



¡Thomas Bata hizo historia!



Corazón y resistencia: Pepe Japa logró otro Everesting

113 años de Malloco Atlético



EXHIBICIÓN
DEPORTES DE COMBATE



José “Pepe” Japa completó por quinta vez el desafío Everesting en la cuesta Mallarauco



Un verdadero desafío de resistencia y superación protagonizó José “Pepe” Japa, quien logró completar por quinta vez el exigente reto Everesting, alcanzando los 8.849 metros de altitud acumulada, equivalentes a la altura del monte Everest.

La hazaña consistió en subir y bajar repetidamente la cuesta Mallarauco hasta completar la altura de la montaña más alta del mundo, en una jornada marcada por el esfuerzo físico, la perseverancia y la pasión por el deporte.



El desafío Everesting es reconocido internacionalmente por su extrema exigencia, poniendo a prueba la resistencia mental y física de quienes se atreven a enfrentarlo.

Con esta nueva marca, “Pepe” Japa volvió a demostrar que no existen límites cuando hay disciplina, corazón y determinación, transformándose en un ejemplo de constancia y superación para la comunidad deportiva.

Una tremenda hazaña que llena de orgullo y admiración.

Thomas Bata se coronó campeón y clasificó a los Panamericanos 2027



El Club Hockey Patín Thomas Bata se coronó campeón de la Liga Masculina del Campeonato Nacional de Clubes, reuniendo a los mejores equipos del país.

Un gran logro que premia el esfuerzo, compromiso y trabajo en equipo de todo el plantel.

¡Felicitaciones a jugadores, cuerpo técnico y familias por este histórico triunfo!





113 años de historia, pasión y tradición celebró el Club Deportivo Malloco Atlético



El emblemático Club Deportivo Malloco Atlético celebró sus 113 años de vida con una emotiva cena aniversario junto a socios, jugadores, dirigentes e invitados especiales.

Durante la jornada se destacó la pasión, el esfuerzo, el compañerismo y el amor por los colores albicelestes, valores que han acompañado al club a lo largo de su historia y que han permitido unir a generaciones enteras en torno al deporte.

La actividad también permitió recordar importantes momentos de la institución y reconocer el compromiso de quienes han sido parte del crecimiento y desarrollo del club, transformándolo en una de las entidades deportivas más tradicionales de la comuna.



Exitosa Exhibición de Deportes de Combate reunió a deportistas y familias en Peñaflor



Una gran jornada deportiva se vivió en Peñaflor con la realización de la Exhibición de Deportes de Combate, actividad que convocó a deportistas, familias y vecinos en torno al deporte, la disciplina y la vida sana.

Durante el encuentro, los asistentes pudieron disfrutar de demostraciones de Boxeo, Karate, Wushu, Sanda, Jiu-Jitsu Brasileño, Sumo, Luta Livre, Glima y Taichi, disciplinas que mostraron toda su técnica, destreza y valores formativos.



Academia 42 de Malloco celebró el Día de la Familia con entretenida jornada deportiva



Con juegos, deporte y mucha alegría, la Academia 42 de Malloco realizó una entretenida celebración del Día de la Familia, reuniendo a niños, jóvenes y adultos en una jornada marcada por el compañerismo y la vida sana.



La actividad permitió fortalecer los lazos familiares y comunitarios a través de distintas dinámicas recreativas y deportivas, donde grandes y pequeños compartieron un grato momento en comunidad.



La Escuela Emilia Lascar vivió una entretenida jornada con su Primera Cicletada y Caminata, actividad que reunió a estudiantes, familias y comunidad educativa en torno al deporte y la vida saludable.

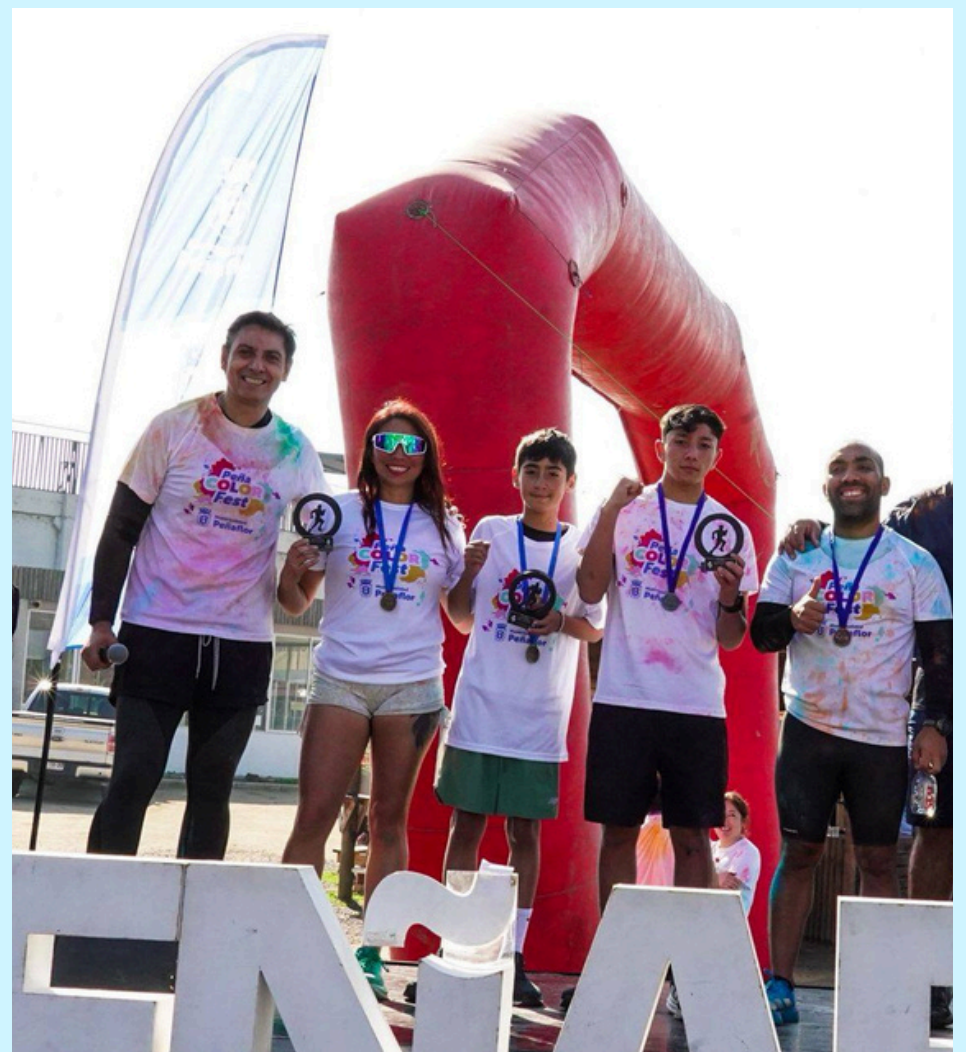
Con el apoyo de la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor, la actividad estuvo llena de compañerismo, alegría y participación, demostrando que el deporte también une y crea grandes momentos.

Peñaflor vivió una entretenida jornada con la Corrida Peña Color Fest



Cientos de personas participaron en la Corrida Peña Color Fest, una actividad deportiva y recreativa que llenó de color, energía y entusiasmo las calles de la comuna.

La jornada comenzó en el frontis de la Municipalidad de Peñaflor y finalizó en el Parque El Trapiche, donde familias, jóvenes y deportistas disfrutaron de una mañana marcada por la actividad física y la vida saludable.



Raúl Araya brilló en Antofagasta y estableció nuevo récord nacional de Salvamento Acuático



Una destacada participación tuvo el deportista peñaflorino Raúl Araya en la 2ª fecha del Campeonato Nacional de Salvamento Acuático Deportivo, disputada en Antofagasta.

Araya obtuvo el primer lugar en la prueba de 100 metros socorrista, estableciendo además un nuevo récord nacional en piscina de 25 metros. A este importante logro sumó un tercer lugar en la prueba de 50 metros arrastre de maniquí.



Funcionarios participaron en capacitación ambiental en Parque El Trapiche



Funcionarios de la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor participaron en la capacitación "Aprender para guiar: Formación Ambiental Renamu", realizada por guardaparques de la Reserva Natural Municipal de Parque El Trapiche.

La jornada incluyó actividades teóricas y prácticas, finalizando con un recorrido guiado por la reserva, donde los participantes conocieron la importancia de la educación ambiental y el cuidado del entorno natural.

La instancia permitió fortalecer el compromiso con la protección del medio ambiente y la conexión con la naturaleza.

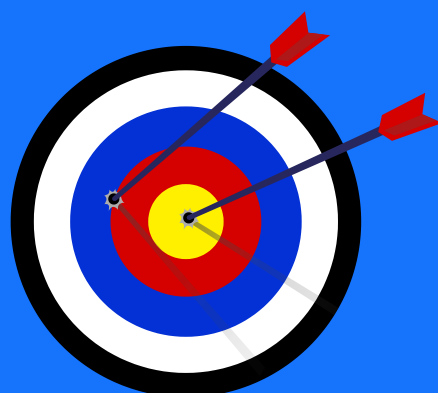
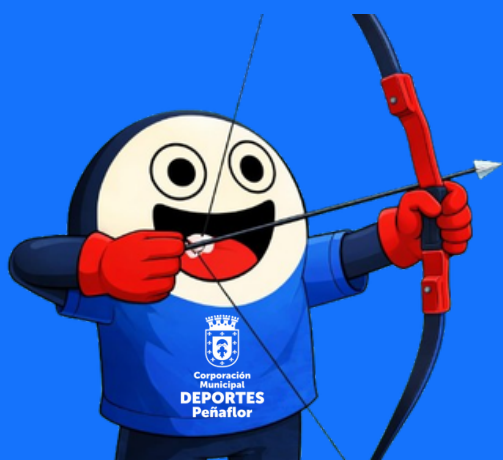
Deportistas peñaflorinos representarán a Chile en Panamericano de Medellín



Alice Vaughan y Agustín Melipillán, deportistas del Club Centaurus, sostuvieron un encuentro junto al alcalde Rodrigo Cornejo, quien les entregó su apoyo y buenos deseos antes de su viaje al Campeonato Panamericano Juvenil y Máster que se realizará en Medellín, Colombia.

Ambos representantes llevarán el nombre de Peñaflor y de Chile a esta importante competencia continental, reflejando el esfuerzo, la dedicación y la pasión por el deporte.

Les deseamos el mayor de los éxitos en este desafío internacional.





Deportistas chilenos brillaron en Mundial de Artes Marciales Vikingas en Noruega



Sebastián Godoy y Sergio Gutiérrez destacaron en el Mundial de Artes Marciales Vikingas realizado en Gudvangen, Noruega, donde obtuvieron medallas de plata y fueron reconocidos como los “Ulfhednar Chilenos”, una élite de guerreros vikingos.

Además de este importante logro internacional, Sergio Gutiérrez recibió su ascenso a cinturón negro Athil II Spirit en Teiwaz, marcando un nuevo paso en su trayectoria deportiva.

Tras su participación en el campeonato, ambos deportistas se reunieron con el alcalde Rodrigo Cornejo, quien los felicitó por representar con orgullo a la comuna y al país en esta destacada competencia internacional.



Diego Pérez conquista Madrid



Una destacada actuación tuvo el deportista peñaflorino Diego Pérez, quien se consagró campeón en la categoría Quad del WC100 Madrid 2026, dejando nuevamente en alto el nombre de Peñaflor en el escenario internacional.

El “hijo ilustre” de la comuna mostró un gran nivel competitivo durante el torneo, logrando imponerse en sus cuatro encuentros y quedándose de manera invicta con el título de campeón.

Este importante triunfo refleja años de esfuerzo, disciplina y preparación, consolidando a Diego Pérez como uno de los grandes representantes deportivos de Peñaflor a nivel internacional.

Tras este exitoso paso por España, el deportista continuará con su preparación para enfrentar un nuevo desafío: el WC100 de Barcelona, competencia donde buscará seguir sumando triunfos y representando con orgullo a la comuna y al país.

¡Campeona sobre ruedas! Francisca Mira destaca en el patinaje artístico



Una importante alegría para el deporte local entregó la deportista Francisca Mira Soto, quien obtuvo el primer lugar en una competencia federada de patinaje artístico, representando a Academia Peñaflor.

El destacado resultado refleja el compromiso, la disciplina y el constante esfuerzo que la joven deportista ha demostrado en cada entrenamiento, dejando en alto el nombre de Peñaflor en esta exigente disciplina.

Desde la comunidad deportiva peñaflorina, se valoró este importante logro, que además inspira a nuevas generaciones a seguir desarrollando el deporte y la vida sana a través del patinaje artístico.

Felicitamos a Francisca por este gran triunfo y por representar con orgullo a nuestra comuna en competencias de alto nivel.

Peñaflor brilló en competencia de pejerrey chileno



Una sobresaliente participación tuvo el Club de Pesca y Caza de Peñaflor en una reciente competencia de pesca de pejerrey chileno, donde sus representantes lograron importantes ubicaciones y reconocimientos.

María Rojas Muñoz consiguió el segundo lugar en la categoría damas, mientras que Luciano García García alcanzó el quinto puesto en adultos, dejando en alto el nombre de la comuna.

Asimismo, en la categoría Súper Senior fueron reconocidos Eladio Abarca Becerra, Jorge Abarca Becerra y Pedro Godoy Roa por su destacada participación en el certamen.

Con entusiasmo y espíritu deportivo, la delegación celebró cada logro representando con orgullo a Peñaflor.

Seguimos trabajando para que el deporte llegue a cada rincón de Peñaflor



Junto a nuestro alcalde Rodrigo Cornejo y el directorio de la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor, sostuvimos una reunión de trabajo para avanzar en nuevas iniciativas deportivas, fortalecer talleres comunitarios, mejorar espacios deportivos y generar más oportunidades para nuestras vecinas y vecinos.

Tenis de Mesa y Ajedrez dieron el vamos a los Juegos Deportivos Formativos Escolares Comunales



La Academia 42 de Malloco fue el escenario de la primera fecha de los Juegos Deportivos Formativos Escolares Comunales, donde estudiantes de distintos establecimientos educacionales participaron en las disciplinas de Tenis de Mesa y Ajedrez.

La jornada estuvo marcada por el entusiasmo, la concentración y el espíritu deportivo de los participantes, quienes demostraron sus habilidades en una instancia que fomenta la sana competencia, el compañerismo y el desarrollo integral a través del deporte.

Una gran jornada que dio el puntapié inicial a este importante campeonato escolar comunal.



Bienestar: acompañamiento para nuestros adultos mayores

Intervenciones integrales en Terreno de Mayo

Santo Rosario
Primavera de Pelvín
Activas y Divertidas
Los Diamelos
Flor de Amankai
Nueva Malloco
Esperanza




Taller
Para personas con
diagnóstico de
ARTROSIS



**Corporación Municipal
DEPORTES
Peñaflor**



El pasado 15 de abril comenzó el Plan Bienestar Mayor, iniciativa que contempla intervenciones de un equipo multidisciplinario en distintos clubes de la comuna, promoviendo espacios de acompañamiento, actividad y participación.

Durante el mes de mayo fueron beneficiados los clubes Santo Rosario, Primavera de Pelvín, Activas y Divertidas, Los Diamelos, Flor de Amankai, Nueva Malloco y Esperanza.

Una importante iniciativa que busca fortalecer el bienestar y mejorar la calidad de vida de nuestras personas mayores

¡Mayo se movió con todo!



Mayo fue un mes lleno de energía, participación y grandes momentos deportivos. Vimos a cientos de vecinos disfrutar de talleres, encuentros, competencias y actividades que siguen fortaleciendo el deporte en nuestra comuna.

Cada nuevo participante, cada logro y cada actividad realizada nos motivan a seguir creciendo y generando más oportunidades para toda la comunidad.

Gracias a nuestros deportistas, profesores, familias y dirigentes por ser parte de este gran equipo. Juntos seguimos sumando deporte, vida sana y bienestar para Peñaflor.

Mario Valenzuela
Director
Corporación Municipal de Deportes



CONOCE NUESTROS TALLERES

Súmate a la entretención

ACTUALIZADO



Talleres Deportivos
Peñaflor 2026

NUEVO GRATUITO

Monitor: Héctor Pérez
Mixto - 18 años en adelante

Boxeo

MIÉRCOLES Y VIERNES

BOXEO 1 **BOXEO 2**
19:00 a 20:30 hrss **20:30 a 22:00 hrs**
Gimnasio Corporación Municipal
Ex El Guindal Central 110

Inscríbete en el lugar con el tallerista

Consultas a: info@corporaciondeportes.penaflor.cl
O LLAMANDO AL : 443678460



Talleres Deportivos
Peñaflor 2026

NUEVO GRATUITO

Monitora : Michelle Matta
Mixto - 18 años en adelante

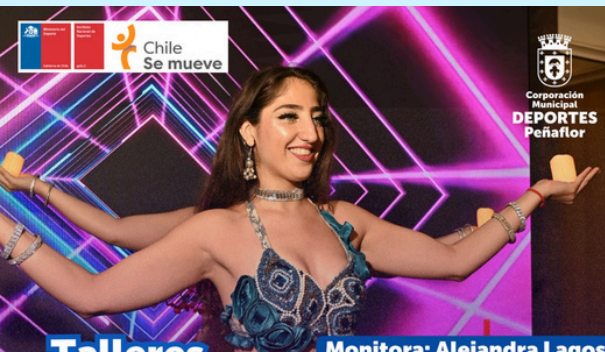
Acondicionamiento Físico

MARTES y VIERNES

19:30 a 20:30 hrs
Villa Las Palmeras de Malloco,
Palma Real 188(Sede vecinal)

Inscríbete en el lugar con el tallerista

Consultas a: info@corporaciondeportes.penaflor.cl
O LLAMANDO AL : 443678460



Talleres Deportivos
Peñaflor 2026

GRATUITO

Monitora: Alejandra Lagos
Desde los 18 años

Danza Arabe

MARTES Y JUEVES

20:00 a 21:30 hrs
Club de Leones Arturo Prat 197

Inscríbete en el lugar con el tallerista

Consultas a: info@corporaciondeportes.penaflor.cl
O LLAMANDO AL : 443678460



Talleres Deportivos
Peñaflor 2026

NUEVO GRATUITO

Monitora : Alejandra Lagos
Mixto - 18 años en adelante

Aerobox

MARTES y JUEVES

18:45 a 19:45 hrs
Hernán Cortes 430, Sede vecinal
Las Praderas 3 y 4

Inscríbete en el lugar con el tallerista

Consultas a: info@corporaciondeportes.penaflor.cl
O LLAMANDO AL : 443678460



Talleres Deportivos
Peñaflor 2026

GRATUITO / MIXTO
18 y más

CALISTENIA

LUNES - MIÉRCOLES Y VIERNES

19:30 a 20:30 hrs
20:30 a 21:30 hrs

 **Parque de Calistenia - Malloquito 2834**

Inscríbete en el lugar con el tallerista

Consultas a: info@corporaciondeportes.penaflor.cl
O LLAMANDO AL : 443678460



Talleres Deportivos
Peñaflor 2026

GRATUITO

Monitora : Maritza Morales
Mixto

Baile Entretenido

LUNES Y MIÉRCOLES

19:00 a 20:30 hrs
Sede Vecinal
Francisco Bilbao 1889
18 años en adelante

Inscríbete en el lugar con el tallerista

Consultas a: info@corporaciondeportes.penaflor.cl
O LLAMANDO AL : 443678460



HIDRATACIÓN EN INVIERNO:

UNA MEDIDA SIMPLE PARA CUIDAR LA SALUD

Durante el invierno muchas personas disminuyen el consumo de agua porque sienten menos sed. Sin embargo, el **organismo continúa perdiendo líquidos** a través de la respiración, la orina, la piel, la calefacción, la actividad física y los cuadros respiratorios frecuentes de la temporada. **Mantener una adecuada hidratación contribuye al correcto funcionamiento del cuerpo**, la regulación de la temperatura, el rendimiento físico y la prevención de complicaciones de salud.



En personas mayores, niños y deportistas, el riesgo de deshidratación puede ser mayor debido a una menor percepción de sed o mayores pérdidas de líquidos.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MANTENERSE HIDRATADO EN INVIERNO?

La **hidratación adecuada** ayuda a:



Mantener la función muscular y cognitiva.



Favorecer el transporte de nutrientes y oxígeno.



Mantener el volumen sanguíneo y la regulación térmica.



Disminuir el riesgo de fatiga, cefaleas y constipación.



Apoyar el funcionamiento del sistema inmune y la recuperación física.



¿CUÁNTA AGUA NECESITAMOS?

Las recomendaciones generales para adultos sanos sugieren un consumo aproximado de:



2 LITROS DIARIOS

PARA MUJERES



2,5 LITROS DIARIOS

PARA HOMBRES

Estas cantidades consideran agua, infusiones, leche, sopas, frutas, verduras y otros alimentos ricos en agua.



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

1

NO ESPERAR A TENER SED



En invierno la sensación de sed disminuye, pero el cuerpo sigue necesitando líquidos diariamente.

2

MANTENER AGUA DISPONIBLE DURANTE EL DÍA



Tener una botella o vaso visible ayuda a recordar el consumo frecuente de líquidos.

3

PREFERIR BEBIDAS SALUDABLES



Consumir principalmente:

- Agua
- Infusiones sin azúcar
- Sopas y caldos caseros
- Leche y bebidas lácteas bajas en azúcar



Evitar el exceso de bebidas azucaradas y alcohol.

4

CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS DIARIAMENTE



Alimentos como frutas y verduras aportan agua, vitaminas y minerales importantes para el invierno.

5

OBSERVAR EL COLOR DE LA ORINA



Una orina de color amarillo claro suele asociarse a un adecuado estado de hidratación, mientras que una orina más oscura puede indicar bajo consumo de líquidos.



MENSAJE FINAL

La hidratación no es solo una preocupación del verano. Durante el invierno también cumple un rol fundamental para mantener la salud, prevenir complicaciones y favorecer el bienestar general.

Incorporar hábitos simples de hidratación puede generar importantes beneficios para toda la comunidad.



Consejos de Nutrición Saludable con Carlos Cofré

Nutricionista de la Corporación Municipal de Deportes y Coordinador Técnico de Bienestar, Salud y Deportes

Autoridades en nuestras actividades

Agradecemos al Concejo Municipal por su constante apoyo y por acompañarnos en nuestras actividades.



Los concejales
Fernando San Martín
Díaz y Luis Contreras
Lártiga nos
acompañaron en el
Everesting 2026.



El concejal Guillermo Donoso acompañó a la comunidad en la entretenida Corrida Color Fest, una jornada llena de deporte, alegría y colores donde familias, jóvenes y niños disfrutaron de una actividad recreativa llena de energía y vida sana. La actividad reunió a cientos de participantes que vivieron una experiencia marcada por la diversión.



Los concejales Claudia Rubio, Cristián Martín y Fernando San Martín acompañaron la celebración de los 133 años del Club Atlético Malloco, compartiendo junto a deportistas, dirigentes y vecinos una significativa jornada marcada por la historia, el deporte y el compañerismo. Un importante aniversario que reconoce la gran trayectoria y el valioso aporte que el club ha entregado durante más de un siglo al desarrollo deportivo y social de la comunidad.

MAYO

Tu Parque El Trapiche

Abierto de Jueves a Domingo



• **Peñaflorinos**
(presentando tu
Tarjeta Vecino)

\$1.000

• **Niñas/os hasta 4 años,**
Adultos Mayores desde
65 años y Personas con
Discapacidad

ENTRADA LIBERADA

• **Público General**

\$2.000

Cerrado: Lunes, Martes y Miércoles

HORARIO
INVIERNO

10:00 A 18:00 horas

***Ingreso hasta las 17:30 horas**



Municipalidad
Peñaflor



Municipalidad
Peñaflor

GUIA TELEFÓNICA DE EMERGENCIA

Peña Seguro 1410

Carabineros Peñaflor 133/ 229225640

Carabineros Malloco 133/229224345

Central Bomberos 132/228120182

PDI Peñaflor 227083448

Hospital de Peñaflor 225742500

Horas Médicas Cesfam Peñaflor y Monckebeg 226053222

Informaciones Cosam +56927909288 + 56949559438



NUESTROS TELÉFONOS

Para más
rapidez llama
directo a los
siguientes
números



Sólo Emergencias

PEÑA SEGURO

1410

Médico a Domicilio

22 432 7866

Ambulancia

22 432 7829

Informaciones

22 432 7714

Luminarias Apagadas

22 432 7799