



El Butlletí

CAG NOTICIES

Núm. 5
Any 2006

Lliurament dels guardons CAG

A principis d'any es van lliurar les medalles al progrés, les dels rècords locals i les de les millors marques de la passada temporada 2005.

A continuació us detallem els guardonats a cada una de les categories:

Medalles al progrés:

Víctor Martínez (3000 obs. i Mitja Marató), **Àngel Fuentes** (5000 m.ll.), **Rafael Espinar** (5000 m.ll. i 3000 obs.), **Gerard Reixach** (800 m.ll.), **Francisco Murga** (400 m.ll.), **Daniel Danés** (Disc),



El president lliura el guardo a Sílvia Rguez.

Borja Santos (100 m. t.)
Gerard Puig (Llargada),
Gala Badrines (100 m.t.),
Juanma Corbacho (110 m.t.),
Juan Pedro Sevilla (Llargada) i **Marc Marin** (110 m.t., Llargada i Triple Salt).

Rècords Locals: **Raquel León** (3 km. m. pista; 5 km. m. pista; 5 km. m. ruta). **Gala Badrines** (perxa), **M^a Àngels Noell** (10 km. m. ruta), **Borja Santos** (100 m.t.) i **Marc Marin** (110 m.t.).

Millors Marques temporada 2005: **Núria Camargo** (Escola Esp. 3000 m.ll. - 11'20"64), **Àlex Mares** (Escola Esp. 200 m.ll. - 26"1), **Gala Badrines** (Absolut 100 m.t. - 15"33), **Juan Pedro Sevilla** (Absolut Llargada - 6,59 m.).

Campionats de Catalunya

Al mes de juny es disputar el Campionat de Catalunya Juvenil a Castellar a on **Gerard Puig** es va proclamar Campió de Catalunya a la prova de triple salt amb una marca de 14,06 m. i va ser segon al salt de llargada amb la marca de 6,54 m.

Als mateixos Campionats **Joan Molins** va ser 7è. als 1.500 m.ll. i **Sílvia Rodríguez** va aconseguir la 8a. posició a la mateixa prova.

Al Campionat de Catalunya Absolut a l'Aire Lliure **Pilar Pérez** va assolir la 5a. millor marca als 400 m.ll. mentre que **Juan M. Corbacho** va ser 7è. als 110 m. tanques.



Gerard Puig a la prova de Triple Salt.

També al mes de Juny es va celebrar el Cnat. de Catalunya Veterà disputat en dues jornades a Badalona.

Daniel Danès es va proclamar Campió a la prova de disc i

sots-campió a martell i martell pesat i tercer a pes. **Pilar Sánchez** Campiona també a salt d'alçada i llargada, **Salvador Primo** a pes, javelina, martell i martell pesat. **M^a Àngels Noell** sots-campiona als 5 km. marxa, **Josep Cladellas** a pes i javelina, i **Jordi Cladellas** a salt d'alçada. Finalment **Josep Moyano** va aconseguir la 3a. millor posició a la prova de javelina.

Al proper butlletí us informarem dels resultats dels Campionats d'Espanya que s'estan disputant aquests dies arreu del país.

Escola d'Atletisme – Campionats Escolars

Al mes de Març es va disputar el Cnat. d'Espanya Cadet a Valladolid amb la participació de l'equip femení compost per **Irene Benito, Anna Martín, Núria Camargo, Marta Capdevila, Natàlia Serrano i Ariadna Baño** a on van aconseguir la 23a. posició.

A les classificacions finals de la *Lliga Comarcal* d'enguany hem de destacar a la cat. Prebenjamina la 2a. posició de **Javier Mendoza**, a la Benjamina la 1a. de **Maria Gil** i la 3a. de **Anna Surroca**, a l'Alevina la 2a. de **Juan Arias** i a la Cadet la 2a. de **Lluís Martínez**.

A les classificacions per equips l'escola del CAG va ser primera a les categories Prebenjami Masc., Benjamí Masc. i Fem., segona a Prebenjami Fem., i Infantil Masc. i Fem. i tercera a la categoria Cadet Masc. i Aleví Masc.

L'atleta infantil **Pol Carrera** es va proclamar doble Campió de Catalunya Escolar a les proves de salt de llargada (5,29 m.) i salt d'alçada (1,58 m.) al certamen que va tenir lloc a l'Hospitalet de Llobregat.

A la mateixa competició també van destacar els quarts llocs de **Núria Camargo** i **Natalia Serrano** als 1000 m.ll. i salt de llargada respectivament.



Lliga Catalana de Clubs 2006



Rafa Espinar, Ares Molins, Sílvia Rodríguez, Víctor Martínez i Gerard Reixach a la Lliga.

Jordi Cladellas

Pel què fa referència a l'equip masculí, recordem que està a primera divisió a on es fan dues jornades classificatòries i la final. Tant la primera jornada a Castellar com a la segona a Vic, els nostres varen tenir una excel·lent actuació, amb un nivell altíssim quedant segons. Això ens va portar a quedar en el grup dels millors per disputar el títol de Campions de Catalunya. A la jornada final a Sabadell les absències van desequilibrar l'equip, tot i que els atletes varen tenir una actuació molt bona van finalitzar vuitens.

L'equip femení inclòs a la segona divisió fan dues jornades, Calella i Can Dragó, i dues més finals a El Prat i Terrassa. L'equip sempre ha estat en els primers llocs a la classificació, 1a i 2a Jornada segones i es van classificar per pujar de categoria. A la 1a Final terceres, i com acostuma a passar, al final les absències varen tornar a fer que l'equip baixés molt el seu rendiment quedant cinquenes.

Marxa Atlètica



Raquel León i Mª Àngels Noell. Pòdium al Cnat. d'Espanya.

Mª Àngels Noell va assolir la 2a. posició al Cnat. d'Espanya de marxa disputat a Lleó malgrat al fred que feia a la capital castellana, mentre que **Raquel León** va assolir la 2a. posició amb la Selecció Catalana Cadet. Individualment va fer 10a. millor marca.

Montse Estrada va aconseguir el primer rècord local als 20 km. Marxa Femenins en Ruta. Va marcar un registre de 2h16'44" a Bompas (França) el passat 29 d'Abril, on va finalitzar a la 3a. posició Sènior. A la mateixa competició **Mª Àngels Noell** va obtenir la 4a. posició amb una marca de 2h22'46".

Raquel tots et desitgem bona sort a Valladolid!

Millor Esportista Granollers 2005



Finalistes Millor Esportista Granollers 2005

El passat 18 de Maig es van lliurar al Teatre Auditori de Granollers els guardons al Millor Esportista de la ciutat de la temporada passada.

Optaven al premi com a finalistes representant al CAG el saltador **Borja Santos** i el fondista **Gerard Reixach**. Finalment a cap dels dos atletes els hi van adjudicar el esperat guardo malgrat els seus impressionants currículums esportius.

Esperem el proper any poder aconseguir aquest prestigiós guardo.

Distensió de turmell

Jordi Cladellas

De vegades una revinclada lleu pot ser deguda simplement al fet de perdre l'equilibri, se sent dolor que desapareix ràpidament i es pot seguir caminant sense problemes. En cas que la revinclada sigui més greu, a vegades se sent un "soroll sec" en el moment en que es produeix la lesió.

Una revinclada succeeix quan s'estiren o s'estripen un o més lligaments de l'exterior del turmell. Si no es tracta adequadament, pot arribar a fer-se un problema crònic.

És possible fer-nos una revinclada quan els dits estan en contacte amb el terra i el taló aixecat (flexió plantar). Aquesta posició provoca un estirament dels lligaments i els col·loca en una posició vulnerable. Una cop ràpid com una caiguda de triple salt pot fer que el turmell es torci cap dintre (inversió). Quant això succeeix es poden lesionar un dos o tres lligaments del turmell.

Cal explicar al metge que és el que s'estava fent en el moment de la lesió. El metge l'examinarà i potser recomani fer una radiografia per assegurar-se que no hi ha cap fractura d'os. Segons la quantitat de lligaments lesionats, les revinclades es poden classificar en Grau I, II III.

Tractament:

En cas de revinclada Grau I, s'han de seguir les indicacions de descans, gel, embenatge de compressió i elevació. La inflamació generalment desapareix en uns dies.

Per a les revinclades Grau II i III cal seguir les indicacions de descans, gel, embenatge de compressió i elevació i donar-li més temps per notar una millora. Moltes vegades el metge immobilitza el turmell.

Una revinclada de Grau III pot provocar la inestabilitat permanent del turmell. En aquest cas de revinclades greus, el metge pot receptar la col·locació d'una sabata especial de guix o plàstic mòbil durant 2-3 setmanes.

Distensió de turmell



Rehabilitació:

Tots els lligaments lesionats necessiten rehabilitació, si no es fes, el turmell no es recuperarà totalment i podrà lesionar-se de nou. Totes les revinclades de turmell, de les més lleus a les més greus, passen per un procés en tres etapes de recuperació.

1. Fase I: descansar, reduir la inflamació i protegir el turmell lesionat.

Progressivament recolzar el turmell i al mateix temps protegint-lo pot afavorir la recuperació.

2- Fase II: recuperar la flexibilitat, moviment i força del turmell.

3. Fase III: tornar gradualment a les activitats regulars i exercicis d'entrenament.

Una vegada ja es pot recolzar completament el turmell, el metge pot recomanar programes d'exercicis que permetran recuperar la força muscular i la dels lligaments, augmentar la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació. Podrà caminar o córrer amb el turmell embenat. És important completar el programa de rehabilitació ja que així disminueix la possibilitat de lesionar-se altre vegada.



CLUB ATLÈTIC GRANOLLERS

Camp de les Moreres, 22

08400 - Granollers

Tel. i Fax : 93 870 52 83

www.cagranollers.tk

cagranollers@telefonica.net