

# ELS NOSTRES COLORS

BUTLLETI INFORMATIU DE LA COORDINADORA D'ENTITATS ESPORTIVES DE SANT CUGAT DEL VALLES



L'Olimpyc es queixa que passa fred a Can Llobet.

FOTO: Olimpyc Floresta FS.

## Curiositats



Coordinadora

L'Ajuntament de Sant Cugat, a través de l'Oficina Municipal d'Esports per a Tothom (OMET) i la Coordinadora d'Entitats Esportives de Sant Cugat van organitzar, amb molt d'èxit organitzatiu i participatiu, la primera edició de FestaEsport, amb la participació de 2.600 sancugatencs d'edats compreses entre els 3 i els 12 anys, entre el 27 i el 29 de desembre de l'any 2000, a la ZEM Rambla del Cellar. D'altra banda, el ple municipal del 20 de novembre de l'any 2000 va reconèixer la Coordinadora d'Entitats Esportives de Sant Cugat com a interlocutora i representant de l'esport federat i de competició del municipi. El regidor d'Esports, Jaume Tubau, va manifestar "la meua satisfacció per haver aconseguit una moció institucional que significa que quan parlem d'esports en aquesta ciutat, tots parlem el mateix llenguatge".

## Fem coses noves sí, però mantinguem el que tenim

Demano als polítics que posin als tècnics a treballar per fer un bon pla de manteniment de totes les instal·lacions.

Joan Salabert, president del Club de Futbol Unión Mira-sol Baco.

Els darrers anys hi ha hagut molts canvis a Sant Cugat en l'entorn de l'esport. S'han fet pavellons, s'han canviat gespes i tartans, i s'han ampliat espais o s'han cobert per poder utilitzar millor. Però una cosa que sembla que costa molt de fer és mantenir el que tenim. Per què és tan difícil de fer un pla de manteniment preventiu i anar de forma metòdica arreglant allò que pot esdevenir un problema? És perquè això no es pot inaugurar, és perquè no dóna vots?, La veritat és que en més de vint anys relacionat amb l'esport de base, sempre he cregut que si es fes un bon manteniment de les instal·lacions es



podria gaudir millor d'elles. Cada cop que demanes una actuació, tot cau al forat negre de la 'brigada'. Sembla que aquesta gent té feina assegurada fins al 2050. Si us plau, demano als polítics que posin als tècnics a treballar per fer un bon pla de manteniment de totes les instal·lacions, que en són moltes. I veureu com tot llueix molt més i els problemes i les tensions entre usuaris i consistori es rebaixen molt. No crec que fins al punt de desaparèixer, però sí que serà tot molt més fluid. Es tracta de planificar i executar, tenir uns recursos econòmics i humans destinats a això i no destorbar-los amb res més.

## QBASKET SANT CUGAT

Activitats relacionades amb el 10è aniversari del Qbasket Sant Cugat



Inclòs en les activitats del 10è aniversari del Qbasket Sant Cugat, des de l'àrea de formació s'ha desenvolupat la formació de gestió i estratègia d'un club esportiu. La formació serà impartida per a l'equip tècnic del club i per professionals del sector. La data de la formació és durant el mes de febrer, a les instal·lacions del club. L'àrea de formació de l'entitat té programada una sèrie de sessions que s'aniran anunciant en les properes setmanes.

## CLUB MUNTANYENC SANT CUGAT

Les inscripcions de la 18a edició de la Ruta dels Tres Monestirs, obertes



Ja s'han obert les inscripcions de la 18a edició de la Ruta dels Tres Monestirs, que se celebrarà el 26 de març i que organitzen vuit entitats excursionistes del Vallès Occidental cada dos anys. Hi haurà 2 tipus de caminades, la de 54 i la de 48 km, que passaran pels tres monestirs de Sant Cugat del Vallès, Sant Llorenç de Munt i Montserrat. Les inscripcions es poden formalitzar al web [www.tresmonestirs.cat](http://www.tresmonestirs.cat), on també hi trobareu tota la informació d'aquesta activitat.

## CLUB KARATE SANT CUGAT

L'autèntica prova és la que té un amb si mateix cada dia per millorar-se



El que potser diferenciaria el karate d'altres activitats físiques des del punt de vista biomecànic seria la simetria de l'entrenament. I és que es treballen les meitats esquerra i dreta per igual, les extremitats superiors i les inferiors, la part davant-era del tronc i l'esquena, etc. A més, es potencien els grups musculars antagonistes, que sovint s'afebleixen per manca d'activitat. L'entrenament al dojo enforteix el cos i millora el desenvolupament mecànic i fisiològic.

## PENYA BLAUGRANA SANT CUGAT

La Penya va organitzar la tradicional xocolatada per al soci, amb molt d'èxit



Al local social, la Penya Blaugrana Sant Cugat va fer la tradicional xocolatada per al soci, el 14 de gener. Hi van participar una setantena de socis. Hi van ser presents, entre altres, l'expresident Julio de Paz i el candidat a l'alcaldia per Junts per Sant Cugat, Josep Maria Vallès. La Penya va lliurar el premi al personatge que ven més loteria de Nadal de l'entitat, que se'l va endur, un any més, la sòcia Maria Campos. El president Féllez li va fer entrega d'un ram de flors.

## CLUB FUTBOL UNIÓN MIRA-SOL BACO

El CFU Mira-sol Baco obre el 2023 amb molts reptes per endavant



El Club de Futbol Unión Mira-sol Baco ha iniciat el 2023 ple d'energia i amb molts projectes per endavant. D'una banda, tot el vessant purament esportiu que suposen els 30 equips entre totes les categories que disposa l'entitat verd-i-negra entre masculins i femenins, equips de base i amateurs. D'altra banda, els reptes de cada temporada: organitzar el Campus de Setmana Santa i tornar a repetir les Colònies d'Estiu i la tradicional Festa del Soci amb la que tanca cada curs esportiu.

## FUTBOL SALA SANT CUGAT

Els entrenadors i entrenadores de l'entitat, de formació i sopar de club



Els entrenadors i entrenadores del Futbol Sala Sant Cugat van participar d'una nova sessió de formació impartida per Roger Esteller, responsable de l'empresa Switch On Sports, el divendres 20 de gener, a la ZEM La Guinardera. Després, el club va convidar a sopar a tots els tècnics i tècniques al restaurant santcugatenc Cafè Belgrado, on va quedar palès la bona sintonia i esperit familiar del cos tècnic del club vermell-i-negre.

## OLIMPYC FLORESTA FUTBOL SALA

I si posem la calefacció del pavelló de Can Llobet a la Floresta?



Saben l'acudit aquell que tira de tòpic espantós i que és un diàleg tipus: "Què fa un català quan té fred? S'apropa a l'estufa. I quan té molt fred? S'hi apropa més. I quan en té molt, molt, molt? Doncs l'encén!" Doncs dissortadament serveix per il·lustrar la situació del pavelló de Can Llobet de la Floresta. Ara que fa aquesta fredorada, l'Ajuntament de Sant Cugat ha engegat menys de la meitat del total i al mínim. La volem ara, que la necessitem.

## SANT CUGAT FUTBOL CLUB

Sant Cugat Futbol Club Boulembou. La nostra primera escola a l'Àfrica



El Sant Cugat FC i l'Associació Egala, dues entitats amb una clara missió social, viatjarem a Boulembou (Senegal) del 12 al 21 de febrer. Allà obrirem la primera Escola de Futbol del Sant Cugat FC a l'Àfrica. L'objectiu: que els nens i nenes de la regió puguin entrenar i jugar a futbol amb les millors condicions possibles. La particularitat: igualtat d'oportunitats entre noies i nois. S'han apuntat a l'Escola 156 nenes i 167 nens. Unes xifres sorprenents!

## CLUB GIMNÀSTICA SANT CUGAT

La temporada per a les gimnastes escolars dels nivells A, B i C començarà al març



Les joves gimnastes del Club Gimnàstica Rítmica i Estètica Sant Cugat que participen en competicions escolars de conjunts ultimem els detalls per començar a competir el mes de març. Estan acabant de preparar els exercicis, les coreografies i també els mallots. Hi ha moltes nenes noves al club que entraran en competició per primera vegada i això els fa molta il·lusió. L'objectiu de l'entitat és que aquestes nenes arribin a les competicions tan ben preparades com sigui possible.

## CLUB JIU-JITSU SANT CUGAT

Un club familiar que vol fomentar el jiu-jitsu i la defensa personal



Amb una quarantena de socis i sòcies, el Club Jiu-Jitsu Sant Cugat és una entitat sense ànim de lucre que té com a objectiu promoure i gaudir de la pràctica de l'art marcial del jiu-jitsu i la defensa personal. És un club familiar amb esportistes a partir de 14 anys que s'entrenen els dilluns, dimecres i divendres a la tarda a la Sala d'Arts Marcials del Pavelló 3. La presidenta és Blanca Orenge i el director tècnic esportiu, Sergi Subirà.

## CLUB HANDBOL SANT CUGAT

Julià López-Arenas guanya les eleccions a la presidència i seguirà dirigint l'entitat



El fins ara president del Club Handbol Sant Cugat, Julià López-Arenas, continuarà dirigint l'entitat. La candidatura de López-Arenas va guanyar les eleccions a la presidència, els primers comicis del club en els seus prop de 50 anys d'història, el diumenge 29 de gener. López-Arenas va aconseguir un total de 51 vots, mentre que Carles Xifré, que ha encapçalat l'altra candidatura, n'ha sumat 43. Així, en total, han votat 94 socis i sòcies dels 130 que estaven cridats a les urnes, el que significa un 72% de la massa social de l'entitat.

## UNIÓ ESPORTIVA SANT CUGAT

La Fundació UESC torna a organitzar les Colònies de Setmana Santa



Després d'uns anys de no fer-ho, la Fundació UESC torna a organitzar les Colònies de Setmana Santa. Es faran al Pinatar, a Gualba, del 6 al 9 d'abril, per a nois i noies nascuts entre el 2014 i el 2005. Les inscripcions s'han de formalitzar a [www.uesc.cat](http://www.uesc.cat). Es faran entrenaments, tecnificacions, competicions, preparació física, jocs de nit, activitats i excursions. Si t'inscrius durant el gener, gaudiràs d'un 10% de descompte. Tots els beneficis aniran destinats als projectes socials del club.

## COORDINADORA

### El Consell de l'Esport

Fa pocs dies que es va celebrar el Consell de l'Esport i, com no pot ser d'altra manera, m'hi vaig acostar per veure de primera mà com està funcionant el citat organisme municipal que, segons diuen, és per donar participació i veu a totes les entitats esportives de la ciutat.

Què voleu que us digui? Un PowerPoint explicat a correcció pel regidor d'Esports tot sent assistit pels tècnics del departament municipal corresponent, d'Esports. La veritat és que sembla que ens menystenen una miqueta massa i que ens falten al respecte fent-nos perdre el temps d'aquesta manera, solament per fer veure que ens tenen en compte per alguna cosa. Jo crec que els directius i les entitats que representem no ens mereixem tal despropòsit i, si insisteixen a fer aquests espectacles, seria millor que hi renunciessin, si més no, per no fer-nos perdre el temps.

No cal, de veritat, ja tots/es sabem que amb aquest Ajuntament no hi tenim gaire a fer en el terreny de la participació i tampoc en el de la informació ràpida, clara i objectiva. En tots cas i per no faltar al respecte a ningú, potser podrien enviar-nos directament els PowerPoint de torn i potser tot quedaria millor, almenys en el que respecte al nostre temps, que bona falta ens fa per poder dirigir els clubs com es mereixen.

# GONZALO LUCHETTI

FISIOTÈRÀPIA ESPORTIVA AVANÇADA



ANSELM CLAVE N20 SANT CUGAT DEL VALLES



+34 653 722 493



931376441



GLCENTROFISIOTERAPIA@OUTLOOK.COM

## AGENDA ESPORTIVA DEL FEBRER, MARÇ I ABRIL DEL 2023

-Febrer. Formació per als entrenadors del Qbasket Sant Cugat. Gestió i estratègia d'un club esportiu. Organitza: Qbasket.

-1 de febrer. Partits d'entrenament de les seleccions catalanes sub-14 i sub-16. Organitza: Sant Cugat FC. ZEM Jaume Tubau. A les 18.45 i 20.30 hores.

-3 de febrer. Curs d'Iniciació a la Marxa Nòrdica. Organitza: Club Muntanyenc Sant Cugat.

-Del 12 al 21 de febrer. Projecte Solidari a Boulembou (Senegal). Organitza: Sant Cugat Futbol Club.

-13 de febrer. Presentació dels equips de la Penya Blaugrana Sant Cugat-H8S i inauguració de la gespa del Camp Municipal de Futbol de Can Magí.

-18 de febrer. Torneig Solidari del Sant Cugat Futbol Club. ZEM Jaume Tubau. De 9 a 20 hores.

-12 de març. Cargolada de la Penya Blaugrana Sant Cugat. Lleida.

-25 de març. Celebració del 18è aniversari del Club Karate Sant Cugat. Es farà una trobada amb tots els socis del club. Pavelló de la ZEM La Guinardera, de 10 a 11:30 hores.

-26 de març. Ruta dels Tres Monestirs. Organitza: Club Muntanyenc Sant Cugat i set entitats excursionistes més del Vallès Occidental.

-31 de març. Assemblea General Ordinària de Socis de la Penya Blaugrana Sant Cugat. Local social.

-Del 3 al 6 d'abril. Campus de Setmana Santa del Futbol Sant Cugat. Pavelló de la ZEM La Guinardera.

-Del 3 al 6 d'abril. Campus de Setmanadel Club de Futbol Unión Mira-sol Baco. De 9 a 14 hores.

-Del 6 al 9 d'abril. Colònies de Setmana Santa de la Fundació UESC. Gualba.

-Del 6 al 9 d'abril. El Club Handbol Sant Cugat participarà, amb diferents equips de formació, en el 9è Torneig Nacional d'Handbol Base. Organitza: SCDR Anaitasuna. Pamplona.

-15 d'abril. 'Fem un gol a l'Alzheimer'. Organitza: Penya Blaugrana Sant Cugat. Camp Municipal de Futbol de Can Magí.