

BREUS

TENNIS. UNITED CUP

La Gran Bretanya, rival avui d'Espanya, comença guanyant

Sydney. La Gran Bretanya, rival avui i demà d'Espanya, va començar guanyant en el grup C de la nova competició per equips mixtos de la United Cup, que es fa a Austràlia. Va superar per 3-2 el conjunt australià, tot i que ja havia aconseguit el triomf amb un 3-0 inicial. L'equip estatal entrarà avui en competició amb els individuals de Rafael Nadal i Nuria Párrizas, mentre que l'empordanesa Paula Badosa i Pablo Carreño jugaran demà els individuals, i també es disputarà el dobles mixt. Espanya tancarà la fase de grups el 2 i 3 de gener contra Austràlia. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

I com a propòsit d'any nou, fisioteràpia

L'inici d'any és sempre un bon moment per posar-se objectius i propòsits per complir durant tot l'any. També és un bon moment per posar consciència en tot el que tenim al nostre abast que ens fa sentir millor, més saludables i actius, tot allò que afavoreix la nostra qualitat de vida.

Estar saludables comporta una visió global de la persona i de la mateixa manera que ens fem revisions mèdiques és molt recomanable establir, almenys un cop l'any, una visita regular al fisioterapeuta.

I és que no hem d'anar-hi només quan tenim dolor, un problema concret de salut, una lesió... És molt important fer prevenció, perquè el treball de prevenció que realitzen els fisioterapeutes ajuda en un alt percentatge a evitar la cronicitat d'algunes afecions i patologies. Així, el nostre propòsit d'any nou és normalitzar les visites periòdiques amb els vostres fisioterapeutes de confiança.

La prevenció comporta un pla de treball personalitzat a cada individu i adaptat d'acord amb les característiques de cada persona i el seu dia a dia. Per aquest motiu, no treballarem de la mateixa manera ni establirem les mateixes fites amb una persona activa i que practica esport que amb una persona més sedentària i amb patologia prèvia.

En cas d'arribar a la consulta de fisioteràpia ja amb l'afecció, es farà una curosa avaluació i es decidirà el tractament més adequat. Aquest tractament es completa amb una pauta d'exercicis personalitzats que és recomanable seguir mentre s'estigui fent recuperació i després, a fi d'evitar recaigudes de la lesió o possibles complicacions.

Demana al teu o a la teva fisioterapeuta assessorament per fer pràctics exercicis a casa, amb material senzill i fàcil d'aconseguir per mantenir un bon estat de mobilitat i força segons les teves característiques.

La fisioteràpia és moviment i un benefici per a la salut de les persones. Gaudeix d'un bon estat de salut portant una vida activa i saludable.



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Motor. Els campions en els darrers anys en motos i cotxes tornen a estar entre els favorits en el 45è Dakar, el quart que es disputa a l'Àrabia Saudita

El desert, el vehicle i...

A.C.
BARCELONA

El Dakar, la gran competició en el desert que posa a prova tota una varietat de vehicles i pilots, es torna a posar en marxa en aquest final d'any. La victòria en la classificació general de les seves diverses categories i la possibilitat d'aixecar el trofeu del Touareg inspira alguns participants, però la majoria dels més de 800 inscrits en aquesta edició busquen la glòria de finalitzar un molt dur recorregut. Enguany els campions de les darreres edicions tornen a sortir com a favorits.

Els cinc pilots que han guanyat les set darreres edicions del Dakar en motos, des del 2016, seran presents en la línia de sortida. El guanyador de la cursa del 2022, l'anglès Sam Sunderland (Gas Gas), buscarà el seu tercer triomf, ja que a banda de la darrera edició també es va imposar l'any 2017. L'australià Toby Price (KTM) també té dues victòries en la general (2016 i 2019) i els altres campions que tornen a aspirar a la victòria o al podi són l'austríac Mathias Walkner (KTM), campió el 2018 i que va ser tercer en la passada edició, l'argentí Kevin Benavides (KTM), que va guanyar el 2021, i el nord-americà Ricky Brabec (Honda), que es va imposar el 2020. També tornen a estar entre els favorits el xilè Pablo Quintanilla (Honda), que va ser segon



A l'esquerra Nasser Al-Attiyah i Mathieu Baumel, guanyadors en cotxes el 2022, i a la dreta Sam Sunderland, guanyador en motos ■ EFE / YOAN VALAT / RBFT

en l'edició del 2022, i el francès Adrien Van Beveren (Honda), que va acabar quart.

El castellanenc Joan Barrera (Honda) ha canviat d'equip, no està amb l'oficial Honda, amb què ha lluitat per la victòria sense èxit els darrers anys —el seu millor resultat són dos cinquens llocs—, i potser sense tanta pressió podrà estar en una de les tres places del podi.

Tres campions

En els cotxes tres pilots s'han repartit les victòries en les darreres vuit edicions, des del 2015, i enguany tornen a estar entre els favorits. El qatarià Nasser Al-Attiyah (Toyota) va guanyar la darrera edició i va aconseguir el seu quart triomf (2011, 2015, 2019 i 2022) i vol revalidar la victòria amb el seu copilot francès Mathieu Baumel.

Monsieur Dakar, com es coneix el francès Stéphane Peterhansel (Audi) per les seves catorze victòries, sis victòries en motos (1991, 1992, 1993, 1995, 1997 i 1998) i vuit en cotxes (2004, 2005, 2007, 2012, 2013, 2016, 2015 i 2021), va tenir problemes en la darrera edició, però vol tornar a estar lluitant amb els millors amb el seu copilot i compatriota Edoard Boulanger.

El madrileny Carlos Sainz i el copilot de Ripollet Lucas Cruz (Audi) aspiren un any més a la victòria i buscaran el quart triomf després d'emportar-se el trofeu del Touareg els anys 2010, 2018 i 2020. En el Dakar del 2020 el francès Sebastien Loeb (Prodrive) va ocupar la segona posició per segona vegada, també ho va ser l'any 2017 i va acabar tercer el 2019. El nou vega-

des campió mundial de ral·lis té ganes de guanyar el seu primer Dakar.

Sense els Kamaz

En la categoria dels camions no seran presents els Kamaz russos, guanyadors de les sis darreres edicions i amb dinou triomfs en total. No poden participar per la sanció a Rússia per la invasió d'Ucraïna. La lluita per la victòria serà molt més oberta. L'any passat els Kamaz van ocupar les quatre primeres posicions i el neerlandès Janus Van Kasteren (Iveco) va ser el cinquè i el primer sense pilotar un camió rus. El seu compatriota Martin Van den Brink (Iveco), sisè el 2022, i el txec Martin Macik (Iveco), setè el 2022, quart el 2021 i cinquè el 2020, també és un gran aspirant a lluitar per la victòria. ■

Un total de 8.549 quilòmetres repartits en un pròleg i catorze etapes

La 45a edició del Dakar i la quarta que es disputa a l'Àrabia Saudita tindrà quinze dies de competició, un pròleg i catorze etapes, i un dia de descans. La sortida serà avui a Sea Camp, al costat del mar Roig, i l'arribada, el 15 de gener del 2023 a Dammam, al costat del golf Pèrsic. Seran un total de 8.549 km amb 4.706 km d'especials cronometrades. El Dakar d'enguany començarà amb un pròleg de 10 quilòmetres per determinar l'ordre de sortida de la primera etapa. Durant



la primera setmana de competició hi hauran etapes llargues, tant en els quilòmetres

total com en els trams d'es-

pecials. El dilluns dia 9 hi haurà una jornada de descans a Riad, la capital saudita. En la segona setmana del Dakar hi hauran algunes etapes més curtes, però els participants que continuïn en competició hauran d'afrontar una etapa maratò el dijous 12 i el divendres 13 de gener en les etapes 11a i 12a, entre les quals no es podran fer reparacions en els vehicles. La darrera etapa serà el 15 de gener amb l'arribada final del Dakar a la ciutat portuària de Dammam.