



**3a divisió FEF.** El filial blanc-i-vermell continua acumulant talent amb projecció

## El Girona B fitxa Marc Domènech i Almansa

J.S.  
GIRONA

Després d'anunciar un acord de renovació amb el seu entrenador, Axel Vizueté, el Girona B continua planificant la pròxima temporada, de moment

amb la previsió de competir a tercera FEF, fitxant el mig de 19 anys Marc Domènech, una de les revelacions del curs en la categoria, que ha jugat al Sant Andreu, i Àlex Almansa, un carriler del 2003 procedent de la Damm. ■



Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya

## El ciclisme a l'estiu

Ara que comença una nova edició del Tour de França és un bon moment per recordar que practicar ciclisme és una de les coses més saludables que es poden fer a l'estiu. És important destacar que no cal ser esportista d'elit per practicar aquest esport, qualsevol pot gaudir-ne, però seguint una sèrie de consells i recomanacions, especialment en aquestes dates tan caloroses. La bicicleta és ideal per millorar la salut cardiovascular i la neuromusculosquelètica perquè aporta molts beneficis.

Com en qualsevol activitat física és essencial remarcar que, durant l'estiu, s'ha d'intentar fer a les hores del dia en què la temperatura sigui una mica més suau. Les franges ideals són a primera hora del matí o quan ja s'està a punt de fer de nit. Si es tracta d'una travessia llarga, l'ideal seria triar algun dia en què la temperatura màxima no superi els 35 graus. Un altre aspecte rellevant és la hidratació. Cal beure aigua (no begudes ensucrades) i fer-ho a poc a poc, a cada 15 minuts aproximadament.

Pel que fa als aspectes més tècnics de la bicicleta, convé portar el plat més adequat a cada moment per no fatigar en excés la musculatura ni fer patir les articulacions. És molt important posicionar de manera correcta l'alçada del selló, d'aquesta manera el genoll es podrà estirar sense problemes. En el ciclisme, com en la resta d'esports, la musculatura estabilitzadora del tronc pren un paper fonamental. És per això que afegir treball enfocat al CORE (musculatura estabilitzadora abdominal) és molt important. Un bon to de la musculatura abdominal i lumbar ens ajudarà a millorar el nostre rendiment i a prevenir lesions. Per tal que els braços no es fatiguin, la postura sobre la bici és essencial, els guants poden ser una opció interessant per protegir la mà i millorar el contacte amb el manillar.

L'estat de la bicicleta ha de ser el millor possible, amb revisions periòdiques de llums, frens, canvis, direcció i rodes. Altres aspectes rellevants són la moderació de la velocitat, l'atenció a l'hora de conduir i la senyalització dels moviments. En termes de roba, és molt important dir que, tot i que es veu amb certa freqüència, no és bona idea sortir sense samarreta, ja que és essencial utilitzar la indumentària adequada: casc (portar-lo sempre, sense excepcions) i roba ajustada transpirable. Finalment, cal dir que no ens podem oblidar de la protecció solar. Tot i que el dia estigui ennuvolat o no faci tanta xafogor el sol sempre crema i és molt important protegir-se per evitar futures malalties, ja siguin de pell o encara més serioses. Al mercat existeixen cremes solars especials per al ciclisme, són menys denses que les que acostumem a portar a la platja.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.  
Roger Fontanet (Col. 14.863)

**Girona** El club té molts fronts oberts, entre els quals hi ha el futur de jugadors que acaben contracte i el retorn de les cessions de Gallar i Dubasin

## El camí porta a la sortida

Arnau Madrià  
GIRONA

Un cop exhaurit el mes de juny, el Girona ja sap que té dos jugadors que acaben contracte. Són els casos de Juncà i Jairo, els dos protagonistes principals al carril esquerre. Pam a pam. Si ens centrem en el jugador canari, el club ja li ha comunicat que no compta amb ell per a la temporada que ve. De fet, Michel ja va deixar entreveure, després del partit d'anada contra l'Eibar, que havia perdut la confiança en Jairo. De ser un habitual durant el tram final de la competició, a veure's abocat a la suplència per les revolucions en l'onze del madrileny i l'entrada de Valery en el seu lloc. El futur de Juncà també pot ser lluny de Montilivi. El jugador de Riumors està en una situació de final de contracte. La renovació d'un any més que tenia automàtica en cas de jugar un nombre de partits concret no s'ha pogut executar per la poca participació del català en el gruix de la temporada. La poca continuïtat ha abocat Juncà a haver d'esperar els moviments del Girona en el mercat per negociar el seu futur. El club no el descarta per la seva experiència a primera, però també està en espera de veure quins ventalls es poden obrir a través de les cessions via City. El jugador empordanès, fins al moment, no ha rebut cap oferta del club i



Juncà i Jairo ■ EFE / GIRONA FC



### David Juncà

**Sense renovació automàtica en no haver assolit un nombre concret de partits**

no tanca la porta a cap possibilitat. Aquesta temporada, Juncà ha jugat un total de 28 partits, 15 dels quals com a titular. Tan sols ha completat cinc partits i ha acumulat un total de 1.287 minuts entre copa i lliga. La feina ara és del club, que ha de buscar possibles recanvis en una posició important en el sistema de l'equip, el carril esquerre.

### Dubasin i Gallar

**Els dos jugadors podrien rescindir el contracte per la nova situació a primera divisió**

#### Fronts encara oberts

Victor Sánchez va aterrar a Montilivi lliure després de la conclusió del mercat d'hivern. El jugador, sense equip des del setembre del 2021, va firmar fins al final de la temporada i Quique Càrcel al programa *Tot Rodó* ja va avisar que no hi havia cap clàusula de renovació automàtica en cas d'ascens. El club no ha dit res al respecte del ter-

rassenc, però el seu futur anirà lligat a les futures altes. Tot indica que la temporada que ve no continuarà vestint la samarreta blanc-i-vermella.

#### El retorn de les cessions

Àlex Gallar ja té clar que el seu futur serà lluny de Cartagena, que no té en ment la seva continuïtat. Al jugador li queda un any de contracte i el Girona li buscarà una sortida en forma de venda. Dubasin, lligat fins al 2023, també tornarà al club i es negociarà el seu futur, que podria ser fora de Girona. El belga ha rebut ofertes de diferents equips de segona després de la seva gran temporada en el Logroñés a primera FEF. ■

**Horaris** El Girona debutarà a Mestalla el diumenge 14 d'agost a les 19.30 h i encadenarà dos partits a Montilivi en dilluns i en divendres

## L'estrena a casa, el dilluns 22 d'agost a les 22 h

J.S.  
GIRONA

La Liga va donar a conèixer els horaris de les primeres tres jornades de lliga. El Girona iniciarà el seu retorn a la màxima categoria visitant el València a Mestalla el diumenge 14 d'agost a les 19.30 h. Posteriorment, els gironins encade-

naran dos enfrontaments a l'estadi de Montilivi contra el Getafe i el Celta i ho faran el dilluns 22 d'agost a les 22 h contra els madrilenys, per tancar la segona jornada, i el divendres 26 a les 20 h amb els gallecs per encetar la tercera.

Les jornades que coincideixen en el mes d'agost ja són complicades per si ma-

teixes per als aficionats, que gaudeixen alguns de vacances i no podran assistir a l'estadi, però per als del Girona s'hi afegeix que la reestrena com a locals serà un dia laboral a les 22 h, un horari poc propici per portar-hi els infants, encara que per aquella època no hi hagi activitat escolar. Només quatre

dies després, els gironins, en un horari més flexible, rebran el Celta.

Pel que fa als altres equips catalans, el Barça iniciarà la lliga rebent el Rayo el dissabte 13 d'agost a les 21 h, visitarà la Real Sociedad el diumenge 21 a les 22 h i tornarà a jugar a casa en la tercera jornada contra el Valladolid el diumenge 28 a les 19.30 h.

L'Espanyol debutarà a domicili contra el Celta el dissabte 13 d'agost a les 17 h, encetarà la segona jornada a casa contra el Rayo el divendres 19 a les 20 h i en la tercera rebrà el Madrid, l'actual campió de lliga i de la Champions, el diumenge 28 a les 22 h. ■