

Atletisme. La participació de la plusmarquista de martell és un dels principals al·licients de la jornada inaugural del campionat d'Espanya a Nerja

Redondo reclama el focus

X. Agustí
BARCELONA

Avalada pels quatre rècords de llançament de martell segellats en les últimes setmanes, la gavanenca Laura Redondo (FC Barcelona) serà sens dubte un dels grans focus d'atenció de la jornada inaugural del campionat d'Espanya, que es disputa a Nerja i serà decisiu amb vista a confeccionar la selecció per al mundial d'Eugene i l'Europeu de Munic. En el míting de Madrid, Redondo va deixar la plusmarca estatal en 72,00 m justos, a 50 cm de la mínima mundialista (72,50 m), tot i que la seva bona posició en el rànquing de punts (24a) hauria de ser suficient per certificar el seu bitllet per a Oregon. De totes maneres, vistos els precedents i atès el seu bon moment de forma, no seria estrany que la llançadora blaugrana afegís aquest matí (11 h) uns quants centímetres més al seu rècord. Al seu torn, la torrenca Berta Castells (València TiM) pugnarà per afegir un altre podi al seu palmarès.

En la sessió matinal, també destaca la presència de la mataronina Raquel González (FC Barcelona), que intentarà assolir la seva tercera corona en els 10.000 m marxa (2016 i 2018), distància en què és l'actual plusmarquista estatal (42:14.12). En tot cas, s'haurà de tenir en compte l'andalusa Laura García-Caro, líder de l'any amb 43:33.72.



Laura Redondo posa amb un rècord, una imatge habitual en les últimes jornades ■ RFEA

Doble duel Mechaal-Katir

Un dels grans atractius del campionat d'Espanya serà el doble duel que protagonitzaran el palamosí Adel Mechaal i el murcià Mohamed Katir en els 1.500 i els 5.000 m. Habituals de les grans cites de la lliga del Diamant, aquest cop els dos fondistes competiran pel títol estatal en joc. Demà serà el torn de les semifinals dels 1.500 m (18.20 h) i la final de 5.000 m

(20.40 h), i diumenge, de la final dels 1.500 m (19.35 h). Un duel ja habitual és el que disputen cada curs en els 1.500 m la banyolina Esther Guerrero, ja recuperada de la lesió (4:05.03 a Castelló), i la soriana Marta Pérez. Aquest cop Maria Vicente (Nike) no ha pogut preparar l'heptatló per culpa de les lesions i competirà en el triple salt i el llançament de javelina.

En la sessió de tarda hi haurà quatre finals més, però és en el concurs de perxa femení i en el martell masculí que els atletes catalans tenen més possibilitats de pujar al podi. En la perxa destaca la participa-

ció de Mònica Clemente (Avinent Manresa), flamant campiona iberoamericana i que figura en el segon lloc del rànquing amb una marca de 4,32 m. També destaca la presència d'Anna Massa (CA Pa-

lafrugell.GICB), quarta amb 4,23 m d'una llista que encapçala la basca Malen Ruiz de Azua (4,45 m). En el martell, Pedro José Martín (FC Barcelona), que aquest curs acredita 72,72 m, intentarà sumar un nou podi al seu historial en una prova en què l'extremenya Javier Cienfuegos (76,79 m) sembla intocable. Les últimes finals de la jornada inaugural seran el pes femení i els 3.000 m obstacles femenins. A la tarda també es podrà veure en acció la barcelonina Sara Gallego (Nike) en les semifinals dels 400 m tanques. Amb la nova plusmarca i la mínima mundialista assolida a la Nucia (54.87), la velocista pugnarà dissabte (18.10 h) pel seu cinquè títol estatal de l'especialitat. ■

Bàsquet. Tots dos han publicat missatges, el nord-americà més breu però en català, a través dels seus perfils d'Instagram

Exum i Hayes-Davis (Barça) s'acomiaden

L'Esportiu
BARCELONA

L'escorta australiana de 26 anys Dante Exum i l'aler nord-americà de 27 anys Nigel Hayes-Davis, en un missatge en català a Instagram –“Gràcies per tot,

l'experiència ha estat una benedicció meravellosa”–, han reconfirmat a través de les xarxes socials el seu comiat com a jugadors del Barça. Exum ha publicat un missatge en anglès al seu perfil d'Instagram: “Moltes gràcies per una

temporada increïble! A la ciutat de Barcelona i a l'increïble base de fans, moltes gràcies per l'increïble suport que he sentit cada dia dins i fora de la pista. Tot i que no hem aconseguit el que ens vam proposar, espero que encara us

en sentiu orgullosos. No ho hauria pogut fer sense vosaltres i estimaré per sempre aquesta temporada!” L'australià, un jugador molt físic i valent especialista en les entrades a cistella i molt estimat pel públic, va arribar a mig curs. Hayes-Davis, per la seva banda, ha tingut un rendiment irregular i moltes oportunitats. També havia certificat el seu adeu després de tres cursos el nord-americà Brandon Davies, que va baixar molt el seu rendiment en el tram final del curs i que jugarà en l'Armani Milà. ■

BREUS

HOQUEI SOBRE PATINS. OK LLIGA

El Palau pot ser avui campió

Barcelona. El Generali Palau, que defensa el títol, juga avui a les 20 h a la pista del Telecable Gijón el segon partit de la final de l'OK Lliga. En el primer va vencer per 2-1 i, si avui guanya, serà de nou campió. ■



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya

Consells pràctics per a caminades llargues

Ara que comença l'estiu, el Col·legi considerem oportú recollir una sèrie de consells pràctics per a caminades llargues, una de les activitats que acostumen a ser més habituals durant els mesos d'estiu. Caminar és un exercici aeròbic molt beneficiós sigui quina sigui la nostra edat, atès que crema calories, millora la salut cardiovascular i respiratòria, la qualitat del son i l'estat d'ànim. La pràctica de caminades de llarga distància, com el Camí de Sant Jaume, constitueix un repte físic i mental que hem de preparar a consciència.

Pel que fa a la preparació prèvia, recomanem fer exercicis de mobilització i escalfament enfocats a les nostres cames, braços i columna. Planificar bé la ruta, conèixer la seva longitud i traçat, la disponibilitat de refugis propers i la previsió meteorològica per adequar el nostre equipament. Si no estem acostumats a llargues distàncies, és millor començar amb passejades curtes, que haurem d'anar allargant progressivament. Podria ser convenient realitzar les darreres sortides amb la motxilla carregada per anar preparant el nostre cos per carregar un pes extra.

Si durant la caminada, o en acabar-la, sentiu qualsevol tipus de molèstia o sensació estranya, consulteu el vostre fisioterapeuta

La indumentària és un element important per a la comoditat durant l'exercici. Utilitzar roba tèrmica i aïllant en casos de fred. Per als peus, millor botes de tresc o muntanya, de teixit lleuger i impermeable, que s'adaptin bé i amb sola amb tac d'un gruix suficient que ens permeti caminar entre pedres i fang. Els mitjons, millor alts, elàstics i que facilitin la transpiració. Usar gorres o barrets ens ajudarà a prevenir insolacions, cops de calor i hipotermies. Finalment, la motxilla ha de ser còmoda, lleugera, impermeable, amb cinturó de descàrrega i cintes de compressió per garantir la subjecció lumbar. És convenient portar-hi una petita farmaciola.

En el moment de començar la ruta hem d'optar per mantenir un pas còmode, recolzant totalment el peu a terra per evitar sobrecàrregues. També hem de descansar com a mínim cinc minuts cada una o dues hores, afluixant el calçat i posant els peus en laire, i beure regularment per prevenir rampes. Si podem, també és útil fer servir bastons de tresc que descarreguen pes sobre les articulacions i ens ofereixen una estabilitat extra.

Després de l'activitat, pots aplicar fred local, però el més aconsellable és anar al fisioterapeuta perquè et faci una valoració adequada. El teu cos t'ho agrairà!

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



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya