Entrevista a Albert Roca

"Donar la volta al món en bici, guanyar la Copa del món de raids, pujar l'Everest....segur que el que em proposi, si no ho aconseguei-xo, estaré molt a prop de fer-ho."

Agenda

Totes les activitats d'estiu

Escapada

De Carcassona a Tolosa en bici seguint el Canal del Midi

Salut

La importància de la hidratació

Activitats

Competicions: els millors del curs 2006-2007

ALBERT ROCA

Entrevista a Albert Roca, estudiant d'Enginyeria Agrònoma que va fer la travessia Trans Andina del novembre de 2005 al febrer de 2006. Ha representat a la UdG en els Campionats d'Espanya Universitaris de Curses d'Orientació els anys 2005, 2006 i 2007 i en els Campionats de Catalunya Universitaris de Raids d'Aventura el 2006 i el 2007. Participa en el Campionat del Món de Raids d'Aventura amb l'equip professional TEVA - La Pinilla

Un cop a casa, quina ruta proposaries per tornar a fer aquest viatge?
Faria el mateix, però acotant molt més la zona. Aquesta vegada no hem tingut temps de parar-nos a gaires llocs. Molts indrets els hem vist de passada.

Quant de temps vas invertir?
El viatge va durar tres mesos. El 2 de novembre vàrem començar a pedalar, gairebé de forma ininterrompuda, fins a finals de gener.

Quants quilòmetres pedalàveu al dia?
Entre vuitanta i cent.

Quins cims vas aconseguir fer?
En bici vàrem arribar a 4.890m per travessar la Cordillera Blanca pel pas de Pastor Uri. A peu, en vam pujar un parell de 5.000 per aclimatar-nos. Posteriorment vàrem coronar l'Initas (5.200m), a Equador, i el Dopia Raju a Perú (6.038m).

Quins països vàreu travessar?
Equador, Perú, Bolívia i Argentina. Per aquest ordre. En acabat, vaig fer una excursió per Uruguai.

Quants quilòmetres vàreu recórrer en total?
Uns 4000 quilòmetres.

Quina va ser la màxima dificultat que vàreu patir?
El pitjor va ser la pluja i els problemes d'estòmac. Sempre hi havia algú malalt. Com que teníem el temps just i no ens podíem entretenir, en els dies pitjors, vàrem haver d'agafar algun autobús.

Com era la gent que vares trobar?
Gent molt diversa. A la costa i a la selva eren molt oberts, tenien més picardia. A les muntanyes les condicions de vida són molt dures i això els fa ser gent més tímida i callada.

Comenta alguna curiositat del viatge
A Huaraz (Perú) vàrem conèixer un clicloturista francès que ens va demanar de fer ruta amb nosaltres . Era sec, petit, calb, poca cosa... Anava amb un ferro de bici i un mallot ample, tot arrugat. El paio tenia quasi cinquanta anys. Només de sortir va començar a *"apretar"* i jo vaig haver de parar, tot marejat.

"Des del 2 de novembre vàrem pedalar quasi contínuament fins a finals de gener"

Vau viure alguna situació de risc?
Amb en Llorenç, el meu company de viatge, teníem *"piques"* baixant pistes de terra, creuant el remolc de l'equipatge. Una mica temeraris, també ho som. Ens vàrem *"picar"* a la carretera Panamericana, baixant un pendent del 15% a vuitanta quilòmetres per hora entre els camions.

Què t'estimes més, viatjar sol o acompanyat?
És molt diferent. Si viatges sol tens l'obligació de relacionar-te molt més amb la gent. En canvi, si viatges amb un company, sempre t'acabes tancant més amb ell.

Quina és la màxima fita que et proposes aconseguir?
Donar la volta al món en bici, guanyar la Copa del món de raids, pujar l'Everest, creuar l'Atlàntic remant... El que sigui, qualsevol bestiesa, però segur que el que em proposi, si no ho aconsegueixo, estaré molt a prop de fer-ho.

Quin serà el proper viatge?
La volta en bici a la Mediterrània. De fet, ja he començat a preparar material i recorreguts per tirar-ho endavant l'any vinent.

Qüestionari

A quina edat comences a fer esport?
Així seriosament, a partir dels 18 anys vaig començar a entrenar amb regularitat al GeieG amb en Jordi Mayoral

Quina és la modalitat preferida de totes les que fas?
Possiblement la mountain bike, seguida per l'orientació.

Quin és el cim més alt que has pujat en bici?
El port més alt pedalant, 4.890m, era el Pastor Uri a Perú, travessant la Cordillera Blanca.

Del teu entorn, quin és l'esportista que més admires?
Els meus ex-companys d'equip, tant l'Arnau com en Fran, que estan ara mateix a l'equip Buff Puma.

Un lloc ideal per a entrenar?
Allà on més entreno és a les Gavarres, que hi ha moltes pujades però són curtetes

Què t'estimes més, carretera o muntanya?
Muntanya

Gat o Gos?
Gos

Un continent?
Àsia

Un artista?
Adrià Puntí

On aniries a descansar?
Enlloc. No m'agrada gaire descansar

On aniries de festa?
A qualsevol lloc on hi hagi festa.

Rehidratació i Activitat Física

Ara que el termòmetre i la humitat s'enfilen fins a límits que no recordàvem, ara que ens sorprèn com a les hores centrals del dia pot fer tanta calor, esdevé fonamental que ens mantinguem ben hidratats, sobretot si fem esport.

A la primavera i a l'estiu, quan sobrepassem els 30 graus amb facilitat, podem arribar a perdre gran quantitat d'aigua, (el doble que un dia de tardor a 20º i baixa humitat relativa). Ens deshidratem per diferents processos, però ho fem de forma molt accentuada quan practiquem alguna activitat física gràcies a la transpiració.

Però, per què suem?

Suem per refrescar-nos. El Dr. Pere Pujol, Cap del Servei de Nutrició del Departament de Fisiologia de l'Esforç del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat, ho explica d'aquesta manera: "Durant l'exercici es genera una gran quantitat d'energia, la major part de la qual (aprox. un 70%) és energia calòrica que l'organisme ha de dissipar per mantenir l'homeòstasi tèrmica".

En resum, suem a raig per a controlar la temperatura corporal. En una passejada tranquil·la suarem de 20 a 50 cl, però en activitats d'intensitat moderada com anar en bicicleta, jugar a tennis, bàsquet o futbol podem perdre fàcilment entre 1 i 2 litres/hora. A més intensitat i més durada, més deshidratació. Si fem una activitat intensa d'un parell d'hores a ple sol (volei platja p.e.) podem perdre fàcilment més de 4 litres

Què passa quan fem esport a bon ritme més de 45' i no ens rehidratem?
Res de bo. Els que tenim sobrepès ni tant sols reduïm la quantitat de greix corporal.

Josep Antoni Gutiérrez, responsable de la Unitat de Ciències de l'Esport del Consell Català de l'Esport, estableix els efectes més importants en funció del percentatge de pes corporal que perdem: si no passem del 2% bàsicament es veurà afectada la termoregulació però, si perdem un 4% apareixerà la fatiga i el nostre rendiment disminuirà ràpidament, si perdem un 6% començarem a patir trastorns neurològics lleus amb risc de *cop de calor* i si arribem a perdre un 8% els trastorns poden ser greus i patir lesions

importants als òrgans interns, pèrdua de consciència i, en casos extrems, complicacions irreparables.

Posem pel cas, per a una persona de 75 kg, un 2% de pèrdua seria una disminució de 1'5kg, 3kg representaria un 4%, 3,5kg un 6% i 6 kg un 8%. Fes el càlcul en el teu cas i tingues present el risc que pots córrer.

Què hem de fer per prevenir-ho?

Molt senzill, beure aigua per rehidratar el cos. Tanta com pes perdem. Si voleu facilitar-ne l'absorció intestinal i reposar glucogen, podeu afegir-hi sucre (màxim un 7%), una culleradeta de bicarbonat i el suc d'una llimona. També podeu comprar begudes isotòniques preparades (algunes amb colorants, edulcorants i minerals del tot

innecessaris), és el més fàcil, però surten bastant més cares que l'aigua.

Per a una persona amb una dieta equilibrada i una pràctica esportiva moderada, l'aigua és el més indicat. De fet, es recomana beure'n 3 litres al llarg del dia, tots els dies de l'any, tant si fas esport com si no en fas.

He d'esperar a tenir sensació de set?

No, s'ha de beure abans. La set és un senyal d'alarma que ens alerta quan ens estem deshidratant. Hem d'agafar el costum de beure regularment al llarg del dia i més si fem activitat física d'una certa intensitat.

Abans de fer exercici ja hem d'estar ben hidratats. Alguns estudis recomanen beure ¾ de litre una hora abans i ¼ de litre quan queden quinze minuts per començar. No és imprescindible però, si ho feu, acostumeu l'organisme a un volum i una beguda concreta. A més d'un, fer-ho per primer cop, amb beguda isotònica, el dia de la ½ marató popular, els ha provocat urgències estomacals abans d'arribar als 10 km.

El que sí és necessari és beure al llarg de l'exercici (imprescindible quan fa molta calor i l'exercici és de llarga durada, p.e. muntanyisme) però, amb quina quantitat i amb quina freqüència?

Depèn de diversos factors, però és aconsellable i fàcil de recordar beure 20 cl d'aigua cada 20 minuts. La beguda, encara que faci calor, no ha d'estar gaire freda, 12º és una bona temperatura.

Quan l'activitat acaba hem de continuar bevent fins a compensar la pèrdua, de mica en mica, dintre de la ½ hora següent. Per saber quant hem perdut i, en conseqüència, quant més hem de beure, el més fàcil és pesar-nos abans i després de l'exercici i retornar al cos un litre per kg perdut. Amb unes setmanes d'experiència ens rehidratarem sense problemes sense estar pendents de la bàscula.

Cal reposar minerals, hidrats de carboni i electròlits quan estem fent exercici?

Si l'activitat física és moderada (60', 3-4 cops per setmana a mitja intensitat) i la teva dieta és equilibrada, no cal, ho pots fer amb les menjades després de l'exercici. Un àpat de verdures, fruites i altres hidrats de carboni reposarà fàcilment el glucogen gastat. Només quan l'activitat és de llarga durada (+ de dues hores) és necessari reposar els hidrats de carboni, el més fàcil és fer-ho amb sucre (uns 60 grams x litre d'aigua), si l'esforç es perllonga molt més podem introduir aliments sòlids de fàcil digestió en petites quantitats, un plàtan, una barreta energètica...

Si la teva pràctica va més enllà de 3 sessions setmanals i la seva durada i intensitat ho aconsellen, el millor és aplicar una solució específica per a millorar el rendiment i la recuperació. A internet trobaràs molta informació de la majoria d'esports més practicats: esports d'equip, BTT, *fitness, running...*

Per saber-ne +

"Hidratar i refrescar a l'estiu"
http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/dir210/doc5795.html

"Alimentación y deporte"
http://saludydeporte.consumer.es/alimentacion/pag4_1.html

"El plátano, la mejor fruta para el ejercicio breve"
http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/salud_y_alimentacion/deporte/2006/10/19/156483.php

Per saber-ne molt +

"Hidratació i exercici físic"
http://www.apunts.org/cgi-bin/wdbcgi.exe/apunts/apuntscat.mrevista_imprimir.fulltext?pident=13093651

"La hidratación del deportista"
http://www.efdeportes.com/efd66/hidrat.htm

"Hydration: What You Need To Know"
http://www.badwater.com/training/bornhydration.html

De Carcassona a Tolosa en bici seguint el Canal del Midi

Us proposem una sortida de dos dies en bicicleta des de Carcassona fins a Tolosa tot seguint una via verda ciclable que transcorre al costat del Canal del Midi. Un recorregut de 105 km totalment planer que, dividit en dues jornades, és molt assequible per a qualsevol que tingui una mínima preparació física.

El Canal del Midi, declarat Patrimoni Mundial de la Humanitat per la UNESCO el 1996, va ser construït a finals del segle XVII amb l'objectiu de crear una via navegable des del Mediterrani (cap d'Agde) fins a Tolosa de Llenguadoc, on convergeix amb el riu Garona, enllaçant així amb l'Atlàntic.

El canal, en la seva totalitat, recorre uns 240 km, sempre vorejat pel que fora un camí de sirga. Actualment aquests camins s'han convertit en autèntiques vies verdes, tallades al trànsit, ideals per fer-hi passejades a peu o amb bici. Solen ser de terra, però en els trams propers a les ciutats estan enquitranats.

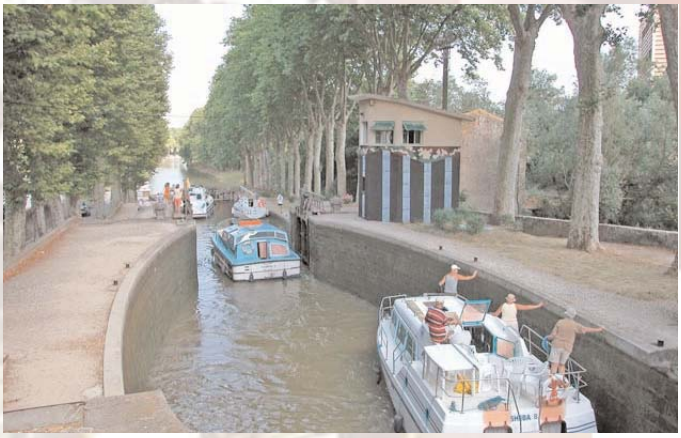
Una bonica ruta per fer en un cap de setmana és el trajecte de Carcassona a Tolosa. Són 105 km en total i, tot i que aquells qui practiquin regularment el ciclisme podrien fer-ho en un sol dia, us aconsellem que hi empreu dues jornades, per tal de gaudir molt més intensament i sense presses del recorregut.

Podem deixar el cotxe prop de l'estació de tren de Carcassona (si teniu temps és obligada la visita a la magnífica ciutat medieval). El canal passa just per davant, des del costat de l'estació us ha de quedar a mà esquerra per anar en direcció Tolosa.

A partir d'aquest moment prepareu-vos per desconnectar de tot i de tothom. Els vostres companys de viatge seran sempre el canal, el camí sempre a l'ombra d' una filera de milers de plàtans, pins i xiprers (això s'agraeix molt si es vol fer a l'estiu) que el voregen, els colorits paisatges del Llenguadoc (atenció als immensos camps de gira-sols que floreixen en aquesta època), nombrosos grups d'ànecs que viuen al canal, elements arquitectònics i d'enginyeria característics com ara els nombrosos i variats ponts i les constants rescloses que possibiliten a les embarcacions salvar els desnivells del canal...

En aquest entorn es crea un ambient especial, familiar. Els usuaris de les nombroses embarcacions turístiques que hi naveguen saluden amablement els usuaris dels camins, bé siguin caminants o ciclistes, com sabedors que el fet de compartir i viure aquest espai tan especial els connecta d'alguna manera.

Un bon lloc per parar i fer nit és Castelnaudary (km 65), una bonica població que es caracteritza pel seu "Grand Bassin"; el canal s'eixampla formant una mena de gran llac, amb port inclòs per a les embarcacions turístiques.



Aquí podeu aprofitar una bona oferta d'allotjaments i restauració (cal tastar el plat típic de la regió; le cassoulet).

Continuant el camí cap a Toulouse, anem passant nombroses rescloses. És interessant veure com les embarcacions turístiques, les úniques que poden navegar pel canal, se sotmeten a les maniobres que els permetran salvar els desnivells del canal. Algunes d'aquestes rescloses encara són manipulades mecànicament.

A mesura que ens acostem a Toulouse, ens adonem que les ribes del canal són un espai molt utilitzat pels seus habitants com a zona de lleure, tant per fer-hi passejades, com per pescar, o per passejar en bici, fer footing o patinar. Sí, he dit per patinar, perquè les darreres desenes de quilòmetres d'aquesta via verda fins a la capital del Llanguedoc estan perfectament asfaltades. Al canal, comencem a veure múltiples *péniches,* és a dir, grans embarcacions condicionades com a vivendes, ancorades a les ribes del canal, dels més variats estils i colors.

El camí ens durà fins al mateix centre de la ciutat, fins a la mateixa estació de ferrocarril (gare Montabiau), des d'on us serà fàcil agafar un tren fins a Carcassona amb bici inclosa.

Si encara us queden forces, podeu fer una visita a la *Ville Rose*, sobrenom amb el qual es coneix la ciutat a causa del color del rajol amb què s'han construït gran part dels seus edificis. O també podeu seguir el canal fins al final, fins que convergeix amb el canal lateral a la Garona que us portaria, també per gairebé 400 km de vies verdes paral·leles, fins a Bordeaux i l'Atlàntic. Però això, amics lectors, ja és una altra història...

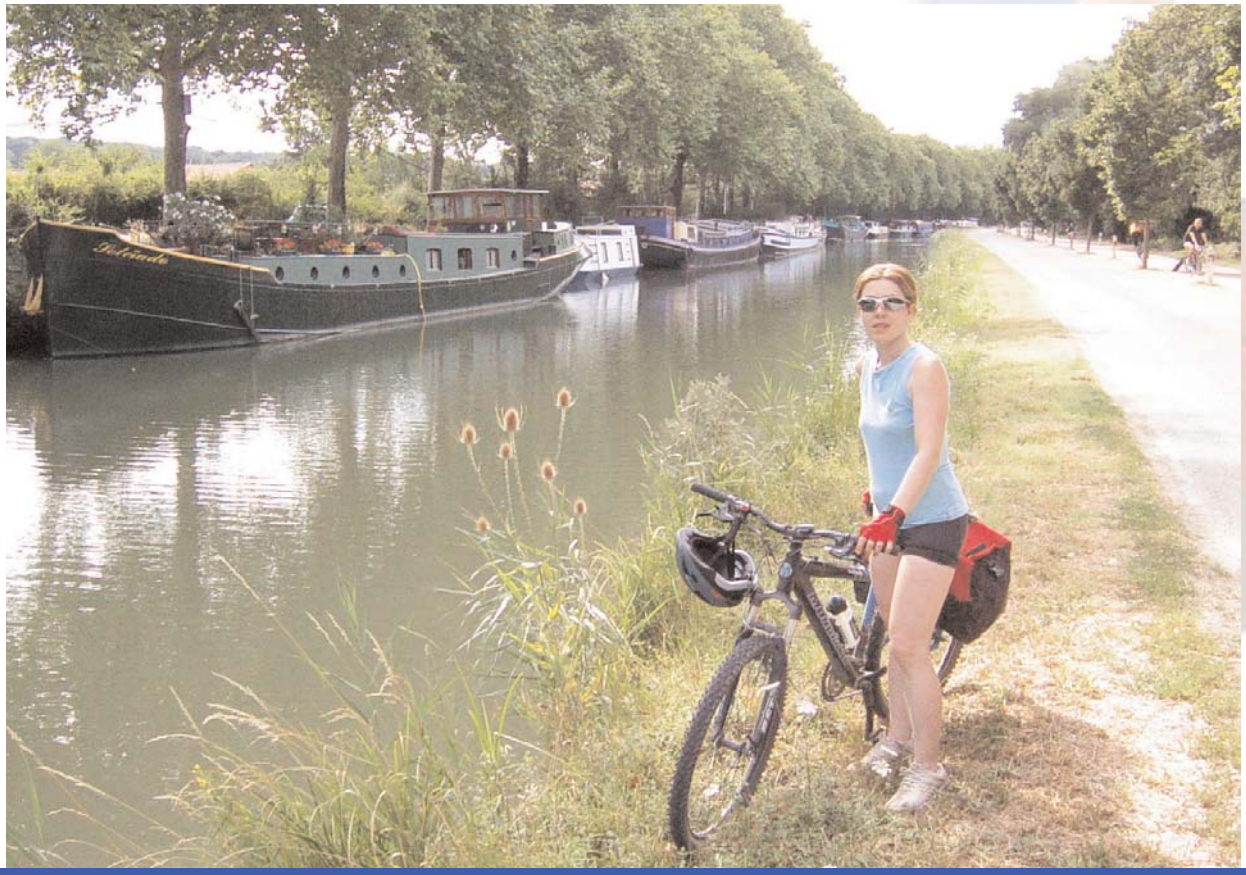
Per saber-ne +

"Le canal du midi à vélo"
http://www.edisud.com/edisud/editions_edisud/Livre.aspx?id=846

"Canal du Midi - Canal Royal de Languedoc"
http://www.canalmidi.com/vtt.html

"Suivre le Canal à vélo"
http://www.canaldumidi.com

"La Société Nationale des Chemins de Fer"
http://www.sncf.com



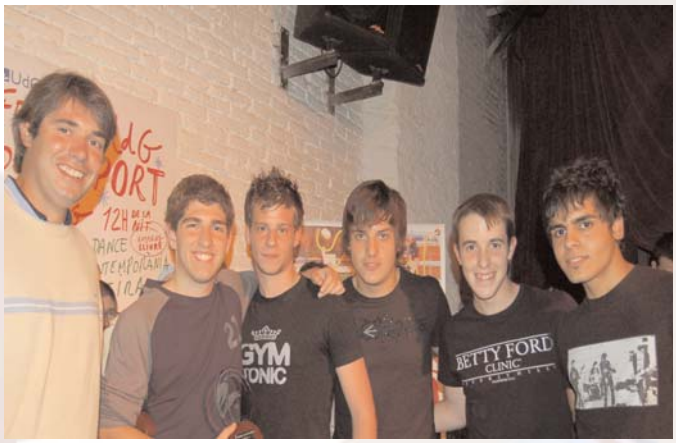
Competicions

Guanyadors 2006-2007

Competicions Internes

El calendari s'inicia amb la Copa Sant Narcís, 264 estudiants hi han participat. A partir de novembre comencen els Campionats de la UdG, competició oficial que, en el cas de les modalitats d'esports individuals, dóna dret als seus guanyadors a representar la nostra universitat en els Campionats de Catalunya i d'Espanya. 365 estudiants hi han pres part durant el curs 2006/07.

Campions Copa Sant Narcís	
Futbol 7	Lo + Mítics
Tennis	Jordi Lorenzo
Futbol sala	Que n'aprenguin
Bàsquet 3x3	The Cabrones



Campions de la UdG 06-07	
Futbol 7	Patrick's
Escacs	Lluís Casanellas
Volei gespa masc.	Ricard Cepero Albert Soley
Volei gespa fem.	Mireia Pont Aurora Puigdomènech
Tennis masc.	Ignasi Villacampa
Tennis fem.	Ariadna Berdala
Tennis taula	Josep Maria Gòmez

Per tancar el curs, 389 estudiants s'han inscrit a la Copa Primavera, competició disputada durant els mesos d'abril i maig. Amb aquests, el total d'inscrits a les competicions internes del curs 2006/07 han estat de 1.020.

Campions Copa Primavera	
Futbol 7	Lo + Mític
Bàsquet 3x3	Químics
Volei platja	Lluís Calderer Josep Monge
Foot volei	Carles Vidal Marc Carreras

Campionats de Catalunya Universitaris

293 estudiants han representat la UdG en aquesta competició; 220 nois i 73 noies. A banda de la participació, els resultats també han estat molt satisfactoris, 25 medalles així ho acrediten.

Campionats de Catalunya Universitaris

Atletisme	Plata en salt de llargada	Genny Serra
	Plata en 400 m. llisos	Alma Coral
	Plata en 800 m. llisos	Elia Vallès
Judo	Plata en -66 kg.	Gerard Morales
Taekwondo	Or en -58 kg.	Joan Enric Bonjoch
	Or en pumse	Joan-Cho Lee
	Or en +72 kg.	Vanesa Santalla
	Plata en pumse	Ana Belen Villena
Natació	Bronze en 50 m. braça	Sergio Aznar
	Plata en 400 m.	Jordi Robirola
	Bronze en 50 m. papallona	Jordi Robirola
	Bronze en 100 m. papallona	Jordi Robirola
Btt	Or	Enric Martorell
Btt x equips	Or	Enric Martorell,Carles Domingo Miquel Labarta, Marc Whitelaw
Tennis x equips	Or	Sergi Daranas, Ruben Vilà, Ignasi Villacampa, Oriol Martí, Jordi Lorenzo, Ariadna Berdala, Anna Gómez, Sandra Tena, Marta Gallardo
Volei platja masc.	Plata	Ricard Cepero - Albert Soley
Esquí	Or en snowboard	Borja Vidal
Raid aventura	Bronze	Albert Roca - Carles Domingo
Futbol masc.	Bronze	
Rugbi masc.	Plata	
Rugbi 7 fem	Plata	
Rugbi 7 masc.	Bronze	
Waterpolo masc.	Plata	
Handbol masc.	Bronze	
Bàsquet fem.	Plata	

Campionats d'Espanya Universitaris

La participació de la UdG als campionats estatals universitaris ha estat de 93 esportistes, dels quals 38 eren noies.
De les 4 medalles aconseguides cal destacar la d'or en dobles masculí de tennis, per la seva dificultat i per ser la segona vegada que una parella de la UdG ho aconsegueix.

Campionats d'Espanya Universitaris		
Tennis	Or en dobles masculí	Ignasi Villacampa Ruben Vilà
Rem	Plata en 2xSF	Mar Bosch Alexandra Girard
	Plata en 2- SM	Oriol Pueyo Marc Vela
	Plata en 1xSF	Mar Bosch

Competicions Internacionals

Els equips de rem i de rugbi ens han representat en competicions a l'estranger. Els primers, al 2n Campionat d'Europa Universitari de Rem celebrat a primers de setembre a la ciutat francesa de Brive.
Els Aligots i les Àligues de rugbi, com cada any, han sortit diverses vegades, destacant la ja tradicional participació a les Ovalies de Beauvois, gran torneig de rugbi universitari, al costat de París en el qual participem conjuntament amb la Universitat de Perpinyà formant un equip universitari transfronterer. La gira d'enguany s'ha celebrat, per no anar sempre a les illes Britàniques, voltant per Romania, el 7è país europeu en nivell de joc. Una bona experiència.

RUBEN VILÀ
Premi d'honor 2006-2007

Aquest any volem valorar la participació en múltiples competicions de tennis i el compromís adquirit amb la representació de l'equip de la UdG en diverses competicions interuniversitàries d'en Ruben Vilà González.

En Ruben arriba a la Universitat el curs 2002-03. És estudiant de la Facultat de Ciències Econòmiques i Empresarials, on estudia Administració i Direcció d'Empreses.

Des del curs 2002-03 ha participat en totes les edicions dels Campionats de la UdG de tennis, i ha quedat campió en l'edició del curs 2005-06, i sub-campió a les del 2002-03 i 2004-05. També va ser campió de la Copa de Sant Narcis 2002.

Forma part, des de fa 5 cursos, de l'equip de tennis que representa la UdG als Campionats de Catalunya i d'Espanya i ha assolit aquest curs 2006-07 un èxit sense precedents; campions de Catalunya per equips i campió d'Espanya en la modalitat de dobles masculí formant parella amb l'Ignasi Villacampa.

Sens dubte un magnífic colofó a una trajectòria esportiva exemplar, tant dintre com fora de les pistes

Eric Aranda, premi d'honor 2005-06, va ser l'encarregat de lliurar el premi d'aquest curs

Crèdits de lliure elecció

PROGRAMA DE CRÈDITS DE LLIURE ELECCIÓ:
ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT I SALUT
Amb reconeixement de 3 crèdits de lliure elecció.

El curs 2006-07 s'ha pogut escollir entre 39 activitats pràctiques. Hi han participat 1.236 estudiants, 594 nois i 642 noies.

L'estructura del programa: bloc pràctic + bloc teòric + pràctiques complementàries i la varietat d'opcions per triar el fan interessant per a tot tipus d'estudiant sense distinció de sexe o estudi. Els crèdits són una de les millors opcions per fer salut, relacionar-se i gaudir de l'esport, en el sentit més ampli de la paraula.

Crèdits de lliure elecció 2007-2008

Encetarem el curs amb la novetat de 2 cursos d'arbitratge homologats i una part subvencionada per les federacions catalanes de bàsquet i de futbol. Aquests cursos permetran, a més d'obtenir els 3 crèdits de lliure elecció, la formació bàsica de l'àrbitre i s'enfocarà tant la part teòrica com la pràctica. Durant les 9 sessions, els estudiants aprendran el que és relatiu a les regles del joc i la mecànica arbitral, un cop superat el curs, podran seguir la formació directament amb la federació corresponent per ser col·legiats i podran arbitrar-hi partits de les competicions de base federades.
A més a més, hi ha un ampli ventall d'esports classificats en 5 àmbits per iniciar-se en les diferents modalitats: activitat física i salut, activitat física amb suport musical, activitat física en el medi natural, activitats físiques integrals, introducció als esports reglats i cursos homologats d'introducció a l'arbitratge.

Es pot triar entre les 29 opcions i inscriure's a partir del dijous 13 de setembre a les 12 del migdia

ACTIVITAT FÍSICA I SALUT		
Activitat física i esport adaptat	1r quad	23-24 novembre
Enfortiment i estiraments, gimnàstica conscient	1r quad o 2n quad	Dijous 15h
Educació postural	1r quad o 2n quad	Dimarts 15h
Natació: salut i esport	1r quad o 2n quad	Dijous 13h
Introducció al pilates	1r quad o 2n quad	Dijous 16h
Activitat física i vida saludable	1r quad	Dimecres 13h

ACTIVITAT FÍSICA AMB SUPORT MUSICAL		
Cos, ritme i dansa	1r quad o 2n quad	Dimarts 19h
Introducció al ball llatí individual en línia	1r quad	Dimecres 20h
Introducció al ball esportiu	2n quad	Dimecres 20h
Introducció al capoeira	1r quad	Dilluns 19h

ACTIVITAT FÍSICA EN EL MEDI NATURAL		
Introducció a l'equitació i al maneig del cavall	1r quad o 2n quad	Dilluns 15h /Dimecres 10h Dijous 15h
Introducció als esports de riu i muntanya	1r quad 2n quad	19-21 octubre 18-20 abril
Introducció al treball d'equip a la natura	1r quad	9-11 novembre
Introducció a l'escalada	1r quad 2n quad	19-21 octubre 18-20 abril
Introducció al rem i al piragüisme	2n quad	Dimarts 15h
Introducció a la vela	2n quad	Dissabte 11h
Introducció a les curses d'orientació	2n quad	Dimecres 16h

ACTIVITATS FÍSIQUES INTEGRALS		
Introducció al tai-txi	1r quad o 2n quad	Dimarts 11.30h
Introducció al ioga kundalini	1r quad o 2n quad	Dimarts 19.30h

INTRODUCCIÓ ALS ESPORTS REGLATS		
Introducció al bàsquet	1r quad	Dilluns 16.30h
Introducció al volei femení	2n quad	Dimecres 17.30h
Introducció al taekwondo	2n quad	Dimecres 15h
Introducció al tennis	1r quad o 2n quad	Dilluns 11,15 o 18h Dijous 11h Dissabte 11h
Introducció al pitch and putt	1r quad o 2n quad	Dimecres 11 o 14h
Introducció als escacs	2n quad	Dimarts 19h
Introducció a l'esgrima	1r quad	Dilluns 16.30h
Introducció a l'ultimate frisbee	1r quad	Dimarts 20.30h
Introducció al padel	2n quad	Dimarts 10 o 12h
Representació esportiva de la UdG	1r quad i 2n quad	Tot el curs

CURSOS HOMOLOGATS D'INTRODUCCIÓ A L'ARBITRATGE

A preus reduïts, subvencionats per les fereracions

Curs d'introducció a l'arbitratge de bàsquet	1r quad	Dimarts 18h
Curs d'introducció a l'arbitratge de futbol	1r quad	Dijous 17h

Consulta totes les característiques de cada activitat a:
www.udg.edu/esports

Anima't, ara és el moment !
Faràs noves amistats, practicaràs i coneixeràs un nou esport !

Activitats d'Estiu

· Piscines d'estiu
Piscina Municipal de la Devesa i
piscina descoberta del Geieg de Sant Ponç i Sant Narcís

· Open d'estiu de tennis
Campionats de tennis obert a tothom. A partir del dilluns 18 de juny, tots els dilluns i dimecres de 19h a 22h

· Campionat d'estiu de bàsquet 3x3
Campionat d'estiu d'equips de bàsquet en sistema de competició 3x3, els dijous 21 i 28 de juny, 5 i 12 de juliol

· Excursions en caiac amb lluna plena
Sortida des de l'Escola de vela de Cadaqués fins la cala Sabolla, caminada fins al Far de Cala Nans on farem un cremat, tornada remant a la llum de la lluna plena

· Sortida en BTT per les Gavarres
Una ruta pensada per gent que té un nivell alt, ja que el recorregut ens farà pujar els 5 pics més alts de les Gavarres.

· Campionat d'estiu de Pitch and Putt
Campionat d'estiu de Pitch & Putt a Fornells de la Selva, el dijous 5 de juliol, a les 17.00h

· Sortida en BTT de Girona a Sant Feliu de Guixols pel Carrilet
Seguint el recorregut del carrilet, s'arribarà a Sant Feliu de Guixols, on ens banyarem,
es dinarà i tornarem per completar un total de 80 quilòmetres

· Campionat d'estiu de karts
Cursa de karts de 4 temps. Divendres 13 de juliol al circuit de Sils

· Bici: sortida familiar de 2 dies pel carril-bici Olot-Girona
Una activitat per a tota la família. Sortida de Girona fins a Olot en bus. Excursió pel carril bici direcció Girona, en dues etapes, fent nit en un càmping de la ruta

· Pujada nocturna als Àngels i observació d'estels
Caminada des del convent de Sant Daniel, seguint el riu Galligants fins que comenci la
pujada als Àngels, seguint la ruta marcada per dreceres. En arribar al Santuari, piscolavis i observació explicació dels estels a càrrec del professor Joan Miró