

BREUS

ATLETISME. 50È CROS DE CANTIMPALOS

Mechaal s'exhibeix des de l'inici

Barcelona. Adel Mechaal va dominar la 50a edició del cros de Cantimpalos, a Segòvia, i va aconseguir una clara victòria amb 31:42 després de fer tota una exhibició. El palamosí es va escapar del grup en els primers metres en un circuit amb molt de fang i cap rival el va poder seguir. Per darrere primer ho va intentar Ilias Fifi després el gironí Santi Catrofe, que va acabar segon a gairebé un minut (32:38). La tercera plaça va ser per a un sorprenent Ayad Lamdassem (32:45), que fa quatre dies va fer la marató de València. Va anar de menys a més i va completar el podi. Ilias Fifi va ser setè (33:17). ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

La fisioteràpia davant del mal de cap

El 90% de la població es veu afectada per mal de cap en algun moment de la vida. Segons dades de l'OMS, la meitat dels adults han patit cefalea en el transcurs dels últims 12 mesos. En general, es considera que les cefalees provoquen al Regne Unit 25 milions de dies de baixes laborals. La càrrega social i econòmica d'una patologia tan habitual són xifres d'una gran magnitud.

La majoria dels mals de cap no revesteixen cap gravetat, més enllà del dolor, que depenent del grau, serà més o menys incapacitant, com, per exemple, tot els diferents tipus de migranyes. Davant d'una cefalea persistent, sempre és aconsellable visitar el metge perquè descarti altres malalties que en puguin ser la causa. Tot i així, s'ha de tenir en compte que les causes principals del mal de cap solen ser benignes, com ara un refredat o, inclús, l'estrès.

Una de les causes més habituals dels mals de cap són també les relacionades amb molèsties o afeccions de la columna cervical i de l'articulació temporomandibular, que uneix la mandíbula amb el crani, i que trobem just davant de les orelles. Si hi posem els dits notarem com s'enfonsa quan obrim la boca.

Aquestes afeccions, produïdes sovint per un augment de la tensió muscular i/o articular a la zona o d'una mala distribució de les forces en les estructures que hi treballen de forma conjunta, poden provocar símptomes molt similars als de la migranya. I és que aquest tipus de mals de cap acostumen a ser diagnosticats amb més dificultats i, en aquest sentit, la fisioteràpia és una gran aliada.

La fisioteràpia no només servirà per saber si podem ajudar a solucionar el mal de cap sinó que donarà la informació i les eines necessàries perquè els pacients que responguin al tractament puguin prevenir i/o tractar episodis futurs.

Si pateixes mals de cap i no trobes una solució, consulta l'especialista si el teu mal de cap dura més de l'habitual i, en cas que la causa tingui un origen mecànic, posa't en mans d'un fisioterapeuta expert per millorar i prevenir aquesta patologia.



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Futbol. 3a divisió FEF. La golejada contra el cuer situa els empordanesos en el segon lloc provisionalment

El Peralada avança feina i s'enfila

4 Peralada
0 Rapitenca

PERALADA: Aroca, Micaló (Gallardo, 72'), Sergi Romero, Alan Baró, Varese (Espuña, 72'), Gelmà, Dani Gómez, Jordi Palacios, Solans (Marc Medina, 70'), Pijuan (Joan Tomàs, 70') i Marc Nierga (Llorenç Busquets, 77').

RAPITENCA: Josué, Andy, Èric, Marc Vadillo, Damián, Àlex Forés (Armando, 72'), Èdgar Samper (Junior, 56'), Omar, Àlex Samper (Silva, 51'), Francesc (Guillem, 41') i Aleix Ruiz (Fàbregas, 72').

GOLS: 1-0 (17') Sergi Solans. 2-0 (49') Marc Nierga. 3-0 (60') Jordi Palacios. 4-0 (76') Marc Nierga.

ÀRBITRE: Gómez Meneses. **T.G.:** Llorenç Busquets, del Peralada.

L'Esportiu
PERALADA

El Peralada continua instal·lat en una dinàmica molt positiva. El conjunt atempordanès va avançar el partit de la 14a jornada —la resta es jugaran diumenge— i va obtenir una victòria indiscutible que el situa, de manera provisional, en el segon lloc de la classificació. És el cinquè triomf en set partits del conjunt que prepara Miquel Àngel Muñoz, que va golejar amb com-



El Peralada no abaixa el ritme ■ LLUÍS ROMERO

ditat la Rapitenca, que arribava al municipal com a cuer del grup.

El Peralada està funcionant molt bé com a bloc i té futbolistes que viuen un moment d'inspiració, com Sergi Solans i Marc Nierga. Solans va obrir la llaua contra el cuer amb un gol en el minut 17 i va tenir una magnífica oportunitat per fer el segon, però va topat amb una bona intervenció del porter Josué en un u contra u (30'). Qui sí que va aconseguir el doblet és Marc Nierga, màxim golejadorel de l'equip,

3a divisió FEF Jornada 14

Peralada - Rapitenca..... **4 - 0**
FE Grama - Badalona..... **dg., 11.45h**
Tona - S. Cristóbal..... **dg., 11.45h**
Castelldefels - Muntanyesa..... **dg., 12h**
Pobla de Maf. - Sants..... **dg., 12h**
Girona B - L'Hospitalet..... **dg., 12h**
Europa - Vilassar..... **dg., 12h**
Vilafranca - Sant Andreu... **dg., 12.30h**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Europa	32	13	10	2	1	24	7
Peralada	25	14	8	1	5	22	16
Sant Andreu	24	13	7	3	3	20	13
Muntanyesa	22	13	6	4	3	22	14
S. Cristóbal	22	13	5	7	1	14	7
Castelldefels	20	13	6	2	5	10	14
Pobla de Maf.	19	13	6	1	6	16	14
L'Hospitalet	17	13	5	2	6	20	14
Girona B	17	13	5	2	6	17	16
Tona	17	13	4	5	4	18	20
Vilafranca	15	13	4	3	6	16	19
FE Grama	14	13	4	2	7	13	21
Badalona	13	13	3	4	6	12	17
Sants	13	13	3	4	6	17	27
Vilassar	10	13	2	4	7	13	22
Rapitenca	10	14	2	4	8	12	25

que només començar la segona part va donar molta tranquil·litat als locals amb el 2-0 (49'). A la Rapitenca, el partit se li va fer una muntanya amb el 3-0, obra de Jordi Palacios (60'). I Marc Nierga encara va tenir temps d'arrodonir la feina amb el seu segon gol de la tarda (76'). ■

Handbol. Lliga de champions. El Barça reacciona en la segona meitat i venç l'Aalborg

Gonzalo guia a la victòria

32 Barça
26 Aalborg

BARÇA: Nielsen (Gonzalo Pérez de Vargas), Cindric (1), Janc (3), Fàbregas (2), Thiagus Petrus, N' Guessan (4) i Wanne (6, 3 p.) -set inicial-; Carlsbogard, Melvyn Richardon (1), Lángaro, Mem (9, 1 p.), Makuc (2), Frade (4), Aleix Gómez i Martí Soler.

AALBORG: Aggefors (Gade), Bjornsen (2), Sandell (1), Claar (6), Palmarsson (4), Antonsen (3) i Barthold (1) -set inicial-; Mollgaard, Mikkel Hansen (4, 3 p.), Høxer Hangaard (5), Flodman i Jacobsen.

PARCIALS: 3-4, 6-7, 9-8, 11-11, 13-14 i 15-16 (descans), 17-17, 20-21, 24-23, 26-24, 29-25 i 32-26.

ÀRBITRES: A. Brunner i M. Salah (Suïssa). Van excloure Fàbregas i Mem, del Barça, i Jacobsen i Antonsen (2), de l'Aalborg.

A.C.
BARCELONA

Les grans aturades de Gonzalo Pérez de Vargas en la segona meitat, entre aquestes tres penals, van ser fonamentals en la victòria del Barça contra l'Aalborg (32-26) en la novena jornada de la lliga de champions. Els blaugrana no van fer una bona primera meitat, van anar a remolc molts minuts, però van reaccionar en la segona. L'entrada de Gonzalo Pérez de Vargas en la segona part va guiar l'equip cap a la victòria. El triomf dels

Grup B Jornada 9

Barça - Aalborg..... **32 - 26**
Kiel - Nantes..... **37 - 33**
Pick Szeged - Kielce..... **28 - 31**
Celje - Elverum..... **29 - 26**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Barça	17	9	8	1	0	312	258
Kielce	16	9	8	0	1	303	277
Nantes	12	9	6	0	3	314	285
Kiel	8	9	3	2	4	300	296
Aalborg	7	9	3	1	5	293	293
Pick Szeged	6	9	3	0	6	276	291
Celje	4	9	2	0	7	267	307
Elverum	2	9	1	0	8	250	308

La propera (15-12-22)

Aalborg-Kiel; Nantes-Barça; Kielce-Celje; Elverum-Pick Szeged.

blaugrana va ser molt treballat i lluitat, i durant molts minuts van anar a remolc. No va ser fins als darrers 15 minuts que es van avançar definitivament i es van distanciar. Amb aquesta vuitena victòria, el Barça va fer un pas molt important per assegurar-se passar directament per als quarts. ■

Bàsquet. El Barça vol continuar amb la bona trajectòria a Europa

Mirotic torna al Palau contra l'Asvel en l'Eurolliga

A.C.
BARCELONA

Nikola Mirotic tornarà a jugar al Palau Blaugrana 177 dies després de la seva baixa per lesió al tendó d'Aquil·les del peu esquerre. El montenegrí tornarà a jugar davant dels aficionats blaugrana en el partit de la 12a jornada de l'Eurolliga que el Barça disputarà contra l'Asvel Villeurbanne (20.30 h). Mirotic ja va tornar a l'equip en el darrer partit de l'Eurolliga a la pista de l'Alba Berlín i també va jugar en la lliga a la pista de l'Obradoiro.

L'entrenador del Barça, Sarunas Jasikevicius, va destacar la defensa de l'Asvel: "No hauria de ser un partit gaire maco. Els dos equips tenen bones defenses, ells tenen la millor defensa de l'Eurolliga ara mateix." El tècnic hi va afegir sobre el seu equip: "Nosaltres hem de pensar com hauríem de millorar la nostra defensa, com millorar els nostres alts i baixos." I va sentenciar: "Després de perdre l'últim partit s'ha de guanyar." ■

BREUS

BÀSQUET

Rússia allibera Brittney Griner.

Brittney Griner (2,06 m, 1990) va sortir de la presó en què complia nou anys per possessió i contraban de drogues gràcies a un intercanvi de presos amb el traficant d'armes Viktor Bout. La pivot nord-americana va ser detinguda al febrer a Moscou per dur oli de cànnabis a la maleta. Griner va ser condemnada al mes d'agost, mentre que Bout, a qui es coneix com "el mercader de la mort", estava detingut des del 2008 i complia 25 anys de presó. L'intercanvi es va dur a terme als Emirats Àrabs Units. Ella havia volat de Moscou a Abu Dhabi. ■