

UdG
Esports

ULTIMATE

LA REVISTA DIGITAL DEL SERVEI D'ESPORTS DE LA UNIVERSITAT DE GIRONA

L'ENTREVISTA

Laia Vives

Campiona d'Europa i...

COMPETICIONS

Guanyadors 07/08

L'ESCAPADA

La ruta dels pantans

SALUT

Cruiximents

NOVES ASSIGNATURES

**Crèdits de
lliure elecció**



CARLES DOMINGO

**Premi d'Honor
2007/08**



REPORTATGE

Ultimate Frisbee

EL CURS EN XIFRES

3025 SOCIS

1858 homes
61%



1167 dones
39%

Centres amb major % de socis entre els seus estudiants:

- > Escola Politècnica Superior 34%
- > Facultat de Ciències 33%
- > Escola Universitària de Fisioteràpia Garbí 31%

CRÈDITS DE LLIURE ELECCIÓ

- > 30 activitats diferents
- > 60 grups
- > **829 matrícules**

437 noies
53%



392 nois
47%



COMPETICIONS

35 modalitats diferents

2440 participants:

- > Competicions internes de la UdG 1.867
- > Campionats de Catalunya Univ. 280
- > Campionats d'Espanya 66
- > Competicions internacionals 227

28 medalles als Campionats de Catalunya Universitaris

3 medalles als Campionats d'Espanya Universitaris

ACTIVITATS DE PROMOCIÓ

- > Més de 30 activitats

> Més de 1100 inscripcions

nois
51%



noies
49%

LA UDG COORDINADORA DELS CAMPIONATS DE CATALUNYA UNIVERSITARIS 2008-2009

El dilluns 16 de juny es va celebrar l'acte de cloenda dels Campionats de Catalunya Universitaris 2007-2008. Lluís Ferrer, rector de la UAB, va lliurar el testimoni a la vicerectora Helena Benito que va destacar en el seu discurs la bona feina realitzada i el compromís de seguir millorant.

La tasca de coordinadors 2008-2009 s'inicia amb la organització a Girona de les jornades tècniques ECU els propers 8 i 9 de juliol, amb la participació de tècnics i directors de totes les universitats catalanes.



ELS MILLORS

Les universitats catalanes distingeixen a 4 estudiants de la UdG com a millors esportistes universitaris 2007-2008 en les modalitats de:

- > Bàsquet femení: Laura Roig, estudiant de Ciències Empresarials.
- > Tennis masculí: Ignasi Villacampa (a la foto), estudiant de Enginyeria Industrial.
- > BTT Orientació: Carles Domingo, estudiant de Enginyeria Industrial.
- > Raid d'aventura: Lluís Mas, estudiant de Enginyeria Industrial.
- > Hoquei patins: David Plaza, estudiant de Enginyeria Informàtica de Gestió.



UdG
Esports



CLICA AQUÍ PER CONÈIXER ELS AVANTATGES I DESCOMPTES DEL SERVEI D'ESPORTS

Laia Vives, campiona d'Europa

Laia Vives



Web Club Patí Voltregà

Portera del Club Patí Voltregà i de la selecció espanyola d'hoquei patins. Estudiant de 3r curs d'educació infantil. 21 anys, nascuda el maig de 1987 a Barcelona, resideix a Santa Coloma de Farners. Tot i la seva joventut, té un palmarès impressionant: **cinc vegades campiona de Catalunya, cinc d'Espanya, una d'Europa i tres copes de la reina.** Amb la selecció, un **subcampionat d'Europa i un subcampionat del món.** Forma part del programa de suport acadèmic als esportistes d'alt nivell de la UdG.

QÜESTIONARI

> A quina edat comences a practicar esport? Vaig començar a practicar esport de molt petita fent gimnàstica rítmica, als 6 o 7 anys, i als 8 vaig fer patinatge. Des del primer moment vaig veure que no anàvem bé i em vaig apuntar a fer hoquei als 9 anys.

> Quines modalitats practiques? Practico l'hoquei sobre patins.

> Altres aficions. M'agrada bastant el Barça de futbol, anar al cine quan puc (que no és gaire sovint), etc.

> Gat o gos? Gos; de fet, en tinc dos a casa.

> Un color. El blau marí.

> Un/a artista. Cap d'especial.

> Una cançó. Puede ser, de Conchita.

> Un indret per perdre't. Un lloc que tingui mar.



Quina és, segons tu, la millor selecció mundial?

Per mi és l'Argentina. Té les millors jugadores mundials; veure-la jugar és un espectacle. Tot i que penso que cada vegada més ens acostem a elles.

Quina és la millor portera i en què es diferencia de la resta?

Per mi la Marta Bartrés (Mataró) és la millor portera. És una persona amb un esperit de superació constant. Però el que més m'agrada d'ella és que parar pilotes sembli fàcil i que estigui a l'abast de tothom, quan sé per experiència que és difícil. A més a més, la conec com a persona i encara és millor.

La competència directa en el mundial està formada per equips com Portugal, Argentina, Xile, etc. Quina relació teniu amb aquests rivals fora del terreny de joc?

Hi ha molt bon ambient. Després del campionat sempre sortim de festa juntes o anem a sopar conjuntament. És la manera de conèixer gent nova i diferent.

Sobre la modalitat que practiques, quantes hores setmanals us suposa l'entrenament?

M'entreno tres cops per setmana i cada entrenament dura una hora i mitja. Això implica que m'entreno unes 4 hores i mitja durant la setmana, tot i que el cap de setmana també jugo. Quan tinc selecció, unes dues hores al dia (això normalment passa a l'estiu.)

Com s'arriba a competir en l'àmbit internacional en una disciplina com la vostra?

Crec que a base d'esforç, ganes i sobretot molta il·lusió. És una meta que pocs aconsegueixen, i estar al lloc més alt ho has de valorar.



Laia Vives, campiona d'Europa

A INTERNET

Hoquei femení



Quants mesos a l'any us suposa la pràctica i competició d'aquesta disciplina?

Aquest any he tingut un mes de vacances al juliol. Per tant, he estat competint 10 mesos (perquè trec el més de desembre-gener, que són vacances de Nadal).

Quines fites t'has proposat d'aconseguir?

Sempre intento lluitar per tot allò que pugui. Sóc una persona bastant competitiva i m'agrada poder lluitar per les màximes coses possibles. Segurament el repte i el que em faria més il·lusió és anar al proper mundial, que es farà al Japó.

Sobre la polèmica dels equips mixtos, què ens en pots dir?

Crec que és molt positiu poder jugar amb nois fins que sigui possible, ja que això ens fa millors. De fet, una part de la preparació de la selecció es fa a través de partits contra nois. La Carla Giudici és el millor exemple que jugar amb nois és molt bo, perquè és una de les millors jugadores que hi ha.

Com valores el darrer resultat obtingut pel teu equip al campionat d'Europa?

La veritat és que aconseguir la Copa d'Europa ha estat un somni molt i molt gran. Ha estat el premi a tot un any d'esforç col·lectiu, de molts entrenaments, i d'alguna manera aquesta copa ha estat la recompensa. Ha estat increïble aconseguir-la i d'alguna manera s'ha complert un dels somnis de tots els jugadors: ser campions d'Europa.

Són moltes les emocions que tinc i molts els sentiments que es desprenen després d'aconseguir-la, i només espero que algun dia es pugui tornar a repetir. És indescriptible.

Es poden compaginar els estudis amb ser esportista d'alt nivell?

Si, de fet el temps de lleure, caps de setmana, sortir...fa sis anys que el dedico gairebé tot a fer l'esport que m'agrada. A la UdG m'ha ajudat molt estar en el programa de suport i poder disposar d'una tutora com la Margarida Falgàs. Li estic molt agraïda.



MOU-TE 02 L'ENTREVISTA

972 41 80 60

www.udg.edu/esports

esports@udg.edu

04



- Professors titulats
- Horaris flexibles: matí, tarda i vespre
- Grups reduïts de 8 persones com a màxim
- Classes particulars i de conversa
- Preparació per a exàmens oficials: PET, FCE, CAE, CPE, TEFL
- Preparació per als exàmens de l'Escola Oficial d'Idiomes

AVDA. LLUÍS PERICOT	
C. EMILI GRAHIT	C. DR. AMETLLER
C. DR. AMETLLER	C. RUTLLA
C. MIGDIA	C. CLAUDI GIRBAL

C. Claudi Girbal, 23, baixos

Tel./Fax 972 22 25 69

girolingua@girolingua.cat · www.girolingua.cat

Ultimate frisbee

Un esport mixt i sense àrbitre és possible?



Web dels Discrètics

La resposta la té l'equip d'Ultimate Frisbee de Girona: els Discrètics. Des de fa 7 anys practiquen aquest novedós esport que com el seu nom indica es juga amb un frisbee o disc volador. Tot i ser un esport altament atlètic i competitiu, la predisposició al joc net dels participants fa que no sigui necessari la presència arbitral.

No tenir àrbitre traspassa als mateixos jugadors tota la responsabilitat del funcionament correcte del joc. Si els participants no accepten ser sincers i objectius amb les seves accions, no té sentit jugar a l'Ultimate. Aquesta estructura resulta sorprenent pels practicants d'altres esports. Qui practica l'Ultimate accepta autorregular-se, dialogar, respectar i, sobretot, col·laborar amb l'oponent. Es potencia el respecte entre jugadors, l'esportivitat i el joc net i es rebutja la trampa o l'agressivitat gratuïta. De fet, a les competicions, un dels guardons més apreciats s'atorga a l'equip que més bé exemplifica aquest joc net.

L'altre característica que el diferencia d'altres esports és que permet que nois i noies formin part d'un mateix equip. La diferència física entre homes i dones queda minimitzada sota la regla de no contacte que es propugna a l'Ultimate, cosa que permet que ambdós sexes puguin compartir terreny i intervenció en el joc.

VALORS DE L'ULTIMATE

- > Igualtat de gènere
- > Atenció a la diversitat
- > Interculturalitat
- > Hàbits de salut
- > Esperit del joc
- > L'esport



Es juga amb dos equips mixts de set jugadors cada un. Cada equip té el mateix número de jugadors masculins i femenins i aquests es defensen entre ells.

La idea bàsica de l'Ultimate Frisbee és molt simple. L'equip que té el disc intenta passar-lo sense deixar-lo caure i rebre'l a la zona d'anotació, mentre l'altre equip intenta interceptar el disc. Els jugadors no poden desplaçar-se amb el disc a les mans i el disc es mou per mitjà de passades en qualsevol direcció amb els companys. Cada vegada que una passada és incompleta, interceptada, bloquejada o toca terreny fora de límits la possessió del disc esdevé de l'altre equip (podeu fer-vos una idea clicant als enllaços).

HISTÒRIA

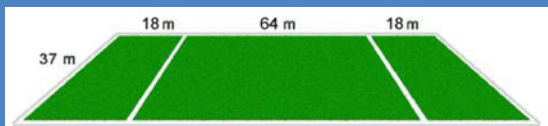
Aquest esport va néixer als anys setanta als Estats Units, on actualment és més famós que el futbol i des de llavors s'ha difós per tot el món, convertint-se en un esport internacional. Es practica a 52 països de tots cinc continents i compta amb una federació mundial, la WFDF (World Flying Disc Federation). Actualment es calcula que en el món hi ha uns 500.000 jugadors, la meitat als EEUU, on pràcticament cada universitat té el seu equip oficial.



Ultimate frisbee

L'ULTIMATE EN 10 REGLES

1. El camp: Té una forma rectangular, amb dues zones d'anotació o endzones a cada extrem.



2. Inici del joc: Cada punt s'inicia amb els dos equips alineats a la zona d'anotació respectiva. L'equip defensiu comença llençant el disc cap a l'equip atacant. Aquest, en rebre'l, comença les passades cap a l'endzone contrària.

3. Anotació: S'obté un punt cada vegada que l'equip atacant completa una passada a la zona d'anotació contrària.

4. Moviment del disc: El disc pot avançar en qualsevol direcció per mitjà de passades sempre que s'estigui dins dels límits del terreny de joc. Els jugadors no poden córrer ni caminar amb el disc a les mans, i la persona amb el disc té 10 segons per llençar-lo, la defensa compta en veu alta i ha d'estar a menys de tres metres de la persona que té el disc.

5. Canvi de possessió: Quan una passada no es completa degut a la caiguda del disc per estar fora dels límits del terreny de joc o per una intercepció, la defensa pren la possessió del disc i passa a atacar..

6. Substitucions: Els canvis es realitzen després d'una anotació.

7. No contacte: No ha d'existir cap tipus de contacte físic entre els jugadors. Bloquejos o càrregues no són permesos i són accions considerades falta.

8. Falta: Quan un jugador realitza una acció considerada falta qualsevol dels jugadors que estiguin al camp pot parar el joc demanant "falta". Si la falta és acceptada és comença a jugar al punt a on s'ha comès i si no és reprèn el joc des de la jugada anterior.

9. Autoarbitratge: Cada jugador és responsable de complir i fer complir les normes dins del terreny de joc. Els jugadors implicats en una falta la resolen a través del diàleg i buscant el mutu acord.

10. Esperit del joc: L'Ultimate promou la competitivitat i el joc net. Es fomenta el joc competitiu però mai en detriment del respecte o la integritat entre jugadors.



L'ULTIMATE A L'ESTAT ESPANYOL

L'Ultimate va arribar a l'Estat Espanyol l'any 1995 de la mà de l'italià Valerio Iani que va començar a ensenyar l'esport com a crèdit de lliure elecció a la Universitat de la Laguna (Tenerife), i d'aquí va néixer el primer equip universitari espanyol. Des de llavors fins ara el creixement d'aquest esport ha estat exponencial. Actualment hi ha a l'Estat equips a Girona, Barcelona, Tarragona, Madrid, Sevilla, Granada, Santander, Valladolid, Lanzarote, Gran Canaria i Tenerife.

L'any 2000 es va crear la **Federació Espanyola del Disc Volador (FEDV)** per regular el creixent número de jugadors (uns 300 actualment). Des de llavors s'organitza anualment el **Campionat d'Espanya d'Ultimate** i recentment es celebra també la **Lliga Catalana**.



A INTERNET

Podeu veure com es juga a Ultimate cercant "discterics" al youtube



Ultimate frisbee

Catalunya compta amb quatre equips:

> els **Disctèrics de Girona**

> els **Patates Braves**

> els **Pexets de Barcelona**

> els **Gladiators de Tarragona**

i dos tornejos internacionals que es celebren anualment: el Torneig Internacional Costa Brava i el Porró Open de Castelldefels.

Amb el temps l'**Ultimate Frisbee** ha derivat en tres modalitats: outdoor (en gespa), indoor (dins un pavelló) i beach (sobre sorra).

COMPETICIONS

El sistema de competició es basa en campionats de cap de setmana organitzats pels propis equips celebrats arreu d'Europa.

El torneig més destacat de les comarques gironines és el **Torneig Lloret-Costa Brava**, que es juga sobre platja i està organitzat pels **Disctèrics** (podeu visitar la web clicant a l'enllaç). Un aconeixement esportiu que reuneix a més de 400 atletes de 28 equips d'arreu d'Europa.

A INTERNET

Torneig Internacional celebrat a Lloret de Mar

Udg crèdit de lliure elecció

Federació Mundial del Disc Volador

Ultimate a l'Estat espanyol

Copa del Món d'Ultimate-Platja



CRÈDIT DE LA UDG I OBJECTIUS

Actualment s'imparteix a la **Universitat de Girona** l'assignatura de lliure elecció **Introducció a l'Ultimate Frisbee**, on els estudiants poden entrar en contacte amb aquest novedós esport mitjançant la seva pràctica. Els objectius d'aquest crèdit són:

- > **Fomentar la pràctica esportiva.**
- > **Coneixement** de l'esport i desenvolupament de les aptituds motores necessàries per la seva pràctica.
- > **Fomentar el desenvolupament** d'un esperit d'equip.
- > **Trencar amb les barreres** de gènere.
- > **Promocionar l'Ultimate** com un esport nou, complet, espectacular i educatiu.
- > **Potenciar la negociació** de regles i l'autoarbitratge.
- > **Fomentar l'Ultimate** com a eina pedagògica.

Aquest any s'ha dut a terme el crèdit per segona vegada amb un gran èxit de participació exhauint les places ofertades, i està previst reeditar-lo en el proper curs 2008/2009.

Vols jugar a **Ultimate**? Apunta't als crèdits de lliure elecció de la **UdG** o entra a la web de l'equip gironí.



Mireia i Aleix, estudiants de la UdG



Cruiximents-“Agulletes”-DOMS

La lesió muscular més freqüent



Per saber-ne més

Tots els practicants d'activitat física les hem patit alguna vegada i hem maleït el sobre esforç que, un o dos dies abans, les ha provocat. Aixecar-nos del llit, baixar escales o seure pot arribar a ser una tortura si l'afecció es concentra en un gran grup muscular, el quàdriceps generalment.

Aquest dolor agut en mobilitzar o pressionar la musculatura afectada s'anomena científicament dolor muscular d'aparició tardana (**DOMS: Delayed Onset Muscle Soreness**), ja que apareix de forma progressiva entre 8 i 24 hores després de l'esforç i és el símptoma més característic d'aquesta lesió la qual, sens dubte, és la lesió muscular més freqüent.

Per sort, el dolor agut i intens (que en casos extrems, pot arribar a ser incapacitant) es manifesta durant 24 o 48 hores i acaba per desaparèixer, també de forma progressiva, tal com va arribar. Per als practicants inexperts podria semblar que el fet de fer-los molt de mal i limitar-los la mobilitat aniria associat a una lesió important, amb una recuperació més llarga; aquesta percepció és errònia i darrere aquell martiri només s'hi amaga una alteració lleu que forma part del procés d'adaptació muscular a l'esforç.



Però, tot i que lògicament el que ens queda gravat a la memòria és el dolor, hi ha una conseqüència més important que es manifesta més enllà de les 72 hores: la pèrdua de força en el grup muscular afectat i el defalliment general. El **Dr. Franchek Drobnic**, Cap del Departament de Fisiologia de l'Esport del CAR de Sant Cugat, considera que, en funció del nivell d'afecció, la recuperació de la força màxima es pot allargar fins a dues setmanes i encara més temps la relació força/velocitat. És per això que cal tenir molta cura en la planificació de les càrregues d'entrenament si volem arribar a una data concreta en condicions òptimes.

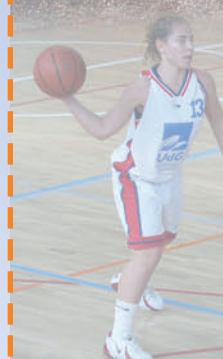


QUAN ES PROVOCA LA LESIÓ?

El DOMS és conseqüència d'un sobre esforç en un o més grups musculars al llarg d'una sessió, generalment de llarga durada i amb treball excèntric. La preparació de la musculatura implicada per a aquest esforç concret, el somatotip, la tècnica, l'experiència i l'edat són factors que influeixen en el grau d'afecció. El gènere, en canvi, no és determinant ja que la lesió afecta en la mateixa mesura a homes i dones.

A tall d'exemple: són suficients 15 minuts de cursa en baixada (treball excèntric) per provocar aquesta síndrome en un bon nombre d'esportistes i en tots els sedentaris.

Qualsevol modalitat esportiva practicada per primera vegada representa un esforç específic amb contraccions musculars molt diferents d'aquelles de la que practiquem habitualment. Per molt bona condició física que tinguem si som, per exemple, especialistes en natació i estem un parell d'hores jugant a vòlei platja, escalant o fent btt, acabarem la sessió amb les cames carregades, condemnats a patir cruiximents l'endemà.



Cruiximents - "Agulletes" - DOMS

Es pot prevenir?

De fet, no. Podem minimitzar la lesió si amb antelació hem realitzat sessions de treball excèntric de menys intensitat, si augmentem progressivament la intensitat de l'entrenament (un 10% setmanal), si reservem els exercicis nous o els més intensos per a la segona part de la sessió, si tenim una musculatura entrenada, si estem ben hidratats... Però, si el sobre esforç muscular té unes característiques concretes en duració, intensitat i tipus de contracció, segur que es produiran les microlesions.

Si l'afectació és moderada, el dolor es concentrarà a la zona muscul-tendinosa; si el dolor afecta tota la musculatura i només amb una lleugera pressió amb el dit veiem les estrelles, preparem-nos a patir de valent un parell de dies, ja que es tractarà d'una afectació aguda amb microlesions en moltes fibres i amb un edema considerable.



Com podem recuperar-nos millor?

> Per al dolor i la inflamació és convenient la crioteràpia (fred), un massatge superficial i, si cal i el metge ho considera adequat, un parell de dies d'analgèsics en dosi normal (àcid acetilsalicílic, paracetamol...). En definitiva, alleugerir les molèsties.

> Pel que fa a la funcionalitat, cal seguir entrenant. Hem de realitzar un bon escalfament amb estiraments, treballar normalment altres grups musculars i realitzar el mateix esforç que ens va produir la lesió, però a baixa intensitat i de forma controlada (si ens hi trobem còmodes, el treball en piscina funciona molt bé). Ens recuperarem més ràpid i millor si estem actius que si parem durant una setmana.

Contràriament al que popularment es recomana, està demostrat que beure aigua amb sucre o amb bicarbonat no ajuda en res a prevenir els cruiximents ni a guarir-los. De la mateixa manera que ara estem segurs que les "agulletes" nos són cristalls d'àcid làctic que es claven a la musculatura, com es pensava anys enrere, sinó que són producte de petites lesions a les miofibril·les que inicialment les degeneren funcionalment per acabar regenerant-les de forma reforçada per suportar millor la tensió a què estan sotmeses en cada contracció muscular.

És un consol: ja que fan mal, com a mínim, que siguin útils.

MOU-TE 02 SALUT

972 41 80 60

www.udg.edu/esports

esports@udg.edu

09



Gimnàs Girona

LA MILLOR MOGUDA ESPORTIVA...

Preus especials pels socis del
Servei d'Esports/Universitaris

30€/mes

Vine, t'esperem al Passeig d'Olot, 1
Al costat de la Plaça d'Europa
www.gimnasgirona.com

MATRÍCULA GRATUÏTA!

La ruta dels pantans

En una època en què les reserves d'aigua dels nostres embassaments és un dels temes més presents en tots els àmbits de la nostra societat, us proposem una **sortida en BTT** que us permetrà comprovar personalment com ha pujat el nivell d'un dels embassaments més importants de Catalunya: el sistema **Sau-Susqueda-el Pasteral**. Són uns 38 km entre anada i tornada amb un desnivell total acumulat de poc més de 400 m per una pista forestal que segueix el recorregut del **Ter** entre les preses de **Susqueda** i **Sau**. I, per als més valents, també us proposem ampliar la ruta fins a **Rupit**.

El recorregut parteix de la presa de Susqueda i ressegueix tot el contorn de l'embassament fins a arribar a la presa de Sau, rodant entre les Guilleries i el Collsacabra, per uns indrets amb minsa presència humana, on predominen la calma i la quietud pròpies d'un territori de difícil accés, en ple cor de les Guilleries, on encara es pot gaudir d'un silenci inaudit sols trencat per la remor de l'aire, de l'aigua o pel vol d'algun rapinyaire.

Per iniciar el trajecte des de Susqueda hem d'agafar la pista que parteix de la banda esquerra de la presa i que, durant uns 500 metres, és asfaltada. Per tant, sempre rodarem tenint l'aigua a la nostra dreta. Quan encara no s'han recorregut els 2 primers km, després d'un revolt a la dreta, arribareu a una bifurcació. La pista cimentada que puja a l'esquerra us portaria al santuari del Coll o a Osor; nosaltres continuem la pista principal que planeja. Anem fent quilòmetres per aquest camí en força bon estat, que alterna trams de pujada i baixada, però amb poc desnivell (gairebé durant tot el trajecte ens trobem entre els 350 i els 450 m d'altura). La vegetació és abundant. De fet, sempre ens veiem envoltats del verd dels boscos d'alzines, castanyers i roures, i l'aigua del Ter, sempre a la vista, ens separa dels impressionants cingles del Collsacabra, que tenim sempre a la nostra dreta.

Sobre el km 10 del recorregut el llit del Ter s'estreny i podem veure, a la riba contrària i per sobre del nivell màxim de l'aigua, l'església romànica de Sant Martí de Querós. Normalment aquesta és l'única edificació que resta a la vista de l'antic nucli de Sant Martí, format per un disseminat de masies que van ser engolides per l'embassament. Actualment, amb un nivell d'aigua tan baix, no només podem veure les runes d'alguna de les edificacions, sinó que resulta impressionant observar el bon estat de conservació del pont de Querós, d'origen medieval, reconstruït entre 1696 i 1700, amb els seus quatre ulls amb arc de mig punt i sostingut per tres pilars, que comptades vegades en els darrers 40 anys hem pogut contemplar totalment emergit.

Susqueda abans de les pluges



Un parell de km més enllà trobarem a mà esquerra un trencant, ben indicat, que puja cap a can Serrallonga. Efectivament, es tracta de la masia d'un dels bandolers més famosos de Catalunya, que encara es manté dempeus, tot i que en estat ruïnós. Si seguíssim aquesta ruta podríem sortir prop del santuari del Coll i Osor. És una ruta de certa duresa pel desnivell que trobaríem, però que et fa prendre consciència de la dificultat de capturar en Joan de Serrallonga, que durant anys es va amagar de les autoritats en aquests massissos boscosos, feréstecs i pedregosos de les Guilleries.

Sortida: presa de Susqueda



La ruta dels pantans

FITXA TÈCNICA

	Susqueda-Sau-Susqueda	Variant fins a Rupit i tornar
Quilòmetres	38	70
Desnivell acumulat	420 m.	1000 m.
Ciclabilitat	100%	100%
Dificultat	Baixa	Mitja-alta
Punts d'aigua i menjar	Només l'Hostal La Riba a Sau	Diverses fonts a la riera de Rupit
Època recomanable	Tot l'any	Tot l'any
Hores	4-5 h	7-8 h
Cartografia	Mapa 1:40.000 Vall de Sau i Collsacabra, ed. Alpina	



Camí de Sau

A partir d'aquí es pot refer el camí per tornar a Susqueda. Si voleu descansar una estona i fer un mos, us recomanem travessar la presa i pujar un parell de quilòmetres per la carretera cap a l'Hostal La Riba (està indicat). Allà podeu deixar les bicis i menjar, tant al restaurant com a la terrassa del bar a l'exterior. En qualsevol cas podreu gaudir d'una gastronomia privilegiada, ja que bona part de les matèries primeres dels seus plats procedeixen de l'explotació agroramadera de la mateixa família que regenta l'hostal.



Pont de Querós

Però deixarem aquesta ruta per a un altre dia; nosaltres continuarem per la pista principal. Hi ha un indicador que ens marca que ens trobem a 8 km de la presa de Sau. Ens trobem ja en terres osonenques i entrem al tram més alt de l'embassament, estret i amb un nivell mínim d'aigua, encara enriquit pel cabal que rep d'algunes rieres que baixen de les muntanyes. L'entorn es transforma, el llit del riu canvia de color, apareixen nous cingles del Collsacabra amagats fins a aleshores (banda de Tavertet) i la pista forestal que seguim s'enfila una mica més, per un terreny un xic pedregós que discorre sota uns cims verticals pels quals hem de circular amb cura pel perill de despreniments. Després, un tram de baixada i travessem la riera Major per un pont i seguim la pista principal, com sempre. Menys de 2 km ens separen de la presa de Sau, que coronarem després d'una progressiva pujada final d'uns 400 m.

Un cop a dalt, ja podem gaudir de la vista de l'embassament de Sau. El campanar de l'església de Sant Romà, al bell mig de l'aigua, és un indicador popular del nivell del pantà. No cal dir que darrerament es pot veure fora de l'aigua bona part de la torre.

Arribats a aquest punt, tal com us avançàvem, aquells que vulgueu allargar la ruta i tingueu un bon nivell físic, podeu agafar el GR2.2, que parteix uns metres més amunt de La Riba. Ben indicats, són 13 km de pista asfaltada fins a Rupit amb un desnivell mitjà de pujada entorn del 5%. L'ascensió es va alternant amb algun tram de baixada (va bé per descansar, però després els has de tornar a pujar!) fins a arribar als 840 m d'altura en què es troba Rupit. Però 2.400 m abans d'arribar-hi veurem a la nostra esquerra l'església de Sant Joan de Fàbregas, romànica del segle XI i reconstruïda el 1976. La seva rectoria és gestionada actualment per la Diputació de Barcelona com a casa de colònies.



La ruta dels pantans

Salt de Sallent (al fons)



A INTERNET

Volta al pantà de Susqueda
Pantà de Susqueda

A l'altura del trencant de Sant Joan, just a mà dreta, surt una pista de terra on està indicat el salt del Sallent, un salt d'aigua de més de 100 m de caiguda lliure emplaçat en un lloc idíl·lic. Us recomanem que us desvieu tot just 1 km de la pista cap a Rupit per gaudir d'una panoràmica realment impressionant com n'hi ha poques per les nostres contrades. Hi ha un mirador des del qual podeu observar perfectament el salt d'aigua i tota la vall que s'obre als peus de la cinglera fins a les Guilleries i, més enllà, el Montseny. No en va, no fa gaire un experimentat biker que va fer una ruta per aquesta zona em va confessar que havia estat la més espectacular que havia fet mai des del punt de vista paisatgístic. Val molt la pena que ho comproveu personalment.

Tornant a la pista asfaltada, només us separen uns 2 km de vila de Rupit. En aquesta població, que sembla perfectament integrada en la roca, s'hi respira un ambient ancestral i rústic que la fa especial. Les seves cases i carrerons mantenen l'aspecte original del segle XVI i XVII, i sembla que el temps s'hagués aturat en aquest lloc tan recòndit com bell. Si no hi heu estat mai, no us expliquem res més perquè una de les sensacions més intenses que et provoca aquest lloc és la satisfacció de descobrir una cosa que es mantenia oculta i oblidada en el temps i l'avidesa per explorar-ne tots els detalls.

La tornada, ja la sabeu.

Salt de Sallent a la riera de Rupit



Cinglera de Rupit i el Far

MOU-TE 02 L'ESCAPADA

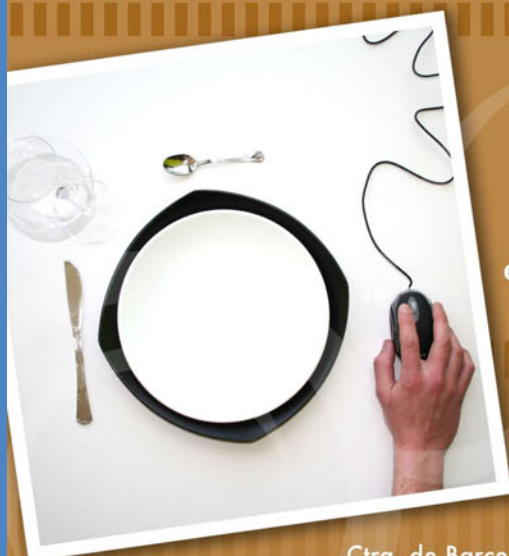
972 41 80 60

www.udg.edu/esports

esports@udg.edu

12

Qui diu que no es pot menjar amb els dits?



Entra a la pàgina web

www.bonapat.cat

t'ofereix una àmplia selecció de receptes tradicionals a la carta, el nostre menú diari i 790 productes més. Tot fent només un clic.



Fes la teva comanda i te la portem volant!
972 200 889 · www.bonapat.cat

OBERT DE TOTS ELS DIES

Ctra. de Barcelona, 215 · 17003 Girona · Per a més informació: Oficines i franquícies 972 220 316

Guanyadors 07/08

Anna M. Geli, rectora de la UdG, felicita els guardonats

La rectora anima a practicar esport a tots els universitaris en la cloenda de l'acte de lliurament celebrat el 5 de juny a l'aula magna de la facultat de Ciències.

L'acte, presentat per Tomàs Yebra, periodista esportiu de Catalunya Ràdio, va comptar amb la presència de Josep M. Jofre, regidor d'esports de l'Ajuntament de Girona; Narcís Casassas, vicepresident de la Diputació de Girona i Josep Saguer, representant territorial de l'Esport de la Generalitat de Catalunya. La festa va finalitzar amb un refrigeri on tots els presents varen poder brindar pels èxits aconseguits i els que han de venir.



COPA SANT NARCÍS

BASQUET 3x3
DESCANSA

TENNIS
JORDI LORENZO

FUTBOL 7
DOBLE MALTA

FUTBOL SALA
PATRICK'S



Descansa

CAMPIONATS DE LA UdG

FUTBOL 7
ESPARRECAONILLS

BÀSQUET 3x3
DESCANSA

TENNIS MASCULÍ
IGNASI VILLACAMPA

TENNIS FEMENÍ
ANNA GÓMEZ

TENNIS TAULA
JOSEP MARIA GÓMEZ

PÀDEL
JORDI LORENZO
ORIOL MARTÍ

ESCACS
EMILI COLLS

ESCACS - Categoria B
ALBERTO ORTEGA

VOLEI GESPA MASCULÍ
RICARD CEPERO - ALBERT SOLEY

BTT
ENRIC MARTORELL

BTT ORIENTACIÓ
CARLES DOMINGO

ORIENTACIÓ
CARLES DOMINGO



Albert Soley i
Ricard Cepero

COPA PRIMAVERA

FUTBOL 7
ATLÈTIC EMPORDÀ

PREMIS ESPECIALS

IGNASI VILLACAMPA

Subcampion dels Campionats d'Espanya universitaris de tennis individual masculí

JORDI DOT I JOSEP MARIA GÓMEZ

Bronze als Campionats d'Espanya universitaris per equips

EQUIP DE BÀSQUET FEMENÍ

Campiones de Catalunya universitàries i Bronze als Campionats d'Espanya universitaris

ESCOLA POLITÈCNICA SUPERIOR

Centre amb un major percentatge d'estudiants socis del Servei d'Esports: 34%

CARLES DOMINGO DILMER

Premi d'Honor 2007-2008



Estudiant d'Enginyeria Industrial, competeix a la UdG des de l'any 2002 i ha guanyat més d'una dotzena de medalles en btt, raid d'aventura, orientació, duatló i btt-orientació.

També ha representat la UdG en varis Campionats d'Espanya. El curs 2007-08 ha assolit uns resultats espectaculars:

- > Campió de la UdG en orientació i btt-orientació
- > Subcampion de la UdG en btt
- > Campió dels Campionats de Catalunya universitaris de raid aventura i btt-orientació
- > Bronze als Campionats de Catalunya universitaris en duatló i orientació.



Noves assignatures

Aquest any s'afegeixen sis noves assignatures al programa de formació esportiva

El Programa de formació d'activitat física i salut que el Servei d'Esports ha elaborat per al curs 2008-2009 s'adaptarà al procés de Bolonya (espai europeu d'educació superior) en els objectius i en els continguts que pretén aquest nou sistema educatiu, aprofitant l'important bagatge de les 10 edicions anteriors dels crèdits de lliure elecció de l'actual sistema educatiu.

En aquesta direcció, s'ha realitzat un nou i únic programa adaptat al model ECTS (European credit transfer system) i als crèdits de lliure elecció del pla educatiu.

Per tant, en aquesta nova edició es portaran a terme unes millores per a l'aprenentatge d'habilitats motrius i socials dels estudiants, perquè les seves competències esportives s'adaptin al màxim a la vida acadèmica, social, professional i de valors que exigeix la societat actual.

Les assignatures s'estructuraran en 2 blocs:
 > **bloc teòric** (40 % de l'horari)
 > **bloc pràctic** (60 % de l'horari, juntament amb les pràctiques complementàries).

En el moment de formalitzar la inscripció, l'estudiant ha de triar com a mínim dues conferències del bloc teòric i una activitat del bloc pràctic entre un ventall representatiu de totes les tendències en activitat física. A més dels 2 blocs, l'estudiant aprofundirà la seva formació mitjançant pràctiques complementàries.

Cal fer esment que, amb les assignatures dels estudis de grau, un estudiant podrà incorporar al seu expedient acadèmic un màxim de 6 crèdits per reconeixement (3 assignatures de 2 ECTS). Per la seva banda, per als crèdits de lliure elecció serà possible realitzar un màxim de 12 crèdits per reconeixement (4 assignatures de 3 crèdits de lliure elecció, com fins ara).

Aquest any s'afegeixen sis noves assignatures al programa: Introducció a les tècniques de clown, expressió corporal i treball d'equip, Introducció al massatge holístic, Introducció al vyam, Introducció al treball corporal integratiu, Introducció al pàdel, i participació en competicions universitàries. Tot seguit us fem un petit resum del que seran.

Introducció a les tècniques de clown, expressió corporal i al treball d'equip

Es pretén que l'alumne aprengui les bases de la teoria i la pràctica per ser un bon animador i saber treballar en equip. A través de les tècniques de clown, l'expressió corporal, el joc i el desenvolupament de la tècnica d'improvisació, els alumnes aprendran a expressar-se amb facilitat i naturalitat davant d'un públic i amb els seus companys.



Introducció al massatge holístic

Amb aquesta disciplina es busca aprofundir en la tècnica de manipulació corporal i tècniques de l'estirament. És un treball que permet viure conscientment les percepcions sensorials del cos i desenvolupar la idea de salut preventiva, buscant la millora de la qualitat de vida de les persones.



MOU-TE 02 LLIURE ELECCIÓ



972 41 80 60

www.udg.edu/esports

esports@udg.edu



Noves assignatures

Introducció al treball corporal integratiu

Aprendre i utilitzar diferents tècniques de desbloqueig muscular i respiratòries. Aquest treball corporal integratiu permet descobrir una nova forma d'estar en contacte amb nosaltres mateixos i amb els altres a partir dels exercicis que es realitzaran per conèixer i treballar el cos. Es millora la salut física, mental i emocional i les relacions interpersonals.



Vyam

Introducció al vyam

És la gimnàstica més antiga del món,. Practicada des de fa 3.000 anys pels monjos orientals, fusiona el tai-txi, el qi-gong, el budo i la meditació zen per treballar la força interna i externa, buscant l'elasticitat del cos, la ment i la resistència física i emocional. Equilibra i reestructura enfortint els músculs i el sistema ossi. Regula el sistema endocrí. Ajuda en problemes de tot tipus gràcies a la disciplina i l'activació de punts, anomenats punts energètics, manats per meridians. Aquests meridians són els nostres transmissors d'electricitat entre la capa terrestre (aprox. 220) i l'atmosfera, que queden inactius per culpa de materials aïllants com sabates, asfalt i altres.

Introducció al pàdel

S'introdueix l'estudiant a l'esport de raqueta amb més creixement els darrers anys, per conèixer el reglament, l'estructura i dominar les habilitats tècniques i tàctiques bàsiques d'aquesta disciplina esportiva, en la qual s'enfronten dues parelles de jugadors. Es desenvolupa en una pista rectangular de 20 m de llargada per 10 m d'amplada, dividida transversalment per una xarxa i circumdada per parets en els fons i en els extrems dels laterals, i una reixa al llarg de tot el perímetre.

Participació en competicions

Aquells estudiants que acreditin haver realitzat la pràctica regular de qualsevol esport durant el curs 2008-2009 participant en competicions tant internes (Copa de Sant Narcís, Campionats de la UdG, Copa Primavera..) com representant la UdG als campionats de Catalunya, Espanya o internacionals, podran obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS.

Per ser considerat apte d'aquesta assignatura, l'estudiant ha d'obtenir un **mínim de 35 punts**, segons la taula d'obtenció que segueix. Es podrà participar en tantes competicions i modalitats esportives com es vulgui.

COMPETICIONS INTERNES

3 punts

Per partit en competicions de lliga (futbol 7, futbol sala..)

10 punts

Per la participació en campionats d'una sola jornada amb diversos partits (vòlei gespa, bàsquet 3x3, tennis taula..) Campionats de Catalunya

6 punts

Per partit representant la UdG en sistema de lliga

15 punts

Representant la UdG en campionats disputats en una sola jornada

20 punts

Participant en campionats de fins a dos dies de competició Campionats d'Espanya i Internacionals

15 punts

Representant la UdG en campionats disputats en una sola jornada

20 punts

Participant en campionats de fins a dos dies de competició

25 punts

Participant en campionats de tres o més dies de competició



PROPERAMENT

L'Agenda

Tot l'estiu > Anar a la piscina del GEiEG o a les municipals de Girona

Tot l'estiu > 1 dia d'activitats x només 3 euros. Piscina de Salt

25, 26 i 27 de juny > Paracaigudisme, salt amb tàndem

3, 10 i 17 de juliol > Lliga d'Estiu de Bàsquet 3x3

Del 30 de juny a l'11 de juliol > Open d'estiu de tennis

Dimarts 1 de juliol > Carril bici Girona - Sant Feliu de Guíxols

Dissabte 5 de juliol > Iniciació a l'escalada esportiva

Dimarts 8 de juliol o dissabte 12 de juliol > Hípica: Activitat familiar Cavall de Mar

Divendres 11 de juliol > Cursa de karts amb motor de 4 temps

Dissabte 12 de Juliol > Caminada d'Osor a la Mare de Déu del Coll

Divendres 18 de juliol > Pujada Nocturna als Àngels i observació d'estels

Divendres 18 de juliol >

Sortida en BTT, ruta per les Gavarres i observació d'estels als Àngels

Divendres 18, dissabte 19 i diumenge 20 de Juliol >

Excursió en Caiac amb la lluna plena



ESTEM D'OBRES

Estem d'obres, disculpeu les molèsties

Les properes setmanes el funcionament de la zona esportiva es veurà alterat per la construcció de 3 pistes de pàdel amb parets de vidre.

Us demanem disculpes per les molèsties que us puguin ocasionar i us demanem d'extremar la precaució.

Si no hi ha entrebancs, la segona quinzena de juliol tornarem a la normalitat i podrem gaudir de la nova instal·lació.

Gràcies per endavant.



MOU-TE 02 L'AGENDA

972 41 80 60

www.udg.edu/esports

esports@udg.edu