

**HANDBOL**

Jaume Puig no seguirà a la banqueta del primer equip del CH La Salle després de cinc temporades al càrrec
PÀG. 21

FUTBOL

El CD Montcada i l'UE Sant Joan obtenen els seus objectius amb l'ascens i la permanència

Els verds tornaran la propera temporada a Segona Catalana, mentre que els de Can Sant Joan seguiran un any més a Primera

Rafa Jiménez | Redacció

Després d'haver patit dos descensos consecutius des de Primera a Tercera Catalana, el CD Montcada ha tornat a recuperar el somriure amb la confirmació del seu ascens a Segona. L'equip de José Antonio Montes ha protagonitzat un espectacular tram final de temporada amb 13 victòries seguides que li permeten ser el millor segon classificat de tots els grups de Barcelona, fet que li dona l'ascens sense haver de disputar la promoció. Els verds, que només han encaixat tres derrotes, van assolir el seu objectiu el 20 de maig amb un clar triomf al camp del CF Júpiter B (0-4), gràcies als gols d'Edgar Lorenzo, en dues ocasions, José Luis Casillas i Eric Yáñez.

"La Tercera Catalana és una categoria molt complicada i agraeixo l'aposta que van fer els jugadors, que van decidir quedar-se després del descens. L'equip venia d'una dinàmica perdedora i li hem donat la volta a la seva manera de pensar. Ara té un ADN diferent i no mira cap abaix, sinó cap a dalt", ha comentat Montes al programa 'Temps Afegit' de Montcada Ràdio. De cara al futur, el tècnic verd està convençut que l'equip serà competitiu a Segona Catalana si el club li dona continuïtat al projecte: **"Els jugadors i el cos tècnic no podem**

fer miracles i tot dependrà de l'aposta que faci l'entitat". L'equip celebrarà l'ascens el 28 de maig a l'estadi de la Ferreria a l'últim partit contra el FC Masquefa (11.30h).

Permanència. Un dia després de la confirmació de l'ascens del CD Montcada, l'UE Sant Joan-Atlètic es va assegurar la seva continuïtat a Primera Catalana gràcies a la victòria que va aconseguir a l'estadi de Can Sant Joan contra l'UE Llagostera B (2-0). Després d'una primera meitat sense gols, l'equip es va treure tota la pressió i va certificar el triomf amb dos gols, d'Albert Jiménez i Leo Cangiotti. La seva victòria, unida a l'empat del CD Masnou contra l'FC Martinenc (1-1), l'allunya matemàticament dels últims sis classificats del grup 1r que baixen per culpa dels descensos compensats. El xiulet final va ser molt celebrat per l'afició i l'equip, tot i que a l'ambient es podia palpar una sensació de tristesa pel final d'un cicle, amb la marxa d'alguns jugadors i del cos tècnic format per José 'Pinti' i Jordi García. **"Jo em volia quedar, però hi ha coses que no es poden tolerar. He fet molt per aquest equip, al que vaig agafar a Tercera Catalana, i crec que als últims mesos no he rebut el tracte que mereixia",** va dir 'Pinti' a 'Temps Afegit', després del partit.



L'expedició del CD Montcada, formada per jugadors, cos tècnic, directius i aficionats, va celebrar l'ascens a l'estadi del CF Júpiter B de Sant Cugat



Amb el xiulet final, alguns jugadors que deixen el club, com Daniel Moreno 'Mono', van ser homenajats a la gespa per la resta dels seus companys



COMPRA DE CHATARRA Y METALES
DESALOJO DE LOCALES | DESGUACE INDUSTRIAL | LIMPIEZA DE NAVES

Servicios Contenedores | Camión pulpo | Retirada de Basuras y Maderas mediante contenedores | Cable eléctrico | Chatarras de Hierro Latón | Bronce | Aluminio | Plomo | Compra venta de Vigas Tubos | Varillas | Estanterías | Rejas | Todo tipo de Hierro

OBTÉN BENEFICIOS CON LO QUE YA NO NECESITAS



Carrer del Mig, 17 (Pol.Ind. Pla d'en Coll) | 08110 Montcada i Reixac | Tel.93 564 06 93

FUTBOL

El femení de l'EF Montcada acaba la lliga al cinquè lloc de Primera Divisió

Antonio Moya vol continuar a la banqueta, tot i que encara no ha confirmat la decisió

Rafa Jiménez | Redacció



L'EF Montcada va acabar la lliga amb una derrota casa contra el segon, el CF Manu Lanzarote (0-3)

BÀSQUET

El GrupoUno CTC de l'UB MiR finalitza al desè lloc

Raül Ortega es retira i no seguirà com a entrenador de l'equip

Després d'haver pujat la temporada passada a Tercera, el GrupoUno CTC de l'UB MiR ha acabat la lliga al desè lloc amb 43 punts i un balanç de 13 victòries i 17 derrotes. Raül Ortega, que ha estat entrenador-jugador de l'equip des de mitjans de gener, va disputar el seu últim partit oficial el 7 de maig amb una victòria contra el CB Inma (78-72). Ortega, que va jugar durant 15 temporades al desaparegut CB Montcada, ha decidit retirar-se i també renuncia a seguir com entrenador. "Vull passar més temps amb la família i, als 35 anys, ja no puc fer un joc tan físic com estava acostumat



Ortega, a la dreta, durant el seu últim partit

abans", ha dit el cerdanyolenc, qui agraeix públicament el tracte que ha rebut a Montcada durant la seva llarga trajectòria com a esportiva | **RJ**

HANDBOL

Pau Lleixà pren el relleu de Jaume Puig a la banqueta del CH La Salle

El club lassallenc aposta per un canvi generacional en la direcció del sènior A masculí

Després de cinc temporades, Jaume Puig no continuarà com a tècnic del CH La Salle i serà substituït per Pau Lleixà, que fins ara era el seu segon entrenador. El tècnic tarragoní, de 25 anys, va arribar al club el 2014 i aquesta temporada també havia dirigit el juvenil masculí i exercia el càrrec de director de l'escola. Lleixà, que l'any passat va pujar a Lliga amb el femení, es planteja el rept d'"aportar idees innovadores, sense oblidar l'ADN lluitador d'un equip que tindrà, com a primer objectiu, la permanència", segons ha dit al programa "Tems Afegit" de Montcada Ràdio. De moment, Puig ha decli-



Lleixà, al centre de la rotllana, i Puig durant un partit del sènior femení de la temporada passada

nat fer declaracions per valorar el seu adéu del club lassallenc, que també ha anunciat que el fins ara jugador Manel Gámiz serà el seu nou director esportiu.

Sènior B. A manca de tres jornades per acabar la segona fase de 4a Catalana, ocupa la setena posició en una lliga de 8 equips amb 9 punts | **RJ**

KORFBAL

Els tres equips locals, als play-off per al títol

Bon paper del dos sèniors del CK Montcada i de l'AEE M. Miró

Montcada i Reixac ha estat l'únic municipi català que ha situat tres equips als play-off per al títol de campió de les tres màximes categories: Top A, Top B i Segona Divisió. El CK Montcada A, que juga al Top A, va acabar la lliga regular a la quarta posició i està disputant les semifinals, al millor de tres partits, contra el CK Vallparadís, vigent campió de lliga i copa. De moment, l'equip de David Rúa va perdre el primer partit per 26 a 17. El sènior B, que va ser el millor al Top B, també va iniciar amb una derrota el play-off contra el CE Vilanova i la Geltrú B (12-15).



El CK Montcada B no ha començat bé el play-off

A Segona Divisió, l'AEE Montserrat Miró, que va passar com a segon, tampoc va tenir sort en el seu primer partit del play-off, perdent a casa contra el Lladonosa (15-17) | **RJ**

ELS MILLORS PREUS AMB TOT INCLÒS
audiòfon + piles + revisions + servei postvenda

Silvia | AUDIOPROTETISTA DE MERCEDES DES DE FA 8 ANYS

"Sé que sempre puc comptar amb ella"

Mercedes | PROFESSORA I CLIENTA DE GAES

GAES Montcada i Reixac
Calle Major, 85
Tel. 935 643 488

GAES Ripollat
Plaça Onze de Setembre, 4
Tel. 936 916 753

JEREZ AUDIOVISUALS
SERVEIS DE REVISIÓ

GAES Centres Auditius

FRANCESCA BRULLES ARALL

MÁS DE 25 AÑOS DE EXPERIENCIA
SON NUESTRA GARANTÍA
Catalunya, Estado español y Extranjero

ABOGADA

Civil (divorcios y reclamaciones de todo tipo)
Penal | Accidentes de tráfico
Tramitación y renovación de permisos de trabajo y residencia | Nacionalidades
Laboral | Accidentes de trabajo
Tramitación de pensiones de invalidez
Constitución de sociedades | Herencias, etc.

c/ Major, 59, ático
Tel. 93 564 06 23/93 564 32 55
Fax: 93 564 60 04
Mòbil: 615 97 46 54
e-mail: advocats@francescabrulles.net

GRIFELL SERVEIS DE NETEJES, S.L.

URGENCIAS 24H 93 147 70 00
615 90 32 48

DESATASCOS DE TUBERÍAS DESDE 80€
INUNDACIONES Y VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS

Avda. Ferreria, 79 • 08110 Montcada i Reixac • admin@grifells.com

CLINICA DENTAL
Rodolfo Medina

(08110) MONTCADA I REIXAC
Avda. Ribera, 31 baixos
Tel. 93 564 15 84

(08850) GAVÀ
Gaudi, 6. 1ª - 4ª - Tel. 93 662 93 69

(08980) SANT FELIU DE LLOBREGAT
Vidal i Ribas, 15, 1ª-1ª
Tel. 93 666 40 11 - Tel./Fax 93 666 41 62

.....Minut i resultat.....

KARATE

El Shi-Kan guanya 11 medalles al Campionat de Catalunya de Kyokushinkai en Kata i Kumite



SHI-KAN

El Shi-Kan va obtenir un total d'11 medalles (3 ors, 4 argentis i 4 bronzes) al Campionat de Catalunya absolut de Kyokushinkai de Kata, des d'alevins fins a sèniors, i Kumite, des de cadets fins a sèniors, que es va disputar el 13 de maig al pavelló Miquel Poblet. En Kata, els juvenils Eric Ruiz i Lucía Franco i la cadet Paula Franco van aconseguir la medalla d'or a les seves categories. El també juvenil Francesc Cinca va guanyar la de bronze mentre que els infantils Pau Ruiz i Joel Blasco es van endur les medalles de plata i bronze respectivament –els sis, a la foto. En Kumite, el júnior Antonio López i el sènior Joel Pérez (-80kg) van obtenir l'argent. Els cadets Ismael Estaire i Paula Franco, així com el sènior José Castillo (+80 kg) van guanyar la medalla de bronze | RJ

El TT La Unió encaixa la primera derrota a la final de Segona A

L'equip format per José Hurtado, Carlos Fernández i Néstor Troncoso no va poder aconseguir el títol de campió de Segona A Provincial després de perdre la final que es va disputar el 14 de maig a les instal·lacions que la Federació Catalana de Tennis de Taula té a Calella. Els montcadencs, que van guanyar el seu grup i jugaran la propera temporada a Primera, van perdre contra els Amics de Terrassa per 2 a 4 en la que ha estat la seva primera ensopegada de tota la temporada. Després d'aquesta derrota contra un rival que també estava invicte, el sènior A de La Unió no podrà optar al doble ascens a Preferent | RJ



TENNIS

NATACIÓ

Bon resultat de l'EN Montcada a la Final Territorial

L'Escola de Natació Montcada va obtenir 16 podis a la Final Territorial dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya que es va disputar el 20 de maig a les instal·lacions del Club Natació Sabadell. Tots els nedadors que van formar part de l'equip local (Carla i Nadia Misas, Guillem Artés, Arnau Bofill, Eloy Quero, Natalia Castro, Martín Casado, Martí Toldos, Claudia Garrote, Marc Grau, Marta Mérida i Víctor Lara) es va classificar per a la final de Catalunya que es disputarà el 4 de juny a Igualada | RJ

MOUNTAIN BIKE

José Luis Martín, entre els 50 millors de la Titan

El ciclista montcadenc de l'equip Tomás Domingo va aconseguir finalitzar en el seu debut a la Titan Desert, l'exigent cursa de sis etapes que es va disputar entre el 30 d'abril i el 5 de maig al Sàhara marroquí. A la classificació general, Martín, de 46 anys, va ocupar la 50a posició d'un total de 350 corredors, sent el número 18 de la categoria màster 40. El conjunt barceloní va participar en aquesta prova amb un total de 20 corredors, que van fer uns 600 quilòmetres en sis dies | RJ



TOMÁS DOMINGO

GINNÀSTICA RÍTMICA

El CG La Unió classifica dues gimnastes per a la Final dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya



CG LA UNIO

Quatre gimnastes del CG La Unió van participar el 21 de maig a la final de la Fase Territorial dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya que es va disputar a Viladecans. La benjamina A Sheila Roger, que va ser tercera, i la infantil A Núria Álvarez, que va ser vuitena, van passar a la final nacional que se celebrarà el 4 de juny a la Bisbal d'Empordà. La resta de la representació local va estar formada per l'alevina B Sandra Luque, que va finalitzar a la tercera posició, i la infantil B Lucía Pina, que va ser sisena | RJ

ATLETISME DE MUNTANYA

L'UltraJAM participa a la Transvolcania de La Palma

Jordi Casanovas va acabar a la 118a posició de la Marató de 45 km amb un temps final de 6 hores i 21 minuts. A l'UltraMarató, de 74 km, van participar Enric Dalmau (564è de 2.000 corredors amb un temps de 12 hores i 11 minuts), Toni Ortiz (638è amb 12h i 28') i Jordi López (1.023è amb 13h i 51') –els tres, a la foto | RJ



JAM



CCTA CAN PIQUÉ

Bons resultats al Campionat de Catalunya

El Club Català de Tir amb Arc Can Piqué va aconseguir 9 medalles al XXIIè Campionat de Catalunya de Bosc 3D, que es va disputar el 14 de maig a les instal·lacions del club local amb la participació de 154 arquers. A la modalitat de *longbow*, Félix Pérez i Xavier Fernández van guanyar la medalla d'or a les categories veterans i sènior, respectivament. El tercer or per a l'equip local va ser per a Josep Sánchez en arc nu. L'única medalla de plata que va aconseguir el CCTA Can Piqué va ser per a la cadet Alba Rubio, també en arc nu. En aquesta mateixa categoria i modalitat, la seva germana Cristina es va endur el bronze. Les altres quatre medalles d'aquest metall van ser, en *longbow*, per a la sènior Noemí Marzola i Nil García, entre els menors de 14 anys, i, en arc nu i arc compost, per als sèniors Marta Gelpí (32 punts) i Tolo Jiménez (41 punts), respectivament | RJ

SUBVENCIONS

Cs demana una comissió que estudiï el repartiment dels ajuts a les entitats

Ciudadans exigeix al regidor d'Esports, Salvador Serratosà (ERC), que creï de forma urgent una comissió que estudiï un nou repartiment de les subvencions a entitats esportives. Aquest va ser un dels punts de l'acord entre la formació taronja i l'equip de govern per aprovar els pressupostos municipals. Óscar Pérez, un dels tres regidors que Cs té a l'oposició, considera que la regidoria d'Esports està mostrant "deixadesa" i avisa que el seu partit serà "inflexible" amb el govern perquè executi tots els punts de l'acord | RJ

autotallers ASENSI

AMPLI HORARI COMERCIAL
NO TANQUEM AL MIGDIA
 De dilluns a divendres de 7h a 19h
 Dissabtes de 9h a 13h

...el teu Taller de confiança

- ▶ Vehicle de Substitució
- ▶ Reparació general d'automòbil al millor preu qualitat del mercat actual
- ▶ Ofertes, descomptes i promocions especials!
- ▶ Manteniment de vehicles de empresa
- ▶ Pressupostos sense compromís
- ▶ I molts més serveis...

Autotallers Asensi SL
 Progrés, 45
 Pol. Industrial La Ferreria
 08110 Montcada i Reixac
 Tel. 93564 03 45

taller@autotallersasensi.com
 www.autotallersasensi.com

.....Viu l'Esport.....

PROPOSTES

L'esport augmenta la seva presència al programa de la Festa Major

Hi haurà atletisme, bàsquet, tennis taula, futbol sala i 'futbol bombolla', entre d'altres

Rafa Jiménez | Redacció

L'esport adquireix més presència al programa d'activitats de la Festa Major, que se celebrarà entre el 2 i el 5 de juny. La Milla Urbana de la JAM es consolida com l'esdeveniment esportiu més important amb l'organització de la seva 12a edició, que es disputarà el 4 de juny, a partir de les 10h, a la rambla dels Països Catalans. Les inscripcions, amb un límit de 600 atletes i a un preu de 3 euros, estaran obertes fins a l'1 de juny i s'han de fer al web www.jam.cat. El 3 de juny, el CITT La Unió organitza al pavelló Miquel Poblet el VIè Open Popular Vila de Montcada i 2n de Festa Major amb una competició individual i per parelles. Les inscripcions, al preu de 10 euros, es poden fins que s'esgotin les places a openditlaunio@gmail.com. Aquest mateix dia, l'UB MiR prepara un 3x3 de bàsquet que es farà, de 9 a 14h, davant del pavelló Miquel Poblet. Les inscripcions, a 15 euros per



Atletisme tornarà a ser protagonista durant la matinal del diumenge de Festa Major

equip, s'han de fer entre el 22 i el 31 de maig a l'oficina que el club té a la pista coberta, de 18 a 20h, o a través del correu electrònic uniobasquetmir@ubmir.cat. El 5 de juny, el CFS Montcada prepara un 3x3, a partir de les 10h, per a jugadors des de promeses fins a cadets. Les inscripcions, al preu de 4 euros per participant, es poden fer fins al 31 de maig a l'oficina del club (Tarragona, 3) el dilluns, dimarts i dimecres, de 17.30 a 20h.

Activitats. L'IME, que col·labora amb totes les entitats en l'organització d'aquestes activitats, també prepara un jornada de 'futbol bombolla' que es farà el 4 de juny al pavelló Miquel Poblet, de 16 a 21h. Els equips, formats per cinc jugadors i que poden ser mixtos, han de pagar 12,5 euros i les inscripcions estaran obertes fins al dia 1. L'excursionisme, la petanca, el korfbal, els escacs, el futbol i el tir amb arc també estaran presents a la Festa Major.

BÀSQUET

El Mini A de l'UB MiR es proclama campió

Només ha perdut un partit a la segona part de la temporada

El Mini A de l'UB MiR s'ha proclamat campió de lliga al grup 2n del Nivell C-2 després d'haver sumat 23 punts en 12 jornades amb un balanç d'11 victòries i una única derrota. Els montcadencs, que només van perdre el partit que es va disputar a principis de febrer contra el CES Bosco Rocafort (61-62), corresponent a la 4a jornada, es van proclamar

campions el 13 de maig amb un triomf a la pista del Santa Caterina de Siena (42-60) que va servir per tancar la lliga. A la primera part de la competició que es va disputar entre els mesos d'octubre i desembre, el Mini A blau va finalitzar a la quarta posició del grup 10è del Nivell C amb 14 punts i un balanç de 4 victòries i 6 derrotes | **RJ**

Èxit de dos tècnics locals al planter femení del RCDE



Marc Parra i Erik Corral, tècnics del RCDE

Els cosins Erik Corral, de 26 anys, i Marc Parra, de 21, han protagonitzat una gran temporada dirigint els dos equips alevins femenins del RCD Espanyol. Fent tàndem amb Àlex Gassó, Corral ha guanyat la lliga amb l'alevi A al grup únic de la Divisió amb 57 punts en 20 jornades. Per la seva banda, Parra es va proclamar campió al grup 2n de 2a Divisió amb el B a manca de dues jornades per al final | **RJ**



El Mini A de l'UB MiR va celebrar el títol el 13 de maig a la pista del col·legi Santa Caterina de Siena

FUTBOL

Els prebenjamins juguen l'últim derbi de la temporada

El partit entre els dos prebenjamins B del CD Montcada i l'EF Montcada, corresponent a la 29a jornada del grup 48è, va finalitzar amb victòria dels vermells per 0 a 12. A manca d'un partit, l'EF Montcada ocupa la setena posició amb 45 punts (14 victòries, 3 empats i 10 derrotes) mentre que els verds són tretzens amb 13 punts (4-1-22). D'altra banda, el club vermell organitza el 12è Torneig Vila de Montcada que es farà durant dos caps de setmana del mes de juny (3 i 4/10 i 11) | **RJ**



PILAR ABAN

FUTBOL SALA

Polèmica entre el CFS Montcada i el CFS Corbins



El prebenjamí va quedar eliminat de la Copa Catalunya després de perdre el 21 de maig per penals a la pista de l'FS Racing Pineda (9-9). Els montcadencs, que el 7 de maig havien guanyat una primera ronda contra l'AE Montmeló (5-11), van superar també la segona, tot i perdre contra el CFS Corbins (8-7). El CFS Montcada va impugnar aquest partit perquè el seu rival n'havia disputat dos en menys de 12 hores i la federació li va donar la victòria per 0 a 6. Aquesta resolució va generar molta tensió i l'entitat montcadencs denuncià el club lleidatà davant del comitè de competició per haver malmès la seva imatge a les xarxes socials i a diferents mitjans de comunicació | **RJ**

ARXIU/RAFA JIMÉNEZ

PATINATGE

Debut del Can Cuiàs al Campionat d'Espanya de Pista

Els alevins Eva Fernández i Iván Roldán van representar el Roller Can Cuiàs a la competició que es va disputar el 13 i 14 de maig a Llicà d'Amunt. Tot i quedar lluny de les primeres posicions, ambdós van finalitzar les seves proves i van millorar els seus temps personals | **RJ**

FUTBOL

Brillant temporada dels benjamins de l'EF Montcada

Els quatre equips han acabat entre els dos primers classificats

El benjamí A de l'EF Montcada, que juga al grup 18è de 2a Divisió, s'ha proclamat subcampió amb 74 punts i pujarà a Primera ja que el campió del seu grup, el Gimnàstic Manresa, no pot tenir més de tres equips a la mateixa categoria. El benjamí B puja a Segona gràcies al fet que ha estat campió del grup 21è de 3a Divisió, títol que va certificar el 29 d'abril, i quan encara restaven

tres jornades per acabar la lliga, amb una victòria contra l'OAR Gràcia Sabadell C (0-15). El Benjamí C és líder del grup 25è de Tercera i es proclamarà campió, i, per tant, pujarà a Segona, si empata o guanya el 27 de maig al camp del CF Ripollet C. Per últim, el Benjamí D, que juga al grup 26è de Tercera, és segon amb 70 punts, a tres del campió, la Fundació Terrassa E | **RJ**



A manca d'una jornada per acabar la lliga, el benjamí B és líder amb 75 punts en 27 jornades

A títol personal

RAFA JIMÉNEZ



Miguel Millán

culturista

Joc net. Miguel Millán, de 44 anys, ha fet de l'esport la seva filosofia de vida. Nascut al barri barceloní de Nou Barris, però veï de Montcada des de fa 13 anys, la seva professió –preparador físic i entrenador personal– l'obliga a estar sempre en forma i a cuidar la seva alimentació. Fa dues dècades, va entrar al món de la competició amb el fitness atlètic, una disciplina que barreja el culturisme amb la gimnàstica esportiva. Va arribar a ser dues vegades campió d'Espanya i va ocupar la quarta posició en un Mundial, però una greu lesió li va impedir continuar. Fa quatre anys, una conversa amb les seves filles bessones el va motivar per tornar a competir, aquest cop al culturisme natural que promou aquest esport sense l'ús de substàncies dopants. El seu retorn no ha pogut ser millor ja que, al novembre de l'any passat, es va proclamar campió del món a la categoria master. Ara aspira a mantenir el seu nivell competitiu per continuar sent un motiu d'orgull per a la seves filles.

‘Fer exercici sense menjar sa pot ser un còctel perillós’



Com es prepara un per tornar a competir després d'estar 12 anys retirat?

Durant tot aquest temps m'havia dedicat a entrenar altres esportistes, però no sentia enveja perquè sabia que ja havia passat la meua etapa. Sempre he estat molt competitiu, però també he gaudit molt del procés de preparació i per això m'ajuda la meua feina, perquè sempre he d'estar en forma. Una conversa amb les meves filles em va obrir els ulls. Em van preguntar per què no tornava a competir si disfrutava tant fent-ho. Per això vaig tornar, però només per fer culturisme perquè ja no tenia edat per fer acrobàcies arriscades. **I tres anys després, es va proclamar campió del món. S'ho esperava?**

En aquest tipus de competicions no saps qui et posarà les coses més difícils perquè no és com l'atletisme, on cadascú té la seva marca. L'important és arribar amb bons punts de definició i, per això, és clau l'entrenament i

l'alimentació. La sort que tinc és que jo sóc el meu propi preparador.

Pertany a una federació que promou el culturisme natural. Hi ha molt dopatge en aquest món?

Aquest esport està tacat perquè hi ha molts competidors, tot i que no tots, que fan servir substàncies. Em molesta que s'hagi d'especificar el concepte 'natural'. Ningú parla de 'futbol natural'. El dopatge està prohibit a totes les federacions de culturisme, però n'hi ha algunes on la seva utilització és 'vox populi'. Jo participo en competicions on hi ha més control: es fan anàlisis i, fins i tot, es fan servir polígrafs. S'ha de promoure l'esport net. No critico als que fan servir substàncies artificials, però sí als que ho fan i competeixen contra els que ens preparem d'una forma natural.

S'ha de entrenar dur, però una bona alimentació també és clau, veritat?

Com qualsevol esport, s'ha de ser constant i tenir paciència, tant en-

trenant com amb l'alimentació, però no s'ha d'estar obsessionat. En el meu cas, menjo cinc vegades al dia, especialment verdura, ou i peix. Hi ha molts que es preparen menjant molta carn. No és el meu cas. La gent ho pot veure com un sacrifici, però a mi sempre m'ha agradat menjar sa. Això sí, quan estic fora del període competitiu, també em puc regalar petits plaers com beure'm una cervesa.

‘Em molesta que s'hagi d'usar el concepte ‘natural’ per referir-se al culturisme. Ningún parla de futbol natural’

No és molt sacrificat?

A mi m'agrada. És la meua filosofia de vida. Si ho fas per obligació, no aguantes gaire. Estar en forma i

menjar sa t'aporta beneficis a partir d'una determinada edat. Veig gent de la meua generació que ja comença a tenir problemes de salut. A mi també em pot passar, però no serà pels meus mals hàbits alimentaris.

I quantes hores entrena?

Quatre dies a la setmana durant una hora. Quan s'acosta una competició, i has d'estar en el pes adequat, intensifico l'entrenament fins a sis dies a la setmana. La preparació ha de ser suau. No cal que siguin tres hores diàries. Millor entrenar poc temps, però que sigui un treball intens i concentrat.

Per què creu que molta gent veu el culturisme amb una certa distància i d'una forma negativa?

Mai es pot generalitzar. Només podem jutjar quan experimentem alguna cosa en primera persona. És veritat que hi ha gent que entra en aquest món i s'obsessiona, però, en general, hi ha gent molt maca.

Ara hi ha un 'boom' de l'esport popular: running, spinning, pilates... Això és positiu per a la salut?

Ara farà una crítica al sistema. Està molt bé l'exercici, però s'ha de fer d'una manera progressiva, sabent quins són els límits del teu cos i acompanyant-ho amb bons hàbits alimentaris. Si no, pot arribar a ser un còctel perillós i s'ha d'anar amb compte.

Es veu durant molt de temps anant al gimnàs, sigui o no amb l'objectiu de competir?

Sí. L'important és veure amb objectivitat les teves limitacions. S'ha d'assumir l'edat que tens a cada moment. No pots o, millor dit, no has de voler aspirar a fer la mateixa activitat física que feies quan eres més jove.

Quins reptes té per al futur?

Estic preparant un campionat internacional que es farà a Madrid a l'octubre amb l'objectiu de classificar-me per al Mundial que es disputarà a Boston dues setmanes més tard.

MARINA D'OR

Salida 15 Octubre desde Montcada

HOTEL GRAN DUQUE 4*

Pensión Completa
6 DÍAS / 5 NOCHES

399€

PRECIO POR PERSONA
Descuento niño compartiendo con 2 adultos es del 25%

EL PRECIO INCLUYE*:
• Estancia de 5 noches en Hotel Gran Duque 4* en Pensión Completa.
• Zona SPA del Hotel ilimitado.
• Una entrada de 3 horas para la zona lúdica del Mayor Balneario Científico de Agua Marina.
• Un tratamiento de Belleza a elegir por adulto.
• Guía acompañante en excursiones.
• Una entrada al Jardín Encantado.
• Excursión a Valencia Monumental.
• Excursión a grutas de la Vall d'Uixó.

• Excursión a Segorbe.
• 1 entrada con consumición (no alcohólica) para el show nocturno.
• Visita al Palacio D'or para ver espectáculo "La danza del Agua".
• Recorrido en tren turístico por Marina D'or.
• Visita a los Jardines y a los Viveros con refresco y regalo.
• Amplio programa de animación.
• Por la noche música en vivo con animación.
• Prensa diaria en recepción (sujeta a disponibilidad).
• Wi-fi gratuita en la recepción del hotel.
• Seguro de Viaje.

*Consulta condiciones en nuestras oficinas

Información y reservas:
Calle Mayor, 2
MONTCADA | REIXAC | 93 565 05 44
bcn-montcada@bthetravelbrand.com

B the travel brand

Contáctanos en Más de 700 tiendas bthetravelbrand.com

¡PROTÉGETE, PREGÚNTANOS CÓMO!

Alarmas con autogestión
Detección de incendios
Círculo cerrado televisión
Control de accesos

Tel. 673 40 30 70
www.asprojecta.com

ESPERARAS A QUE
AQUEST ESPAI
L'OCCUPI LA COMPETENCIA?

Truca i informa't 636 967 845

SEIMAR

ASSESSORIA GESTIÓ IMMOBILIÀRIA
ASSESSORIA LABORAL FISCAL - COMPTABLE

CAMPANYA DE RENDA 2016

c/ Lleida, 8 - local, 2 - T. 93 564 25 61 - M. 667 28 37 81 / 667 28 37 87