

**Hoquei sobre patins.** La competició continental oficial del WSE-RH arrenca demà sense els grans clubs d'Europa com si res no hagués passat

# Al gener, nova lliga europea

Joan Martí  
BARCELONA

“Els clubs no poden estar sense jugar i estem treballant per fer una nova competició aquest curs que no arrencaria abans del gener”, sentència Toni Miró, el portaveu de l'EHCA, l'associació de clubs europeus que aplega la gran majoria d'equips més importants del continent amb quatre de catalans –el Barça, el Reus, el Noia i el Caldes–. “Sigui sota el paraigua de World Skate, tant de bo, o sense”, el gener és l'horitzó marcat per engegar una nova lliga europea “dellarg recorregut i inclusiva” i que s'emmarqui “en una visió global de l'hoquei que estigui per damunt dels interessos individuals dels clubs”, rebla Miró. L'EHCA proposa una competició de qualitat amb capacitat per créixer i amb un format similar a la lliga europea d'handbol.

Amb els tràmits del divorci signats, la lliga europea més surrealista arrenca demà amb només vuit equips, cap de l'OK Lliga. Dos portuguesos que no figuren entre els millors de la seva lliga, el Tomar i el Valongo; tres d'italians, el Lodi –campion de lliga i de copa–, el Sarzana i el Trissino; dos de francesos, el Coutras i la Vendéenne i un de suís, el Diessbach, dividits en dos grups en la lligueta prèvia, formen la competició. Només dos dels clubs, el Lodi i el Trissino –3r a Itàlia–, s'haurien guanyat en condicions



L'Sporting, el darrer campió ■ EHCA

## Catalans al Lodi, Sarzana i Coutras

En la lliga europea, hi haurà jugadors catalans. El Lodi, un dels grans favorits, té l'igualadí Jordi Méndez, que ja torna a liderar la llista de golejadors del curs (10), i el torderenc Enric Torner, segon amb 7 gols. Els germans Galbas, Poli i

Joan són fonamentals al Sarzana, subcampion de l'Europe Cup, i Roger Bars debuta al Trissino. També n'hi ha al Coutras. El tècnic és el torderenc Miquel Àngel Sánchez, que té a les seves ordres Toni Seró i Marc Povedano.

normals el dret a ser-hi. Els altres sis són convidats pel WSE-RH per salvar els mobles. El divorci entre el comitè europeu i l'EHCA ha desembocat en un torneig que s'allunya molt del que hauria de ser i fa mal als ulls. Cap dels participants ha estat abans campió. La proposta EHCA derogada pel comitè europeu predicava amb l'exemple de la inclusió i donava cabuda a 20 equips, amb dos grups de 8 i una prèvia en què hi hauria hagut dos equips de l'associació,

l'Oliveirense, que ostenta la presidència rotativa, i el Noia. La resta d'afiliats, “s'ho havien guanyat a la pista”, recalca Miró.

Les eleccions de World Skate mundial del 27 de novembre marquen ara el calendari amb l'esperança que l'*statu quo* salti pels aires. Sabatino Aracu, elegit per primer cop en l'assemblea de Roma 2005 –va substituir el català Isidre Oliveras de la Riva en una reunió en què es va revocar l'admissió de Catalunya com a membre de

## El calendari

**Les eleccions al World Skate del novembre, clau en l'oficialitat o la unilateralitat de la competició**

ple dret–, aspira a la seva enèsima reelecció i, de moment, no sembla que hagi de tenir oposició el dia 27 de novembre. Les eleccions a World Skate poden desembocar en canvis en les vicepresidències, o sigui en la presidència de World Skate Europa, que faciliti activar el procés amb un Aracu de perfil polític que ara no s'ha volgut posar en evidència amb les eleccions tan a prop i que, teòricament, estaria enfortit amb un mandat sencer al davant per fer un cop de puny damunt la taula. Amb els estatuts a la mà, World Skate Europa depèn de l'organisme mundial, tot i que durant els últims mesos Agostinho Silva, el màxim mandatari de l'hoquei europeu, ha fet el que li ha semblat. Les reunions d'acostament entre les parts benèvides per World Skate (mundial) amb el *chairman* de l'hoquei Carmelo Paniagua de testimoni, no han servit de res. Es va pactar un sistema de competició i el comitè europeu va anunciar, l'endemà, el sistema oposat vulnerant l'acord, desafiant World Skate i desautoritzant l'EHCA. ■

**Hoquei sobre patins.** L'equip s'ha sobreposat a les baixes i s'ha situat tercer de l'OK Lliga amb 4/4 i 31 gols en cinc partits

# L'oktoberfest' del Noia

J.M.  
SANT SADURNÍ D'ANOIA

Els tècnics diuen sovint que quan hi ha absències s'activen mecanismes de responsabilitat grupals i d'ampliació de rols. Deu ser el que li ha passat al Noia Freixenet, a banda del moment excels de Jordi Bargalló (7 gols) –es va

perdre les dues primeres jornades per lesió– i Roc Pujadas (8 gols). Amb Ballart lesionat tot el curs, Mitjans absent els tres últims partits per lesió i Costa (7 gols), sancionat amb 4 partits i que no ha jugat els dos últims, la resta –amb Esteller sempre decisiu dins del quadre (5) i Blai Roca i Xus Fernández

ferms sota els pals– de l'equip de Pere Varias ha completat un octubre per emmarcar i és en l'OK Lliga. Quatre triomfs seguits i un empat –13/15 punts– amb 31 gols en cinc partits, més de 6 gols per enfrontament, avalen la progressió dels sadurninencs, que van arrencar amb un empat a Palafrugell i una



Roc Pujadas i Jordi Bargalló ■ EVA PEDROLA

derrota a casa contra el Manlleu. L'empat a Lleida (6-6) és el punt de partida. ■

## BREUS

**HOQUEI SOBRE PATINS. LLIGA CATALANA**

### La F-4 es juga a Sant Perpètua

**Santa Perpètua de Mogoda.** El Martinelia Manlleu, el vigent subcampion, i el Bigues i Riells disputaran avui (19h) la primera semifinal de la II Lliga Catalana femenina a Santa Perpètua de Mogoda. A les 21 h, s'enfrontaran el Voltregà Stern-Motor i el Cerdanyola. Tots dos partits es podran seguir en directe pel canal de Twitch del Santa Perpètua, club organitzador de la final a quatre. La final està programada per demà a les 12.15 h (Esport 3). El primer campió va ser el Generali Palau, que ha quedat eliminat en la fase de grups, en la qual no ha pogut disposar de Vicente, Salvat, Busquets, Florenza, Puigdueta i Colomer, que han jugat l'europeu amb la selecció espanyola. Les absències també han afectat altres equips, però amb menor nombre. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

## Senderisme, un esport ideal per a la tardor

El nostre consell és mantenir-nos actius durant tot l'any. Però és important saber en quins moments de l'any, ateses les particularitats climàtiques, es donen les millors condicions per a la pràctica d'algunes disciplines esportives al davant d'altres.

Ara a la tardor, per exemple, el senderisme és una de les més agraiades, i es pot combinar amb aficions tan populars com ara la d'anar a buscar bolets. Això sí, sempre cal tenir en compte una sèrie de recomanacions per gaudir en plenitud d'aquesta activitat. Fer senderisme és especialment indicat per a aquelles persones que potser no estan molt habituades a fer esport, perquè és una manera molt senzilla de fer exercici, adaptant-lo a les capacitats reals que tenim en aquell moment. A més, és molt fàcil practicar-lo en família, aprofitant sortides de cap de setmana i és molt recomanable per als més petits.

A vegades podem pensar que el senderisme és un esport per fer a la muntanya, però també podem escollir camins plans o propers a la costa com, per exemple, els coneguts camins de ronda que uneixen localitats de la Costa Brava i també de la Costa Daurada. El fet que aquests camins estiguin perfectament senyalitzats fa que sigui fàcil programar la jornada i adaptar-la a les intencions de cadascú.

El senderisme no necessita d'una preparació física específica com pot passar amb altres esports, però sí que és important organitzar-se per gaudir de la ruta a fer. Per exemple, conèixer les àrees de descans, si hi ha llocs o no per hidratar-se durant el camí, el desnivell, etc. D'aquesta manera evitem el risc de perdre'ns o de fer un sobreesforç en un moment determinat i adaptem la ruta a les hores de llum. També caldrà revisar la previsió meteorològica perquè, si el temps és insegur, és millor no arriscar si la idea és fer senderisme a la natura.

A part de portar roba i calçat adequats segons l'època de l'any, cal pensar a escalfar abans de començar la jornada, activant totes les articulacions. Especialment important en el cas dels turmells, genolls i malucs, que són les parts que més es treballen durant la caminada, però també les espatlles i els membres superiors, ja que segur que carregarem amb una motxilla. De la mateixa manera, quan acabem la ruta també haurérem de fer estiraments per relaxar la musculatura.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
cfc@fisioterapeutes.cat  
www.fisioterapeutes.cat