*Escalada, continuar la via* / *Cop d'ull: Campionat IGP* / *Entrevista a Júlia Torrelles* / *Vintage: Miquel Lladó*

# SomEsports

**Revista mensual d'esports de les Garrigues**
www.somesports.net

**Des. de 2024-Gener de 2025** / **Núm. 69**
Preu: 1 €



FOTO: Xavi Minguella

Grafix DIGITAL
evolució gràfica i visual
Av. Mediterrània, naus 32-34 · 973 71 10 09 · info@grafix.cat · 25241 Golmés – Lleida

**Consell de redacció**
Anna Farré
Xavi Pastó
Ferran Casas
Francesc Florensa
Miquel Andreu
Xavier Franch

**Coordinació i departament comercial**
Francesc Florensa

**Redacció**
Xavier Franch
Miquel Andreu
Albert González

**Disseny gràfic**
Adrià Martí

**Fotografia**
Xavi Minguella

**Correcció**
Roger Berengué

**President**
Emili Farré

---

**Imprimeix**
GRAFIX DIGITAL
Av. Mediterrània, 34 P. I. Golparc
25241 Golmés (Lleida)

**Dipòsit legal**
L-1291-2017

**Edita**
Associació Cultural Garriguenca de Comunicacions · SOMGARRIGUES
C/ Nou, 2 baixos · 25400
LES BORGES BLANQUES
Telèfon: 973 14 24 20
www.somesports.net

---

**Amb el suport de**

Premsa Comarcal

Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència



EDITORIAL

# Competir amb un mateix, en comunitat

Mà dreta en una presa, l'esquerra, en un altre sortint de la paret. El peu esquerre, que avança buscant una nova posició, amb el desig de progressar. Via amunt. L'escalada és una d'aquelles disciplines en què l'esportista competeix amb si mateix, però on sovint ho fa acompanyat: del qui ha obert la via, de qui espera a baix per pujar, de qui assegura, o dels companys que proposen línies per atacar un bloc i que estiren els braços per donar més seguretat en cas de perdre adherència. També hi ha els qui s'apropen a la roca per compartir l'escalada sense pujar aquell dia. L'escalada a les Garrigues sembla viure un moment de transició. Hi ha iniciatives que potser arriben al seu final i d'altres que volen continuar potenciant aquesta pràctica entre els més joves. Hi ha referents entre els adults i també en comencen a aparèixer entre els més joves. Un bon escenari. Caldrà assegurar i potenciar aquesta dimensió comunitària per no aïllar-nos en l'era dels rocòdroms, de la competició olímpica individualitzadora i de les xarxes socials.

També competeix amb si mateixa la Júlia Torrelles. Ho fa en el camp del Cross-training, que va descobrir treballant i ha convertit en la seva passió. Ho fa en cada entrenament i també en les competicions a les quals assisteix. Un esport del qual també destaca l'aspecte grupal.

Un darrer exemple que també és present en aquesta edició 69 del *SomEsports* és el testimoni de la futbolista Anna Estradé, capitana del FS Borges. Caràcter i autoexigència per reflexionar sobre els alts i baixos de l'equip l'última dècada i sobre aprendre a perdre i a guanyar.

## LA CONVOCATÒRIA

| | | |
|---|---|---|
| **FAMILIAR** | Dis. 21 de desembre ( 10 h) | 2a Jornada d'Esport i Família (Arbeca) |
| **FUTBOL** | Dis. 21 de desembre (16 h) | C.F. Albi - C.D. Cervera |
| **FUTBOL SALA** | Dis. 21 de desembre (17.30 h) | F.S. Vinaixa - Cafeteros Alcarràs |
| **SENDERISME** | Diu. 22 de desembre (10.30 h) | 20a Pujada del Pessebre al Cim dels Bessons |
| **HOQUEI** | Diu. 22 de desembre (19 h) | C.H. Juneda - C.P. Riudebitlles |
| **FUTBOL** | Diu. 22 de desembre (15.15 h) | C.F. l'Albagés - C.A. Alpicat B |
| **FAMILIAR** | 27, 28, 29 i 30 desembre i 2, 3 i 5 de gener | Parc de Nadal (Les Borges) |
| **ATLETISME** | Dim. 31 de desembre (17 h) | Sant Silvestre Arbequina (Arbeca) |
| **FUTBOL** | Diu. 12 de gener (12 h) | Veteranes Les Garrigues - Vallfogona Balaguer Fem |
| **PATINATGE** | Diumenge 2 de febrer | Festival 40è aniversari CEP Torregrossa |

REPORTATGE

# L'escalada comarcal incorpora nous actors

La Blocada de la Valleta de Castelldans va complir 10 anys al novembre. Del rocòdrom de Bellaguarda en surt un primer campió, mentre el Centre Excursionista les Borges-Garrigues reprèn la secció d'escalada i vol habilitar un rocòdrom. L'escalada és viva.

Redacció
**Xavier Franch Sas** / xavier@somgarrigues.cat / @avutardageminis

Unes 200 persones van participar el dissabte 23 de novembre en la desena edició de la Blocada de la Valleta de Castelldans, l'esdeveniment d'escalada en bloc de referència a les Garrigues i a les Terres de Ponent. Els assistents es van tornar a posar a prova amb les dures vies d'aquest racó singular de Castelldans, van dinar i, al vespre, van gaudir de tres concerts i un DJ. L'efemèride va agrupar escaladors habituals d'aquesta cita i també persones que s'hi apuntaven per primera vegada, segons expliquen els organitzadors. El boca-orella i les xarxes socials han convertit la trobada en una jornada ineludible de la tardor. A més, les actuacions musicals i els sortejos de material van ser un reclam extra per agrupar-se entorn de les roques, provar de superar les vies de renom i compartir estones junts.

**Unes setmanes abans de la Blocada, els organitzadors apuntaven a *SomEsports* que aquesta podia ser l'última edició**. S'havia arribat als deu anys i ara part del grup promotor es trobava lluny de la comarca per motius personals i laborals, una situació que cada cop els feia més difícil de gestionar l'activitat com ho havien fet els primers anys. Abans de l'esdeveniment i aquell mateix dia, feien una crida a qui volgués prendre el relleu en la coordinació. Va ser una invitació, però, que de moment no ha rebut resposta. Sergi Camí, un dels escaladors rere la iniciativa, explica que els organitzadors es volen reunir properament per valorar el futur de la Blocada. **Sigui com sigui, els 10 anys d'aquesta reunió blocaire marquen un punt d'inflexió, per com ha ajudat a difondre la zona entre els escaladors ponentins i catalans**. Això s'ha fet en paral·lel a la promoció infor-

*La Blocada de la Valleta de Castelldans va arribar a la 10a edició al novembre. És una trobada de referència*



Escaladors de la Blocada durant la festa posterior a la 10a edició. / X.M.

mal d'altres zones, en la que era la revolució silenciosa del boulder [v. *SomEsports* 38].
La primavera d'enguany, l'escalador veí de Cornudella de Montsant Marc Milià publicava la guia *Boulder a Ponent*, un llibre que recull 33 zones de bloc d'arenisca, bona part dels quals en municipis de les Garrigues com el Cogul, Castelldans, l'Albagés, Sarroca de Lleida, Torrebesses, l'Albi o Cervià de les Garrigues. El centre d'aquest ecosistema estava al Cogul. Sergi Camí, de la Blocada, en destaca el valor perquè posa de manifest la riquesa d'aquesta zona. Abans, les referències quedaven molt disperses. Milià creu que aquesta és una zona reconeguda a nivell català i internacional arran de l'Open Internacional que es va celebrar el 2007 a Cervià i el 2008, entre Castelldans i el Cogul i amb la participació dels millors escaladors del moment. L'aparició de noves zones de bloc a Albarracín (Terol) i la climatologia dura són per Milià les raons que van fer que el bloc garriguenc hagi quedat en segon terme. Per a Camí, també s'hi ha de sumar la dificultat tècnica, ja que "és molt més salvatge" que altres zones.



Un grup d'escaladors participant en la Blocada de la Valleta, en una edició anterior. / X.M.

## La nova fornada

Bellaguarda va inaugurar el 2009 un rocòdrom a la seu de l'Associació Juvenil No ho diguis a ningú. Quinze anys després, manté la vigència, compta amb una vintena de socis del poble i d'altres municipis veïns com la Granadella, Llardecans o els Torms i, des d'aquest 2024, amb un campió. Enguany, s'ha viscut l'eclosió de Martí Vidal Escuer, un nen de 10 anys de Bellaguarda que ha dominat la Copa Catalana de Bloc de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) en categoria sub12, vencent les tres proves que tenia. També va debutar a la lliga d'escalada Climbing Kids League que organitzaven els equips de competició dels rocòdroms la Panxa del Bou (Sabadell), Gravetat 0 (Terrassa), Can Tibali (Manlleu) i del CCT21v (Pallejà). **En aquesta va passar a competir en categoria sub15 perquè les categories inferiors li resultaven "massa fàcils". Per tot això, ja pensa a fer-se gran i competir en proves com és la Copa d'Espanya.**
El bon paper de Vidal Escuer té l'origen en la instal·lació de Bellaguarda. Hi va començar a anar quan només tenia quatre anys. Als sis, vista l'afició, els pares el van apuntar al rocòdrom Boulder Indoor de Lleida i un any després es va incorporar al grup d'entrenament. La mare, Isabel Escuer, destaca que el seu fill és "molt disciplinat" i que és molt responsable en el compliment dels exercicis que ha de fer. També remarca que "tenim sort de tenir aquest rocòdrom aquí". N'és l'usuari més assidu. De tant en tant, també s'hi troba algun altre soci de Bellaguarda o d'altres pobles. A diferència d'altres escaladors, **ell és nadiu dels rocòdroms i això també es nota. Ha fet escalada esportiva amb la família i amb companys, però, en canvi, diu que no li agrada la roca en bloc**.
Des de l'Associació de Joves de Bellaguarda, expliquen que el 2025 amb el suport de l'Ajuntament habilitaran un espai de gimnàs a la seva seu, al costat del rocòdrom. Esperen que doni un nou impuls a l'espai i més possibilitats als veïns.

*Martí Vidal Escuer, de 10 anys, ha irromput aquest any en les competicions d'escalada i n'ha guanyat moltes*

*El Centre Excursionista les Borges - Garrigues ha reprès la secció d'escalada i vol habilitar un rocòdrom*

## Influència de Margalef

El sud comarcal sempre ha tingut contacte i influència del Priorat. En el camp de l'escalada, això vol dir ser zona de pas per la gran quantitat de persones que visiten les vies de Margalef, una meca mundial de l'esport.
Els últims anys, aquesta influència també s'ha començat a notar en l'estada dels escaladors. L'antic camp de futbol de Bellaguarda, per exemple, s'ha convertit de facto en un aparcament de furgonetes i caravanes que prefereixen fer nit a les portes del Montsant. L'alcalde,



Olegari Alberich, explica que "s'han anat ficant allí", en el que és una finca particular, i se n'han arribat a comptar més d'una vintena alguns caps de setmana. L'ajuntament té previst habilitar una àrea d'autocaravanes darrere el recinte de les piscines amb els Fons de Transició Nuclear, i espera que aquesta ajudi a reordenar les pernoctacions d'aquest col·lectiu.

## Impuls associatiu

El 2024 també ha sigut l'any en què el Centre Excursionista les Borges-Garrigues ha decidit reprendre la secció d'escalada. Aquesta disciplina havia tingut profusió en els primers anys de l'entitat entre una part dels fundadors [v. *SomEsports*, 59], però les últimes dècades havia perdut importància i havia quedat com a pràctica individual o grupal d'alguns socis, però sense activitats de club. L'anunci de la recuperació de l'escalada es va fer a la tardor amb el reclam d'un rocòdrom mòbil de la FEEC i el 2025 es preveu impulsar noves activitats entorn de l'escalada.

**Pau Arrufat, que està al càrrec de la secció, explica que a la primavera faran les primeres sortides d'iniciació tant en la modalitat esportiva com també en bloc**. Ja han comprat alguns crash-pads, els matalassos de seguretat per als escaladors de bloc, que deixaran als socis que els demanin. Desitgen, a més, promoure xerrades i altres propostes per desvetllar l'afició. La proposta estrella del Centre Excursionista les Borges-Garrigues, però, és l'adequació d'un rocòdrom en algun espai municipal. L'entitat està en converses amb l'Ajuntament des de fa uns mesos i, tot i que sap que és un projecte a mitjà i llarg termini, creu que pot aconseguir aquest equipament. El president, Ramon Not, subratlla que "és un projecte de poble" i confia que l'any vinent serveixi per donar-li forma.

## Objectiu, crear comunitat

Pau Arrufat, del Centre Excursionista les Borges - Garrigues, considera que actualment ja hi ha un grup de persones de la comarca que van a escalar i al rocòdrom, però que ho fan a Lleida per manca d'una instal·lació propera. "Gent, n'hi ha, i n'hi ha molta" reflexiona, "però no hi ha comunitat perquè no hi ha el lloc per crear-la". Pep Santiveri, president de l'Associació de Joves No Ho Diguis A Ningú de Bellaguarda, destaca com el seu rocòdrom ha afavorit algunes trobades informals entre socis, que quedaven per anar a l'equipament. En canvi, no ha tingut tanta translació a l'escalada en roca a zones properes i de referència com és Margalef (al Priorat). La seva voluntat d'agrupar els socis en un mateix grup de comunicació per a coordinar-se i no coincidir tots a l'espai pot ajudar que creixi la comunitat i es pugui passar del rocòdrom a la pedra. La Blocada de la Valleta de Castelldans és, com dèiem al principi, l'esdeveniment amb més rellevància de la comarca, però el seu futur és incert i la comunitat que s'ha confeccionat de forma espontània al seu voltant no està clar si continuarà tenint l'entorn garriguenc com a focus, ni si podrà retrobar-se amb la magnitud de l'última dècada.

Crear grup i teixir xarxa d'escaladors a l'àmbit garriguenc sembla una assignatura pendent per als propers anys. Un objectiu que sembla anar a contracorrent en l'època postpandèmica, de les xarxes socials i de l'atomització, però per a la qual existeixen receptes diferents, tant en el bloc com en el rocòdrom.

Sergi Camí i Marc Milià coincideixen a assenyalar que aquesta és la pràctica "més social". Milià considera que és "molt interactiva" i que els qui la practiquen "comparteixen l'anar descobrint el bloc, com una partida d'escacs". Camí n'accentua "la part més romàntica". Per ell, també va ser "una forma de conèixer la comarca" i descobrir els blocs d'arenisca amagats a cada terme.

Per altra banda, els grans rocòdroms urbans han esdevingut espais absoluts de socialització per a un públic que en alguns casos procedia de l'escalada en roca, i que els empra per entrenar, però també per a la iniciació en aquesta disciplina. Queda pendent, en determinats perfils, fer el salt de les superfícies sintètiques a les naturals.

L'escalada continua sent un esport viu a la comarca i amb practicants individuals i grups dispersos, majoritàriament, sense connexió. Hi ha potencial per bastir un discurs comarcal d'aquesta pràctica, però s'ha de construir.



Martí Vidal entrevistat per l'Associació Cultural Els Vilàs de Bellaguarda. / X.M.

APRENDRE A PERDRE

# ANNA ESTRADÉ CASALS

## Capitana del F.S. Borges

**LLOC I ANY DE NAIXEMENT**
Les Borges, 1998

**ESPORT**
Futbol sala

**UN MOMENT FELIÇ**
Totes les victòries, l'ascens a Primera i la tranquil·litat d'una plantilla àmplia que et permet jugar disfrutant i no patint.

**Si s'ha de perdre, es perd. Però prefereixo aprendre guanyant**



☞ Redacció
**Xavier Franch Sas** / xavier@somgarrigues.cat / 𝕏 @avutardageminis

L'equip femení del Futbol Sala Borges viu un moment dolç segons la seua capitana, Anna Estradé. Les roig-i-negres van dominar la temporada passada la Segona Divisió i van aconseguir l'ascens a Primera. A més, compten amb una plantilla generosa i estable, que permet pensar en la continuïtat del projecte. **Estradé, però, encara l'onzena temporada en aquest combinat i això li dona perspectiva dels alts i baixos que ha patit durant l'última dècada**. No sempre han tingut prou jugadores de camp per fer canvis en els partits. En algun, fins i tot havien arribat a ser només tres. A més, els finals de temporada eren un mal de cap perquè tocava reconstruir l'equip de les baixes i així poder afrontar la nova campanya amb el màxim de condicions. "Fa tres anys ens havíem quedat molt poques jugadores", recorda, per exemple.

### Competir sense moure's de les Borges

Estradé subratlla que li "agrada competir" i que ho vol fer al seu poble, les Borges Blanques. Per això ha tingut un paper actiu al llarg d'aquests més de deu anys: "Fa por que s'acabi l'equip i que per continuar hagis d'anar a un altre lloc. **M'agrada fer poble, jugar amb la gent que conec i també competir, no anar a passar l'estona"**. De fet, explica que ha rebutjat ofertes clubs de categories superiors per continuar jugant a casa. A aquest caràcter hi suma la reivindicació de més compromís. Tot i els relatius bons resultats que el conjunt ha aconseguit des que hi és, aquests no han aconseguit fixar jugadores. De fet, veu amb certa perplexitat i frustració com, al contrari del que semblaria, "costa mantenir la gent i que tingui compromís". La raó que hi troba és que han volgut lluitar pels resultats, són més exigents i demanen major disciplina que no pas altres estructures veïnes, i això tira enrere algunes de les futbolistes.

### Acostumar-se a guanyar i a perdre

"M'agrada molt guanyar i em satisfà", explica Estradé, que, d'altra banda, creu que l'èxit absolut de l'any passat sembla que "hi tregui valor". Així ho va viure, com a mínim, amb el seu entorn, que ja donava per fetes les victòries. Sigui com sigui, **té clar que durant anys també ha "perdut molts partits per poder guanyar". L'acceptació de les derrotes és un aspecte que ha anat millorant**. Exposa que no s'enfada ni crida les integrants de l'equip, però sí que se sent "frustrada i enfadada". Les trobades postpartit amb les seves companyes, que també són amigues, li permeten digerir els entrebancs i treure el malestar. De fet, fa mala cara en sentir el tòpic que se n'aprèn més de les derrotes. "Si s'ha de perdre, es perd, però, si es pot, prefereixo aprendre guanyant", diu, tot fent evident el to competitiu.

### El cap de setmana és pel futbol

El segon partit d'aquesta temporada, el F.S. Borges no tenia prou jugadores i el Golmés ho va aprofitar. No va acceptar d'ajornar el matx i va aconseguir els tres punts de la jornada. Per a la capitana borgenca "és preocupant que ens passi al segon partit". Alhora, **Estradé reflexiona que una de les diferències que veu del seu equip respecte d'altres de masculins és la manca de cultura del compromís per jugar els caps de setmana**. Mentre que "en els nois és prioritari el futbol", té la impressió que les futbolistes no hi estan tan acostumades o no volen "sacrificar el cap de setmana". Per això, considera que és responsabilitat de les jugadores fer una passa endavant per acabar de consolidar els projectes de futbol sala femenins.

# banca mòbil de Catalunya

# Preguntes freqüents

Resol tots els dubtes al teu ajuntament i al web **bancamobil.gencat.cat**

## 1 Què és la Banca Mòbil de Catalunya?

Una iniciativa de la Generalitat de Catalunya per portar els serveis financers als veïns i veïnes dels municipis que no tenen oficina bancària.

## 2 Què m'ofereix?

La possibilitat de treure i d'ingressar diners amb el caixer automàtic i de fer les operacions pròpies d'una oficina bancària amb personal especialitzat, sense sortir del municipi.

## 3 Quines entitats presten el servei?

CaixaBank

Caixa Enginyers

## 4 Haig de ser client de l'entitat que visita el municipi?

No és indispensable. La Banca Mòbil de Catalunya atén tots els ciutadans i ciutadanes, siguin de l'entitat que siguin.



## 5 Quan venen al meu municipi?

Un cop al mes, com a mínim. A bancamobil.gencat.cat i a l'ajuntament trobaràs quina entitat vindrà, quin dia passarà, a quina hora arribarà i on aparcarà.

Generalitat de Catalunya

El Govern de tothom

ENTREVISTA

**Júlia Torrelles Serra, psicòloga i practicant de cross-training**

# “He après a estimar el meu cos musculat i descobrir que soc imparable”

**Les Borges Blanques, 1996.** Psicòloga a l’equip d’atenció a la infància i a l’adolescència de Lleida als matins i en un despatx privat a les tardes, Júlia Torrelles té temps d’entrenar cada dia dues hores el seu esport preferit: el cross-training.

**Albert G. Farran**
albert@somgarrigues.cat
𝕏 @AlbertGFarran



**Albert González - Què carai és el cross-training?**
**Júlia Torrelles -** És la pràctica de l’esport total, la de l’atleta complet. Fem halterofília, gimnàstica, força, natació, velocitat i fons...

**A.G. - Això no és CrossFit?**
**J.T. -** El CrossFit és la marca registrada. Sols els gimnasos o els campionats que paguen la llicència se’n poden dir. La resta s’ha d’anomenar cross-training.

**A.G. - Quan el vas descobrir?**
**J.T. -** Quan treballava d’educadora en un pis de menors tutelats a Lleida ciutat.

**A.G. - Com?**
**J.T. -** Vaig organitzar activitats perquè els joves coneguessin els recursos d’oci que ofereix la ciutat i vam anar també a un gimnàs on el vam practicar plegats i em va encantar. Vaig trobar que és un esport molt complet.

**A.G. - En quin sentit?**
**J.T. -** Practiques la força, el càrdio... i no repeteixes res. Cada dia, l’entrenament és diferent que el dia anterior. I a més, és un esport superambiciós.

**A.G. - Què ambiciones?**
**J.T. -** Sempre vull aprendre més, dominar nous moviments i superar-me.

**A.G. - I de l’afició, vas a la competició?**
**J.T. -** Jo sols participo en campionats amateurs, però és una bona manera de motivar-me. A part, també és un espai per relacionar-me.

**A.G. - Amb qui?**
**J.T. -** Amb els companys d’equip i la resta d’esportistes.

**A.G. - Competeixes sovint?**
**J.T. -** La major part dels campionats s’organitzen amb el bon temps, entre primavera i estiu, hi vaig gairebé cada quinze dies. A l’hivern no gaire. Hi ha poques proves i, fins i tot, algunes de telemàtiques.

**A.G. - Com es fa això?**
**J.T. -** Els organitzadors t’envien els exercicis i

*La pràctica d’aquest esport em fa renunciar a gran part de la vida nocturna, però ho faig amb molt de gust*

*A les dones ens han ensenyat a mostrar una estètica molt determinada, la de ser princeses sense força*




Júlia Torrelles practicant un exercici al gimnàs Impacte de les Borges Blanques. / A.G.

has de respondre amb un vídeo on demostres que el saps fer.

**A.G. - És car anar als campionats?**
**J.T. -** El més car on he anat és el Wodcelona del passat setembre, amb una inscripció d'uns cent euros per persona. Després s'hi han de sumar sempre les despeses d'allotjament i dietes. Al final, resulta un cost assumible si es té en compte que t'ho passes molt bé.

**A.G. - Cal entrenar molt?**
**J.T. -** Això és a gust de cadascú. Jo ho faig cada dia, de dilluns a diumenge, amb un dia (dijous) que en diem descans actiu.

**A.G. - Practicar el cross-training et deu impedir tenir una vida social nocturna.**
**J.T. -** Això és veritat. El cross-training m'ha canviat radicalment la manera de viure. Jo abans era la qui més sortia a les nits. Si tu parlessis amb les meves amigues d'aquí les Borges et dirien que m'han abduït [riu].

**A.G. - Un canvi radical en la forma de viure?**
**J.T. -** Un canvi complet dels hàbits. Faig una renúncia, però a gust. És a dir, al final li trobo el gust a aixecar-me al matí ben aviat per anar a entrenar un cap de setmana, perquè estic creant comunitat amb gent que li dona importància al mateix que jo.

**A.G. - Has practicat un altre esport abans?**
**J.T. -** La meva mare és professora de dansa a les Borges i des que tinc ús de raó en vaig aprendre. Vaig fer-ho fins als 18 anys, fins que en vaig tenir prou.

**A.G. - La teva llarga formació en dansa et deu haver anat bé ara per a la pràctica del cross-training?**
**J.T. -** Parcialment, sí. Em va molt bé per a l'habilitat gimnàstica i per a la coordinació. Però, en canvi, en força estic molt per sota d'altres competidores.

**A.G. - Aquest esport t'ha canviat també el físic?**
**J.T. -** Completament. Abans pesava 43 quilos, i ara ja arribo als 60. He guanyat tot aquest pes en musculatura.

**A.G. - Dona musculada. Això trenca els estereotips. No et preocupa el que en pensin?**
**J.T. -** A mi m'encanta estar així. He après a estimar el meu cos musculat. A les dones ens ensenyen a ser princeses, amb una estètica molt determinada. Jo, com més forta estic, més m'agrada el meu cos. De fet, saps què és el que més m'agrada?

**A.G. - Què?**
**J.T. -** Adonar-me que soc capaç de fer moltes més coses ara que abans. Amb el cos fort i sa em sento imparable.

**A.G. - Quines coses pots fer ara?**
**J.T. -** A mi, qui m'havia de dir que seria capaç d'aixecar cinquanta quilos per sobre del meu cap?

**A.G. - Aquesta mentalitat, però, està feta sols per a la gent jove, no?**
**J.T. -** No, no té per què. Jo avui en dia entreno amb persones que tenen més de 40 anys i, fins i tot, algun de 50. El que és cert és que, com més gran et fas, has de tenir més cura amb els moviments que fas, per tal de no sofrir lesions importants.

**A.G. - Hem d'assumir que en aquest esport els homes tenen avantatge?**
**J.T. -** Totalment. Hi ha molta diferència en la força física. Ho hem d'assumir.





COP D'ULL

# Campionat estatal de rastreig, obediència i protecció a Castelldans

El Club Español del Perro Pastor Belga, sota la coordinació de José Luis de la Vega de Borgescan, va organitzar el dissabte 23 i el diumenge 24 de novembre a Castelldans el Campionat d'Espanya de rastre, obediència i protecció (IGP per les sigles en alemany de competicions de gossos de treball). La cita, sota la normativa de la Real Sociedad Canina de España, va comptar amb una quarantena d'exemplars. També hi va haver una prova monogràfica per escollir els millors exemplars, amb prop de 70 inscrits. Jollie Dei Rebicesca, de Borgescan, va ser seleccionada com la millor femella i també va rebre el premi absolut de millor pastor belga malinois.

FOTO: Xavi Minguella

VINTAGE

# Miquel Lladó, un pioner del bàsquet andorrà

Nascut a Castelldans, va jugar al primer equip juvenil i sènior del Bàsquet Club Andorra, que avui està a l'ACB.

☞ Redacció
**Xavier Franch Sas** / xavier@somgarrigues.cat / 𝕏 @avutardageminis

El BC MoraBanc Andorra, que juga a la primera categoria del bàsquet estatal, la lliga ACB, té entre les seves "llegendes" un fill de Castelldans: Miquel Lladó. Nascut el 1956, va integrar la primera plantilla juvenil del club tricolor i també va disputar força partits amb l'equip sènior. Foren dues temporades federat, a més d'una anterior com a escolar, en què ajudà a impulsar el projecte basquetbolístic des de la pista.

## Fill d'un exili cultural de postguerra

Miquel Lladó era fill del poeta, narrador i periodista Miquel Lladó, i de la seva dona, Dolors Farran. Aquell havia iniciat la seva carrera en castellà, però **se li havia anat desvetllant la consciència lingüística i de país en contacte amb la realitat de la postguerra i amb literats com Manuel de Pedrolo, a més d'altres figures principals de la prosa i la poesia catalanes de mitjans del segle XX**. Tot i un lleuger reconeixement durant els anys cinquanta, no se sentia còmode amb les companyies del moviment franquista i *leridanista*, les seves pressions, intents de repressió i encotillaments. Atesa aquesta situació, la manca d'estabilitat econòmica i altres motivacions personals, Lladó va entrar en un silenci narratiu. Més endavant, a mitjans dels anys seixanta, va emprendre el camí d'Andorra, on un germà seu es guanyava la vida com a pintor de cases. Allí, al cap d'un temps reprengué la tasca literària i també hi sumà l'edició, mitjançant l'editorial Valls d'Andorra. L'estudiós de l'escriptor, Eduard Batlle, n'assenyala la importància com un dels protagonistes de la represa cultural a Ponent i de la construcció de la literatura en català al Principat.

## L'inici del Bàsquet Club Andorra

El 12 de juny del 1970 es va fundar el Bàsquet Club Escaldes-Engordany, una entitat per a la promoció d'aquest esport propiciada per l'impuls dels joves alumnes de l'Institut d'Ensenyança Mitjana d'Andorra, entre els quals Josep Marín, Vicenç Alay i Jordi Farré. Van comptar amb la col·laboració de qui llavors era el Cònsol d'Escaldes, Magí Maestre, que exercí de president, i el suport d'altres persones com Eduard Molné, que en va prendre les regnes oficialment. Poc temps després, l'estructura adoptà el nom de Bàsquet Club Andorra.

**De bon principi es van crear dos equips, un de juvenil, en el qual es va incorporar Miquel Lladó, i un**



Foto de l'equip. / Arxiu C.Ll.

**de sènior, amb alumnes dos anys més grans, que seguien el curs de preparació per a l'ingrés a la universitat**. Amb l'inici dels estudis fora d'Andorra, l'equip sènior va quedar mancat d'efectius i els joves van estar reforçant-lo durant bona part de la temporada.

Els juvenils es trobaven al pati de l'institut i jugaven contínuament a bàsquet. Això va fer que sumat als entrenaments, ràpidament fessin un salt de nivell. Jordi Farré, que a més de company de Lladó jugà 12 temporades, fou entrenador i directiu del Bàsquet Club Andorra, explica que els juvenils guanyaven fàcilment els sèniors. Sobre el qui fou el seu amic més proper els anys a venir, diu que "ho feia bé" en la posició de pivot. Portava el dorsal 15.

Les condicions de joc, però, eren complicades. Els partits com a locals els disputaven a cobert en una sala d'Escaldes. Ara bé, hi havia entrenaments i la majoria de partits contra rivals de la província de Lleida que solien ser en pistes a l'aire lliure. Per tant, a més de l'equip contrari, havien de lluitar contra la meteorologia adversa. En una crònica del mateix Lladó al diari *Poble Andorrà*, relata un matx contra el Palau d'Anglesola






Carnet de federat de la temporada 1974/1975. / Arxiu C.Ll.

> *Els primers equips d'Andorra havien de jugar contra l'equip contrari i també contra la climatologia*

> *A més de l'esforç a la pista, Lladó també va escriure cròniques de l'equip al diari Poble Andorrà*

en què **"les condicions meteorològiques foren adverses per ambdós equips, que jugaren amb el terreny moll. La pilota se'ls escorria de les mans"**.

### Un relat periodístic crític

La germana de Miquel, Conxita Lladó, conserva cròniques que el seu germà va escriure el 1974 d'alguns dels partits del C.B. Andorra. El pivot hi explicava els èxits esportius d'un equip que aconseguia guanyar alguns dels combinats més forts de l'època, com el Sícoris de Lleida. A més, també es mostrava crític amb la manca de suport pel projecte esportiu. Sobre el club deia que "la seva lluita de tants anys comença ara a donar els seus fruits. Malauradament, en aquest país, tant l'esport com la cultura no disposen de molta acceptació per un ample sector, estrictament treballador, només preocupat pel tarannà diari". **Unes paraules singulars en què sembla ressonar l'esperit de Miquel Lladó fill, i també del pare**. Lladó encara afegia: "Un club, l'Andorra, que si disposés de mitjans, probablement es trobaria en un lloc superior al que ocupa". Les últimes dècades, el BC MoraBanc Andorra va assolir l'elit i Lladó fou homenatjat amb els seus companys pioners el 2016. Morí aquell mateix any.

# ESPAI JOVE

## *Nadal*



**Joves a partir de 2012**

**Activitats!**
**Tallers!**
**Manualitats!**
**Jocs de taula!**

**Pots portar el teu sopar!**

Caldrà portar autorització signada per les famílies o tutors legals, que trobaran a l'Ajuntament (PEE) o allí mateix.

**DIES D'OBERTURA**

**20, 21, 22, 23, 27, 28, 29 I 30 DE DESEMBRE**

**2, 3 I 4 DE GENER**

**HORARIS**

**De 18 a 23 h**

**LLOC**

**Carrer Indústria 2**

ESPAI JOVE

PLA EDUCATIU ENTORN
LES BORGES BLANQUES

oficina Jove de les Garrigues

Ajuntament de les Borges Blanques

PÀDEL

# La Serreta A masculí i el Pàdel Castelldans femení pugen, un cop acabada la Lliga Clausura

Redacció: Comarca

Dos equips de pàdel de la vintena de garriguencs que competien a la Lliga Clausura 2024 estan de celebració. La Serreta A masculí jugarà el 2025 a la 2a Categoria després de finalitzar campió del seu grup. a més, també va ser subcampió del títol de 3a Categoria. En les lligues femenines, el Pàdel Castelldans va aconseguir l'ascens i també el títol provincial.

Aquests èxits es contraposen als mals resultats de la Serreta A femení, que el 2025 jugarà a 2a Categoria després del descens, i als del CT Juneda Roig masculí, que ho farà a 3a Categoria. Els junedencs també han baixat.

La resta d'equips, tot i alguns moments més ajustats i també algunes possibilitats de jugar l'ascens, es mantindran a les seves respectives categories la campanya vinent.



Un partit a la Serreta, a l'inici de la temporada. / X.M.

ORIENTACIÓ

## Ponent Orientació crea un circuit temporal al terme de Tarrés

Redacció: Tarrés

Del 15 de desembre fins al 23 de febrer es podrà completar el circuit temporal d'orientació que l'entitat Ponent Orientació ha senyalitzat al terme municipal de Tarrés. Es tracta de dos recorreguts, un de 15 balises, fàcil i amb una distància total d'uns 3 km, i un altre que compta amb 24 balises i que és més exigent, amb una llargada total de 6 km. L'inici d'ambdós recorreguts és l'espai del Sindicat de Tarrés, d'on es pot recollir el mapa físic, que serveix com a punt de validació de l'activitat i on es podrà completar una butlleta per participar en el sorteig de menús, esmorzars de forquilla i packs d'oli. L'any passat el circuit temporal havia sigut al Castell del Remei.

MOTOR

## MotoValley de la Floresta farà extraescolars de trial el 2025

Redacció: La Floresta

El dimecres 8 de gener, el circuit d'offroad de la Floresta MotoValley començarà un projecte pioner a la comarca. Aquell dia arrencaran les classes extraescolars de trial per a infants i joves de 4 a 15 anys, que tindran lloc tots els dimecres de l'any. Segons el coordinador del circuit, Jordi Inglés, l'objectiu és consolidar aquest grup i més endavant poder anar obrint altres extraescolars de modalitats com l'enduro.

El passat mes de novembre, els responsables del circuit i les primeres famílies interessades ja van fer una trobada que va servir com a presa de contacte i van fixar l'inici de l'activitat pel mes de gener.

FUTBOL

## Els Veterans de Borges i Juneda, al davant de les seves lligues

Redacció: Comarca

Veterans C.F. Borges i C.F. Juneda Veterans han començat en bona forma la temporada a la Primera i la Segona Divisió de la lliga Telègrafs de Lligues Lleida. L'equip de la capital comarcal és colíder amb 10 punts, després d'haver guanyat tres de les quatre primeres jornades i d'un empat. Els blanc-i-negres estan empatats a punts amb el Veterans Balàfia i el Veterans Atlètic Segre, que tenen els mateixos resultats. Per la seva part, el Veterans C.F. Juneda, que ja ha disputat nou partits de la Segona Divisió, és líder en solitari. Els rojos tenen 25 punts i un empat. El Veterans A.E. Golmés (amb 21 punts) i l'A.E. Veterans Alpicat (amb 15) són segon i tercer.

Espai tennis taula

# Els campionats d'ACELL apleguen 150 esportistes a les Borges




Redacció: CTT Borges

El diumenge 15 de desembre, les Borges Blanques va tornar a acollir el Campionat de Catalunya de tennis taula i bàdminton de la Federació Catalana d'Esports per a persones amb discapacitat intel·lectual (ACELL) i Special Olympics. **L'esdeveniment va comptar amb 121 esportistes en la primera modalitat i 34 en la segona, procedents d'arreu del país. De tots els esportistes, 12 ho van fer en la modalitat adaptada**.

Una part important dels participants eren de Ponent, membres de la Fundació Privada Aspros, del Club Esportiu l'Estel, del Club Esportiu Alba i d'ACUDAM. Les competicions es van fer al Centre de Tecnificació i al Pavelló de l'Oli.

**Pel CTT Borges, que fa molts anys que acull el Campionat, aquest ja forma part del calendari anual i ens sentim molt satisfets de realitzar-lo.**

En la presentació, el diputat de Salut Publica i Esports, Òscar Martínez, va ha qualificar l'esdeveniment com a "molt important per les persones amb discapacitats. Els fa plantejar-se reptes en l'àmbit esportiu". En aquesta mateixa línia es va manifestar el representant de la Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física a Lleida, Xavier Serratosa, que va dir que des de la Generalitat es dona màxim suport a la pràctica esportiva per a l'esport adaptat i les persones amb discapacitats. La primera tinent d'alcalde de l'Ajuntament de les Borges, Montse Casals, va dir que seria una jornada per posar en valor "la necessitat de donar importància a la necessitat d'accés a l'esport per a tothom".

# Notícies

PATINATGE

## El CEP Torregrossa prepara la celebració del 40è aniversari del club

Redacció: Torregrossa

El Club Esportiu Patí (CEP) Torregrossa celebrarà el seu 40è aniversari el 2025 i els últims mesos s'ha posat en contacte amb socis actuals i històrics perquè participin de la commemoració. El proper dissabte 1 de febrer se celebrarà un gran festival al pavelló Lo Graner en què patinadors i expatinadors de l'entitat oferiran una exhibició de patinatge. Després, tindrà lloc un sopar al Palau de Margalef. Les darreres setmanes, a més, el CEP Torregrossa ha fet una crida a amics i simpatitzants perquè comparteixin fotografies del seu pas per l'entitat, i també per recollir materials de valor històric del club.

SOLIDARITAT

## La primera ONGD comarcal empra el futbol com a eina per a la inclusió dels infants



Un moment de la presentació, a la plaça U d'Octubre. / Aj. les Borges

Redacció: Les Borges Blanques

Sédhiou, al Senegal, i les Borges Blanques estan connectades des de fan uns mesos per l'Associació Initché, la primera ONG pel Desenvolupament a les Garrigues, presentada el 24 de novembre. L'entitat busca la inclusió social dels infants mitjançant el futbol. Les primeres accions han sigut la incorporació de sis menors fills de famílies vulnerables a l'Escola Comarcal de Futbol les Garrigues i l'obertura d'una escola de futbol base al municipi de Sédhiou que ja compta amb 50 nens i 20 nens. Initché vol créixer amb aportacions dels veïns i fer de pont per a l'intercanvi institucional, cultural i esportiu entre els municipis.

# Premsa Comarcal

# rigor i confiança

ACPC
Associació Catalana
de la Premsa Comarcal

Amb el suport de
Generalitat de Catalunya
Departament
de la Presidència

MOTOR

# Eduard Pons i Jaume Betriu guanyen la Copa del Món FIA de Bajas en categoria Challenger

L'empresari agrícola de l'Albagés i pilot de ral·lis va certificar el triomf en aquest campionat a l'última prova del calendari, disputada a Dubai. És el seu primer títol mundialista. Ara, l'equip ja es concentra en el Dakar, al mes de gener.



Betriu (esquerra) i Pons (centre) amb el títol de la Dubai Baja. / MCH Photo

Redacció: Dubai

Eduard Pons i el seu copilot Jaume Betriu van ser els tercers classificats en categoria Challenger al ral·li Dubai International Baja que es va celebrar del 28 de novembre a l'1 de desembre. Aquesta era la última cita de la Copa del Món FIA de Bajas i, pel fet de ser els primers entre els equips participants, van acabar guanyant el títol mundial. Va ser un final de temporada d'allò més ajustat.

## Cronologia de les últimes proves

Pons es va posar líder del Mundial després de la Baja Portoalegre 500 (de Portugal), on va tenir com a copilot a Oriol Mena, substituint provisionalment Betriu. A la Qatar International Baja, Pons i Betriu es van estrenar dins l'estructura Nasser Racing del cinc vegades campió del Dakar, el qatarià Nasser Al-Attiyah. Tot i que van mantenir la primera posició, Khalid Al-Jafla va retallar la distància que els separava dels 17 als 7 punts. Al-Jafla va tornar a posar pressió sobre l'empresari agrícola i pilot de ral·lis de l'Albagés amb la seva victòria a la Jordan Baja, dues setmanes després. Els colíders del Mundial FIA de Bajas en categoria Challenger arribaven empatats a punts a l'última prova, la de Dubai, on Al-Jafla corria a casa. L'emirati va guanyar la primera etapa just per davant dels catalans, però va cometre un error a la segona. Va acabar bolcant i això va donar la victòria del Mundial a Pons.

## La millor posada a punt per al Dakar

La participació de Pons en aquestes cites internacionals havien de servir-li per preparar el Dakar, que se celebrarà del 3 al 17 de gener: "Això ens dona molta confiança". Hi competiran amb un Taurus T3 Max de l'equip Nasser Racing.

CICLISME

# Pere Viladoms, de Juneda, entre els més participatius en cicloturisme

Redacció: Juneda

El junedenc Pere Viladoms Gelonch, del Club Ciclista Colla la Pedalada, ha acabat aquest 2024 entre els deu homes que més quilòmetres han fet en el XXV Circuit català de llarga distància, de proves de cicloturisme de la Federació Catalana de Ciclisme. Viladoms va participar en sis de les disset marxes incloses al calendari i va acumular un total de 954 km. Això el situa en la vuitena posició del rànquing. El ciclista explica que durant l'any corre una gran quantitat d'esdeveniments cicloturistes, tant dels que puntuen en calendaris federats, com altres que no hi consten, i tant a Catalunya com també d'internacionals.

TENNIS TAULA

# L'ENoLI Les Borges Vall, eliminat de les competicions europees

Redacció: Les Borges Blanques

Tres derrotes, contra el KTS Gliwice polonès (3 a 2), contra l'STK Starr Croatia de Croàcia (3 a 2) i contra l'ASC Grünwettersbach alemany (3 a 0), van deixar els garriguencs fora de la segona fase de la Europe Cup. El club va participar en l'eliminatòria amb un equip format per Norbert Herrera i els dos jugadors del filial Cesc Carrera i Jair Jiménez. El pas per aquesta competició arribava després d'haver quedat eliminats de la Champions League al mes de novembre.
A la Superdivisió, els garriguencs han retrobat les sensacions i són tercers al tancament de l'edició. Ja tenen cinc victòries, igualant les de tot l'any passat, dos empats i tres derrotes.

CICLISME

## En marxa el circuit de BTT a Arbeca amb traçades i trams tècnics



Demostració el dia d'obertura. / X.M.

Redacció: Arbeca

El Club Ciclista Arbeca i l'Ajuntament del municipi van inaugurar el dissabte 23 de novembre un circuit de BTT a la partida dels Borrells, en una finca propietat del consistori que havia acollit anys enrere un circuit de motocròs. La instal·lació, que té una mida de prop d'una hectàrea i que compta amb diverses traçades i trams tècnics, estarà gestionada per l'entitat i obrirà els caps de setmana.
L'obertura va reunir mig centenar de ciclistes locals, d'altres pobles veïns i de l'Escola de Ciclisme Urgell de Rocallaura. S'hi va veure una demostració de salts i de pràctica dins del circuit i després els ciclistes hi van poder rodar.
Segons expliquen el CC Arbeca i l'Ajuntament, la proposta de tenir un espai ciclista va sortir d'un grup d'infants i joves del poble. L'Ajuntament va estudiar aquesta i altres opcions i, en contacte amb el CC Arbeca, van acabar optant per aquesta instal·lació. Les obres han costat 10.000 €.
Enguany, l'espai ja va acollir una prova del Circuit de BTT dels Consells Esportius de les Terres de Lleida. El 2025 se'n tornarà a fer una aquí i una a l'Escola de Ciclisme Juneda-Garrigues.
El club exposa que la instal·lació també estarà oberta a casals, concentracions d'equips i visites d'escoles ciclistes. A més hi volen fer algunes classes per millorar la tècnica de BTT.

MUAY THAI

## Barrull perd als punts a Sardenya el cinturó del Mediterrani

Redacció: Quart (Sardenya)

Quart, a Sardenya, va acollir el dissabte 14 de desembre una vetllada de muay thai en què el lluitador del Soleràs, Roger Barrull, competia pel títol de campió del Mediterrani del Consell Mundial de la Boxa (WBC per les seves sigles en anglès) en pes 66,7. El nak muay del SRK Fight Club s'enfrontava al sard Federico Mazza, a qui havia guanyat per KO el passat mes d'abril en el seu primer combat professional a l'estranger. En aquesta ocasió, però, va perdre als punts després de completar els cinc assalts. Des del club destacaven que havia fet un bon paper i havia sigut un bon aprenentatge per a la seva carrera professional dins el muay thai.

HOQUEI

## El primer equip del CH Juneda, en posicions de promoció d'ascens

Redacció: Juneda

Bons registres del primer equip del CH Juneda en el primer terç de la temporada a Segona Catalana. Els rojos han guanyat set dels onze partits jugats i al tancament d'aquesta edició eren quarts amb 22 punts, fet que els situava en posicions de promoció d'ascens. Per davant hi té el CP Riudebitlles (23 punts) amb un partit menys, el CP Sant Ramon (23 punts) amb un de més, i el CP Cubelles (31), que s'ha mostrat intractable i només ha cedit un empat en els 11 partits que ha jugat. El cas dels filials és força dispar. El CH Juneda A és el vuitè classificat al grup E de Tercera Catalana. En canvi, el CH Juneda B és antepenúltim al grup F de Tercera Catalana.

SENDERISME

## El Vilosell estrena un banc gegant gràcies al club ciclista local

Redacció: El Vilosell

El dissabte 7 de desembre, el Club Ciclista del Vilosell va inaugurar un banc gegant a la finca de la Comabarra del Moret. L'objectiu és que veïns i visitants caminin per l'entorn natural del poble i s'hi puguin aturar per contemplar i gaudir del paisatge. Aquesta actuació s'inclou en la iniciativa Big Bench Community Project, amb una forta implantació a Itàlia, i que compta amb tres bancs gegants instal·lats a Catalunya, un a Sant Jordi Desvalls (Gironès), un a Vilalba Sasserra (Vallès Oriental), i un últim a Riba-roja d'Ebre (la Ribera d'Ebre), col·locat recentment. El banc està en una finca del viticultor Tomàs Cusiné, que es va avenir a la iniciativa de l'entitat esportiva.

FUTBOL

## Mal inici lligaire per a gairebé tots els equips de futbol 11

Redacció: Comarca

Les lligues de futbol 11 estan a punt d'arribar a l'aturada nadalenca i força equips de l'àmbit comarcal tindran, enguany, carbó, ja que els resultats no els estan acompanyant. A Primera Catalana, el Juneda no ha aconseguit encara cap victòria. Tanca la classificació amb 2 empats i 10 derrotes. A Segona Catalana, l'Albi és penúltim, amb un partit guanyat, cinc d'empatats i sis de perduts. A Tercera, l'Arbeca (2 G, 2 E i 8 P), el Torregrossa (2 G, 2 E i 8 P) i el filial del Borges (1 G, 4 E i 7 P) són els tres últims equips per la cua. Només se salva l'Albagés, que és 10è. La U.E. Castelldans, a Quarta Catalana, també és l'últim, amb 1 partit guanyat, 2 d'empatats i 6 de perduts.

# PRACTICAR ESPORT ÉS FOMENTAR VALORS

## La FORÇA de l'ESPORT de BASE, FEMENÍ i INCLUSIU







Diputació de Lleida

La força dels municipis