



El Butlletí

# CAG NOTICIES

Núm. 4  
Any 2006

## 42a. Edició dels Campionats del Vallès

Els diumenges dies 23 i 30 de Novembre es va celebrar la 42<sup>a</sup>. Edició del Campionats del Vallès, que enguany s'ha havien de disputar a Granollers, però com a conseqüència de les obres de remodelació de les pistes ha sigut impossible, i per tant s'han celebrat a Castellar del Vallès.

Des de fa uns anys aquesta competició esta perdent el carisma que va obtenir als anys 60, 70 i 80, en els quals els Clubs més potents formaven els seus millors equips per guanyar aquesta competició anual. Ho demostra el fet que més d'un record dels diferents Clubs estava establert en algun



*Gerard Puig a la prova de triple salt*

dels Campionats del Vallès.

Aquest últims anys i seguint amb els canvis que s'estan produint dins del món de l'esport on el que prima és l'esport lleure sobre el de competició, que la joventut d'avui no té ganes de sacrificar-se, i que les dates en les que es fan els campionats no són les

més adequades, la competició ha anat perdent el seu encant, i de moment, els principals Clubs no saben com donar-li un canvi, ni es decideixen a deixar de organitzar-los.

Pel que fa a la participació dels nostres atletes, cal dir que ha estat molt escassa, i per contra, s'han portat forces medalles. Els guanyadors de les medalles han estat:

**Àlvar Roselló:** 100 i 200 metres, **Juanma Corbacho:** 400 m.t., **Salvador Primo:** javelina, **Daniel Danes:** pes i disc, **Raquel León:** 5.000 m.m., **Gerard Puig:** triple salt, **Pilar Sánchez:** llargada i **Jordi Cladellas:** perxa.

---

## Arranjament de les pistes d'atletisme

*Jordi Cladellas*

Com ja tots heu pogut veure, les pistes has estat en obres, després d'uns anys de parlar amb l'Ajuntament, per fi s'han pogut recollir els diners per tirar endavant el projecte de remodelació de les pistes. L'actuació s'ha fet després de diverses proves dels tècnics de l'empresa és la d'arranjar tots els forats, cremades, bonys, i altres desperfectes de la pista, per després posar-hi una nova capa de tartà, pintar les ratlles i deixar-la com nova.



*Primer contacte amb el nou tartà*

Les altres modificacions que s'han fet han sigut canviar la

vorera d'alumini (la corda), arranjar la ria d'obstacles, canviar l'antic canal de canonades i posar-ne de noves a zones de llançaments, ampliar les foses de sorra i deixar-los segons la reglamentació de l'IAF, i per últim, canviar els postes d'arribades. S'han de reconèixer que a part d'una millora en la qualitat dels entrenaments, que és una obra que ens obre les portes per poder tornar a organitzar alguna de les competicions important de l'estat Espanyol.

## Campionat del Món Veterà a St. Sebastià

*Jordi Cladellas*

Durant la última setmana del mes d'agost i la primera del mes de setembre, -cal dir que són unes dates una mica dolentes per poder arribar en les millors condicions per fer bones marques-, alguns dels nostres atletes veterans van participar al Campionat del Món a Sant Sebastià.

Sota una organització força bona, aquest Campionat va assolir una participació record, més de 6.000 atletes d'arreu



del món.

Pel que fa als resultats obtinguts hem de destacar a **M<sup>a</sup> Àngels Noell**, ja que va ser sots-campiona per equips en la cursa de 10 km. marxa en ruta.

Els resultats de la resta dels atletes són els següents:

**Pitu Cladellas**, el més veterà, va ser 4t. a la prova de 300 m.t. de la categoria M-80; **Pilar Sánchez** va ser 6a. a triple salt i 7a. a les proves de llargada i alçada; **Andreu Vilarrasa** va fer marca personal als 5000 m.l.; **Jordi Cladellas** va fer marca de l'any a salt d'alçada; i la nota negativa la va donar **Salvador Vilà**, ja que es va lesionar en l'escalfament i no va poder competir.

---

## Temporada Pista Coberta

*Jordi Cladellas*

Una vegada finalitzada la temporada de pista coberta pel que fa a Catalunya, cal reconèixer que han hagut problemes de calendari i a molts els ha agafat sense temps de canviar la seva preparació cap a la pista a l'aire lliure.

Pel que fa als nostres atletes enguany a despertat molt poc interès, ja que la preparació de la pista coberta s'ha vist variada pel problema de la remodelació de les pistes i no s'ha pogut treballar la tècnica correctament.

Ara només cal esperar els resultats del Campionat d'Espanya que es disputarà al març. Sort a tots els!

Tot seguit us detallem els bons resultats obtinguts pels nostres atletes que hi van participar:

Cadet	<b>Anna Martín</b> - 3a. 600 m.ll.
Juvenil	<b>Gerard Puig</b> - 1r. Llargada / 2n. Triple <b>Gala Badrines</b> - 2a. Pentatló
Júnior	<b>Marc Marín</b> - 3r. Triple / 5è. Llargada
Promesa	<b>Juan M. Corbacho</b> - 5è. 60 m.t.
Veterà	<b>Pilar Sánchez</b> - 1a. Alçada/Llarg./Triple <b>Salvador Primo</b> - 3r. Pes <b>Jordi Cladellas</b> - 1r. Perxa / 2n. Alç./Triple

---

## Temporada Marxa

*Jordi Cladellas*

**Raquel León** ha sigut seleccionada per participar al Cnat. d'Espanya de marxa amb la selecció Catalana gràcies a la 3a. posició aconseguida al Cnat. de Catalunya a Rubí. Al Gran Premi de Viladecans va ser 4a. als 5 km.

També participarà al Cnat. d'Espanya, que es disputarà a Lleó els propers 18 i 19 de Febrer, **Àngels Noell** que va ser 3a. a Viladecans i a on



*Raquel León 3a. Cnat. Catalunya*

va fer la mínima per poder participar-hi.

Així mateix destaquem la 4a. posició de **Montse Estrada** a

Rubí a la prova dels 5 km. sèniors.

A la Categoria cadet **Cristina Cepeda** va millorar la seva marca personal a Gran Premi de Rubí a on va aconseguir la 8a. posició i la 7a. a Viladecans, una de les "cunes" de la marxa a Catalunya.

**Yeray Jiménez** també va millorar marca personal a Rubí i va ser 8è., mentre que a Viladecans va ser 5è.

## ¿Què cal menjar abans d'una competició?

Jordi Cladellas

**L'alimentació prèvia abans de la competició té la funció d'evitar la "pajara", relaxa l'estómac i aporta energia als múscles.**

L'elecció tant pel que fa al tipus d'alimentació com de la quantitat que s'ha de menjar abans de les competicions, depèn de factors físics i psicològics, per tant és convenient que cada esportista esculli els aliments segons les seves costums i el tipus d'esport que practica.

**La importància dels hidrats de carboni.**

Els hidrats de carboni són el principal combustible energètic del nostre organisme, per tant l'últim menjar abans d'una competició ha d'estar compost principalment d'aliments rics en hidrats de carboni complexos com pasta, arròs, pa, patates, cereals,... pel contrari, convé no abusar dels hidrats de carboni simples presents als suc de fruites, mel, fruits secs, almívar, caramels, dolços, xocolata, pastisseria, begudes refrescants ensu-

crades,... ja que podrien provocar un descens dels nivells de sucre en sang al cap de 60-90 minuts d'exercici.

**Cal recordar unes pautes**

És important que l'últim menjar abans de la competició es faci entre 3 i 6 hores abans de la prova, per tant convé planificar correctament aquesta ingesta perquè quan comenci la prova, l'esportista ja hagi fet la digestió i no pateixi problemes digestius.



Les proteïnes i sobretot les grasses, que fan que la digestió sigui més lenta han d'estar presents en petites quantitats com a conseqüència de la

importància que tenen els hidrats de carboni en aquestes ingestes.

Per altra banda, no és recomanable que l'esportista mengi aliments integrals i rics en fibra ja que poden ocasionar-li molèsties gastrointestinals.

És important no oblidar que aproximament 1 hora abans de la competició convé prendre un petit refrigeri compost d'una beguda amb l'adequat contingut d'hidrats de carboni i sals minerals, i una mica de pa o galetes, i cada 15 minuts s'hauria de prendre beguda per poder mantenir un bon nivell de glucosa a la sang.

**Si la prova és pel matí**

En aquests casos no és necessari que l'esportista es llevi a les 6 del matí si té la competició a les 9 hores per poder deixar 3 hores entre el menjar i l'inici de la prova, ja que ingerint un sopar ric en hidrats de carboni la nit anterior i esmorzar unes 2 hores abans de començar l'exercici resulta suficient.



Aquest butlletí neix de la necessitat de tenir informats als nostres socis de les activitats i actuacions dels atletes, tant de l'escola d'atletisme com els de la resta de categories del Club. També per oferir a tots vosaltres la possibilitat expressar la vostra opinió, ja que el butlletí està obert a tothom, ja sigui per fer escrits de qualsevol cosa que tingui a veure amb el món de l'atletisme, per fer suggeriments, per comentar les competicions, per fer peticions o simplement per donar la vostra opinió.

Per tot això i més, us preguem la vostra col·laboració, i us demanem també que ens feu arribar els escrits o comentaris que vulgueu que surtin en el proper butlletí i si és possible sortirà al proper número.

Cal dir que sense la vostra ajuda no serà possible tirar-ho endavant, i per tant fem una crida a tots els atletes, socis i pares, que quan aneu a una competició ens feu arribar un comentari de com ha anat i el que us ha semblat i el porteu a secretaria.

Gràcies per la vostra col·laboració.



**CLUB ATLÈTIC GRANOLLERS**

Camp de les Moreres, 22

08400 – Granollers

Tel. i Fax : 93 870 52 83

[www.cagranollers.tk](http://www.cagranollers.tk)

[cagranollers@telefonica.net](mailto:cagranollers@telefonica.net)

## XXXIX Cros Internacional Ciutat de Granollers

Un any més el Cros Ciutat de Granollers va ser tot un èxit i es consolida com un dels més importants de Catalunya. I aquesta 39a. edició ha comptat amb un guanyador de luxe, el Campió d'Europa i d'Espanya **Chema Martínez**. Es va proclamar vencedor a la prova reina amb un temps de 26'30" seguit de Nicolas Manza (kenya). Pel que fa a la prova sènior femenina la guanyadora va resultar la kenyana **Beatriz Chepchumba** seguida de



*Sortida prova sènior masculí*

**Kenza Wahbi** del Marroc. Pel que fa a la participació dels atletes del Club a continuació us detallarem les millors posicions. A la categoria infantil el

primer classificat del club va ser **Francisco Coca** al lloc 14è. seguit de **Núria Camargo** al 15è. A la categoria cadet trobem a **Sergi Luque** al 12è. lloc, **Anna Martín** al 13r. al 14. **Sílvia Rodríguez**, al 15è. **Ariadna Baño**. A la categoria júnior a **Gerard Reixac** a la 13a. posició, a la categoria sènior a la 29a. posició a **Rafael Espinar** i per últim, però no menys important, us destaquem a **Andreu Vilarrasa** a la 11a. posició a la categoria veterana.

## Escola d'Atletisme - Temporada de Cros

Aquesta temporada de Cros els atletes de l'escola esportiva han aconseguit un total de 30 podis i 64 llocs entre la 4a. i la 10a. posició, tot un èxit!

L'equip cadet femení, integrat per **Anna Martín**, **Núria Camargo**, **Ariadna Baño**, **Irene Benito**, **Marta Capdevila** i **Natalia Serrano** han estat classificades per participar al Cnat. d'Espanya de Cros per equips que tindrà lloc a Valladolid el proper 5 de març gràcies a la 4a. posició assolida



*Anna Surroca i Claudia Torre al podium*

al Cnat. de Catalunya per equips celebrat a Sabadell.

A la categoria benjamina destaquem els triomfs de **Anna**

**Surroca**, **Claudia de la Torre** (9a. i 7. a la final de Catalunya de Cros a Lloret), **Àlex Pérez** i **Javier Mendoza**.

A la categoria infantil a **Nil Vives**, **Francisco Coca**, **Pol Carrera** (10è. a la final de Catalunya) i **Núria Camargo** (8a. a la final de Lloret).

A la categoria cadet a **Jaume Andreu Nicolás**, **Ariadna Baños**, **Anna Martín**, **Sílvia Rodríguez** i **Sergi Luque**.

Ara resta repetir el mateixos èxits a la temporada de pista!

## Temporada de Cros

A continuació fem una ràpida repassada a les millors posicions aconseguides a la resta de categories:

Al Cnat. de Catalunya de Cros destaquem el 14è. lloc de **Gerard Reixach** (cat. júnior), el 18è. de **Víctor Martínez** (cat. promesa) i el 33è. de **Rafael Espinar** (sènior). I al Cnat. de Catalunya Veterà **Andreu Vilarrasa** va obtenir la 8a. millor posició. **Gerard Reixach** va guanyar el



*Joan Molins al Cros de Girona*

Cros de Girona, 7è. **Rafael Espinar**, 5è. **Andreu Vilarrasa**, 7è. **Albert Turigas**

(veterà) i 5è. **Joan Molins** (juvenil). Al Cros de Sta. Coloma de Farners **Víctor Martínez** va pujar al pòdium amb la 3a. millor marca, 4t. **Paco Martín** (veterà), 6è. **Joan Molins** i 8è. **Gerard Reixach**.

Al Cros de Sant Hilari de Sacalm **Joan Molins** va acabar al 6è. lloc i **Rafael Espinar** va obtenir la 9a. posició a la prova reina.