

UdG  
Esports

# MOU-TE

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

L'ENTREVISTA

## Ignasi Villacampa

Millor esportista català universitari 09

L'ESCAPADA

## De Palafrugell a les platges de Palamós

pedalant per la ruta del Tren Petit

COMPETICIONS

Guanyadors 2008/09

Campionats de Catalunya Universitaris  
Nova competició Pàdel 10 / Tennis 10

ASSIGNATURES 09/10

## Crèdits de lliure elecció i ECTS

SALUT

## Mort sobtada en l'esport, més enllà de l'alarma social



MOU-TE 04 NOVEMBRE 2009

## EL CURS EN XIFRES

**3.404 SOCIS**

2.116 homes  
62%



1.288 dones  
38%

Centres amb major % de socis entre els seus estudiants:

- > Facultat de Ciències, amb un 40% dels alumnes matriculats
- > Escola Politècnica Superior, 37%
- > Escola Universitària de Fisioteràpia Garbí, 30%

### CRÈDITS DE LLIURE ELECCIÓ

- > 32 activitats diferents
- > 47 grups
- > **934 matrícules**



465 noies  
50%

469 noies  
50%



### COMPETICIONS

38 modalitats diferents

2.237 participants:

- > Competicions internes de la UdG 1.764
- > Campionats de Catalunya Univ. 352
- > Campionats d'Espanya Univ. 65
- > Competicions internacionals 56

47 medalles als Campionats de Catalunya Universitaris

1 medalla de plata als Campionats d'Espanya Universitaris

1 medalla de bronze a la Universiada

### ACTIVITATS DE PROMOCIÓ

> Més de 40 activitats diferents

> Més de 1.100 inscripcions



noies  
50%

noies  
50%

**UdG  
Esports**



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

MOU-TE 04 EL CURS EN XIFRES

972 41 80 60

[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)

[esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)

02

# Menja molt per poc, poc, poc, poooooc...!

## MENÚ UNIVERSITARI

### PICA-PICA

- Amanida variada
- Espardenya d'escalivada amb anxoves
- Espàrrecs verds a la brasa
- Cassoleta de formatge amb xoriç i botifarra
- Fusta d'embotits

### DEGUSTACIÓ DE CARNS A LA BRASA

- Broqueta de l'enganeta
- Xuletó Tips (1200g)
- Pollastre
- Assortiment de botifarres
- Costellam de porc
- Tira de vedella (500g)
- Aletes de pollastre

### POSTRES

- Crocant individual
- Sorbet de llimona
- Crema catalana

Inclou: VI DE PAGÈS, AIGUA,  
GASOSA, PA TORRAT I CAFÈ.



A PARTIR DE  
**19€**  
MÍNIM 10 PERSONES

**tips**  
masiaurbana



Migdia 163 | Girona | 972 426 028

Obert de dilluns a diumenge de 13h - 16h i de dijous a dissabte de 20h - 23h

[www.masiaurbana.cat](http://www.masiaurbana.cat)

# Ignasi Villacampa

## Estudiant d'enginyeria. Tennista

Millor esportista català universitari 2009. Bronze en doble masculí a la Universiada de Belgrad 2009. Triple medallista als Campionats de Catalunya i d'Espanya Universitaris de tennis 2007/08/09.

**Quan vas començar i quants anys fa que jugues a tennis?**

Vaig començar a jugar a tennis als 6 anys, al Club Tennis d'Aro, ara bé, amb el meu pare anava a jugar a tennis als 3-4 anys ja que em passava la major part del dia veient-los jugar a ells. Com a nen, doncs, volia fer allò que els pares feien.

Vaig jugar de forma semiprofessional fins als 19 anys, però encara segueixo donant guerra per aquí la província i per les competicions universitàries. Per tant, porto 17 anys jugant a tennis, aviat un adult!

**Després de tants anys no t'ho passes millor practicant altres esports?**

Doncs, és una bona pregunta. De fet ara m'ho passo millor jugant a futbol i pàdel. És com tot, quan ho fas tantes hores, estàs tantes hores pensant-hi que al final si els resultats no són com esperaves et pots enfonsar, pots avorir aquell esport i, fins hi tot, odiar-lo. De fet, conec gent que li ha passat això.

**Arribar a viure del tennis és molt difícil i demana molt de sacrifici. Repetiries la teva experiència?**

Ho repetiria, sense cap mena de dubte, perquè canviaria moltes coses que vaig fer. El tennis m'ha educat per intentar superar-me sempre en condicions molt dures, i això no s'aprèn en 6 mesos a l'estranger. D'altra banda, ara puc explicar moltes històries als nens que els agradaria jugar bé, és una motivació extra per a ells.

**Què és el millor que t'ha donat el tennis?**

M'ha ajudat a madurar molt ràpidament i agafar una experiència que molts mai podran viure.

**I el pitjor?**

El pitjor seria que no he arribat, no? Bé, la soledat, els últims anys vaig sentir que no tenia prou suport de la gent que em portava i, per a un tennista, és molt dur.



**Com et prepares mentalment abans d'un partit?**

Abans, quan jugava, em preparava molta estona el partit. Sempre he estat molt nerviós, i necessitava preparar-lo psicològicament. És més, teníem una psicòloga on entrenava i ella s'encarregava que ens preparéssim bé els partits. Amb ella vaig elaborar una rutina que començava 1-2 hores abans del partit.

Ara ja no em preocupo i surto a jugar a tennis pensant a fer patir l'altre.

**Des de la grada sembles un jugador molt fred. És així o, en els moments complicats, la pressió et descontrola?**

Vaig aprendre a semblar fred o, si més no, no ensenyar les meves mancances. La veritat és que en els moments de pressió em costava molt controlar-me, encara que, per sort, en ser un jugador molt ofensiu aconseguia que l'altre estigués pitjor que jo. La pressió sempre hi és i es fa molt difícil de controlar.



## Ignasi Villacampa, millor esportista català universitari 2009

**Federer és millor jugador que un Nadal sense problemes físics?**

M'ho poses fàcil, eh! Mira, Nadal, quan va estar bé físicament l'any passat, va passar la mà per damunt a Federer, per tant Nadal va ser millor que Federer. Ara bé, cal recordar que Federer ja no té 23 anys, i no és el mateix que abans. De tota manera, m'alegra que Federer estigui considerat el millor jugador del món, perquè el tennis que ell practica és el que està escrit als llibres, és el que s'ensanya.

**Quin és el millor jugador que t'has trobat a la pista?**

El que em va fer parar boig es diu David de Miguel, i el millor, pel que s'ha vist amb el temps, Rafael Nadal.

**Quin és el punt fort del teu joc?**

El revés. Quan entrenava amb algun professional i ens posàvem a pilotar de revés a revés, cap d'ells podia aguantar el meu ritme de revés. Ara bé, quan tocàvem altres coses, la cosa canviava...

**I el punt més feble?**

Per desgràcia, la meva dreta. Vaig tenir molts problemes en els meus últims anys. M'atrapava i no aconseguia jugar tranquil, una angoixa constant.

**T'has plantejat de passar-te al pàdel?**

M'ho he plantejat, sí, però hauria de tornar a entrenar, estar en forma, viatjar, trobar una parella, en fi: tornar a començar. A més, quines garanties tindria de jugar realment bé? Prefereixo gaudir del que tinc i intentar formar-me acadèmicament.

### RECOMANA'NS

Una novetat editorial?  
"Los hombres que no amaban a las mujeres"

Un dels darrers CD's que han sortit al mercat?  
L'últim de Coldplay: "Viva la vida"

Una pel·lícula de la cartellera?  
"Enemigos públicos"

Un restaurant bo i bé de preu?  
Lower's, a Sant Feliu de Guíxols. Menjareu bé, bé de preu, però no esperis tenir un servei 5 estrelles, tindràs servei...



## MOU-TE 04 L'ENTREVISTA



972 41 80 60

[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)

[esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)

04

**MILLENNIUM**

Amb el que hi guanyem, a final de curs cap a Cuba!

Aquell és el profe?

Sort que hem pensat en els autobusos

Que bo aquest dj. L'he escollit jo!

**Voleu organitzar les millors festes universitàries?**

Telf. 972 85 34 12 · [info@cosmicclubmillennium.com](mailto:info@cosmicclubmillennium.com) · [www.cosmicclubmillennium.com](http://www.cosmicclubmillennium.com)

## Ignasi Villacampa, millor esportista català universitari 2009



**El teu rendiment acadèmic és força bo. El tennis en què t'hi ha ajudat?**

El tennis m'ha fet espavilar, tinc clar el que vull. No vull perdre temps, he viscut molt amb poc temps i he pogut veure que els bons saben on van. En Rafael Nadal quan tenia 14 anys em va dir que ell jugava per ser número 1 del món, jo, en canvi, no sabia per què jugava...

**Tens clara la teva sortida professional?**

La meva sortida professional desitjo que sigui com a enginyer. Espero treballar en algun camp d'energies, m'és igual quin, encara que tinc preferència per les renovables. De tota manera no descarto que si algun dia he d'ajudar algun jugador de tennis, ho faci, ja que penso que tinc molt a aportar al món del tennis.

**Per als teus estudis, la UdG és una bona universitat?**

La UdG va estar considerada la setena universitat d'Espanya segons un estudi fet per la universitat de Granada (si no recordo malament). Malgrat això, la meua carrera té molta reputació a la UPC i es fa difícil competir amb universitats que tenen un renom de tants anys com és aquesta. Dubto, però, que un cop entri al món laboral es preguntin on m'he format, ja que penso que a tot arreu surten enginyers industrials d'iguals capacitats.

**Quin professor/a t'ha sorprès gratament?**

M'ho he passat molt bé a classe amb en Joan Serarols, perquè sorprèn que cada dia de classe et puguin arrencar un somriure a una assignatura com Algebra.

**Estudiant enginyeria, val la pena anar a una universitat europea a fer una estada Erasmus?**

I tant! Tot és bo, i més si és per aprendre altres idiomes. En el món de l'enginyeria sembla que són molt importants els idiomes i, per tant, la relació social que implica practicar-ho a l'Erasmus.

**L'ambient de les competicions universitàries és molt diferent del circuit federat?**

No té res a veure. Com a universitari m'ho miro tot a distància, l'ambient és un altre, som tots amics i no hi ha competitivitat fora de la pista. El més bonic de tot és fer pinya amb tots els que juguen. Encara que quan s'entri a la pista es vagi a guanyar, l'actitud envers el contrincant és amigable.

**A la Universiada de Belgrad d'aquest estiu vas aconseguir la medalla de bronze en dobles fent parella amb David Estruch, que et va guanyar la final dels Campionats d'Espanya Universitaris d'enguany. Hi ha hagut bon feeling?**

Doncs, per ser sincer, no havia tingut gaire relació amb ell. El vaig conèixer quan jugava a tennis però mai havíem tingut una relació pròxima. Malgrat això, ens vam entendre ràpidament i va haver-hi molt bon feeling, no només amb ell, sinó amb tot l'equip. Quan l'objectiu és el mateix, la medalla, la motivació fa que no haver jugat mai junts no tingui importància.

**Com és Belgrad?**

És una ciutat entregada als esdeveniments esportius, amb molt bona gent i molt mal temps! Ens va ploure cada dia! Són una gent molt patriòtica, han deixat els edificis bombardejats tal com han quedat perquè la gent recordi el que va passar.

**Diuen que la desfilada és un moment especial. Et vas emocionar?**

En poques paraules, recordeu els jocs olímpics de Barcelona 92? Doncs el mateix, però ara imagineu-vos ser el protagonista i caminar saludant la gent. Increïble.

**Com és tradició, vas intercanviar la roba amb jugadors d'altres països?**

I tant! Allò semblava el mercat de Sant Feliu! Uns pantalons per una samarreta, les bames per...

**Els que hi han estat, diuen que a la universiada hi ha molt de marro. És cert o només és un mite?**

Sí, molt...



# De Palafrugell a les platges de Palamós pedalant per la ruta del Tren Petit

Us proposem un passeig en bicicleta apta per a tots els públics, ideal per aquells que feu sortides de poc quilometratge, fins i tot amb nens. Una via verda d'uns 7 km. acabada d'estrenar enllaça els municipis de Mont-ras, Palafrugell, Vall-llobrega i Palamós, amb ramals que us porten fins a les magnífiques platges de Cala Castell, Cala s'Alguer i la Fosca.

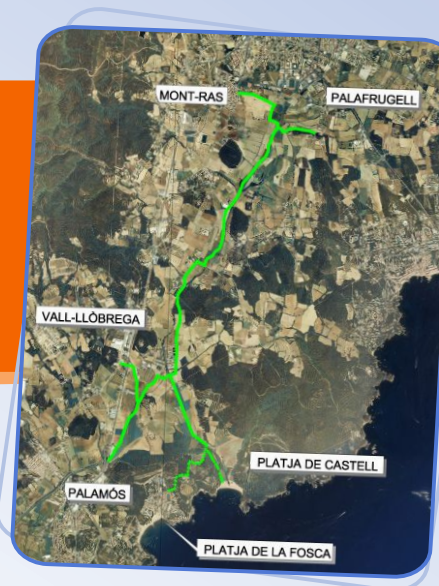
Què us semblaria una ruta en bici que combinés un recorregut per una via verda magníficament arreglada, pinedes amb zones de pic-nic amb vistes al mar des de punts elevats i, fins i tot, arribada fins a la mateixa sorra de diverses platges baixempordaneses?

El cap de setmana, si fa bon temps, ve molt de gust passar el dia fora de casa, sortir a passejar en bicicleta, anar a fer un pic-nic sota una pineda amb vistes al mar, banyar-nos a la platja, entre d'altres coses, oi? Doncs bé, què us semblaria fer-ho tot plegat en una sola jornada?

Precisament és això el que us proposem en aquest article. Hem estrenat la magnífica via verda que ens permet sortir de Palafrugell o Mont-ras i arribar, bé a Palamós, bé a algunes de les seves platges seguint camins perfectament senyalitzats.

Tenim dues opcions per iniciar el trajecte; Mont-ras o Palafrugell. És més pràctic sortir des del segon punt de partida perquè és més fàcil de trobar i ofereix una gran explanada per aparcar-hi els cotxes. Us heu de dirigir cap al carrer Ample, molt a prop de l'Estadi Josep Pla, com dirigint-vos a la sortida de la població cap a les platges. Val a dir que encara no hi ha prou senyals que ens indiquin com arribar a l'entrada de la via verda. Per això, al costat de l'esmentada explanada, on podeu aparcar, heu de seguir l'indicador d'un sender PR en direcció a Ermedàs (foto), passareu per un centre de cultius i arribareu a un camí asfaltat sense cap indicador.

Cal anar a la dreta i, a uns 200 m ja veureu l'entrada de la via verda, amb un gran plafó informatiu sobre la història del Tren Petit i el recorregut de la nova via, que no és exactament el mateix, donat que el recorregut original passava molt a prop de la carretera i ha quedat pràcticament soterrada.



El que sí us assegura el nou traçat és que gaudireu dels mateixos paisatges que travessava el Tren Petit, des de l'Empordanet de Josep Pla fins a la plana de l'Aubi, arribant al nucli de Palamós o bé dirigir-vos a les platges travessant frondoses pinedes.

Només començar a rodar per la via verda hom se n'adona que la inversió en la seva construcció ha estat important (prop de 2 milions d'euros). Per la magnífica compactació del sauló que compona el camí, que possibilita una marxa agradable, sense sots, per la quantitat de metres de tanca de fusta i ponts construïts, pels nombrosos arbres plantats al costat de la via a les zones més desprotegides del sol, etc. Hem trobat a faltar algun banc més al llarg del recorregut i, per sobre de tot, carrils bici, tant a Palafrugell com a Palamós, que enllacin els extrems de la via verda amb el centre d'aquestes poblacions.



MOU-TE 04 L'ESCAPADA



## FITXA TÈCNICA

Font: Web Consorci Vies Verdes Girona

<b>Distància</b>	6 km la via principal. Ramal de Vall-llòbrega: 0,5 km. Ramal a platja de Castell: 1 km. Ramal a Mont-ras: 800 m.
<b>Desnivell acumulat</b>	1%
<b>Dificultat</b>	Mínima
<b>Paviment</b>	Sauló compactat, ciment i pista forestal
<b>Altitud màxima</b>	42 m (a Palafrugell)
<b>Altitud mínima</b>	0 m.
<b>Serveis</b>	A l'interior de les poblacions i a la gasolinera de Sant Joan de Palamós, a l'inici de la via verda a Palamós.

Durant els primers quilòmetres sortint de Palafrugell estem força exposats al sol. Malgrat que s'han plantat infinitat d'arbres al costat de la via, encara trigaran alguns anys a protegir els usuaris dels efectes del sol. Per això us recomanem que prengueu precaucions per protegir-vos. Més endavant, ja es van trobant zones amb més ombra. La senyalització dins la via és molt bona, tant per indicar-nos les direccions dels diferents ramals existents com les distàncies. D'altra banda també hem de dir que la senyalització dins les poblacions de Palafrugell i Palamós per dirigir-nos als punts de partida de la via són pràcticament inexistentes.

Poc abans d'arribar a Palamós un indicador ens convida a desviar-nos a l'esquerra cap a les platges del Castell i la Fosca o bé continuar dins la via verda cap a Palamós. Nosaltres ens hem dirigit cap a l'esquerra. Sortim de la via verda però seguim les indicacions cap a les platges.



MOU-TE 04 L'ESCAPADA



972 41 80 60

[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)[esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)

07

## Mai més veuràs el Ter amb els mateixos ulls



## Descens fluvial amb caiac pel riu Ter

Descobreix un entorn natural únic gaudint d'un recorregut pel riu Ter amb els amics. Deixa't seduir pels seus paisatges insòlits de naturalesa poc alterada. Tram de riu inclòs a la Xarxa Natura 2000 del projecte Life-Natura dins de la regió biogeogràfica mediterrània. Espai d'aigües continentals que rep el nom de Riberes del Baix Ter.

Tel. 662 15 94 69 [info@kayakdelter.com](mailto:info@kayakdelter.com)[www.kayakdelter.com](http://www.kayakdelter.com)

### PREUS ESPECIALS PER A ESTUDIANTS



#### DESCENS TURÍSTIC DE COLOMERS A VERGES:

. Distància: 7.5km | Durada: entre 1h 30 min. i 3h  
. Equipament necessari: roba de bany, gorra, samarreta i calçat apropiat pel riu.

#### DESCENS DE ST. JORDI D'ESVALLS A COLOMERS:

. Descens amb **canoa canadense**  
. Distància: 6.3km | Durada: entre 1h i 1h 45 min.

#### TARIFES:

. Adults: 20€  
. Nens menors de 12 anys: 10€  
. Jubilats de menys de 75 anys: 15€

#### SORTIDES:

. Setembre: obert cada dia.  
. Mantenim obert pels estudiants d'octubre fins a maig, només per reserva.  
. De dilluns a diumenge reserves fetes només pels estudiants de la UdG. Consultar horaris.  
. IMPRESCINDIBLE SABER NADAR.

AJUEM A TOTS AQUELLS ESTUDIANTS QUE NECESSITIN FER UN TREBALL EN EL RIU.

## De Palafrugell a les platges de Palamós pedalant per la ruta del Tren Petit

Fem una mica d'asfalt i, majoritàriament, pista de terra. En aquest tram hem de pensar que podem trobar algun cotxe i hem d'estar alerta, tot i que per les característiques del camí hi ha poc trànsit i circula molt lentament. Ens trobem en una zona boscosa, amb molts pins, molt a prop del mar però no l'arribarem a veure fins que gairebé no hi siguem.

En aquesta zona trobarem indicadors per anar a la Platja de Castell o cap a La Fosca. La primera d'elles és una de les últimes platges de la Costa Brava de grans dimensions que s'ha conservat sense edificacions: A les seves pinedes s'hi conserven restes d'un poblat ibèric, i també hi podem trobar el Mas Juny, amb una torre del segle XVI, que va ser escenari de festes on assistiren convidats tan il·lustres com Luchino Visconti, Marlene Dietrich, Cambó o Macià.



MOU-TE 04 L'ESCAPADA



972 41 80 60

[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)

[esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)

08

UdG  
Esports

## FES-TE SOCI PER NOMÉS 30 €

Fes-te'n via web a [www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)  
i vine a recollir, avui mateix, el carnet

I gaudeix fins el 30 de setembre de 2010 de:

La zona esportiva del campus de Montilivi  
Preus especials en totes les activitats del Servei d'Esports  
Importants **descomptes en diversos serveis i instal·lacions esportives**

També es poden fer socis, per 35€:

Els familiars dels socis en 1r grau: parella, pares, fills i germans  
Els llicenciats, diplomats i doctorats a la Universitat de Girona

**CLICA AQUÍ PER CONSULTAR L'AGENDA D'ACTIVITATS**



972 41 80 60

[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)

[esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)



## De Palafrugell a les platges de Palamós pedalant per la ruta del Tren Petit

Si preferim anar en direcció a La Fosca, poc abans d'arribar-hi podrem desviar-nos cap a Cala s'Alguer, declarada Bé Cultural d'Interès Nacional, en la categoria de conjunt històric, gràcies a la magnífica conservació d'un barri de pescadors del segle XVI que es caracteritza per la integració de la seva arquitectura en el paisatge respectant l'espai natural.

### EL TREN PETIT

El 23 de març de 1887 s'inaugurava un tren de via estreta que cobria el trajecte entre Palamós i Flaçà, des d'on es podia enllaçar amb la via que connectava Barcelona amb França. Acabava de néixer l'anomenat popularment Tren Petit, fruit dels esforços de la petita burgesia surera del Baix Empordà per transportar els seus productes més enllà de les Gavarres, cap a les ciutats de Girona i Barcelona. La vida d'aquesta línia ferroviària va estar marcada per nombroses dificultats; canvis de companyia gestora, vagues dels seus treballadors per manca de liquiditat, sabotatges constants dels propietaris dels carruatges que veien seriosament en perill el seu mitjà de subsistència, bombardejos durant la Guerra Civil, etc. Va sobreviure a totes elles fins a topiar amb una d'insalvable: la competència dels automòbils i els transports per carretera. L'ú de març de 1956 el Tren Petit va fer el seu darrer viatge fins a Palamós.



Hi ha una pineda en un promontori que separa aquesta cala de la badia de La Fosca on, a part de trobar-hi les ruïnes del Castell de Sant Esteve de Mar, hi ha un espai idíl·lic habilitat per a fer-hi pícnic, amb taules i bancs de fusta, amb una vista privilegiada del mar.

Després de reposar forces i de premiar-nos amb un bon banyet a la platja, només cal desfer el camí de l'anada per retornar al punt de partida. Poques vegades un passeig d'uns 15 km. (entre anada i tornada) havien donat per a tant..

### A INTERNET

Consorci Vies Verdes de Girona

## Paintball Can Garriga

### Camp i Tenda a la Costa Brava

Des de 1994 com a camp exclusiu de Paintball amb mes de 15ha de joc, en una finca rodejada de bosc de pi i suredes, a 5km de Tossa de Mar, i a 5min. de la Platja.

Un Total de 4 Camps de Joc:

- 2 de bosc
- 2 de obstacles amb laberint i casetes

Instal·lacions:

Recepció - Vestuaris amb Dutexes  
Lavabos - Botiga de Paintball -  
Bar Restaurant

Organització de Tornejos:

Lliga Catalana de Paintball - [www.lligacatalanadepaintball.com](http://www.lligacatalanadepaintball.com)

Lliga nacional de Paintball ( [www.spples.com](http://www.spples.com) )

Opens - [www.opencangarriga.com](http://www.opencangarriga.com)

També disposem de 2 camps de competició amb infables

[www.cangarriga.com](http://www.cangarriga.com)

T. 609 100 522

obert  
tot l'any!

**AVENTURA  
ADRENALINA  
DIVERSIÓ**

## Pàdel 10 / Tennis 10

### La nova competició del Servei d'Esports

El Servei d'Esports ofereix una nova competició amb sistema de rànquing per al curs 2009/2010 en les modalitats de pàdel (per parelles) i tennis (individual). L'objectiu és impulsar la participació de tothom a qui li agradi jugar i anar canviant d'adversari.

#### COM JUGAR-HI

En resum, es tracta de jugar un mínim de 10 partits al llarg del curs durant 10 mesos, amb qui vulguis del rànquing (si ell vol) i quan vulguis, reservant pista; sumant 10 punts per partit o 30 si guanyes, per acabar el curs tant amunt del rànquing com puguis.

> **Hi poden participar:** membres de la comunitat universitària i/o socis/sòcies del Servei d'Esports.

> **Inscripció al rànquing via web:** 3 € socis / 5 € no socis. La inscripció romandrà oberta durant tot el curs, i s'hi podran anar afegint tants participants com vulguin.

> **Reserva i pagament de pista:** com en l'ús lliure.

> **Sistema de competició:** tots els participants començaran el rànquing amb 0 punts i aniran sumant 10 punts per cada partit jugat i 20 punts més (30 en total) en cas de victòria.

> **Calendari:** els mateixos participants s'organitzaran els partits, disposaran dels contactes de tots els inscrits, quedaran amb els contrincants que vulguin i reservaran pista (pagaran els preus estipulats per a ús lliure). Després del partit comunicaran el resultat al Servei d'Esports per tal d'actualitzar el rànquing. La durada de la competició serà de 10 mesos (del 1 d'octubre fins el 31 de juliol).

#### PER PARTICIPAR-HI

Per a participar inscriu-te via web a:  
[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports).

En pàdel, un participant inscriu la parella i després envia el nom del company/companya per correu electrònic a la nostra adreça:  
[esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)

MOU-TE 04 **COMPETICIONS**



972 41 80 60

[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports) [esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)

10



## Campionats de Catalunya Universitaris

La UdG tanca la coordinació dels Campionats de Catalunya Universitaris amb l'acte de lliurament de premis 2008-2009. L'acte de cloenda celebrat el dimecres 10 de juny a l'auditori de l'edifici Jaume Casademont, del Parc Científic i Tecnològic de la Universitat de Girona, va aplegar els representants de les universitats catalanes, de les institucions i els millors esportistes de cada modalitat i, entre ells, el millor esportista absolut masculí i la millor esportista absoluta femenina.

Per la UdG cal destacar que **Ignasi Villacampa va ser guardonat com a millor tennista i millor esportista absolut masculí 2008-2009**. També van ser guardonats Alexandre Granell en futbol, Marina Cabré en rugbi a 7 femení, Umbert Almenara en BTT, Marta Alech en tennis taula femení, Albert Soley en Volei Platja, Carles Domingo en raid d'aventura, Oleksiy Germanovych en escalada i Albert Palomer en esquí.

## Guanyadors de les competicions a la UdG 2008/2009

### COPA SANT NARCÍS

BASQUET 3x3  
DESCANSA  
ESCACS  
JORDI TIMONET  
PÀDEL  
JORDI LORENZO  
ORIOI MARTÍ  
TENNIS  
PAU ROYO  
FUTBOL 7  
LO + GRAN  
FUTBOL SALA  
PALAU



Oriol Martí  
i Jordi Lorenzo

### COPA PRIMAVERA

BÀSQUET 3x3  
BOLUDOS  
FUTBOL 7  
PATRICK'S



Boludos

### CAMPIONATS DE LA UdG

FUTBOL 7  
LO + GRAN  
BÀSQUET 3X3  
LEGEA  
BÀSQUET 3X3 FEMENÍ  
BIOCENURY  
TENNIS MASCULÍ  
PAU ROYO  
TENNIS TAULA  
JORDI DOT  
PÀDEL  
GERARD DANÉS / PAU ROYO  
ESCACS  
MARCEL TORRENTÀ  
BTT  
UMBERT ALMENARA



Jordi Dot

### FESTA MAJOR DE LA UDG

OPEN PÀDEL  
MARC XIFRA  
PAU SOLER

BÀSQUET 3X3  
MANDINGO

### Bàsquet 3x3 femení



Pau Royo

MOU-TE 04 COMPETICIONS



972 41 80 60

www.udg.edu/esports esports@udg.edu

## Programa de crèdits de lliure elecció i ECTS 2009-2010

El Servei d'Esports us ofereix un ampli programa d'activitats amb reconeixement de 2 crèdits de lliure elecció (Pla vell) o 1 ECTS (nous estudis de grau)

### I) Introducció a l'esport i a la salut.

Són activitats quadrimestrals on l'avaluació es fa a partir de l'assistència obligatòria al curs amb un professor/a i la consegüent avaluació individualitzada realitzant la pràctica esportiva que es proposa a cada curs. Per aquest curs 2009-2010 s'han programat 37 activitats diferents.

La matrícula va començar el 15 de setembre i resta oberta fins que s'exhaureixin les places o comencin les darreres activitats del segon quadrimestre.



### II) Pràctica esportiva i de lleure.

Consisteix a participar en activitats programades pel Servei d'Esports tals com competicions universitàries, activitats de lleure, assistència a conferències d'esport i salut, en cinefòrums, voluntariats en jornades esportives, etc.

La participació en cadascuna d'aquestes activitats es valora amb uns punts segons estableix la taula de puntuació publicada al nostre web. Quan l'estudiant ha acumulat 40 punts combinant qualsevol de les activitats i/o competicions del programa, pot obtenir 2 crèdits de lliure elecció o 1 ECTS.

La matrícula es realitza un cop ja s'han obtingut els 40 punts i es vol reconèixer els crèdits.

MOU-TE 04 LLIURE ELECCIÓ

972 41 80 60

[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)

[esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)

12

# TRAFACH

cl de Salt, 25, Girona  
972 40 60 67

## Bikes

Estudiants UDG fins

15% DTE



Equipa't de Bici



Dona



TREK



GIANT



YETI






[www.motostrafach.com](http://www.motostrafach.com)

## Programa de Crèdits de Lliure Elecció i ECTS 2009-2010

### I) LES ACTIVITATS D'INTRODUCCIÓ A L'ESPORT I A LA SALUT.

Activitats quadrimestrals.

Aquest curs 2009-2010 hi ha programades 37 activitats diferents.

- 01 > Activitat física i esport adaptat
- 02 > Introducció a les tècniques de relaxació 
- 03 > Educació postural
- 04 > Natació: salut i esport
- 05 > Fit4life 
- 06 > Introducció al Mètode Pilates
- 07 > Introducció a les tècniques de clown, expressió corporal i al treball d'equip
- 08 > Introducció al massatge holístic
- 09 > Cos, ritme i dansa
- 10 > Introducció al ball llatí individual en línia
- 11 > Introducció al ball esportiu
- 12 > Introducció a la dansa cèltica 
- 13 > Introducció a la dansa jazz 
- 14 > Introducció a la capoeira
- 15 > Introducció a l'equitació i al maneig del cavall
- 16 > Introducció als esports de riu i muntanya
- 17 > Introducció al treball d'equip a la natura
- 18 > Introducció a la vela
- 19 > Introducció a l'escalada
- 20 > Introducció a les curses d'orientació
- 21 > Introducció al tai-txi
- 22 > Introducció al kundalini ioga
- 23 > Introducció al treball corporal integratiu
- 24 > Introducció al vyam
- 25 > Introducció al bàsquet
- 26 > Introducció al judo
- 27 > Introducció al voleibol femení
- 28 > Introducció al taekwondo
- 29 > Introducció al tennis
- 30 > Introducció als escacs
- 31 > Introducció a l'ultimate frisbee
- 32 > Introducció al pàdel
- 33 > Introducció al triatló
- 34 > Introducció al golf 
- 35 > Curs d'introducció a l'arbitratge del futbol

### Cursos homologats

(permeten aconseguir una titulació si l'alumne continua i segueix amb un curs de més hores que es proposa des de la institució).

- 36 > Introducció al submarinisme 
- 37 > Curs d'introducció a l'arbitratge del bàsquet



Ultimate Frisbee

Vyam



Esport adaptat

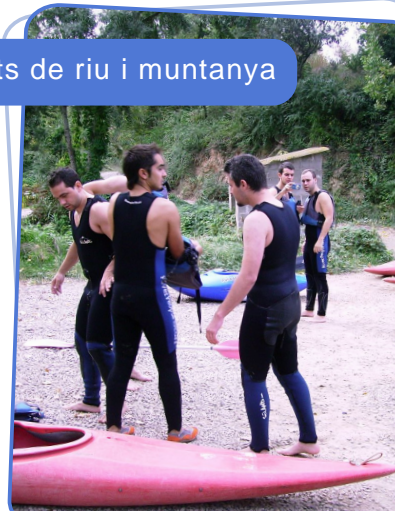


### PER MATRICULAR-TE

Consulta les places lliures a:

[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)

Esports de riu i muntanya



# Mort sobtada en l'esport

## Més enllà de l'alarma social

No fa gaires dies, la visita del l'Espanyol al camp del Sevilla va donar l'oportunitat als aficionats d'ambdós equips de recordar la mort tràgica de dos dels seus ídols, Dani Jarque (8 d'agost de 2009) i Antonio Puerta (28 d'agost de 2007), homenatjant-los amb aplaudiments quan s'arribava al minut del seu dorsal (21 i 16 respectivament)

Fins hi tot el resultat d'empat va acompanyar una jornada d'agermanament en el dolor d'aquells que han viscut en carn pròpia la pèrdua sobtada de dos joves del planter, defenses ràpids i lluitadors, dels que fan afició.

Per a la majoria de la societat la mort sobtada de dos futbolistes professionals de primera divisió per problemes cardíacs presenta moltes incògnites que reclamen a l'administració una explicació tranquil·litzadora.

Tot i que el cas *Puerta* no era el primer, les imatges repetides a televisió, les fatals coincidències i el fet que hagués tingut problemes amb anterioritat que els metges varen desestimar, va generar "alarma social", la qual cosa va obligar el Consell Superior d'Esports (CSD) a intervenir. Es va crear una comissió d'experts convidant a cardòlegs de reconegut prestigi que varen orientar el govern proposant accions concretes a desenvolupar.

Passades les eleccions generals (març de 2008) el cas *Puerta* va deixar de ser actualitat i la comissió, malauradament, no ha tornat a estar convocada.

Malgrat tot, d'aquelles dues reunions el CSD va aplicar una petita part de les recomanacions, en obligar els organitzadors de les lligues d'esport professional a tenir un desfibril·lador a cada camp o pista, amb l'objectiu d'evitar que un cas *Puerta* es tornés a produir. Part dels desfibril·ladors distribuïts abans i després del 2007 es van finançar amb diners de *La Quiniela*.

Un d'aquells desfibril·ladors distribuïts per l'ACB (originalment previst per protegir els jugadors de l'Akasvayu Girona) va salvar-me la vida el 18 d'octubre de 2008 mentre jugava, confiat, un partit de bàsquet al pavelló de Fontajau. Aquell vespre em va tocar la loteria ja que només es reverteixen al voltant d'un 5% de les morts sobtades per manca de desfibril·ladors en les instal·lacions esportives.

La sort que jo vaig tenir, malauradament, no l'han tinguda molts altres esportistes amateurs o, el que és més greu, d'esport de base

Un amic -hipocondríac-, dies després del meu accident, patia per si a ell (que li sobren uns quilets i ja te una edat) li podia sobrevenir una mort sobtada en qualsevol moment. Aquesta prevenció (multiplicada en el meu amic per la seva especial sensibilitat) l'ha sentida molta gent de més de 35 anys, esportistes ocasionals, fumadors, amb sobrepès, hipertensió i massa colesterol a la sang.

Jo, d'entrada, el vaig tranquil·litzar tot animant-lo a millorar la dieta, fer exercici moderat tres cops per setmana i deixar de fumar. Si ho fes, segur que milloraria la seva qualitat i expectativa de vida i, de pas, rebaixaria les probabilitats de patir les complicacions cardíques més freqüents: angina de pit i infart de miocardi (primera causa de mort als països industrialitzats).

En el meu cas, la causa principal (com en el 80% de morts sobtades en l'esport) era la isquèmia provocada per la obstrucció de les artèries coronàries. Com que els electrocardiogrames sortien normals, mantení una freqüència en repòs entre 60 i 70 batecs/min. i només tenia símptomes lleus, mai vaig sospitar que l'origen era el cor. Evidentment no vaig saber escoltar el meu cos i he acabat amb un doble bypass i un DAI (desfibril·lador automàtic implantat) sota la clavícula esquerra. I encara sort!



MOU-TE 04 SALUT

## Mort sobtada en l'esport, més enllà de l'alarma social

Per fortuna, les morts sobtades sense cap símptoma previ en esportistes en actiu són molt rares i es concentren en els menors de 35 anys amb complicacions cardíques, la majoria congènites (*cas Puerta*). Es tracta sovint de patologies difícils de detectar fins hi tot amb una prova d'esforç o una ecografia cardíaca. Darrerament, l'arribada dels **TAC d'alta resolució i el desenvolupament d'estudis genètics han obert la porta a noves expectatives en la prevenció i en ajudar a conèixer les causes d'un 10% d'aquests casos, que avui queden sense resoldre.**



La resta, la majoria, són esportistes de lleure majors de 35 anys, amb un o més factors de risc dels que abans comentava. Per a ells, i per a la població en general, la prevenció passa per una dieta sana, pobra en greixos i baixa en sal, fer exercici físic controlat per un especialista, un mínim de 3 cops per setmana, deixar el tabac (si s'és fumador) i controlar periòdicament els nivells de sucre i colesterol en sang i la hipertensió (una assassina silenciosa i perseverant).

Amb independència de les revisions mèdiques que un ha passat en els darrers mesos, de l'origen, l'edat i la condició física, **en cas de patir una mort sobtada només hi ha una forma de revertir un desenllaç fatal: disposar d'un desfibril·lador i fer-lo servir.**

Un enginy meravellós que, un cop obert, ens va donant instruccions de veu amb tot el que hem de fer. Un aparell tan senzill de fer anar que a d'altres països s'ensenya fins i tot als nens. Una joguina (realment té aspecte de joguina) que, després d'analitzar l'activitat del cor, només donarà una descarrega si és necessari.

Aquesta és una eina que pot elevar a casa nostra la supervivència, del 5% actual, a més del 60% si s'aplica en els 7-8 minuts posteriors a la pèrdua de consciència. Una màquina que, si arribem a temps, salva vides, la meua, per exemple.

Aquesta cursa contra el rellotge per aplicar el desfibril·lador el més aviat possible obliga a tenir-lo a disposició ben a prop. **A la UdG en tenim des de l'any 2007, un d'ells al Servei d'Esports. Per sort, no l'hem hagut d'utilitzar mai però, si calgués, estariem en un dels pocs espais cardioprotegits de Girona.**

De la mateixa manera que és obligatori disposar d'un extintor contra incendis hem d'aconseguir que ho sigui tenir a l'abast un desfibril·lador en tots els llocs públics: instal·lacions esportives, cinemes, teatres, hotels, fabricues, biblioteques, estacions de tren, metro, bus, en els taxis, cotxes de policia i bombers, a totes les ambulàncies i centres de salut... Si ara un aparell costa entre 800 i 1.500 € (que tampoc són tants diners) i se'n generalitza l'ús, el preu baixarà i serà assequible, fins i tot, per a ús domèstic.

Per solucionar aquesta mancança a les comarques de Girona, **la Facultat de Medicina de la UdG ha engegat un projecte de recerca liderat pel degà Ramón Brugada que, mitjançant la Diputació de Girona, té l'objectiu de distribuir fins a 700 desfibril·ladors automàtics en 3 anys.** Un aparell, com a mínim, a cada municipi de la demarcació, per petit que sigui. Si ho aconseguim passarem a ser la demarcació, potser d'Europa, més ben cardioprotegida.

Seria bo que aquesta iniciativa s'estengués a la resta de demarcacions de Catalunya i així, tot d'una, passéssim d'estar a la cua dels països del nostre entorn a encapçalar una cursa en la qual ningú ha de sortir-ne derrotat.

**Amb l'esforç de tothom podem deixar de dependre només de la sort.**

**David Grau Batlle**

Cap del Servei d'Esports de la UdG

### A INTERNET

Documental de TV3 sobre la mort sobtada en l'esport

Video recuperació de mort sobtada amb DAI



# Acte de lliurament de premis

Anna M. Geli, rectora de la UdG, felicita els guardonats i anima a practicar esport a tots els universitaris en la cloenda de l'acte de lliurament celebrat el 27 d'octubre a la Sala de Graus de la Facultat de Lletres. Tots els presents van gaudir de les millors imatges del curs concentrades en un audiovisual que va animar l'ambient.



La Facultat de Ciències amb un 39'7 % d'estudiants socis del Servei d'Esports, s'endu al premi al centre amb millor percentatge i Roser Panosa és proclamada Premi d'Honor 2008/2009.

També es van lliurar premis especials a la representació interuniversitària de la UdG 2008/2009 pels campions de Catalunya Universitaris en esports d'equip: l'equip de futbol masculí i el de rugbi a 7 femení (ambdós a les fotografies) i per Ignasi Villacampa, plata als Campionats d'Espanya Universitaris i bronze a la Universiada Belgrad 2009.

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; Josep Saguer, representant territorial de l'Esport de la Generalitat de Catalunya i Helena Benito, vicerectora d'estudiants, que va rebre de mans de David Grau, cap del Servei d'Esports, l'obsequi d'una dessuadora UdGESports en el seu darrer acte oficial com a responsable del servei doncs no repetirà com a vicerectora.

La festa es va cloure amb un refrigeri on tots els presents varen poder brindar pels èxits aconseguits i els que han de venir.



## PREMI D'HONOR 08/09

**Roser Panosa Terris**  
Estudiant d'enginyeria

Des de 2006 participa en les activitats del SdE: crèdits, competicions internes i campionats interuniversitaris.

**Primera esportista de la UdG que guanya dues medalles d'or en dues modalitats d'esports d'equip diferents dels Campionats de Catalunya Universitaris: bàsquet femení 07/08 i rugbi 7 femení el 08/09.**

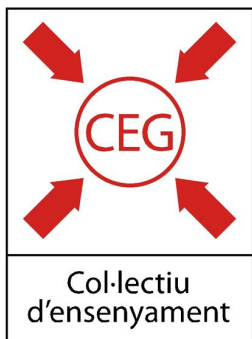


MOU-TE 04 PREMIS 2008/2009

972 41 80 60

[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)

[esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)



## ETS ESTUDIANT D'ENGINYERIA?

Suport universitari per:

- Enginyeria tècnica
- Enginyeria industrial
- Empresarials / ADE / Econòmiques
- T'ajudem en totes les especialitats i més de 35 assignatures.

Treball Final de Carrera (T.F.C.)

CLASSES PARTICULARS I PER A GRUPS REDUÏTS.

**HORARIS FLEXIBLES:**

Matins 9 - 14h  
Tardes 16 - 22h  
(de dilluns a divendres)

INSCRIPCIONS OBERTES TOT L'ANY  
Inici a partir de mitjans setembre

# CENTRE D'ESTUDIS GIRONA

Cor de Maria 1, baixos, 17002 Girona ● Tel. 972 20 63 51 ● [ceg2000@hotmail.es](mailto:ceg2000@hotmail.es)

