

Trial

Raga School, un projecte per a ajudar en la millora dels pilots

La seua passió pel trial ha portat Adam Raga a alternar l'activitat de competició i entrenaments, amb la del nou projecte personal que va batejar amb el nom de Raga School, que ofereix a pilots nacionals i internacionals la possibilitat d'entrenar amb el mateix mètode i filosofia que ha utilitzat durant la seua trajectòria esportiva.

La Raga School, ubicada a la població barcelonina de Centelles, és una escola per a pilots professionals i semiprofessionals, als quals l'ulldenc transmet la seua experiència i grans coneixements del trial perquè puguen evolucionar i corregir possibles errors amb l'objectiu de millorar el seu nivell.

L'aprenentatge es porta a terme, durant tres hores, per la zona de Barcelona i Girona.

Durant el matí s'efectuen entrenaments amb la moto, i després de dinar, depenent del pilot, es porten a terme uns exercicis diferents per a tre-



ballar tècniques que no controlen. També es revisen les motos, i Adam Raga els dona consell per a la seua posada a punt. La jornada finalitza amb una sessió de gimnàs enfocada a la pràctica del trial amb tots els integrants. També es fan xerrades per a compartir experiències.

Depenent de l'època *indoor* o *outdoor*, es treballa en zones similars, practicant totes les tècniques. També

es treballa conjuntament la preparació física, molt important en el trial, per a potenciar les característiques individuals de cada pilot.

En este 2022 ha destacat la presència de tres pilots nòrdics, Sondre Haga, Jarand-Matias Vold Gunvaldsen i Mats Nilsen.

A més, Adam Raga continua fent dos cursets l'any per diferents parts del món.

Patinatge

Tres podis del Club Patí l'Aldea a Banyoles



Les promeses del Club Patí l'Aldea també van afegir la seua aportació, a la gran temporada que està realitzant l'entitat del Baix Ebre, tant en l'àmbit nacional com internacional.

En el Campionat de Catalunya, organitzat conjuntament entre el Comitè Català de Patinatge Artístic i el CPA Banyoles-Pla de l'Estany i el CPA Cornellà del Terri, amb el suport dels ajuntaments de les dos localitats, amb participació de 78 patinadors i patinadores repartits en cinc categories, van protagonitzar una destacada actuació i els seus patinadors van aconseguir pujar en tres ocasions al podi.

En infantil masculí, medalla d'or de Ferran Arasa, amb 95,85 punts, i plata per a Aleix Amado, 69,49. L'altre podi del CP l'Aldea va ser en la categoria aleví, amb la plata d'Albert Paul Manea, amb 22,42 punts, amb l'or per a Biel Llobet (CPA Laietà), 29,22, i bronze de Gonzalo Navarro (CPA Polinyà). En infantil femenina, la de major participació, amb 28 patinadores, Marta Juná, va ocupar l'octau lloc amb 61,12 punts, i Alba Arribas, el desè, amb 60,71. En aleví femení, Júlia Juaní va ocupar la desena plaça, amb 27,18 punts, i Gianna Pagnoni, la dinovena, amb 20,48.

Bàsquet

Dol al Cantaires de Tortosa per la mort de Nuri Garcin



Amics, companys i familiars van donar el passat diumenge l'últim adeu a Nuri Garcin Itarte, treballadora de l'Ajuntament de Tortosa i persona molt vinculada al Bàsquet Cantaires Tortosa, que va morir de manera sobtada a l'edat de 52 anys. El comiat, carregat d'emoivitat i que va tenir lloc al tanatori Remsa de Tortosa, va servir per a fer valer les qualitats d'una persona molt estimada al seu entorn laboral, així com en tots aquells cercles socials en què havia intervingut.

Nuri tenia molta estima pel Bàsquet Tortosa Cantaires, equip del qual fou jugadora, com la seua germana Vicí, el seu marit Manolo Montesó i el seu fill. Nuri va jugar en diversos equips, fins a arribar al sènior, i més

tard es vincularia a l'entitat, durant diverses temporades, fent-hi tasques directives. En l'àmbit professional feia anys que treballava a l'Ajuntament de Tortosa, i des de feia poc temps hi desenvolupava tasques a la Secretaria Municipal. L'alcaldeessa, Meritxell Roigé, commoguda per la irreparable pèrdua, escriu a les seues xarxes socials: "Nuri ens dixa injustament massa prompte. Treballava molt i bé. Tenia actitud i aptitud, i molta simpatia. Encara no em puc creure que demà dilluns no me la trobe a l'Ajuntament". Voluntària des de feia molts anys de la Festa del Renaixement, formava part del Campament de les Quincalles, del qual era una peça clau.

Esports força

Joan Ferrer, a punt per a la Liga Nacional de Fuerza



Joan Ferrer es prepara per a afrontar l'edició del 2022 de la Liga Nacional de Fuerza, que començarà el dissabte 27 d'agost a les 18 hores a Boñar (Lleó).

Ja estan escollides les cinc proves que s'hi desenvoluparan, que seran les següents: arrossegament de camió de 15 tones dempeus amb corda; aixecament de cilindre a repeticions; llançament de la bola LNF, amb la tècnica del clàssic llançament de pes (bola de 7,260 kg); aixecament de bola per sobre de suport; combinada amb bolcada de cotxe.

Els vuit atletes que disputaran el Primer Torneig seran els cinc classificats de l'any passat (Roberto Rodríguez, Joan Ferrer, Pedro Córdón, Miquel

Àngel Caldenty i Daniel Aroca) i els classificats del Torneig Preliminar (Matthew Riddall, Víctor Casado i Adrián Vela), classificats en el torneig preliminar, disputat a finals del mes de juny a Guadalajara. Adrián Vela substituirà Gianluca Ardenghi, que no participarà finalment a la LNF 22 per normativa reglamentària després de no acudir al Primer Torneig. Joan Ferrer, després d'un breu descans al juliol, prepara ja la posada a punt per a afrontar el torneig amb les màximes garanties: "Al juliol vaig descansar dos setmanes, però vaig tornar a les sessions d'entrenament a finals del mes passat, i aniré augmentat d'intensitat els entrenaments per a arribar preparat a la cita".

+ breus

Inici d'una nova etapa per a Gálvez, Guerrero i Turnes

Gemma Gálvez, Andrea Guerrero i Zoe Turnes -esta última ja havia deixat el club abans del final de temporada- no continuaran vinculades a l'Handbol Amposta.

Gemma Gálvez, de 22 anys, ha fitxat per al Sant Joan Despí, i s'enfrontarà al seu exequip amb un conjunt del mateix grup de la Divisió d'Honor de Plata. En les anteriors 4 temporades ha estat una de les principals referents del conjunt ampostí, i en l'anterior va ser quarta màxima realitzadora al grup, amb 169 gols i una mitjana de 6,5 per partit.

L'argentina Zoe Turnes, també de 22 anys, segona màxima realitzadora de l'equip i sexta del grup, amb 151 gols i 6,29 per partit, formarà part de l'Errece Almassora, de Divisió d'Honor d'Or, nova categoria creada després de la reestructuració de l'handbol femení.

A la mateixa categoria debutarà Andrea Guerrero, que inicia una nova aventura amb el BM Bolaños de Calatrava. La jove promesa de 18 anys, component de les seleccions d'handbol base catalanes, no va poder estar activa durant tota la passada temporada en ser operada de trencament de lligaments creuats del genoll esquerre.