



TODO PREPARADO PARA LA 25ª EDICIÓN DEL ARNOLD CLASSIC EN COLUMBUS



Ni mas ni menos que 25 años celebra el ARNOLD CLASSIC de COLUMBUS, Ohio, que se celebrará los próximos 28 de febrero a 3 de marzo. Considerado como el "Evento multideportivo más grande de USA", con 18.000 atletas participantes y 45 especialidades deportivas representadas, este año contará, como está siendo habitual en los últimos años, además del evento profesional, con un altísimo número de atletas amateur de todas las modalidades aprobadas por la IFBB y de todas partes del mundo.

El Arnold Classic se creó en 1989 de la mano de Jim Lorimer y Arnold Schwarzenegger y desde entonces su crecimiento ha sido imparable. Este año, para celebrar sus Bodas de Plata contará con un denso calendario de actividades que asegura una semana llena de emoción y espectáculo.

Coincidiendo con este importante Aniversario, una nueva cita se suma al calendario de la IFBB, el primer Arnold Classic Sudamérica que se celebrará en Río de Janeiro, del 26 al 28 de abril y cuyo campeonato amateur estará

abierto para atletas de Sudamérica, Centro América y del Caribe.

Además, ya está confirmada la fecha para el III Arnold Classic Europe: del 11 al 13 de octubre en Madrid. La capital de España seguirá albergando el macro evento que nos hizo vibrar en 2011 y 2012 con la presencia de Arnold Schwarzenegger y con la espectacularidad de sus shows profesionales de Fitness y Bodybuilding, además de las disputadísimas batallas amateurs en todas las modalidades deportivas de la IFBB.

LA MISTERIOSA CIUDAD DE MARRAKECH, PRÓXIMO DESTINO IFBB

Marrakech, la increíble y turística ciudad de Marruecos, dará la bienvenida a la IFBB el próximo mes de Noviembre de 2013 para celebrar los Campeonatos del Mundo Masculinos y Congreso IFBB.

Marrakech es un destino al que llegan fácilmente numerosos vuelos desde toda Europa y cuenta con todas las facilidades hoteleras para acomodar a atletas, delegados, extra delegados y fans.

Tras el éxito organizativo de la Federación Ecuatoriana en el pasado Mundial Masculino, la Federación de Marruecos nos ofrecerá unos Campeonatos de gran calidad y alto standing.

No pierdas la oportunidad de visitar esta ciudad única en Marruecos.





IFBB WORLD

LAS ÚLTIMAS NOTICIAS EN EL MUNDO DEL FITNESS Y EL BODYBUILDING

**NO TE PIERDAS
EL NUEVO
NUMERO DE IFBB
UNIVERSE
ON LINE**



**La revista oficial de la
Federación Internacional y
un nuevo enlace de
comunicación para la familia
mundial de la IFBB**

IFBB UNIVERSE nace para reforzar incluso más los valores de solidaridad, amistad y justicia en nuestro deporte. Se organizan más de 1.000 campeonatos a nivel internacional bajo las siglas de la IFBB; además IFBB UNIVERSE es una revista on-line creada con el ánimo de servir a nuestro deporte y proveer de noticias de Culturismo y Fitness a los millones de entusiastas de nuestro deporte en todo el mundo de forma periódica.

Puedes leerla gratuitamente on-line en: www.ifbb.com y www.ifbbspain.com

CAMPEONATOS EUROPEOS MASCULINOS Y CONGRESO EBFF 2013 EN MOLDAVIA

La Federación Moldava de Fisicoculturismo será la encargada de organizar el próximo mes de mayo en Chisinau, Moldavia, los Campeonatos Europeos Masculinos y Congreso de la EBFF. Será la primera vez que esta Federación organice un campeonato internacional y está trabajando con gran ilusión para el éxito del evento.

Moldavia es un pequeño país situado entre Rumania y Ucrania, que obtuvo su independencia en 1991, como parte de la disolución de la Unión Soviética.

Rauf Bunyataliyev, Asistente del Secretario General de la IFBB; oficial con gran experiencia organizativa (solo hay que recordar el fabuloso Mundial que celebró en Bakú, Azerbaiyán en 2010) visitará en breve la ciudad de Chisinau, para entrevistarse con el Presidente de la Federación Moldava y con las autoridades locales para coordinar todos los detalles del evento.

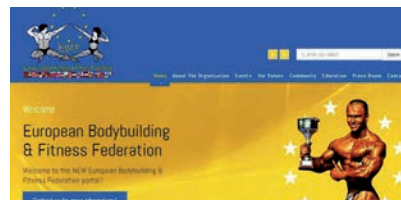
Rauf Bunyataliyev, Asistente del Secretario general de la IFBB.



NUEVA PÁGINA WEB DE LA FEDERACIÓN EUROPEA

Año nuevo, vida nueva!! La Federación Europea de Fisicoculturismo y Fitness ha actualizado y modificado su página web para este año 2013. Nuestros lectores pueden visitarla en la dirección: www.ebff.eu

Esta nueva pagina web se ha lanzado al ciberespacio junto al facebook de la EBFF como una herramienta de mayor información, noticias, reportajes, etc. de las actividades de la IFBB en Europa para todos nuestros entusiastas europeos.



IGOR DELIEV RE-ELEGIDO COMO PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN UCRANIANA

Igor Deliev ha sido re elegido como Presidente de la Federación Ucraniana de Fisicoculturismo y Fitness durante otra legislatura de cuatro años el pasado fin de semana en Kiev. ¡Nuestra enhorabuena Igor!

Igor Deliev, de 51 años fue atleta de competición, primero en boxeo, luego en powerlifting, y ha estado involucrado en la federación Ucraniana desde el principio; primero como Director Comercial, luego como Vicepresidente y finalmente como Presidente desde 2008., llevando a la federación ucraniana a un altísimo nivel donde sus atletas ganan

constantemente numerosos trofeos y medallas en campeonatos internacionales, quedando normalmente entre los tres primeros países ganadores por equipos.

Este año, la federación ucraniana afrontará un nuevo reto: la organización de los campeonatos mundiales femeninos los próximos 13 a 16 de Septiembre en el Centro de Exhibiciones "Acco Internacional" en Kiev.

Será la segunda vez bajo la presidencia de Igor Deliev en que su federación organice un campeonato internacional ya que en 2010 realizaron los Campeonatos Europeos Junior y Masters en la ciudad de Doneck.



Igor Deliev, Presidente de la Federación Ucraniana de Fisicoculturismo y Fitness.

IFBB WORLD

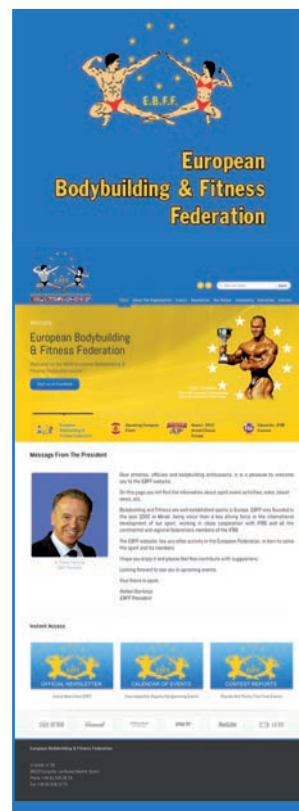
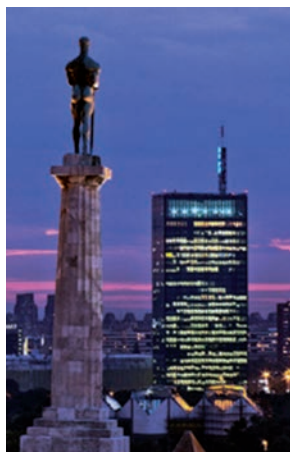
TODA LA INFORMACIÓN SOBRE LAS ACTIVIDADES EN EL MUNDO DE LA IFBB A TU DISPOSICIÓN

OPEN CUP DE SERBIA 2013

La Federación Serbia de Fisicoculturismo y Fitness, una de las federaciones mas activas y coordinadoras de eventos de la IFBB en los últimos años organizará la tradicional Open Cup de Serbia en Belgrado

el próximo 14 de Abril en la bella "Trade Union Hall" (Dom Sindikata), localizada en el centro de la ciudad de Belgrado. Esta Copa está abierta para todos los atletas afiliados a la IFBB con la autorización de sus respec-

tivas federaciones Nacionales Además, la Open Cup contara con un invitado de excepción; ni mas ni menos que uno de los mejores profesionales de la IFBB, Dennis Wolf, que realizará una exhibición.



ÉXITO DE LA REUNIÓN DE LA EBFF EN TOLEDO

Un año mas, la reunión de los Ejecutivos de la Federación Europea de Fisicoculturismo fue un gran éxito no solo a nivel organizativo sino en cuanto a decisiones, agenda, novedades, implantación de nuevas reglas,

coordinación de eventos con la IFBB y actividades para el año 2013. Además, la belleza de la histórica ciudad de Toledo cautivó a los asistentes que aprovecharon los ratos libres para visitar las zonas históricas de la ciudad.





¡VUELVE EL MR. EUROPA PRO!

La gran noticia de comienzos de 2013: el Mr. Europa Bodybuilding Pro Show (MEP) tendrá una IV edición, este año, en España. Será en Santa Susanna, (Barcelona), con motivo de los Campeonatos de Europa Femeninos, Junior & Master que se van a celebrar en la siempre de moda "capital mundial del Fitness" y permitirán a España ser el único país del mundo, al margen de USA, que albergará 2 citas de la IFBB Pro League.

El rumor, convertido pronto en noticia, ha sido fantásticamente acogido por atletas y aficionados.



El Dr. Rafael Santonja, organizador del show, no ha sido ajeno a las peticiones de atletas y aficionados sobre su deseo de que el MEP se mantuviese y ha dado otro paso al frente. Es turno ahora para los aficionados y los "pross" españoles de apoyar el show con su presencia. De momento, los atletas han recogido el guante y, de manera verbal, tanto Paco Bautista como Alfonso del Río, Angel Higuera y Manuel Manchado han confirmado su deseo de estar presentes. Así pues, todo apunta a un "Madrid vs. Cataluña", en Santa Susanna, el 10 u 11 de mayo, del que no paran de hablar las redes sociales.

ESPAÑA, 8ª DEL MUNDO EN JUNIOR & MASTER



Meritoria clasificación del equipo español de la FEFF en los recientes Campeonatos del Mundo IFBB Junior & Master con los que se cerró la temporada 2012, en Budapest (Hungría). Nuestros atletas, todos ellos de categoría master, destacaron en este formidable evento que reunió a más

de 300 atletas de 49 países y donde Alemania se llevó el oro por equipos.

Nuestros atletas, que no pudieron llevarse el triunfo en ninguna categoría —en ocasiones por 1 solo punto, como en el caso de Pedro Villa— sí lograron un buen número de medallas de plata y bronce, además de diversos

diplomas como finalistas. Junto al mencionado atleta murciano, Yolanda Fernández, Ramón González, Rafael Arana, Iñigo Ortiz de Mendivil, Manuel Valbuena, Rafael Vera y Leonardo Carballo dejaron la impronta de su gran nivel, destacando en las finales de sus respectivas categorías.

CAMPEONATOS DEL MUNDO

BODYBUILDING, EL DEPORTE INTEMPORAL

La IFBB puso el punto y final a la temporada 2012 con un espectacular Campeonato del Mundo Junior & Master, en el que se dieron cita más de 300 atletas de 49 países de todos los continentes del planeta. Un evento que no para de crecer y que podría llevar, en un futuro, a añadir un día más de competición o a separar las divisiones master y junior en dos campeonatos independientes. Para los jueces —repartidos necesariamente en 7 paneles, para mantener su concentración— el evento fue todo un reto, con 25 categorías a evaluar, de 8 modalidades diferentes.

La IFBB sigue creciendo exponencialmente de la mano de su presidente, el Dr. Rafael Santonja, quien presidió los campeonatos, junto al anfitrión, el presidente de la Federación Húngara de Bodybuilding & Fitness, Mr. Itsvan Huber. Prueba de ese crecimiento fue la nueva modalidad, Men's Physique que pronto tendrá un gran tirón en España. Nuestro país, que reservó una buena parte de su presupuesto para llevar un equipo de garantías, tuvo un papel destacado en las categorías master, a pesar de que nuestros favoritos, Pedro Villa, Ramón González, Rafael Arana, Iñigo Ortiz de Mendivil, Manuel

Valbuena, Rafael Vera y Leonardo Carballo no lograron su objetivo de ceñirse la medalla de oro. En cualquier caso, todos alcanzaron las finales y demostraron su incombustible calidad.

En resumen, un evento fabuloso que analizamos a continuación y que refleja toda la belleza de un deporte tan intemporal casi como el ajedrez: 69 años para el atleta más veterano y 17 años para la más joven: nada menos que 52 años de diferencia por lo que, extrapolando y como declaró el Dr. Santonja, algunos de ellos podrían seguir compitiendo en el año 2062. ¡Impresionante!



La espectacular Parada de Naciones, con 49 países representados. En la imagen, nuestro abanderado Yolanda Fernández tras el seleccionador nacional, Rafael Ovejero.



IFBB JUNIOR & MASTER BUDAPEST 2012



El Presidente IFBB, Dr. Rafael Santonja presidió unos campeonatos que no han parado de crecer, desde que asumió la presidencia en 2006.

El presidente de la Federación de Hungría, Mr. Itsvan Huber recibió el prestigioso "IFBB Distinguished Service Award" en reconocimiento a su trabajo como anfitrión de los Campeonatos. El Presidente de la IFBB le hizo entrega del galardón junto al Secretario General, Mr. Willian Tierney y el Presidente de Comité de Jueces, Mr. Pawel Filleborn.



CAMPEONATOS DEL MUNDO IFBB JUNIOR & MASTER



Los finalistas de la categoría de Classic Bodybuilding (menos de 50 años): Plamen HRISTOV (Bulgaria, 6°); Bjorn ALBINSSON (Suecia, 4°); Serge ROUZE (Francia, plata); Michael APRIN (Alemania, oro); Kurt STROHMAYER (Austria, bronce) y Bogdan NOWAKOWSKI (Polonia, 5°).



El completo y definido alemán Michel Aprin se llevó la victoria en Classic Bodybuilding (-50 años).

CLASSIC BODYBUILDING

MASTER OPEN HASTA 50 AÑOS

Interesante categoría, con la que se abrió la competición master y en la que estaban inscritos 12 atletas. Se impuso por unanimidad el alemán Michel Aprin, de 42 años, con un físico algo recto pero muy duro y apretado. Tan solo en la coreografía sufrió el acoso del francés Serge Rouze –muy mejorado–, quien acabó colgándose la medalla de plata en detrimento del austriaco Kurt Stromayer, el más estético de todos, pero algo blando.

Fuera de las medallas, el espigado sueco Bjorn Albinsson fue 4°, por delante del polaco Bogdan Nowakowski (5°) y del muy veterano búlgaro Plamen Hristov (6°).

MASTER OPEN MÁS DE 50 AÑOS

Sorprendente categoría por la calidad de los 11 atletas participantes, algunos casi al borde de los 60 años, como el sueco Peter Rudling (plata) que a punto estuvo de dar la sorpresa. No lo hizo por lo completo del físico del checo Michal Sidik, de 53 años, que rozó la puntuación perfecta y que se colgó el oro con facilidad. El bronce fue para el enorme alemán Joachim Grassel, después de pelear duro frente al irlandés James Cassidy (4°), de excelente separación muscular.

Por detrás de ellos, el polaco Mieczyslaw Nowacki (5°) aventajó en las cartulinas al esbelto noruego Ove Bekkevold (6°), en más ligero de toda la categoría.



Victoria para Michal Sidik (Rep. Checa) en Classic Bodybuilding (más de 50 años).



Final Classic Bodybuilding (más de 50 años): Ove BEKKEVOLD (Noruega, 6°); James CASSIDY Irlanda, 4°); Peter RUDLING (Suecia, plata); Michal SIDIK (Rep. Checa, oro); JOACHIM GRASSEL (Alemania, bronce) y Mieczyslaw NOWACKI (Polonia, 5°).



El Dr. Rafael Santonja proclamando Campeón del Mundo Absoluto Master de Classic Bodybuilding, al alemán Michael Aprin.

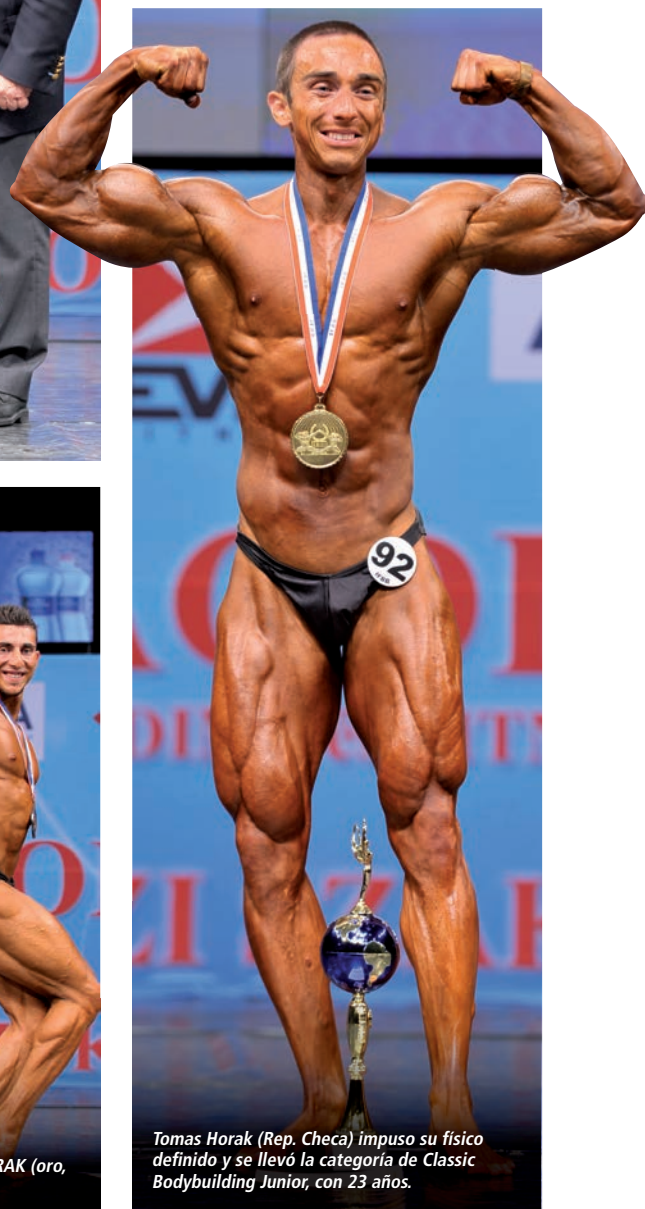
OVERALL MASTER CLASSIC BODYBUILDING

No tuvieron dudas los jueces para entregar el título absoluto al alemán Aprin. Su mayor juventud, con 11 años de diferencia, y sus rocosos abdominales fueron clave para que, por unanimidad, los jueces le proclamasen Campeón del Mundo Absoluto 2012.

JUNIOR OPEN

Nada menos que 17 atletas en esta categoría abierta, donde dominaron los atletas más veteranos, en su último año de junior. El triunfo fue para el checo Tomas Horak con un físico recortadísimo, de indiscutible campeón. No tan definido, pero con más tamaño y estatura (187 cm), el ucraniano Andrii Khomytskyi hizo valer sus excelentes proporciones y desarrollo para llevarse la plata ante el estético, pero ligero turco Ufuk Demirpence (bronce).

Fuera de las medallas, el eslovaco Martin Orolin (4º), el ucraniano Viacheslav Fedorenko (5º) y el rumano Grigoras Ionut (6º), completaron la final.



Tomas Horak (Rep. Checa) impuso su físico definido y se llevó la categoría de Classic Bodybuilding Junior, con 23 años.



El podium de Classic Bodybuilding Junior, con Andrii KHOMYTSKYI (plata, Ucrania); Tomas HORAK (oro, Rep. checa) y Ufuk DEMIRPENCE (bronce, Turquía).

LOS MEJORES ATLETAS ESPAÑOLES DEL 2012 POR REGIONES

ARAGÓN

Fotografías: Angel Molinero



**CARLOS
CEBOLLEDA**

SUBCAMPEÓN DE ESPAÑA
SUB21 2012



**JORGE
FERNÁNDEZ**

CAMPEÓN DE ARAGÓN
CULTURISMO (PESO LIGERO) 2012

3º PUESTO. CAMPEONATO DE
ESPAÑA 2012 (SENIOR HASTA
70 KILOS)

6º PUESTO. COPA NACIONAL
DE ESPAÑA 2012 (CLASSIC
BODYBUILDING HASTA 170 CM)



MICHEL PÉREZ

CAMPEÓN ABSOLUTO ACE EUROPE
(CLASSIC BODYBUILDING) 2012

CAMPEÓN DE ESPAÑA ABSOLUTO
CLASSIC BODYBUILDING 2012



FERNANDO NAVARRO

SUBCAMPEÓN OPEN CLASSIC MUSCLE
POWER 2012

4º PUESTO. CAMPEONATO DE ESPAÑA
2012 (SENIOR HASTA 90 KILOS)



ASTURIAS

Fotografías: Angel Molinero



NACIR MARZUK

CAMPEÓN COPA NACIONAL DE ESPAÑA (HASTA 90 KILOS) 2012

CAMPEÓN OPEN INTERREGIONAL MUSCLE POWER (CULTURISMO) 2012



JOSÉ MANEIRO

SUBCAMPÉON NORTE DE ESPAÑA (HASTA 80 KILOS) 2012

SANTA SUSANA

LA GRAN CITA EUROPEA DE LA PRIMAVERA

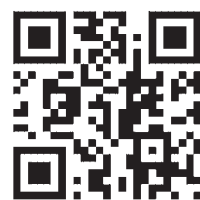
TEXTO Y FOTOGRAFÍAS: ANGEL MOLINERO

La Federación Europea de Fisicoculturismo y Fitness anuncia la celebración de los Campeonatos de Europa Femeninos Júnior y Master 2013 en la localidad de Santa Susana (Barcelona). Será los próximos días 2 al 6 del mes de mayo. Dicha cita vendrá completada con la cuarta edición del **Mr Europe Pro (MEP4)**. Nos hallamos, sin duda alguna, ante la gran cita europea de la primavera, tanto amateur como profesional, que una vez más será albergada en nuestro país para deleite de aficionados y también de los propios competidores.

Dr Rafael Santonja.

Venta de localidades

Tal y como sucedía en los certámenes anteriores, la Organización posibilitará la compra por anticipado de localidades. De este modo, los espectadores podrán planificar con suficiente antelación la gran cita europea de la primera parte de la temporada. Sin duda alguna, se trata de una opción más que recomendable, pues además de tratarse de un aforo limitado, también lo será numerado. Puedes acceder a la Plataforma online de venta a través del siguiente enlace:



<http://www.ifbbevents.com>



SANTA SUSANA, DE NUEVO CAPITAL DEL FITNESS

Santa Susana mantiene más vigente que nunca su firme apuesta por los grandes certámenes de fisiculturismo y Fitness, un compromiso que debemos atribuir muy directamente a la gran sintonía existente entre la Federación Internacional y el Alcalde de la localidad así como Patrón de la IFBB, Joan Campolier. La bella localidad, situada en la comarca del Maresme, arrastra una gran tradición. Al respecto, y como ya sabéis, ha venido albergando citas al más alto nivel de fisico-

culturismo y Fitness desde hace más de una década. En suma, se ha ganado a pulso ese apelativo de "Capital del Fitness" por el que se la conoce.

MEP4: Regresa el Mr. Europe Pro

La gran cita Profesional de la primera parte de la temporada anuncia su cuarta edición. MEP4 tendrá lugar el domingo 5 de mayo en el marco de los Campeonatos de Europa Femeninos Júnior y Master. Una vez más, se volverá a poner a disposición de los finalistas una jugosa bolsa económica así como una plaza

para el Olympia Weekend 2013, esta última reservada para el ganador del evento. Por otro lado, MEP4 continuará con la vocación de ediciones anteriores, esto es, propiciar un marco competitivo enfocado preferentemente a los profesionales europeos, pero permitiendo la presencia de atletas procedentes de otros continentes. ¿Cuál será la línea de competición de esta cuarta edición?, ¿quiénes son los favoritos del MEP4?. Estas y otras cuestiones de especial interés serán despejadas en próximos monográficos del evento. **M&F**



Joan Campolier.



El Dr. Rafael Santonja, Arnold y Alejandro Blanco, Presidente del COE, inaugurando ACE 2012.



Divertida instantánea de Arnold saludando a los participantes del triatlón. Este año disfrutaremos con la segunda edición.



El Dr. Santonja y Jim Lorimer ya están trabajando en las líneas maestras de ACE 2013.

ARNOLD CLASSIC

LA GRAN CITA EUROPEA DEL AÑO PREPARA SU TERCERA EDICIÓN

Fijada para los próximos días 11, 12 y 13 de octubre en Madrid, Arnold Classic Europe continuará con ese crecimiento exponencial que ya le ha llevado a convertirse en la cita más importante del viejo continente. Además, son muchos los aspectos que podemos ir avanzando con respecto a la edición

2013. Por ello, abrimos el presente monográfico mensual donde encontraréis las últimas novedades de ACE. También recomendamos permanecer atentos al Portal Oficial de ACE en Internet así como a sus páginas oficiales en las Redes Sociales, todas ellas en constante actualización.





El Madrid Arena, un emplazamiento perfecto para la gran velada de boxeo y fisicoculturismo profesional.



Los Strongman volverán a hacer las delicias del público asistente.



Las ArmWars Pro Series regresarán a Madrid con los mejores especialistas de todo el planeta.

EUROPE 2013

TEXTO Y FOTOGRAFÍAS:
ANGEL MOLINERO

<http://www.arnoldclassiceurope.es>



<https://www.facebook.com/arnoldclassiceurope.es>



<https://www.twitter.com/ArnoldClassicEu>



COMIENZA LA 1ª PARTE DE

En muy pocas semanas dará comienzo la primera parte de la presente temporada 2013 en el Calendario FEFF (Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness). Al cierre de la presente edición no disponemos del programa deportivo, toda vez que el Congreso Anual de la Federación española donde debe ser ratificado está teniendo lugar los días 1 al 3 del presente mes de febrero. Sin embargo, ya podemos señalar las principales citas que marcarán este primer programa del calendario anual, y que vamos a repasar contigo, amigo lector.



DE LA TEMPORADA FEFF

TEXTO Y FOTOGRAFÍAS:
ANGEL MOLINERO

CAMPEONATOS REGIONALES Y PROVINCIALES

LA GRAN CANTERA DEL FISICOCULTURISMO ESPAÑOL

Tal y como viene siendo tradicional, la mayor parte de los certámenes regionales y provinciales volverán a ser celebrados en la primera parte de la temporada, y más concretamente los meses de abril, mayo y junio. De igual modo, y siguiendo la tradición de años anteriores, el calendario 2013 dará comienzo con el *Campeonato Promesas de Cataluña*, que volverá a ser albergado en la localidad de Cornellá de Llobregat. El mismo mes de abril también recogerá otras citas igualmente ineludibles como el Campeonato de Euskadi, que repetirá sede en Los Salesianos de Deusto. El resto de Territoriales habrán lo propio a excepción del Campeonato de la Comunidad de Madrid, que tradicionalmente ha venido celebrándose en la temporada de otoño. En el próximo número de M&F encontraréis el calendario completo de eventos así como sus correspondientes fechas y lugares de celebración.

Los mejores atletas del panorama nacional, reunidos para disputarse los distintos títulos.



CAMPEONATO NORTE DE ESPAÑA

EL PRESTIGIOSO INTERTERRITORIAL TAMBIÉN REGRESARÁ

Una de las grandes citas interterritoriales para la temporada de primavera será el prestigioso Campeonato del Norte de España. La gran cita itinerante que, recordemos, ha venido celebrándose en las dos últimas ediciones en Galicia volverá a reunir a los mejores competidores de Galicia, Euskadi y Castilla y León. La sede del evento también deberá ser decidida en el Congreso Anual tras someter a la consideración de los asambleístas las distintas provincias interesadas en albergar esta nueva edición del evento.

COPA NACIONAL DE ESPAÑA

LA GRAN CITA FEFF

Tal y como viene siendo tradicional, la Copa Nacional de España será la gran parada de la Federación Española para la temporada de primavera. Tal y como recordareis, la pasada edición tenía lugar en Cádiz, todo ello en el marco del bicentenario de La Constitución de 1812. La incógnita referida al lugar de celebración también deberá resolverse en el Congreso Anual, pues existen varias propuestas de emplazamientos. Lo que si podemos avanzar es que volverá a ser la cita competitiva con mayor capacidad de convocatoria en esta primera etapa del calendario.

Eduardo López, uno de los Atletas de Culturismo clásico que marcó la primera parte de la temporada 2012.



Jordi Martínez Zafra.





CERTÁMENES TIPO OPEN

UN ESPECTÁCULO DE NUEVO ASEGURADO

Son varios los Campeonatos tipo Open que arrastran una gran tradición en nuestro país. En lo concerniente a la primera parte de la temporada, y con rango nacional, justo es subrayar el prestigioso *Open Musclepover*, el cual volverá a poner en juego la mayor dotación económica de la primera parte de la temporada. Otro clásico, con mucha más trayectoria todavía, es el mítico Memorial Francisco del Yerro, que regresa para resolver su cita anual con una doble cita; por un lado, el Campeonato regional y de principiantes así como el Open, también de rango regional y con premios en metálico para los ganadores. Una vez más, el memorial en honor del legendario atleta Francisco del Yerro volverá a convertirse en una de las grandes citas madrileña en la primera parte de la temporada.

CERTÁMENES NO COMPETITIVOS

UNA PROPUESTA DE GRAN CALADO ENTRE LOS PRINCIPIANTES

Los certámenes no competitivos representan toda una gran alternativa a los Campeonatos de principiantes y promesas. Al respecto, se espera entre otros una nueva edición de los levantinos Reto Gym Moiro y Reto Noray, este último de rango nacional. **M&F**

LOS ESPAÑOLES SON LOS “MÁS DIVERTIDOS” DE EUROPA Y LA SEGUNDA NACIONALIDAD MÁS DIVERTIDA DEL MUNDO, SEGÚN UN ESTUDIO

LOS AMERICANOS ENCABEZAN EL RANKING MUNDIAL DE LAS NACIONALIDADES CON MÁS SENTIDO DEL HUMOR SEGUIDOS DE LOS ESPAÑOLES COMO LOS MÁS DIVERTIDOS DE EUROPA, MIENTRAS LOS ALEMANES ESTÁN CONSIDERADOS LOS MENOS SIMPÁTICOS

Los españoles han sido valorados como la “nacionalidad más divertida” de Europa y la segunda del mundo, en una encuesta mundial para encontrar el país que “mejor hace reír” realizada por Badoo.com. Según este estudio, los estadounidenses son los más divertidos del mundo y los alemanes los más aburridos. Los españoles, el país de Cervantes y de Almodóvar, son los más graciosos de Europa, por delante de italianos, franceses y británicos.

El estudio se realizó entre 30.000 personas pertenecientes 15 países diferentes, a los que se les preguntó por la nacionalidad que consideraban más divertida y la más aburrida del mundo.

“Cuando conocemos a alguien, a menudo una de las primeras cosas que detectamos es si nos hace reír”, explica Lloyd Price, Director de Marketing de Badoo. “A veces, el sentido del humor es lo más importante para comenzar una relación. Badoo ayuda a millones de personas a conocerse cada mes.”

Los estadounidenses están considerados como los más divertidos del mundo. A ellos se les reconocen las mejores comedias de la historia como: Friends, los Simpsons, cualquier número de los Hermanos Marx o Woody Allen, Steve Martin y Ben Stiller.

Sin embargo, España tiene una tradición mucho más antigua de genios que juegan con el sentido del humor y la iro-

nía, nos remontamos a Don Quijote, quizás la mejor novela satírica jamás escrita.

Parte del atractivo de nuestro humor puede radicar en el hecho de que los españoles somos menos “políticamente correctos”, según los británicos, que los europeos del norte, en cuanto a cuestiones sexuales.

Como en todas las cosas, el humor español es diferente según la región en la que nos encontramos.

Sin embargo, fue el gran poeta británico W.H. Auden quien mejor expreso la importancia del sentido del humor cuando observó: “Entre los que me gustan o admiro, no puedo encontrar ningún denominador común, pero entre aquellos a quienes amo: todos me hacen reír”.



RANKING DESTACADO DE LAS 10 NACIONALIDADES CONSIDERADAS COMO MÁS DIVERTIDAS

RANKING	PAÍS
1.	EE.UU.
2.	ESPAÑA
3.	ITALIA
4.	BRASIL
5.	FRANCIA
6.	MÉXICO
7.	INGLATERRA
8.=	HOLANDA
8.=	RUSIA
10.	BÉLGICA

RANKING DE LAS 10 NACIONALIDADES PEOR VALORADAS

RANKING	PAÍS
1.	ALEMANIA
2.	RUSIA
3.	TURQUÍA

Nota: 2.000 encuestados de 15 nacionalidades diferentes se les pidió elegir entre una lista de 15 países.

Fuente: Canela Public Relations

TEXTO: VÍCTOR BARRIOS
FOTOS: VÍCTOR BARRIOS
Y COE: DIEGO G. SOUTO



MARIO PESTANO

"MÚSCULO OLÍMPICO"

En primer lugar Mario, darte la bienvenida a Muscle & Fitness. Mario puedes presentar a nuestros lectores tu palmarés deportivo, por favor.

Me gusta presentarme como Lanzador de disco, Con tres Olimpiadas a mis espaldas, 9 mundiales y 4 europeos. Durante mas de doce años consecutivos he sido campeón de España, llevo mas de 10 años estando en el top ten del ranking mundial y he competido y ganado en las competiciones mas importantes del mundo de atletismo, la famosa Golden league ahora denominada diamont league. Actualmente poseo el record de España con una distancia conseguida en el 2008 de 69.50 metros, con la que estoy entre las 30 mejores marcas del mundo en toda la historia del lanzamiento de disco.

Mario, como deportista olímpico, ¿qué importancia le das al desarrollo muscular?

La figura del lanzador va intimamente ligada al desarrollo muscular. Somo atletas que necesitamos de una gran potencia para poder lanzar el artefacto lo mas lejos posible. Potencia que va ligada tambien, al equilibrio, la velocidad, equilibrio y mucha coordinación cuerpo-mente.

Nuestro trabajo muscular va enfocado a conseguir un músculo con mucha fuerza, muy elastico y largo y con una capacidad de explosión importante. Necesitamos un músculo muy dinámico para poder movernos muy rápidos y con la mejor de las habilidades.



Se que eres muy fuerte por naturaleza... háblanos acerca de los pesos que utilizas en ejercicios de fuerza o potencia como el Press en banca y parecidos.

Nuestra forma de trabajar la fuerza va enfocada a los grandes grupos musculares y para ello utilizamos ejercicios básicos de la halterofilia (cargada, arrancada, pectoral y sentadillas) y a esto, le sumamos

ejercicios compensatorios de esos grupos musculares mas pequeños con los que tambien tenemos que contar.. Trabajamos con movimientos de halterofila porque se asemejan mucho a lo que es un lanzamiento, mueven mucho peso de una forma muy explosiva.

Luego cada maestrillo tiene su librito dentro de lo que es la preparación, pero a nivel general, en una preparación pasamos por un periodo introductorio, una etapa de Volumen, otra etapa de fuerza maxima y otra de fuerza explosiva, esta ultima se corresponde ya con el periodo de alta competición.

Por ello en una etapa introductoria a principio de tempora, cuando hacemos entre 10 o 12 repeticiones, en pectoral puedo mover 100-120 kilos, en una etapa de volumen con 8 repeticiones de 160-180 kilos, en la etapa de fuerza maxima 180-200 kilos y ya en la etapa explosiva con 2,3 o 4 repeticiones muevo entre 200-230 kilos. Por supuesto estas son pesos que muevo yo(hay lanzadores muchisimo mas fuertes , sobre todo los lanzadores de peso en los que estos kilos se incrementan mucho mas). En cargada al final podemos estar moviendo 160-170 kilos, en

LOS NUEVOS TALENTOS DEL BIKINI FITNESS ESPAÑOL

CRISTINA PÉREZ

La división de **Bikini Fitness** continúa produciendo un gran número de nuevos talentos. Tal es el caso de **CRISTINA PÉREZ**, una gallega de veintidós años que ya cosecha un más que interesante palmarés deportivo. Además, esta trayectoria tendrá su continuidad esta misma temporada 2013, toda vez que ya ha dado comienzo una nueva preparación. Sugerimos permanecer atentos a este nuevo talento del Bikini Fitness español, pues pronto podría estar luchando en las primeras líneas de competición nacionales.

TEXTO Y FOTOGRAFÍAS: **ANGEL MOLINERO**

Cristina es fiel reflejo de esta nueva cantera de jóvenes talentos destinados a protagonizar el próximo relevo generacional en nuestras líneas de competición. A sus veintidós años y con un año de trayectoria competitiva a sus espaldas, Cristina ya ha tenido oportunidad de realizar sus primeros lances sobre las plataformas, además con resultado más que satisfactorio en todos los sentidos: ha disfrutado la experiencia, logró buenos puestos y está firmemente decidida a continuar con su carrera deportiva.

Nacida en Vigo pero residente en Barcelona, su debut se produciría en un certamen de promesas, un marco donde tradicionalmente se han venido forjando las nuevas canteras deportivas. La segunda plaza conseguida no solo premió sus méritos, también la animarían a continuar

con otros retos de rango regional. A partir de ahí, una cuarta plaza en el Campeonato de Barcelona y la tercera en el Cataluña volverían a refrendar ese buen camino seguido.

En el mes de mayo, y aprovechando la preparación, decidió sumergirse en su primera experiencia competitiva nacional, todo ello en el marco de la Copa Nacional de España. Un objetivo que todavía se hallaba ciertamente lejos de su alcance, debido principalmente a su inexperiencia. Con todo, la permitió vivir en primera persona la experiencia de un certamen al más alto nivel nacional. Cristina no lograría clasificar entre las finalistas, pero encontró algunos aspectos a mejorar de cara a próximos Campeonatos. Este 2013 disfrutará de otra oportunidad, y no tenemos la menor duda de que sabrá aprovecharla.





PALMARÉS

- **No clasificada.** Copa Nacional de España IFBB 2012
- **4º puesto.** Campeonato de Barcelona IFBB 2012
- **3º puesto.** Campeonato de Cataluña IFBB 2012
- **2º puesto.** Campeonato Promesas de Cataluña IFBB 2012
- **2º puesto.** Copa Amateur Angel Higuera IFBB 2012