

FUTBOL SALA

El Broncesval no baixa el ritme i està a dues victòries d'aconseguir de forma matemàtica el títol de campió a la Segona Divisió B



TAEKWONDO

El club Lee Young obté un total de 18 medalles al Campionat de Catalunya disputat a Barcelona

PÀG. 27

PÀG. 28

COMIAT D'UN MITE

Mor Miquel Poblet, l'esportista montcadenc més exitós i reconegut a nivell internacional

L'exciclista, que vivia a Mas Rampinyo, va traspasar el 6 d'abril als 85 anys d'edat, a conseqüència d'una infecció generalitzada

Rafa Jiménez | Montcada

Unes 400 persones van omplir el 8 d'abril l'església de Santa Engràcia per assistir al funeral de Miquel Poblet, que va morir dos dies abans, als 85 anys d'edat, a conseqüència d'una infecció generalitzada. El fèretre amb les despulles del que està considerat com el millor ciclista català de tots els temps va ser carregat per amics i coneguts. A les primeres fileres, el seu nebot, Carles Poblet, va ser el familiar més proper davant l'absència de la vídua per motius de salut. El comiat de l'exciclista va comptar amb la presència d'una gran quantitat de veïns, que li van voler dir l'últim adéu, així com de personalitats del món del ciclisme com Àngel Edo, Pedro Delgado o Julio Jiménez. Durant el funeral, el saxofonista Pep Poblet, nebot del ciclista, va interpretar algunes peces musicals. El respectuós silenci es va trencar dues vegades amb un sentit aplaudiment de tot el públic.

Personalitats. Tampoc va faltar a la cita una delegació del Ajuntament amb l'alcaldessa, Maria Elena Pérez i el regidor d'Esports, Marc Rodríguez, al capdavant, tots dos del PSC. Gerard Figueras, director del Consell Català de l'Esport de la Generalitat, i tres exdirectors generals de l'Esport,



El fèretre amb les despulles de Miquel Poblet va ser introduït a l'església per un grup d'amics, davant la mirada de familiars i autoritats

Josep Maldonado, Josep Lluís Vilaseca i Fidel Sust, també van estar presents. "Poblet era una figura emblemàtica de l'esport català, de les que ja queden poques. Va ser un pioner i el seu funeral, amb tanta gent, posa de manifest l'estimació del seu poble", va dir Vilaseca a la sortida de l'església. Poblet va ser enterrat a Reixac i, en homenatge a qui fou nomenat fill predilecte de la ciutat al 2001, les banderes de l'Ajuntament van onejar a mig pal durant els dos dies posteriors a la seva mort.



Julio Jiménez, en primer pla, i Pedro Delgado van venir expressament a Montcada per al funeral

Reaccions

"Gran pèrdua a nivell esportiu i humà"



Maria Elena Pérez, alcaldessa
"Sempre ha estat un motiu d'orgull i satisfacció que el nom de la ciutat hagi estat relacionat i conegut gràcies al nostre esportista més internacional. És una gran pèrdua tant a nivell esportiu com humà".

"Es difícil tornar a tenir un esportista així"



Marc Rodríguez, regidor d'Esports
"Com a ciclista va ser excepcional, i com a persona encara ho era més. Fill predilecte de Montcada i Reixac, veig difícil tornar a tenir un esportista de la seva categoria i transcendència".

"Va portar el ciclisme més enllà del territori"



Gerard Figueras, director Consell Català de l'Esport
"La presència de tanta gent al seu funeral ja deixa entreveure la seva grandesa. Va portar el ciclisme més enllà del nostre territori i va fer de la seva trajectòria personal i esportiva un exemple al servei del país".

Ca la Roser RESTAURANT

Servei a la carta i banquet Menjadors privats

www.calaroser.com
Tel. 93 572 62 30

Ctra. de Sabadell (N-150), km. 2,6 - SANTA MARIA DE MONTCADA

Serveis i Activitats

Àrea de Dansa

- Dansa Jazz
- Hip Hop School
- Balls de Saló
- Salsa i Rítmes Llatins
- Flamenc
- Sevillanes
- Ballet
- Líric

Àrea de Fitness

- Defensa Personal
- Kick-Boxing K-1
- Aeròbic
- Steps

Escola de Dansa Jym's C/Reixagó, 55
93 564 73 38 - info@jyms.es
Horari: de 17h a 22h - inscripcions a partir de 3 anys

2012 ELNAR ASOCIADOS S.L.
Consultores y Asesores

Contáctenos y nuestro equipo de profesionales pondrá a su disposición la solución que más se adapte a su proyecto.

Soluciones para Empresa y Particulares

- Área Económica financiera
- Gestión de patrimonios
- Administración de fincas
- Asesoría Fiscal, Laboral y Jurídica
- Microempresa Autónomas
- Seguros
- Marketing y comunicación
- Financiación para sus proyectos
- Renta e impuestos

DECLARACIONES DE LA RENTA 2012 A PARTIR DE 20€

Ctra. de Barcelona - Ripollat - Mòvil 617 133 584 / 672 326 426
elnar@elnarasociados.com www.elnarasociados.com

COMIAT D'UN MITE

El millor ciclista català de tots els temps

La seva força a l'esprint li va permetre guanyar 26 etapes de les tres grans proves: el Tour, el Giro i la Vuelta

Rafa Jiménez | Redacció

Miquel Poblet va ser un pioner del ciclisme espanyol que es va guanyar un lloc entre els més grans, al costat dels Bahamontes, Ocaña, Delgado o Indurain. Nascut a Montcada i Reixac al 1928, va créixer a l'ambient del taller de bicicletes que tenia el seu pare, que li va inculcar l'amor per l'esport dels pedals. Va començar a competir als 16 anys i ho va continuar fent durant dues dècades fins al 1962. Al 1955, es va convertir en el primer ciclista espanyol en lluir el maillot groc del Tour de França. Un any després, va ser el primer de la història en guanyar etapes al Tour, al Giro d'Itàlia i a la Vuelta a Espanya en una mateixa

temporada. Encara cap espanyol ha pogut superar les seves 26 victòries d'etapes a les tres grans, de les que també va arribar a ser líder, i al seu palmarès també destaquen dues Voltes a Catalunya, així com tres i set campionats d'Espanya de muntanya i velocitat.

Poblet, un velocista atípic en un ciclisme espanyol que destacava pels seus escaladors, es va guanyar el reconeixement internacional amb el seu bon paper a clàssiques com la Milan-San Remo, que va guanyar en dues ocasions (1957 i 1959). Al 2001, Montcada i Reixac li va retre un homenatge i va batejar amb el seu nom el nou pavelló d'esports. Un any després, va rebre la Creu de Sant Jordi de la Generalitat.



Al 2001, Miguel Indurain va visitar Montcada per participar a l'homenatge a Miquel Poblet



El braç dret en alt. El seu senyal de la victòria el va acompanyar durant bona part de la seva carrera



Eren uns altres temps. Un Poblet desesperat reclama un cotxe per fer un canvi de roda



El montcadenc va destacar tant a la carretera com a la pista, on va obtenir grans resultats

Reaccions

"Miquel era únic, dels més grans"



Julio Jiménez, exciclista 1959-69
"En aquella època, era l'únic espanyol que podia fer alguna cosa en clàssiques com la Milan-San Remo. Era únic, dels més grans.

Era una persona molt especial que sempre em donava bons consells".

"Va ser un heroi, un ciclista atípic"



Pedro Delgado, exciclista 1982-94
"Va ser un heroi, un ciclista espanyol atípic perquè destacava com a *sprinter* i a les grans clàssiques.

Si fos d'un altre país, seria un mite com

Merckx o Coppi. Montcada té sort que nasqués aquí".

"Un mirall al que no hem d'oblidar"



Àngel Edo, exciclista 1992-07
"Tot els ciclistes que hem sorgit després d'ell ens hem quedat petits al seu costat. Va ser un referent al ciclisme català, estatal i mundial. Un

mirall per a tots nosaltres i espero que les properes generacions mai oblidin qui va ser com a persona i ciclista".

"Un dels més grans de tota la història"



Jaume Mir, auxiliar
"Ha estat el ciclista més gran de Catalunya i dels millors del món i d'Europa. Guanyava de la mateixa forma allà

on anés a competir, ja fos a la carretera o a la pista. Va ser un gran campió i hem perdut una magnífica persona. Sempre serà un dels millors de tota la història del ciclisme. La llàstima és que els més joves han de mirar les enciclopèdies per saber qui era".

FERROS RIPOLLET, s.l.

ALMACÉN DE HIERRO NUEVO Y DE OCASIÓN

Chapas	Estanterías Metálicas	Hierro Forjado
Chapas tejado	Ferretería Industrial	Inoxidable
Material de Obra	Hierro Construcción	Perfiles Comerciales
(Puntales, Andamios, ...)	Telas y Cierres Metálicos	Maquinaria de Ocasión

COMPRA-VENTA DE TODO TIPO DE MATERIAL

Ctra. Santiga s/n con Avda. Riu Ripoll | 08291 Ripollet (Barcelona)
www.ferrosripollet.com

Tel. 93 691 94 28 | info@ferrosripollet.com

FUTBOL. PRIMERA CATALANA

El CD Montcada no pot amb el líder en un partit amb poques ocasions

Els verds, que van notar la baixa de Sergi Arranz, es mantenen a la setena posició

Rafa Jiménez | Redacció

El CD Montcada, amb la baixa del seu goleador Sergi Arranz, no va tenir sort el 7 d'abril davant del líder, el Cerdanyola, que va aprofitar a la perfecció les seves ocasions per emportar-se la victòria de l'estadi de la Ferreria per 0 a 2. **"El partit s'ha definit per detalls puntuals i no hem tingut l'encert o la sort necessària"**, va dir en roda de premsa el tècnic Jordi Salvanyà. Una jornada abans, els verds havien trencat la seva mala ratxa amb una treballada victòria al camp del Vilassar de Dalt (2-3). Amb aquest balanç, els montcadencs es mantenen setens amb 35 punts.



Alex González, en una acció de la 22a jornada a l'estadi de la Ferreria contra el Farners

FUTBOL. SEGONA CATALANA

L'UE Sant Joan, a seguir lluitant per la permanència

Va perdre al complicat camp de l'Equipo Ja (2-0)

L'UE Sant Joan haurà de seguir lluitant les properes jornades per garantir la seva permanència. Després d'agafar aire guanyant el Premià de Dalt (2-1), els montcadencs van perdre davant l'Equipo Ja (2-0). **"Era d'esperar, és un camp on l'ambient és complicat i nosaltres, tot i competir, hem anat amb el fre de mà posat"**, va dir el tècnic, José Manuel Martín 'Pinti' | PA



L'UE Sant Joan lluita per seguir a Segona

FUTBOL. QUARTA CATALANA

Espectacular triomf a domicili del Santa María

Els de Meca van guanyar el Ciutat Meridiana amb un 5 a 7

L'UD Santa María va assaltar el camp del tercer, el Ciutat Meridiana, i va aconseguir una espectacular victòria (5-7) en un partit que va arribar a guanyar per 0 a 5. Després d'aquest resultat, i rebre els tres punts del partit ajornat contra el Catalunya, l'equip de Juan Meca ha pujat fins a la sisena posició, tot i que, a manca de quatre jornades, ja no té opcions de lluitar per pujar | RJ



L'UD Santa María ha estat massa irregular



> El B segueix segon

El CD Montcada B es manté a la segona posició del grup 5 de Quarta Catalana després d'aconseguir una treballada victòria al camp de La Salut Pere Gol (2-3). La lluita per l'ascens continua apassionant. Amb 47 punts, i dos partits menys, els montcadencs estan a sis del líder, el Singuerlín B, que va perdre al camp de l'At. Besòs (1-0). Així sí, tenen un escàs marge amb el tercer classificat, l'UD Àguila (47 punts i un partit més) | RJ

FUTBOL SALA. SEGONA B

El Broncesval continua sense fallar

Es podria proclamar campió el 27 d'abril en el partit al Poblet contra el Bar Mi Casa

Si tot continua amb aquesta dinàmica de bons resultats, el Broncesval es podria proclamar campió de Segona B el 27 d'abril, amb la disputa de la penúltima jornada al pavelló Miquel Poblet, contra el Bar Mi Casa. Els montcadencs segueixen intrac-

tables i mantenen els cinc punts d'avantatge amb l'Hospitalet després de dues noves victòries contra el Soricis (3-1) i el cuer, la Penya Deportiva Santa Eulàlia d'Eivissa (2-3). El partit contra el Bar Mi Casa és l'únic que li resta per jugar a casa ja que el proper

contra el Centelles no es disputarà a causa de la retirada del seu rival. Amb tres punts més sense haver de saltar a la pista, l'equip de Jordi Rozas tindrà l'últim gran escull d'aquí a dues setmanes a la pista de l'Escola Pia, tercer amb opcions de ser segon | RJ



El Broncesval està cada cop més a prop d'aconseguir el segon títol consecutiu de campió

FUTBOL FEMENÍ

L'EF consolida la quarta posició

Les montcadenques augmenten fins als 9 punts la distància respecte les cinquenes

Tot i que el seu últim partit era, a priori, complicat davant d'un rival directe, l'EF Montcada va guanyar sense problemes al Manresa per 4 a 0 gràcies als gols de Georgina, de penal, Andrea, Roni i Montse. Ana Soto, en absència de la portera titular per sanció, va defensar

bé la meta local i Ana Torres, exjugadora del Cerdanyola, va fer el seu debut a l'EF jugant a la segona part. Aquesta important victòria confirma la fortalesa de les montcadenques com a locals i permet oblidar l'última i sorprenent derrota al camp de La Planada (3-1), en un partit on

només va poder marcar Nerea Talavera. Amb aquests tres punts, l'equip d'Antonio Moya es consolida a la quarta plaça de la classificació amb 49 punts i manté intacte les seves opcions per acabar la lliga a la tercera o, fins i tot, a la segona posició | RJ



> L'equip s'apunta al 'Harlem Shake'

Les futbolistes montcadenques han gravat el seu particular 'Harlem Shake', un fenomen a Internet en què els participants ballen disfressats. El video de l'EF l'ha dirigit el cineasta montcadenc Rubén Vilchez i està protagonitzat per l'actor Luis Suasi i la plantilla de l'equip. Es pot veure a l'enllaç www.youtube.com/watch?v=dfvGbn46Rr8.

HANDBOL

El masculí del CH La Salle millora en defensa i es retroba amb la victòria

En el penúltim partit de la lliga a casa, els lassal·lians van superar l'OAR Gràcia

Rafa Jiménez | Redacció

La bona actuació del porter Alberto 'Turu' García i la intensitat defensiva van permetre al sènior masculí del Club Handbol La Salle retrobar-se amb la victòria davant de l'OAR Gràcia de Sabadell (23-21). D'aquesta manera, l'equip de Jaume Puig va trencar una mala ratxa de quatre derrotes consecutives que va tenir el seu últim capítol negatiu a la pista del Florida Universitària (37-21). A manca de tres jornades per al final de la lliga, els montcadencs ocupen l'onzena posició amb 16 punts.



Gràcies a la seva millora en defensa, el sènior masculí va poder guanyar l'OAR Gràcia



> El femení baixa

La Salle Iste femení tornarà a la propera temporada a Primera. A manca de dues jornades per al final de la Lliga Catalana, les montcadencs ja no tenen cap opció matemàtica de salvar-se. Després de dues derrotes contra l'OAR Gràcia (20-26) i l'H. Ascó (35-17), les noies de Pep Vives comparteixen, amb 3 punts, la cua amb el CH S. Esteve Sesrorires | RJ

BALL ESPORTIU

Eva Nieto i Carles Cirera, imparables

Han aconseguit tres victòries i una segona posició a les seves darreres competicions

Rafa Jiménez | Redacció

La parella formada pels montcadencs Eva Nieto i Carles Cirera, del club Endansa/TeamDynamik, continuen aconseguint èxits a les competicions on participen. Nieto i Cirera van guanyar l'Open Nacional de Granollers (24 de març) i els WDSF Internacional, disputats a Cambrils, el 31 de març, i a Sardenya (Itàlia), el 7 d'abril. El 17 de març, els montcadencs van

ser segons al WDSF Internacional d'Aswerp (Bèlgica).

Fira de l'esport. Una representació del club Endansa/TeamDynamik formada per Noelia Sanabria, Marc Bisbal, Marc Sanz, Elian Nieto, Cristina Peraza i Àlex Sánchez va participar a la primera edició de la Fira de les Federacions Catalanes Esportives que es va celebrar el 6 i 7 d'abril a Gavà.



Nieto i Cirera, amb el trofeu de Granollers

TAEKWONDO. LEE YOUNG

Èxit al Campionat de Catalunya

El Club Lee Young va guanyar 6 medalles d'or, 5 de plata i 7 de bronze al Campionat de Catalunya de tècnica i pumse, disputat el 24 de març a Barcelona amb la participació d'uns 450 taekwondistes de 70 clubs. El proper repte: el Campionat d'Espanya el 13 d'abril a Oropesa del Mar (Castelló) | SA



Els medallistes del Lee Young al Campionat de Catalunya amb el cos tècnic i directiu del club

ESCACS

Hipólito Asís, campió del torneig tancat de l'UEM

El primer equip del club, subcampió de la Copa Catalana

Rafa Jiménez | Redacció

Hipólito Asís, de l'UGA Barcelona, ha guanyat el primer torneig tancat internacional organitzat per la Unió d'Escacs Montcada (UEM). Amb aquest triomf, Asís ha aconseguit la norma de gran mestre, mentre que el segon classificat, José Camacho, de l'UEM, ha obtingut la de mestre internacional. El gran mestre de la UEM Orelvis Pérez va ser quart i Willyam Espinoza, també del Montcada, va ser cinquè, aconseguint la norma de mestre internacional. "Els nostres tres jugadors han aconseguit els objectius esportius", ha celebrat

el president de l'UEM, Arturo Vidarte. Pel que fa al torneig *blitz* –partides ràpides– que el club va fer el 24 de març, Asís també va ser el vencedor.

Copa Catalana. L'UEM es va proclamar subcampió de la Copa Catalana, que es va disputar el 7 d'abril a La Selva del Camp (Tàrragona). Els montcadencs van sumar 26 punts i es van quedar a mig punt del títol, aconseguit per l'Escola d'Escacs de Barcelona. A la Divisió d'Honor del Campionat de Catalunya per equips, l'UEM segueix a la tercera posició.



Hipólito Asís, al centre de la imatge, amb el trofeu de campió del torneig de partides ràpides



en 2 minuts...

> Oberta la inscripció per a la Montescatano

Fins al 18 d'abril es poden fer les inscripcions per a la Montescatano, la cursa de muntanya que l'IME i la Joventut Atlètica Montcada preparen per al 28 d'abril. Els interessats s'han d'apuntar al web de la JAM (www.jam.cat) i pagar una quota de 15 euros. La JAM farà entrenaments al circuit de la Serralada de Marina, de 15 quilòmetres i un desnivell de 684 metres, els dies 13 i 20 d'abril amb sortida des de la plaça de l'Església (10h) | RJ

> Caminades preparatòries de la Marxa a Peu

El CIM organitza durant aquest mes d'abril un conjunt de caminades, per a les quals no cal inscripció prèvia, per preparar la Marxa a Peu a Montserrat del 4 de maig. El 14 d'abril es farà una Caminada per Collserola i el dia 21, una excursió matinal per la Serralada de Marina, totes dues amb sortida a les 8h des del col·legi La Salle. El 28 d'abril, es farà la XXVII Caminada de Mas Rampinyo amb dos recorreguts, un més exigent de 28 quilòmetres i un altre més suau. Tots dos, sortint des de La Unió | RJ

> Anna Villar aconsegueix la victòria a la Volcat

La ciclista, del Tomàs Bellés-Cannonale, es va emportar la Volcat, prova de tres etapes que es va disputar entre el 29 i el 31 de març. Villar va aconseguir el triomf després de guanyar dues etapes | RJ



> El TT La Unió, preparat per iniciar el play-off

El Tennis Taula La Unió no va poder entrar en la lluita per l'ascens després de finalitzar quart a la primera fase de la Tercera Provincial i jugarà el play-off per determinar la seva classificació global contra tots els equips dels tres grups de la categoria. El dia 27, durant la Festa Major de Mas Rampinyo, la secció de La Unió organitzarà un torneig per a no federats a les instal·lacions de l'entitat | RJ



Des de la derrota al derbi, l'AE Elvira La Salle ha sumat 4 victòries en 6 jornades

BÀSQUET. AE ELVIRA-LA SALLE

Fre a una bona ratxa de victòries seguides

Rafa Jiménez | Redacció
Al sènior femení de IAE Elvira-La Salle no li ha anat bé estar dues setmanes sense jugar. Abans de l'aturada per la Setmana Santa, les montcadencques van tenir jornada de descans i van reprendre la competició amb una derrota a casa davant del quart, el Vedruna-Gràcia B (48-58). D'aquesta manera, el femení va veure frenada la seva millor ratxa

de la temporada que li havia permès guanyar quatre partits de forma consecutiva. Amb un balanç de 6 victòries i 12 derrotes, l'equip ocupa la novena posició amb 24 punts. Manquen sis jornades d'una lliga que finalitzarà el 18 de maig amb un derbi contra el CEB Can Sant Joan. Posteriorment, el dia 26, l'AE Elvira-La Salle jugarà el partit aïllat contra el Begues.

HANDBOL

El sènior B, preparat per lluitar per l'ascens

Rafa Jiménez | Redacció
El sènior B del CH La Salle inicia el 14 d'abril la fase d'ascens a la Tercera Catalana Preferent a la pista de l'Handbol Joventut Tibetana, que va finalitzar la primera part de la competició a la quarta posició del grup B. L'equip d'Oscar San Felipe pujarà si finalitza entre els dos primers en una lligueta en la que també estan l'H. Rubí i l'H. Gavà C. Els

montcadencs van finalitzar la primera fase com a líders amb 30 punts i després de perdre un intranscendent partit a la pista de l'Epic Casino (38-32).

Màster femení. Després de finalitzar a la segona posició a la primera fase de la lliga de veteranes, va iniciar la segona amb una derrota a la pista de l'OAR Gràcia Sabadell (24-20).

FUTBOL SALA

Un gran EF Montcada assalta la pista del líder

El sènior de futbol sala de l'EF Montcada va confirmar a l'última jornada la seva gran temporada a la Segona Catalana, aconseguint la victòria a la pista del líder, l'EF Barberà-Andalucía per un ajustat 3 a 4. Ara mateix, l'equip de José Luis Carrasco, que ha jugat dos partits menys

que els barberencs, ocupa la segona posició, a només un punt del lideratge. Els montcadencs recuperaran la primera plaça si guanyen els dos propers partits: el de la 19a jornada, contra el Champion Floresta, i l'ajornat davant del Castellnou CFS, que es jugarà el 18 d'abril | **RJ**



El CEB Can Sant Joan, en una imatge de l'últim derbi montcadenc contra el sènior B de l'AE Elvira-La Salle

BÀSQUET. CEB CSJ

Derrotes del masculí

El CEB Can Sant Joan-B. Montseny va donar la cara davant del segon classificat, el CB Tordera, però va acabar perdent a casa amb un ajustat 58 a 61. Els montcadencs, que ocupen la desena posició amb 23 punts, també van perdre una jornada abans a la pista del Bàsquet La Mina B (72-50) | **RJ**

FUTBOL SALA

L'AE Can Cuiàs manté les opcions de salvar-se

La competició a Preferent no finalitza fins al 9 de juny i, per tant, l'AE Can Cuiàs encara té marge de maniobra per evitar el descens. A manca de 8 jornades oficials per al final, els montcadencs han de jugar 10 partits ja

que tenen pendents els enfrontaments contra el Claret FS i el Mampar Bruc (11 i 18 d'abril respectivament). Després de perdre contra el Sang Culé (5-2), l'AE Can Cuiàs ocupa l'última posició amb 8 punts | **RJ**

L'AFS Bosc d'en Vilaró s'allunya del tercer lloc

L'AFS Bosc d'en Vilaró continua sent quart a la Segona B, tot i que a l'última jornada va desaproveçar l'opció de pujar un lloc a la taula. El duel contra el tercer, el Plaza Macael, va finalitzar amb derrota (4-5)

i els montcadencs, que una jornada abans havien guanyat a la pista del CE Casal de Sords de Barcelona (2-7), tenen un desavantatge de quatre punts amb el tercer i un avantatge de dos punts amb el cinquè | **RJ**



A manca de sis jornades per al final, l'AFS Bosc d'en Vilaró encara pot pujar

LA HIPERTENSIÓ ARTERIAL

El Dia Mundial de la Salut se celebra el 7 de abril per commemorar l'aniversari de la creació de l'Organització Mundial de la Salut el 1948. Cada any s'escull per a aquest dia un tema que posa de relleu una esfera d'interès prioritari per a la salut pública: **el de 2013 és la hipertensió.**

La hipertensió arterial (HTA) és una malaltia crònica consistent en una elevació persistent de la pressió arterial, per sobre de 140/90 mmHg.

La hipertensió persistent és un dels factors de risc d'accidents vasculars cerebrals, infarts de miocardi, insuficiències cardiaques i aneurismes arterials, i és la principal causa d'insuficiència renal crònica. **Se sol anomenar l'assassí silencios, ja que és una malaltia que no sol presentar símptomes i pot provocar greus complicacions.** per la qual cosa és important mantenir un control periòdic dels valors de pressió arterial.

CLASSIFICACIÓ DE LA PRESSIÓ ARTERIAL EN ELS ADULTS

Categoria	sistòlica, mmHg	diastòlica, mmHg
Normal-òptima	90 - 119	60 - 79
Normal-alta	120 - 139	80 - 89
Hipertensió grau 1	140 - 159	90 - 99
Hipertensió grau 2	Major o igual que 160	Major o igual que 100
Hipertensió sistòlica aïllada	Major o igual que 140	Menor de 90

MESURES DE MAJOR EFICÀCIA PER REDUIR LA HTA

- Reducció de pes (en cas de sobrepès).
- Activitat física regular: exercici isotònic no competitiu (caminar a pas ràpid, nedar, fúting, ballar, fer bicicleta estàtica o en pla...) de 30 a 60 minuts repartits en quatre o més sessions setmanals. Aconsellable per a totes les persones hipertenses. En casos greus, cal consultar el metge.
- Reducció de la ingesta de sal: menys de 6 g al dia (2,3 g de sodi). És la mesura més eficaç, sobretot en persones hipertenses majors de 45 anys.
- Dieta mediterrània, rica en fruites, verdures, peix, lactis desnatats i fruites seques amb mínima ingesta de greixos totals i saturats.
- Reducció de la ingesta d'alcohol: menys de 210 g setmanals (menys de 21 UBE*) en homes i menys de 140 g setmanals (menys de 14 UBE*) en dones.
- Supressió total de l'hàbit del tabac.
- Reduir la ingesta de cafè a menys de 5 tasses al dia.
- Practicar tècniques de contenció de l'estrès: relaxació, meditació, tai-txi...

CÀLCUL DE LES UBE, O UNITATS DE BEGUDA ESTÀNDAR:

- 1 UBE = una copa de vi, una cervesa, un cigaló o un xopet.
- 2 UBE = una copa de cinyac o licor, un whisky o un cubata.



viu'esport!

CDEM

El col·legi La Salle obre el calendari de les festes lúdico-esportives

El dia 20, serà el primer centre educatiu en oferir un programa d'activitats a les seves instal·lacions

Rafa Jiménez | Redacció

Les AMPA de les escoles de Montcada i Reixac comencen a preparar les seves festes, on els nens i nenes matriculats poden gaudir amb activitats esportives i lúdiques. El centre educatiu que obrirà el foc és el col·legi La Salle que farà la seva festa el 20 d'abril. Des de les 9h i fins a la nit, hi haurà inflables, exhibició de multiesport i psicomotricitat, torneig d'escacs, *playback* i la construcció d'un robot fet amb peces de Lego. Segons l'AMPA, tot el que es pugui recaptar amb aquesta festa anirà destinat a pagar part del viatge de fi de curs dels alumnes de 4t d'ESO del proper any.

L'escola Reixac serà el següent centre en organitzar la seva festa el dia 27. Durant el mes de maig, serà el torn del col·legi Sagrat Cor, que prepara activitats per als dies 11 i 12 de maig. L'últim cap de setmana del mes serà el torn de les escoles El Viver (24 i 25) i Mitja Costa (25).



Com l'any passat, el pati del col·legi Reixac es tornarà a omplir amb inflables perquè petits i joves puguin gaudir

Ja a prop de les vacances d'estiu, al juny, es podran gaudir de les festes que prepararen El Turó (7 i 8) i l'Elvira Cuyàs (8). L'últim centre en organitzar les seves activitats serà el Font Freda (15 de juny).

Jocs Escolars. La cloenda es farà el 31 de maig, un divendres per la tarda, a les rodalies i a l'interior del pavelló Miquel Poblet.



La cloenda dels Jocs Escolars no es farà aquest any en cap de setmana

HANDBOL. CH LA SALLE

Top-4 del cadet femení

Per segon any, es fica entre els quatre millors equips



El cadet femení només s'ha deixat un empat en 18 partits a Primera Catalana

El cadet femení del CH La Salle, que no ha perdut cap partit aquesta temporada a Primera Catalana, ja s'ha classificat per segon any consecutiu per jugar el Top-4 després de superar l'Associació Lleidatana (35-23). A manca de tres jornades per al final de la segona fase, les lassal·lianes són líders amb 8 punts | **RJ**



> Una trentena d'infants, al campus

Un total de 31 nens i nenes van participar al Campus de Setmana Santa que el CH La Salle va organitzar entre el 25 i el 28 de març a les instal·lacions de l'escola. Els participants, entre 3 i 13 anys, van dividir el seu temps amb activitats a l'aula i esportives, fent handbol i altres disciplines. Quatre monitors, coordinats per Pere Arbona, es van encarregar de desenvolupar les activitats del campus | **SD**

BÀSQUET. CB MONTCADA

Tres derrotes seguides per al preinfantil

L'equip preinfantil del CB Montcada ha patit tres derrotes consecutives al nivell A-2 i ocupa la tercera posició per la cua amb només dues victòries en 10 jornades. Els montcadencs estan vivint una situació molt diferent a la de la primera fase quan, al nivell B, van ser els millors del seu grup amb només una derrota | **RJ**



El preinfantil, amb més problemes

BÀSQUET. AE ELVIRA-LA SALLE

El mini, amb problemes per assolir la victòria

El mini masculí de l'AE Elvira La Salle, quart per la cua amb un 3-8, ha patit tres derrotes consecutives al nivell B-2. Les dues últimes es van produir contra l'UE Mataró B (70-20) i l'AEFC Escola Pia Granollers (43-65). A la primera fase, al nivell C, l'equip va finalitzar a la primera posició amb una única derrota | **RJ**



El mini ha patit tres derrotes seguides

BÀSQUET. CEB CAN SANT JOAN

Segon triomf per als de Can Sant Joan

El preinfantil del CEB Can Sant Joan va aconseguir al seu últim partit la segona victòria al nivell C-1 després de superar el CB Llicà de Vall (45-27). Els montcadencs ocupen la penúltima posició amb un balanç de dos triomfs i sis derrotes. A la primera fase, al nivell C, els de Can Sant Joan havien acabat segons amb 3-3 | **RJ**



Segon triomf a la segona fase

MONTE SCATANO

I CURSA DE MUNTANYA

DIUMENGE 28 D'ABRIL DE 2013 | MONTCADA I REIXAC

INFORMACIÓ | INSCRIPCIONS: WWW.MONTCADA.CAT

DISTÀNCIA: 15,40 KM / DESNIVELL ACUMULAT: 684 M

PER A INFORMACIÓ MÉS DETALLADA →

ORGANITZA:

COL·LABOREN:

viu'esport!

FUTBOL DE FORMACIÓ

Oberta la preinscripció dels equips del nou planter del CD Montcada

Els interessats ja poden reservar plaça a les oficines del club verd fins al proper 28 de juny

Silvia Alquézar | Redacció
El CD Montcada obre fins al 28 de juny el termini de preinscripcions per a la reserva de plaça per als equips del planter cara la temporada vinent. L'entitat verda ofertarà en futbol 7, amb 12 jugadors, dos equips de barrufets (nascuts el 2008), dos prebenjamins (2007 i 2006), quatre de benjamins (2005 i 2004) i quatre alevins (2003 i 2002). Per la seva banda, en futbol 11, el CD Montcada té previst crear dos conjunts infantils

(2001 i 2000), dos cadets (1999 i 1998) i dos juvenils (1997, 1996 i 1995). Del 17 al 28 de juny, l'entitat farà el període de proves per determinar quins jugadors passaran a formar part de les plantilles del futbol formatiu.

Les preinscripcions es poden fer dilluns, dimecres i dijous, de 18.30 a 20.30h, a les oficines del club verd a l'estadi de la Ferreria o bé a través del correu electrònic futbolbase.cdmontcada@gmail.com.



> Balanç positiu del conjunt juvenil

El juvenil del CD Montcada ja ha oblidat les tres derrotes seguides i ha encadenat dues jornades sense perdre: va guanyar el CE Sabadell (2-1) i va treure un empat del camp del Bellavista Milán (3-3). Els verds han pujat, amb 33 punts, a la setena posició del grup 7 de Primera Divisió | RJ

FUTBOL SALA. BRONCESVAL

L'aleví A és cinquè

Els montcadencs estan fent un bon paper a Divisió d'Honor



L'aleví A del Broncesval va passar per damunt del cuer, l'OI. Floresta (4-0)

Lequip aleví A del Broncesval Montcada està fent una bona temporada i ocupa la part mitja-alta de la taula al grup únic de la Divisió d'Honor. Els montcadencs són cinquens amb 40 punts i a l'última jornada van empatar el primer partit d'aquest curs a la pista del CN Sabadell (3-3). Abans

de l'aturada per la Setmana Santa, l'aleví A no va tenir massa problemes per superar el cuer, l'Olimpíic Floresta, al pavelló Miquel Poblet amb un clar 4 a 0. A manca de cinc jornades per al final de la lliga, els montcadencs encara tenen opcions de pujar a la quarta posició, que ara ocupa Les Corts | RJ

FUTBOL. EF MONTCADA

Tres triomfs seguits del benjamí D

Per primera vegada aquesta temporada, l'equip vermell encadena més de dues victòries seguides

Rafa Jiménez | Redacció
Bon moment de l'equip benjamí D de l'Escola de Futbol Montcada que per primera vegada aquesta temporada ha encadenat tres victòries consecutives contra l'UE Castellar (0-9), l'FC Cerdanyola (1-0) o l'EF Sabadell (1-2). Tot i aquests bons resultats, que van servir per oblidar dues derrotes seguides, els montcadencs continuen a la setena posició del grup

47 de Tercera Divisió amb 33 punts i un balanç de deu victòries, tres empats i set derrotes.

Juvenil A. Va aprofitar la visita del cuer, el Lliçà d'Amunt, per sumar els tres punts, gràcies al 5 a 3 final, i oblidar-se de tres derrotes seguides, l'última al camp del segon, l'UE Castellar (3-0). Els vermells segueixen a la cinquena posició amb 34 punts | RJ



El benjamí D va jugar un amistós contra l'Olimpíic Can Fatjó el 23 de març



> Èxit de l'EF Montcada a Vilamajor

El benjamí A de l'EF Montcada, reforçat amb jugadors del B i el D, va guanyar el II Torneig de futbol base de Vilamajor que es va disputar el 29 de març després de guanyar a la final la Penya Barcelonista Sant Celoni (3-1). Un dels seus futbolistes, Ian Cazorla, va ser escollit com el millor del torneig. L'aleví, format per jugadors de l'A i el B, va perdre la final davant de la Damm (2-4) | RJ

NATACIÓ

L'EN Montcada manté una bona línia als Comarcals

A la tercera jornada, va aconseguir nou primeres posicions, dues segones i una tercera

Rafa Jiménez | Redacció
LIEM Maria Reverter, a la localitat de Barberà del Vallès, va acollir el 16 de març la tercera jornada dels Campionats Comarcals on participen les escoles de natació de Montcada i Reixac, Ripollet, Badia i Barberà, a més del CN Guiera de Cerdanyola. Cal destacar els resultats de Nadia Misas

(guanyadora als 25 metres papallona i als 25 m. lliure) i Martí Toldos (primer als 25 m. papallona), en categoria benjamí; Marc Grau (guanyador en 25 m. papallona i als 50 m. lliures) i Claudia Garrote (primera en 25 m. papallona i als 50 m. lliures), en aleví; Daniel Gonzalo (guanyador en 100 m. papallona i segon als 100 m. lliures) i Mar-

ta Mérida (tercer en 100 m. papallona), en infantil; Eva Coy (primera en 100 m. papallona) i Marc Ribas (segon als 100 m. lliures), en cadet. L'EN Montcada va ser segona en els relleus d'estils 4x25 alevins, 4x50 infantils i 4x50 cadets, i tercera als relleus 4x25 estils benjamí. La quarta jornada es disputa el 6 d'abril a Ripollet.



> Mala sort per al cadet del CT Reixac

Dos dels equips del CT Reixac no van tenir gaire sort a l'última jornada del Campionat de Catalunya. L'infantil femení va caure a casa del CE Valldoreix (3-1) i el cadet masculí -equip de dobles a la foto- va encaixar un 5 a 0 per part del CT Sabadell. D'altra banda, la infantil Judit González va arribar a les semifinals del Circuit Pere Massip que organitzava el TC Badalona. L'infantil Jordi Torruella i l'aleví Joel Mesas es van quedar als quarts de final | RJ

FUTBOL SALA

El juvenil de l'Escola, vuitè

El juvenil de futbol sala de l'EF Montcada ocupa una còmoda vuitena posició, amb 20 punts, al grup 2 de la Segona Divisió. Abans de l'aturada per la Setmana Santa, els montcadencs van derrotar a domicili el penúltim, el Vilassar de Mar, amb un ajustat 4 a 5. A l'última jornada, els vermells no van jugar ja que el seu rival, el CFS Atlètic Almendra, s'ha retirat de la competició | RJ