

Editorial

No hay casi nada más efímero, subjetivo y volátil que el tiempo.

Cuando apenas parece que ha empezado la temporada, caemos en la cuenta de que está aquí diciembre y que con él se cierra otro año, se abre uno nuevo y se renuevan ilusiones y proyectos.

Queda por hacer, y todos tenemos poco tiempo que dedicar al SPV, pero todo lo que hagamos (poco o mucho) importa. Granito a granito se hace montaña.

Feliz Navidad y un 2006 cargado de esperanzas y sueños cumplidos.

HUMOR



ACERTIJO

Hay tres cajas. Una contiene tornillos, otra tuercas y la otra clavos. Quien ha puesto las etiquetas de lo que contenían se ha confundido y no ha acertado con ninguna.

Abriendo una sola caja y sacando una sola pieza ¿Cómo se puede conseguir poner a cada caja su etiqueta correcta?

Manda tu respuesta o pide una pista a:

lagrada@sportingdevallecas.es

SOLUCIÓN ANTERIOR

La imagen muestra uno de los pilonos de la vía procesional que daba acceso al **Templo de Debod**. Fue construido hace unos 2.200 años y fue donado a España por Egipto en prueba de su agradecimiento por la colaboración prestada para salvar los monumentos que iban a ser afectados por la construcción de la presa de Asuán.



Historias rojinegras

El **SPV** es un batiburrillo de mucho cuidado. En él cohabitan jugadores de hockey (mayores y menores de edad), con chicas que defienden los colores en las pistas de baloncesto y con veteranos (en su mayoría) que a pesar de los años, siguen persiguiendo a la carrera y en pantalón corto un balón por todo campo de fútbol 7 que se ponga por delante.

A la mayoría pudimos verles en la foto de equipo que Ana organizó en la pista cubierta del Polideportivo de La Elipa. Y no sólo desarrollaron por un día su lado más coqueto posando a diestro y siniestro, mostrándonos a todos su mejor perfil y posando como verdaderos ases de la pasarela rojinegra.



Las chicas de baloncesto con su habitual desparpajo consiguieron encontrar a un empleado que desplegara una canasta de baloncesto para encestar unas cuantas mientras que la sesión de

fotos se organizaba y nuestros fotógrafos particulares tomaban posiciones; al otro lado de la pista los incondicionales del fútbol tiraban a puerta y mezclándose entre todos, los niños de hockey que rodaban a sus anchas.



El ambiente se distendía, los decibelios seguían subiendo y la magia comenzaba a surgir. Dejaban de existir tres disciplinas deportivas que hacían una actividad en común. De repente podíamos ver a nuestras chicas de baloncesto tirando a puerta desafiando a los futbolistas del grupo, a éstos intentando encestar su propio balón en la canasta, a una chic@s de hockey enseñar a una baloncestista a golpear un puck con el stick y unos y otros animando a los demás para que fueran a verlos a sus partidos.

Magia rojinegra para recordar... y repetir.

La mujer casi 10



Una rumana fue la primera mujer en obtener un "10" (la nota perfecta) en las barras asimétricas de gimnasia. Lo hizo en Montreal '76 con sólo 14 años. Tan rara era la puntuación que, ante la sorpresa de todo el mundo, en el marcador apareció sólo un "1" por un fallo informático (ni la máquina debió creerlo). **Nadia Comaneci** obtuvo hasta siete veces la nota máxima durante los Juegos y enganchó a cientos de millones de telespectadores.

Nacida en Onesti, Rumanía, Comaneci fue descubierta cuando tenía seis años por el famoso entrenador rumano de gimnasia Béla Karolyi, quien la seleccionó para el equipo rumano infantil de gimnasia. En 1970 ganó el campeonato nacional, y continuó siendo campeona de su categoría y ganó otros títulos juveniles hasta que en 1975 entró en la competición oficial participando en el campeonato europeo donde alcanzó el primer puesto de la clasificación general ganando en tres disciplinas individuales.

En 1976 Comaneci viajó a Estados Unidos por primera vez y ganó varios títulos preolímpicos logrando a menudo puntuaciones

máximas en sus ejercicios.



Durante los Juegos Olímpicos de Montreal se convirtió en la primera gimnasta a la que los jueces otorgaban una puntuación máxima de 10.00 en barras paralelas asimétricas. Gracias a ella, su equipo obtuvo la medalla de plata, detrás de la Unión Soviética. Comaneci ganó además las medallas de oro individuales en barras paralelas asimétricas y en barra de equilibrio y fue primera en la clasificación general individual. En 1980 compitió en los Juegos Olímpicos de Moscú (boicoteados por muchos países occidentales) ganando las medallas de oro individuales en ejercicios de suelo y barra de equilibrio.

En 1989 se escapó de Rumania y, con ayuda del que más tarde sería su marido, el estadounidense Burt Conner, también campeón olímpico de

gimnasia, acabó fijando su residencia en Montreal. Ambos se casaron en 1996, año en el que intervinieron en diversas actividades paralelas a los Juegos Olímpicos de Atlanta.

Hoy, Nadia, de 42 años, vive en Oklahoma (EEUU), donde enseña a las jóvenes atletas. Así es el gran mito del olimpismo. La mejor gimnasta de la historia disfruta cocinando y recibiendo amistades en su casa de Oklahoma. Presta su ayuda a organizaciones de caridad y asesora a las autoridades



deportivas rumanas. Incluso ha hablado en la sede de la ONU sobre los valores del deporte y la solidaridad.

No es una mujer perfecta, aunque todos la seguimos recordando con sus perfectos 14 años.

SALUD

Fortalecimiento de los tobillos (2)

Flexión de dedos y arco plantar



Empieza con el pie plano en el suelo. Usando los dedos recoge las canicas una a una, depositándolas en un recipiente.

Flexión dedos y arco plantar



Pon el pie plano encima de una toalla. Intenta arrugarla encogiendo los dedos del pie.

Eversión del tobillo activa



Sin mover ni rodilla ni cadera, girar el pie lateralmente hacia dentro lentamente hasta la máxima amplitud.

Inversión del tobillo activa



Sin mover ni rodilla ni cadera, girar el pie lateralmente hacia dentro lentamente hasta la máxima amplitud.

VIAJES

El hayedo de Montejo (Madrid)



Procedente de centroeuropa, su origen está en épocas lluviosas postglaciares.

El hayedo de Montejo está limitado en su parte inferior por el río Jarama, en su ribera la vegetación está formada por brezos, abedules, serbales, cerezos silvestres, etc. En las laderas las hayas aparecen formando grupos puros, aunque generalmente se

encuentran mezcladas con roble albar y rebollo que son dominantes en otros lugares de la sierra.

Otra especie característica en el hayedo son los acebos, que aparecen salpicados y sirven de cobijo y alimento a jabalíes y corzos, y en invierno a perdices y pitos negros.

Las visitas están restringidas previa reserva de plaza en el Centro, (c/Real, 64) o en los teléfonos

91-869.70.58,
869.70.61 y
869.72.17.

Será guiada a través de algunos de los recorridos, con una duración aproximada de 1:30 horas en turnos de 20 personas.