

Activa't



ESPORT
SALUT Salut
NUTRICIÓ Nutrición
DEPORTE

Nº 3
Distribució gratuïta



MUSEU DEL PORT
TARRAGONA

MUSEU DEL PORT DE TARRAGONA OBSERVATORI BLAU

Patrimoni • Didàctica • Experiència sensorial

 Port Tarragona


porttarragona.cat


MOLL DE COSTA

ESPORT SALUT Salud NUTRICIÓ Nutrición DEPORTE

També en format digital:

www.activatarragona.com

Edita: **BIG. Bulat Improve Goals, SL**
Direcció comercial:
Port Esportiu S/N, local 206
43004 Tarragona
Telf.: 877 21 31 12
info@activatarragona.com
DLT 123-2023 . ISSN: 2938-2610



3rd edition

Magazine Director: Pilar Segura Cortés
Executive Production: Núria Palou Bertran
Sales Executives: Cristina Garrido Martorell &
Big Marketing, Comunicació y Eventos
Digital Content Coordinator: Aida Martí Bosch
Design and Magazine Layout: María Astorga Aneiros

AMB EL SUPORT DE :
CON EL APOYO DE :



big

MARKETING comunicaci3n & EVENTOS

Patrocinios, Dinamizaci3n comercial, Congresos, Seminarios, Jornadas, Eventos deportivos, Dise1o, Proyectos creativos, Proyectos editoriales, Campa1as de publicidad, RRPP, Relaciones con los medios de comunicaci3n, Comunicaci3n online, Ferias de gran formato, Oficina t3cnica...

877 213 112 | eventos@bigbp.com | www.bigbyandreamazantti.com

IPRÒLEG

REPRESENTANT TERRITORIAL DE L'ESPORT A CATALUNYA



Aleix Rom i Queral

Activa't reflecteix l'esperit i la passió esportiva que impregna les comarques tarragonines, un territori viu que s'ha convertit en un referent de l'activitat física i esportiva del nostre país. I, en aquesta nova edici3n de la revista, trobareu una àmplia mostra d'aix3n en forma d'articles i entrevistes relacionades amb l'esport i la salut.

Des de la Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física volem expressar el nostre reconeixement i agraïment als esportistes, entrenadors, clubs, institucions i totes les persones que nodreixen aquesta publicaci3n. Sou vosaltres qui feu possible que el Camp de Tarragona sigui una joia esportiva reconeguda internacionalment i que abraça des de la pràctica esportiva d'oci i saludable fins a la competici3n d'alt nivell. I, als que encara no en formeu part: no patiu, hi sou a temps i hi trobareu altres persones que com vosaltres els mou l'esport i la salut.

La responsabilitat de mantenir en benestar el teixit esportiu és compartida: des de l'apassionat aficionat fins als professionals de l'esport de competici3n, tothom té un inestimable lloc en aquest engranatge.

Que aquesta publicaci3n serveixi per connectar-nos encara més, despertant emoci3n i ganes de transformaci3n. L'esport no només ens ajuda a mantenir-nos sans i actius, sin3 que també ens ensenya valors com el treball en equip, la superaci3n personal i la disciplina. A través d'aquesta revista, convido a tots els lectors a fer-se seu aquest esperit esportiu i convertir-lo en part del seu dia a dia.

“ —

Us convidem a gaudir d'aquesta nova edici3n i a seguir en moviment cap a un futur més sa: activa't!

— ”

Pròleg

Aleix Rom i Queral
Representant Territorial de l'Esport a Catalunya

Protecció solar

“—

Els raigs del sol produeixen radiacions lumíniques (llum), infraroges (calor) i ultraviolades. Els raigs ultraviolats poden ser de dos tipus: els raigs UVA, que produeixen el bronzejat en estimular la producció de melanina, i els raigs UVB, que causen les cremades de sol.

—”

El sol, si es pren amb precaució, és beneficiós, ja que té acció antidepressiva, ajuda a la producció de vitamina D i és molt útil en malalties com la psoriasi o l'acne. No obstant això, el seu excés és nociu, ja que pot provocar un cop de calor, deshidratació, cremades, envelliment prematur de la pell o, a la llarga, desenvolupar un càncer de pell. Els efectes nocius són més greus en els nens petits (que són molt més sensibles a les radiacions solars).

Abans de l'arribada de l'estiu cal fer un repàs de les mesures preventives:

- Protecció solar adequada. No utilitzar les cremes sobrants d'anys anteriors. Trieu un filtre solar amb factor de protecció per les radiacions A i B resistent a l'aigua que sigui adequat segons el vostre fototipus de pell i apliqueu-lo correctament (amb la pell seca, sense oblidar orelles, nas i llavis, renovar l'aplicació cada 2 h, després de banyar-vos o si sueu molt).
- Protecció solar abans de sortir de casa (30 minuts abans de l'exposició)
- L'aplicació de filtres solars no es pot considerar una manera segura de protegir totalment la pell, ni un mitjà per perllongar l'exposició al sol.

Preneu mesures de prevenció addicionals:

- Protegiu-vos amb protecció solar també els dies ennuvolats, ja que les radiacions passen a través dels núvols.
- Comenceu a prendre el sol de manera gradual i eviteu l'exposició prolongada i les hores de màxima intensitat, de les 12.00 h a les 16.00 h.
- Utilitzeu barrets pel cap d'ala ampla, per protegir també el coll i les orelles, i cobriu el cos amb roba.
- Porteu ulleres de sol que filtrin les radiacions ultraviolades A i B, preferiblement amb banda lateral.

Extremar les precaucions amb els nadons i amb els infants:

- Lactants menors de sis mesos no han d'exposar-se al sol. Cal situar-los sempre a l'ombra i utilitzar protecció solar adequada, amb cremes amb factor físic, en la pell no coberta per la roba, ja que l'ombra per si sola no elimina totalment l'exposició als raigs solars
- Si presenten alguna de les següents característiques:
 - pell molt blanca (es cremen amb facilitat i gairebé mai es posen morenos), generalment rossos o pèl-rojos.
 - antecedents familiars de càncer de pell.
 - història d'exposició freqüent al sol en els primers anys de vida.

- lunars "estranyos" (nevus), en gran nombre, o pell pigada.

Fotoprotecció i càncer de pell:

L'exposició a les radiacions ultraviolades sense cap tipus de protecció cutània pot produir l'envelliment prematur de la pell i causar lesions que podrien conduir a un càncer de pell, com és el melanoma.

- Els efectes sobre l'envelliment de la pell són irreversibles. L'efecte més immediat de l'exposició intensa a les radiacions ultraviolades, tant provinent del sol com dels llums bronzejadors, és l'envelliment prematur de la pell per pèrdua d'elasticitat i ressecament, i l'aparició de taques i arrugues.
- El "sol artificial" no és més segur que el sol. Com el sol, les llums per bronzejar emeten radiacions ultraviolades A i B, i tenen els mateixos efectes que el sol de migdia en quant a l'envelliment de la pell i el risc de càncer de pell.
- La pell té memòria i els seus efectes són acumulatius i progressius. S'ha demostrat que l'acumulació de cremades solars al llarg dels anys és la causa més important de l'aparició de melanoma en l'edat adulta.
- Més del 80% dels casos de càncer de pell es podrien prevenir evitant una exposició intensa al

sol i les cremades solars, especialment durant la infantesa i l'adolescència.

- Estar bronzejat no és un signe de salut. El fet que la pell canviï de color és senyal que s'ha produït un dany a la pell. La vermellor i el bronzejat són unes reaccions de defensa que té la pell davant l'agressió que li produeix l'exposició intensa a les radiacions ultraviolades.

I RECORDI: DAVANT DE QUALSEVOL DUBTE CONSULTI AL SEU METGE O FARMACÈUTIC.



BIBLIOGRAFIA

DEPARTAMENT DE SALUT. GENERALITAT DE CATALUNYA. Protecció solar. [En línia]. Barcelona <<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/consells-estacionals/estiu/proteccio-solar/>>
 Bancs solars. [En línia]. Barcelona <<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/leure-seguretat/bancs-solars/>>
 Codi europeu contra el càncer. Eviteu l'exposició excessiva al sol. [En línia]. Barcelona <<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/cancer/prevencio/codi-europeu-contra-cancer/#bloc7>>
 [Consulta: 7 de juny de 2023]
 FAROS- HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU. Evita riscos: protegeix els teus fills de la radiació solar. [En línia]. Barcelona <<https://faros.hsjdbn.org/ca/articulo/evita-riscos-protegeix-teus-fills-radiacio-solar/>> [Consulta: 7 de juny de 2023]

CODITA demana polítiques urbanes saludables

El Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Tarragona (CODITA) vol que els nous governs municipals apostin per polítiques de salut urbana, donat l'increment de malalties i morts vinculades al canvi climàtic.

Sabem que hi ha un impacte directe del canvi climàtic sobre la salut humana. La contaminació de l'aire suposa més malalties respiratòries i cardiovasculars i és responsable d'una de cada sis morts al món.

D'altra banda, les condicions meteorològiques extremes també impliquen lesions, morts i im-

pactes sobre la salut mental. A més a més, l'augment de la temperatura implica més al·lèrgies respiratòries i asma, i la calor extrema (que estem vivint de forma contínua els darrers estius) provoquen més insuficiència cardíaca. Les intervencions en salut urbana impliquen buscar estratègies poblacionals que permetin intervenir sobre els determinants de salut, garantint l'equitat en salut, apostant per la visió comunitària i assegurant la participació ciutadana.

Això es concreta en ciutats que busquen reduir la contaminació facilitant espais per ciutadans i ciclistes i, per tant, reduint el trànsit motoritzat i creant espais verds dins les ciutats, perquè redueixen l'estrès, milloren la salut mental i, a més, afavoreixen l'activitat física.



EXPERIÈNCIES MARÍTIMES Inoblidables:

“ — Nàutic Parc, la teva destinació d'oci al mar a la Costa Daurada i al Delta de l'Ebre — ”

Des de l'any 2001, hem centrat els nostres esforços en especialitzar la nostra destinació en el turisme al mar, convertint-nos en un punt de referència tant a nivell nacional com internacional en termes d'oci a l'aigua. Amb Nàutic Parc Costa Daurada i Terres de l'Ebre, l'estiu esdevé sinònim de mar, platja, llibertat, salut i, sobretot, diversió. Les nostres activitats nàutiques et permetran respirar l'aire marítim mentre et diverteixes amb les diferents propostes que tenim per a oferir, sempre amb un fort compromís amb el respecte al medi ambient i la sostenibilitat.



T'oferim una àmplia gamma d'activitats modernes, innovadores i relaxades, perfectes per a gaudir amb amics, parella o família. Aquest estiu, assurem la diversió i l'entreteniment al mar amb Nàutic Parc, amb més de 22 anys d'experiència en activitats nàutiques. T'animem a explorar gairebé un centenar de quilòmetres de litoral a la Costa Daurada i al Delta de l'Ebre, passant per poblacions com Salou, Cambrils, Mont-roig i Miami Platja, l'Hospitalet de l'Infant, l'Ametlla de Mar, l'Ampolla i Deltebre.

Per a nosaltres, el mar és sinònim de viure emocions. T'oferim una forma d'oci diferent, saludable i a l'aire lliure, que complementa a la perfecció unes vacances actives a la Costa Daurada i al Delta de l'Ebre. Les nostres activitats estan adaptades a totes les edats i capacitats, amb l'objectiu de generar emocions que es converteixin en els millors records de les teves vacances.

Descobreix el ventall d'experiències que oferim a través del nostre lloc web, www.nauticparc.com

A més d'obtenir informació en temps real, podràs confirmar les teves activitats immediatament. Et proposem immersions al fons del mar per descobrir les tonyines (experiència Tuna Tour), magnífiques excursions nàutiques en indrets màgics amb postes de sol impressionants, i rutes precioses pels voltants del Parc Natural del Delta, on podràs degustar ostres i musclos cultivats a la badia del Fangar. Tot això, a només un clic de distància...

Finalment, amb l'objectiu de trencar l'estacionalitat de l'any, Nàutic Parc s'ha convertit en el referent per a l'especialització en l'acollida de grups de diverses tipologies. Sigui per a estudiants, joves o empreses, som l'opció ideal per a tots ells.

Entrevista al Dr. Mazzanti, Director Médico de procrear.es



DR. IGNACIO MAZZANTI

“ —

PROCREAR es un Centro Especializado en Reproducción Asistida, ampliamente reconocido como uno de los principales centros de Reproducción Asistida del estado. Se encuentra ubicado en la ciudad de Reus (Sede Central) y Tarragona. Utilizan los métodos más avanzados y tecnologías de vanguardia para el diagnóstico y tratamiento de trastornos reproductivos, contando con un equipo de expertos altamente especializados formados en los mejores centros de salud del país. Brindan un entorno clínico dedicado a recibir a pacientes con el máximo profesionalismo y apoyo emocional, ofreciendo un tratamiento personalizado diseñado para satisfacer las necesidades individuales de cada paciente.

— ”

► Redacción Activa†

Muchas gracias, Dr. Mazzanti, por compartir con nosotros esta valiosa información sobre Procrear. Sin duda, es impresionante ver el enfoque integral que ofrece su centro para ayudar a las parejas a tener un hijo.

Me gustaría profundizar en la gran apuesta de Procrear en investigación y desarrollo (I+D). ¿Podría hablarnos un poco más sobre las iniciativas y avances que ha realizado la clínica en este ámbito tan importante?

Claro, es un aspecto fundamental en Procrear. Nuestra apuesta por la investigación y el desarrollo está en constante evolución. Contamos con un equipo de profesionales altamente cualificados y dedicados a la investigación, que busca constantemente mejorar y optimizar los tratamientos y servicios que ofrecemos. En Procrear, creemos que invertir en I+D es clave para seguir avanzando en el campo de la reproducción asistida y, sobre todo, para mejorar las posibilidades de éxito de nuestros pacientes. Trabajamos en estrecha colaboración con expertos

en diferentes áreas de la medicina reproductiva y la biotecnología, lo que nos permite mantenernos a la vanguardia de los últimos avances científicos. Además de las tecnologías de última generación que mencionamos anteriormente, estamos involucrados en proyectos de investigación para mejorar la selección embrionaria mediante técnicas genéticas más precisas y no invasivas. También nos enfocamos en estudiar y comprender mejor las causas de los problemas de fertilidad, como la endometriosis o la baja reserva ovárica, para ofrecer tratamientos más efectivos y personalizados. Nuestro equipo de I+D también se ha destacado en la publicación de artículos científicos en revistas especializadas y en la participación en congresos nacionales e internacionales, lo que demuestra nuestro compromiso con la difusión de conocimiento y la contribución al avance de la ciencia en el campo de la reproducción asistida.

Es realmente impresionante el nivel de compromiso y dedicación que tiene Procrear en el ámbito de la investigación y el desarrollo. Sin duda, esta apuesta por la innovación marca una gran diferencia en la calidad de los tratamientos que ofrecen. ¿Podría mencionarnos algún ejemplo concreto de cómo la investigación y el desarrollo han influido en la mejora de los resultados y en la atención a sus pacientes?

Por supuesto, un ejemplo relevante es el desarrollo e implementación de la tecnología de Diagnóstico Genético Preimplantacional (PGT-A) en nuestro programa de embrión sano. Esta técnica permite analizar genéticamente los embriones antes de su transferencia al útero materno, lo que nos permite seleccionar aquellos con la mayor probabilidad de resultar en un embarazo exitoso y, al mismo tiempo, reducir el riesgo de transmitir ciertas enfermedades genéticas hereditarias. Gracias a nuestro enfoque en la investigación y la actualización constante de nuestra tecnología (como la introducción de algoritmos de Inteligencia Artificial para la selección embrionaria), hemos logrado aumentar significativamente las tasas de embarazo en mujeres mayores de 40 años y aquellas con historial de abortos recurrentes. Esto representa un gran avance en la mejora de los resultados y la satisfacción de nuestros pacientes.

También hemos realizado avances en el campo

de la preservación de la fertilidad, ofreciendo opciones innovadoras como la vitrificación de óvulos, que brinda a las mujeres la posibilidad de posponer su maternidad sin comprometer sus posibilidades de concebir en el futuro.

La investigación continua en Procrear es fundamental para ofrecer a nuestros pacientes las mejores opciones de tratamiento, siempre respaldadas por una evidencia científica sólida.

Es sorprendente cómo la investigación y la aplicación de tecnologías avanzadas han permitido mejorar las tasas de éxito y proporcionar opciones más efectivas y seguras para los pacientes. Felicitaciones a Procrear por su compromiso con la innovación en el campo de la reproducción asistida.

Dr. Mazzanti, ha sido un placer hablar con usted y conocer más sobre Procrear y su enfoque en la investigación y el desarrollo. Agradecemos su tiempo y sus valiosas respuestas.

El placer ha sido mío. Agradezco esta oportunidad de compartir la visión y misión de Procrear. Estamos comprometidos en seguir avanzando en la medicina reproductiva y ayudar a todas las parejas que desean formar una familia. Siempre estaremos aquí para brindarles nuestro apoyo y asistencia en su camino hacia la paternidad.

Recuerdo a todas las lectoras, que en Procrear ofrecemos todos los tratamientos que se realizan actualmente en el campo de la Reproducción Asistida. Gracias a nuestros resultados nos visitan pacientes de toda Europa y UK. Por otro lado, es importante destacar que en Procrear no tenemos lista de espera para ningún tratamiento de reproducción asistida.

INFORMA't

procrear.es

• General Moragues, 89,
43203 Reus (Tarragona)
• Teléfono: +34 977 326 046

• Consultas en Tarragona:
Mossèn Salvador Ritort i Faus, 23,
43002 Tarragona
• Teléfono: +34 977 598 090

www.procrear.es - Info@procrear.es

Lents solars ZEISS: la protecció que s'adapta a tu.

Perquè puguis enfocar-te
en el que més t'importa.

Descobreix-les!

DEMANA CITA a la teva
Òptica La Creu Blanca:



Pregunta per la teva
**2a PARELLA
DE LENTS
SOLARS
ZEISS***



Láserum

DEPILACIÓ LÀSER DÍODE

SESSIONS
SOLTES

DES DE **6€**

TARRAGONA
Avd. Ramón y Cajal, 76,
esq. C/ Frederic Mompou

611 600 504

COMPATIBLE
AMB EL
SOL

laserum.com @ f d

IAEHT

Turisme esportiu a l'altra Costa Daurada



Magí Mallorquí

“
Quan pensem en la Costa Daurada ens venen al cap les platges de les principals destinacions turístiques de la província, plenes durant els mesos d'estiu. Però des de l'AEHT i l'Associació Hotelera de la Província de Tarragona sempre defensem la diversitat del nostre territori, clau de la riquesa que ens caracteritza.

”

Certament, tenim una Costa Daurada que atrau de forma estacional a turistes de sol i platja. Però aquí no acaba tot, ja que, per altra banda tenim la Costa Daurada que genera activitat tot l'any com a destí de turisme esportiu: senderisme a les muntanyes de Prades, cicloturisme per les vies verdes de les Terres de l'Ebre, curses i competicions de primer nivell...

Precisament aquesta altra Costa Daurada és la que aglutina el 90% dels allotjaments associats a la nostra entitat. Allotjaments que atrauen turistes internacionals i nacionals, però també esportistes amateurs i professionals que pels seus hàbits, necessitats i preferències, ens obliguen (amb molt de gust) a treballar els 365 dies l'any.

El turista que es preocupa per la seva salut fins i tot quan viatja té una preferència per complementar la seva estada amb pràctiques ludicoesportives i un interès per la gastronomia que posa en valor els productes de proximitat i de temporada. En aquest sentit, el turisme esportiu promou la desestacionalització, afavoreix una activitat turística respectuosa amb l'entorn i fa créixer la demanda d'aliments de producció local i sostenible.

Si seguim aquest camí, aconseguirem diferenciar-nos de la resta de destinacions i construir una Costa Daurada més saludable, respectuosa, responsable i de qualitat per posicionar-nos com un destí de primera al mapa mundial.

Magí Mallorquí
President de l'Associació Hotelera de la Província de Tarragona, AEHT

Rutes Enriquidores

“ — per a gent gran — ”

al CAMP DE TARRAGONA

Josep Gironès és escriptor i amant de les caminades per la muntanya. Ens recorda la importància de mantenir-nos actius, connectats amb la natura i com el senderisme pot ser una via per a un estil de vida saludable i ple, per a la gent gran.

► Redacció Activa†

Has escrit 4 guies de senderisme destinades a persones grans i actives, què et va inspirar a començar?

He organitzat rutes per gent gran durant anys. Apropar-me a l'edat de la jubilació, em va inspirar a mantenir el cervell actiu, les cames àgils i gaudir la bellesa de la natura.

He publicat vint-i-quatre llibres i estic treballant en el vint-i-cinquè, vull diversificar les meves activitats i no centrar-me només en això, per aquest motiu hem finalitzat en aquest àmbit i no tenim previst fer més Guies de senderisme.

L'aspecte més gratificant de la teva feina?

El contacte personal amb els participants i l'aprenentatge compartit, sobretot a l'hora d'identificar el paisatge i comprendre el seu significat.

El que és més gratificant es que a les guies expliquem algunes coses que no trobaràs enlloc i això

és fruit del contacte personal amb la gent: aquell pagès que trobes o la persona que t'explica com era la seva àvia, i mires si el que t'expliquen concorda amb la realitat que surt als llibres. Aquí també fem aportacions que enriqueixen molt les rutes que fan la gent.

Com selecciones els destins per les rutes?

Selecciono destins amb bellesa i interès històric, considerant l'accessibilitat i les preferències dels participants. Cada ruta té històries i curiositats que les fan úniques.

Com garanteixes confort i satisfacció dels participants en les rutes?

M'asseguro de reunir aquells al·licients que els facin arribar cansats a casa però amb un sentiment d'aprenentatge important. També inclou parades per descansar i gaudir del paisatge.

Com treballes l'àmbit local?

Col·laboro en la creació d'un catàleg de camins al Catllar, basat en el coneixement de les antigues rutes ramaderes. Recuperar-les t'ajuda a conèixer llocs i històries locals, enriquint les rutes amb autenticitat i coneixement.

Com reculls el feedback per millorar les futures rutes?

Normalment ho faig en primera persona: Observo l'interès dels participants durant les rutes i ajusto els relats per destacar els punts que els agraden més. Les seves reaccions i els comentaris quan compren les guies em guien per millorar els itineraris. També demano comentaris als participants i utilitzo la informació per avaluar i ajustar les rutes per a futures experiències millorades.

Tens alguna experiència sobre els reptes en organitzar les rutes?

El repte i l'èxit alhora per a mi, és haver organitzat satisfactòriament més de 60 rutes per a gent gran sense accidents ni incidents, amb la continuïtat en el temps, que és de sis anys.

Una destinació popular de les rutes realitzades?

La ruta de Cardó, amb les ermites posteriorment convertides en un balneari, que ara estan en decadència, ha estat molt popular. És una de les excursions més boniques que hem ofert.

Tindries algun consell per a organitzadors futurs de rutes?

Sí, el consell seria: Planifica les rutes i assegura't que són segures, evita rutes de GPS sense verificar-les prèviament i escolta les necessitats dels participants. Selecciona rutes accessibles, equilibra l'experiència i el confort, i utilitza la retroalimentació per a una planificació exitosa.

Quina de les rutes proposades per al Camp de Tarragona és la teva preferida i per què?

La meva preferida és la ruta del Monestir d'Escornalbou, ja que transita per diversos llocs interessants. Hi va haver un atemptat durant la postguerra i van haver de reconstruir un pont, cosa que la fa especial. És una experiència única i fascinant pels participants.

Josep Gironès
Escriptor



SABIES QUÈ...?
pots gaudir del millor...



GOLF

18 forats i par 72 amb un recorregut perfectament integrat a l'entorn mediterrani.

des de **91** €/MES



PITCH & PUTT

18 forats per iniciar-se al món del golf en un entorn únic amb vistes al mar.

des de **59,90** €/MES



PÀDEL & TENNIS

Zona amb 7 pistes panoràmiques de pàdel i 3 de tennis de terra, envoltades de bosc.

des de **29,90** €/MES



DIR FITNESS

Amb espais indoor i outdoor, el millor centre fitness per la seva oferta i entorn.

des de **37,40** €/MES



BIKE POINT

Espai destinat a la pràctica de la bicicleta de muntanya: lloguer, sortides, pupilatge...

des de **20** €/MES



GOLF COSTA DAURADA
Tarragona Sports Center
GPS: 41° 9' 15" N 1° 19' 24" E
T. +34 977 653 361 reservas@golfcostadaurada.com

f golfcostadaurada
@golfcostadaurada

www.golfcostadaurada.com



INFORMA-TEN: 977 653 361

| ENTREVISTA

Del Viento al Pedal: Saül Garreta,

Presidente de la Autoridad Portuaria de Tarragona.
NOS REVELA SUS PASIONES DEPORTIVAS Y LAS EMOCIONES QUE LE CONECTAN CON LA NATURALEZA

► Redacción Activa†

¿Qué deportes practica?

Los que más me apasionan son la bicicleta de montaña y el windsurf, pero también salgo a caminar por la montaña o en patines con mi hija por el KMO del *dic de Llevant* del Port de Tarragona.

¿Cuál ha sido su experiencia más emocionante mientras practicaba windsurf?

Mi experiencia más emocionante mientras practicaba windsurf fue la primera vez que logré surfear una ola. Creo que es la sensación más próxima a volar y también la sensación de libertad es inigualable.

¿Qué consejo le daría a alguien que quiere comenzar a practicar ciclismo o windsurf?

Mi consejo para alguien que quiere comenzar a practicar ciclismo o windsurf es que empiece de manera gradual y adquiera un buen nivel de condición física. Es importante aprender las técnicas adecuadas y recibir instrucción profesional para garantizar la seguridad y disfrutar al máximo de estas actividades.

¿Cuál es su lugar favorito para practicar windsurf y por qué?

Uno de mis lugares preferidos para practicar windsurf es Tarifa, en la costa de Andalucía. Es conocido como el paraíso del windsurf debido a sus condiciones de viento constantes. Pero por proximidad, el Delta de l'Ebre es el que más me gusta, ya que además de reunir condiciones óptimas, después de hacer deporte puedes disfrutar de una gastronomía sin igual.



Acreditació: Port Tarragona

¿Cuál es su ruta de ciclismo preferida y qué la hace especial?

Mi ruta de ciclismo preferida es por el Alt Urgell, una de mis zonas preferidas de Catalunya. Esta parte de los Pirineos ofrece impresionantes paisajes y rutas para todas las edades y condiciones físicas.

¿Cuál es la parte más difícil de aprender a hacer windsurf?

La parte más difícil de aprender windsurf es equilibrar la tabla y controlar la vela al mismo tiempo. Requiere coordinación, equilibrio y una comprensión de cómo aprovechar el viento. Es una buena manera para entrenar la paciencia y la perseverancia, he, he, he...

¿Qué aspecto del ciclismo o windsurf le emociona más cada vez que lo practica?

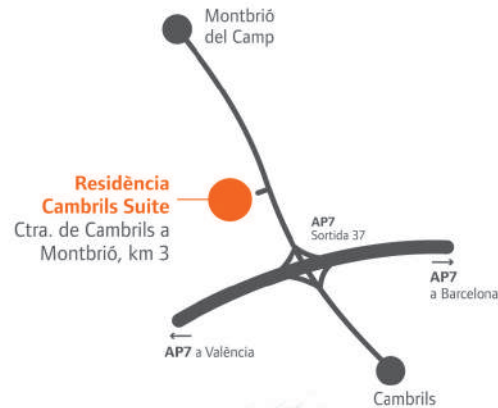
Lo que más me emociona cada vez que practico ciclismo o windsurf es la sensación de libertad y la conexión con la naturaleza. Me relaja y me permite recargar las pilas para después enfrentarme a los diferentes retos profesionales que me esperan al volver a la ciudad.



**Residència
Cambrils Suite**
Mútua Terrassa



- ✓ Plans d'atenció personalitzats
- ✓ Entorn familiar en un ambient tranquil
- ✓ Acolliment residencial temporal o permanent
- ✓ Activitats lúdiques, estimulants i terapèutiques
- ✓ Espais exteriors:
Jardins, Zona barbacoa, Piscina, Hort
- ✓ Pàrquing privat



Ctra. de Cambrils a Montbrí, km 3 · 43850 Cambrils · T. 877 97 95 34

cambrilssuite@fundaciovallparadis.cat · www.fundaciovallparadis.cat/ca/cambrils-suite · @CambrilsSuite

| S A L O U

ELS MIRADORS DE SALOU

“ —

La Ruta dels Miradors de Salou és una proposta de turisme de natura que el Patronat Municipal de Turisme ha desenvolupat perquè residents i visitants puguin conèixer el litoral del municipi, a través de diversos punts d'observació, distribuïts pel Camí de Costa Salou, amb vista al mar i envoltats del típic paisatge mediterrani.

— ”



SALOU compta amb una quarantena de miradors, des d'on es pot gaudir d'unes vistes del paisatge litoral de gran bellesa i singularitat. Alguns d'aquests miradors o punts d'observació estan integrats dins de les vint-i-cinc platges, cales i caletes del municipi i, d'altres, en els vuit parcs que es poden localitzar al llarg del Camí de Costa Salou, un sender de nou quilòmetres que recorre la costa i que té el seu inici al barranquet de Sant Pere, al límit de terme, a ponent, amb Cambrils; i arriba fins al Racó de Salou, al final del límit de terme, a llevant.



El Camí de Costa Salou és un espectacular projecte, exemple de sostenibilitat, construït en diverses fases, al cor de la Costa Daurada; a més d'un paradís pels amants de la vida saludable i esports com el trekking o el running.

El nom de camí de ronda (a Salou, és el Camí de Costa Salou) es va popularitzar durant el segle XIX i XX, sobretot perquè era el camí que feien servir els carrabiners –soldats destinats, antigament, a l'Estat espanyol, a la vigilància de les costes i a la persecució del contraban– i la Guàrdia Civil per fer “la ronda” i controlar les activitats il·legals.

Actualment, els camins de ronda s'han convertit en un recurs turístic molt atractiu per a visitants i turistes, ja que permeten la contemplació del paisatge litoral i el coneixement de la vegetació i fauna autòctones. El descobriment de les formes de la costa en contacte amb el mar, amb les dunes i platges fossilitzades; les passejades tranquil·les, sentint les onades picar les roques; els penya-segats i els passos elevats, contribueixen a fer dels camins de ronda una oferta de senders única per al públic interessat i sensible amb la qualitat de l'entorn i la preservació del paisatge.

En el seu punt més alt, el Camí de Costa Salou s'eleva fins a setanta-set metres sobre el nivell del mar, oferint unes vistes magnífiques.

1 El primer que trobem és el mirador de La Bocana, que es troba integrat dins del Port Nàutic i ve a ser com una finestra que s'obre a la platja de Ponent.

2 A continuació, trobem el mirador de l'Antic Moll, on hi ha el monument al Pescador. Des d'aquesta zona es pot observar una espectacular vista de la platja de Llevant i, al fons, el que fou l'escenari de sortida per a l'estol o conjunt de naus del Rei Jaume I.

3 El mirador dels Pilons és el següent. Aquest punt, coronat per una espectacular escultura d'Antoni Rosselló Til, coneguda com “La Vela”, permet admirar fantàstiques postes de sol, en el marc d'una façana marítima en tota la seva plenitud.

4 Gràcies al mirador de la Torre Nova, podem gaudir d'unes vistes úniques de més de 180 graus de la platja de Llevant i de Capellans.

5 El cinquè de la llista és el mirador de Capellans, des d'on contemplar un dels racons més espectaculars de la capital de la Costa Daurada, des de la punta del Po-Roig fins al Llatzaret.

6 El mirador del Po-Roig es troba a la meitat del recorregut del Camí de Ronda. Des d'aquest indret es poden observar panoràmiques extraordinàries. Al damunt d'aquest mirador es conserven dos níus de metralladores de la Guerra Civil espanyola.

7 Arribem al mirador de la platja Llarga, on hi ha un bosc mediterrani, platja i mar, tot en un mateix indret. Aquesta platja disposa de dos nous punts d'observació, un dels quals és amb voladís, que permet admirar el paisatge des d'una alçada de 30 metres sobre el mar.

8 Arribem al mirador de la Duna i les Roques Punxoses, on hi trobem una gran mostra de la riquesa geològica de la costa de Salou.

9 El següent, al cor del Cap Salou, és el mirador de la Punta Prima, amb fantàstiques vistes a la cala de la Penya Tallada i un entorn natural únic. La Penya Tallada és una formació rocosa que s'endinsa cap al mar i que l'erosió natural, en actuar als estrats més dèbils de la roca, l'ha convertit en una mena de mur que delimita la petita cala que duu el mateix nom, d'uns 100 metres de llargada.

10 Continuant pel Camí de Costa Salou, es troba el mirador de la Punta del Rescat, situat entre la cala Vinya i la cala Font. La cala Vinya era, a l'antiguitat, bressol del conreu de vinyes que arribaven fins a l'interior. I la cala Font es diu així perquè hi brolla una font natural que al segle XVI ja proveïa els pirates d'origen turc que desembarcaven a Salou i que saquejaven el petit nucli de població de Barenys i en raptaven les donzelles, les quals eren alliberades gràcies al pagament del rescat i la intermediació de monjos trinitaris.

11 A mig camí entre la cala Vinya i la cala Crancs, hi ha el mirador de la Punta del Cavall o Punta Grossa, que permet romandre en contacte amb la natura de forma plena, tot admirant unes postes de sol d'una bellesa aclaparadora.

12 El següent és el mirador de la Cala Crancs, un punt a la meitat de la ruta, que dona pas a una petita platja d'aigües cristal·lines, al recer d'un penya-segat.



13 De camí al Far de Salou, i accedint pel carrer de la Cala Crancs, s'arriba al mirador de la Cala Morisca, inaugurat l'any 2018, i que ha significat la recuperació d'un punt històric de la ciutat de manera sostenible. En aquesta zona s'hi alçava, antigament, el xalet de l'advocat i jurista de Reus Antoni Pedrol Rius.

14 La següent parada és al mirador de les Ànimes, ideal per gaudir de l'entorn natural o practicar esports com el ioga. El nom ve donat per la forma de les roques, que semblen petites bombolles.

15 El mirador de la Falconera dona l'oportunitat de dirigir la vista cap dins el mar. Un estret camí condueix fins el Far de Salou i fins el curiós mirador del Far, en què s'hi pot trobar una rosa dels vents i observar el pas de les aus migratòries.

16 El següent és el mirador de Mar i Pins, des del qual es divisa la cala del Reguerot i la platja del Enlliscalls; el mirador de les Trinxeres, que ens atorga una visió estratègica, des de 74 metres sobre el nivell del mar; i el mirador de la Tossa Alta.

17 Des del mirador del Pla de l'Estepa es pot veure com la flor d'estepa blanca i estepa negra creixen amb frondositat. I des del mirador de Kal·lípolis, els antics ibers divisaven la mar Mediterrània.

18 Finalment, trobem el mirador de la Pedrera; i el mirador de la Rocabona, punts d'observació privilegiada de les inscripcions espontànies fetes amb les llambordes apilades a l'esplanada de La Pedrera.

És important remarcar que l'Ajuntament de Salou treballa, des de fa temps, en un ambiciós projecte de sostenibilitat del litoral per recuperar i preservar el patrimoni natural, històric i paisatgístic del municipi.

SALOU

#visitsalou

AGENDA
GASTRONÒMICA



AGENDA
ESPORTIVA



Paisatges
de Salou
La Ruta
dels Miradors



www.visitsalou.cat



Consells d'estiu



Mantenir una bona hidratació

Factors com la calor, una exposició al sol més gran i un augment de l'activitat esportiva provoquen que el nostre organisme perdi aigua i s'hagi d'adaptar i canviar per poder mantenir la hidratació i la concentració de sals. La sequedat bucal redueix els nostres nivells de saliva, element vital per al manteniment de les nostres dents.

Per això és fonamental mantenir una hidratació constant i una concentració adequada de sals a través de la ingesta regular d'aigua i begudes sense sucre així com de fruites i verdures.

Mantenir una bona higiene

A més, les altes temperatures formen l'ambient idoni per a la proliferació de bacteris que ens poden produir aftes o boqueres que afecten la mucosa bucal i afavoreixen el desenvolupament de càries o gingivitis. Ja que la boca és l'òrgan on iniciem la nostra digestió, la ingesta d'aliments frescos i beneficiosos durant aquesta temporada ens ajudarà a prevenir aquestes malalties.

Si com ja sabem és primordial mantenir la nostra higiene dental, ho és encara més en aquesta època de l'any. El raspallat resulta fonamental, sobretot el d'abans de ficar-nos al llit, ja que és durant la nit quan els àcids ataquen les nostres dents. També és molt útil durant l'estiu esbandir-nos la boca diverses vegades al dia.

Les begudes ensucrades, els gelats, l'augment del nombre de postres de rebosteria, etc., fan que la dieta fomenti l'augment de la placa bacteriana i, consegüentment, les càries.

A això hem de sumar els canvis en la rutina de neteja de grans i petits que sovint es fan més espaiats en el temps per estar de viatge o fora de casa.

Per això, si detectem que l'infant té una càries no hem de deixar passar el temps i anar immediatament al dentista per posar-hi solució. El dentista eliminarà la càries, aplicarà un empastament i evitarà l'empitjorament.

Sensibilitat dental a la temperatura

Un altre dels problemes dentals més comuns a l'estiu és la hipersensibilitat dental. Aquest factor normalment es produeix quan les dents entren amb contacte amb productes molt freds. També es pot desencadenar quan es prenen aliments molt dolços o molt àcids.

La hipersensibilitat genera punxades, la qual cosa dificultarà la correcta higiene de la zona. Per això, hem d'aturar la ingesta de begudes i aliments freds i si amb això no disminueix el dolor, hem de visitar l'odontòleg per a estudiar el cas i que ens pugui proposar un tractament.

Danys a l'esmalt pel clor de la piscina

La saliva de grans i menuts té un equilibri que es veu alterat quan entra en contacte amb el clor, de manera que es genera un entorn àcid. Dins aquest entorn, les proteïnes que es descomponen a la boca promouen l'aparició de bacteris, placa bacteriana i, en conseqüència, carrall.

Si a l'estiu es passen un gran nombre d'hores diàries a l'aigua amb clor, el carrall i les taques poden aparèixer més fàcilment. Aquesta és la raó per la qual aconsellem una visita a l'odontòleg a la tornada de les vacances.

Dent trencada del nen/a durant l'estiu

Qui no ha vist una dent trencada a l'estiu? Els jocs intensos entre un gran nombre de nens mentre els adults fan la sobretaula, les relliscades jugant a pilota o a les pales en sòls humits, les vores de les piscines, els gronxadors, els esports d'estiu...

Durant els mesos de calor els nens, com és natural, estan en moviment. I a vegades, es pot trencar una peça.

Quan es fractura una peça, independentment de

si és de llet o no, hem d'anar immediatament a l'odontòleg per saber si hi ha hagut danys interns que no veiem.

Caiguda d'una peça de llet

• Hem d'esbrinar si ha caigut per un traumatisme jugant, perquè aleshores haurem de visitar l'odontòleg com més aviat millor.

• Si la dent ha caigut de manera prematura també haurem de visitar al dentista per esbrinar la raó per la qual hem perdut la peça.

Fins aquí els principals consells a tenir en compte durant el període de vacances o estiu per mantenir un correcte manteniment bucodental de petits i grans.

No dubteu a fer una revisió amb el dentista quan torneu de les vacances, prevenir és la millor manera d'evitar fer tractaments més invasius.

INFORMA't



977 23 21 36 • 679 36 87 71
clinicadentalpalazon.com

MOSTRA'T

TARRAGONA

FIRA MULTISECTORIAL

8,9 I 10 DE SEPTEMBRE

Vine a gaudir de la varietat de productes a la Rambla Nova!



Organitza:

VIAT
TARRAGONASHOPPING

Amb el suport de:

 **Generalitat
de Catalunya**

 **AJUNTAMENT DE
TARRAGONA**

DR. ARIEL KUR

Ahogamientos infantiles

RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLOS

¿Cuándo hay que aprender a nadar?

Las clases de natación y enseñar a sobrevivir en el agua pueden reducir los ahogamientos en niños. Se recomienda que aprendan a nadar a partir de los 4 años, aunque la decisión debe ser individualizada considerando la exposición al agua, madurez emocional, limitaciones físicas y salud. La supervisión es crucial al bañarse en el mar, piscinas y lagos.

Es importante destacar que impartir clases de natación a niños pequeños o sin habilidades no evita los ahogamientos ni brinda protección completa, por lo que se requiere supervisión continua. El saber nadar en piscinas no garantiza seguridad en entornos acuáticos naturales, por lo que nunca deben nadar sin la supervisión de un adulto.

La vigilancia debe mantenerse cercana al menor, con el adulto al alcance. En caso de niños que no saben nadar, el adulto o un socorrista debe vigilarlos sin distraerse. En áreas abiertas de agua, se deben elegir zonas supervisadas por socorristas, y el adulto supervisor debe saber nadar, realizar rescates, RCP y pedir ayuda.

Nunca se debe dejar a un niño solo en la bañera, piscinas, spas o cerca de cualquier fuente de agua. En el caso de los adolescentes, saltar o tirarse de cabeza en el agua puede causar lesiones graves, por lo que se debe prohibir si no hay suficiente profundidad. Es preferible que los niños se tiren al agua con los pies primero.



Foto: Xavi Jurio

Cuando se navega, los niños y aquellos que no saben nadar deben usar chalecos salvavidas en ríos, mares, lagos y embarcaciones. En un estudio en EE.UU., el 86% de las víctimas mortales en actividades acuáticas no llevaba un dispositivo de flotación. Los flotadores hinchables no son seguros, se recomiendan los chalecos salvavidas.

El entrenamiento en reanimación cardiopulmonar (RCP) es efectivo tanto para padres como adolescentes y niños mayores. La protección cervical adecuada, el tiempo transcurrido desde el ahogamiento y la RCP precoz por personal entrenado son cruciales para mejorar el pronóstico.

En casa, es importante vaciar recipientes con agua después de usarlos y no considerar los asientos de baño para bebés como sustitutos de la vigilancia de un adulto. No dejar a niños pequeños sin supervisión en el baño para prevenir ahogamientos en inodoros. A pesar de todas las medidas de seguridad, los padres nunca deben disminuir la vigilancia de sus hijos.

!INFORMA't
ARIEL KUR NEMIROVSKY

Pediatra - Puericultura

- Hospital Monegal, 977 22 46 46
- Procrear Tarragona, 977 59 80 90
- Procrear Reus, 977 32 60 46

Del Remo Olímpico al Liderazgo técnico:

Redacción Activa†

“—
Todo comenzó en el año 2012, cuando decidí inscribirme en el remo con el objetivo de adelgazar, ya que a los 12 años tenía sobrepeso. Ese año obtuve el 4º lugar en el Campeonato de España.
Creo que este resultado tan alentador, alcanzado a una edad temprana y con relativamente poco tiempo en el deporte, fue lo que realmente me enganchó al remo. Además, el ambiente que se creó tanto en el club como en la selección catalana y, finalmente, en la española, fue acogedor y familiar, lo que hizo que me sintiera parte de una comunidad unida.
La pasión y el enfoque en alcanzar mis objetivos hicieron que el proceso no se sintiera duro ni pesado en ningún momento. Cuando tienes un objetivo claro, como yo lo tenía, el entrenamiento y la dedicación se vuelven naturales y sin esfuerzo.”

JORDI
RODRIGUEZ OROFINO

Cuéntanos sobre tu participación en competiciones internacionales y tu logro de medalla de bronce en un mundial. ¿Cómo te sentiste al alcanzar ese nivel de éxito?

Mi primera participación en regatas internacionales fue en el Mundial Juvenil. En aquella ocasión, logré quedar en 6ª posición. Recuerdo disfrutar de esa experiencia, pero al reflexionar sobre ello en retrospectiva, considero que fui demasiado exigente conmigo mismo. Tiempo después, alcanzar la medalla de bronce en el Mundial, en la categoría Sub-23, fue algo que no me esperaba. Cada hora de entrenamiento, cada sacrificio, las horas bajo el sol y lejos de casa, todo eso cobró sentido cuando subí al podio. Fue una emoción brutal que a día de hoy todavía me pone la piel de gallina.

Para mí, el resultado depende del tiempo y la paciencia que le dediques a algo. No existen atajos en ningún deporte. Ahora que soy entrenador, intento transmitir a mis deportistas la importancia de disfrutar del proceso, sin dejar de ser exigentes, pero sin olvidar el placer de cada momento.

Después de sufrir un accidente de coche, ¿cómo te adaptaste a esta nueva etapa en tu carrera deportiva?

El accidente me enfrentó a un nuevo desafío en mi carrera deportiva. Mi coche volcó y quedé agarrado al volante, lo que provocó daños en mi cuello, además de otros inconvenientes.

Esto afectó mi rendimiento en el remo, ya que me impedía rendir al máximo. Durante un año, me sometí a tratamientos médicos, buscando recuperarme, pero al ver a mis compañeros de equipo progresar y obtener resultados mientras yo me estancaba debido a mi lesión, tomé la difícil decisión de dejar de competir y abandonar el CAR. Sin embargo, tuve la fortuna de que me ofrecieran la oportunidad de quedarme como entrenador de la selección catalana de remo.

La transición de atleta a técnico de remo fue bastante rápida. La decisión fue casi instantánea, y de un día para otro, pasé de ser un remero, a ejercer como entrenador.

Me adapté más fácilmente de lo que imaginaba y encontré satisfacción y realización en el rol de entrenador. Aunque ya no competía como atleta, el hecho de guiar y formar a otros remeros me permitió seguir involucrado en el deporte que amo. Esta experiencia me ha demostrado que las oportunidades pueden surgir incluso en momentos de dificultad.



Foto cedida por Jordi Rodríguez Orofino

LA APASIONANTE TRAYECTORIA de JORDI RODRÍGUEZ OROFINO

La Federación Catalana de Remo te contrató y formó como técnico. ¿Qué aprendizajes y experiencias destacadas has obtenido durante tu tiempo en la federación?

La FCR ha sido una parte esencial de mi trayectoria como técnico, brindándome oportunidades y conexiones significativas que han enriquecido mi experiencia profesional y personal. Estaré siempre agradecido por la confianza que depositaron en mí y por el apoyo brindado durante mi tiempo con ellos.

Cada semana, tenía la oportunidad de acompañar los entrenamientos con los profesionales técnicos, y esto me permitió aprender y absorber una gran cantidad de conocimientos y experiencias. Como una esponja, absorbí tanto las enseñanzas positivas como las lecciones más difíciles. Las experiencias compartidas, las conversaciones y el trabajo junto a estos profesionales han sido invaluable para mi crecimiento y desarrollo como entrenador.

Recientemente te hiciste cargo del remo olímpico del Reial Club Nàutic de Tarragona. ¿Qué significa para ti asumir este nuevo desafío en tu ciudad natal?

Se trata de un nuevo desafío en mi carrera como entrenador. Es un regreso a mis raíces, a mi ciudad

natal y a mi club de toda la vida. Ser entrenador de un club es diferente a ser entrenador de la selección, donde los atletas tienen claros sus objetivos y motivaciones. Aquí, es un nuevo contexto con niños, padres y un programa que debo gestionar. Aunque me sentía preparado, solo al ejercer el rol comprendí las responsabilidades que conlleva. Afortunadamente, contar con un equipo de trabajo excepcional facilita enormemente el camino. El apoyo de las personas que me rodean en este proyecto es fundamental para lograr nuestros objetivos.

¿Cuáles son tus metas y objetivos como técnico de remo en el Reial Club Nàutic de Tarragona? ¿Qué esperas lograr con el equipo?

Como técnico mis metas y objetivos han evolucionado a lo largo del tiempo. Anteriormente, mi enfoque estaba en llevar al máximo número de deportistas a la selección española o catalana, y aunque este sigue siendo un objetivo valioso, mi perspectiva ha cambiado.

Hoy mi principal meta es que todos los remeros y deportistas que forman parte del equipo disfruten del remo y encuentren verdadera satisfacción en cada entrenamiento. Quiero fomentar un ambiente en el que cada uno sienta pasión por remar y tenga un



genuino deseo de mejorar y alcanzar sus metas personales en este deporte.

Es fundamental para mí que los deportistas encuentren en el remo una fuente de alegría y motivación, y no solo una obligación. Quiero que lleguen a cada entrenamiento con entusiasmo y se vayan satisfechos y felices a casa. Mi enfoque se centra en cultivar una mentalidad positiva y una actitud de compromiso y superación personal en cada uno de ellos.

Mi mayor aspiración es que cada remero se sienta valorado y apoyado en su desarrollo deportivo, y que, a través del remo, encuentren una fuente de satisfacción, aprendizaje y crecimiento personal. Quiero ser un entrenador que inspire a mis deportistas y les ayude a alcanzar su máximo potencial tanto dentro como fuera del agua.

¿Cuál ha sido el momento más gratificante para ti como técnico de remo hasta ahora?

El primer momento especial fue cuando vi a mis deportistas alcanzar sus objetivos. Verlos cruzar la meta, ya sea en una competición a nivel de club o en una competición olímpica, y saber que contribuí en su camino hacia el éxito, fue realmente gratificante.

El segundo momento gratificante es el que estoy viviendo actualmente. Trabajar con niños de 10, 11, 12 o 13 años y verlos disfrutar del remo, desarrollarse y crecer en el deporte es increíblemente satisfactorio.

Cuando un niño o una niña viene a mí emocionado y agradecido, o cuando un padre o una madre me agradece por hacer que su hijo disfrute y confíe en sí mismo, me hace comprender la importancia de mi labor como entrenador y el impacto que puedo tener en la vida de estos jóvenes deportistas.

¿Qué consejo le darías a los jóvenes que deseen seguir una carrera en el remo olímpico?

Mi consejo para los jóvenes es que sean pacientes y disfruten del camino. La mayoría de los remeros que llegan a competir en unos Juegos Olímpicos han pasado por un largo proceso de entrenamiento y desarrollo, que puede llevar muchos años. El remo es un deporte exigente, pero también es una oportunidad para conocer tus límites, superarte a ti mismo y disfrutar de la sensación de estar en el agua.

Cada entrenamiento, cada regata y cada experiencia forman parte de un viaje único y enriquecedor. Es vital encontrar satisfacción en el esfuerzo diario y en los pequeños logros que se alcanzan en el camino hacia metas más grandes.

Foto: www.iose Luisbriz.com

RUNNING SOLUTIONS
SPORTS MARKETING AGENCY · SINCE 2008

16.09.2023
gran fondo
sbhotels
terres de l'ebre
¡INSCRÍBETE AHORA!

30.09.2023
JUST TRI
DUATLÓ
POBLA MAFUMET
¡INSCRÍBETE AHORA!

01.10.2023
JUST TRI
TRIATLÓ
ALTAFULLA
¡INSCRÍBETE AHORA!

07.10.2023
10K
sbhotels
tarragona
¡INSCRÍBETE AHORA!

www.runnersolutions.es

EL COPLEFC defensa els professionals i vetlla per la salut dels ciutadans

“ —

El COPLEFC és una corporació de dret públic organitzada a Catalunya en diverses delegacions. A més, territorialment està integrat al Consejo COLEF estatal.

El COPLEFC agrupa com a col·legiades les persones llicenciades en Educació Física (EF) i les llicenciades o graduades en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFiE), i en forma d'associats agrupa el conjunt de professionals del sector inscrits al Registre Oficial de Professionals de l'Esport (ROPEC) que disposen de formacions i certificacions oficials. Aquestes persones col·legiades i associades tenen el compromís d'aplicar el codi deontològic professional en els serveis oferts a la ciutadania.

La nostra missió es centra en la defensa de la professió, en la interlocució amb l'Administració i els agents del sector, així com en el foment de l'activitat física a la societat, a més de vetllar per una pràctica saludable.

Per això estem impulsant, entre altres campanyes, La salut s'entrena i, com a complement, I tu amb qui t'entrenes? Coneix-nos i millora el teu benestar.



Pere Manuel i Gutiérrez
(col. 8570)
President del COPLEFC

La salut s'entrena

Les i els educadors físics esportius (EFE) en l'àmbit de la salut tenen com a funcions bàsiques millorar la salut, prevenir malalties o readaptar la condició física després de lesions i/o malalties.

El nostre paper engloba la prevenció, l'adaptació i la millora del rendiment físic esportiu i de la salut de la ciutadania mitjançant la condició física i l'exercici físic, tot contribuint a l'adhesió a les prescripcions de la resta de professionals sanitaris i al manteniment de la pràctica de l'activitat física regular.

lasalutsentrena.cat

I tu amb qui t'entrenes?

Les persones que fan activitat física i esportiva tenen el dret de saber en mans de qui està la seva salut i la dels que s'estimen. Les i els professionals de l'activitat física i de l'esport (EFE) tenen una influència directa en la millora de la salut. S'han d'evitar les repercussions negatives d'una mala praxi. Per això és molt important que coneguis la formació de qui t'entrena.

Des del COPLEFC es trasllada informació a la societat sobre quins són les i els professionals que corresponen específicament en cada cas d'un ampli ventall d'activitats físiques.

ambquientrenes.cat

— ”

LA SALUT S'ENTRENA | AMB LES I ELS EDUCADORS FÍSICS ESPORTIUS A L'ÀMBIT SOCIO SANITARI



**I TU
AMB QUI
T'ENTRENES?**



CAROLINA HERRERA
EYEWEAR

òptica
glass

20% DESCOMPTE



• Presentant la revista •
• C/ Lleida, 13, Tarragona
• 977 21 40 74



Vila Dental
Tu clínica de confianza

Especialistas en
implantología dental

IMPLANTE + CORONA
899'50€

Rambla Nova, 77 Tarragona 43003
Telf. 977 019 222
WhatsApp: 671 17 56 07



STRAUMANN®

Dra. Emma Requeno

www.viladental.com
@vila_dental



QUI SOM?



Si jo puc, tu també

#EPILEP

L'associació "Si jo puc, tu també #epilep" es va crear el 2018 per visibilitzar i donar a conèixer l'epilèpsia a través d'esdeveniments esportius, desafiant la creença que les persones amb epilèpsia no podien participar en ells. També busca ensenyar que les persones amb epilèpsia no tenen per què limitar-se i que tots hem de seguir els nostres somnis i enfrontar reptes a la vida.

En l'actualitat, l'associació no només es dedica als esdeveniments esportius, sinó que també s'esforça per visibilitzar, normalitzar i recaptar fons per a l'epilèpsia. Tenen clar el seu objectiu d'un món inclusiu i, per tant, accepten a persones de totes les capacitats. Totes les seves accions i activitats estan obertes a tots. A més, realitzen projectes per a millorar la qualitat de vida dels seus membres, com ara caminades i sortides culturals que promouen la inclusió i ajuden a trencar bar-rera de la solitud i depressió que pot afrontar aquest col·lectiu. També fomenten la participació de persones amb discapacitats en esdeveniments esportius, organitzen l'acció "Quilòmetres per l'epilèpsia" en el Dia Nacional de l'epilèpsia per a visibilitzar la malaltia a través de diferents maneres de "fer quilòmetres", i promouen activitats de moviment sota el lema "Mou-te per l'epilèpsia".

D'altra banda, l'associació duu a terme activitats com el paddle surf inclusiu, tallers de dansa inclusiva, una campanya de gestos per a visibi-

litzar l'epilèpsia, la publicació de llibres informatius sobre la malaltia, grups d'ajuda mútua, recaptació de fons per a la recerca, tallers de manualitats, inclusió laboral i programes de formació en centres educatius, esportius i empreses.

L'associació també és membre de la Federació Espanyola d'Epilèpsia (FEDE) i cofundadora de la Xarxa Iberoamericana d'Epilèpsia (RIE) participant en cursos de formació i compartint coneixements i experiències a nivell internacional. Compten amb ambaixadors i col·laboracions amb clubs emblemàtics que ajuden a donar a conèixer l'associació i visibilitzar l'epilèpsia. També tenen projectes futurs com colònies inclusives, pisos tutelats i una oficina d'inserció laboral.

Per la seva tasca en la promoció de valors, integració i igualtat a través de l'esport i l'activitat física, han estat reconeguts amb el premi "Promoció de valors, del joc net, d'actituds i hàbits saludables, pel foment de la integració, de la igualtat i de la cohesió social mitjançant l'esport i l'activitat física" pel Consell Esportiu del Tarragonès.

!INFORMA't

- <https://sijopuctutambeeepilep.org/>
- sijopuctutambe.epilep@gmail.com
- Tarragona, 601 37 84 12

Un passeig per l'èxit del Pàdel Català:

JOAN JOSEP JANÉ,
Vicepresident de l'Àrea de Clubs de la FCP



“ —

Tarragona té actualment 4.162 llicències federatives de pàdel i un total de 72 clubs esportius federats. Nascut al Vendrell ara fa 53 anys, Joan Josep Jané és des de l'any 2021 vicepresident de l'àrea de clubs de la Federació Catalana de Pàdel (FCP). Combina la seva passió per l'esport amb la presidència del CT Barà i la direcció del Grup Jané, empresa familiar dedicada a la distribució de begudes i a l'elaboració de licors.

— ”

Quin balanç fas d'aquests dos anys com a vicepresident de l'àrea de clubs de la FCP?

Personalment, està sent una experiència molt enriquidora perquè m'ha permès conèixer els clubs, els seus directius, tècnics i jugadors i comprovar que existeix un gran interès en que aquest esport prosperi, que darrere del teló hi ha molta il·lusió i ganes perquè es facin tornejos, competicions i que els clubs creixin en quantitat i qualitat. Tot sempre enfocat a potenciar el pàdel com a canal per fomentar les relacions socials entre jugadors i jugadores, fomentar l'ètica i l'esport com a eina per millorar la salut, el lleure i les relacions personals.

Parlem de números, la FCP té actualment números de rècord i Tarragona també...

Són números que s'han de posar en perspectiva per entendre el creixement del nostre esport. Fa deu anys, per exemple, a Catalunya teníem unes 14.000 llicències de pàdel, i a dia d'avui estem en 26.200. A més, Tarragona és la segona demarcació de Catalunya on el pàdel federat està més present.

A què es deu aquest creixement? És un esport de moda o definitivament ha vingut per quedar-se?

És un esport molt accessible per a tothom, per tota mena de nivells, especialment per aquelles persones que mai han fet esport, ja que és molt fàcil iniciar-se en el pàdel i no cal cap mena d'inversió inicial pel que fa a l'aprenentatge. A més, és un esport amb un component social molt important; els partits de pàdel sempre acaben amb el tradicional refresc, o 'tercer temps' que en diem els "padelers". En definitiva, jugar a pàdel ens fa ser més feliços.

Referent a l'àrea que ocupa, quins aspectes de l'estat de salut del pàdel català i dels clubs s'han millorat durant aquests dos anys?

Crec que els clubs s'han sentit més recolzats i acompanyats en la seva gestió del dia a dia, en els tràmits, la gestió dels tornejos i les diferents tramitacions que han de realitzar. Són tasques que no són fàcils, en les que sorgeixen dubtes, imprevistos, i cal estar al seu costat quan ho necessiten.

En aquest sentit, hem canviat la web i estem fent

canvis per fer més fàcil i accessible els tràmits als clubs.

Sobretot cal estar al costat dels clubs més petits que disposen de menys recursos, han de saber que on no arriben, els podem donar un cop de mà. Hem millorat també les condicions perquè els clubs puguin ser seus de competicions federades.

A més, l'esforç per potenciar el Circuit de Menors, el pàdel adaptat i l'augment de patrocinadors ha estat cabdal per fer del pàdel un esport més inclusiu i que evoluciona adequadament en relació amb l'augment de l'interès de la societat en general, ja que cada cop tenim més llicències i més equips que participen en la Lliga Catalana Bullpadel, i tot això cal gestionar-ho adequadament.

La teva vicepresidència comporta estar molt en contacte amb els clubs. Què els continua preocupant als clubs de Tarragona actualment?

Els clubs tenen una especial preocupació per poder donar un bon servei als seus socis i abonats, cada cop hi ha més demanda i els recursos són limitats. De la FCP esperen que s'impliquin en aquest procés de creixement i que adaptin el seu reglament i forma de funcionament de les competicions a les realitats territorials, tasca que no és fàcil. Doncs no és el mateix la demarcació de Barcelona, que la de Tarragona, Girona o Lleida.

A més, cada club té la seva pròpia realitat, diferents necessitats i cal intentar arribar a tothom. Encara ens queda un gran camí per recórrer, ara bé, seguirem treballant. És una tasca molt motivadora i des de la FCP apostem per continuar aprenent dels que porten molts anys treballant perquè aquest esport sigui cada dia millor.

L'any vinent la FCP arribarà al seu 20è aniversari. Com a practicant, com recordes aquells primers passos en que et vas involucrar en el nostre esport?

Soc practicant de nova fornada. Vaig començar a jugar a pàdel al Club de forma ocasional i a poc a poc va anar creixent en mi l'interès, així com la participació sobretot a la Lliga Catalana representant el meu club, Club Barà.

Quina és la clau per atendre les responsabilitats de la vicepresidència FCP i alhora conciliar vida professional i familiar?

Crec que les claus són: tenir molta il·lusió en el que fas, tenir reptes i ganes de treballar, però sobretot tenir una família molt generosa que sap entendre que estar al davant de tots aquests projectes implica sacrificis i temps. En aquest sentit, no em puc queixar doncs tinc una família meravellosa.

Foto cedida por Federación Catalana de Pádel



REIAL CLUB
NÀUTIC
DE TARRAGONA

**BUSQUEM
ESPORTISTES**
de 8 a 99 anys!

- + rem olímpic
- + rem de mar
- + llaüt mediterrani
- + llagut català
- + batel
- + vela lleugera
- + pàdel
- + surfski / piragüisme de mar
- + gimnàs i activitats dirigides
- + pesca

REIAL CLUB NÀUTIC DE TARRAGONA

www.rcntarragona.org
info@rcntarragona.org
Tel. 977 24 03 60

El único hotel situado
en el paseo marítimo
frente a la playa de Salou.

SALOU · COSTA DAURADA

Blaumar

the mediterranean hotel

**** superior

www.blaumarhotel.com



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de 1171

ATENCIÓ A DOMICILI



**La Tecla
a casa**

Tranquil·litat i confiança

Entitat acreditada per la Generalitat de Catalunya

Més de 1.500
famílies ja confien
en nosaltres

INFORMA-TE'N A:

977 259 908

 **680 494 060**

www.lateclaacasa.cat

domicili@xarxatecla.cat



Sonríe sin complejos

Expertos en todo tipo de tratamientos

Rambla Nova, 77 Tarragona 43003

Telf. 977 019 222 • WhatsApp: 671 17 56 07



www.viladental.com

@vila_dental