

BREUS

PIRAGÜISME. CAMPIONAT MUNDIAL

Pèlachs i Lazkano passen a la semifinal del K2 500

Duisburg. La banyolina Laia Pèlachs i la basca Begoña Lazkano es van classificar per a la semifinal del K2 500 del mundial de Duisburg (Alemanya). Laia Pèlachs i Begoña Lazkano van ocupar la segona posició de la quarta eliminatòria amb un temps d'1:42.028, darrere de les sueques Linnea Stensils i Moa Wikberg, que van ser primeres amb 1:41.935. Les semifinals es disputaran demà a la tarda i la banyolina i la basca hi van entrar amb la cinquena millor marca de totes les participants. Si passen a la final, la disputaran diumenge al migdia. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Una Volta per entusiasmar els aficionats al ciclisme

Aquest cap de setmana, Barcelona serà la seu d'un espectacle esportiu de primer nivell internacional. Una de les grans carreres ciclistes mundials, la Volta, tindrà un significatiu recorregut per Catalunya durant les seves primeres etapes, inclosa l'etapa inicial a Barcelona, passant per Mataró, Tarragona, Súria i Andorra. Fins a 7 etapes de muntanya tindrà el recorregut d'aquesta edició, en què participaran els millors ciclistes del món com Jonas Vingegaard o Primož Roglič, a més de talents locals com Enric Mas o Juan Ayuso.

La tradició ciclista a Catalunya ve de lluny. De fet, la Volta a Catalunya ja és una cursa centenària de la qual s'han celebrat 102 edicions, per la 78a que es farà enguany de la Volta. La tradició més evident d'aquesta tradició són els milers de ciclistes amateurs que trobem per les carreteres del país, especialment els caps de setmana.

El ciclisme és un esport molt complet i exigent. La seva pràctica té condicionants molt repetitius, amb els gestos associats al pedaleig i la postura i sobre els quals també afecten la superfície de la pràctica, sigui asfalt o muntanya. En aquest sentit, cal prendre precaucions perquè el nostre cos no pateixi per culpa de les repeticions pròpies de l'esport.

Les patologies que poden aparèixer amb la pràctica del ciclisme les podem trobar al genoll (pel moviment continu de flexió sobre el pedal), el peu (per la pressió que es genera durant el pedaleig), l'esquena (per forçar alguna posició que pot afectar la zona lumbar) i les cervicals (per una mala postura sobre el seient de la bicicleta). Sovint poden tenir a veure amb el condicionament de l'eina bàsica d'aquest esport, la bicicleta. És clau tenir sempre un bon acoblament postural, amb el selló a l'alçada correcta i el manillar també adaptat a les necessitats. Aquest ajustament mecànic és fonamental per evitar riscos innecessaris i ens farà gaudir més de l'experiència.

El ciclisme requereix una bona forma física global per ser practicat. Especialment si només el practiquem de manera puntual, és recomanable passar pel gimnàs i treballar amb dispositius per tal de preparar la sortida a la carretera. El consell de la teva o el teu fisioterapeuta també servirà per fer un bon escalfament previ i per recordar-te que les sessions posteriors et serviran per recuperar i evitar càrregues.



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Bàsquet. ACB. El Girona fa la presentació d'un segon projecte renovat, amb vuit cares noves a la plantilla, amb un amistós contra el Rasta Vechta (19.30 h)

Fontajau alça el teló

X.M.
GIRONA

La primera prova de pretemporada del Bàsquet Girona arriba aquesta tarda, no pas en un pavelló menor sinó a Fontajau, en un amistós contra el Rasta Vechta alemany (19.30 h) que no està inclòs en l'abonament de temporada. El test, doncs, servirà de presentació oficial davant l'afició pròpia d'un projecte molt renovat per a la segona temporada del club a l'ACB. Salva Camps, que dirigeix els entrenaments des de la setmana passada, tastarà per primer cop la banqueta local de Fontajau que ocupava el curs passat Aíto García Reneses. "Valoro positivament les primeres setmanes perquè crec que estem treballant a un bon nivell, amb ritme, intensitat i esforç. I perquè els jugadors ens estan resistint, sense greus problemes físics, i això és important per treballar", valorava l'exajudant de Pedro Martínez al Baxi Manresa, que comandarà un cos tècnic amb els assistents Àlex Formento i Lluís Riera també integrats aquest estiu al con-



Maxi Fjellerup, l'últim d'arribar ■ BÀSQUET GIRONA

La prèvia

“Volem replicar el que estem fent dia a dia i cometre pocs errors, sense posar-nos grans metes; és aviat”

Salva Camps

junt gironí.

Amb Fjellerup, tots

El Girona presentarà les vuit cares noves a la plantilla: els bases Juani Marcós i Ikenna Iroegbu; l'es-

corta Markel Brown; els alers Sergi Martínez i Mindaugas Susinskas; l'aler pivot Yves Pons, i els pivots Stefan Djordjevic i György Goloman. S'afegeixen a Quino Colom, Èric Vila, Jaume Sorolla i Maxi Fjellerup, integrat ahir a l'equip després de disputar el preolímpic amb l'Argentina. Avui també estan citats Mads Stürup, que fa la pretemporada amb l'equip, i Pau Sala, vinculat. No es vestirà de curt el president, Marc Gasol, que de moment no comença el curs. ■

BREUS

HOQUEI PATINS

El Girona inicia la lliga catalana. El Garatge Plana Girona inicia avui la temporada oficial amb el primer partit de la lliga catalana. El conjunt gironí disputarà al pavelló de Palau Il la primera jornada contra el Calafell, que és l'actual campió (21 h). ■

GIMNÀSTICA

Campus internacional del Salt. La primera edició de l'International Camp Eric Boucharin Costa Brava 2023 s'està fent a les instal·lacions del Salt Gimnàstic Club, fins demà. És el primer campus internacional dirigit a gimnastes i entrenadors que es fa a tot l'Estat, i en total hi participen 29 gimnastes femenines, d'entre 9 i 20 anys, i una desena de tècnics. ■

TENNIS

Derrota de Bolsova en el US Open. Aliona Bolsova va perdre en el segon partit de la qualificació de l'obert dels Estats Units en ser derrotada per 4-6 i 3-6 per l'índia Raina. Marina Bassol va superar el primer partit de la prèvia en derrotar per 5-7, 7-6 (8) i 6-4 l'australiana Rodionova. ■

Atletisme. La terrassenca, pràcticament desconeguda fa uns mesos, exhibeix els seus progressos i segella el cinquè lloc del mundial en uns 35 km marxa dominats per l'andalusa María Pérez

L'heroïna Montesinos

Xavier Agustí
BARCELONA / BUDAPEST

Eclipsada per l'èxit espartarrant de l'andalusa María Pérez i l'extremeny Álvaro Martín, que van rubricar un doblet històric en els 20 i els 35 km marxa, la terrassenca Cristina Montesinos també va viure la seva jornada de glòria particular amb el cinquè lloc (2h45:32) del mundial a la plaça dels Herois de Budapest. La mataronina Raquel González, que precisament defensava la cinquena posició aconseguida fa un any a Oregon, no va poder mantenir el ritme en el tram final i es va haver de

conformar amb la tretzena plaça (2h51:13). Va arribar a meta força tocada físicament i va haver de ser atesa pels serveis mèdics per recuperar-se.

Bestué i la cirereta

La santcugatena Jaël-Sakura Bestué marxarà de Budapest havent-se fet un lloc entre la classe alta de la velocitat mundial. Ahir va córrer la tercera semifinal del doble hectòmetre en 22.60, altre cop acarant la seva plusmarca catalana (22.54), que no va ser suficient per guanyar-se un lloc entre les vuit mil·lors. Va ocupar la cinquena posició de la seva sèrie,



Cristina Montesinos, a l'arribada ■ EFE

la tretzena entre les 24 participants en les semifinals. Bestué tanca la seva participació individual

com a semifinalista en 100 m (11.25) i 200 m (22.60) i vol rubricar la seva actuació en el relleu de 4x100 m. La cirereta del pastís a Budapest. Cinquenes fa un any en el mundial de Eugene (42.58), el quartet estatal entra en escena aquest vespre (20 h), en les sèries eliminatòries. La sisena jornada a Budapest va estar marcada pel triomf incontestable de la neerlandesa Femke Bol en 400 m tanques (51.70) i els primers ors per a la delegació jamaicana, amb Antonio Watson (400 m) i Danielle Williams (100 m tanques) com a protagonistes. ■