

TheMagicGolf.com

El Golf más cerca de ti
The Golf closer to you



NUEVA WEB
NEW WEBSITE **THEMAGICGOLF.COM**

MANTENTE INFORMADO DE TODO LO RELATIVO AL MUNDO DEL GOLF
NOTICIAS, TORNEOS, TIENDA, ALOJAMIENTOS, CAMPOS Y MUCHO MÁS ...
STAY INFORMED OF EVERYTHING RELATED TO THE WORLD OF GOLFNEWS,
TOURNAMENTS, SHOP, ACCOMMODATIONS, COURSES AND MUCH MORE...



Andrés Pintado
Director Themagicgolf.com

Queridos lectores,

El golf sigue creciendo y nosotros con él. La próxima semana lanzamos una nueva edición con el mismo compromiso de siempre: ofrecerte una revista más cercana, dinámica y conectada con nuestro entorno.

En este número encontrarás un reportaje especial sobre Leo Llerena, la ilusionante portada de Altaona Golf con su nuevo Parador de Casa Club y nuevos proyectos, además de más contenidos sobre clubes, instalaciones y experiencias en la Región. También ampliamos secciones con novedades, entrevistas y avances de lo que llegará antes de Navidad.

Gracias por seguir acompañándonos.

— El equipo de TheMagicGolf

Dear Readers,

Golf continues to grow—and so do we. Next week we release a new edition that reinforces our commitment to bringing you a more dynamic, approachable, and connected magazine.

This issue features a special report on Leo Llerena, an exciting cover on Altaona Golf and its new Clubhouse Parador, along with more content on clubs, facilities, and experiences across the Region. You'll also find expanded sections with news, interviews, and previews of what's coming before Christmas.

Thank you for being part of our journey.

— The TheMagicGolf team

EQUIPO STAFF

Director
Andrés Pintado Paredes

Redacción / Drafting
Andrés Pintado Martínez

Web
infograf3d.com

Diseño y realización
Design and realization
Betopublicidad

Imprime / Printing
Jiménez godoy

Colaboradores / Collaborators
Pedro J Lucas
Arbitro de golf / Golf referee
Enrique Martínez Bel
Fotografía / Photography
Raúl Bragado
Greenkeeper
Dave Eales
Traductor / Translator
Flor Limongi

Contacto / Contact
m.themagicgolf@gmail.com

Nº DEPÓSITO LEGAL MU 253-2017

SUMARIO / SUMMARY

CAMPOS DE GOLF

Altaona Golf

GOLF COURSES

04

PROTAGONISTAS

Leo Llerena

PROTAGONISTS

20

REGLAS

Pedro Lucas

RULES

24

GOLF Y SALUD

Nicolás Frey

GOLF AND HEALTH

28

PUBLICIDAD

ADVERTISING

30

MAPA CAMPOS GOLF

GOLF COURSE MAP

36

TheMagicGolf.com

El Golf más cerca de ti
The Golf closer to you



NUEVA WEB NEW WEBSITE
THEMAGICGOLF.COM

MANTENTE INFORMADO DE TODO LO RELATIVO AL MUNDO DEL GOLF
NOTICIAS, TORNEOS, TIENDA, ALOJAMIENTOS, CAMPOS Y MUCHO MÁS ...
STAY INFORMED OF EVERYTHING RELATED TO THE WORLD OF GOLF
NEWS, TOURNAMENTS, SHOP, ACCOMMODATIONS, COURSES AND MUCH MORE...

EL RENACER DEL GOLF EN EL CORAZÓN DE MURCIA *THE REBIRTH OF GOLF IN THE HEART OF MURCIA*



En el corazón de la Región de Murcia, a los pies de las montañas que abrazan la capital, un lugar ha devuelto la ilusión al golf mediterráneo. Altaona Golf & Country Village no es simplemente un campo, es una forma de entender la

vida: sol, naturaleza, deporte y bienestar en un entorno que combina elegancia y autenticidad.

Desde su reapertura, Altaona ha pasado de ser un proyecto ambicioso a consolidarse como uno de los destinos de golf más atractivos del sureste español, un resort que conquista tanto a jugadores experimentados como a quienes buscan descubrir el golf desde la calma y el estilo de vida mediterráneo.

Una filosofía que va más allá del golf

In the heart of Spain's Murcia region, surrounded by rolling hills and endless sunshine, lies a destination that's redefining the Mediterranean golf experience. Altaona Golf & Country Village isn't just a golf course it's a lifestyle. A blend of sport, sustainability, and that unmistakable Mediterranean charm.

Since its relaunch, Altaona has quickly become one of the most talked-about golf destinations in southeastern Spain, attracting both passionate golfers and those seeking a relaxing escape where sport and

wellbeing go hand in hand.

More Than Golf, A Mediterranean Way of Life

"Altaona is much more than golf it's a way of living the Mediterranean."

That's how the resort's team sums up their philosophy. Their goal has always been to create a complete experience a place where players come not only to compete, but to disconnect, unwind, and enjoy.

With over 300 days of sunshine a year, Altaona is blessed with a climate made for golf. Every corner





ALTAONA GOLF

"Altaona es mucho más que golf, es una forma de vivir el Mediterráneo".

Con esta frase, el equipo directivo resume el espíritu del complejo. El objetivo, explican, nunca fue sólo ofrecer un campo de 18 hoyos, sino crear un entorno completo donde cada jugador pueda vivir una experiencia integral, entre naturaleza, confort y diseño.

Con más de 300 días de sol al año, el resort disfruta de un clima privilegiado que permite jugar los 365 días, mientras la arquitectura del complejo se integra de manera armoniosa en el paisaje murciano.

Un campo que reta y enamora

El campo de 18 hoyos es el corazón deportivo de Altaona. Diseñado por la prestigiosa firma Stirling & Martin, este par 72 ofrece un equilibrio perfecto entre desafío y disfrute.

Con 5.568 metros desde

barras amarillas y 4.467 desde las rojas, el recorrido se adapta tanto a los jugadores profesionales que buscan exigencia como a los golfistas que priorizan una experiencia más técnica y estratégica.

Cada hoyo se integra de forma natural con el entorno, ofreciendo vistas espectaculares y una sensación de conexión con la montaña. Detrás del impecable mantenimiento está GTM (Global Turf Management), una compañía que ha elevado el estándar de calidad del césped en toda la región.

Sostenibilidad y excelencia agronómica

Uno de los secretos del éxito de Altaona reside en su apuesta por la sostenibilidad. El campo utiliza césped *Paspalum Sea Spray*, una variedad resistente al calor y a la salinidad del agua, factores clave en el clima murciano.

Esta elección no solo garantiza superficies perfectas

of the resort feels open, light, and in perfect harmony with the natural surroundings.

A Course That Challenges and Inspires

At the heart of the resort is its 18 hole course, a par 72 masterpiece designed by the renowned firm Stirling & Martin. It's a versatile layout, playable yet demanding, measuring 5,568 meters from the yellow tees and 4,467 from the red.

Each hole has been carefully crafted to blend with the landscape, offering spectacular views and a seamless playing rhythm. The course's pristine condition is thanks to GTM (Global Turf Management), a team that's set new standards for golf course maintenance in the region.

Built on Sustainability

Sustainability isn't just a buzzword here it's part of Altaona's DNA. The course features *Paspalum Sea Spray* grass, a variety chosen for its resistance to

both heat and water salinity, two key challenges in southern Spain.

This smart agronomic choice allows Altaona to offer perfect playing surfaces year-round, with lush fairways and receptive greens that stay in top form every season.

Proof that eco-friendly golf can also mean exceptional golf.

From 9 to 18 Holes, A Rapid Rise

Altaona started its journey in 2020 with just nine holes. But the combination of vision, ambition, and an overwhelmingly positive response from players pushed the project forward at record speed.

In just two years, the full 18-hole layout was completed positioning Altaona as one of Murcia's must play courses and a rising star in Spanish golf.

A Resort with Soul

Beyond the fairways, Altao-





durante todo el año, sino que reduce el consumo de agua y productos químicos. El resultado: calles densas, greenes receptivos y una jugabilidad óptima los doce meses del año.

Altaona demuestra que la sostenibilidad y la excelencia deportiva pueden convivir perfectamente.

De 9 a 18 hoyos: una expansión meteórica

El proyecto arrancó en 2020 con un recorrido inicial de 9 hoyos. Pero la excelente acogida y la visión ambiciosa del resort impulsaron su rápida expansión. En apenas dos años, Altaona completó su recorrido de 18 hoyos, consolidándose como un referente del golf murciano y una parada obligada para los aficionados que visitan el sureste español.

Un resort con alma: instalaciones y estilo de vida

Altaona ofrece mucho más que golf. Su zona de prácticas incluye 15 puestos de tiro, un amplio putting

green y un área específica de chipping para pulir el juego corto.

Además, cuenta con pistas de tenis y pádel, ampliando la oferta deportiva y creando un espacio integral de ocio, entrenamiento y bienestar.

A ello se suma su ubicación estratégica: a solo 12 minutos del Aeropuerto Internacional de Murcia, 15 minutos del centro histórico y 30 del Mar Menor. Altaona se sitúa así en un punto perfecto entre la serenidad del campo y la energía de la ciudad.

El nuevo Parador: el alma social de Altaona

Tras casi dos años de reconstrucción, El Parador se ha convertido en el auténtico epicentro social del resort.

Más que una casa club, es una declaración de estilo: un espacio que combina arquitectura contemporánea y hospitalidad mediterránea.

na offers an array of facilities that elevate the experience.

The practice area includes 15 hitting bays, a spacious putting green, and a dedicated chipping zone for mastering the short game.

The resort also features tennis and padel courts, expanding the leisure options for guests and residents alike.

And location matters Altaona sits just 12 minutes from Murcia International Airport, 15 minutes from the city center, and 30 minutes from the Mar Menor coast. The perfect blend of peace, accessibility, and Mediterranean scenery.

The Parador: Altaona's Beating Heart

After nearly two years of careful reconstruction, The Parador has become the social hub of Altaona.

It's more than a clubhouse, it's a statement of style and

hospitality. Inside, visitors find a modern Pro-Shop with the latest collections, and Domus Restaurant, a culinary space that blends local flavors with global flair.

Outside, La Terraza del Parador has earned its reputation as the ultimate "19th hole" a relaxed spot with panoramic views where players gather after a round to share stories, toast victories, or simply enjoy the sunset.

"Stay & Play" Live, Sleep, and Breathe Golf

Altaona's Stay & Play concept completes the resort experience. Guests can stay in one of eight luxury apartments, each with contemporary design, two or three bedrooms, and every modern comfort.

This concept has made Altaona a favorite among international golf travelers, thanks to partnerships with leading tour operators like Golfbreaks and Holidays Golf Direct, which attract



**ALTAONA
GOLF**





ALTAONA GOLF

En su interior, el visitante encuentra la tienda Pro-Shop, con las últimas colecciones de golf, y el restaurante Domus, donde la gastronomía local se fusiona con toques internacionales.

En el exterior, La Terraza del Parador se ha convertido en el "hoyo 19" perfecto: un lugar con vistas panorámicas donde los jugadores comparten historias, brindan y disfrutan del atardecer murciano.

"Stay & Play": vivir el golf sin salir del resort

El concepto Stay & Play completa la experiencia Altaona. Ocho apartamentos turísticos de lujo, con dos o tres dormitorios, diseño contemporáneo y todas las comodidades, permiten al jugador alojarse, entrenar y relajarse sin abandonar el resort.

Esta propuesta ha sido clave para atraer golfistas internacionales y cerrar acuerdos con grandes touroperadores como Golfbreaks o Holidays Golf Direct, consolidando a

Altaona como un destino preferente para jugadores de Reino Unido, Escandinavia y Alemania.

Competición, prestigio y futuro

Altaona ha acogido torneos de prestigio como el Circuito Heineken, Ballantines o Bridgestone by Holiday Golf, consolidando su reputación por la calidad organizativa y el estado impecable del campo.

También es sede habitual de la Superliga Región de Murcia y de pruebas del Campeonato Regional de Juveniles, reafirmando su compromiso con la cantera y con el desarrollo del golf base.

Y el futuro promete aún más.

El equipo directivo ya trabaja en nuevas iniciativas que refuercen su identidad como destino de golf integral, donde la calidad, la sostenibilidad y la hospitalidad mediterránea sean siempre los pilares de su filosofía.

players from the UK, Scandinavia, and Germany.

Competition, Prestige, and the Future

Altaona has already hosted high-profile tournaments such as the Heineken Circuit, Ballantines, and Bridgestone by Holiday Golf, earning top marks for organization and course quality.

It's also home to regional events like the Murcia

Super League and Junior Regional Championships, reflecting its strong commitment to developing the next generation of golfers.

Looking ahead, the team behind Altaona continues to plan new initiatives that will strengthen its identity as a complete Mediterranean golf destination a place where quality, sustainability, and hospitality define everything they do.





El orden de los factores no altera el producto... ¡Pruébalo!



HOTEL ★★★★★
MONTEPIEDRA
Grupo Dynastic Resorts



C/ Saavedra Fajardo 1 - Dehesa de Campoamor
03189 Orihuela (Alicante) • Telf. 965 550 319
www.dynasticresorts.com



 **Dynastic Resorts**

Stampy Golf

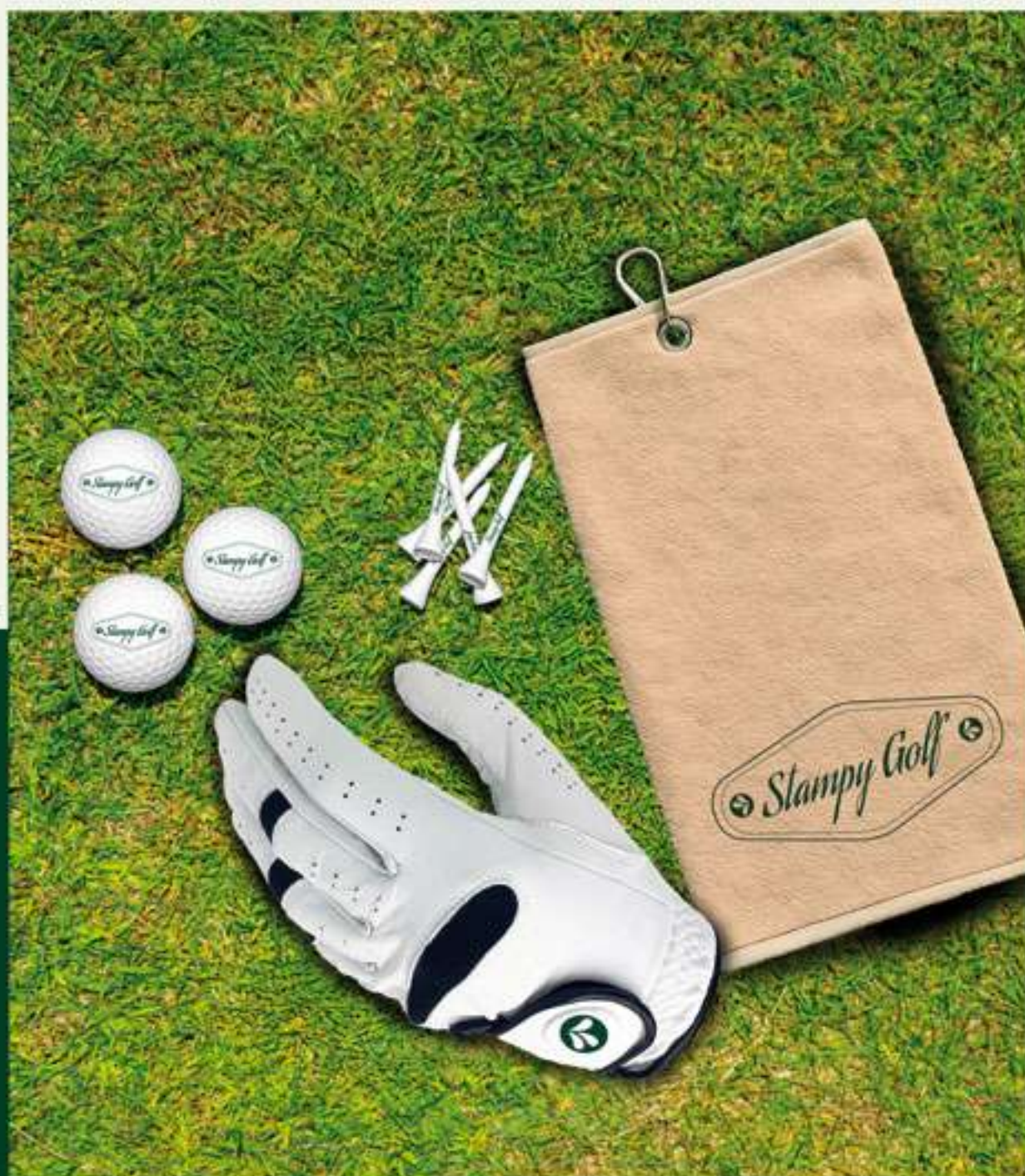
EL GOLF
PERSONALIZADO

stampygolf.es

stampyventas@gmail.com



- ☛ MARCAS LÍDERES
- ☛ TRABAJOS ESPECIALIZADOS
- ☛ ARTÍCULOS DE ALTA CALIDAD
- ☛ ENVÍOS A ESPAÑA Y PORTUGAL
- ☛ PRODUCTOS PERSONALIZADOS



Donde el golf, el bienestar y la inversión inteligente se unen *Where golf, wellness and smart investment meet*

The Art of Living in Spain presenta los primeros WOW Longevity Hotel Apartments de Europa con una rentabilidad neta, fija y anual del 8%.

para potenciar el bienestar, generar ingresos estables y ofrecer un estilo de vida mediterráneo rodeado de naturaleza, luz y servicios de alta calidad.

The Art of Living in Spain presents Europe's first WOW Longevity Hotel Apartments with a projected 8% fixed annual net return.

by international buyers: wellness, golf and smart investment.

Developed by The Art of Living in Spain and located within Altaona Sports & Wellness Resort, these apartments introduce a new way of living and investing. Operated under premium hotel standards, they are designed to enhance long-term wellbeing, generate stable returns and offer a Mediterranean lifestyle surrounded by nature, sunlight and high-quality services.

A new investment concept setting a new trend

The WOW Longevity Hotel Apartments, ranging from 60 to 200 m² and fully equipped under luxury hotel standards, are conceived for buyers seeking more than a conventional home. These spaces are designed so that calm, wellbeing and longevity naturally shape everyday life.

Murcia se posiciona como uno de los destinos más atractivos del Mediterráneo con el lanzamiento de los primeros WOW Longevity Hotel Apartments de Europa, un concepto pionero que reúne tres pilares cada vez más valorados por el comprador internacional: **bienestar, golf e inversión inteligente.**

Desarrollados por The Art of Living in Spain y ubicados dentro de Altaona Sports & Wellness Resort, estos apartamentos introducen una nueva forma de vivir y de invertir. Operados bajo estándares hoteleros premium, están diseñados

Un concepto de inversión que marca tendencia

Los WOW Longevity Hotel Apartments, con superficies entre 60 y 200 m² y completamente equipados según estándares de hotel de lujo, han sido concebidos para quienes buscan mucho más que una vivienda tradicional. Son espacios diseñados para que la **calma**, el **bienestar** y la **longevidad** formen parte natural de la vida diaria.

Con más de 5.000 m² de **instalaciones de wellness**, acceso directo a una clínica de longevidad inspirada en medicina preventiva suiza y un entorno mediterráneo

Murcia is emerging as one of the Mediterranean's most compelling destinations with the launch of Europe's first WOW Longevity Hotel Apartments, a groundbreaking concept that brings together three pillars increasingly valued



privilegiado, Altaona redefine lo que significa vivir bien.

Una inversión que combina rentabilidad y calidad de vida

Este innovador modelo inmobiliario ofrece una rentabilidad neta proyectada del 8%, un 2% de interés durante los 24 meses de la construcción, gestión hotelera profesional, un contrato de 99 años y todos los costes operativos cubiertos por el operador. Todo ello convierte cada apartamento en un activo seguro, atractivo y alineado con el crecimiento del mercado global de longevidad, bienestar y turismo deportivo.

Golf todos los días, en tu propio resort

Altaona cuenta con un campo de 27 hoyos, con 18 actualmente en juego, integrado en 3,6 millones de metros cuadrados de naturaleza y acompañado por más de 300 días de sol al año. Es un lugar donde se puede comenzar el día en el green, continuar en el

spa y finalizar en la terraza del resort, todo sin salir de casa. Aquí, vivir y jugar al golf forman parte del mismo estilo de vida.

Un destino exclusivo para quienes desean vivir mejor e invertir con visión

Altaona ha sido reconocido como "Mejor desarrollo de ocio en España" y se encuentra en el "Top 2 Mejor proyecto de hospitalidad del año a nivel mundial". Estos galardones respaldan su diseño, su visión y su posicionamiento como uno de los destinos residenciales y de bienestar más inspiradores de Europa. Es un enclave



With more than 5,000 m² of wellness facilities, a direct access to a longevity clinic inspired by Swiss preventive medicine and a privileged Mediterranean environment, Altaona redefines what it means to live well.

An investment that combines returns and quality of life

This innovative real estate model offers 8% fixed annual rental returns, 2% interest during the 24-month construction period, professional hotel management, a 99-year lease structure and all operating costs covered

by the operator. Together, these elements create an attractive and secure asset, fully aligned with the fast-growing global markets of longevity, wellness and sports tourism.

Golf every day, in your own resort

Altaona features a 27-hole golf course, with 18 holes currently in play, set within 3.6 million square meters of natural landscape and illuminated by more than 300 days of sunshine per year. It is a place where you can start the day on the green, continue in the spa and end on the resort terrace, all without leaving home. Here, living and playing golf become part of the same lifestyle.

An exclusive destination for those who want to live better and invest smarter

Altaona has been recognized as "Best leisure development in Spain" and ranked among the "Top 2 Hospitality projects of the year worldwide". These distinctions validate its design, vision and positioning as one of Europe's most inspiring residential and wellness destinations.



creado para quienes desean vivir mejor, disfrutar del golf cada día e invertir en un concepto orientado al futuro.

Para descubrir los WOW Longevity Hotel Apartments y acceder a toda la información del proyecto, escanee el código QR disponible en esta página.



It is an enclave created for those who want to live better, enjoy golf every day and invest in a forward-looking concept.

To explore the WOW Longevity Hotel Apartments and access the full project information, simply scan the QR code provided on this page.

The Art of LIVING
IN SPAIN

ALTAONA GOLF AND COUNTRY RESORT
SPORTS & WELLNESS

WOW Longevity Hotel Apartments

Altaona Sports & Wellness Resort

Europe's first integrated Blue-Zone inspired longevity resort



**AWARD
WINNER**
2024-2025-2026



**REAL ESTATE
DESTINATION
OF THE YEAR
TOP 2
WORLDWIDE**

Best Leisure development in Spain
Top 2 Hospitality project of the year worldwide

Un balcón al Mediterráneo en el Club Náutico de Campoamor
Exclusivas instalaciones con espacios diferentes, cocina selecta y un esmerado servicio

Elos ángeles

CLUB NÁUTICO CAMPOAMOR RESTAURANTE



Tífs. RESERVAS: 965 321 024 / 627 019 358 - C/ CALDERÓN DE LA BARCA, 2 (DEHESA DE CAMPOAMOR) - CELEBRAMOS TODO TIPO DE EVENTOS

MENÚ GOLF PARA GRUPOS **GOLF MENU FOR GROUPS** CELEBRACIONES VARIAS **VARIOUS CELEBRATIONS**

Entrantes: **Starters:**

Hueva de mujol con queso parmesano y almendras marconas y nueces

Mullet roe with Parmesan cheese, Marcona almonds, and walnuts

Croquetas de gamba roja con alioli rosa

Red shrimp croquettes with pink aioli

Calamar nacional salteado con ajetes y piñones flambeados

Sautéed squid with garlic shoots and flambéed pine nuts

Ensalada especial con cogollos de Tudela, lomos de ventresca y guindillas dulces

Special salad with Tudela lettuce hearts, tuna belly loins, and sweet chili peppers

Plato fuerte: (a elegir) **Main Course: (choice of choice)**

Arroz a banda

Arroz a banda (rice a banda)

Solomillo ibérico con salsa de boletus y trufas con patatas panaderas y espárragos

Iberian sirloin with boletus and truffle sauce, baked potatoes, and asparagus

Corvina asada a la murciana con patatas en su jugo

Murcian-style roasted sea bass with potatoes in their own juice

Postre: **Dessert:**

Tarta de turrón helada con crunch de almendras caramelizadas

Frozen nougat cake with caramelized almond crunch

Bebidas **Drinks**

Cerveza, refrescos y agua *Beer, soft drinks and water*

Vino blanco Rueda verdejo *Rueda Verdejo white wine*

Vino tinto de Rioja *Rioja red wine*

Café *Coffee*

Precio: 55,00 €
Price: €55.00

Válido hasta mayo 2026
Valid until May 2026

UN OASIS EN ALICANTE AN OASIS IN ALICANTE

En el corazón de la Costa Blanca, entre el azul del Mediterráneo y las montañas de Alicante, **Bonalba Golf** se erige como uno de los destinos más completos para los amantes del golf. Su campo de 18 hoyos, par 72, diseñado por Ramón Espinosa, combina un trazado técnico y estratégico con un entorno natural incomparable. Con amplias calles, greens desafiantes y cinco lagos que entran en juego a lo largo del recorrido, ofrece una experiencia apasionante tanto para jugadores experimentados como para quienes buscan perfeccionar su swing bajo el sol alicantino. Su clima templado durante todo el año lo convierte en el escenario perfecto para torneos, entrenamientos o escapadas deportivas junto al mar.

Después de una jornada en el

campo, el **Restaurante Bonalba Golf** invita a disfrutar del sabor mediterráneo con influencias internacionales con una cocina basada en productos locales y de temporada. Desde sus terrazas con vistas al green, se puede saborear un arroz típico, una copa de vino o un menú cuidado en un ambiente relajado y elegante.

Y para completar la experiencia, el **Hotel Bonalba Alicante**, situado a escasos metros, ofrece el descanso ideal: amplias habitaciones, un spa, piscina tropical y todos los servicios necesarios para desconectar y prolongar la estancia. En conjunto, Bonalba Golf Resort representa la esencia del golf mediterráneo: deporte, gastronomía y bienestar en un mismo destino.

www.bonalbaresort.com



*In the heart of Spain's Costa Blanca, nestled between the deep blue of the Mediterranean and the mountains surrounding Alicante, **Bonalba Golf** stands out as one of the most complete destinations for passionate golfers.*

Its 18 hole, par-72 championship course, designed by Ramón Espinosa, offers a technical and strategic layout framed by a stunning natural landscape. With generous fairways, challenging greens and five lakes that come into play throughout the round, the course delivers an exciting experience for seasoned players and those looking to sharpen their swing under the Alicante sun.

Thanks to a mild climate year round, Bonalba is an ideal setting for tournaments, training

sessions or a sporting getaway by the sea.

Bonalba Golf Restaurant

After a day on the course, the Bonalba Golf Restaurant invites guests to enjoy Mediterranean flavours with international touches, featuring a cuisine built on fresh, local and seasonal ingredients. From its terraces overlooking the green, players can savour a traditional rice dish, a glass of wine, or a carefully crafted menu in a relaxed yet elegant atmosphere.

*To complete the experience, the nearby **Hotel Bonalba Alicante** just steps away offers the perfect place to unwind: spacious rooms, a spa, a tropical-style pool, and all the amenities needed to relax and extend your stay.*





Together, Bonalba Golf Resort captures the essence of Mediterranean golf: sport, gastronomy and well-being in one unique destination.

www.bonalbaresort.es





malvasía
RESTAURANTE

Déjate mimar

En el Restaurante Malvasía, la cocina mediterránea adquiere un particular aroma, una simbiosis de calidez, productos exquisitos de temporada y familiaridad.



Ubicado en Playa Honda, un entorno tranquilo y ambientado de forma acogedora y minimalista. Diez mesas y un reservado para degustar excepcionales platos preparados por el chef José Fuentes y una sugerente carta de vinos con los que acompañar estos manjares.



Desde 2005 hasta hoy, Restaurante Malvasía se ha convertido en un lugar genuino y especial del Mar Menor.

www.restaurantemalvasia.com

Avenida de Julieta Orbaiceta, 6, 30385 Playa Honda, Murcia. Teléfono: 968 14 50 73

Éxito de participación en los torneos de Vistabella Golf *Successful participation in the Vistabella Golf tournaments*

XVI Aniversario. (19 y 20 Septiembre)

Gran evento con asistencia de +250 jugadores y +130 asistentes a la cena de gala.

Welcome pack de Valuable Pouch y Gorra Logo. Tabla de quesos durante el torneo, camión de cerveza, música y buen ambiente. Cena de Gala con cortador de jamón, Espectáculo de la saxofonista Oxsana, grandes premios, como Abonos, trofeos y +10.000 € en premios.

GANADORES:

Scratch: Sergi López Bernabeu 69 golpes.

1ª Categoría

- 1- David Jara Rodríguez 39pts.
- 2- Joachim Myhr 38 pts
- 3- Edvin Valen 37 pts.

2ª Categoría

- 1- Emilio Fernández Andreu 45pts
- 2- Paul Gibson 44 pts
- 3- Mario Martínez García 44 pts.

3ª Categoría

- 1-Luka Pivk 48 pts.
- 2- MYKHAILO TKACHENKO 44 pts
- 3- Ellert. A. Ingimundarson 41 pts.

Damas

- 1- Cristina Torres Galindo 40 pts
- 2- Yesly Rojas Romero 38
- 3- Amy Elizabeth Gay 36

Circuito Nacional de Onda Cero (26 y 27 de Septiembre)

Primera edición albergada en Vistabella Golf, aforo completado con 156 participantes.

Ofreciendo en la misma toalla una edición especial para celebrar la colaboración entre el club y la emisora de radio.

XVI Anniversary (19-20 September)

A major event with over 250 players and more than 130 guests attending the gala dinner.

Welcome pack included a Valuable Pouch and Logo Cap. Cheese board available throughout the tournament, beer truck, music, and a great atmosphere. Gala Dinner featuring a ham-carving station, a performance by saxophonist Oxsana, and major prizes including season passes, trophies, and over €10,000 in awards.

Winners:

Scratch: Sergi López Bernabeu – 69 strokes

1st Category

- David Jara Rodríguez – 39 pts
- Joachim Myhr – 38 pts

Edvin Valen – 37 pts

2nd Category

- Emilio Fernández Andreu – 45 pts
- Paul Gibson – 44 pts
- Mario Martínez García – 44 pts

3rd Category

- Luka Pivk – 48 pts
- Mykhailo Tkachenko – 44 pts
- Ellert A. Ingimundarson – 41 pts

Ladies

- Cristina Torres Galindo – 40 pts
- Yesly Rojas Romero – 38 pts
- Amy Elizabeth Gay – 36 pts

Onda Cero National Circuit (26-27 September)

First edition hosted at Vistabella Golf, reaching full capacity with 156 participants.

A special edition towel was offered to commemorate the collaboration between the club



TROFEO XVI ANIVERSARIO

19 Y 20 DE SEPTIEMBRE




WELCOME PACK
• GORRA
• VALUABLE POUCH



TORNEO DE GOLF ONDA CERO 2025

26 Y 27 DE SEPTIEMBRE



WELCOME PACK
TOALLA

Presencia de camión de cerveza. Premios exclusivos con acceso a la gran final en el resort Grand Hyatt La Manga club golf & Spa.

GANADORES:

Scratch: Alejandro Grau Rosenkranz 72 golpes

1ª Categoría

- 1- Joakim Doss 39 pts
- 2- Nicolas Xu Chen 38 pts.
- 3- Salvador Soto Pérez 38pts.

2ª Categoría

- 1- Manuel Vico Rodríguez 43 pts
- 2- Jose David Parres Serrano 42 pts
- 3- Bruno Rodríguez Lopez 42 pts

3ª Categoría

- 1- Alberto Taraj Vafai Talab 54 pts
- 2- Juan Fdo. Andreu Mtnes .46 pts
- 3- Philippe Walter Hohl 43 pts

Neil Fyfe Foundation (3 Octubre)

Torneo a tiro, con +100 jugadores, torneo benéfico para recoger fondos para la escuela juvenil de golf, camión de cerveza, , música en directo, hoyo beat the pro

7º Edición Duly Investment (3 y 4 octubre)

Torneo más esperado del año, +300 jugadores, 3 tiros completos con +100 jugadores cada uno, 1 tiro viernes tarde y 2 sábado, mañana y tarde.

Música en Directo todo el día, puesto de cerveza, avituallamiento durante la partida. Entrega de premios con mucho espectáculo, música en directo, bailarinas, violinista, Sushi Bar, Comida Gourmet, Mojito Stand, Puesto de puros, cortador de jamón. +10.000 € en premios, abono, trofeo, material deportivo, gran sorteo con grandes premios, bolsas, travel bags, can coolers, Greenfees, mochilas y duffel FJ, y mucho más.

Especial mención a la participa-

ción de +150 jugadores islandeses que han formado parte de este especial evento.

GANADORES:

Scratch :

Alejandro Grau Rosenkranz 69 Golpes

1ª Categoría

- 1º Salvador Soto Pérez 44 pts.
- 2º Christian Ballen Orocopey 42 pts
- 3º Ricardo Foo. Olmos López 40 pts

2ª Categoría

- 1º Rafael López-Briones Reverte 44 pts
- 2º Alberto Ortiz Seligrat 43 pts
- 3º Pedro Zapata Martínez 43 pts

3ª Categoría

- 1º Antonio Vicente Pérez Satoca 46 p
- 2º Sergio Manuel López Sanchez 44 p
- 3º Juan Carlos Arques Castello 44 p

Damas

- 1ª Liney Sigurlaug 43 pts
- 2ª Thora Sumarín Jónsdóttir 41 pts
- 3ª Natalia Ruiz Gómez 39 pts.

and the radio station. Beer truck on site. Exclusive prizes granting access to the Grand Final at the Grand Hyatt La Manga Club Golf & Spa Resort.

Winners

Scratch: Alejandro Grau Rosenkranz – 72 strokes

1st Category

- Joakim Doss – 39 pts
- Nicolas Xu Chen – 38 pts
- Salvador Soto Pérez – 38 pts

2nd Category

- Manuel Vico Rodríguez – 43 pts
- Jose David Parres Serrano – 42 pts
- Bruno Rodríguez López – 42 pts

3rd Category

- Alberto Taraj Vafai Talab – 54 pts
- Juan Fdo. Andreu Mtnes – 46 pts
- Philippe Walter Hohl – 43 pts

Neil Fyfe Foundation (3 October)

Shotgun-start charity tournament with more than 100 players, raising funds for the junior golf academy. Beer truck, live music, and a "Beat the Pro" challenge on one of the holes.

7th Duly Investment Edition (3–4 October)

The most anticipated tournament of the year, with over 300 players—three full shotgun rounds with more than 100 players each: one on Friday afternoon and two on Saturday, morning and afternoon.

Live music all day, beer station, and on-course refreshments.

Awards ceremony packed with entertainment: live music, dancers, violinist, sushi bar, gourmet food, mojito stand, cigar station, and ham-carving stand. Over €10,000 in prizes, including memberships, trophies, sports equipment, a major raffle with top prizes such as bags, travel bags, can coolers, green fees, FJ backpacks and duffels, and much more.

Special mention to the participation of over 150 Icelandic players who were part of this unique event.

Winners

Scratch:

Alejandro Grau Rosenkranz – 69 strokes

1st Category

- Salvador Soto Pérez – 44 pts
- Christian Ballen Orocopey – 42 pts
- Ricardo Foo. Olmos López – 40 pts

2nd Category

- Rafael López-Briones Reverte – 44 pts
- Alberto Ortiz Seligrat – 43 pts
- Pedro Zapata Martínez – 43 pts

3rd Category

- Antonio Vicente Pérez Satoca – 46 p
- Sergio Manuel López Sánchez – 44 p
- Juan Carlos Arques Castelló – 44 p

Ladies

- Liney Sigurlaug – 43 pts
- Thora Sumarín Jónsdóttir – 41 pts
- Natalia Ruiz Gómez – 39 pts

DULY

7º TORNEO





3Y4 DE OCTUBRE

MÁS DE 10.000€ EN PREMIOS

Is FINCASANTIAGO RESTAURANTE



Carácter huertano en un entorno renovado

968 858 118

Camino del Palmeral 12. CP 30100. Espinardo. Murcia.

“El golf me enseñó que la sencillez también es una forma de perfección”

“Golf taught me that simplicity is also a form of perfection.”

Desde Cuba hasta la Región de Murcia, Leobel Llerena Ramos o simplemente Leo, como todos lo llaman ha recorrido un camino donde la pasión, el esfuerzo y la enseñanza se mezclan con el espíritu del deporte. Hoy, con más de dos décadas en España y una larga trayectoria como instructor, nos recibe en Roda Golf, donde continúa transmitiendo su amor por el golf con la misma ilusión que el primer día.

Leo, ¿cómo empezó tu historia en el deporte?

Desde muy pequeño. Tenía seis años cuando mi tío Carlos me llevó por primera vez a un terreno de béisbol en Cuba. Aquello me fascinó. El béisbol fue mi vida hasta los 25 años, una etapa en la que aprendí disciplina, constancia y trabajo en equipo.

¿Y cómo pasas de la pelota al golf?

Fue una transición curiosa. Me gradué como profesor de Educación Física y Deporte en 1992, y trabajé como docente hasta 1997. Pero con el

From Cuba to southern Spain, Leobel Llerena Ramos better known as Leo has lived a life shaped by sport, passion, and perseverance. After more than two decades in Spain, he's now one of the most respected instructors at Roda Golf (Murcia), where he continues to share his love for the game with contagious enthusiasm.

Leo, how did your journey in sports begin?

It all started when I was six. My uncle Carlos took me to a baseball field back in Cuba, and

from that moment I was hooked. Baseball became my world until I was about 25. That sport taught me discipline, teamwork, and commitment values that later helped me in everything I've done.

So how did you go from baseball to golf?

Pretty unexpectedly, actually. I graduated as a Physical Education and Sports teacher in 1992, and I worked as a teacher until 1997. But when my daughter was born, I needed to improve our financial situation. My father





nacimiento de mi hija y la necesidad de mejorar económicamente, empecé a trabajar junto a mi padre en la construcción del campo de golf de Varadero. Primero en la siembra y mantenimiento del campo, durante año y medio, y luego tuve la oportunidad de entrar al grupo de caddies.

Ahí cambió todo. Ya se me daba bien el juego, y con el tiempo pasé a la academia de golf como instructor, gracias a la formación recibida de Frédéric Bernadet, un profesional francés que residía en Cataluña.

¿Qué significó para ti esa etapa en Varadero?

Fue un punto de inflexión. Aprendí muchísimo, tanto técnica como mentalmente.

Practicaba todos los días, mejorando hasta alcanzar handicap 0. Llegué a ganar varios

torneos, pero sin duda el más importante fue el Torneo por el Día de la Hispanidad, patrocinado por la Embajada y empresas españolas en Cuba. Ese logro me abrió las puertas para venir a España, donde ya llevo 20 años viviendo.

¿Cómo fue tu llegada y evolución profesional aquí?

En 2009 obtuve el título de Técnico Deportivo de Golf Nivel

1 por la Federación Española de Golf. Desde entonces he compaginado la enseñanza con la competición.

Me gusta competir, mantener esa chispa. He jugado en las previas del antiguo Peugeot Tour, el Cataluña Pro Tour, el Campeonato de Aragón de Profesionales, y más recientemente en el Campeonato de España Senior y el Campeonato de la PGA, disputado en New Sierra.

Actualmente estás en Roda Golf, ¿cómo es tu experiencia allí?

Desde hace dos años me trasladé a la Región de Murcia, concretamente a Roda Golf, y estoy encantado. Es un entorno ideal para enseñar, con alumnos muy motivados y un ambiente excelente. Trabajo como profesor en la academia, donde trato de aplicar todo lo aprendido durante estos años.

¿Cómo definirías tu método de enseñanza?

Me gusta enseñar de manera sencilla, sin tecnicismos innecesarios. Creo que cuando el alumno comprende el proceso y participa activamente, todo fluye mejor.

Mi objetivo es que cada persona descubra su propio potencial y encuentre un swing eficiente, natural y adaptado a

helped me get a job working on the construction of Varadero Golf Course, one of Cuba's biggest projects at the time.

At first, I worked on the turf and maintenance team, but later I joined the caddie crew and that's where I fell in love with golf. I was already decent at the game, and soon after, I was invited to join the golf academy as an instructor, thanks to the guidance of Frédéric Bernadet, a French professional living in Catalonia.

What did that stage mean to you?

It was a turning point. I trained constantly, improved fast, and eventually reached scratch handicap. I won several tournaments, but the highlight was definitely the Hispanic Day Tournament, sponsored by the Spanish Embassy and companies based in Cuba. That victory opened the door for me to move to Spain and I've been here now for over 20 years.

How did your professional path continue once you arrived in Spain?

In 2009 I earned my Level 1 Golf Coach certification from the Spanish Golf Federation, and since then I've combined teaching with competition. I really enjoy playing — it keeps me sharp and connected to the player's perspective.

I've competed in events like the Peugeot Tour qualifiers, the Catalonia Pro Tour, the Aragón Professional Championship, and more recently in the Spanish Senior Championship and the PGA Championship held at New Sierra.

You're now based in Roda Golf, right?

Yes, I moved to Murcia two years ago, and honestly, it's been fantastic. I teach at Roda Golf Academy, and the atmosphere here is amazing great facilities, great students, and a lot of positive energy. It feels like home.

How would you describe your teaching philosophy?

I like to keep things simple. No heavy technical jargon. When students really understand what's happening and feel part of the process, they improve faster and enjoy the game more.

My job is to help each player find their own potential and build an efficient, natural swing that fits their body. There's no "perfect" swing only the one that works best for you.

After so many years in golf, what keeps you motivated?

Seeing my students progress that's what keeps me going. When someone finally hits that perfect shot or truly understands something they've been

su cuerpo. No hay un único modelo de swing, hay tantos como jugadores.

Después de tantos años en el golf, ¿qué te sigue motivando?

Lo que más me motiva es ver progresar a mis alumnos. Cuando un jugador comprende algo que llevaba tiempo buscando, esa sonrisa lo dice todo. El golf me ha dado mucho, y enseñar es mi forma de devolverle al deporte todo lo que me ha regalado.

Actualmente:

Leobel "Leo" Llerena Ramos es profesor en la academia de Roda Golf (Murcia).

Además de impartir clases particulares y grupales, continúa compitiendo en torneos nacionales. Su filosofía de enseñanza se basa en la claridad, la paciencia y la pasión por el aprendizaje constante.

Andrés Pintado Martínez



struggling with, that smile is priceless.

Golf has given me so much. Teaching is my way of giving something back to the game.

Currently:

Leobel "Leo" Llerena Ramos is a golf instructor at Roda Golf (Murcia, Spain).

Alongside his teaching, he continues to compete in

national tournaments. His coaching philosophy centers on clarity, patience, and helping each player discover their true swing.

Andrés Pintado Martínez



1

Par 4

379 m



COSTA DE ALMERÍA
CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL
DE ESPAÑA DE PROFESIONALES
SENIOR MASCULINO 2024



COSTA DE ALMERÍA
deslumbrante

Casa Carmelina

l'arte della cucina italiana

Q
OSPITALITÀ ITALIANA
QUALITY GARANTEED

One of the best
italian restaurant
in Spain!
www.10q.it



El arte de la cocina italiana

Disfruta del verdadero sabor de una cocina sana y postres caseros
Enjoy the real taste of an authentic elaborated Italian Kitchen



Urbanización Villamartín · Conjunto Valencia II y III · 03189 Orihuela Costa · Alicante



Casa Carmelina



@casacarmelinavillamartin



628 202 865

www.casacarmelina.com



LOS ERRORES MÁS COMUNES EN EL GOLF - 4ª PARTE

THE MOST COMMON MISTAKES WHEN APPLYING THE RULES OF GOLF (Part 4)

REGLA 14. PROCEDIMIENTOS PARA LA BOLA: MARCAR, LEVANTAR Y LIMPIAR; REPONER EN EL PUNTO DE REPOSO; DROPAR EN EL ÁREA DE ALIVIO; JUGAR DESDE LUGAR EQUIVOCADO

- MARCAR LA BOLA

Comento la Regla 14.1a porque en el acto de levantar la bola bajo una Regla que obliga a reponerla, se suelen producir errores, debidos a malas prácticas o desconocimiento. Por ejemplo, vemos una bola en rough y no sabemos si es la nuestra. Es muy frecuente que lo primero que haga el jugador sea cogerla y mirarla, sin haberla marcado previamente. Esto tiene consecuencias, porque si la bola es del jugador que la ha levantado, infringe esta Regla e incurre en 1 golpe de penalización (siempre que la reponga donde estaba) y si es de un compañero competidor, está expuesto a recibir una advertencia porque no haya sido repuesta en el punto exacto. También he visto jugadores girando la bola sin levantarla ni marcarla para reconocerla. Pues lo mismo que el caso anterior.

Además, si tenemos que levantar la bola para identificación o que seamos requeridos por otro jugador porque le interfiere, debemos marcarla y **NO PODEMOS** limpiarla (excepto en el green).

Resumiendo, podemos levantar la bola en cualquier momento si es para:

*Ver si está cortada o agrietada

*Para identificarla

*Porque interfiere con el juego

*Para comprobar si está en una Condición donde el Alivio está permitido

Finalmente, si la bola no es repuesta en su punto correcto, todavía podemos corregir el error, pero **ANTES** de que sea jugada.

- DROPAR LA BOLA

La Regla 14.3 nos aclara cómo hemos de dropar la

RULE 14 – PROCEDURES FOR BALL: MARKING, LIFTING AND CLEANING; REPLACING ON SPOT; DROPPING IN RELIEF AREA; PLAYING FROM A WRONG PLACE

• MARKING THE BALL

Rule 14.1a is worth emphasising because many breaches occur when a player lifts a ball that must be replaced under the Rules, usually due to poor habits or simple lack of understanding. A typical situation: a player finds a ball in the rough and is unsure whether it is theirs. Very often the immediate reaction is to pick it up and check without marking it first. This is a breach.

If the ball belongs to the player who lifted it, they incur one

penalty stroke (provided it is replaced on the original spot). If it belongs to a fellow-competitor, the player risks a warning for failing to replace it on the exact spot. I have also seen players rotate the ball in place to identify it without marking or lifting it. This is the same breach.

Additionally, when a ball must be lifted for identification, or because another player requests it due to interference, the ball must be marked and may not be cleaned, except when on the putting green.

To summarise, a ball may be lifted at any time for:

* Checking whether it is cut or cracked

* Identification

Los errores más comunes



REGLA 14.3

**DROPAJE
ALTURA RODILLA**



bola y donde hemos de hacerlo, según se trate de un alivio con o sin penalización.

No olvidar NUNCA que la bola sólo la puede dropar el JUGADOR. Ni siquiera un caddie puede hacerlo por él.

La bola se deja caer al suelo desde la altura de nuestra rodilla. Es frecuentísimo ver cómo se adoptan unas posturas extrañas para realizar el dropaje. Por ejemplo, poner la mano pegada a la rodilla y agacharse, luego, la bola les da en el zapato y rueda por el suelo. Esto se puede evitar sin tener que poner la mano junto a la rodilla, guardando la altura requerida.

Otros suelen lanzar la bola de forma deshinibida o la dropan y la bola se sale de la zona requerida para ello. Todo esto comporta sanción si se juega desde donde queda la bola y no se realiza el dropaje correctamente. Concretamente se incurre en jugar desde Lugar Equivocado.

También, puede ocurrir que el jugar desde un lugar no correcto comporte que el jugador incurra en una grave infracción. Por ejemplo, la bola va a reposar a una zona de arbustos y árboles que le hacen muy difícil el próximo golpe con garantías de éxito. Decide declararla injugable y dropa a 4 palos de donde

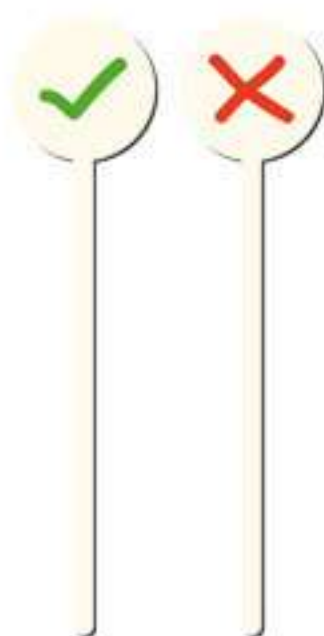
está la bola porque de esa forma tiene tiro diáfano a green y se ha quitado de en medio los arbustos y los árboles. Entonces, como el jugador ha obtenido una ventaja significativa con su proceder, cabría catalogar su acción como una Grave Infracción, que debe corregir para terminar ese hoyo, porque si no lo hace así y juega desde el siguiente tee de salida o es el último hoyo de la vuelta, lo van a descalificar.

Por ello, insisto, debemos ser muy meticulosos en las acciones de marcar, levantar, reponer y dropar la bola.

En la próxima entrega hablaremos de los Alivios de Impedimentos Suelos y Obstrucciones Movibles.

Buen golf os deseo a todos.

PEDRO J. LUCAS
Juez-Árbitro Nacional



* Interference with play

* Determining if it lies in a condition that entitles the player to relief

If the ball is not replaced on the correct spot, the mistake may still be corrected—but only before the stroke is made.

• DROPPING THE BALL

Rule 14.3 details the correct procedure for dropping a ball and the proper location depending on whether the player is taking relief with or without penalty.

One fundamental point: only the player is allowed to drop the ball. A caddie is not permitted to do so.

The ball must be dropped from knee height. It is extremely common to see players adopt awkward positions to execute the drop for example, placing the hand directly beside the knee and bending down excessively, causing the ball to hit their shoe before hitting the ground. This can easily be avoided while still respecting the correct height requirement.

Other common breaches include players "tossing" the ball instead of dropping it correctly, or dropping it in such a way that it comes to rest outside the relief area. If the player then makes a stroke from that ball's position, they

are considered to be playing from a Wrong Place, which carries penalty.

Furthermore, playing from a Wrong Place can become a Serious Breach. Example: a ball comes to rest in thick bushes, making the next stroke extremely difficult. The player declares the ball unplayable, but instead of dropping within two club lengths or back-on-the-line, the player drops the ball four club lengths away, giving themselves an open line to the green and avoiding the bushes entirely.

Since the player has gained a significant advantage, this constitutes a Serious Breach.

The error must be corrected before completing the hole.

Failure to do so, and then playing from the next tee (or if it was the final hole), results in disqualification.

For all these reasons, precision is essential when marking, lifting, replacing, and dropping the ball.

In the next instalment, we will cover Relief from Loose Impediments and Movable Obstructions.

Wishing you all excellent golf.

PEDRO J. LUCAS.
National Judge-Arbitrator

lasramblasgolf.com/restaurante/

Las Ramblas
Restaurant & Events

625 18 77 13
golfclub@restaurantelasramblas.com



RESTAURANTES

SÁNDALO / EL VALLE | EL CASÓN / HACIENDA RIQUELME
WOODHOUSE / LA TORRE | TRATORÍA ACACIA / LA TORRE

 Grupo Leisure  @leisurebars
Visit our web / www.grupoleisure.es

TheMagicGolf.com

El Golf más cerca de ti
The Golf closer to you



MANTENTE INFORMADO DE TODO LO RELATIVO AL MUNDO DEL GOLF
NOTICIAS, TORNEOS, TIENDA, ALOJAMIENTOS, CAMPOS Y MUCHO MÁS ...

"Desbloqueando el Rendimiento Óptimo" "Unlocking Peak Performance"

Por Qué el Sueño y el Cuidado Quiropráctico Son Claves para los Golfistas

El golf puede parecer un deporte relajado, pero cualquier jugador experimentado sabe que requiere precisión, flexibilidad y resistencia. Ya seas un aficionado de fin de semana o un golfista competitivo, hay dos pilares del rendimiento y la

nutrición suelen ser el centro de atención, el sueño es el héroe no reconocido del rendimiento deportivo. Es durante el sueño cuando el cuerpo realiza sus procesos de recuperación más profundos.

¿Qué Sucede en el Cuerpo Mientras Dormimos?

El sueño se divide en ciclos de

Why Sleep and Chiropractic Care Matter for Golfers

Golf may appear leisurely, but any seasoned player knows it demands precision, flexibility, and endurance.

Whether you're a weekend warrior or a competitive golfer, two often-overlooked pillars of performance and recovery are

that the body undergoes its most profound recovery processes.

What Happens in the Body During Sleep?

Sleep is divided into cycles of non-REM and REM stages:

Non-REM sleep includes deep sleep stages where:



recuperación que a menudo se pasan por alto: el **cuidado quiropráctico y el sueño de calidad**. Juntos, forman una poderosa combinación que puede mejorar tu juego, prevenir lesiones y apoyar tu salud a largo plazo.

El Sueño: El MVP Silencioso de la Recuperación Deportiva
Aunque el entrenamiento y la

etapas no REM y REM:

El sueño no REM incluye etapas de sueño profundo donde:

- o Se libera la hormona del crecimiento
- o Se reparan los tejidos musculares
- o Se fortalece el sistema inmunológico

chiropractic care and quality sleep. Together, they form a powerful duo that can elevate your game, prevent injuries, and support long-term health.

Sleep: The Silent MVP of Athletic Recovery

While training and nutrition often take center stage, sleep is the unsung hero of athletic performance. It's during sleep

- o Growth hormone is released
- o Muscle tissue repairs
- o The immune system strengthens
- o Heart rate and blood pressure stabilize

REM sleep is when:

- o The brain consolidates memories
- o Emotional regulation occurs

o Se estabilizan la frecuencia cardíaca y la presión arterial

El sueño REM es cuando:

- o El cerebro consolida recuerdos
- o Se regula el estado emocional
- o Aumentan la respiración y la actividad cerebral
- o Se producen los sueños

Durante el sueño, el cerebro también activa el **sistema glinfático**, que elimina toxinas como la beta-amiloide (relacionada con el Alzheimer). Esta "limpieza profunda" nocturna es esencial para la claridad mental y la salud cerebral a largo plazo.

Por Qué el Sueño Es Importante para los Golfistas

El golf requiere no solo fuerza física, sino también agudeza mental, concentración y tiempo de reacción. La falta de sueño puede afectar todos estos aspectos, provocando:

- o Reflejos más lentos
- o Toma de decisiones deficiente
- o Mayor riesgo de lesiones
- o Menor resistencia y energía

Los atletas que priorizan el sueño experimentan:

- o Recuperación muscular más rápida
- o Mejor coordinación y equilibrio
- o Mayor regulación emocional
- o Sistema inmunológico más fuerte

Los expertos recomiendan dormir entre **7 y 9 horas** por noche para adultos, aunque los deportistas pueden beneficiarse de hasta **10 horas**, especialmente durante entrenamientos intensos o competiciones.

Quiropráctica + Sueño = Fórmula Ganadora

Combinar el cuidado quiropráctico con un sueño de calidad

crea un efecto sinérgico:

Los ajustes quiroprácticos mejoran la alineación física, reduciendo molestias que pueden interferir con el sueño.

Dormir mejor potencia la recuperación, haciendo que los tratamientos quiroprácticos sean más efectivos.

Juntos, apoyan la movilidad óptima, la claridad mental y la resiliencia: cualidades clave para cualquier golfista.

Reflexión Final

Los golfistas suelen invertir en palos, clases y equipamiento, pero el verdadero cambio está en cómo cuidan su cuerpo. Al integrar el cuidado quiropráctico y priorizar el sueño, no solo mejoras tu swing, sino que inviertes en tu longevidad, rendimiento y bienestar general.

Si te tomas en serio tu juego, considera hacer de estos dos elementos una parte regular de tu rutina de salud.

Tu cuerpo —y tu tarjeta de puntuación— te lo agradecerán.

o Breathing and brain activity increase

o Dreams happen

During sleep, the brain also activates the glymphatic system, which clears out toxins like beta-amyloid—linked to Alzheimer's disease. This nightly "deep clean" is essential for mental clarity and long-term brain health[2].

Why Sleep Matters for Golfers

Golf requires not just physical strength but also mental sharpness, focus, and reaction time. Sleep deprivation can impair all of these, leading to:

- Slower reflexes*
- Poor decision-making*
- Increased injury risk*
- Reduced endurance and stamina [3]*

Athletes who prioritize sleep experience:

- Faster muscle recovery*
- Improved coordination and balance*
- Better emotional regulation*
- Stronger immune function*

Experts recommend 7–9 hours of sleep for adults, but athletes may benefit from up to 10 hours, especially during intense training or competition periods[4].

Chiropractic + Sleep = A Winning Formula

Combining chiropractic care with quality sleep creates a synergistic effect:

Chiropractic adjustments improve physical alignment, reducing discomfort that may interfere with sleep.

Better sleep enhances recovery, making chiropractic treatments more effective.

Together, they support optimal mobility, mental clarity, and resilience—key traits for any golfer.

Final Thoughts

Golfers often invest in clubs, lessons, and gear—but the real game-changer lies in how you care for your body.

By integrating chiropractic care and prioritizing sleep, you're not just improving your swing—you're investing in your longevity, performance, and overall well-being.

If you're serious about your game, consider making these two elements a regular part of your wellness routine. Your body—and your scorecard—will thank you.



**CHIROPRACTIC CENTER
NICOLAS FREY DC**

Licensed Chiropractor
Quiropráctico licenciado

Migraine & vertigo | *Migraña & vértigo*
Back pain | *Dolor de espalda*
Neck pain | *Dolor de cuello*
Sciatica | *Ciática*
Lumbago

Visit our web for more info
Visita nuestra web para más info



 Torrevieja
San Miguel de Salinas

 +34 694 443 290
 @chirofrey



SIMONE

Ristorante italiano & Cafeteria



AVDA. LOCUTOR VICENTE HIPOLITO, 39
03540 SAN JUAN PLAYA (GOLF)
(LA SEDA GASTRO VILLAGE)

RESERVAS, ENCARGOS & REPARTO:
966 145 148

www.ristorante-simone.es



PARA GOLFISTAS QUE
LLEVAN EL GOLF EN LA SANGRE



ESCANEA ESTE QR Y ÚNETE

FOR GOLFERS WHO FEEL IT IN THEIR
BLOOD: SCAN THE QR AND JOIN US



GOLF WORKSHOP AND COACHING CENTER REPARACIÓN DE PALOS DE GOLF Y CARRITOS ELÉCTRICOS



666 76 66 00 / 968 19 36 27

email: info@robbosgolf.com

C/ Menorca, 27
San Javier (MURCIA)



MontePríncipe
Escuela de Golf- Pitch & Putt

¿Quieres jugar al golf?
Apúntate a nuestros
cursos de iniciación



Urb. Montepríncipe, Av de los Poetas, s/n 30506 Murcia
info@golfmontepincipe.com

Tel.: 968 124 023

www.golfmontepincipe.com



Federación de Golf
de la Región de Murcia
www.fgolfmurcia.com



 Las Ramblas Golf

RESERVA
ONLINE AHORA
Y CONSIGUE EL
MEJOR PRECIO

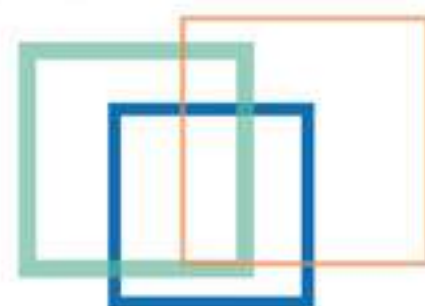
PUEDES HACERLO DESDE
www.lasramblasgolf.com



LAS RAMBLAS GOLF

Av. Ramblas de Oleza, 37, 03189 Dehesa de Campoamor, Alicante
T. 966 774 728 info@lasramblasgolf.com





La Galería DE LA MIRADA

Dime...
¿De qué color son tus ojos?
¿Azul de mar? ¿Verde de hierba?

Depende...Depende de a donde
dirija mi mirada.

MAR Y GOLF. GASTRONOMÍA Y VIDA

Paseo del Mar, 2, 03189 La Zenia, Alicante / Telf: 865 99 23 73 / lagaleriadelamirada.com



Dra. Flor Limongi



Especialista en ginecología regenerativa,
funcional y estética

Specialist in regenerative, functional and
aesthetic gynecology

Tratamientos con hormonas, bioidenticas
y otros para pre y post menopausia

Treatments with hormones, bioidentical
and others for pre and post menopause

Clínica Aura Murcia ☎ 633 508 973 – 968 950 177

Hospital HLA LA VEGA

Consulta menopausia privada ☎ 968 238 730 – 633 891 191

IMED TORREVIEJA

Instagram: @ginestin_es

AURA CLÍNICAS

Especialistas en Cirugía de rejuvenecimiento facial
Specialists in facial rejuvenation

Lifting facial
Face lift

Blefaroplastia
Blepharoplasty

Medicina estética
Aesthetic medicine

Rejuvenecimiento vaginal
Vaginal rejuvenation



📍 Avenida Ronda norte, 16. Entlo izquierda, Murcia

☎ 868110900

🌐 www.auraclinica.com

📷 @auraclinicas



El Golf más cerca de ti
The Golf closer to you



Federación de Golf
de la Región de Murcia
Avenida del Rocío, 16, 4º B-A
30006 Murcia
Tel: (+34) 968 28 10 24
www.fgolfmurcia.com



Federación de Golf de la
Comunidad Valenciana
C/ El Bachiller, 15-27º
46010 Valencia
Tel: (+34) 96 393 54 03
www.golfcv.com



MURCIA

- 1 - Camposol Golf**
T. 624 41 38 01
eu.golftmanager.com/camposol
- 2 - Alhama Signature Golf**
T. 968 32 80 08
alhamasignaturegolf
- 3 - El Valle Golf**
T. 968 03 30 02
www.gnkgolf.com
- 4 - Hacienda Riquelme Golf**
T. 968 03 90 51
www.gnkgolf.com
- 5 - La Peraleja Golf**
T. 968 60 75 75
www.peralejagolf.com
Próximamente apertura
- 6 - Mar Menor Golf**
T. 968 04 17 65
www.ugoliberia.com
- 7 - Roda Golf**
T. 968 17 30 93
www.rodagolfcourse.com
- 8 - Serena Golf**
T. 968 57 55 76
www.serenagolf.com
- 9 - Saurines de la Torre Golf**
T. 638 61 27 97
www.ugoliberia.com

- 10 - La Torre Golf**
T. 968 03 23 78
www.gnkgolf.com
- 11 - Real La Manga Club**
T. 968 33 12 34
www.lamangacub.com
- 12 - New Sierra Golf**
T. 635 06 92 43
www.newsierragolf.com
- 13 - Corvera Golf**
T. 868 46 20 08
www.corveraclubdegolf.com
Próximamente apertura
- 14 - Hacienda del Alamo Golf**
T. 968 15 72 06
www.ugoliberia.com
- 15 - Club de Golf Altorreal**
T. 968 64 81 44
www.golffaltorreal.es
- 16 - Altaona Golf**
T. 968 95 28 44
www.altaonavillage.com
- 17 - Aguilón Golf**
T. 950 10 95 18
www.aguilongolf.info

PITCH AND PUTT

- 1 - Montepíncipe Golf Club**
T. 676 40 81 43
www.golftmontepincipe.com
- 2 - Club de Golf Torre Pacheco**
T. 968 58 51 11
www.golftorrepacheco.com
- 3 - Golf Águilas Isla del Fraile**
T. 661 443 143
www.aguilas.golf

ALICANTE

- 1 - Lo Romero Golf**
T. 966 76 68 87
www.loromerogolf.com
- 2 - Las Ramblas**
T. 966 77 47 28
www.lasramblasgolf.com
- 3 - Golf Villamartin**
T. 966 76 51 70
www.golfquara.com
- 4 - Las Colinas Golf**
T. 965 32 40 04
www.lascolinasgolf.es
- 5 - Campoamor**
T. 965 32 04 10
www.lomasdecampoamor.es

- 6 - Vistabella Golf**
T. 966 10 78 46
www.vistabellagolf.com
- 7 - La Finca**
T. 966 72 90 10
www.golfquara.com
- 8 - La Marquesa Golf**
T. 966 71 42 58
www.lamarquesagolf.es
- 9 - Font del Llop**
T. 966 12 67 67
www.fdgolf.es
- 10 - Alenda Golf**
T. 965 62 05 21
www.alendagolf.com
- 11 - El Plantio**
T. 965 18 91 15
www.eiplantio.com
- 12 - Alicante Golf**
T. 965 15 20 43
www.alicantegolf.com
- 13 - Bonalba Golf**
T. 965 95 59 55
www.golfbonalba.com
- 14 - Meliá Villaitana Golf**
T. 966 81 30 13
www.meliavillaitanagolf.com

- 15 - Altea Club de Golf**
T. 965 84 80 46
www.alteagolclub.com
- 16 - Club de Golf Ifach**
T. 966 49 71 14
www.golffach.com
- 17 - Club de Golf Jávea**
T. 965 79 25 84
www.clubdegolfjavea.com
- 18 - La Sella Golf**
T. 966 45 42 52
www.lasellagolfresort.com
- 19 - Puig Campana Golf**
T. 637 44 50 48
www.puigcampanagolf.es

PITCH AND PUTT

- 1 - Las Rejas Benidorm Golf**
T. 966 88 97 75
www.lasrejasopenclub.com
- 2 - Equélite Golf Villena**
T. 965 80 70 92
www.equelitegolf.com
- 3 - Escuela de Golf Elche**
T. 966 36 40 36
www.escoladegolfeche.com