



### GALA DEL DEPORTE 2023



El pasado día 2 de Diciembre se celebró la Gala del deporte en nuestra localidad, en un ambiente festivo-deportivo, donde deportistas de todas las modalidades recibieron su premio por el esfuerzo realizado en los distintos clubes de la localidad destacando:

**SECCIÓN ATLETISMO CLUB PASTOR POETA**  
CELIA DÍAZ PINACHO

**SECCIÓN ORIENTACIÓN CLUB PASTOR POETA**  
HENAR PRADO GARCÍA

**CLUB TENIS DE MESA**  
ELENA MARTÍN-TEMBLEQUE DE VEGA y  
GONZALO MARTÍN-TEMBLEQUE DE VEGA

**CLUB PATINAJE OCAÑA**  
SOFIA GOMEZ CORREAS

**CLUB BALONCESTO OCAÑA**  
FRANCISCO JAVIER SARABIA MARTÍNEZ

**CLUB DE KARATE OCAÑA**  
**DANIEL GÓMEZ GARCÍA**

**CLUB ATLETISMO OCAÑENSE**  
JUAN DOMINGO VALDEOLIVAS

**BOX 666**  
RAFAEL CUELLAR DELGADO

**CLUB VILLA DE OCAÑA F.S.**  
EQUIPO BENJAMÍN B

**CLUB CICLOCAÑA**  
PEÑA CICLISTA CICLOCAÑA

**CLUB LIMALAMA OCAÑA**  
JOSE MANUEL SUÁREZ-BUSTAMENTE MONTORO

El Galardonado de Honor fue MIGUEL ÁNGEL QUEJIGO GARCÍA, sin duda alguna su gran curriculum le avala para tan merecido galardón:

ENTRENADOR NACIONAL NIVEL III RFEF.- PRIMER ENTRENADOR DEL MADRID C.F.F. 1ª DIVISIÓN FEMENINO (2018-2019), DEL FUNDACIÓN ALBACETE 2ª DIVISIÓN FEMENINO (2019-2021) Y DEL RAYO VALLECANO 1ª DIVISIÓN FEMENINO (2016-2022).- SEGUNDO ENTRENADOR 3ª DIVISIÓN RAYO VALLECANO MASCULINO (2015-2016).- SEGUNDO ENTRENADOR RAYO VALLECANO JUVENIL DIVISIÓN DE HONOR (2013-2015).- COORDINADOR DE FÚTBOL FEMENINO CLUB FUNDACIÓN RAYO VALLECANO (2012-2015).- SEGUNDO ENTRENADOR RAYO ALCOBENDAS C. F JUVENIL A DIVISIÓN DE

HONOR (2022-2023).- PRIMER ENTRENADOR RAYO ALCOBENDAS C. F JUVENIL A DIVISIÓN DE HONOR (2023-2024)

MEJORES LOGROS DEPORTIVOS: CAMPEÓN DE LIGA RAYO VALLECANO SUB-19 (2016-2017), CAMPEÓN CON EL RAYO VALLECANO SUB-19 DE LA COPA DEL REY SUB-19 (2014-2015) Y CLASIFICACIÓN EN LA COPA DE LA REINA CON EL RAYO VALLECANO FEMENINO (2014-2025).- ENTRENADOR CON GRAN EXPERIENCIA EN PRIMERA DIVISIÓN DEL FÚTBOL FEMENINO ESPAÑOL.

La gala fue amenizada por dos grandes presentadores Loli Correas y Alberto Alcázar, en un escenario con una decoración espectacular gracias al trabajo realizado por Susana Redondo y Mariano Ramírez. Durante la gala se pudo ver una proyección de un video de todos los galardonados gracias a David Albar encargado de la realización del mismo.

El concejal de Deportes, D. Raimundo Barroso, aprovechó para felicitar a los Premiados y Galardonado de Honor, así como valoró el esfuerzo de todos y todas los que participan en cualquiera de las modalidades deportivas, así como, familiares, entrenadores, patrocinadores, aficionados, por la implicación en el deporte ocañense haciendo posible que nuestro pueblo sea ejemplo y modelo en lo que a la práctica deportiva se refiere.

Recalcó la importancia que tiene el Deporte pues invertir en Deporte es invertir en Salud y de igual modo, indicó que la práctica deportiva contribuye a una sociedad en igualdad entre hombre y mujer, así como, a la NO discriminación por nacionalidades o cultura. De igual modo, destacó el esfuerzo y trabajo de los que han hecho posible que Ocaña vuelva a competir en la liga juvenil autonómica de Fútbol sala, cuyos éxitos ya se vienen cosechando en sus victorias.

Como cierre final el Alcalde de la localidad, D. Eduardo Jiménez, dirigió unas palabras de agradecimiento a los encargados de la realización de esta Gala deportiva y por supuesto felicitó a todos los premiados haciendo un reconocimiento especial al Galardonado de Honor, anunciando en primicia que ya se habían hecho las gestiones pertinentes para que nuestra Localidad cuente con un Campo de fútbol 11, así como, una pista de Atletismo, noticia alguna muy importante para nuestra localidad.

Enhorabuena Ocaña por el gran alto nivel deportivo tanto en modalidades, instalaciones y deportistas.

### KÁRATE

Este 2023 finalizaba cómo empezó "con el mismo entusiasmo y empuje que al principio", y en este ejemplar os traemos varias noticias: el sábado 2 de Diciembre, nuevamente se celebraba la edición 2023 de la Gala del Deporte, celebrada en el Teatro "Lope de Vega" de nuestra localidad.

En ella, de nuevo se han otorgado los galardones deportivos a los Clubes y deportistas locales propuestos por los mismos.

Esta edición comenzaba sobre las 20,00 h. y en la misma representando al **CD Karate Ocaña**, era propuesto nuestro alumno Cinturón Negro 1er Dan **Daniel Gómez García**, el cual recibía el merecido galardón en este acto y al cual transmitimos nuestra "enhorabuena", por tan acertada propuesta.



Días más tarde, el pasado 16 de diciembre, nos dimos cita en la localidad de Yeles (Toledo), para participar en la **I Fase de Karate en edad escolar** que es organizada por la JJ.CC. (Sección Deportes) y por la FCMKDA, donde participábamos con 6 alum@s y una Juez, **Sofía Villalba** (Bronce en Kata Prebenjamín Femenino), **Samuel Ramírez** (Kata Benjamín Masc.), **Nicolás Villalba** y **Álvaro Rubio** (Kata y Kumite Alevín Masc.), **Francisco Moreno** (Kata Infantil Masc.), **Olga del Cerro** (Kata Infantil Fem.) y nuestra Juez y Arbitro Nacional **Lola Rodríguez**, dónde nuevamente nuestros alumnos han realizado un excelente papel en todas las categorías, pero tan sólo **Sofía Villalba** conseguía meterse en los puestos de Presea, "enhorabuena a tod@s", y feliz 2024, lleno de mucho KARATE.

CARLOS PASTOR

## DEPORTES

### ATLETISMO

#### EL C.D. PASTOR POETA DE OCAÑA VIVE SU MEJOR PROVINCIAL Y REGIONAL ESCOLAR DE CAMPO A TRAVÉS

Ya dijimos en el mes pasado que los buenos resultados nos hacían soñar. Sueños que, a pesar de nuestras dificultades para entrenar, se han hecho realidad, con unos resultados increíbles para nuestro modesto club. Es muy de agradecer que nos ceda el Excmo. Ayuntamiento de Ocaña 6 horas semanales el campo de fútbol 7 para entrenar, aunque, para preparar los campeonatos provincial y regional en edad escolar de campo a través, hemos tenido que salir a la calle con los chavales en horas de oscuridad porque necesitamos más metros para trabajar carreras de larga distancia. Lo que ha ocurrido este mes han sido milagros que debemos valorar.

El 2 de diciembre nos presentamos en Sonseca con 70 niños de la escuela de atletismo (el club más numeroso), en el campeonato provincial de cross escolar logrando un total de 7 podios (4 individuales y 3 por equipos) y 17 clasificados para la fase regional.

En sub10 los chicos fueron segundos por equipos con Ángel Magdaleno 2º (plata) y Sergio Portela 3º (bronce), completando equipo Rubén Echeverry 21º y Manuel Sáez 23º. En sub10 chicas gran 4º puesto de Daniella Rodríguez que corrió valiente. Por equipos fueron cuartas a muy pocos puntos de ser terceras. Puntuaron también Khadija Ghailan 10ª, Meryem Simmad 26ª y Julia García 37ª. En sub12 femenino, excelente plata de Vega Magdaleno al ser 2ª, seguida de Flora Duruji 23ª, Julia García 43ª y Aya Ghailan 50ª, para ser séptimas por equipos. Los chicos sub12 fueron quintos con Yoshua D. Tomás 23º, Héctor Marín 26º, Darian I. Belintan 27º y Robin A. Morales 28º.

En sub 14 femenino, Lledó Prado 38ª, Chaimae Eddaouri 52ª, Cristina Megía 58ª y Diana Espinosa 62ª para ser octavas. En sub14, otra plata individual de la mano de Nacho Rocamora, seguido de Ahmed Eddaouri 8º, Javier Portela 15º y Mateo Moreno 17º para ser segundos por equipos. En sub16 femenino fueron quintas con Minerva Lao 13ª, Natalia Martínez 16ª, Safaa Bazi 29ª y Jacqueline Ontalba 34ª. En sub16 masculino quintos por equipos con Mohamed Amine Zaitouni 12º, Vitor R. Brauna 22º, Hatim Fikri 23º y Hernán Chicharro 25º. En sub18 femenina Estela García 29ª, Natalia García 34ª y Laura Fernández 35ª. Y en sub18 masculina segundos por equipos con Isac Beniamin Crisan 11º, Avram N. 14º, esús Puche 17º y Mario Díez 19º.



En total se clasificaron 17 atletas a la fase regional (los equipos sub14 y sub18 de chicos y 5 sub16 de manera individual). También corrieron: Evelyn Alexandra Valeria Calin, Lucas Echeverry, Miriam Echeverry, Dan González, Micol Sáez, María del Rocío Marín, Anna Luque, Luis Suárez-Bustamante, Kloé Valentina Martínez y Martín Cruz, Sami Eddaouri, Sara

Moundir, Mª José Arias, Sara M. El Karim, Elías A. Morales, Hernán Lao, Achraf Faraji, Anas Ziati, Yayha Simmad, Rayan El Massoudi, Youssef Faraji, Nayel A. Martínez, Luis Sáez, Sergio Weszer, Sarah Schirmann, Mosihin Ghailan, Enmanuel Weszer, Carlos Luis Pinto y Francisco Javier Ndong.

El 17 de diciembre se disputaba el regional escolar de campo a través en La Roda (Albacete) con nuestros clasificados. Empezaron los sub14 con un increíble Nacho Rocamora, que logró ser segundo y subcampeón regional escolar. Después llegaron a meta Ahmed Eddaouri 20º, Mateo Moreno 35º, Javier Portela 46º, Rayan El Massoudi 84º y Youssef Faraji para sumar entre los cuatro primeros del equipo 84 puntos que valieron para ser terceros por equipos de Castilla-La Mancha.

Después, fue el turno de los sub16: Mohamed A. Zaitouni 42º, Vitor R. Brauna 58º y Hatim Fikri 73º. En chicas sub16 rozamos que Minerva Lao se clasificara directamente al Campeonato de España de Cross. Fue octava después de ir segunda buena parte de la carrera y pasan seis. Tendrá una nueva oportunidad en el cross de Sonseca, 14 de enero. ¡Ánimo! Natalia Martínez, por su parte, fue 39ª. Iba de las quince primeras, pero un problema estomacal le hizo perder posiciones.

En sub18 masculino no logramos completar equipo por lesión de Beniamin Crisan. Los demás: Jesús Puche 50º, Avram Crisan 55º (con flato) y Francisco Javier Ndong 58º. ¡Enhorabuena equipo! ¡Lo que habéis logrado es algo increíble!

Además, de los campeonatos escolares de cross, hemos participado en muchas carreras populares (dos veces en Yepes, Mora, Mascaraque, Aranjuez, Sonseca, Lillo...), con multitud de podios de Juan Cristóbal Tejero, Minerva y Hernán Lao, Nacho Rocamora, Daniella Rodríguez, Vega, Ángel Luis y Ángel Magdaleno, Darian Belintan, Héctor, Pedro José y Mª Rocío Marín, Natalia Martínez, Javier y Sergio Portela, Estela y Natalia García, Laura Fernández, Dan González, Manuel y Antonio Sáez, Mª Antonio Megía, María Calderón, Flora Duruji, etc.

Por último, mención especial a Juan Carlos Huerta que ha hecho podio en Yepes dos veces y es campeón regional en Madrid por equipos de veteranos con su equipo federado, *Amigos de Valdemoro*, y a Celia Díaz y Henar Prado por sus nominaciones por atletismo y orientación respectivamente en la Gala del Deporte de Ocaña. ¡Felicidades!

A.S.M.

**JC**  
**MUEBLES**  
**COCINA**  
**Y BAÑO**  
JUAN CARLOS HUERTA SACRISTÁN  
Móvil 645 25 14 39  
Tfn. y Fax 925 12 15 75  
E-mail: juancarlos.2hs@gmail.com  
Ant. Carretera Yepes, Nave 2 · OCAÑA  
**PRESUPUESTO**  
**SIN COMPROMISO**  
**FABRICACIÓN PROPIA**  
**Y PERSONALIZADA**

## FISIOTERAPIA

### CEFALEA CERVICOGÉNICA

Se describe como cefalea cervicogénica el dolor de cabeza cuyo origen es músculo-esquelético y parte de la zona cervical de la columna, principalmente de los niveles más altos del cuello.

Las estructuras cervicales pueden generar dolor de cabeza por su relación anatómica a través de los primeros nervios cervicales con nervios propios de la cabeza.



Para llegar a este diagnóstico se debe hacer una historia clínica detallada y rigurosa, ya que el dolor de cabeza puede ser producido por multitud de causas de mayor o menor gravedad. Una vez descartadas algunas patologías que pudieran ser graves y que cursan con cefalea, se procedería a un examen físico completo en busca de signos que confirmen el origen cervical de la cefalea. Además, la zona de la cefalea, la regularidad,

el tipo de inicio y la presencia o no de mareos asociados también serán unas buenas pistas a la hora de afinar el diagnóstico.

¿Cómo puede ayudarme la fisioterapia? En primer lugar confirmando que se trata de una cefalea cervicogénica y no de una situación de mayor gravedad. En caso de sospechar una causa grave el fisioterapeuta le derivaría inmediatamente a su médico para una exploración a fondo y pruebas complementarias.

En cuanto al tratamiento de la cefalea dependerá del origen de la misma (si es articular o muscular), el tiempo que lleve con dicha cefalea, la zona de dolor, etc...

Principalmente el origen es una disfunción, bloqueo articular o una sobrecarga (por motivo traumático o postural) de la musculatura de la zona, principalmente el trapecio superior, el esternocleidomastoideo, la musculatura suboccipital y la musculatura propia de la mandíbula.

Por último, y como hemos apuntado anteriormente dependiendo del origen del dolor, las principales técnicas de manejo de la cefalea cervicogénica serán la movilización articular, manipulación osteopática, punción seca, masaje miofascial y estiramiento.

JAVIER VILLANUEVA SÁNCHEZ-BEATO



**Dra. Saramander**  
Veterinaria de Animales Exóticos  
**Veterinaria a Domicilio**  
675545852 / saramandra.es

**Gatos y Perros:**

- Vacunas
- Desparasitación
- Microchip
- Burocracia
- Eutanasia

**Otras Mascotas:**

- Consultas
- Desparasitación
- Vacunas
- Microchip
- Urgencias
- Eutanasia

*¡Recuerda!*  
SI TU MASCOTA NO ES UN PERRO NI UN GATO ¡ES UN ANIMAL EXÓTICO!



## CLINICA DE FISIOTERAPIA MULTIFISIO

Carretera de Noblejas, 32 OCAÑA (frente a Urgencias) CITA PREVIA: 925 121 390 / 691 344 421

- FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN
- OSTEOPATIA Y MASAJE
- PILATES REFORMER
- DEPILACIÓN CON LASER DE DIODO SAPPHIRE
- ESCUELA DE ESPALDA (Clases de Reeducación postural para niños)

