

CAT


 Unió de Federacions
Esportives de Catalunya

RAQUETES DE NEU

La selecció catalana de raquetes de neu lluitarà pels podis mundials

Tot i ser un esport minoritari, porta deu anys competint i excel·lent al màxim nivell

↳ La selecció catalana de raquetes de neu comença una emocionant temporada el punt culminant de la qual serà la participació al pròxim Campionat del Món de la modalitat, que se celebrarà a partir del 25 de febrer de l'any vinent a Saranac Lake, ciutat al nord de l'Estat de Nova York (EUA).

El combinat català, presentat en el marc de la Fira de la Muntanya de Vic diumenge passat, afronta un any amb l'objectiu de "lluitar per tots els podis, tant individuals com per seleccions", tal com indica Just Sociats, integrant i seleccionador de la selecció catalana.

Aquesta modalitat és un esport minoritari i amb poca repercussió a casa nostra, però els nostres esportistes poden competir representant

Catalunya arreu perquè la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya és membre de ple dret de la International Snowshoeing Federation, i ho fan des de fa 10 anys amb excel·lència. Fet que contrasta amb la tradició que tenen els països contra els quals competeixen els nostres esportistes; com el cas d'Itàlia, on porten més de 30 anys celebrant curses, algunes de les



quals mobilitzen fins a 6.000 persones i representen uns esdeveniments lúdics, esportius i socials de primer ordre.

Opcions reals de podi

Pel que fa als nostres esportistes, més enllà de participar en un esdeveniment esportiu de primer nivell "amb l'orgull de representar el nostre país", Sociats

Just Sociats: "Tenim davant un repte esportiu de primer nivell i una responsabilitat nacional que ens motiva i encoratja encara més"

confirma les "opcions reals de pujar al podi en totes les categories".

A títol individual, hi ha moltes opcions de fer medalla en l'apartat femení, on hi ha dues atletes, Ragna Debats, que va ser subcampiona del món l'any passat a Itàlia, i Laia Andreu, que ha pujat tres vegades en podis de campionats del món, que ja saben què és pujar al podi en el mundial. A més, Laia

Aguilar, que s'ha incorporat aquest any, és una ferma promesa d'aquest esport i pot ser el relleu natural a les més veteranes.

Pel que fa als nois, la lluita pel podi sempre és molt aferrissada entre els atletes americans i els d'origen alpi; el mateix Sociats va fer bronze farà tres anys a Suècia, plata fa dos anys al Quebec i 6è l'any passat a Itàlia; i aquest any tornarà a lluitar per les primeres posicions junt amb Joan Freixa, que s'incorpora aquest any a la selecció, Marc Trasserra, que l'any passat va ser segon al mundial júnior, i Gabriel Crosas que sempre dona un molt bon rendiment. Amb aquestes credencials, l'objectiu a nivell de seleccions és "aconseguir dos podis i com més amunt millor".

Preparació a mida

Tenint en compte el nivell dels objectius plantejats, la preparació sempre és crucial per aconseguir les fites

que es marquen els esportistes, més en l'elit internacional. Pel que fa a la selecció catalana, en la major part dels casos prepara la temporada entrenant en circuits sense neu, ja que al nostre país és difícil poder entrenar a la neu. Però això no suposa cap problema, "fem entrenaments molt similars als d'atletisme de tota la vida, alternant sèries, intervals i canvis de ritme amb treballs de pujades que ens donaran un plus i una força imprescindibles per poder moure'ns amb les raquetes i sobre la neu amb més comoditat", declara Sociats; això sí, quan hi ha l'oportunitat de tocar neu, s'aprofita. En aquest sentit els esportistes catalans aprofiten les curses de la Copa Catalana de Curses amb Raquetes de Neu, que enguany celebra la 10a edició, per acabar de buscar el ritme de competició i ajustar el material i tot el necessari per a les cites més importants de la temporada d'àmbit internacional i arribar al Campionat del Món amb les màximes garanties ●

FUTBOL AMERICÀ

Derrota dels campions a l'inici de la Lliga catalana

El cap de setmana passat es va realitzar el 'kick off' de la 27a Lliga Catalana de Futbol Americà en la categoria júnior, en què va destacar la derrota a casa dels actuals campions, els Terrassa Reds, davant els Argentona Bocs per un clar 7-38. Els egarencs, que defensen el títol aconseguit la temporada passada, es van veure superats pel conjunt del Maresme, el qual va presentar la seva candidatura al títol. La



resta de resultats de la Lliga Catalana van ser: Senglars/Falcons-Granollers Fénix (56-0), Barberà Rookies-Badalona (32-0), Pagesos-Imperials (22-7) i Búfals-Hospitalet Pioners (12-20) ●

PITCH & PUTT

Sergi Andrés i Jose Manuel Pascual guanyen a Sant Cebrià

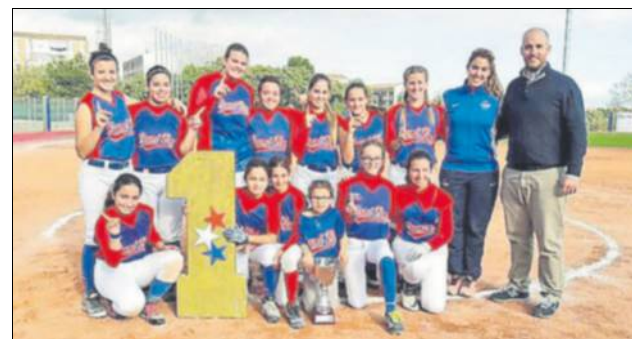
De l'11 al 13 de novembre es va jugar la 2a prova del Rànquing Dobles al Pitch & Putt Sant Cebrià (Sant Cebrià de Vallalta - Maresme). Hi van participar 328 jugadors i jugadores i va estar organitzat per la Federació Catalana de Pitch & Putt. La parella del P&P HCP1 formada pel jove Sergi Andrés, de només 15 anys, i Jose



Manuel Pascual van resultar els vencedors de la prova i segueixen liderant el rànquing, seguits dels seus companys de club Carles i Josep Pérez ●

SOFTBOL

Les Santboianes, campiones de la Copa Catalunya



Dissabte passat es va disputar la fase final de la Copa Catalunya cadet de softbol. Van participar el CBS Santboianes i el CBS Hèrcules, en la primera semifinal; i el CBS Sant Boi i el

CB Viladecans, a l'altra. A la gran final van acabar accedint els dos equips de Sant Boi, on, finalment, l'equip vencedor va ser el CBS Santboianes, que va vèncer en la final per 7 a 6 ●

Fomentem l'esport català


 Generalitat
de Catalunya

UFEC

**UNIO DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE
CATALUNYA**

ZONA UFEC

Programació

UFECTv

El canal de televisió Esport3 emetrà avui un nou programa del Zona UFEC. S'hi poden veure els següents reportatges: la 4a Jornada Inclusiva d'esport adaptat, l'Open de Catalunya de físic-culturisme i UFECXics Motonàutica. d'emissió al web d'Esport3 (www.esport3.cat).



TENNIS TAULA

Tot a punt per al Trofeu Ciutat de Barcelona

La cita anual, que es disputa el 27 de novembre al poliesportiu de La Salle de Barcelona, és l'esdeveniment on el públic pot gaudir d'alguns dels millors palistes del circuit internacional, i alhora l'oportunitat també de veure a qui s'ha repartit tots els títols de campió de Catalunya absolut des del 2008, Oriol Monzó i Marc Duran, el vigent campió d'Espanya, Jesús Cantero, i l'incombustible He Zhi Wen.

ESPORT ADAPTAT ▶ L'ARC DE TRIOMF S'OMPLE D'ESPORT ADAPTAT

Èxit de participació a la 4ª Jornada Inclusiva



Aquest dissabte es va celebrar la 4a Jornada Inclusiva d'esport adaptat al passeig Lluís Companys, Arc de Triomf de Barcelona, amb una gran participació de gent que va poder viure l'experiència de practicar diferents esports adaptats en primera persona.

La jornada, que té l'objectiu de divulgar entre la ciutadania l'esport adaptat, va comptar amb la presència de **David Escudé**, Comissionat d'Esports de l'Ajuntament de Barcelona; **Santi Siquier**, Representant Territorial de l'Esport a Barcelona de la Secretaria General de l'Esport; i **Gerard Esteva**, president de la Unió de Federacions Esportives de Ca-

talunya, que van estar acompanyats dels presidents de les federacions organitzadores i altres dirigents i personalitats del món de l'esport.

Durant tota la jornada, els visitants van poder practicar i viure en primera persona esports adaptats com el tennis, esgrima, bàsquet i hoquei en cadira de rodes, boccia, quadribugi o vòlei, entre d'altres esports. Totes les estacions esportives de la Jornada estaven dirigides i dinamitzades per tècnics i esportistes de diferents Clubs de les Federacions organitzadores.

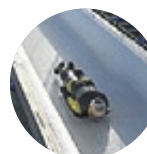
Una de les finalitats d'aquestes jornades és la promoció de l'esport adaptat i sensibilitzar la

gent sobre els valors i les necessitats de l'esport adaptat; també es va dur a terme un enfocament inclusiu en les activitats exhibides a la jornada, de tal manera que persones amb diverses discapacitats i persones sense interaccions venen practicaven el mateix esport.

La jornada, que està inclosa dins del projecte L'Esport Inclou de l'Ajuntament de Barcelona, està organitzada per les quatre federacions que aglutinen l'esport adaptat a Catalunya; la Federació Catalana d'Esports per a Cecs, la Federació Esportiva Catalana de Paralítics Cerebrals, l'ACELL i la Federació Catalana d'Esports de Persones amb Discapacitat Física.

MÉS ESPORTS

MIRAMBELL REPARICIÓN AMB VICTÒRIA



El pilot de skeleton català **Ander Mirambell** ha aconseguit emportar-se el triomf a la Copa Amèrica celebrada diumenge a la pista canadense de Calgary. Mirambell, campió de la classificació general en aquesta competició la temporada passada, va ser el més ràpid en les dues mànigues de la prova.

ESQUAIX VICTÒRIES DE ROMERO I LÓPEZ

S'ha disputat al Nick Spa & Sports Club de Barcelona l'Open Català Nick Spa, amb més de 60 participants de diferents clubs de Catalunya. Amb victòries, a la categoria femenina, de Noa Romero del CN Sant Andreu, Edmon López del CN Sant Andreu a la masculina i, a tercera categoria, Ramon Fernández.

POLIESPORTIU ▶ CURS 'GENT GRAN I CONSCIÈNCIA CORPORAL'

La Diputació de Barcelona forma monitors que treballen amb la gent gran

Facilitar recursos pràctics relacionats amb el desenvolupament de la consciència corporal a monitors esportius que treballen amb el col·lectiu de la gent gran ha estat l'objectiu del curs 'Gent gran i consciència corporal', organitzat el passat 12 de novembre per l'Àrea de Cultura, Educació i Esports de la Diputació de Barcelona, on hi van participar onze

professionals de l'esport. En aquesta formació, que s'emmarca en el Pla Estratègic de Formació de la Diputació, es va posar de manifest la importància de treballar la relaxació i l'estirament muscular, a causa dels beneficis associats que proporciona en la gent gran, tant a nivell cognitiu i emocional, com a nivell físic.



PITCH & PUTT ▶ CAMPIONAT AL P&P FRANCIAC

Nil Peiró, campió de Catalunya

El cap de setmana 12 i 13 de novembre es va jugar el Campionat de Catalunya Juvenil al Pitch & Putt Franciac (Caldes de Malavella), on van participar 94 jugadors. El millor jugador de la categoria competició va ser Nil Peiró (P&P Hcp1), que va fer 4 cops sota

par, seguit de l'Alejandro González. Els guanyadors de les diferents categories van ser, a categoria júnior, Mireia Boneta; a cadet, Eric Vernet; a infantil, Ignacio Aznarez; a aleví, Darío Silva; a benjamí, Xavier Sambola; i a handicap, Miguel Albero.



Penja't una medalla!

Fent esport sempre hi guanyes

"Vaig començar a jugar amb els nois en un camp de sorra, ara hi ha més pavellons municipals per practicar molts esports. Animo les nenes a fer l'esport que els agradi."

Irina Torrent. Portera internacional de futbol



www.diba.cat/penjatunamedalla

esportsdiputaciobarcelona #penjat1medalla