

Ciclisme. Kasper Asgreen guanya la primera etapa del Tour després dels Alps, escapant des de l'inici i amb l'escapada de quatre ensorrant l'esprint

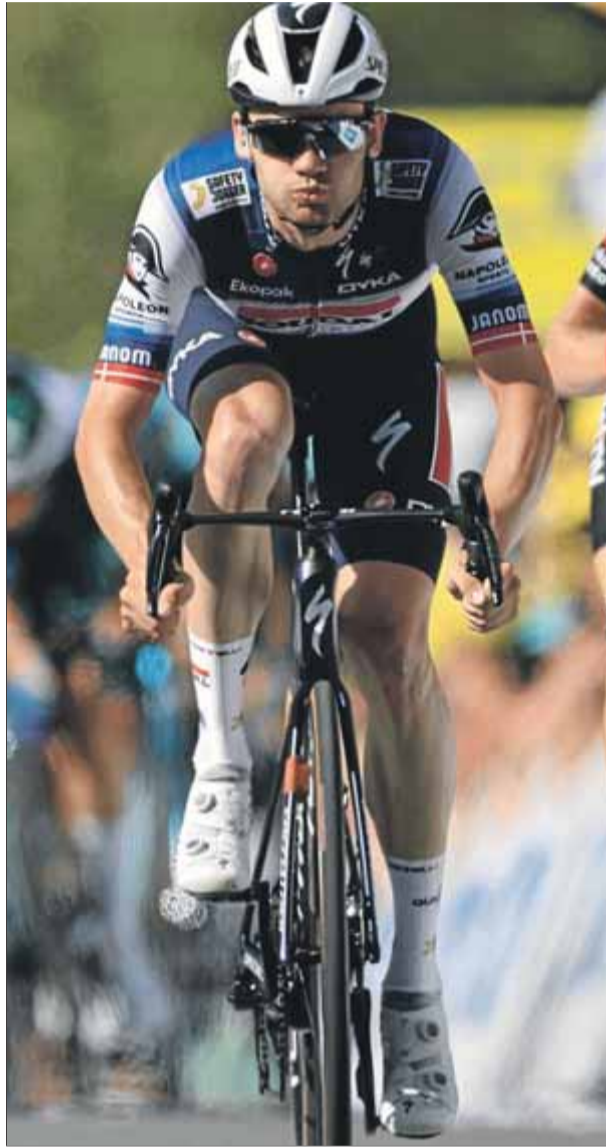
Una transició d'emocions

Borja Sánchez

BOURG-EN-BRESSE / GIRONA

Jasper Philipsen (Alpecin) s'haurà d'esperar a sumar la seva cinquena victòria d'etapa en aquest Tour, avui o demà passat a París, perquè el que havia de ser una etapa de transició, ahir, la va guanyar Kasper Asgreen (Soudal). El danès (1995) va ser el primer a atacar quan tot just es donava la sortida real a una jornada marcada en vermell per als velocistes, després de 16,2 quilòmetres neutralitzats. S'hi afegien Jonas Brahmansen (Uno-X) i Victor Campenaerts (Lotto), que a 58 quilòmetres i després d'haver-se despenjat, tornava a l'escapada acompanyat pel seu company, Pascal Eenkhoorn. El neerlandès havia saltat del grup en un segon intent, perquè en el primer Philipsen al va obstaculitzar amb un gest molt poc esportiu.

La diferència dels escapats, que mai no va superar el minut i mig i va estar quasi sempre estabilitzada en el minut amb el Jayco, el DSM i l'Alpecin controlant-los, era de 20 segons a 10 quilòmetres i de 14 a 5. L'acceleració de Nils Politt (Bora) semblava definitiva, però els Alps pesen molt a les cames dels corredors i, sense mirar-se de reüll, els quatre del davant van passar per la pancarta dels tres quilòmetres amb 8 segons de marge sobre un pilot en què corredors del Soudal es posaven al davant per tallar el ritme. Campenaerts va llançar els escapats amb el pilot trepitjant-los els talons, i Asgreen va aconseguir obrir-



Kasper Asgreen a meta ■ CHRISTOPHE PETIT TESSON / EFE

Satisfacció perquè fan més controls

"Ho aplaudeixo, així fem un pas més en la lluita contra el dopatge." És la reacció de Richard Plugge, el mànager del Jumbo-Visma, als controls extraordinaris a què s'ha sotmès Jonas Vingegaard. El responsable del conjunt neerlandès va afirmar que estava content perquè al mallot groc li haguessin fet quatre controls en 48 hores. "Es fa cada dia", va explicar el director del Tour, Christian Prudhomme, que va assenyalar les millores tècniques com un dels motius del pas endavant que s'ha produït amb la present generació: "Sobretot en el material, molt important i que incideix en la seguretat." Un altre factor que assenyala Prudhomme és que en altres disciplines es permeten les infiltracions i en el ciclisme és prohibit, és com es cuiden els corredors: "No fan excessos ni en el mes de desembre."

Els protagonistes

"Els companys de fugida han estat genials i mereixíem la victòria perquè hem treballat molt. Content de ser jo"

Kasper Asgreen

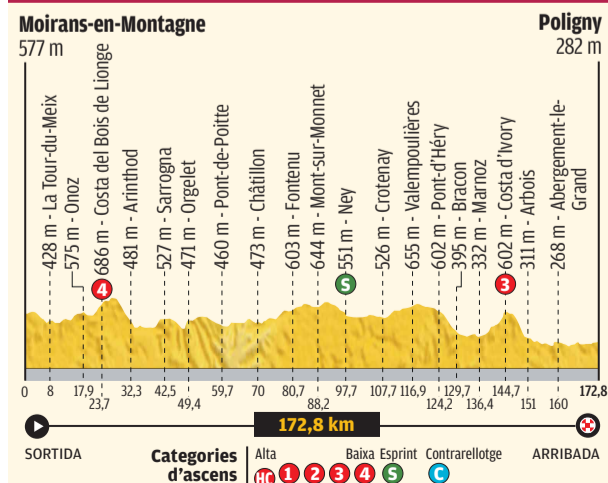
"Jo també em pregunto com s'ho ha fet l'escapada per arribar. Hem fet tot el que hem pogut i ens quedem més dies"

Jasper Philipsen

se i superar Eenkhoorn i Brahmansen per donar al conjunt belga el seu primer

triomf en aquesta edició de la cursa francesa. Wout van Aert (1994)

ETAPA 19



Classificacions

Etapa 18 (184,9 km)

1r	K. Asgreen (Soudal)	4h06:48
2n	P. Eenkhoorn (Lotto)	m. t.
3r	J. Brahmansen (Uno-X)	m. t.
4t	J. Philipsen (Alpecin)	m. t.
5è	M. Pedersen (Lidl)	m. t.
28è	J. Vingegaard (Jumbo)	m. t.
139è	M. Soler (UAE)	a 2:08

General (2.979,9 km)

1r	J. Vingegaard (Jumbo)	72h04:39
2n	T. Pogacar (UAE)	a 7:35
3r	A. Yates (UAE)	a 10:45
4t	C. Rodríguez (Ineos)	a 12:01
5è	S. Yates (Jayco)	a 12:19
6è	P. Bilbao (Bahrain)	a 12:50
7è	J. Hindley (Bora)	a 13:50
8è	F. Gall (Ag2R)	a 16:11

no havia pres la sortida per acompanyar la seva dona al naixement de la seva segona criatura. El corredor belga del Jumbo-Visma, segon en l'etapa de diumenge i tercer en la CRI, es va afegir a la llista de corredors que han abandonat, entre els quals hi ha esprintadors com Mark Cavendish (Astana), Fabio Jakobsen (Soudal), Caleb Ewan (Lotto) i Phil Bauhaus (Bora).

BREUS

GOLF

Larrazábal i Arnaus, a l'obert britànic. Els dos professionals catalans van tenir un debut desigual en el Royal Liverpool, escenari del 151è Obert Britànic, l'últim gran del curs. Larrazábal va signar una targeta de 72 cops (+1), a 5 impactes del líder, mentre que Arnaus es va enfonsar amb una volta amb 82 cops (+11) i té molt compliat passar el tall.

ATLETISME

Esther Guerrero, a la milla de Mònaco. L'atleta banyolina figura inscrita en la milla de la Lliga del Diamant de Mònaco, que tindrà un cartell de luxe amb la presència de la kenyana Faith Kipyegon, flamant recordista de 1.500 (3:49.11) i 5.000 m (14:05.20) aquest any. Rojas, McLaughlin, Duplantis i Warholm són altres estrelles de la reunió.



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Posem-nos a caminar!

Durant els mesos d'estiu, les nostres rutines acostumen a canviar. És una de les coses interessants. Tot sovint, les persones que tenen una vida més sedentària aprofiten les vacances per activar-se, i també al contrari, les que tenen molta activitat durant l'any potser aprofiten l'estiu per donar prioritat al descans. En aquest equilibri, les llargues caminades poden ser protagonistes de l'estiu de moltes persones. A vegades és recurrent ciutats fins al seu últim racó i d'altres en desafiament com els dels camins de ronda de la costa catalana. Sigui com sigui, haurem de tenir presents alguns consells perquè aquesta activitat física es pugui dur a terme de manera segura i reeixida.

Caminar és una activitat física que es pot fer en companyia i aquest fet social és un benefici i un element també de control per no exagerar l'esforç, especialment si venim d'uns mesos sedentaris i no tenim el costum de fer gaire quilòmetres al dia. El contacte amb la natura i l'aire lliure és un altre benefici, perquè ajuda a incrementar els nivells de vitamina D i, per tant, a millorar el sistema immunitari i els ossos. Això sí, sense oblidar-nos dels elements de protecció indispensables (gorra o barret), cremes protectores i aigua per mantenir el cos hidratat. En setmanes tan complicades com les que estem vivint a causa de l'alta temperatura, aquests tres elements són fonamentals.

Un altre factor beneficiós de les caminades és que, a més de mantenir activat tot el tren inferior del cos, també posa en marxa la part central del tronc, i ja sabem que el nostre centre de gravetat és precisament la zona abdominal i convé tenir-la forta.

Si voleu marcar-vos un objectiu ambiciós aquest estiu, us recomanem que consulteu el vostre fisioterapeuta perquè us aconselli un bon escalfament per abans de caminar i uns bons estiraments en acabar. La definició d'una bona ruta depèn exclusivament de nosaltres, però consultar amb experts per tal de triar el camí més adequat a les nostres característiques ens ajudarà a gaudir de l'esforç i també ens motivarà per seguir endavant els dies següents. I, com no, abans de sortir cal triar la roba i les sabates adequades, fer una ullada a la previsió meteorològica per no tenir sorpreses desagradables, estudiar el recorregut per si hi ha fonts d'aigua o àrees de descans preparades i... endavant! Posem-nos a caminar!



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya