DELEGADO: José de Oleza Jaume

CREACIÓN: 2013

ACTIVIDADES: Con José de Oleza sustituyendo a Raúl López como delegado, la sección mallorquina ha hecho inmersiones en la isla de Cabrera y un bautizo de buceo en el centro de Sietemares, además de un curso de Open Water.

Activitats Subaquàtiques Menorca

DELEGADO: Víctor Obrador Martínez

CREACIÓN: 2004

ACTIVIDADES: Los submarinistas menorquines se citan en las instalaciones del Cova des Pont Diving Center Fornells desde donde son trasladados a la reserva marítima de la zona, el punto donde practican las inmersiones.

BALONCESTO

“Siempre llevo una balón de baloncesto en el maletero del coche, porque nunca se sabe...”

Hakeem Olajuwon (campión NBA)

Baloncesto Almería

DELEGADO: Víctor Gázquez Casado

CREACIÓN: 2012

ACTIVIDADES: La sección disputa partidos semanales entre sus componentes, de manera regular, cada semana en el pabellón Marte de Almería.

Baloncesto Bizkaia

DELEGADO: Borja González Rivero

CREACIÓN: 2015

ACTIVIDADES: La sección ha completado la cuarta temporada de actividad con una plantilla de jugadores jóvenes y veteranos que disputan partidos semanales en el Polideportivo Arkitze de Bilbao. El potencial del equipo se ha plasmado con sendas victorias en las Copas Asociación de Barcelona (10/2018) y de Murcia (04/2019), consecutivamente.

Baloncesto Campo de Gibraltar

DELEGADO: Javier Pérez Fajardo

CREACIÓN: 2018

ACTIVIDADES: La sección de los aficionados al baloncesto del Campo de Gibraltar (Cádiz) han llevado a cabo la segunda campaña con la disputa de partidos entre sus componentes. La sección ha participado en la Copa Asociación de Murcia.

Baloncesto Granada

DELEGADO: Jorge Juan Vanegas López

CREACIÓN: 2008

ACTIVIDADES: La sección granadina de baloncesto disputa partidos de entrena-

miento entre sus componentes en un calendario que ocupa toda la temporada.

Baloncesto Madrid

DELEGADO: Miguel Ángel Parra Rodríguez

CREACIÓN: 2011

ACTIVIDADES: Con alguna cara nueva en la plantilla, Baloncesto Madrid ha llevado a cabo un programa de actividades basado en los partidos entre sus componentes que, de manera regular, se disputan en el pabellón Marqués de Samaranch. La sección ha tomado parte en la Copa Asociación de Barcelona.

Baloncesto Murcia

DELEGADO: José Francisco Campuzano Gómez

CREACIÓN: 2011

ACTIVIDADES: La sección ha sido la brillante organizadora de la novena edición de la Copa Asociación que el mes de mayo tuvo lugar en Murcia. También ha tomado parte en la Copa Asociación de Barcelona. Por otro lado, el calendario regular de la sección contiene la disputa de partidos semanales y en Navidad, nadie puede faltar a su cena.

Baloncesto Sevilla

DELEGADO: Rafael Luis Alvarado Carmona

CREACIÓN: 2015

ACTIVIDADES: En su cuarta temporada, la sección de los baloncestistas sevillanos ha organizado un torneo social para sus integrantes, consistente en la disputa de partidos semanales. La sección ha participado en la Copa Asociación de Barcelona.

Baloncesto Tenerife

DELEGADO: Juan Lorenzo García González

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: Ya son tres las campañas completadas por la plantilla de baloncestistas insulares, formada por aficionados y por algunos exjugadores federados, que disputan partidos sociales con el objetivo de hacer deporte y pasarlo bien juntos.

Baloncesto Valencia

DELEGADO: Luis Molla Barberá

CREACIÓN: 2007

ACTIVIDADES: La sección de los baloncestistas valencianos ha mantenido una temporada con el calendario más regular de actividades, con partidos que sus componentes juegan en el pabellón de la Fuente de San Luis de Valencia. La sección ha participado en las Copas Asociación de Barcelona y de Murcia.

Bàsquet Barcelona

DELEGADO: Albert Sendra Bergua

CREACIÓN: 1987

ACTIVIDADES: Los equipos de la sección decana y con más participantes del baloncesto asociativo han disputado la Liga Social y la Copa Social Joan Gavaldà, con doblete para los Celtics. La novedad este año ha sido su traslado al pabellón de L'Hospitalet Nord, que acogió la VIII Copa Asociación 2018, y ha sido la pista de los baloncestistas barceloneses. La sección ha participado también en la Copa Asociación de Murcia.



CICLISMO - BTT

“Pedalea mucho o poco, pedalea largo o corto, pero pedalea sobre una bicicleta”

Eddy Merckx (ciclista)

BTT Alicante

DELEGADO: Ignacio del Barrio Ordóñez

CREACIÓN: 2015

ACTIVIDADES: En su cuarta temporada, la sección alicantina ha llevado a cabo diversas salidas entre las cuales la de la Vía Verde Maigmo, especial para los compañeros y compañeras en activo.

BTT Almería

DELEGADO: José Javier Rivas Molina

CREACIÓN: 2018

ACTIVIDADES: Es la sección deportiva de creación más reciente, con el propósito de formar un pelotón de *bikers* dispuestos a disfrutar de las rutas de su tierra.

BTT Asturias

DELEGADO: Iván Ardua Mora

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: En la que ha sido su cuarta temporada de actividad, la activa sección asturiana, que combina las rutas de montaña y las de carretera, ha mantenido el buen ritmo de salidas, con mención especial para la de categoría especial del Concejo de Llanes.

BTT Barcelona

DELEGADO: Francesc Vilches Barón

CREACIÓN: 1994

ACTIVIDADES: La sección decana entre las de bicicleta de montaña ha llevado a cabo un

calendario de salidas regulares en todo el país y en Semana Santa completó la ruta de la TransAndalus, desde Ronda hasta Nigüelas.

Adscrita al PAS-Voluntarios de "la Caixa", la sección ha repetido por sexto año las salidas con residentes de los albergues de la Obra Social de San Juan de Dios.

BTT Jaén

DELEGADO: Jesús Mollinedo Sánchez

CREACIÓN: 2013

ACTIVIDADES: Cumple la cuarta temporada de funcionamiento esta sección andaluza, caracterizada por llevar a cabo rutas que combinan plano y ascensos.

Ciclisme Mallorca

DELEGADO: Joan Bauzá Nicolau

CREACIÓN: 1995

ACTIVIDADES: Ciclisme Mallorca ha completado 28 etapas esta temporada, más una especial para los compañeros en activo y la Vuelta a Teruel, coincidiendo con las fiestas de Semana Santa. En sus 29 años de trayectoria, lleva acumuladas 275 rutas por las carreteras mallorquinas.

BTT Málaga

DELEGADO: Gustavo Ruiz Coloma

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: En la cuarta temporada de actividad, la sección ha incorporado la modalidad

todo terreno (antes era sección de ciclismo) a las actividades programadas. Entre las carreras en las que ha participado, destaca la MTBA como cales o la 101 km Legión Ronda.

Ciclismo Navarra

DELEGADO: Fernando Insausti Herrero-Velarde

CREACIÓN: 2018

ACTIVIDADES: En su séptima temporada y con el nombre cambiado (de BTT a Ciclismo), la sección combina salidas y competiciones de montaña, como la XIII Sarriguren MTB Pamplona, con etapas de carretera.

Ciclisme Ripollès

DELEGADO: Arnau Viñas Guix

CREACIÓN: 2019

ACTIVIDADES: Creada esta temporada, la primera sección del Ripollès, donde hay una notable afición al ciclismo, se propone organizar salidas por las rutas de la comarca.

Ciclismo Valencia

DELEGADO: Ricardo Piera Ballesteros

CREACIÓN: 2019

ACTIVIDADES: Con el incombustible Ricardo Piera liderando el pelotón, Valencia ya tiene su sección de ciclismo, con el objetivo de crear un grupo motivado que, de momento, ya ha participado en dos marchas cicloturistas: la de Avapace y la de Valencia.



CAMINANTES Y SENDERISTAS

“Quien haya sentido alguna vez la voz de la montaña, nunca podrá olvidarla”

Proverbio tibetano

Caminants Bages-Berguedà

DELEGADO: Josep Illa Manubens

CREACIÓN: 2014

ACTIVIDADES: Con seis campañas haciendo dos excursiones cada mes, esta sección catalana es una de las más activas en su especialidad con la última registrada el ascenso a la mítica cima del Canigó.

Caminants Barcelona

DELEGADO: Eduard Riu Vidal

CREACIÓN: 1999

ACTIVIDADES: La sección más veterana en su modalidad ha completado otra temporada con más de 40 excursiones y salidas, entre las que destaca este año el viaje a los lagos Salzkammergut de Baviera. Adscrita al PAS-Voluntarios de "la Caixa", ha participado un año más en la Magic Line y ha organizado salidas con residentes de los albergues de la Obra Social de San Juan de Dios.

Caminants Lleida

DELEGADO: Joaquim Manau Ferré

CREACIÓN: 2004

ACTIVIDADES: Los caminantes leridanos se caracterizan por organizar unas rutas que combinan bien una buena caminata y una buena mesa. En este curso, han completado las terceras etapas del Camino de Santiago y de la Vía Verde del Danubio.

Caminants Tarragona

DELEGADO: Santiago Hijos Vallvé

CREACIÓN: 2001

ACTIVIDADES: El calendario de la sección ta-

raconense ha incluido seis salidas, entre las cuales una de las más celebradas ha sido la primera etapa del Camino del Río, a caballo de la Anoia y el Alt Penedès.

Senderismo Alicante

DELEGADO: Álex Guijarro Ruiz

CREACIÓN: 2017

ACTIVIDADES: Hace tres campañas que funciona la sección alicantina, con el propósito de hacer excursiones por las rutas más emblemáticas de toda la Comunidad Valenciana.

Senderismo Almería

DELEGADO: Antonio Martos Pedrero

CREACIÓN: 2014

ACTIVIDADES: La sección de los compañeros almerienses presenta un programa de salidas que combinan una caminata larga por los senderos más atractivos y la gastronomía de su tierra.

Senderismo Burgos

DELEGADA: María Rosa de los Mozos Muñoz

CREACIÓN: 2015

ACTIVIDADES: En su tercera temporada de actividad, la sección burgalesa se consolida como una de las más dinámicas de su modalidad, con 24 excursiones completadas, entre las cuales el viaje a isla de Hierro o las dos etapas GR-99.

Senderismo Jaén

DELEGADO: Santiago Ramón Ruiz Zorrilla

CREACIÓN: -

ACTIVIDADES: La primera salida de la temporada, la sección andaluza la hizo a la ruta del Castañar de Valdeazores, la segunda al Alhucema y la tercera a la sierra Mágina, en carácter de salida especial para los empleados en activo.

Senderismo Tenerife

DELEGADO: Ángel Rodríguez Perestelo

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: Tres temporadas haciendo actividades y cada temporada ha sido más productiva que la anterior. Los senderistas canarios cierran el curso con 16 excursiones convocadas, entre las cuales la etapa del Camino de Santiago que enlaza Logroño con Burgos.

Senderismo València

DELEGADA: Alegria Pérez Sisternas

CREACIÓN: 2009

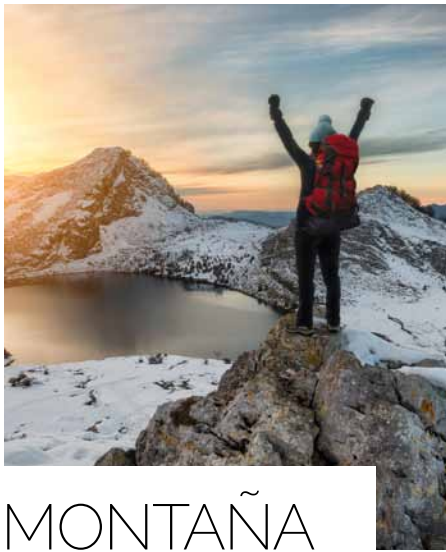
ACTIVIDADES: La sección valenciana celebra su 10.º aniversario con un programa de salidas que pretenden disfrutar y aprender del Patrimonio Natural de Valencia. La travesía de Olba a Fuentes de Rubielos o la Ruta de los Acantilados son dos ejemplos de ello.

Senderismo Eivissa i Formentera

DELEGADO: Joan Ramon Mari

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: La sección de los senderistas ibicencos se creó hace tres años con la finalidad de llevar a cabo salidas para completar rutas rurales de las Baleares y al mismo tiempo organizar viajes a la península.



MONTAÑA

“Cuando llegamos a la cima, no hemos conquistado la montaña, sino a nosotros mismos”

Edmund Hillary (alpinista)

Muntanya Barcelona

DELEGADO: Joan Bastús Tur

CREACIÓN: 1990

ACTIVIDADES: Los montañeros barceloneses han sellado otro curso muy completo, como es habitual en sus calendarios, combinando distintas disciplinas de montaña. Uno de los momentos culminantes para los montañeros barceloneses fue el viaje a la isla de Creta (Grecia).

Montaña Madrid

DELEGADO: Cándido del Castillo García

CREACIÓN: 2004

ACTIVIDADES: La de los montañeros madrileños es una de las secciones más activas en cuanto a programa de actividades. Ha realizado 18 excursiones, entre las cuales el ascenso al Mondalindo o la semana de Pirineos en el valle de Tena. Anotad también que la cena de Navidad de la sección es de asistencia obligada.

Montaña Navarra

DELEGADO: Gerardo Echevarren Hualde

CREACIÓN: 2018

ACTIVIDADES: El programa de actividades de la sección navarra consiste en hacer excursiones para completar rutas y ascensos a los picos más emblemáticos de Navarra y el País Vasco, y también viajes para subir a las cimas de otros lugares.



ESQUÍ

“Una máxima de mi época dice que los esquís mejoran cuando están un poco desgastados”

Ingemar Stenmark (esquiador)

Esquí Asturias

DELEGADO: Daniel Álvarez Junco

CREACIÓN: 2011

ACTIVIDADES: Los esquiadores asturianos han llevado a cabo una temporada en la que destaca la salida a la estación de Formigal, donde se organizaron cursos para adultos y niños, y bajadas en grupo por todas las pistas.

Esquí Cantabria

DELEGADO: José Manuel Gómez González

CREACIÓN: 2014

ACTIVIDADES: Los esquiadores cántabros han organizado varias salidas a las estaciones habituales, entre las cuales destaca la llevada a cabo en febrero a la estación invernal de Cerler.

Esquí Girona

DELEGADO: Josep Foradada Cortacans

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: En su tercer año y con un número de inscritos al alza y de todas las edades, Esquí Girona ha aprovechado la temporada al máximo. La estación de Masella ha sido la de referencia para los esquiadores y esquiadoras gerundenses, pero la semana blanca de la sección se hizo en Baqueira-Beret.

Esquí Granada

DELEGADO: Ángel Martínez Vaquero

CREACIÓN: 2002

ACTIVIDADES: El calendario de la sección granadina ha incluido tres salidas de esquí en grupo y para familias en la estación de Sierra Nevada, una de las cuales especialmente dirigida a todos los compañeros en activo de su DT.

Esquí Jaén

DELEGADA: María Soledad Bueno Rivas

CREACIÓN: 2018

ACTIVIDADES: Con la intención de formar un grupo de compañeros y compañe-

ras que compartieran el placer de esquiar en grupo, se creó la sección de Jaén, que este año ha llevado a cabo la segunda temporada de actividad.

Esquí León

DELEGADO: Luis García Pinos

CREACIÓN: 2014

ACTIVIDADES: Los compañeros y compañeras castellanos aficionados al esquí convocaron una salida a la estación de San Isidro de promoción de la sección y especialmente dirigida al personal en activo de su demarcación.

Esquí Mallorca

DELEGADO: Antonio Juan González

CREACIÓN: 2013

ACTIVIDADES: La semana blanca de esquí en la estación francesa de Les Angles, con un marcado carácter familiar y que tuvo lugar durante la primera semana de enero, ha vuelto a ser el punto culminante de la temporada para los esquiadores y esquiadoras baleares.

Esquí Navarra

DELEGADO: Jesús María Sola Marticorena

CREACIÓN: 2017

ACTIVIDADES: Impulsada por compañeros y compañeras navarros aficionados al esquí y con el propósito de organizar salidas para esquiar en familia, se creó hace dos temporadas la sección navarra.

Esquí València

DELEGADA: Ascensión Yepes Pedriago

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: En su tercera temporada de actividad asociativa, Esquí València ha convocado varias salidas de esquí en grupo y en familia, con cursillos y bajadas por todas las pistas de Valdeinara, la estación de referencia de los esquiadores y esquiadoras valencianos.



FÚTBOL SALA

“La velocidad mental es más importante que la velocidad de las piernas”

Xavi Hernández (futbolista)

Fútbol Sala Almería

DELEGADO: Francisco Rubi Castillo

CREACIÓN: 2013

ACTIVIDADES: La sección Fútbol Sala Almería disputa su torneo social de partidos amistosos entre los compañeros que la integran.

Fútbol Sala Barcelona

DELEGADO: Daniel Salvago Méndez

CREACIÓN: 1985

ACTIVIDADES: La sección decana del fútbol sala asociativo y con casi un millar de inscritos ha disputado la Liga Social y la Copa Social, en dos categorías que engloban más de una veintena de equipos. La sección también ha participado con tres equipos (dos en la categoría sénior y uno en la de veteranos) en la XXI Copa Asociación 2019 de Tenerife.

Fútbol Sala Bizkaia

DELEGADO: José Manuel Malmierca Pascual

CREACIÓN: 1993

ACTIVIDADES: La sección vizcaína, una de las veteranas en la Soci, participa en la Liga Interempresas de Bilbao y completa las actividades con la convocatoria de partidos amistosos entre sus componentes.

Fútbol Sala Burgos

DELEGADO: Pablo Vázquez Gómez

CREACIÓN: 2015

ACTIVIDADES: En su cuarta temporada de actividad, la sección ha participado en la Liga de Empresas de Burgos, iniciada en septiembre de 2018 y en la que ha hecho un muy buen papel. Un año más, la sección

burgalesa ha mostrado su buen juego en la XXI Copa Asociación 2019 de Tenerife.

Fútbol Sala Eivissa i Formentera

DELEGADO: Pere Josep Guasch Tur

CREACIÓN: 1985

ACTIVIDADES: La sección que agrupa a los futboleros de Ibiza y Formentera han disputado su torneo social de partidos amistosos y entrenamientos para la XXI Copa Asociación 2019 de Tenerife en la categoría de veteranos, que ganaron.

Fútbol Sala Empordà

DELEGADO: Rafael Mateu Palé

CREACIÓN: 1987

ACTIVIDADES: El grueso del calendario de la sección ampurdanesa, una de las decanas del fútbol sala, se basa en la disputa de partidos contra la sección también gerundense de La Selva. En la categoría de veteranos, la sección gerundense ha formado un equipo que ha disputado la XXI Copa de Tenerife.

Fútbol Sala Jaén Sur

DELEGADO: Rafael Redecillas Gámez

CREACIÓN: 2003

ACTIVIDADES: En su ya decimotercera temporada de actividad futbolera, la sección andaluza ha disputado su torneo social de partidos entre sus componentes en el Pabellón de la Universidad de Jaén.

Adscrita al PAS-Voluntarios de "la Caixa", FS Jaén Sur ha organizado un torneo con personas discapacitadas de ALHUCEMA y la Fundación Don Bosco.

Fútbol Sala la Selva

DELEGADO: Josep Pérez Fontanillas

CREACIÓN: 2005

ACTIVIDADES: Además de jugar partidos con la sección también gerundense del Empordà, FS la Selva ha disputado partidos con el CFSP y ha participado en las 24 Horas de Fútbol Sala de Palafròlles. Considerado uno de los mejores equipos de la Soci, la sección no se perdió tampoco la XXI Copa Asociación de Tenerife.

Fútbol Sala León

DELEGADO: Óscar Alonso González

CREACIÓN: 2008

ACTIVIDADES: La sección Fútbol Sala León organiza un torneo social de partidos entre sus componentes para toda la temporada.

Fútbol Sala Madrid

DELEGADO: Rafael Toval del Sol

CREACIÓN: 1999

ACTIVIDADES: La sección ha participado una temporada más en las competitivas ligas de empresas Gedesport. Además, ha participado en la XXI Copa Asociación de Tenerife, donde volvió a competir a su nivel y a revalidar el título logrado en 2018 en Burgos.

Fútbol Sala Mallorca

DELEGADO: Ignasi Escoda Alsina

CREACIÓN: 2003

ACTIVIDADES: El calendario de actividades de la sección se ha basado, una campaña más, en el torneo social de partidos entre sus jugadores. La sección mallorquina no faltó a la Copa Asociación de Tenerife.

Fútbol Sala Mollet

DELEGADO: Enric Montaña García

CREACIÓN: 1983

ACTIVIDADES: En su –atención– 35 temporada, FS Mollet ha participado, un año más, en la Liga Valldor 7 en la UAB. La veterana e incansable sección disputó la Copa Asociación de Tenerife en la modalidad de veteranos.

Fútbol Sala Murcia

DELEGADO: Pedro José Salas Hoyos

CREACIÓN: 2000

ACTIVIDADES: La sección murciana organiza una competición social de partidos entre sus componentes en las instalaciones de Torre-aguera y viajó a Tenerife para disputar la XXI Copa Asociación.

Fútbol Sala Navarra

DELEGADO: Isidoro Iriarte Laquidain

CREACIÓN: 2014

ACTIVIDADES: La sección navarra, formada por jugadores en su mayoría de Pamplona, ha vuelto a participar en la Liga Anaitasuna, que se disputa en el pabellón de esta emblemática entidad deportiva.

Fútbol Sala Sevilla

DELEGADO: Rafael Fernández Ruiz

CREACIÓN: 2002

ACTIVIDADES: Este clásico del fútbol sala asociativo ha vuelto a disputar las competitivas Liga y Copa Padres Blancos entre equipos de entidades y empresas sevillanas. FS Sevilla también tomó parte en la XXI Copa Asociación de Tenerife.

Fútbol Sala Tenerife

DELEGADO: Sixto Gregorio Pérez Pérez

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: En su tercera temporada, la sección insular ha disputado los campeonatos de La Amistad de Tenerife, en las competiciones de Liga y de Copa, con unos buenos resultados. Pero su gran momento ha sido ser la anfitriona de la XXI Copa Asociación, que ha organizado de manera impecable.

Fútbol Sala Valencia

DELEGADO: Juan Antonio Pons Blasco

CREACIÓN: 1992

ACTIVIDADES: Igual que en la campaña anterior, la sección disputó el torneo social con partidos entre sus componentes, de regularidad semanal en el pabellón San Isidro. Los valencianos también viajaron a Tenerife para jugar la Copa Asociación.

“Un partido sin goles es como un domingo sin sol”
Alfredo di Stéfano (futbolista)



FÚTBOL 7

Fútbol 7 Alicante

DELEGADO: Julio Aranda García

CREACIÓN: 2010

ACTIVIDADES: Fútbol 7 Alicante ha organizado un torneo social entre equipos formados por sus componentes en las instalaciones del Club Atlético Montemar. La sección ha tomado parte en la III Copa Asociación 2019 de Valencia.

Fútbol 7 Asturias

DELEGADO: Iván Castro Presol

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: Como viene siendo habitual los últimos años, Fútbol 7 Asturias ha participado en el Torneo Interempresas que se disputa en las instalaciones del Cristo, en Oviedo. La sección ha participado en la III Copa Asociación 2019 de Valencia.

Fútbol 7 Burgos

DELEGADO: Sergio García Izquierdo

CREACIÓN: 2017

ACTIVIDADES: En su segunda temporada, la sección ha disputado el torneo social de partidos entre sus componentes, en el complejo Esther San Miguel.

Fútbol 7 Cantabria

DELEGADO: Rubén Fernández Rodríguez

CREACIÓN: 2014

ACTIVIDADES: La sección ha organizado su Liga social en los campos del club Atlético Albericia, en Santander. También ha disputado la III Copa Asociación 2019.

Fútbol 7 La Coruña

DELEGADO: Roberto Cortés Manteiga

CREACIÓN: 2014

ACTIVIDADES: La sección decana entre las gallegas ha completado la quinta temporada de actividad, con la disputa de su torneo social. Jugadores gallegos reforzaron el equipo de Cantabria en la III Copa Asociación 2019 disputada en Valencia.

Fútbol 7 Valencia

DELEGADO: Vicente Martínez Gallarte

CREACIÓN: 2014

ACTIVIDADES: Además de organizar el torneo social entre sus componentes, la séptima campaña de la sección valenciana de fútbol 7 será recordada por la organización impecable de la III Copa Asociación de Fútbol 7, disputada en los campos de la Universidad de Valencia.

FÚTBOL

Fútbol Almería

DELEGADO: Francisco Rubi Castillo

CREACIÓN: 2007

ACTIVIDADES: El campo El Zapillo ha acogido el torneo social de partidos que, cada semana, han disputado los futboleros almerienses. El momento culminante para la sección aconteció en Valencia, con la victoria, por segundo año consecutivo, en la III Copa Asociación.

Fútbol Barcelona

DELEGADO: Josep Maria Rifé Climent

CREACIÓN: 1985

ACTIVIDADES: La sección decana entre las de todas las modalidades futboleras de la casa ha participado en la Liga Federada de la ACDEA, con otros equipos de Cataluña.

Fútbol Granada

DELEGADO: José Ramón López Rodríguez

CREACIÓN: 2014

ACTIVIDADES: Los compañeros futboleros de Granada se han citado los fines de semana en el campo municipal de Churriana para jugar los partidos sociales que organiza su sección.



GOLF

“Felicidad es, para mí, un largo paseo con un putter en la mano”

Greg Norman (golfista)

Golf Almería

DELEGADO: Alejo Lozano Vargas

CREACIÓN: 2008

ACTIVIDADES: La sección ha organizado sus torneos sociales, que se han disputado regularmente en las instalaciones del club de golf de La Envía, y ha tomado parte en la IV Copa Andalucía de Málaga, que disputan las secciones andaluzas. También ha participado en la Copa Asociación de Lleida.

Golf Barcelona

DELEGADO: Joan Plandolit Arumí

CREACIÓN: 1995

ACTIVIDADES: La sección decanay con más inscritos entre las golfistas ha disputado casi 40 campeonatos sociales de golf y *pitch & putt* en categoría masculina y femenina. También ha disputado la V Copa Cataluña, con las otras secciones catalanas, y la Copa Asociación de Lleida. Adscrita al PAS-Voluntarios de "la Caixa", la sección ha realizado actividades solidarias a beneficio de Cáritas y ha participado en los Juegos Interempresas 2019.

Golf Bizkaia

DELEGADO: Jaime Aristegui Artiach

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: En su segunda temporada de actividad, los golfistas vizcainos han disputado varios torneos sociales que han servido también para preparar la participación en el IV Triangular con las secciones de Madrid y Castilla y León, disputado en Lerma (Burgos).

Golf Cádiz

DELEGADO: Lorenzo Carrión Mata

CREACIÓN: 2005

ACTIVIDADES: Los compañeros y compañeras gaditanos han llevado a cabo varios torneos sociales además del Torneo de Navidad en el club Montecastillo y de la Copa Andalucía que, junto con las otras secciones andaluzas, tuvo lugar en Málaga.

Golf Castilla y León

DELEGADO: Teófilo Montes Hernández

CREACIÓN: 2012

ACTIVIDADES: Los jugadores y jugadoras de esta sección castellana han disputado esta temporada varios torneos sociales en los campos de los clubes de Lerma (Burgos), donde también han acogido y organizado el IV Triangular con las secciones de Madrid y de Bizkaia.

Golf Girona

DELEGADO: Baltasar Julià Alsina

CREACIÓN: 1998

ACTIVIDADES: La sección ha organizado una treintena de torneos sociales individuales y por parejas de golf y de *pitch & putt*, con una participación acumulada de hasta 900 tarjetas. Golf Girona ha disputado la Copa Cataluña, con las otras secciones catalanas, y la Copa Asociación de Lleida, proclamándose campeona por equipos. Adscrita al PAS-Voluntarios de "la Caixa", la sección ha realizado actividades solidarias a beneficio de Cáritas Girona.

Golf Gran Canaria

DELEGADO: Francisco Alberto Hinestrosa Navarro

CREACIÓN: 2004

ACTIVIDADES: El programa de la sección de los aficionados al golf de Gran Canaria incluye cursillos técnicos y encuentros para organizar torneos sociales.

Golf Granada

DELEGADO: Antonio Ramón Álvarez Utrera

CREACIÓN: 2004

ACTIVIDADES: Golf Granada ha llevado a cabo

varios torneos sociales y ha participado, con las otras secciones andaluzas, en la Copa Andalucía 2019 de Málaga.

Golf Huelva

DELEGADO: Raúl Méndez de Villagas

CREACIÓN: 2017

ACTIVIDADES: La sección de golf de Huelva organiza torneos sociales cada mes y también ha organizado el Torneo de Otoño en el club El Rompido. También ha tomado parte en la Copa Andalucía de Málaga con las otras secciones andaluzas.

Golf Lleida

DELEGADO: Francesc Irla Prat

CREACIÓN: 2011

ACTIVIDADES: El calendario de la sección ha incluido la disputa de torneos sociales de golf y de *pitch & putt*, pero, sobre todo, las y los golfistas leridanos recordarán esta temporada por la organización impecable de la V Copa Cataluña y de la Copa Asociación.

Golf Madrid

DELEGADO: Manuel Navarro Muñoz

CREACIÓN: 2002

ACTIVIDADES: La sección madrileña ha disputado siete torneos sociales de golf, el primero de los cuales en septiembre de 2018 y el último en junio de 2019. Golf Madrid ha tomado parte en la Copa Triangular con las secciones de Castilla y León y de Bizkaia, que tuvo lugar en Lerma, y en la Copa Asociación de Lleida.

Golf Málaga

DELEGADA: Nuria Sánchez Carrión

CREACIÓN: 1997

ACTIVIDADES: La sección malagueña ha organizado varios torneos sociales, entre los cuales el Torneo de Navidad, y además ha sido la anfitriona de las otras secciones andaluzas como organizadora de la Copa Andalucía 2019.

Golf Mallorca

DELEGADO: Enric Ferrer Motos

CREACIÓN: 2000

ACTIVIDADES: Golf Mallorca ha organizado 11 torneos sociales, el IV Memorial Emilio Nadal, la Copa InterSecciones (con Barcelona y Girona) y ha participado en la Copa Asociación de Lleida. Adscrita al PAS-Voluntarios de "la Caixa", las inscripciones a sus torneos sociales incluyen un donativo de 5 euros.

Golf Menorca

DELEGADO: Pere Font Castell

CREACIÓN: 2013

ACTIVIDADES: Con Pere Font sustituyendo a

Alexandre Aviñó como delegado, la sección menorquina mantiene un calendario muy activo, con la disputa de 17 torneos sociales que incluyen el Torneo de Navidad y el Torneo de Fin de Año, o los torneos por equipos o por parejas que tan buena acogida tienen entre sus componentes. También ha participado en la Copa Asociación de Lleida.

Golf Murcia

DELEGADO: Arturo Moreno Alonso

CREACIÓN: 2003

ACTIVIDADES: La sección murciana de golf organiza torneos sociales para los compañeros y compañeras que forman parte de ella.

Golf Sevilla

DELEGADO: Jesús María Cascallana García

CREACIÓN: 2015

ACTIVIDADES: En su cuarta temporada de actividad, la sección sevillana ha organizado varios torneos sociales en campos de Sevilla y también de Cádiz, como el Torneo Social Hato Verde, el Torneo Social Club Zaudín, etc. La sección también ha participado en la Copa Andalucía de Málaga, con las otras secciones andaluzas, y en la Copa Asociación de Lleida.

Golf Tarragona

DELEGADO: Josep Maria Basora Sanjuan

CREACIÓN: 2001

ACTIVIDADES: Los compañeros y compañeras tarraconenses han disputado varios torneos sociales y también la Copa Cataluña de Lleida, con las otras secciones catalanas, y la Copa Asociación 2019, que también se celebró en Lleida.

Golf Toledo

DELEGADO: Jorge González Barahona

CREACIÓN: 2017

ACTIVIDADES: Con Jorge González sustituyendo a Xavier Bonastre al frente de la sección, Golf Toledo, que aglutina compañeros y compañeras de Toledo y del sur de Madrid y que también ofrece actividades infantiles, ha organizado cuatro torneos sociales y también poco faltó a la Copa Asociación de Lleida.

Golf València

DELEGADO: Miguel Casamayor Lapeña

CREACIÓN: 2006

ACTIVIDADES: Los valencianos y valencianas han completado su decimotercera campaña en activo a un buen ritmo, plasmado en la disputa de nueve torneos sociales, todos clasificatorios para formar el equipo de la sección que ha participado en la Copa Asociación de Lleida.



KARTING

"Pilotar en el circuito de Mónaco es como ir en bicicleta por casa"

Nelson Piquet (piloto de F1)

Karting Asturias

DELEGADO: Javier Luque San Juan

CREACIÓN: 2015

ACTIVIDADES: En su quinta temporada de actividad, los pilotos asturianos han consolidado su campeonato social con carreras en los circuitos del Soto de Dueñas y de Tapia.

Adscrita al PAS-Voluntarios de "la Caixa", Karting Asturias organizó una jornada de karts con chicos en riesgo de exclusión social de la Asociación Luar.

Karting Tenerife

DELEGADO: Francisco Javier Díaz Domínguez

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: En su tercera temporada, Karting Tenerife ha llevado a cabo un campeonato social con nueve carreras, que se disputaron en el circuito La Esperanza. El debut de los pilotos canarios se produjo el 13 de septiembre, mientras que la última prueba fue la del 13 de junio.

Karting Valencia

DELEGADO: Juan Luis Miñana Francés

CREACIÓN: 2012

ACTIVIDADES: El circuito Active Racing, de La Pobla de Vallbona, ha acogido las pruebas cronometradas y de carrera libre del campeonato social de la sección valenciana de karts. Adscrita al PAS-Voluntarios de "la Caixa", Karting Valencia se ha proclamado campeona de la prueba de los Juegos Solidarios Interempresas.



PÁDEL

“Se aprende mucho más de las derrotas que de las victorias”

Fernando Belasteguín (campeón de pádel)

Pádel Alicante

DELEGADO: Francisco Francés Vinal

CREACIÓN: 2008

ACTIVIDADES: La sección ha organizado su Liga Social, que comenzó el 1 de septiembre en las instalaciones del Sport Club, a un ritmo de tres y cuatro partidos a la semana. Muy buena acogida ha tenido también el Torneo Social Express de Primavera.

Pádel Almería

DELEGADO: Juan Manuel Rubio Martínez

CREACIÓN: 2010

ACTIVIDADES: En su décima temporada, ha organizado una Liga Social con un cuadro de 15 jugadores (asociados y familiares) y más de 70 partidos disputados.

Pádel Asturias

DELEGADA: Noelia Fernández Ruiz

CREACIÓN: 2010

ACTIVIDADES: Con Noelia Fernández sustituyendo a Javier Fernández al frente, la sección asturiana ha disputado su Liga Social de dobles masculinos, femeninos y dobles mixtos.

Pádel Ávila

DELEGADO: Ireneo Galán de la Concepción

CREACIÓN: 2011

ACTIVIDADES: Con un grupo de 13 jugadores, la sección de los padeleros de Ávila ha organizado su Liga Social 2018-2019, disputada en el club Espacio Ávila Pádel y con un calendario de partidos semanal.

Pádel Barcelona

DELEGADO: Saturnino Mateos González

CREACIÓN: 2001

ACTIVIDADES: En su 18 temporada, la sección catalana ha disputado varios torneos sociales en el Club Tenis Pompeya. Una representación de Pádel Barcelona ha participado en la VII Copa Asociación de Zaragoza.

Pádel Burgos

DELEGADO: José Ramón Campo de la Fuente

CREACIÓN: 2011

ACTIVIDADES: La convocatoria de torneos sociales en formato exprés es el plato fuerte del programa de la sección en su noveno año de funcionamiento.

Pádel Cantabria

DELEGADO: Rubén González González

CREACIÓN: 2008

ACTIVIDADES: La sección, una de las veteranas entre las padeleras, ha disputado un año más su Campeonato Social, una competición en la que se disputan más de 400 partidos.

Pádel Córdoba

DELEGADO: Eduardo Antonio Cobo Bueno

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: La convocatoria de torneos sociales en formato exprés para sus componentes ha constituido el plato fuerte de la campaña en el tercer año de la sección cordobesa.

Pádel Granada

DELEGADO: Ángel Javier Cabezas Ortiz

CREACIÓN: 2004

ACTIVIDADES: La sección nazari ha organizado la Liga Social 2018-2019.

Pádel Huelva

DELEGADA: María del Mar Molina Ruano

CREACIÓN: 2007

ACTIVIDADES: La sección que aglutina compañeros de toda la provincia ha organizado su Campeonato Social Continuo en varias modalidades.

Pádel Jaén

DELEGADO: Francisco Hoyo Najera

CREACIÓN: 2007

ACTIVIDADES: Los compañeros y compañeras de Pádel Jaén han participado en su Liga Social, que se disputa en las modalidades de parejas masculinas y mixtas.

Pádel Madrid

DELEGADO: Óscar Herrero Gutiérrez

CREACIÓN: 2001

ACTIVIDADES: Es la sección de pádel asociativo que moviliza más personal. En la campaña 2018-2019 ha organizado su XIX Campeonato de Liga Social, con cuadros de parejas masculinas, femeninas y mixtas. Una representación de Pádel Madrid ha participado en la VII Copa Asociación de Zaragoza.

Pádel Málaga

DELEGADO: Jesús Manuel Cabrera Ramos

CREACIÓN: 2005

ACTIVIDADES: Los compañeros y compañeras de la sección malagueña organizan torneos sociales que se disputan en un formato inducido que facilita que todos los jugadores y jugadoras formen pareja con el objetivo de relacionarse y de igualar los partidos.

Pádel Mallorca

DELEGADO: Luis Piza Capó

CREACIÓN: 2005

ACTIVIDADES: La sección, una de las más activas de la casa, ha vuelto a organizar su torneo social por *ranking* en las modalidades de parejas masculinas, femeninas y mixtas. Una representación de Pádel Mallorca ha participado en la VII Copa Asociación.

Pádel Menorca

DELEGADO: Guillermo Genestar Moll

CREACIÓN: 2013

ACTIVIDADES: Los compañeros y compañeras inscritos disputan la Liga Social organizada por la sección.

Pádel Navarra

DELEGADO: Alejandro Aguirre González

CREACIÓN: 2010

ACTIVIDADES: Se trata de una de las pioneras del pádel asociativo que, una temporada más, ha organizado su Liga Social, además del Torneo de Navidad, que tuvo lugar el 27 de diciembre. Una representación de Pádel Navarra ha ganado la VII Copa Asociación de Zaragoza.

Pádel País Vasco

DELEGADA: Beverly Martínez García

CREACIÓN: 2010

ACTIVIDADES: La sección vasca agrupa compañeros de Guipúzcoa, Álava y Vizcaya, para los que organiza torneos sociales. Una representación de Pádel País Vasco ha participado en la VII Copa Asociación de Zaragoza.

Adscrita al PAS-Voluntarios de "la Caixa", la sección ha tomado parte en el Torneo de Pádel Adaptado con jugadores en silla de ruedas.

Pádel Palencia

DELEGADO: Jaime Vaquero Martín

CREACIÓN: 2017

ACTIVIDADES: En su tercera temporada de trayectoria asociativa, Pádel Palencia ha organizado su Liga Social para parejas masculinas, femeninas y mixtas.

Pádel Salamanca

DELEGADO: Juan Carlos Cruz Rubio

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: En su cuarta temporada de actividad asociativa, la sección castellana ha organizado la tercera edición de la Liga Social Pádel Tormes, en las modalidades de dobles masculinos, dobles femeninos y dobles mixtos.

Pádel Sevilla

DELEGADO: Luis Francisco Castañón Romero

CREACIÓN: 2004

ACTIVIDADES: Desde el 1 de septiembre, la sección sevillana ha disputado la Liga Social con cuadros específicos para parejas masculinas (lunes, martes y miércoles) y para parejas femeninas (lunes y miércoles). Una representación de Pádel Sevilla ha participado en la VII Copa Asociación de Zaragoza.

Pádel Tarragona

DELEGADO: Eduard Masip Bastida

CREACIÓN: 2004

ACTIVIDADES: La sección organiza el Torneo Social Memorial Juan Carlos García, en memoria de quien fue su fundador. Una representación de Pádel Tarragona ha participado en la VII Copa Asociación de Zaragoza.

Pádel Tenerife

DELEGADO: Emilio de Armas González

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: Pádel Tenerife se creó hace tres años con el propósito de organizar torneos sociales entre los compañeros que forman parte de ella.

Pádel Valencia

DELEGADO: José Manuel González Rodríguez

CREACIÓN: 1999

ACTIVIDADES: La sección valenciana ha organizado su Torneo Social en las pistas del club Atlanta. Una representación de Pádel Tarragona ha participado en la VII Copa Asociación de Zaragoza.

Pádel Valladolid

DELEGADO: José Miguel Trigo Grande

CREACIÓN: 2017

ACTIVIDADES: La sección castellana organiza torneos sociales con cuadros masculinos, femeninos y mixtos. Una representación de Pádel Valladolid ha participado en la VII Copa Asociación de Zaragoza.

Pádel Zaragoza

DELEGADO: Francisco Javier Arnedo Rodríguez

CREACIÓN: 2006

ACTIVIDADES: La 14 campaña de actividad ha sido inolvidable para Pádel Zaragoza. Por un lado, ha organizado la Liga Social de Primavera y la Liga Social de Otoño para parejas masculinas, femeninas y mixtas. Por el otro, ha participado en el Torneo Empresarial Heraldo de Aragón. Y la guinda del pastel ha sido la organización impecable de la VII Copa Asociación en casa.

BILLAR



“Hay seis millones de tiradas en el juego del billar”

Albert Einstein (científico)

Billar Barcelona

DELEGADO: Joaquim Muller Valentí

CREACIÓN: 2001

ACTIVIDADES: Los billaristas de la sección barcelonesa han disputado, una temporada más, los campeonatos sociales de billar en las modalidades de Carambola Libre, la Liga Social de Carambola a Banda y el de Carambola a Tres Bandas y el Campeonato Social de las tres modalidades combinadas.



PETANCA

“La petanca es psicología y estrategia, y exige mucha capacidad de concentración”

Yolanda Matarranz (petanquista)

Petanca Barcelona

DELEGADO: Josep Alapont Bataller

CREACIÓN: 1985

ACTIVIDADES: La sección ha llevado a cabo los cuatro campeonatos sociales que constituyen el grueso de su programa de actividades, comenzando por el Social Open, continuando por el Social de Apuntadores y culminando con el Torneo Primavera Eurocopa 2019. El 19 de junio, Petanca Barcelona celebró la comida de clausura de la temporada.



MOTOTURISMO

“No es por lo que es, sino por lo que puede llegar a transmitir, esa es la magia de viajar en motocicleta”

(cita anónima)

Mototurismo Castilla y León

DELEGADO: Fernando Largo Fernández

CREACIÓN: 2001

ACTIVIDADES: Los motoristas de Castilla y León presentan un programa que, por un lado, incluye las “quedadas” de fin de semana y, por otro, los “motoalmuerzos” de una jornada, como ellos mismos los llaman.

Mototurisme Lleida

Leandre Florensa

DELEGADO: Miguel Trujillo Pestaña

CREACIÓN: 2010

ACTIVIDADES: La sección de los motoristas leridanos convoca salidas en grupo que combinan el atractivo de la carretera con el entorno natural, cultural y gastronómico, como fue la escapada a Colliure llevada a cabo este año.



PESCA DEPORTIVA

“Cuando coges una caña por primera vez no eres consciente de que has vuelto a nacer”

Joseph D. Farris (pescador deportivo)

Pesca Andalucía Occidental

DELEGADO: Juan Vázquez Pavón

CREACIÓN: 1998

ACTIVIDADES: Entre las actividades llevadas a cabo por la sección pesquera de la demarcación de Andalucía Oriental cabe destacar la actividad de pesca y gastronomía, convocada conjuntamente con la sección de Gastronomía Huelva.

Pesca Barcelona

DELEGADO: Joan Astorch Parera

CREACIÓN: 1985

ACTIVIDADES: La sección barcelonesa practica la modalidad de pesca desde em-

barcación, en salidas dirigidas a todos sus componentes y que parten, a primera hora de la mañana (07:30 h), desde el puerto de Castelldefels. Pesca Barcelona también ha organizado cursos para obtener licencias de patronaje.

Pesca Eivissa i Formentera

DELEGADO: Joan Mari Bueno

CREACIÓN: 1987

ACTIVIDADES: La sección, que aglutina a los aficionados a la pesca de las Pitiusas, se creó con el objetivo de organizar salidas en barco para practicar el deporte de la pesca en los 200 kilómetros de costa de que disponen.



PIRAGÜISMO Y REMO

“En el piragüismo de competición, está prohibido bajar los brazos”

M. Cooper Walz
(piragüista olímpica)

Piragüismo Tenerife

DELEGADO: Juan Andrés Hernández Hernández

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: Es un grupo muy activo que, en su tercera temporada de actividad, ha convocado salidas de manera regular cada 15 días, en las que se combinan tanto las prácticas de iniciación a los kayaks como las de perfeccionamiento técnico en mar abierto.

Remo Bizkaia Este

DELEGADO: José Argoitia Vila

CREACIÓN: 2019

ACTIVIDADES: La nueva sección ha formado una tripulación para entrenar y competir en regatas.

Remo Cantabria

DELEGADO: José Miguel Algorri Mier

CREACIÓN: 2019

ACTIVIDADES: La sección Remo Cantabria ha sido una de las grandes novedades de la temporada 2018-2019 entre las secciones deportivas. El grupo de aficionados al remo cántabros, liderados por José Algorri, se propone practicar este deporte que requiere tanto esfuerzo y competir en carreras de traineras.

Remo Euskadi Margen Derecha

DELEGADO: Javier Abad Martín

CREACIÓN: 2019

ACTIVIDADES: La sección Remo Euskadi Margen Derecha ha sido otra de las grandes novedades de este curso. Creada siguiendo el ejemplo de su homóloga cántabra, los remeros vascos también practican el remo y quieren competir en carreras de traineras.



VELA DEPORTIVA

“Si puedes decir ya no puedo más, es que todavía te quedan fuerzas antes de rendirte”

Guillermo Altadill (regatista)

Vela Andalucía Oriental

DELEGADO: Isidro Cabrera Cruz

CREACIÓN: 2009

ACTIVIDADES: La sección agrupa a compañeros y compañeras de la demarcación de Andalucía Oriental y zarpa de los puertos de Benalmádena y de Málaga para hacer sus “salidas de prácticas”. En julio, Vela Andalucía Oriental ha viajado a Sicilia. Adscrita al PAS-Voluntarios de “la Caixa”, la sección ha realizado una salida con niños y niñas de la Asociación Síndrome de Down Jaén y Provincia.

Vela Huelva

DELEGADO: Raúl Méndez Ruiz de Villegas

CREACIÓN: 2019

ACTIVIDADES: Entre las secciones de vela, la de Huelva es la nueva invitada. “Capitanada” por Raúl Méndez, se propone convocar salidas para disfrutar de la navegación y aprender las nociones básicas.

Vela Mallorca

DELEGADO: Guillem Orfi Verd

CREACIÓN: 2013

ACTIVIDADES: El programa de actividades de la sección mallorquina de vela se basa en la convocatoria de salidas para navegar por las aguas de todo el litoral balear.

Vela y Motonáutica Asturias

DELEGADO: Ricardo Alberto Zafrilla Olayo

CREACIÓN: 2018

ACTIVIDADES: En su segundo año de funcionamiento, la sección asturiana ha llevado a cabo diversas salidas para navegar por la bahía de Gijón, además de una travesía de una jornada entera entre Gijón y Luanco, de ida y vuelta, que gustó mucho a la joven tripulación asturiana.

Vela i Motonàutica Barcelona

DELEGADO: Antonio del Río Huertas

CREACIÓN: 1985

ACTIVIDADES: Durante la temporada 2018-2019, la sección barcelonesa decana entre las de vela y una de las históricas de la casa ha organizado salidas en velero desde el puerto de El Masnou y cursos de iniciación a la vela y también de patrón de embarcación.

Vela y Motonáutica Cádiz

DELEGADO: Juan Manuel Jiménez Bermúdez

CREACIÓN: 2013

ACTIVIDADES: La sección gaditana ha llevado a cabo una campaña con varias salidas entre las que destacan la de la despedida del buque escuela Juan Sebastián Elcano, la del Guadalquivir, la travesía del estrecho de Gibraltar para visitar Tángery la del cabo Trafalgar.

Adscrita al PAS-Voluntarios de “la Caixa”, la sección ha invitado a navegar a niños en riesgo de exclusión social.



RUNNING

“Correr me hizo sentir como un pájaro escapándose de su jaula”

Priscilla Welch (campeona de maratones)

Atletismo Burgos

DELEGADO: Gregorio Horga Manzanal

CREACIÓN: 2015

ACTIVIDADES: La de los *runners* burgaleses compete en varias pruebas del calendario atlético como la III Maratón de Burgos, el 41.º Cross del Crucero, la San Silvestre Cidiana-Burgos o la Nocturna de Modubar, entre otros.

Running Almería

DELEGADO: Fernando Martínez-Corbalán López

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: En su tercera temporada, los *runners* almerienses han tomado parte en la carrera de Gran Fondo Mediterráneo, en la San Silvestre Almería y en la Media Maratón y GK de Almería, entre otras pruebas del calendario.

Running Asturias

DELEGADO: Jorge Aliende Llorente

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: En su cuarta temporada de actividad, el programa de los fondistas asturianos contempla la participación en carreras urbanas y en carreras por pistas rurales.

Running Granada

DELEGADA: Ana Isabel Martínez Carrión

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: Con el nombre de “quedadas” para nombrar a sus convocatorias, en su tercera temporada, los fondistas granadinos han compartido entrenamientos y la participación en carreras.

Running Málaga

DELEGADO: Rafael Barrera Pages/

Gustavo Ruiz Coloma

CREACIÓN: 2015

ACTIVIDADES: Con Rafael Barrera sustituyendo a Gustavo Ruiz al frente, la sección ha disputado varias pruebas, entre las cuales el V Trail Archidona, la Maratón de Málaga, el Trial La Capitana, la Media Maratón de Torremolinos, el Desafío Torcal Sur y la 101km Ronda.

Running Menorca

DELEGADA: Immaculada Vinent Cabra

CREACIÓN: 2019

ACTIVIDADES: Con Imma Vinent asumiendo las funciones de delegada, la sección de los *runners* menorquines se ha creado este año con el objetivo de participar juntos en las pruebas del calendario balear.

Running Murcia

DELEGADO: Pedró José Salas Hoyos

CREACIÓN: 2016

ACTIVIDADES: La sección de los *runners* murcianos ha completado su tercera temporada de actividad con un programa de convocatorias para participar en carreras populares que se disputen, básicamente, en la comunidad murciana.

Running Navarra

DELEGADO: Juan José Moreno Chocarro

CREACIÓN: 2017

ACTIVIDADES: La sección de los compañeros aficionados a las carreras de fondo de Navarra ha completado la segunda temporada de actividad.



TENIS

“Siempre he creído que el tenis es un deporte genuinamente femenino”

Anna Kournikova (tenista)

Tennis Barcelona

DELEGADO: Delfi Urgelés Borràs

CREACIÓN: 1985

ACTIVIDADES: La gran novedad de una de las secciones deportivas históricas de nuestra casa y con más inscritos ha sido el traslado a las pistas de tierra batida del Club Hispano Francés, donde ha disputado los Sociales de Liga Individual de 1.ª y de 2.ª (con dos grupos para cada categoría), Liga de Dobles y Ranking Social Adscrita al PAS-Voluntarios de “la Caixa”, la sección ha participado en los Juegos Interempresas 2019.

Tenis Huelva

DELEGADA: Rocio Albéndiz Llanes

CREACIÓN: 2012

ACTIVIDADES: La sección de Huelva de los asociados y familiares aficionados al tenis ha completado una campaña en la que ha vuelto a organizar su Liga Social, en las modalidades masculina y femenina, que se inició en septiembre de 2018.



TENIS DE MESA

“No se puede jugar a fútbol a los 80 años, en cambio, a tenis de mesa, sí”

He Zhi Wen (palista olímpico)

Tennis de Taula Barcelona

DELEGADO: Joaquim Salgado Mendoza

CREACIÓN: 1994

ACTIVIDADES: Con más de 200 inscritos, Tennis de Taula Barcelona ha organizado, en clave interna, el Campeonato Social y la III Liga de "ping pong para todos". Y, en clave externa, ha disputado el Campeonato de España de Veteranos y la Liga y la Copa Provincial Federada de Barcelona.

Adscrita al PAS-Voluntarios de "la Caixa", TT Barcelona ha participado en los Juegos Interempresas 2019.

Tenis de Mesa Burgos

DELEGADO: Clemente Monge Agustín

CREACIÓN: 2015

ACTIVIDADES: En el cuarto año de actividad asociativa, la sección burgalesa ha completado un calendario de actividades intenso. TM Burgos ha disputado una temporada más el 32.º Campeonato de TM de Burgos para Empresas, una liga de 16 equipos iniciada en octubre de 2018 y finalizada en marzo de 2019.



TRIATLÓN Y FONDISTAS

“Establecer un objetivo personal y ser capaz de lograrlo es ganar la prueba”

Heather Wurtele (campeona de triatlón)

Triatló i Fondistes Barcelona

DELEGADA: Maria Núria Torralba Llopis

CREACIÓN: 2007

ACTIVIDADES: La sección ha mantenido un calendario de actividades ciertamente cargado, con la participación registrada en 15 carreras populares urbanas y rurales, y en 11 triatlones. Adscrita al PAS-Voluntarios de "la Caixa", algunos de sus atletas han participado en la Trailwalker Girona, en la Magic Line Barcelona y en los Juegos Interempresas.

Triatlón y Carreras Populares Madrid

DELEGADO: Fernando Santamaría Marcos

CREACIÓN: 2012

ACTIVIDADES: La sección ha participado en diversas pruebas, como la 10K Trofeo José Cano, la San Silvestre Vallecaña, la Media Maratón de Madrid o el 10K de Madrid. Adscrita al PAS-Voluntarios de "la Caixa", atletas de la sección han participado en la Trailwalker Madrid.

Triatlón y Carreras Populares Valencia

DELEGADO: Ricardo Piera Ballesteros

CREACIÓN: 2010

ACTIVIDADES: Hasta 13 convocatorias ha presentado su programa, de las cuales cinco han sido triatlones y nueve han sido carreras populares, maratones, medias maratones, marchas y 10K. Los triatletas valencianos también acogieron el Triatlón Asociación en Oropesa.

Triatlón y Fondistas Euskadi

DELEGADO: Koldo Muñoz Rodríguez

CREACIÓN: 2015

ACTIVIDADES: En su cuarta temporada completa, los fondistas vascos han llevado a cabo un calendario con varias pruebas como la Nocturna de Bilbao (media maratón y 10K), la Behobia en Donostia, la Santurce a Bilbao y el 35.º Memorial Itzar López Uralde.

Triatlón y Fondistas Sevilla

DELEGADO: Fernando Rubiales Álvarez-Dardet

CREACIÓN: 2019

ACTIVIDADES: Otra de las novedades de la temporada la constituye la sección de los triatletas y fondistas sevillanos que, con Fernando Rubiales al frente, se proponen compartir la participación en pruebas del calendario andaluz.



SECCIONES DEPORTIVAS DE LA ASOCIACIÓN DEL PERSONAL DE "LA CAIXA"



MAPA COMPLETO DE SECCIONES DEPORTIVAS DE LA ASOCIACIÓN DEL PERSONAL DE "LA CAIXA"

Galicia

- Fútbol 7 La Coruña

Castilla y León

- Golf Castilla y León
- Mototurismo Castilla y León
- Pádel Ávila
- Atletismo Burgos
- F. S. Burgos
- Fútbol 7 Burgos
- Pádel Burgos
- Senderismo Burgos
- Tenis de Mesa Burgos
- Esquí León
- FS León
- Pádel Palencia
- Pádel Salamanca
- Pádel Valladolid

Asturias

- Actividades Subacuáticas Asturias
- BTT Asturias
- Esquí Asturias
- Fútbol 7 Asturias
- Karting Asturias
- Pádel Asturias
- Running Asturias
- Vela y Motonáutica Asturias

País Vasco

- Baloncesto Bizkaia
- FS Bizkaia
- Golf Bizkaia
- Pádel País Vasco
- Remo Euskadi Margen Derecha
- Remo Bizkaia Este
- Triatlón y Fondistas Euskadi

Cantabria

- Esquí Cantabria
- FS Cantabria
- Fútbol 7 Cantabria
- Pádel Cantabria
- Remo Cantabria

Navarra

- BTT Navarra
- Esquí Navarra
- FS Navarra
- Montaña Navarra
- Pádel Navarra
- Running Navarra

Aragón

- Pádel Zaragoza

Cataluña

- Activitats Subaquàtiques de Catalunya
- Bàsquet Barcelona
- BTT Barcelona
- Billar Barcelona
- Caminants Bages-Berguedà
- Caminants Barcelona
- FS Barcelona
- FS Mollet
- Futbol Barcelona
- Golf Barcelona
- Muntanya Barcelona
- Pádel Barcelona
- Pesca Barcelona
- Petanca Barcelona
- Taitxi Barcelona
- Tennis Barcelona
- Tennis de Taula Barcelona
- Triatló i Fondistes Barcelona
- Txikung Barcelona
- Vela i Motonàutica Barcelona
- Ciclisme Ripollès
- Esquí Girona
- FS Empordà
- FS la Selva
- Golf Girona
- Caminants Lleida
- Golf Lleida
- Mototurisme Lleida Leandre Florensa
- Caminants Tarragona
- Golf Tarragona
- Pádel Tarragona

Andalucía

- Pesca Andalucía Occidental
- Vela Andalucía Oriental
- Baloncesto Almería
- BTT Almería
- FS Almería
- Fútbol Almería
- Golf Almería
- Pádel Almería
- Running Almería
- Senderismo Almería
- Actividades Subacuáticas Cádiz
- Baloncesto Campo de Gibraltar (Cádiz)
- Golf Cádiz
- Vela y Motonáutica Cádiz
- Actividades Subacuáticas Córdoba
- Pádel Córdoba
- Baloncesto Granada
- Esquí Granada
- Fútbol Granada
- Golf Granada
- Pádel Granada
- Running Granada
- Golf Huelva
- Pádel Huelva
- Tenis Huelva
- Vela Huelva
- Actividades Subacuáticas Jaén
- BTT Jaén
- Esquí Jaén
- FS Jaén Sur
- Pádel Jaén
- Senderismo Jaén
- BTT Málaga
- Pádel Málaga
- Running Málaga
- Baloncesto Sevilla
- FS Sevilla
- Golf Sevilla
- Pádel Sevilla
- Triatlón y Fondistas Sevilla

Comunidad de Madrid

- Actividades Subacuáticas Madrid
- Baloncesto Madrid
- FS Madrid
- Golf Madrid
- Montaña Madrid
- Pádel Madrid
- Triatlón y Carreras Populares Madrid

Castilla-La Mancha

- Golf Toledo

País Valenciano

- BTT Alicante
- Fútbol 7 Alicante
- Pádel Alicante
- Senderismo Alicante
- Yoga Valencia
- Baloncesto Valencia
- Ciclismo Valencia
- Esquí Valencia
- F. S. Valencia
- Fútbol 7 Valencia
- Golf Valencia
- Karting Valencia
- Pádel Valencia
- Senderismo Valencia
- Triatlón y Carreras Populares Valencia

Islas Baleares

- Activitats Subaquàtiques Eivissa i Formentera
- Activitats Subaquàtiques Mallorca
- Activitats Subaquàtiques Menorca
- Ciclisme Mallorca "Sa Poltrú"
- Esquí Mallorca
- FS Eivissa
- FS Mallorca
- Golf Mallorca
- Golf Menorca
- Pádel Mallorca
- Pádel Menorca
- Pesca Eivissa i Formentera
- Running Menorca
- Senderisme Eivissa i Formentera
- Vela Mallorca

Región de Murcia

- Baloncesto Murcia
- FS Murcia
- Golf Murcia
- Running Murcia

Islas Canarias

- Actividades Subacuáticas Lanzarote
- FS Tenerife
- Golf Gran Canaria
- Karting Tenerife
- Pádel Tenerife
- Piragüismo Tenerife
- Senderismo Tenerife



CUIDAMOS DE TI

Entra en www.cuidamosdeti.org y descubre todo lo que te ofrecemos para ti y tu familia.



OCIO
L'aquàrium Barcelona
Ocio, ciencia, educación, diversión... y mucho más! Sumérgete y pasea por el fondo del mar.



HOTELES
Balneario Sicilia
Combina el servicio y la atención de un hotel de cuatro estrellas, con una zona termal de excelentes instalaciones.



OCIO
Catalunya en miniatura
Circuito de maquetas a escala de toda Cataluña, declarado de Interés Turístico Nacional, y el Bosque Animado.



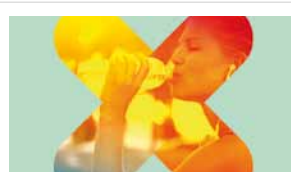
SOCIAL
Grapats.com
Nougrapats ha puesto en marcha la web, donde puedes encontrar objetos y ropa de segunda mano.



TIENDAS
Apple
Consigue las últimas novedades de Apple a un precio preferencial. Descuentos y promociones exclusivas.



HOTELES
Balneari Caldes de Boi
Estación termal situada a 1.500 metros, en el corazón del Pirineo leridano, con descuentos únicos.



DEPORTE
DIR
Centros de *fitness*, salud y bienestar. 19 clubes en Barcelona y Sant Cugat. ¡Sumate a un estilo de vida saludable!



HOTELES
Roc Blanc Hotels
Reserva con descuento tus estancias en los hoteles Roc Blanc de Andorra o Termes Montbrí de Tarragona.



OCIO
Circuito de Barcelona-Cataluña
Descuentos para asistir a importantes eventos del mundo del motor: Fórmula1 y MotoGP.



HOTELES
VVF Villages
Alquiler de apartamentos y residencias unifamiliares ubicados en zonas de interés turístico de Francia.



DEPORTE
Hospitalet Nord Centre Esportiu
Complejo con sala de *fitness*, piscina cubierta, pabellón, campo de fútbol y pistas de tenis, pádel y atletismo.



ALIMENTACIÓN
Roger Goulart
Disfruta del Roger Goulart Brut Nature, mejor cava de 2013 por la Guía Gourmets.



DEPORTE
VEEVO
Método de entrenamiento único, basado en la combinación de entreno funcional, *fitboxing* y meditación.



DEPORTE
GymForLess
Accede a todos los centros deportivos mediante una sola cuota, sin límite de horarios, ni permanencias o matrículas.



HOTELES
Cala Montjoi
Te ofrece descuentos especiales en alojamientos en este complejo de vacaciones de la Costa Brava.



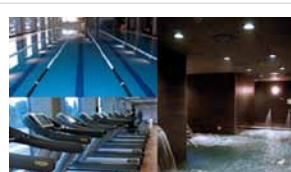
FORMACIÓN
Universitat Oberta de Catalunya
Matrícúlate en los estudios de postgrado o másteres no oficiales *online* con descuentos en la matrícula.



OCIO
Water World i Aquadiver
Parques acuáticos en Lloret de Mar y Platja d'Aro, con extraordinarias atracciones y servicios.



HOTELES
Campings.com
Más de 2.000 en Europa. Encontrarás fácilmente tu camping. Prepárate para unas vacaciones inolvidables.



DEPORTE
O2
Disfruta del bienestar en balnearios urbanos y centros donde se potencian los hábitos de vida saludable.



VIAJES
Expedia
Hoteles, apartamentos, casas rurales, vuelos... Planea tus vacaciones con Expedia a precios competitivos.



” ”

Con la infancia



”la Caixa”

LA FUNDACIÓN

”la Caixa” es la fundación que invierte en crear más oportunidades para todos

- Más de **62.000 niños y niñas** en situación de pobreza atendidos
- Más de **38.000 puestos de trabajo** para personas en riesgo de exclusión
- Más de **780.000 personas mayores** en nuestras actividades
- Asistencia a más de **25.000 enfermos terminales**
- Más de **28.000 viviendas sociales** facilitadas
- Más de **4.400 voluntarios corporativos** de “la Caixa”

**A todo esto nosotros lo llamamos “la Caixa”:
la primera fundación privada de nuestro país y una de las más importantes del mundo.**

Gracias a todos los beneficiarios, colaboradores y entidades que han participado en esta campaña