



Activitats esportives

RIPOLL ESTIU 2023



CAMPUS I ESTADES PROVINENTS DE FORA DE RIPOLL

Setmana del 26 de juny:	Campus Club Esportiu DMS futbol sala (Barcelona)	45 esportistes
Setmana del 3 de juliol:	Campus Club Esportiu DMS futbol sala (Barcelona)	60 esportistes
	Club Vòlei Viladecans	55 esportistes
Setmana del 10 de juliol:	Campus Club Vòlei del FC Barcelona femení	80 esportistes
Setmana del 24 de juliol:	Campus Hoquei Pol Manrubia (Osona)	65 esportistes
25 i 26 d'agost:	Estada Club Esportiu DMS futbol sala (Barcelona)	40 esportistes
Setmana del 29 d'agost:	Club Patí Girona	45 esportistes
	TOTAL	390 esportistes

CASALS I CAMPUS DE RIPOLL

Campus d'Hoquei Club Ripoll	26 esportistes
Campus Escola de Futbol Sala	45 esportistes
Campus del Club Patí Ripoll	16 esportistes
Campus AFO de futbol (Escola Futbol del Ripollès i Atlètic Ripoll)	50 esportistes
Casal de l'escola Vedruna	40 esportistes
Mou-T escola de dansa	15 esportistes
TOTAL	192 esportistes



A banda, també han utilitzat les instal·lacions esportives els i les participants en els casals de l'Estiu Actiu de l'Ajuntament de Ripoll, que s'han dut a terme del 26 de juny al 28 de juliol. Un total de **270 infants i joves** de 3 fins a 16 anys.

Així mateix, s'ha disputat el Trofeu Cabina de futbol 7 durant tot el juliol al camp municipal d'esports, amb més de **25 equips** diferents.



RIPOLL BATEGA AMB L'ESPORT





Notícies destacades

Aston Birra, Unión Latina i Porent Porent, equips campions del Trofeu Cabina 2023

El 28 de juliol es van jugar les finals del **Trofeu Cabina** de futbol 7 que va omplir d'ambient el camp municipal d'esports de Ripoll els vespres de tot el mes. En la categoria sènior, per quart cop el torneig el va guanyar l'**Aston Birra**, que es va imposar a la final per 3-0 a Los Campeones. El premi de millor jugador del partit se'l va emportar **Marc Maideu**. Pel que fa a l'equip menys golejat, també va ser l'Aston Birra, i el jugador amb més gols del trofeu va ser **Jose Alberto**, de l'Atlas Ripoll. En categoria veterans, els campions van ser **Unión Latina**, que s'imposaven a la final al Health Gym, mentre que en categoria júnior (les finals s'havien jugat una setmana abans) els campions van ser **Porent Porent** i els segons classificats, Los Tractores. El trofeu ha aplegat a més de 25 equips, organitzat per un grup de joves amb el suport de l'Escola de Futbol del Ripollès i el Bar Cabina, a més de la col·laboració de l'Ajuntament.



Aston Birra, campions sènior.



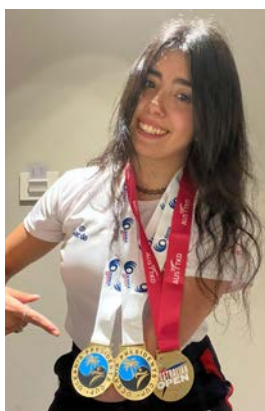
Unión Latina, campions veterans.



Porent Porent, campions júnior.



El gran ambient a la graderia del camp municipal d'esports de Ripoll.



Tres ors de Dalia Santiago a Austràlia que l'apropen als paralímpics

Dalia Santiago, esportista de **parataekwondo** del gimnàs Lee Young de Ripoll, va competir el passat mes de juliol en tres campionats a Austràlia. Allà va obtenir la medalla d'or de l'Open d'Oceania, de la President Cup i de l'obert d'Austràlia. Amb aquestes tres primeres posicions va aconseguir col·locar-se en el tercer lloc del rànquing mundial de la seva categoria, un fet que de moment li dona l'accés directe als jocs paralímpics de París 2024, que són el gran objectiu d'aquesta esportista ripollesa.



Informació sobre les activitats de la temporada a la piscina:

Ajuntament Ripoll

Activitats Dirigides Adults - Gent gran 2023-2024



Iniciació Perfeccionament Grup d'Entrenament	Aquagym Aquafit Aiguadolça Aquapower	Cardiotono Fitpilates loga Fitsalut
--	--	---



Noves inscripcions a partir del 22 d'agost a la Piscina Municipal de Ripoll
Consultar preus a www.ripoll.cat



AIGUAJOC ESCOLA DE NATACIÓ

TEMPORADA 2023-24

Noves inscripcions a partir del 22 d'agost



HORARIS AIGUAJOC

- 13: dilluns - dimecres 17:30 a 18:10h
- 14: dimarts - dijous 17:30 a 18:10h
- 15: dilluns - dijous 18:20 a 19h
- dijous 17:30 a 18:10h

HORARIS ESCOLA DE NATACIÓ

- 1er 2on P: dimarts 17:30 a 18:25h
- 3er-4art P: dimarts 18:30 a 19:25h
- dijous 17:30 a 18:25h
- 5è-6è P: dimarts - dijous 18:30 a 19:25h
- 1er-3er ESO: dimecres 16:30 a 17:25h
- 4rt ESO-Batx: dimecres 16:30 a 17:25h



Més notícies

Es reactiva l'Escoleta de la Unió Esportiva Ripoll

Aquesta temporada engega a Ripoll una nova iniciativa de base. Es tracta de l'Escoleta de la Unió Esportiva Ripoll de bàsquet, que es reactiva per oferir formació sobre aquest esport als més menuts. Està pensada per a nens i nenes nascuts entre el 2012 i el 2017 i s'hi treballaran aspectes com la introducció de valors mitjançant l'esport, coordinació motora, entrenament sinàptic, psicomotricitat... Tot a través del joc, la diversió i relacionat amb el bàsquet.

Per a més informació, us podeu posar en contacte amb el telèfon 609 01 26 52.



Pròxims esdeveniments esportius a Ripoll

XXVI Raid Hípic de Ripoll - Dissabte, 19 d'agost

70è Gran Premi Ripoll de ciclisme - Dissabte, 19 d'agost

VI Ral·li Ripollès Clàssic - Dissabte, 2 de setembre



L'Entrevista

Laia Canals

Aquesta ripollesa de 19 anys s'ha iniciat en el món dels **duatlons** amb grans resultats. La temporada passada va ser **subcampiona d'Espanya júnior** per relleus i ja mira cap al futur entrenant amb moltes ganes, amb el salt a la categoria sub-23 a l'horitzó. Hem pogut parlar-hi:

-Com et vas iniciar en els duatlons?

Jo anava molt en bicicleta i vaig començar a fer alguna cursa corrent, però sense entrenar massa. Llavors amb un amic vam decidir provar aquesta disciplina: vam anar a Lleida a un duatló de muntanya, em vaig sentir molt bé i vaig quedar primera. Com que m'havia anat tan bé, en vaig provar un altre al desembre i també guanyar, en aquest cas al circuit de Montmeló, on hi havia molta gent. Allà em van venir tres o quatre equips que em volien fitjar, vaig triar-ne un i a partir d'aquí he anat fent duatlons per Catalunya i dues en l'àmbit estatal.

-Quines proves importants has fet?

Els campionats d'Espanya a Alcobendas, on vaig quedar 13a individual en la meua categoria. També vam anar a Avilés, on era competició per relleus, i amb l'equip vam quedar segones de la categoria Open.

-Us esperàveu aquest gran resultat?

Sabiem que totes estàvem entrenant bé i que podíem fer una bona actuació. Esperàvem un 'top 10' però no estar a dins del podi. Va ser una gran sorpresa.

-Amb quin equip estàs entrenant?

Es diu Flor de Diablillos i són de Tarragona.

-Com són els teus entrenaments dia a dia?

Primer escalfó corrent uns 10 o 15 minuts i després començo les sèries. Depenent del dia es fa en pujada o en pla i hi poden haver, per exemple, unes 8 sèries de mig quilòmetre a esprint i la seva recuperació. Al final es fa també una part de recuperació. Sempre entreno sola. L'entrenador m'envia l'entrenament de cada dia a través d'una aplicació i el vaig fent per aquí Ripoll. La part que



se'm fa més dura és la de córrer, també perquè la bicicleta és el que entreno més i m'hi sento més còmode.

-Quins objectius et marques de cara al futur?

Ara he pujat de categoria, estic a la sub-23 i a elit, i suposo que hi haurà més nivell i serà difícil. Però l'objectiu d'aquest any és quedar al 'top 10' d'individual en algun campionat estatal.

-És complicat compaginar l'entrenament amb el dia a dia?

Sí, és molt difícil perquè estudio i treballa. S'ha de treure temps d'on es pot. Però la meua idea és seguir en aquest món i cada vegada anar fent millors resultats per classificar-me per algun campionat més important.



Per descarregar el butlletí en PDF: www.ripoll.cat/viuesport