

## BREUS

**NATACIÓ. CAMPIONAT D'ESPANYA OPEN**

### Rècord del Dauphins du Toec

**Sabadell.** El quartet del relleu de 4x200 m lliure del Dauphins du Toec, de Tolosa de Llenguadoc, i amb la participació del doble campió mundial Léon Marchand, va posar el colofó a la segona jornada del campionat d'Espanya absolut Open d'estiu a Can Llong. L'equip occità va establir, amb 7:17.26, un nou rècord del campionat i va impulsar els bons registres dels seus perseguidors. El Real Canoe va batre el rècord d'Espanya de clubs (7:20.30), seguit de ben a prop pel CN Sabadell (7:20.61). El relleu femení se'l va endur el CN Sabadell, que van prendre el comandament des de l'inici i van aturar el cronòmetre en 8:12.28, seguides pel CN Sant Andreu (8:15.87). ■



**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

## Prova la marxa nòrdica

La marxa nòrdica és una activitat esportiva a l'aire lliure que es practica molt al nord d'Europa. Consisteix a caminar amb dos bastons similars als de l'esquí –és molt habitual veure'ls en caminades per l'alta muntanya–. És un dels exercicis esportius més beneficiosos per a la salut i és apte per a persones de qualsevol edat. Els principals avantatges d'aquesta pràctica són el desenvolupament de qualitats físiques, la millora de la postura de l'esquena, que ajuda a mantenir el pes corporal i també reforça el sistema immunitari. A més a més, amb aquesta pràctica s'exercita el 90% de la musculatura.

Després de molts anys de proves i canvis de bastons, l'any 1997 es va presentar aquest esport a Finlàndia gràcies a uns estudiants que van fer una tesi sobre la marxa amb bastons i els seus beneficis. Primer ho van utilitzar, únicament, per a aquells que practicaven esports com l'esquí, ja que els bastons són molt similars. Amb el pas dels anys, la gent ja els feia servir en una simple marxa o caminada.

Tractant-se d'un esport que es fa a l'aire lliure, la recepció de vitamina D és un punt essencial, ja que és un dels elements que fa que millori la nostra autoestima i es redueixi l'ansietat. D'altra banda, també és important per a l'optimització dels ossos i dels músculs i per prevenir malalties cardiovasculars.

La marxa nòrdica és una pràctica que els metges recomanen fer, a més a més, a persones amb Parkinson, amb osteoporosi o que recentment han passat per un tractament quirúrgic. Tot i que pot semblar un esport molt senzill, els especialistes recomanen que, abans de practicar-lo, s'assisteixi a una classe de marxa nòrdica. Aquí és on t'ensenyen a agafar els bastons de la manera correcta, a tenir una postura corporal òptima i la metodologia de les deu passes (una tècnica on s'avalua a la vegada la manera de caminar, la postura i l'alineació del cos).

Al Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya disposem d'un grup de treball dedicat a la marxa nòrdica, amb l'objectiu de divulgar els beneficis que ofereix la seva pràctica com a exercici terapèutic en els diferents tractaments que realitzem com a fisioterapeutes. A més a més, també fem una revisió narrativa sobre els beneficis de la marxa nòrdica com a exercici terapèutic.

cfc@fisioterapeutes.cat  
www.fisioterapeutes.cat



**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

**Bàsquet. ACB.** L'escorta nord-americà té 27 anys, prové de l'Estrasburg de la lliga francesa i va iniciar el curs amb el Maccabi jugant l'Eurolliga

# Taylor, experiència al perímetre per al Girona

**B.S. / J.M.**  
GIRONA



Kameron Taylor (1,98 m, 1994) jugarà al Girona aquest curs 2022/23. És un escorta de 27 anys que ha disputat l'Eurolliga amb el Maccabi de Tel-Aviv i la Champions League amb el Brose Bamberg i l'Estrasburg, el seu darrer club. "Estic emocionat d'arribar a la ciutat i conèixer el projecte, els companys, l'afició, el cos tècnic i a tothom", diu el nord-americà. "És un jugador que amb el seu talent físic pot defensar totes les posicions del perímetre i que, sense destacar especialment en una faceta determinada, ofensivament té la capacitat de ser un valor positiu per a l'equip en aspectes diversos del joc", assenyala Jordi Plà i Comas, el director tècnic del Girona.

Taylor va completar l'etapa universitària als Seton Hill Griffins i el curs 2016/17 va fer el salt a Europa, a l'Erdgas Ehingen de la Pro A, la segona divisió alemanya. La temporada 2019/20 va tornar a Alemanya, després de passar per Hongria, per estrenar-se a la Basketball Bun-



Kameron Taylor busca línia de passada ■ FIBA

## Pierre Oriola tria Girona

El club té ben encarrilada la incorporació d'un jugador que apujarà el nivell. És el pivot de Tàrrrega Pierre Oriola, que tenia sobre la taula ofertes del Baxi Manresa i del mateix Girona. El pivot blaugrana s'hauria decidit pels gironins, segons ha avançat RAC1. Oriola té contracte amb el Barça fins al 2024 i la idea és que el seu fitxatge pel club presidit per Marc Gasol, amb qui va guanyar el

mundial del 2019, es tanqui un cop rescindit el contracte amb el club blaugrana, amb un acord que podria abaratir el cost de l'operació. Jasikevicius ja hauria comunicat al jugador que no compta amb ell, fet que ajudaria en la seva sortida del club blaugrana. Oriola va viure un calvari amb les lesions la temporada passada i quan ha estat disponible Saras ha prescindit d'ell molts cops.

## La fitxa

### Kameron Taylor

Escorta ..... 1,98 m  
.....Landover, Maryland (Estats Units)  
5/12/1994 ..... 27 anys

### Trajectòria

2015/16 ..... Seton Hill Griffins  
2016/17 ..... Erdgas Ehingen  
2017/18 ..... Oliver Würzburg  
2018/19 ..... PVSK Veolia  
2019/20 ..... Brose Bamberg  
2020/21 ..... Hamburg Towers  
2021/22 ..... Maccabi  
2021/22 ..... Estrasburg

### Lliga francesa (2021/22)

Punts ..... 12,1  
Rebots ..... 4,4  
Assistències ..... 3,3  
Minuts ..... 25,6  
Partits ..... 19  
Valoració ..... 13,2

## El protagonista

“Estic emocionat d'arribar a la ciutat i conèixer el projecte, els companys, l'afició, el cos tècnic i a tothom”

Kameron Taylor

desliga, la primera categoria alemanya, al Brose Bamberg. El curs següent va fitxar per l'Hamburg Towers, també de la Bundesliga. Aquest darrer curs va fer el salt al Maccabi d'Eurolliga, d'on se'n va anar al SIG Estrasburg al gener. És el sisè jugador del Girona, després de les arribades de Quino Colom, el Pato Garino, Pol Figueras i Roko Prkacin, i de la renovació de Jaume Sorolla. ■

**Atletisme.** Sara Gallego es gradua en una semifinal del mundial amb l'onze registre en 400 m tanques (54.49), i fa un pas endavant amb vista a l'europeu

# Pròxima estació, Munic

**Xavier Agustí**  
BARCELONA / EUGENE

La barcelonina Sara Gallego es va graduar en la semifinal de 400 m tanques del mundial de Eugene i, al marge dels relleus de 4x400 m, ja està centrada en l'europeu de Munic, a partir del 15 d'agost. La velocista del Nike va tornar a

exhibir la seva vessant més competitiva i, amb un registre de 54.49, va ocupar el cinquè lloc de la segona semifinal, la més exigent de les tres, i es va quedar a només 15 centèsimes de la seva plusmarca espanyola (54.34), insuficient per accedir a la final. El pas a la cursa definitiva estava fora de l'abast de les seves ac-

tuals prestacions perquè el segon temps de repesca va quedar fixat en 53.72, 62 centèsimes menys que la seva marca. "El balanç és molt positiu. Hem passat a les semifinals, que era el nostre objectiu. Soc conscient que l'accés a la final era molt complicat perquè, a més, m'ha tocat la sèrie més exigent. Aquest any



Sara Gallego ■ EFE

he fet un pas important de nivell i estic satisfeta de poder competir amb les millors", va valorar. ■