



Calella

Territori IRONMAN

El millor triatló del món va tornar al Maresme



Joan Fa
Entrevista amb el president
de la Federació Catalana de
Bàsquet



Xevi Blanco
Parlem amb el campió del
món de pesca submarina
del SPAS de Mataró

Foto de Joan Maria Arenaza

902 110 120

BENVINGUTS A MEDIFIATC

www.fiatc.cat



A Mataró, ens trobareu a:
Ronda d'Alfons X el Savi, 70
937 989 472

descomplica't
FIATC
ASSEGURANCES

WIN 3 3 3

COMPROMESOS AMB L'ESPORT DEL MARESME



SPORTIUM APOSTES ESPORTIVES

C/ Estrasburg, 5
Mataró Parc
Centre Comercial

C/ La Riera, 17-19
MATARÓ

C/ Méndez Núñez, 30
MATARÓ

Av. Salvador Espriu, 2B
BADALONA



Av. Francesc Macià, 86
STA. COLOMA DE GRAMENET

C/ Església, 333
CALELLA

Riera Capaspre, 46
CALELLA

Passeig Marítim, 38
MALGRAT DE MAR

Passeig Marítim, 2
PINEDA DE MAR

Rambla St. Jordi, 85
RIPOLLET

SUMARI

info@esportiumaresme.cat

**Pàgines 4-5-6:**

Reportatge especial de l'IRONMAN Barcelona Calella

Pàgines 8-9:

Radiografia de la realitat dels entrenadors de futbol de Catalunya i el Maresme

Pàgina 10:

Salut i Esport, pàgina de l'Hospital de Nens de Barcelona

Pàgines 12-13:

Xevi Blanco, campió del món de pesca submarina per equips i individual

Pàgines 14-15:

Noces d'or del Club Tennis Cabrils

Pàgines 16-17:

Entrevista a Joan Fa, president de la Federació Catalana de Basquetbol

Pàgines 18-19:

30 anys de l'Associació Gimnàstica Artística Vilassar de Mar

Pàgina 20:

Marta Cot, campiona del món +35 de salt de perxa

Pàgina 22:

Oriol Llenas, campió d'Europa sub-17 d'hoquei patins

Pàgina 23:

El CN El Balís acull la final de l'AquaX Pro Euro Tour

Pàgina 24:

Esport local: Malgrat de Mar

Pàgina 25:

Premià de Dalt organitza en el Bicipark La Poma la Happy Ride Weekend

Pàgina 26:

Esport local: Pineda de Mar

Pàgina 27:

Esport local: Arenys de Munt

Pàgina 28:

Neix a Tiana el club de Triatló FESTRI

Pàgina 29:

Notícies esportives del Maresme

Pàgina 30:

Notícies del Consell Esportiu del Maresme



Staff

Edita: Frimu XXI Comunicació S. L.**Director:** Toni Frieros**Disseny i Maquetació:** Jordi Amigó**Fotografia:** Pep Morata**Correcció de textos:** Gerard Obon**Impressió:** Rotimpres**Dipòsit Legal:**
B 9990-2017

Editorial

Consolidació d'una marca: **IRONMAN** Barcelona-Calella

Ja fa cinc anys que Calella, amb la col·laboració de pràcticament tots els municipis del Maresme, organitza la prova esportiva més important i mediàtica de quantes se celebren a la nostra comarca: l'IRONMAN Barcelona-Calella.

Més de 3.000 atletes procedents de més de 80 països, la gran majoria acompanyats dels seus familiars, van protagonitzar un gran espectacle esportiu que s'ha consolidat en el calendari i que reforça el Maresme com a destinació turística esportiva de primer nivell. Un gran impuls a l'economia local i de la comarca que va acompanyat del prestigi internacional corresponent.

El nostre número de novembre, com no podia ser d'una altra manera, li dedica a l'IRONMAN la cobertura que es mereix. Un número que, com sempre, arriba a les seves mans farcit d'entrevistes i reportatges que parlen dels nostres esportistes i dels nostres clubs, com el Club Tennis Cabrils, que compleix 50 anys de vida, o l'Associació Gimnàstica Artística Vilassar de Mar, que ja fa 30 anys que està formant gimnastes, algunes d'elles participants de Jocs Olímpics.

Coneixerem també la vida d'un esportista de talla mundial d'una disciplina molt desconeguda, però extraordinàriament bella: Xevi Blanco, campió del món individual i per equips de pesca submarina d'apnea que competeix per l'històric club SPAS de Mataró.

I fidels al nostre desig de parlar amb les màximes autoritats de l'esport català, hem entrevistat al president de la Federació Catalana de Basquetbol, Joan Fa, molt vinculat al Maresme.



Anuncia't a la nostra revista
La millor manera de fer-te veure al Maresme

+ info:
info@esportiumaresme.cat

Segueix-nos



Tota la informació de l'edició
impresa la trobaràs a
www.esportiumaresme.cat

NOU SERVEI DE WHATSAPP

Rep la revista al teu mòbil
Envia → Nom, edat i població al

684 285 614





Calella cinc anys del millor Triatló Mundial

Text de DAVID GIMÉNEZ FONT • Fotos de J.M. ARENAZA i Getty Images For IRONMAN®

Amb 3.000 triatletes disposats a complir els seus somnis, el Maresme va tornar a ser testimoni d'un repte esportiu de màxima exigència. Un aparador internacional de 3,8 quilòmetres de natació, 180 de ciclisme i 42,2 de cursa a peu.

És negra nit i el responsable del sector de natació, Ferran Giménez, no para quiet a la zona de sortida de l'IRONMAN Barcelona. Com indicaven les previsions, la pluja ha aparegut i està per veure com afectarà l'estat del mar. També ben despert, mòbil en mà, està el director de la prova, Jordi Pérez, en permanent comunicació amb diferents membres de l'staff organitzatiu.

Mentrestant, al Bernat Correa, voluntari de la prova des de la primera edició, fa escassos minuts que li ha sonat el despertador. Amb la motxilla preparada, fa unes mossegades a

**Una vegada més,
Calella i els
municipis del
Maresme van ser
l'aparador
mundial d'aquest
esport**

l'entrepà i agafa la moto, direcció Calella, on portarà algun dels periodistes acreditats pel circuit ciclista.

Un bol de cereals, torrades amb embotit o algun ou ferrat i fruita és el menú de la majoria de triatletes que agafen forces per a la batalla. Una hora on es fa difícil omplir l'estómac, com sap bé l'Alberto Montenegro, speaker de la prova. Ell serà un dels tres encarregats de rebre els triatletes a la línia de meta per cantar-los el mític 'You are an Iron-Man!'.

Tots ells són peces de l'engranatge de l'IRONMAN Barcelona, sense els quals no s'entendria l'èxit d'aquesta prova tan extenuant físicament i mentalment com apassionant. Durant mesos i mesos els centenars de triatletes vinguts de tot el món (vegeu columna

**Èxit rotund de la
prova, amb més de
3.000 triatletes i les
inscripcions
exhaurides des de
feia mesos**

pàgina 6) s'han preparat a consciència per superar amb nota un examen que no està a l'altura de qualsevol. La pluja, que farà acte de presència en algun moment del matí i que no

REPORTATGE



Des de la matinada fins a pràcticament entrada la nit, Calella va ser escenari d'imatges impactants d'una de les competicions més belles i exigents que existeixen i que suma les habilitats de tres esports extraordinaris: natació, ciclisme i cursa a peu



L'alemanya Laura Philipp va deixar a tots entusiasmats per la seva força



L'alcaldeessa Monserrat Candini va ser la primera en felicitar a Blanchart

732
voluntaris

donarà treva durant tota la tarda i nit, no modifica cap coma del guió. Els triatletes lluiten a cada quilòmetre, els espectadors són fidels a la cita, els voluntaris no defalleixen i l'organització redobla l'atenció i els esforços perquè

L'alemanya Laura Philipp va firmar el millor debut imaginable en la distància i va fer el rècord de la competició

no falli res. Un cercle perfecte. Al Jaume Vicens li salten les ulleres a la primera onada. Fa pocs segons que ha engegat el cronòmetre del seu rellotge i ja ha de lidiar amb el primer impre-

60
motoristes

vist. No serà un dia fàcil. El fort onatge impedeix nedar al costat d'altres triatletes, cosa que sempre ajuda. Tant és. Cap obstacle és prou gran per impedir que completi els 3,8 quilòmetres, el primer pas cap a la glòria. "Fins i tot m'ha anat bé nedar sense ulleres, així veia millor les boies" afirma amb un somriure. Per a la Dolça Ollé, la cita de Calella és el gran i darrer objectiu de l'any. Aquesta esportista PRO, membre del club

local TRICBM Calella, afronta els 180 quilòmetres sobre la bicicleta lluitant pel Top 10 femení. Un circuit ciclista a dues voltes que transita per tota la costa i que la catalana valora de forma positiva: "Fàcil, intuïtiu i ben senyalitzat. Un circuit ideal perquè aquest sector et passi volant". I mai millor dit, ja que acabaria 9a de la general femenina. Només una marató a peu separava el Marc Morell de la glòria, que ja va viure

1.200
mantes tèrmiques

per primera vegada a Calella, el 2017. La pèrdua de la seva mare per un càncer va ser el motor que el va portar a lluitar per completar un IRONMAN. Ara, dos anys després, vol tornar-ho a aconseguir, també per dedicar-li a un

Miquel Blanchart va ser el primer atleta català i va pujar al podi en tercer lloc després de una gran remontada a peu

amic del club, que pateix la mateixa malaltia. Per si el repte no fos prou colossal, el Marc dedica els dies previs a coordinar

12.126
barres energètiques Enervit



Calella

a les teves mans

www.calellabarcelona.com



PORTADA

REPORTATGE



El tres primers classificats amb l'alcaldeessa Monserrat Candini



El podi femení de l'IRONMAN Barcelona-Calella 2018



Els voluntaris, clau de l'èxit de la prova

un grup de 50 voluntaris en el registre dels triatletes. La seva arribada, després de més d'11 hores d'esforç i amb la banda sonora de la pel·lícula 'The Greatest Showman' de fons, fa posar els pèls de punta. IRONMAN, un còctel d'emocions inigualable.

Svensson i Philipp, els més ràpids.

No hi ha dubte que tots els triatletes presents a la sortida, situada a la platja del Garbí de Calella, van exhibir un esperit competitiu i lluitador molt significatiu. Entre ells, els integrants del podi d'aquesta 5a edició. El suec



La prova va transcórrer per tot el litoral del Maresme

Jesper Svensson va volar sobre la bicicleta i va resistir els envits dels rivals en la maratón, amb un final trepidant. Svensson va vèncer en 8h 05' 56", amb

pocs segons de diferència respecte a l'alemany Franz Loeschke, mentre que tercer va ser Miquel Blanchart. El català, habitual del podi a Calella, va



Hi van participar gairebé 3.000 atletes

aprofitar el seu enorme potencial a la cursa a peu per remuntar fins al podi, amb 8h 14' 23".

En categoria femenina, l'alemanya Laura Philipp va firmar el millor debut imaginable en la distància, amb un rendiment estratosfèric. L'especialista en mitja distància va demostrar que té molt futur també en distància IRONMAN, i es va endur una contundent victòria amb rècord de la prova, 8h 34' 57". Segona amb 9h 08' 18" va ser la bielorussa Hanna Maksimava, mentre que va completar el podi l'holandesa Yvonne Van Vlerken. •

488

persones d'staff

1.080

kg de taronges

1.728

kg de plàtans

12.050

litres d'isotònic Enervit

Regne Unit, el país més representat

En una prova que compta amb més d'un 80% de participants vinguts de l'estranger, el Regne Unit és el país més representat amb 568 triatletes, mentre que Espanya (370), Irlanda, Rússia i Finlàndia completen el Top 5. En total, més de 80 nacionalitats diferents presents a l'IRONMAN Barcelona, incloent-hi triatletes de Gibraltar, Iraq, Guadalupe, Bahames, Kuwait, Xipre, Equador i Guernsey. Entre ells, els triatletes més veterans en travessar la meta van ser el francès Jean-Paul Ducasse i el britànic John Heaney, ambdós de 70 anys.

Calella, Sport City Lab

El triatleta Stefan Dauwalder també va completar l'IRONMAN Barcelona. Fins aquí no tindria més rellevància si no fos perquè ho va fer amb un mono de triatló intel·ligent que va mesurar-li el ritme cardíac, entre altres paràmetres. Una iniciativa pionera integrada dins del Projecte d'Especialització i Competitivitat Territorial (PECT) de Mataró - Maresme, impulsada pel centre tecnològic Eurecat i la marca de roba esportiva HOKO, amb seu a Mataró. Un experiment que situa la comarca costanera com una referència internacional en aquest camp.

ENTITATS

FUNDACIÓ CREU GROGA



Nascuda per fer una societat millor

La Fundació Creu Grogga treballa per a la prevenció de l'abús de substàncies tòxiques des d'edats precoces. El seu objectiu és interactuar amb infants des de ben petits, per intentar compensar o evitar la presència d'aquests factors de risc, allunyant-los i per tant propiciant un entorn més sa i saludable. La seva feina es dirigeix a la facilitació de factors protectors; des de l'elaboració d'estratègies per a l'adquisició d'habilitats socials, la introducció a l'esport com a factor protector o altres aspectes que cada individu genera en el seu procés.

La Fundació va plantejar al Consell de l'Esport Escolar de Barcelona la formulació d'un projecte d'intervenció social mitjançant l'esport. És així com es va incorporar un programa metodològic de transmissió de valors i d'eines per a la vida, el Programa de Responsabilitat Personal i Social (PRPS). El PRPS és una sistematització del Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR) de Don Hellison que es comença a desenvolupar a la dècada dels 80 als EUA.



El programa, que es basa en la teoria de la Resiliència i del Desenvolupament Positiu per integrar dins la pràctica esportiva l'aprenentatge vivencial de valors, s'argumenta sobre un nucli central molt definit: la idea que els joves, per a ser individus eficients en el seu entorn social, han d'aprendre a ser responsables d'ells mateixos i dels



altres, alhora que han d'incorporar estratègies que els permetin exercir el control de les seves vides. La temporada passada (2017-2018) es va crear el Club Esportiu Fundació Creu Grogga. Aquest club esportiu basa la seva activitat en el waterpolo i la Iniciació al triatló. El club s'entrena a les instal·lacions del Crol Centre de Calella que disposa d'una piscina olímpica i unes instal·lacions complementàries excel·lents. Disposem d'equips de formació (nens i nenes a partir de 6 anys), infantil, d'un equip social i també d'un equip de competició. Som un club petit amb l'anhel de fer-se gran a base de treball i constància, sempre amb la feina permanent del programa sociològic i psicològic



La temporada passada es va crear el Club Esportiu Fundació Creu Grogga, que basa la seva acció esportiva en el waterpolo i la iniciació al triatló

amb què treballem. L'objectiu és tenir jugadors i jugadores responsables i amb ganes de competir. •

Trobaràs tota la informació sobre els nostres grups, horaris i quotes al nostre web: www.fundaciocreugroga.com. Si tens ganes de venir a provar-ho, posa't en contacte amb nosaltres!



Christmas Family RUN

Vine disfressat
Distància 1,2kms: cursa familiar
Distància 5 kms: cursa competitiva



Xocolatada gratuïta
Festa de colors Holi Party
Premi a les millors disfresses
Motxilla regal amb lot de productes
Samarreta pels participants a la cursa competitiva

23
desembre
10H
Passeig Manuel
Puigvert
(davant CN Calella)

COL·LABORA


INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS
www.fundaciocreugroga.com

Segueix-nos


FUTBOL



Félix Gimeno

Director del Comitè Tècnic d'Entrenadors de la FCF

Entrenadors: cada vegada més valorats i millor formats

La Federació Catalana de Futbol (FCF), a través del seu Comitè Tècnic, ofereix set llicències diferents d'entrenadors. Set llicències que serveixen per a 34 estructures o categories, des de Primera Divisió fins prebenjamins, tant de futbol masculí, femení com de futbol sala. Tot un món que ara coneixerem molt millor.

Félix Gimeno Garcés és, des que va arribar a la presidència de la FCF Andreu Subies el 2011, el màxim responsable del Comitè Tècnic d'Entrenadors. Un òrgan amb normativa pròpia que aglutina tots els tècnics del territori i regula la seva activitat, els seus drets i les seves obligacions. Avui, hi ha més de 20.000 entrenadors censats a la FCF. Una xifra extraordinària: "El nostre gran objectiu sempre va ser dignificar la figura de l'entrenador de futbol. Hem acabat amb aquells vells vicis que qualsevol persona podia seure en una banqueta. Des de la FCF, vetllem perquè tinguin una formació contínua, contribuint al foment i a la millora conceptual del futbol en totes les seves disciplines, oferint i proposant formacions que es considerin necessàries tenint present la realitat

del futbol català i les inquietuds dels seus tècnics. La formació es presenta en format de jornades tècniques, conferències, seminaris, curs d'especialització i monogràfics", ens explica a la oficina seu del carrer Sicília. La FCF ofereix en l'actualitat tretze propostes monogràfiques, des de claus de comunicació efectives fins a scouting o coordinació.

Félix Gimeno, de 69 anys, va ser cuiner abans que frare. Com a porter va jugar al Vilanova, Vilafranca, Palma, Cunit i Arbós. Com a entrenador va dirigir al Vilanova, Vilafranca i la Blanca Subur de Sitges. El 1991 va prendre les regnes del futbol femení de la FCF, creant una estructura d'extraordinari èxit amb totes les seleccions catalanes, des de l'absoluta fins a la sub-12. Gimeno està en possessió del nivell més alt de carnet d'entrena-

A Catalunya hi ha 20.983 entrenadors censats i la FCF ofereix set llicències federatives diferents

dor expedit per la UEFA.

Avui dia es pot obtenir el carnet de monitor 'on-line', sempre que es compleixin uns requisits. I a partir d'aquí anar pujant esglaons en la formació: Nivell I (bàsic), Nivell II (avançat) i Nivell III (UEFA professional). El comitè d'entrenadors s'encarrega de fer un seguiment per assegurar-se que els entrenadors compleixen amb l'ex-

periència necessària abans de passar d'un nivell a un altre.

Totes les titulacions que expedeix la FCF coexisteixen amb les que atorguen els centres homologats de la Generalitat de Catalunya, els anomenats Tècnics Superiors d'Esports (TSD). "És molt important subratllar que la FCF garanteix als seus entrenadors una sèrie de drets a través del seu règim jurídic i econòmic i que estem presents a tot el territori, en les 14 delegacions, si bé on es duen a terme els cursos d'entrenadors és en 5 àrees geogràfiques".

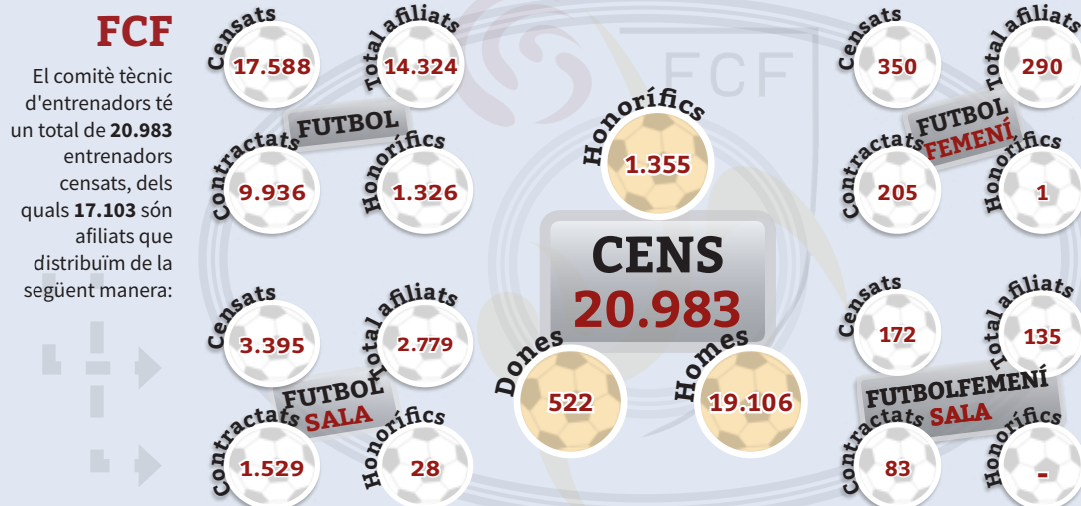
El Curs Federatiu d'Entrenador Avançat de Futbol, per posar un exemple, requereix complir amb 500 hores de classes lectives, 300 en matèria d'estudis i 200 hores de formació pràctica. "Nosaltres acompanyem a cada entrenador en tot el seu procés forma-



“Hem dignificat la figura de l'entrenador de futbol. Hem acabat amb aquells vells vicis que qualsevol persona podia seure en una banqueta”

tiu i professional, fins i tot a aquells que ho fan de forma voluntària, sense contraprestació econòmica”, subratlla Félix Gimeno, que recorda quan ell aprenia de l'enyorat Domènec Balmunya i compartia pupitre amb Asensi, Solsona o Paco Flores. •

El Comitè, en xifres



El Maresme, en xifres

	FUTBOL	FUTBOL FEMENÍ	FUTBOL SALA
CENSATS	1.107	47	361
AFILIATS	946	37	311
CONTRACTATS	395	9	70
HONORÍFICS	49	-	-

Relació per titulacions F11 i Futsal

CENSATS AFILIATS			CENSATS AFILIATS		
NIVELL III	54	50	TEC. ESPORTIU	145	149
UEFA PRO	1	1	NIVELL I INSTR.	84	69
TEC. SUP. ESPOR.	27	27	CURS BÀSIC	22	24
NIVELL II	165	118	TEC. ESP. CICLE INI.	89	96
CURS AVANÇAT	5	5	MONITOR	494	702

ELS CURSOS

MONITOR DE FUTBOL ONLINE

(Està dissenyat per facilitar la formació de l'alumne, adaptant-se a les seves necessitats horàries)
Càrrega lectiva: 65 hores
Preu: 285€

MONITOR DE FUTBOL

Càrrega lectiva: 60 hores
Preu 210€

CURS FEDERATIU BÀSIC D'ENTRENADORS DE FUTBOL

(Abans Primer Nivell)
Càrrega lectiva: 300 hores
Preu: 850€

CURS AVANÇAT D'ENTRENADOR FEDERATIU

(Abans Segon Nivell)
Càrrega lectiva: 500 hores
Preu: 1.000€



CURS FEDERATIU D'ENTRENADOR PROFESSIONAL FUTBOL

(equival a Llicència UEFA Pro)
Càrrega lectiva: 400 hores
Preu: 1.400€

ALTRES CURSOS:

- Especialista Futbol Platja
- Especialització Entrenament de porters
- Monitor Futbol Sala
- Entrenador Futbol Sala Nivell 1
- Entrenador Futbol Sala Nivell 2
- Entrenador Futbol Sala Nivell 3
- Curs de Coordinador On-line
- Entrenador de porters de Futbol Sala
- Especialització Futbol Femení Online
- Curs Coordinador Futbol Sala

Cursos impartits per l'Escola d'Entrenadors de la FCF
**En breu està prevista l'actualització dels nous cursos regulats per la UEFA.*



7è DIA DE L'ENTRENADOR

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS A FCF.CAT



MAURICIO POCHETTINO



SERGIO GONZÁLEZ



RUBI FERRER

Hi ha esports de nens i esports de nenes?

Dra.
Amalia Arce

Nº. Col. 34110



Pediatra i Responsable
de Comunicació i E-Salut de la
Fundació Hospital de Nens de Barcelona

Editora del blog
"Diario de una mamá pediatra"
www.dra-amalia-arce.com



123

Com animar les nenes a la pràctica esportiva?

- ✓ Dóna exemple. Especialment important per a les mares cap a les seves filles.
- ✓ Converteix l'esport en una activitat familiar i social compartida.
- ✓ No subestimis les seves capacitats i les possibilitats encara que siguin esports que tradicionalment s'han considerat "de nen".

Les estadístiques són ir-
resistibles: Encara que tant
nens com nenes gaudeixen
amb l'esport i de les activi-
tats a l'aire lliure, hi ha molts més
nens que nenes que practiquen
esport.

Sense dubte és una de les moltes
àrees on la bretxa de gènere té
impacte. És de gran importància
ja que sabem que la pràctica es-
portiva és beneficiosa per als dos
gèneres i perquè al llarg de la vida,
les barreres per poder realitzar es-
port seran molt més marcades en
les dones.

Des de l'antiga Grècia, on se
celebraven les primeres Olimpíades
i les dones no només no partici-
paven, sinó que eren severament
castigades si s'atrevien a veure les
competicions, hem avançat una
mica, però no tant com seria de-
sitjable.

Encara l'esport femení no es fa
visible de forma adequada. En un

estudi recent de la Universitat Car-
los III de Madrid es demostra que
les mencions a les dones espor-
tistes o a les categories femenines
només constitueixen un 5% dels
apunts en les notícies esportives!
Amb aquest panorama, no és es-
trany veure com el percentatge
d'abandonament de l'esport entre
les nenes és molt elevat a mesura
que van arribant a l'adolescència.
L'esport entén de gènere? Radi-
calment NO: no hi ha esports per
a nens i esports per a nenes. Tant
nens com nenes poden practicar
qualsevol tipus d'esport. L'elecció
dependrà de característiques lúdi-
ques i socials, així com la possibi-
litat de conèixer l'esport i poder-se
veure reflectit. Així l'elecció d'es-
ports de competició o d'un altre
tipus hauria d'estar condicionada
per les preferències i pels valors
que pot aportar a cada nen i cada
nena la pràctica de les diferents
disciplines.

Està clar que la fisiologia d'homes
i dones és diferent. Per això en la
majoria de disciplines s'imposa la
segregació. Aquesta segregació per
gèneres és molt discutida durant la
infància, en la qual les influències
hormonals encara són minoritàries
i les nenes són capaces de desen-
volupar activitats al mateix nivell
d'exigència que els nens.

A mesura que es produeix el can-
vi durant la pubertat, serà evident
que els nois -com a grup- tenen més
massa muscular i per això solen ser
més forts i veloços que les noies.
Això no impedeix que amb entrena-
ment, moltes noies siguin capaces
de superar en els registres a molts
nois de la seva edat.

En els grups a aquestes edats, cal ser
sensible als canvis que els cossos de
nois i noies presenten per influència
hormonal. I no són menys impor-
tants, els canvis emocionals i soci-
als. En la meua etapa adolescent,
teníem un professor de gimnàstica a

l'institut que pretenia que les noies
correguéssim amb la mateixa inten-
sitat i velocitat que els nois. El no
aconseguir-ho era frustrant per a les
noies ja que a més era motiu de co-
nyia per part de la secció masculina
del grup. En el seu dia a les noies ens
provocava enuig i ara ja com adulta,
penso que era una actitud tremen-
dament masclista i inadequada. En-
cara que hi havia noies que tenien
capacitat de córrer a la mateixa ve-
locitat o més que alguns nois, com
a grup els nois eren més ràpids que
les noies. Una cosa que és fisiològi-
ca. Em pregunto quantes actituds
d'aquest tipus entre professors, en-
trenadors i de vegades pares, han
frustrat les expectatives de nenes i
noies al llarg de la història.

Empoderar-les, fer-les saber que
poden practicar l'esport que vul-
guin, que poden estar al nivell dels
nois i arribar a ser tan "famoses" és
fonamental per minimitzar les dife-
rències. •



20 de novembre Dia Universal del Nen

El Dia Universal del Nen, que se celebra tots els anys el 20 de novembre, és un dia dedicat a tots els nens i nenes del món. És un dia de celebració pels avenços aconseguits, però sobretot és un dia per cridar l'atenció sobre la situació dels nens més desfavorits, donar a conèixer els drets de la infància i conscienciar les persones de la im-
portància de treballar dia a dia pel seu benestar i desenvolupament.

DANI

Bio

nuevos
SUPER ALIMENTOS



www.dani.es

Xevi Blanco

Campió mundial i d'Europa

“Sota l'aigua desconnecto del món”

UNA ENTREVISTA DE TONI FRIEROS · FOTOS DE PEP MORATA

El de Premià de Mar és, a la seva edat, un dels grans cracs de la pesca submarina, on Espanya és la gran potència mundial. Aquest bussejador i mariscador professional competeix per al SPAS de Mataró des dels 16 anys i viu a l'Ametlla de Mar. També és mecànic i patró de vaixells. En la temporada de la tonyina es passa dos mesos a l'any a alta mar embarcat.

Premià de Mar i el Maresme formen part de la teva vida...

Sens dubte. Vaig viure a la Gran Via de Premià de Mar fins als 18 anys i vaig estudiar a les Escoles Betlem de Premià de Dalt tota la meua vida, tot i que he d'admetre que estudiar no era el meu fort.

Els esports potser?

Vaig jugar a futbol sala federat a Premià de Dalt fins als catorze anys. Era defensa, però des de molt petit a mi el que realment em cridava l'atenció era el mar.

I això per què?

Per influència del meu germà gran Màrius, que té quatre anys més que jo. Ell ja feia temps que pescava a la platja amb el fusell, la canya, i a mi aquest món em va captivar.

Premià, al Maresme, té bones platges...

Així és, però els meus pares tenen una casa a Tossa de Mar i tots els caps de setmanes i per vacances anàvem allà. Va ser on realment vaig desenvolupar la meua passió pel mar, fins que va

arribar fins a esdevenir el meu hàbitat natural. Sempre estava bussejant, buscant peixos. Tenia molt clar el que volia fer.

I què volies fer?

Amb dotze anys em vaig voler apuntar per fer un curs de pesca submarina al SPAS de Mataró. Em van dir que era molt petit, que esperés a tenir setze anys. Va ser un gran disgust per a mi, però vaig conèixer la gent del SPAS, em va agradar molt el club i vaig començar a anar-hi molt sovint. I als 14 em vaig fer soci.

I ja no hi va haver qui t'aturés...

Vaig intentar formar-me el millor que vaig poder. Vaig estudiar cultius marins a Sant Carles de la Ràpita, vaig fer pràctiques a l'Aquàrium de Barcelona durant sis mesos i a la Piscifactoria d'Arenys de Mar uns altres sis. Però volia més, així que em vaig matricular a l'Escola Nàutica de l'Ametlla, on em vaig treure els títols de Patró Litoral i de bussejador professional. Em va sortir feina aquí, vaig conèixer l'Olga, qui ara és la meua dona, i vaig entendre que tot el que necessitava ho tenia a l'Ametlla.



"Fins als 18 anys vaig viure a Premià de Mar i vaig estudiar a les Escoles Betlem de Premià de Dalt"

Com t'has guanyat la vida?

Vaig tenir la gran sort d'entrar a treballar com a bus professional per al

Grup Balfegó i en la campanya de la captura de la tonyina estic embarcat el temps que es triga a cobrir les quotes. Hi va haver anys que vaig arribar a estar fins a quatre mesos i últimament en dues o tres setmanes s'acaba la feina.

I què fas la resta del temps?

Quan no competeixo, també sóc mariscador professional i m'he especialitzat en la captura de la garota, l'eriçó, que viu sobre roques o pedres recobertes d'algues.

Anem al teu perfil esportiu. Quan debutes en el teu primer campionat nacional?

El primer campionat en què vaig participar va ser el de Catalunya. I vaig tenir la sort de guanyar-lo. Al nacional va ser amb 19 anys i mai l'he guanyat. He estat segon o tercer.

Però has estat campió del món!

Mai vaig somiar a aconseguir aquesta gesta. La Federació em va convocar per a l'Europeu de 2013, però no hi vaig poder anar perquè va coincidir amb la captura de la tonyina. A l'any següent vaig quedar segon d'Espanya



"Des de petit em va captivar la pesca submarina i als 16 anys em vaig apuntar al SPAS de Mataró"

i van tornar a convocar-me per anar al Mundial del Perú. Era el meu debut en l'equip espanyol com internacional i vaig tenir la fortuna de proclamar-me campió tant en l'individual com per equips.

Com funciona un Mundial de Pesca Submarina?

L'equip nacional el formen nou buscos: tres titulars i dos reserves per a cadascun. Solem anar vint dies abans a reconèixer la zona on es fa el Mun-



"La pesca submarina és estratègia pura i més que l'apnea, la clau és conèixer el mar"

dial: estudiem els corrents, la zona de les roques i de les pedres, la temperatura de l'aigua, les espècies de peixos que hi ha, on s'amaguen, etc.

I el dia de la prova?

Sempre són dos dies, dissabte i diumenge. Tens dues zones on pescar, senyalitzades per coordenades. Cada jornada dura cinc hores i durant aquest temps pots entrar i sortir del mar tantes vegades com vulguis. Puc arribar a baixar fins a cent vegades per dia. Hi ha una puntuació que té en compte diferents factors: nombre de peixos (el meu record ha estat d'

però mai no he treballat l'apnea estàtica. No m'agrada. L'apnea que jo faig és una habilitat que he anat desenvolupant de forma natural a força de baixar a l'aigua dia a dia. Ara mateix, pescant, puc estar una mica més de dos minuts.

Algun ensurt?

Una sola vegada, pescant un llobarro, vaig estar a punt de patir una síncope. És molt important que tot el que es vulgui dedicar a la pesca submarina, es prepari adequadament, que faci cursos i que controli els límits del seu cos.



Xevi Blanco té una innata habilitat per pescar entre roques i pedres, on s'amaguen els millors peixos

uns quaranta), el pes de cada peix i l'espècie. Si pesques un peix per sota del pes mínim, et penalitzen. L'organització tria quines tres espècies molt concretes donen més punts i altres deu espècies, diguem, més comuns. La competició de pesca submarina és pura estratègia. Més que capacitat física, és coneixement del mar.

Va ser una sorpresa guanyar el Mundial del Perú?

Molt, perquè era debutant. Em va ajudar que l'aigua estigués tan bruta. No es veia res més enllà d'un metre i jo estic molt acostumat a pescar en aquestes condicions.

Tot a pulmó. Quant de temps aguantas dins l'aigua?

De jove vaig fer un curs especial i vaig arribar a estar més de quatre minuts,

I a més, cal tenir punteria amb el fusell...

Aquesta és una habilitat que es va adquirint amb la pràctica. És com tirar a cistella o xutar a porteria ...

Què t'aporta la pesca submarina?

Desconnecto del món. Em dóna una pau bestial. Estàs allà baix, sol, tu i els teus sentits. És una pràctica esportiva que t'enganxa.

Recomana'ns un paradís per pescar...

Hi ha centenars de llocs, però joestic enamorat de l'illa grega de Syros. Mai vaig veure aigües tan transparents. Una de les grans desgràcies de la nostra professió és que comprovem de primera mà com de bruts estan els nostres mars. Hauríem de tenir més consciència d'aquest problema mundial.



"Guanyar el Mundial del Perú va ser una gran sorpresa perquè era el meu debut en l'equip espanyol"

I a Espanya?

A Mataró, Vilassar o Arenys es pesca molt bé, però crec que el millor lloc per a la pesca submarina és l'Estret de Gibraltar.

Fins quan continuaràs, Xevi?

Diuen que la millor edat per a un esportista de pesca submarina és a partir dels 35 anys. Jo compliré 36 al 30 de maig, així que es pot dir que estic 'a la flor de la vida'.

Ja ho dèiem. Un crac mundial... •



"És molt important que tot aquell que vulgui dedicar-se a aquest esport es prepari de forma adequada"

PALMARÈS



4 vegades **Campió autonòmic de Catalunya**
3 vegades **subcampió autonòmic de Catalunya**
3 vegades **campió autonòmic de Catalunya** per equips
Campió d'Espanya per equips. (Mallorca)
Subcampió d'Espanya per equips (Mataró)
Tercer d'Espanya per equips (Arenys de Mar)
Subcampió d'Espanya individual 2018 (Gijón)
Subcampió d'Espanya individual (Rota)

2 cops **Campió** a la Copa de les Nacions (Mallorca) últim 2018
CAMPIÓ DEL MÓN 2014 Individual. (Peru)
CAMPIÓ DEL MÓN 2014 per equips. (Peru)
CAMPIÓ DE L'EUROAFRICA 2015 individual. (Cadis)
CAMPIÓ DE L'EUROAFRICA 2015 per equips. (Cadis)
CAMPIÓ DE L'EUROAFRICA 2017 per equips. (Croàcia)
Tercer classificat del Campionat del Món 2018 (Portugal)
CAMPIÓ DEL MÓN PER EQUIPS 2018 (Portugal)

Noces d'or d'un club exemplar

Un dels clubs de tennis més importants i emblemàtics del Maresme i Catalunya, el CT Cabrils, està d'enhorabona. Durant tot 2018 celebren una efemèride històrica: els seus 50 anys d'existència.



Fundat el 1968, sempre s'ha distingit per ser una entitat eminentment social i molt familiar, com ho demostren els prop de 400 socis (la quota familiar inclou a un mínim de tres membres), als quals cal sumar els abonats individuals tant de tennis com de pàdel. Va ser un dels pioners a Catalunya en la implantació de pistes de pàdel dins d'un club de tennis, molt abans de la seva expansió arreu del país.

En els últims mesos el club ha vingut organitzant diferents esdeveniments per celebrar les noces d'or, sent el Campionat de Catalunya sub-13 de tennis el més significatiu a nivell esportiu.

Des de fa un any exactament el nou president és l'advocat de 61 anys Josep Lluís Niculau, vinculat al club molt abans que un dels seus fills comencés a jugar a l'escola: "Després de guanyar les eleccions, en què



El president del club, Josep Lluís Niculau, amb l'alcalde de Cabrils, Lina Morales, i el president de la Federació Catalana de Tennis, Jordi Tamayo, al dinar del 50è aniversari

per primera vegada hi va haver més d'una candidatura, la nostra missió va ser posar al club al dia, assolir l'equilibri econòmic i resoldre els problemes més urgents". Vaja, el que es diu "un rentat de cara".

Niculau es congratula que el tennis hagi tornat a créixer en nombre de practicants i en hores d'utilització de pistes: "Això demostra que pot conviure perfectament amb el pàdel", diu. Una de les causes/efecte és la implantació d'una aplicació de mòbil des de la qual es pot reservar hora i trobar company de partit, tant per pàdel com per tennis: "Està sent tot un èxit perquè s'utilitza moltíssim, fins i tot per a la gestió de tornejos".

El CT Cabrils disposa de set pistes de terra batuda que estan considerades no solament de les millors del Maresme, sinó també de Catalunya: "En el seu dia es van construir sota els majors estàndards de qualitat.

Les dades

7
Pistes de tennis

1
Gimnàs

4
Pistes de pàdel

1
Pista poliesportiva

1
Piscina

14.000 m²
d'instal·lacions

115
Socis familiars (mínim tres persones per carnet)

Josep Lluís Niculau
President



"Estem molt orgullosos de la nostra escola. Té un altíssim nivell formatiu i competitiu"

Tenen un gran drenatge i això permet que quan plou, pràcticament als cinc minuts ja es poden utilitzar normalment. També és veritat que gastem molts recursos en el seu manteniment. Tenim molta cura de les nostres pistes."

El president es mostra molt orgullós tant de l'escola de pàdel, sota la responsabilitat de Xavi Palas, així com

Les seves magnífiques pistes de tennis estan considerades de les millors de Catalunya

la de tennis, dirigida des de fa sis anys per Xevi Camps: "Té un nivell altíssim i porta molts anys aconseguint grans resultats a nivell català i estatal. És molt meritori que un club petit i humil com el nostre competeixi de tu a tu amb les millors entitats d'aquest esport", conclou.

No parla per parlar. Fa dos anys, el CT Cabrils es va proclamar campió d'Espanya infantil en guanyar al CT La Salut el prestigiós Torneig Joan Compte. Joves tennistes com Max Alcalá, Max de Vilar, Oriol Fillat o David Álvarez són habituals en els podis dels tornejos que disputen. Tenen un gran futur per endavant. •

Dirigida por Xevi Camps Una escola de tennis de gran prestigi



Equip que va guanyar el Trofeu Joan Compte, Campionat d'Espanya, l'any 2016

|| Som la Gàl·lia del tennis al Maresme", diu Xevi Camps, veterà i reconegut professor de tennis que cada dia fa el trajecte d'anada i tornada des de Vic a Cabrils. Raona aquesta afirmació dient que "és gairebé un miracle tenir els resultats que tenim si considerem que a pocs quilòme-

tres estan dos clubs molt potents, com el CT Mataró i el RCT Barcelona Teià. Poder competir amb ells, i fins i tot guanyar-los campionats, és molt gratificant".

Camps porta sis anys dirigint l'escola del CT Cabrils: "Aquí vàrem començar des de zero. A Cabrils no hi havia equips de competició i poc a poc vam anar treballant fins a tenir avui en dia més de 50 nois i noies. La immensa majoria competeixen. Hem tingut



Xevi Camps, director de l'escola

campions de Catalunya en totes les categories: benjamí, aleví, infantil i cadet, fins i tot a la Lliga Catalana", explica amb orgull un tècnic que considera el Maresme "una zona privilegiada per a la pràctica del tennis". El seu gran somni seria, un dia, unir a tots els joves tennistes amb talent del Maresme i fer un sol grup de formació/competició: "Segur que ens donaria moltes alegries perquè hi ha un gran nivell".

Camps es va decantar per treballar al CT Cabrils després d'haver-ho fet al CT Vic, Turó, Granollers i La Genera, "per la qualitat de les pistes i les instal·lacions". Del grup de nois amb els quals treballa, augura que veu a Max Alcalá "sent professional molt aviat i competint en l'ATP Tour".

L'equip de treball de Xevi Camps al CT Cabrils està format per reconeguts tennistes professionals, com Jordi Burillo, David de Miguel o Eric García. Completen el quintet, Jacobo Campaña i també hem de sumar els entrenadors de l'escola de base. •

Palmarès

PER EQUIPS

- 2016:** Campions d'Espanya Infantil (Trofeu Joan Compte)
Campions de Catalunya Infantil masculí
- 2017:** Campions de Catalunya Aleví masculí
- 2018:** Finalistes Campionat de Catalunya Cadet masculí

INDIVIDUAL

MAX ALCALÀ

- 2013:** Finalista Campionat Catalunya sub-13
- 2014:** Campió de Catalunya Aleví
- 2015:** Campió de Catalunya sub-13
- 2016:** Finalista Catalunya Infantil
- 2017:** Campió de Catalunya sub-15
- 2017-18:** Campió de Catalunya Cadet
- 2018:** Finalista Catalunya Júnior

ORIOl FILLAT

- 2015:** Finalista Catalunya sub-13
- 2018:** Finalista Campionat Catalunya Cadet

MAX DE VILAR

- 2015:** Campió de Catalunya Benjamí
- 2018:** Campió de Catalunya sub-13

POL PUIG

- 2018:** Campió de Catalunya sub -11

DAVID ÁLVAREZ

- 2017:** Finalista Campionat Catalunya sub -15

PERSONATGES



Joan Fa

President de la Federació Catalana de Basquetbol

UNA ENTREVISTA DE TONI FRIEROS · FOTOS DE PEP MORATA

"El Maresme té un gran pes dins el bàsquet català"

Als seus 75 anys afronta els últims moments de la seva presidència, perquè ja ha decidit no continuar en el càrrec. Ha modernitzat la federació i li ha donat la volta al bàsquet català com un mitjó. Joan Fa té fortes arrels al Maresme. Viu a Cabrils i el seu avi es va establir a Vilassar de Mar a finals del segle XIX.

Vostè té una relació molt forta amb el Maresme...

Un dels meus avis, a finals del segle XIX, va obrir el primer bar-restaurant que hi va haver davant a l'estació de tren de Vilassar de Mar. Va haver de tancar-lo perquè va ser expropiat per obrir pas a la N-II i va obrir un altre bar-restaurant, anomenat 'Pati Verd', davant de l'estació de Rodalies de Premià de Mar.

Amb la seva alçada, més de metre noranta, estava predestinat a ser jugador de bàsquet...

Pot ser que fos cosa del destí. Jo estudiava al Col·legi Isabel de Villena, però el Règim va segregar les escoles per sexes. I me'n vaig anar a La Salle Bonanova, on es practicava molt el bàsquet. Però també vaig jugar a

handbol, tennis, tennis de taula, hoquei patins...

Parlava del destí. En aquella època no era normal arribar a un gran club...

Jugava la lliga escolar en l'equip de La Salle i em va veure el Joventut de Badalona. Em va fitxar en edat juvenil i vam aconseguir arribar a la final del Campionat d'Espanya de la categoria.

Va debutar molt jove amb la Penya i es va retirar també molt jove.

Així és. Vaig arribar al primer equip amb 17 anys i ho vaig deixar deu anys després. Van ser un cúmul de circumstàncies que van provocar que em desmotivés. Vaig tenir un entrenador a la Penya que em va perjudicar molt i vaig marxar uns anys al



"Guanyar la primera Lliga de la història de la Penya el 1967 va ser una fita històrica inoblidable"

Picadero, amb qui vaig guanyar la llavors anomenada Copa del Generalísimo a Gijón.

Vostè va formar part d'aquella Penya històrica que va aconseguir la primera lliga...

Temporada 1966-67. Grans records! Una fita extraordinària perquè jugàvem sense estrangers. Guanyar una lliga al Reial Madrid va ser una cosa inimaginable en aquells anys.

És veritat que el va voler fitxar el Real Madrid?

Així és. Després de jugar l'Eurobàsquet de la Unió Soviètica en 1965, en el que el seleccionador era Pedro Ferrándiz, el Real Madrid em va fer una oferta per fitxar la temporada següent. Hi va haver una gran polèmi-

L'FCBQ en xifres



Pressupost



Clubs (26 al Maresme)



Llicències



Entrenadors



Directors tècnics

ca, doncs van acusar al seleccionador d'aprofitar la circumstància perquè em fixés el Real Madrid. No va ser possible en obtenir la baixa.

Va penjar les botes i es va centrar en els seus estudis...

Primer com a perit industrial i després com a advocat, que és del que he exercit tota la meua vida.



"Després de l'Europeu del 65 em va voler fitxar el Reial Madrid, però no m'ho van permetre"

No va poder desvincular-se del bàsquet...

No! El meu pare va ser president circumstancial de la catalana durant una temporada. Quan va arribar Pere Sust va nomenar els membres dels comitès de Competició i Apel·lació i en Jordi Grau, un dels integrants del Comitè de Competició, em va demanar que, com exjugador i advocat, en formés part. I així va ser com vaig entrar en contacte amb la Federació.

I president des de 2010... De què se sent més orgullós?

Vam haver d'arreglar una situació econòmica molt delicada i modernit-



Joan Fa va rebre l'Esportiu Maresme al seu despatx de l'FCBQ

zar una estructura que era molt arcaica. La Federació no deixa de ser una empresa de serveis que administra els diners dels clubs, que organitza i tutela les corresponents competicions i s'encarrega dels programes de Seleccions Catalanes de formació i PDP. Hem fet un canvi important en la Federació i això ha estat mèrit de tots.

Està sanejada?

Sí, està sanejada, tant la pròpia Federació com la Fundació i el grup d'empreses vinculades.

Què destacaria en aquest canvi tan profund?

La promoció del bàsquet, el servei als clubs i, entre altres moltes coses, la gran aposta que hem fet pel bàsquet femení, que està donant uns resultats extraordinaris pel que fa a títols. També en la consolidació del '3x3', que és el futur del bàsquet. I de manera molt especial els avenços tecnològics, el departament financer, les millories en el món de l'arbitratge i en la formació.



"Hem fet una gran aposta pel bàsquet femení i pel '3x3', que és el futur d'aquest esport"

Quina valoració fa de 'Calella, Ciutat del Bàsquet Català 2018'?

Molt bona. Han dut a terme campionats de primer nivell, actes i activi-

tats durant tot l'any i estem molt contents amb la implicació del club i de l'ajuntament de la ciutat.

Vostè coneix molt bé la comarca del Maresme. Quin pes té dins del bàsquet català?

Sempre ha tingut una gran presència i és un gran referent. És una de les comarques més potents que tenim. Mataró és de les ciutats més importants, però totes ho són i no voldria deixar d'esmentar-ne cap de les 30 poblacions del Maresme.

Ja ha dit que no continuarà en el càrrec...

No, els mandats, com vàrem posar en els estatuts, han de ser de vuit anys. Queda molt per fer encara i per això s'està elaborant el Pla Estratègic de l'FCBQ. Quant a la Fundació, s'està treballant en el museu a fi que s'inauguri al 2023 tot coincidint amb el centenari de la Federació.

Molt bona feina, president. •



Membre del mític equip de la Penya 66-67

El nostre personatge (que apareix a la fotografia a la fila superior primer per la dreta) va formar part de l'històric equip que va conquerir la primera Lliga per al Club Joventut Badalona. Al costat de Fa van jugar Josep Lluís, Nino Buscató, Alfonso Martínez, els germans Enric i Narcís Margall, Guifré Gol, Amador Rojas, Ramon Moliné, Miquel Homs i Josep Maria Oleart, tots ells entrenats per Eduard Kucharski. La Penya va guanyar 18 dels 20 partits jugats i es va proclamar campiona gràcies al 'bàsquet average' favorable davant el Reial Madrid (154-149).

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

30è Aniversari Associació Gimnàstica Artística Vilassar de Mar



La fàbrica dels somnis

Ànima, cor i vida. Aquests tres ingredients són els que posen cada dia els responsables de l'Associació de Gimnàstica Artística de Vilassar de Mar. Des de la seva presidenta, Eva Quirant, fins al director esportiu, Quicu Rusanas, tots es deixen la pell per formar i guiar joves gimnastes. Algunes d'elles, com a simple activitat extraescolar i lúdica, i altres, la majoria, competint a l'elit d'aquest bell esport olímpic o preparant-se per a aconseguir-ho.

La AGAV està travessant un moment molt dolç en la seva dilatada història, que en aquest 2018 arriba als 30 anys d'existència. Una entitat que compta amb 160 esportistes i té llista d'espera. No obstant això, els 500 metres quadrats on entrenen cada dia, al Pavelló Municipal d'Esports Paco Martín de Vilassar de Mar, se'ls han quedat petits. De fet, no poden atendre els nens que volen començar en aquest esport perquè no tenen espai físic per posar els aparells (sis) de la gimnàstica esportiva masculina.

Un club, d'altra banda, històric, ja que des de la seva creació el 1988 hi han

desfilat més per ell més de 1.500 gimnastes, moltes d'elles campiones de Catalunya, d'Espanya i fins i tot olímpiques, com Mònica Mesalles i Tània Gener, que van formar part del equip

És un del millors clubs d'Espanya. Les seves gimnastes han participat en Campionats d'Europa, del Món i Jocs Olímpics

espanyol de gimnàstica artística en els Jocs Olímpics d'Atenes el 2004. Aquell any el club va organitzar el Campionat d'Espanya, prova classificatòria per als Jocs Olímpics. Després d'aquest extraordinari trio va venir una altra gran fornada de gimnastes, com Carla Aragonès, Gina Tonijuan, Bea Indurain, Tamara Ahmad o Clara Bernad.

Per Eva Quirant, la presidenta, l'AGAV és molt més que un club esportiu:



El 'Dream Team' de l'AGAV

D'esquerra a dreta: Almudena Morales, Sandra Segura, Quicu Rusanas, Carla Aragonès, Georgina Tonijuan, Eva Quirant, Sheila Ruiz i Martina Gatnau. Falten les entrenadores Iria Navarro, Marina Roig i Tamara Ahmad

"Forma part de la meua vida, ja que van ser els meus pares els que el van crear. La meua mare en va ser la presidenta durant vint anys i jo, que vaig ser gimnasta del club i entrenadora, vaig agafar el seu relleu en la gestió de l'entitat", explica aquesta fisioterapeuta de professió i mare de tres

nens. Efectivament, avui l'AGAV no seria el que és sense l'esforç i lliurament de Salvador Quirant, tesorero, i Rosa Barbarà, presidenta. El 2009 li van cedir el testimoni a l'Eva. L'altre 'alma mater' del club és Quicu Rusanas, entrenador i director esportiu que porta ni més ni menys que 28



Cada tarda, el Pavelló d'Esports Municipal Paco Martín de Vilassar de Mar s'omple de joves esportistes. Entre ells, les gimnastes de l'AGAV que entrenen un mínim de cinc dies i quatre hores diàries per aconseguir la perfecció d'execució que exigeixen els diferents aparells. Només així poden competir en l'elit d'aquest esport olímpic, el més seguit en els Jocs.

anys treballant diàriament amb les joves esportistes a Vilassar de Mar: "A l'últim Campionat d'Espanya hi vam acudir amb 24 nenes que van obtenir 10 medalles. Són xifres extraordinàries que ens situen com un dels clubs de referència tant del Maresme com de Catalunya", explica Quicu, per les seves mans han passat totes les grans gimnastes de la casa, com Mesalles, Gener o Sheila Ruiz, entre moltes altres. "És molt gratificant que noies que han arribat a ser campiones d'Espanya i internacionals, com Sheila Ruiz, siguin avui entrenadores del club". Rusanas va ser gimnasta, arribant a formar part de la selecció catalana. Va

esport que evoluciona constantment i es fa molt difícil poder entrenar amb el que tenim. Cada cop els elements que es fan són més difícils i la seue-



retat és fonamental per a nosaltres i molts cops hem de sacrificar resultats sabent que podríem fer els elements que ens demanen per no poder-los entrenar amb seguretat hem de deixar de fer-los".

L'AGAV té en l'actualitat una vintena de nenes al grup d'elit i unes 25 en el grup de 'promoció'. Entrenen cinc dies a la setmana un mínim de quatre hores diàries. Són les que tenen la responsabilitat de ser una mica l'exemple per a les que venen darrere. Parlem de Paola García, Laia Rabassa, Adriana Laguna, Alexia Senties, Queralta Planet, Maïa Impellitieri (que ara està entrenant becada al CAR de Sant Cugat) o Laia Requena. També competeixen amb bons resultats Noa Maña, Julia Galán, Noa Gordillo, Natalia Subirós, Lucia García, Laia Fandos, Anna Ruiz, Carla Ruiz, Clara Anglada, Aran Martín i Lucia Garrido. Al grup de promoció campionant d'Espanya estan: Laia Casta, Esther Guillen, Marta Vidal, Martina Herranz, Berta Garcia Conde,

Maïa Burgos, Sofia Anna Soler i Adriana Perez Leon.

Amb la finalitat de poder competir amb més regularitat i no només amb ocasió dels campionats locals, nacionals o internacionals, es va crear l'any passat la Lliga Iberdrola de clubs, una competició oberta, on no hi ha límit

Avui dia té més de 160 esportistes, amb un paper molt destacat en campionats d'Espanya i Catalunya

estar al gimnàs Model's de Premià de Mar abans d'arribar a Vilassar de Mar. Tant Eva com Quicu lamenten que la instal·lació on ara entrenen se'ls hagi quedat petita: "No reuneix les condicions mínimes per fer entrenaments d'alta qualitat, per això amb les noies que ja estan en l'elit hem d'anar-no-en molts dies al CAR de Sant Cugat". En aquest sentit, Quicu afegeix: "Necessitem una instal·lació adequada. És un



Disciplina, treball, dedicació i il·lusió, claus per assolir l'èxit en aquest esport

El club necessita unes noves instal·lacions per a poder treballar en millors condicions i acabar també amb la llista d'espera

d'edat i on hi ha tres divisions: primera, segona i tercera. L'AGAV competeix amb totes les seves nenes, algunes de les quals s'enfronten a dones que els doblen l'edat: "Ha estat una gran idea, perquè cada gimnasta pot participar en els aparells que millor se li donen", diu Sheila Ruiz, entrenadora i ex campiona d'Espanya.

La gimnàstica artística femenina consta de quatre aparells: barres asimètriques, barra d'equilibri, terra i salt. La masculina té sis especialitats: anelles, barra fixa, cavall amb arcs, barra paral·leles, salt de poltre i sòl.

El club també compta amb la gran feina de la Lidia Llenas, secretària, i Carlos Aragonés, vicepresident. Entre tots, fan que l'AGAV sigui el que és, una fàbrica de somnis esportius.



Un trio històric

Al començament del nou mil·lenni, l'AGAV es va convertir en tota una referència de la gimnàstica espanyola. Tres de les seves gimnastes, Tània Gener, Mònica Mesalles i Sheila Ruiz, formaven part de l'equip espanyol. Van participar en campionats d'Europa i del món. Gener, Mesalles i Ruiz van estar en la preselecció olímpica per als Jocs Olímpics d'Atenes 2004. Tània i Mònica van ser finalment seleccionades i Sheila es va quedar fora. En aquells Jocs, Espanya va quedar en cinquena posició i va obtenir diploma olímpic. Mònica Mesalles és avui primera entrenadora de la Universitat de Rhode Island, als Estats Units i Sheila Ruiz és actualment entrenadora del primer equip de l'AGAV.

ATLETISME

ENTREVISTA

Marta Cot Cantó

Campiona de Catalunya, d'Espanya,
d'Europa i del món W+35

“La perxa em va enganxar... i no he deixat de volar”



Marta és enginyera i una gran atleta, un exemple per a molts esportistes

quedar amb alguna cosa és amb la sensació de volar.

Quina mida té la perxa i de quin material està feta?

Hi ha diferents longituds, preparades per pes, per força i amb diferents flexibilitats. Estan fetes de fibra de carboni i/o fibra de vidre. Poden anar des dels 3 metres fins a 5,20 metres. Jo utilitzo perxes de 4m, 4,15m i 4,30m.

Quines condicions físiques cal tenir per destacar en perxa?

Agilitat, rapidesa, força, coordinació, domini del cos però sobretot motivació i actitud.

Quina ha estat el teu millor salt i on?

4,05m a Saragossa, l'any 2011.

Has estat gairebé 20 anys competint amb la perxa. Perquè aquesta passió?

Quan tens la sort de no patir cap gran lesió, i pots compaginar la teva passió amb la superació personal, per què parar?

Però m'han dit que ara baixes el ritme i penses en "penjar la perxa"...

Sento que és el moment d'encarar altres reptes. No deixaré l'esport i per poc que pugui... seguiré volant.

Què significa ser la millor de Catalunya, d'Espanya, d'Europa i del món de +35?

Em sento com si cada dia fos el meu aniversari, per les felicitacions, el reconeixement, les sorpreses i els detalls que no han parat.

T'hauria agradat participar en uns JJ.OO.?

És el somni de tot esportista. És clar que sí! Ho he somiat, però no ho he vist com una possibilitat.

PALMARÈS

14/11/1981 · Mataró
1,76 m · 57 kg

-Campiona del Món,
d'Europa, d'Espanya i
Catalunya W+35

-3a d'Espanya Absoluta
-Campiona de Catalunya
Absoluta

-Subcampiona d'Espanya de
Clubs a Divisió d'Honor
-Campiona d'Espanya de
Clubs a Primera Divisió

Vas néixer a Mataró...
Sí, vaig néixer a Mataró, on vaig estudiar i on treballo i visc.

Què vas estudiar?

Enginyeria en Informàtica de gestió, Enginyeria en Telecomunicacions i un Postgrau en Gestió Estratègica i Empresarial.

Com arribes al món de l'atletisme?

Amb 14 anys em retiro de la gimnàstica artística de competició. Coincidint amb una selecció de possibles futurs atletes que van fer des de l'escola, vaig ser seleccionada, vaig provar i em va encantar.

Què et va aportar la gimnàstica?

Em va ensenyar les bases de la constància, el sacrifici, l'oportunitat, la superació, la disciplina, la concentració, a través d'entrenaments i competicions.

Des del primer dia vas començar a fer perxa?

Vaig tocar totes les disciplines atlètiques: saltar, córrer i llançar. Aquell any vaig classificar-me pel campionat de Catalunya de triple salt, salt d'alçada i de javelina, per finalment acabar-me enamorant de la perxa.

Vas estar molts anys al Laietània.

Sí, el Laietània em va permetre descobrir el món atlètic, tenen una molt bona escola de base i és el club ideal per formar-te i créixer.

“La perxa és agilitat, rapidesa, força, explosivitat i coordinació”

Per què vas anar-te'n a Alacant i Elx a competir?

El millor atletisme espanyol es troba en terres valencianes. Concretament al Playas de Castellón en homes i el Valencia Terra i Mar en dones. La possibilitat d'estar a un club d'alt nivell com el Puerto de Alicante o actualment al Juventud Atlético Elche, m'han ofert l'oportunitat de competir en competicions d'alt nivell.

Què té la perxa que et va enamorar?

La dificultat, la concentració necessària, el risc, el repte de veure un llistó i superar-lo, la psicologia que l'acompanya, la necessitat d'entrenar agilitat, rapidesa, força, explosivitat, coordinació... Però si m'he de

Qui ha estat el mirall en el qual t'has mirat?

Sense dubte, en el meu entrenador, Norbert de Haro. Tot el que sé en l'esport m'ho ha facilitat ell. Ell ha sigut el meu mentor, mestre, còmplice, i fins i tot com un pare per a mi.

Treballes al Tecnocampus. Què fas exactament?

Treballo a Eurecat, al centre tecnològic de Catalunya a la seu que tenim a Mataró. Sóc actualment Project Manager dels projectes estratègics de la Unitat de Functional Printing and Embedded Devices. En altres paraules, gestiono els equips d'investigadors i enginyers i junts creem les innovacions per als futurs productes amb nova tecnologia.

Compaginar l'esport amb els estudis universitaris, i després amb la feina en un càrrec de direcció, no ha de ser gens fàcil...

Aquesta compaginació, saber buscar i trobar aprofitant al màxim qualsevol moment per petit que sigui, ja fos per estudiar, entrenar, treballar o descansar, ha estat el meu gran secret. Si un vol, pot. •

Què esperes per canviar de companyia?



**Canvia a Factor Energia
i paga fins a un 12,5%* menys
a la teva factura elèctrica.**

Truca ara al 900 850 000 o connecta't a factorenergia.cat
i canvia't a Factor Energia. És fàcil, és ràpid, sense tràmits
ni talls de subministrament. I fins a un 12,5% més barat
que amb altres companyies.

factorenergia

Empresa col·laboradora de:

*Descompte respecte al terme d'energia de l'oferta alternativa dels Comercialitzadors
de Referència a preu fix publicat a la pàgina web de la CNMC a data 01/01/2017.

**BARCELONA
EQUESTRIAN
CHALLENGE**



HOQUEI PATINS

ENTREVISTA



Oriol Llenas, Campió d'Europa sub-17

Talent emergent

UNA ENTREVISTA DE TONI FRIEROS · FOTOS DE PEP MORATA

El Maresme segueix produint grans talents. Als seus 16 anys, el vilassarenc Oriol Llenas Bladé, fitxat pel FC Barcelona fa dues temporades, es va proclamar recentment campió d'Europa sub-17 amb la selecció espanyola d'hoquei patins. Un adolescent amb el cap molt ben moblat: magnífic estudiant i brillant esportista.

De Vilassar de Mar a la conquesta d'Europa...

Em fa molta il·lusió fer l'entrevista al Pavelló Paco Martín perquè en aquesta pista he patinat i jugat des dels quatre fins als catorze anys. Gran part de la meua vida ha transcorregut aquí.

Vius i estudies a Vilassar...

Sí. L'educació infantil la vaig fer a l'Escola del Mar i actualment faig batxillerat a l'Institut Pere Ribot. Vi-
vim molt a prop de l'Atlàntida.

Qui et va dirigir cap a l'hoquei patins?

El meu pare, Josep, que és economista. Ell havia practicat aquest esport de jove i li agradava molt l'ambient de l'hoquei. Durant molts anys vaig estar compaginant l'hoquei amb el futbol a l'escola, perquè també em tirava molt.

Sempre vas pensar que et dedicaries a l'hoquei?

Més o menys. Vaig començar amb quatre anys a aprendre a patinar i als set ja vaig començar a competir seriosament. Gaudia molt, també perquè en el Vilassar sempre vam tenir equips competitius. Sens dubte un dels millors moments de la meua vida va ser quan em va trucar el Barça fa dues temporades.

Com va ser aquest procés?

Jo era infantil i em van trucar perquè anés a fer una prova a les instal·lacions on s'entrenen els equips d'hoquei, en els Llars Mundet. Vaig participar en uns partits d'entrenaments i em van fitxar.



"Fitxar pel Barça va ser un dels dies més feliços de la meua vida"

Què vas sentir?

Va ser inoblidable, sens dubte un moment màgic, perquè a casa tots som molt culers i jugar per a l'equip del teu cor és una cosa que emociona moltíssim.

T'has ressentit en els teus estudis a causa del temps que li dediques a l'hoquei?

No, en absolut. Els estudis els por-

to molt bé i són una prioritat per a mi. Sé que he d'esforçar-me més que altres nois que només estudien, però aquest sacrifici el faig de bon grat perquè és una cosa que m'omple. Normalment entreno tres o quatre dies, més el partit del cap de setmana.

Quins somnis esportius tens?

Primer, arribar a debutar amb el primer equip del Barça a l'OK Lliga. I després, guanyar la Copa d'Europa de clubs.

Bé, ja ets campió d'Europa de la teua categoria amb Espanya.

Era el meu primer torneig com internacional i tot va sortir com si es tractés d'un somni. De fet no vaig poder dormir en tota la nit després de guanyar el títol.

Sí, perquè vas marcar en l'últim sospir el gol del triomf davant de Portugal...

Estàvem empatats a quatre gols i demanem un temps mort. En aquest moment, per 'gol average', Portugal era la campiona. Necessitàvem un gol. Quedaven cinquanta segons i es va produir una jugada una mica enrevessada. Va haver-hi un rebuig del porter, vaig tenir la fortuna de donar-li a la pilota, no sé molt bé com, i va entrar.

PERFIL

ORIO LLENAS BLADÉ

Lloc de naixement: Barcelona

Data: 04-03-2002

Alçada: 1,76 m

Pes: 58 kg

PALMARÈS

Amb el Club Vilassar Hoquei (2007-2016)

- 3r de Catalunya
- Campió Torneig del Maresme
- MVP Torneig Portugal

Amb el FC Barcelona (2016-2017)

- 2n de Catalunya
- 2n d'Espanya
- Campió d'Europa (2017)
- 3r de Catalunya
- Equip ideal del Campionat d'Europa

Amb la Selecció Espanyola

- Campió d'Europa (2018)

Amb la Selecció Catalana

- Campió d'Espanya (2018)



"Després de guanyar l'Europeu sub-17 no vaig poder dormir en tota la nit de l'emoció"

Com et defineixes?

Sóc esquerrà, davanter i la meua missió és fer gols. M'agrada l'un contra un, desbordar i arriscar. Aquest és el meu estil. Crec que sóc molt intens en el joc i molt competitiu.

Et veus en el primer equip del Barça?

Per això treballo. Ja m'han cridat per al Barça C i vaig jugar un partit amb el júnior, i vaig tenir la sort de fer un gol. A poc a poc i bona lletra.

Arribaràs lluny, segur. •

MOTOS AQUÀTIQUES

SANT ANDREU DE LLAVANERES



El Club Nàutic El Balís ha acoït els dies 20 i 21 d'octubre el tancament del circuit europeu de motos aquàtiques AquaX Pro. Per segon any consecutiu el club català ha estat la seu de la prova final, en la qual el francès Thomas Favolini (Yamaha) s'ha proclamat brillant vencedor i el tarragoní Jordi Tomàs (Sea-Doo), subcampió, disputant-li el títol a Enduro Pro fins a l'última màniga. En Spark Ex, Cristina García (Sea-Doo) ha guanyat en categoria femenina.

El pilot tarragoní Jordi Tomàs es va proclamar subcampió continental d'Enduro

La classe reina, l'Enduro Pro, tenia com a grans favorits a Favolini, Tomàs i el britànic Joseph Harvey, campió en l'edició de 2017. Tots tres han estat els protagonistes a El Balís, on han copat el podi i en el mateix sentit el del AquaX Pro, després de les proves de la Seyne-sud-mer (França), Agon-Coutantville (França), Minehead (Gran Bretanya) i El Balís (Espanya). Favolini i Tomàs partien amb una diferència en la general de tot just tres punts, però el gal no ha volgut donar opció finalitzant el circuit amb una diferència de 13 punts entre primer i segon. En 300 AM s'ha confirmat la victòria final del britànic Carl Lofthouse (Kawasaki) que ha guanyat les quatre proves de l'AquaX Pro i en 200 AM el campió



Un podi internacional

La competició, ja consolidada al Maresme, reuneix els millors pilots d'Europa d'aquesta espectacular i vistosa especialitat

europeu ha estat el francès Mickael Le Gall (Yamaha), que arribava a El Balís com a campió matemàtic i en aigües maresmenques ha competit en 300 AM acabant en un meritori quart lloc. En Kawasaki 15F la victòria a El Balís ha estat per al francès George Blach, que ha estat segon a la general de l'AquaX, en què ha sortit campió Yannick Berthelot. En Sprint 4S el vencedor a El Balís ha estat Andrea Guidi (Kawasaki) que ha guanyat les quatre mànigues disputades i en la general de l'AquaX Pro el títol ha estat per al francès Jeremy Vohlgemouth (Kawasaki). En la categoria Sprint Pro-Am Ski 2 la victòria ha estat per al francès Maime Faisy (Kawasaki), que ha mantingut

un duel fins al final amb el britànic Simon Gil (Kawasaki) al qual ha superat per només tres punts. Tercer ha estat l'espanyol Pedro de la Torre (Yamaha). El pilot del CN el Balís, Jordi González (Kawasaki) ha finalitzat vuitè. En júnior s'ha imposat el britànic Jack Wells i segon ha estat l'espanyol Esteban Díaz, tots dos a bord de motos de la signatura Kawasaki. En Spark Ex, la categoria femenina, Cristina García ha estat la vencedora a El Balís, seguida de les franceses Melody Lattes (Sea-Doo) i Cyrielle Bramm (Sea-Doo). En Pro-Am Spark, s'ha imposat l'alemany Philip Salobir (Sea-Doo) i segon ha estat l'espanyol Carlos Villar (Yamaha). El jove valor espanyol, Joan Sevil (Sea-Doo) ha estat quart



El CN El Balís se situa com a port de referència del litoral català amb l'aposta de circuits internacionals per les instal·lacions maresmenques

per darrere del francès Theo Tiercelin (Sea-Doo). Després del temporal que va recórrer la costa catalana la setmana passada, el cap de setmana ha estat marcat pel sol i el vent de llevant entre els 14 i els 20 nusos, el dissabte i molt més tranquil diumenge. La mar plana ha tancat una competició que s'ha celebrat al costat de l'espigó i la platja de Port Balís. •

ESPORT LOCAL



AJUNTAMENT DE MALGRAT DE MAR



L'Associació de Patinatge Artístic de Malgrat de Mar va celebrar el 28 d'octubre la presentació de tots els seus equips de cara a la temporada 2018-2019. En un dia de portes obertes, va quedar palesa la magnitud d'aquesta gran família del patinatge maresmenc i català, que està vivint un moment de la seva història molt especial: els seus 20 anys de vida.

Per Nadal, el club viurà la seva gran festa d'aniversari

L'efemèride s'està celebrant des de l'estiu passat i viurà el seu moment àlgid amb el pròxim Festival de Nadal, quan tindrà lloc la gran festa d'aniversari. El club, presidit per Carme Cernicharo, compta amb 63 fitxes federatives, quatre de les quals són masculines. El club té esportistes repartits entre tots els nivells d'Iniciació i Categories i amb representació masculina tant a Iniciació com a Categories. També ha creat un grup de 10 patinadores que formen l'anomenat Promoció de Xou Infantil. En aquests 20 anys han passat desenes de patinadors per l'entitat, alguns d'ells encara



Carme Cernicharo, presidenta del club

vinculats al club com a monitors, com és el cas de l'Anna Güell, que fa junt amb el club el seu 20è aniversari com a patinadora i ara com a monitora. Al llarg d'aquests anys, l'APA Malgrat, tant individualment com per parelles, ha estat present



a Campionats territorials, Copes, Campionats de Catalunya i en molts Trofeus de poblacions veïnes i altres on han estat convidats. Actualment, i des de fa uns 8 anys, tenen com a responsable tècnica l'Alicia Espejo, entrenadora Nacional de gran ex-



Alicia Espejo, amb dues patinadores

periència. Tot i que fa uns 10 anys, i a causa del canvi generacional, el club va patir una davallada en el nombre de patinadors, actualment segueix creixent any rere any, tenint un gran planter de patinadors que donen continuïtat a la història del club. Carme Cernicharo, la presidenta, diu que "el patinatge artístic té moltes virtuts. És un esport molt complet que exigeix molta disciplina i moltes hores d'entrenament. Convidem a tots als joves de Malgrat i pobles limítrofs que vinguin a provar-ho". •

HOQUEI SALA

Plata per a l'equip C. P. Malgrat als Special Olympics

En els passats Jocs Special Olympics 2018 que es van celebrar a Andorra, el Club Patí Malgrat va participar amb una representació del seu equip mixt d'Hoquei Sala format per



set esportistes. L'expedició malgratenca va formar part dels 1.300 esportistes inscrits i van tornar a casa amb una meritòria medalla de plata, encara que el més important és la seva integració i inclusió social. En els Special Olympics van veure 14 modalitats esportives diferents. L'Hoquei Sala per a



discapacitats es disputa en pavelló cobert i els jugadors, proveïts de casc i un estic, han de marcar gol amb un disc (puck). Els partits tenen tres períodes de 9 minuts, amb un temps de descans d'1 minut entre cada període. Es poden fer tres canvis per període.

#MalgratTestima



Ajuntament de Malgrat de Mar



MUACK! }

Malgrat:*l'estima

BMX/MTB



AJUNTAMENT PREMIÀ DE DALT



Arriba la competició més esperada! El 16, 17 i 18 d'aquest mes de novembre, el Bicipark La Poma de Premià de Dalt tornarà a ser l'escenari d'un dels grans espectacles del món del BMX i MTB. Com cada any, els millors riders de les diferents especialitats faran les delícies dels cada dia més nombrosos aficionats a aquests esports que uneixen destresa, tècnica, valentia i xou. Durant tres dies, en el considerat millor Bicipark d'Europa (que ha estat rehabilitat i millorat), serem testimonis de les piruetes de grans esportistes arribats d'Europa i d'altres països de tot el món.

La Happy Ride s'ha convertit en una destinació obligada per als especialistes de la matèria que volen tancar la temporada participant en un esdeveniment que uneix competició i espectacle.

Cada any l'assistència de públic ha anat en augment i tant en les sessions matinals com vespertines i noc-



Els dies 16, 17 i 18 de novembre
El Bicipark La Poma organitza l'11a Happy Ride Weekend

turnes, pràcticament no hi cap ni una agulla als voltants de les pistes i circuits.

Els millors riders internacionals s'uniran a les promeses locals per oferir-nos un espectacle increïble. Com

Horaris

Divendres 16 Novembre

14:00 h a 20:00 h

Inscripcions

14:00 h a 20:00 h

Sessió oberta per a tots els inscrits

Dissabte 17 Novembre

9:00 h a 10:00 h

Inscripcions i lliurament de dorsals pumptrack

11:00 h

PUMPTRACK

15:00 h

Classificació DIRT JUMP Amateur

17:00 h

Final DIRT JUMP Amateur

18:00 h

Classificació DIRT JUMP Pro

19:00 h a 22:00 h

Sessió oberta per a tots els inscrits

Diumenge 18 Novembre

10:00 h a 14:00 h

Sessió oberta per a tots els inscrits

17:00 h a 20:00 h

Final DIRT JUMP Pro

mana la tradició, el dissabte els riders aficionats ho disputaran a la línia MBA, escalfant motors per a la gran final de Dirt Jump que ens oferiran els Pros diumenge. I com sempre, el cap de setmana ofereix el gran xou per a tots els públics, amb les competicions de Pumptrack, obertes a Pros, amateurs i nens a partir de 9 anys.

L'entrada per al públic és gratuïta. Hi haurà paradetes amb les millors marques i servei de menjar i beguda, tot això per passar un cap de setmana de bogeria, ja siguis rider o espectador. •

Premià de Dalt
Vila esportiva!AJUNTAMENT
Premià de Dalt



Can Xaubet estrena millores

S'ha fet una inversió que supera els 350.000 euros

El passat 30 de juliol es va donar el tret de sortida de dues importants obres d'acondicionament i millora del Complex Esportiu Municipal de Can Xaubet. D'una banda, la substitució de la coberta de l'edifici de la piscina, amb l'objectiu d'augmentar l'aïllament tèrmic i acústic de part del complex i, d'altra banda, la reforma de la instal·lació d'aigua calenta sanitària (ACS) per millorar el servei d'aigua calenta als vestidors. En total, una inversió que supera els 350.000€ i que ha mantingut durant el període d'estiu alguns espais del complex tancats al públic.

Les dues actuacions van finalitzar a principis del mes d'octubre, moment en que Can Xaubet va recuperar la normalitat i els usuaris i les usuàries van començar a gaudir d'aquestes millores adreçades a augmentar el seu grau de confort i satisfacció, així com el grau d'eficiència energètica de la instal·lació. A més d'aquestes novetats de caire



Sala de cycling a Can Xaubet

estructural, Can Xaubet engega la temporada amb una renovada oferta de serveis i un mes de novembre ple d'activitats adreçades a grans i petits.

L'oferta d'activitats dirigides es veu ampliada i actualitzada, amb un ventall d'activitats adreçades a tots els públics i adaptades a un gran espectre de necessitats. Aquesta millora es focalitza especialment durant els caps de setmana.

El **diumenge 25** de novembre està programada la "Festa de l'Abonat", una jornada de portes obertes des de les 10:00 h fins les 14:00 h en què els usuaris del Complex podran anar acompanyats dels seus i gaudir d'una jornada familiar amb la programació d'activitats especials que es detalla a continuació:

10:00 h Activitat Cos Ment

10:45 h Masterclass de Zumba

10:45 h Classe de Ciclisme Indoor

11:30 h Activitat Gimsuau

11:30 h Masterclass de Jumpfit

12:45 h Aquagym familiar

Per a aquesta jornada tan especial s'habilitarà un servei d'activitats per a infants que inclourà diferents tallers i circuits perquè pares, mares i familiars puguin gaudir de les activitats programades al mateix temps que els més petits ho fan pel seu compte.

Dintre del programa del dia hi haurà espai pel reconeixement, i aquelles persones que compleixen 10 anys com a abonats de Can Xaubet aquest 2018, veuran premiada la

seua fidelitat amb un obsequi commemoratiu.

Aquesta celebració posarà punt i final a una setmana molt especial, en què també hi haurà espai per a promocions especials durant el

El Complex Esportiu Municipal presenta importants novetats per a aquesta nova temporada

Black Friday i el Ciber Monday, i que el dimarts 20 de novembre commemorarà el Dia Mundial de la Infància amb un concurs de dibuix en què els usuaris més petits de Can Xaubet hi podran participar, amb obsequis per a tots aquells que concursin i amb premis per als millors dibuixos de cada categoria. Tot plegat per fer de Can Xaubet molt més que un centre esportiu. •



CURSES DE MUNTANYA



AJUNTAMENT ARENYS DE MUNT

La Marxa Els Termes demostra un any més la força arenyenca

La jornada de la Marxa dels Termes es va dividir en quatre curses diferents: kids, marxa popular, mitja marató i marató. En total, sumant totes les proves, van prendre-hi part prop de 1.700 persones.



Tot Arenys de Munt es va bolcar amb aquesta històrica prova popular



Van participar-hi unes 1.700 persones

Arenys de Munt va viure el primer diumenge d'octubre una de les cites esportives més importants de la tardor, la trentena Marxa Els Termes, organitzada pel Grup de Muntanya d'Arenys de Munt amb la col·laboració dels Muntanyencs d'Arenys de Munt i de diverses entitats i comerços del poble. Roger Andreu, membre de l'organització, ens parla d'aquesta edició.

La prova més participativa continua sent la marxa popular?

Sí, i tant. És una prova que va comptar amb uns 1.300 participants. Aquesta és la caminada que enguany ha arribat a la 30a edició i la gent d'Arenys de Munt la viu com una festa popular, participativa i històrica. La marxa tenia tres avituallaments durant el recorregut. En arribar hi havia botifarrada, rocòdrom, inflables, guarda-roba, dutxes i cronòmetre per a totes les modalitats.

Pel que fa a la marató, de 42 quilòmetres, hi van participar unes 50 persones.

Sí. Aquesta modalitat és la més dura i competitiva, ja que hi venen atletes d'alt nivell d'arreu del país. S'oferien dorsals amb xip i fisioterapeutes a l'arribada. Durant el recorregut tenien fins a vuit avituallaments. La victòria va ser per a Carlos Galobardes. En segona posició va entrar Toni Roura. José Manuel Humanez va completar el podi. En categoria femenina, la guanyadora va ser Esther Cruz, seguida d'Anna Altarriba i Maria Santamaria. A l'arribada es van repartir més de



La regidora d'Esports, Marta de la Iglesia, amb les tres primeres classificades

1.200€ en premis i trofeus per a aquesta modalitat, a més dels obsequis pertinents, sortejos i regals perquè ningú marxés amb les mans buides.

Va ser una cursa solidària on tothom va portar aliments. Aquest any s'han pogut recollir prop de 800 quilos

I la mitja marató, de 21 km, va agrupar prop de 300 corredors.

Exacte. Aquí durant el recorregut els participants es van trobar tres avituallaments, i compartien sortejos, regals i obsequis amb altres modalitats. En aquesta branca, també força competitiva, el campió va ser Daniel Baena, que es va emportar la victòria per davant de Javi Castro. Alfred Redrado els va acompanyar en el podi. En categoria femenina, la primera dona en creuar la meta va ser Maite Urrutia. Per

darrere seu van entrar Sara Sanante i Sílvia Marín.

I és destacable també la marxa kids, pels més petits.

També, i tant. És una cursa solidària on tothom porta aliments. Aquest any s'han pogut recollir prop de 800 quilos.

I per últim, Roger, alguna incidència remarcable durant la jornada?

Doncs la veritat és que, malgrat la gran assistència de tanta gent, no hi va haver cap incident que requerís la presència de la Creu Roja ni ambulància. El que sí que lamentem és que algú es va dedicar a desmarcar el recorregut. Segons han explicat, els atletes que feien la marató van trobar el camí marcat correctament, però els atletes que feien la mitja marató ja van tenir dificultats. Això va perjudicar molt l'organització, que va haver de multiplicar esforços per refer les marques a corre-cuita. Van haver de buscar alguns participants que s'havien desorientat per aquesta lamentable circumstància.

Fins l'any que ve! •



IX TROFEU INTERNACIONAL DE PATINATGE ARTÍSTIC

CLUB PATINATGE ARENYS DE MUNT

7 i 8 de desembre de 2018 - Pavelló Torrent d'en Terra



TRIATLÓ

REPORTATGE

Passió **FESTRI** TIANA pel Triatló

El triatló, com a modalitat esportiva, està creixent amb passes de gegant i no només entre la població adulta, també en edat escolar. A Tiana ha nascut un nou club gràcies a l'esforç, passió i dedicació d'entrenador i famílies, que consideren que aquesta especialitat és la millor per a la formació esportiva i personal dels seus fills. Benvinguts...



El triatló és un esport molt formatiu pels més joves



El club s'ha convertit en una autèntica família

Des de fa tres anys funciona a Tiana una de les cada vegada més freqüents escoles de triatló que hi ha al Maresme. La iniciativa va sorgir de David Vergés, que va ser responsable de la secció de triatló del Club Natació Badalona des de 1996. Després d'una llarga temporada competint, i sent veï de Mataró, va tenir la il·lusió i la iniciativa de crear una escola a la nostra comarca per formar a joves triatletes aprofitant també els seus coneixements de gestió esportiva.

Des de fa tres anys Tiana compta amb un club i una escola d'aquesta especialitat esportiva en auge

President i entrenador alhora, David Vergés té la 'sala de màquines' al centre esportiu DUET de Tiana, on exerceix d'entrenador personal i fa classes dirigides: "Al DUET fem els entrenaments de natació i per als d'atletisme utilitzem les noves pistes que han construït a Santa Coloma de Gramenet, que estan relativament a prop de Tiana". Els entrenaments de ciclisme són una



El club té el seu propi esdeveniment esportiu, l'AQUATRIL, que es fa a l'estiu

altra cosa: "Amb els més petits ens n'anem a un circuit tancat que hi ha a Sant Just Desvern. És el millor per garantir la seva seguretat. I per als més grans fem entrenaments específics de 'spinning'". Van començar fa tres anys amb tretze nois federats i en l'actual temporada ja són més de vint-i-cinc els atletes que té el club. Un treball que està donant els seus fruits, com ho demostra l'obtenció del subcampionat de Catalunya infantil, on el FESTRI Tiana hi va acudir amb dotze nens. Rigor, serietat i professionalitat són les claus de l'èxit d'aquesta jove entitat, tot i que David Vergés posa l'accent en la paraula "compromís": "Sense la implicació dels pares dels nois hauria estat impossible formar el club de què ara gaudim. El triatló és un esport molt complet, molt for-



superant-se un mateix, on no hi ha contacte físic i molt allunyat de la pressió competitiva tan forta que hi ha en determinats esports d'equip on guanyar sembla que sigui l'única meta.

Un altre dels atractius d'aquesta disciplina són les diferents modalitats dins de la mateixa: es pot fer duatló (carrera i ciclisme), esprint, i distàncies olímpiques o curtes (70.3).

David Vergés és el president i entrenador; l'equip infantil ja ha estat subcampió de Catalunya

La filosofia del club esportiu FESTRI Tiana és formar els joves en els autèntics valors de l'esport: disciplina, esforç, solidaritat, sacrifici, organització i vida sana. Virtuts que poden posar en pràctica en la seva vida quotidiana, ara i en el futur. El triatló s'ha consolidat com un esport conegut i àmpliament practicat. Ja no és només per a una minoria. Només al Maresme hi ha ja 12 clubs federats a la Federació Catalana de Triatló, a Tiana, Montgat, el Masnou, Premià de Mar, Vilassar de Mar, Mataró, Calella i Malgrat. •

NOTÍCIES

MARESME

TENNIS PLATJA

El CN El Masnou va acollir el Campionat de Catalunya 2018



L'edició d'enguany del Campionat de Catalunya de Tennis Platja per equips (prova del calendari de la Federació Catalana de Tennis), va tenir lloc a les instal·lacions del Club Nàutic El Masnou. Gràcies a la bona organització del Beach Tennis Montgat i la molt bona col·laboració del Club Nàutic Masnou, ha estat una edició marcada per un gran nombre de participants, més de 130 inscrits repartits en 17 equips que han disputat aquest campionat

emblemàtic. Catalunya és l'única comunitat de l'Estat que compta amb un campionat d'aquestes característiques.

Una de les principals novetats d'aquest any ha estat que per primer cop també s'ha disputat Campionat de Catalunya de Tennis Platja per equips de 2a categoria. Després de partits amb molta intensitat, el Beach Tennis Barcelona es va proclamar campió de Catalunya de 2a categoria mentre que el Club Tennis Ripollet, ha estat el campió absolut en 1a categoria. Cal destacar la gran actuació del club amfitrió, el Beach Tennis Montgat, que s'ha proclamat sots-campió en les dues categories.

2a categoria:

3r Classificat: Club Nàutic Sant Pol de Mar

2n Classificat: Beach Tennis Montgat

Campions: Beach Tennis Barcelona

1a categoria:

3r Classificat: Beach Tennis Barcelona

2n Classificat: Beach Tennis Montgat

Campions: Club Tennis Ripollet

VELA

Ramón Puigoriol guanya la Copa Catalana 2018 de Patí de Vela



Ramón Puigoriol, del Club Nàutic El Masnou, ha estat el guanyador absolut de la Copa Catalana 2018, després d'obtenir la victòria en la segona mànega. La competició sènior i júnior es va disputar a les instal·lacions del Club Patí de Vela Barcelona. Puigoriol va tenir que treballar molt per conquerir un títol que es va disputar fins al darrer moment amb Quim Esteba, en un duel que van protagonitzar fins a la línia d'arribada que van creuar amb només dos segons de diferència i després de més d'1 hora de competició.

PATINATGE ARTÍSTIC

Carla Escrich, quarta del Mundial 2018

La patinadora de Caldes d'Estrac no podrà oblidar mai 2018, un any meravellós en l'aspecte esportiu. Després de proclamar-se campiona de Catalunya i d'Espanya sènior de patinatge artístic, es va penjar la medalla de bronze a l'Europeu disputat a les Illes Açores (Portugal). Una setmana després va acudir al campionat del món celebrat a la localitat francesa de Mouilleron-li-Captif (departament de la Vendée), on gràcies a un superb concurs llarg, va aconseguir una brillant i meritòria quarta plaça, només superada per les imbatibles patinadores italianes. L'esportista del Club Patinatge Artístic Caldes d'Estrac està entrenada per Albert Tri-



lla i junts han aconseguit protagonitzar una temporada per emmarcar.

NATACIÓ

Guillem Pujol, campió de la Copa d'Espanya d'Aigües Obertes



En la darrera etapa del Campionat d'Espanya d'Aigües Obertes (AAOO) en Guillem Pujol es va proclamar campió després d'haver mantingut la millor línia de resultats al llarg de tota la competició durant les dotze proves que s'han celebrat en diversos llocs del territori estatal durant la temporada 2017-2018.

El nedador del CN Mataró va demostrar una regularitat espectacular que l'ha portat a dalt de tot del podi. No s'acaben aquí les alegries pel Torrot-CNM d'AAOO, en aquesta darrera etapa nedada a Benidorm. En la categoria Júnior, en Roger Coma va ser el 1r classificat i l'Eric Vilaregut, el 2n, ambdós van aconseguir entrar en la 4a posició i 7a respectivament en la categoria absoluta, fet que demostra la seva enorme qualitat i sobretot el seu gran futur. Cal afegir que l'Eric Vilaregut es va proclamar campió de la categoria Júnior-1.

BÀSQUET

Sílvia Domínguez, medalla de bronze al Mundial de Tenerife

La montgatina Sílvia Domínguez continua engrandint el seu impressionant palmarès. L'últim gran èxit de la base de l'Avinguda Salamanca ha estat la medalla de bronze en el Campionat del Món disputat el mes passat a Tenerife amb la selecció espanyola de bàsquet. Un Mundial al qual va arribar minvada físicament

per culpa d'un molèsties al bessó de la cama dreta. Sílvia ha estat medalla d'or i bronze a l'Europeu, plata al Mundial i també plata en els Jocs de Rio de Janeiro. És l'única jugadora en la història del bàsquet europeu que ha guanyat l'Eurolliga tres vegades consecutives amb tres equips diferents.





Jornada de formació i reciclatge de tutors de joc

TUTOR DE JOC?

El nom prové del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona, fa anys que van abandonar la idea de l'àrbitre (2005).

Actualment és la nomenclatura reconeguda pel Consell Català de l'Esport.

TUTOR: Aquella persona que ACOMPANYA en el procés i que vetlla pel bon aprenentatge

JOC: Entreteniment, DIVERSIÓ, compartir, reglamentació

QUINA ÉS LA IDEA?

A diferència de l'esport federat, en els jocs escolars es pretén que la persona encarregada de dirigir les competicions, tingui una vessant formativa, l'aplicació de la normativa no ha d'estar renyida amb la formació dels esportistes.

ELS VALORS A LA COMPETICIÓ ESCOLAR



SUMEM VALORS SUMEM ANELLS



Amb l'objectiu de premiar les accions positives de l'esport i el joc net en totes les jornades i competicions que formin part dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya es creen diferents sistemes de puntuació, segons dos grans models: el model paral·lel (com el que s'utilitza al Maresme) i el model integrat (VerdPlay entre d'altres).

El sistema paral·lel es caracteritza per l'existència de dues puntuacions en una mateixa competició esportiva: és aplicable tant a la competició (partit, campionat, etc.) com a la classificació que se'n deriva:

- una puntuació esportiva, atenent al resultat (gols, parts, puntuació, etc.);
- una puntuació de valors educatius i cívics.

Aquest sistema pretén conscienciar tots els agents que intervenen en la competició escolar de la necessitat de realitzar una competició que fomenti l'educació dels infants i els joves a través dels valors de l'esport.

Aquest sistema al Maresme és coneix amb la campanya:

SUMEM VALORS, SUMEM ANELLS

Els Tutors de Joc són els responsables de valorar les actituds de tots els agents implicats en l'esport escolar. També sumen la puntualitat, l'escalfament, les salutacions...

En total hi ha 5 anells a cada partit que poden sumar i/o restar: tres dels anells fan referència a les persones implicades en les activitats: esportistes, tècnics i acompanyants. Els altres dos anells són per valorar els fets ocorreguts abans, durant i després dels partits.

Com s'avalua?

El Tutor de Joc avaluarà cadascuna de les cinc categories per separat i podrà sumar o no un anell en funció del comportament, finalment facilitarà un resultat a la secretaria del CEM.

Uns quaranta tutors de joc de futbol sala i voleibol de les competicions escolars del Maresme, amb l'excepció de Mataró, han participat a la jornada de formació i reciclatge organitzada pel Consell Esportiu del Maresme, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Premià de Mar.



**El full d'avaluació:
qualifica els valors dels
esportistes, els tècnics,
acompanyants i equips**

La jornada, celebrada al poliesportiu del Premià de Mar, va tenir dues parts ben diferenciades. En la primera, els tècnics del CEM van explicar el funcionament de les activitats comarcals i les particularitats de la competició escolar, fent especial referència a l'apartat dels Valors, que al Maresme es tracta de la campanya "Sumem valors, sumem anells".

La segona part de la formació va servir per actualitzar i unificar criteris en l'aplicació dels reglaments de futbol sala i voleibol, els dos esports d'equip amb més competicions escolars a la comarca del Maresme.

Joan Vázquez, de la Comissió de l'Esport Escolar de Premià de Mar i un dels tutors amb més experiència del CEM, va ser l'encarregat, una temporada més, de formar els tutors de futbol sala. Els casos pràctics i els debats entre tots els assistents, durant més de tres hores, van servir per actualitzar la normativa tècnica i la seva aplicació a la competició de futbol sala de les diferents categories que organitza el consell.

Pel que fa al voleibol, un any més, l'assistència de tutors i tutores a la formació va ser massiva. Jordi Cerquides, tutor de joc del consell i àrbitre de la federació, va ser l'encarregat de la formació. En primer lloc, es va repassar la normativa de voleibol de la UCEC, a continuació, es va fer un cas pràctic amb les correccions corresponents a la complimentació de l'acta, amb especial atenció a les rotacions en el mini-volei de les categories benjamí i aleví i al 6x6 de les categories infantil, cadet i juvenil. •



Maresme Lesseps

Ctra. Barcelona NII, 40-42 - Mataró

Tel. 93 798 60 67 - www.maresmelesseps.seat

Ablanes

Ctra. Accés Costa Brava, 38 - Blanes

Tel. 972 330 164 - www.ablanes.seat

Consum mitjà combinat de 4,3 a 5,0 l / 100 km. Emissions de CO₂ de 112 a 118 g/km.
Imatge acabat Àrnia FR amb opcionals.

SEAT

De nou a casa. De nou SOREA al teu costat.



Tornar de les vacances no és fàcil, però té coses bones. Ens retrobem amb tot allò que ens acompanya en el dia a dia durant tot l'any i que ens fa sentir com a casa. Com nosaltres, que estem sempre al teu costat i, per fer-te la tornada una mica més fluida, hem preparat un joc de preguntes i respostes per a petits i grans.

Entreu al web **cuidemlaigua.cat/aquaquiz** i apreneu en família curiositats sobre el sector de l'aigua i la seva gestió, alhora que espremeu una mica el vostre enginy!

**Cuidem l'aigua,
et cuidem a tu.**

www.sorea.cat

Segueix-nos a:   

 **SOREA**