

## BREUS

### MOTOR. MUNDIAL MOTOGP

#### Andrea Dovizioso es retirarà després del GP de San Marino

Barcelona. Andrea Dovizioso, tres cops subcampionat mundial de MotoGP, va anunciar que es retirarà després del GP de San Marino del 4 de setembre. L'italià, que actualment pilota una Yamaha de l'equip satèl·lit, deixarà de la moto després de 22 anys en el mundial. Andrea Dovizioso fa quinze anys corrent en MotoGP i ha estat tres vegades subcampionat mundial –darrere de Marc Márquez–; els anys 2017, 2018 i 2019 amb Ducati. Va ser campió del món de 125 cc el 2004 i també dues vegades subcampionat mundial de 250 cc els anys 2006 i 2007. ■



**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

## Preparar l'equipatge de forma saludable

Ara que ja s'han eliminat la totalitat de les restriccions pandèmiques, la gent ja pensa a viatjar amb les maletes amunt i avall. Una cosa a la qual es dona molt poca importància i que té rellevància en un viatge és tot el que envolta els equipatges. Fer un mal gest a l'hora de preparar la maleta, o directament portar-les de manera poc adequada, pot provocar lesions molestes a les cervicals, l'esquena o espatlles. En casos més extrems, fins i tot, un simple gest pot desencadenar una afeció més complexa. Cal vigilar les postures que s'adopten a l'hora de transportar l'equipatge en un viatge, ja que, si no es fa de la manera correcta, hi ha el risc de fer-se lesions musculars lleus (lumbàlgia o contractures) i greus (discals). Primer de tot, quan arriba el moment de preparar l'equipatge abans del viatge, és recomanable tenir cura de la distribució del pes. Guardar primer les coses que més pes tinguin, i després anar omplint els buits amb les coses menys voluminoses. A més, també és aconsellable col·locar la maleta al llit o a qualsevol altre lloc que no sigui el terra, de tal manera que es forci com menys millor l'esquena.

Les millors maletes són les que porten rodes tant a la part davantera com a la del darrere, ja que així la podem empènyer i en cap cas l'hem d'arrossegar. Arrossegar un equipatge que pesa més de 20 kg pot provocar una lumbàlgia i molèsties als canells. I ara que parlem de pes... Si podem escollir, evitem transportar bosses penjades en una o ambdues espatlles, sobretot si la càrrega supera el 15% de la nostra massa corporal. D'altra banda, a l'hora de fer qualsevol moviment amb l'equipatge com, per exemple, posar-lo dins del cotxe o a la cabina de l'avió, és essencial que tots els moviments es facin amb cert control corporal de cames i tronc, evitant estrebades o moviments bruscos amb l'esquena. Flexionar els genolls i repartir bé el pes evitarà possibles lesions agudes. Un cop guardat l'equipatge, la cosa no s'ha acabat, també cal seguir unes recomanacions durant el viatge. Si anem en cotxe, hem de planificar la ruta amb antelació, és aconsellable fer parades cada dues hores i cal evitar els menjars copiosos. Si el viatge el fem en avió, és recomanable vestir roba còmoda que no comprimeixi punts clau i, en la mesura que sigui possible, aixecar-nos, estirar les cames, passejar, moure les articulacions..., tot allò que contribueixi a no mantenir durant diverses hores una mateixa postura.



**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

**Motor.** El granollerí i el campió i líder de MotoGP amb 21 punts de marge es tornaran a trobar a Silverstone després de l'aturada de cinc setmanes

# Es reprèn el duel entre Aleix Espargaró i Quartararo

**A. Camps**  
BARCELONA

El mundial de motociclisme torna a la competició després de cinc setmanes d'aturada i en la primera cursa del GP de la Gran Bretanya en el mític circuit de Silverstone es preveu que els dos primers de la general de MotoGP, Fabio Quartararo i Aleix Espargaró, reprenguin el duel per les victòries parcials i la lluita pel títol mundial. En la darrera prova abans del descans de l'estiu, en el GP dels Països Baixos, la seva lluita els va portar a tocar-se i a caure tots dos, i mentre que el francès va acabar abandonant, el granollerí va iniciar una remuntada que el va portar al quart lloc i a retallar diferències en la classificació.

Fabio Quartararo, campió mundial i actual líder de MotoGP, manté 21 punts de marge sobre Aleix Espargaró, mentre que el tercer, Johann Zarco, és a 58 punts. El francès buscarà a Silverstone, on l'any passat va aconseguir la victòria, un altre triomf malgrat que en aquesta ocasió, a banda dels rivals, s'haurà d'enfrontar a una *long lap* –volta més llarga– de sanció per haver provocat l'accident amb Aleix Espargaró en el darrer gran premi. Fabio Quartararo també s'haurà d'enfrontar a les dades que diuen que en els darrers set anys hi ha hagut set guanyadors diferents a Silverstone, i com que ell va ser el guanyador l'any 2021, s'haurà de veure si podrà repetir.



**Fabio Quartararo**, a l'esquerra, i **Aleix Espargaró**, a la dreta, al costat de Francesco Bagnaia en el podi del GP d'Itàlia ■ EFE / CLAUDIO GIOVANNINI

## Un descans molt necessari

Aleix Espargaró va reconèixer que aquest any necessitava de veritat el descans estiuenc. "La primera part de la temporada va ser increïble, però la nova situació que estem vivint ens ha exigut molta energia física i mental, per aquest motiu necessitàvem recarregar les piles", ha explicat el granollerí, que vol començar

fort la segona part del campionat: "Tenim alguns circuits al davant on tant l'Aprilia com jo tenim l'oportunitat de continuar acumulant resultats importants." Aleix Espargaró recorda que Silverstone és un circuit que li agrada i on sempre ha aconseguit ser competitiu, i ho vol tornar a ser enguany.

En les onze curses que s'han disputat de MotoGP aquesta temporada cinc pilots diferents han aconseguit la victòria. Fabio Quartararo, Francesco Bagnaia i Enea Bastianini han sumat tres victòries cada un, i completen les visites al lloc més alt del podi Miquel Oliveira i Aleix Espargaró amb una. El gra-

nollerí ha estat molt sòlid en els resultats amb la seva Aprilia i en les set darreres proves el pitjor resultat és el cinquè lloc de Catalunya quan va celebrar el segon lloc una volta abans del final. La resta han estat quatre tercers llocs consecutius i dues quartes places en les dues últimes curses. En aques-

ta segona part del campionat els pilots afrontaran nou curses més i tot encara està completament obert. El mundial de MotoGP s'acabarà el 6 de novembre amb el GP de la Comunitat Valenciana.

**Igualtat en Moto2 i Moto3**  
Les altres dues categories del mundial es van aturar fa més d'un mes amb màxima igualtat en la lluita pel títol. En Moto2 els dos primers estan empatats a punts –Celestino Vietti i Augusto Fernández–, i el tercer de la general –Ai Ogura– està només un punt darrere seu. En Moto3 també hi ha dos pilots amb molt poca diferència de punts al capdamunt de la classificació –Sergio García i Izan Guevara–, però en aquest cas hi ha la particularitat que són companys d'equip. ■

## L'actual situació del mundial

### Les curses que falten

GP de la Gran Bretanya.....	7 d'agost
GP d'Àustria.....	21 d'agost
GP de San Marino.....	4 de setembre
GP d'Aragó.....	18 de setembre
GP del Japó.....	25 de setembre
GP de Tailàndia.....	2 d'octubre
GP d'Austràlia.....	16 d'octubre
GP de Malàisia.....	23 d'octubre
GP de la C. Valenciana.....	6 de novembre

### Classificació de MotoGP

1r. F. Quartararo (Yamaha).....	172 pt.
---------------------------------	---------

2n. <b>A. Espargaró</b> (Aprilia).....	151 pt.
3r. J. Zarco (Ducati).....	114 pt.
4t. F. Bagnaia (Ducati).....	106 pt.
5è. E. Bastianini (Ducati).....	105 pt.
6è. Bard Binder (KTM).....	93 pt.
7è. Jack Miller (Ducati).....	91 pt.
8è. J. Mir (Suzuki).....	77 pt.
9è. <b>À. Rins</b> (Suzuki).....	75 pt.
10è. M. Oliveira (KTM).....	71 pt.
12è. <b>M. Viñales</b> (Aprilia).....	62 pt.
13è. <b>M. Márquez</b> (Honda).....	60 pt.
17è. <b>P. Espargaró</b> (Honda).....	40 pt.
18è. <b>Àlex Márquez</b> (Honda).....	27 pt.

### Classificació de Moto2

1r. C. Vietti (Kalex).....	146 pt.
2n. A. Fernández (Kalex).....	146 pt.
3r. A. Ogura (Kalex).....	145 pt.
4t. A. Canet (Kalex).....	116 pt.
5è. T. Arbolino (Kalex).....	104 pt.
14è. <b>A. Arenas</b> (Kalex).....	45 pt.
19è. <b>J. Alcoba</b> (Kalex).....	33 pt.

### Classificació de Moto3

1r. S. García (Gas Gas).....	182 pt.
------------------------------	---------

2n. I. Guevara (Gas Gas).....	179 pt.
3r. D. Foggia (Honda).....	115 pt.
4t. A. Sasaki (Husqvarna).....	113 pt.
5è. J. Masià (KTM).....	107 pt.
10è. <b>X. Artigas</b> (CFMoto).....	57 pt.

### Classificació de MotoE

1r. D. Aegerter (Energica).....	158 pt.
2n. E. Granado (Energica).....	126,5 pt.
3r. M. Ferrari (Energica).....	112,5 pt.
4t. M. Casadei (Energica).....	98 pt.
11è. <b>M. Alcoba</b> (Energica).....	35,5 pt.
13è. <b>J. Torres</b> (Energica).....	27 pt.