

ATLETISME



Una setantena d'atletes de Catalunya al sub 23 de Sabadell

Sabadell tornarà a ser la seu del Campionat d'Espanya sub 23, com ja ho va fer la temporada passada. Aquesta vegada, els nascuts els anys 2004, 2005 i 2006 tindran l'opció de poder optar al podi estatal, i per buscar aquest objectiu

comptarem amb més d'una setantena d'atletes de Catalunya, alguns i algunes d'elles liderant el rànquing i amb grans opcions de victòria. De 9 h a 12.45 h es disputarà la jornada de dissabte matí, amb dues finals a disputar. De 16.15

h a 20.50 h viurem la jornada de dissabte tarda, amb nou finals més. Diumenge al matí, d'11 h a 14.50 h, viurem la darrera jornada a Sabadell amb nou entregues més de medalles. Seran gairebé una setantena d'atletes presents, amb lleuger

avantatge d'atletes masculins, uns 41 nois, per unes 35 noies. Amb tot, seran diverses les estrelles catalanes presents, algunes ja amb experiència internacional, d'altres havent aconseguit medalla la temporada passada.

BASQUETBOL



Bàsquet com a eina terapèutica per millorar la qualitat de vida de persones amb càncer

L'Institut Català d'Oncologia (ICO) i la Federació Catalana de Basquetbol (FCBQ) posen en marxa el projecte 'Bota per la Vida', un nou programa que aposta per l'activitat física com a complement terapèutic per a persones diagnosticades de càncer. Amb aquesta iniciativa, l'ICO esdevé el primer centre sanitari de Catalunya a signar un conveni amb la Federació Catalana de Basquetbol per desenvolupar un projecte d'aquestes característiques, adreçat específicament a pacients oncològics.

Aquesta experiència en té com a objectiu millorar la qualitat de vida dels participants mitjançant la pràctica adaptada del bàsquet, un esport que permet treballar de manera progressiva la força, el salt, la velocitat i l'agilitat. El projecte s'ha iniciat aquest dilluns 2 de febrer al Pavelló Poliesportiu Gornal de l'Hospitalet de Llobregat amb una jornada de presentació que ha comptat amb la presència dels responsables del projecte.

Durant la jornada de presentació, la fisioterapeuta i jugadora de bàsquet Mireia Daura, com a

responsable de dirigir els diferents entrenaments previstos, ha explicat les bases del programa i com s'han dissenyat les sessions perquè siguin segures, progressives i adaptades a la realitat de les persones que han passat per un procés oncològic. "El bàsquet ens permet treballar tots els components de la condició física com la força, la resistència, la coordinació, l'equilibri o l'agilitat, d'una manera lúdica, motivadora i amb un fort component social, aspectes clau per millorar la qualitat de vida i el benestar emocional dels joves amb càncer", ha destacat. A més, també ha recalcat que el projecte busca no només millorar la condició física, sinó també fomentar la confiança, l'autoeficàcia i l'hàbit d'un estil de vida actiu més enllà del programa, amb el missatge final que "cada moviment compta".

L'acte també ha comptat amb la participació de la jugadora professional de bàsquet del Joventut Badalona de la Lliga Femenina Endesa, Júlia Soler, i actual ambaixadora del Bàsquet Català.

BITLLES I BOWLING

Represa de la lliga catalana i disputa de la tercera jornada

Aquest cap de setmana i després de dos mesos de descans els equips de la Divisió d'honor i 2a Divisió disputaran les partides corresponents a la tercera jornada de la Lliga Catalana 2025-2026. Les instal·lacions Il·lusiona Bowling d'Aro de Platja d'Aro acolliran als equips de segona divisió, mentre que els equips de divisió d'honor disputaran els seus partits a les instal·lacions de Ozone

Bowling Lleida.

Lequip del Bowling Club Diagonal amb 72 punts, encapçala la classificació provisional de la Divisió d'honor, els equips Sweettrade B.C. A de Les Franqueses i Mediterrània B.C. A de Barcelona ocupen la segona i tercera posició amb 67 i 59 punts respectivament.

La classificació de segona divisió grup A l'encapçala còmodament el Mediterrània

B amb 71 punts el segueixen amb resultats més ajustats el Comarcal C de Terrassa amb 59 punts, El CB Terrassa B amb 57 punts i Sweettrade B amb 54 punts. Pel que fa als equips del grup B, els tres millors equips estan en un puny, Joventut Al-Vici B de Castelldefels amb 63 punts i empatats a 60 punts Breaking Bowlers de Barcelona i Team Ilerdense d'Artesa de Lleida.



El meu cos, el meu planeta

CLUBS EUROFITNESS

[eurofitness.com](https://www.eurofitness.com)