

ATLÈTIC GIRONELLA

GROC & BLANC



Benvinguda

Benvolguts,

Estem emocionats de tornar a obrir les pàgines de la revista Groc & Blanc i oferir-vos les novetats i esdeveniments viscuts en el nostre club. Aquest número està dedicat, en gran part, a la presentació dels 17 equips que lluitaran aquest any amb tota la seva passió i determinació al terreny de joc defensant els nostres colors.

A més, aquesta temporada tenim un motiu d'orgull addicional per celebrar. Estem encantats d'anunciar que hem inaugurat l'himne oficial del nostre club, una peça musical que ens acompanyarà en cada victòria, que compartirà el pes de cada derrota i que inspirarà els nostres jugadors i a tots els aficionats. Aquest himne ressonarà com un himne d'unitat i passió a través de tota la temporada, recordant-nos la grandesa del nostre club i la dedicació dels qui el representen.

LA JUNTA

En aquest butlletí hi trobaràs:

BENVINGUDA - 1

PRESENTACIÓ EQUIPS
TEMPORADA 2023-24 - 2

NOU HIMNE DEL CLUB - 10

COM TRIAR LES BOTES
DE FUTBOL - 11

NOVES SAMARRETES DE
PORTES - 12

LA LLIGA DE LES
VETERANES - 12

"THE BABIES" A LES
XARXES SOCIALS - 12

QUE HE DE MENJAR
ABANS D'UN PARTIT? - 13

CRÒNIQUES DE
PARTITS - 14

PRESENTACIÓ EQUIPS TEMPORADA 2023-24

El passat dissabte 21 d'octubre vam celebrar la presentació dels 17 equips que aquest any defensaran els nostres colors. Hem ampliat el nombre d'equips de futbol base fins a 14 equips, més 3 equips amateurs, inclòs un equip femení de veteranes, per primera vegada a la història del nostre club. L'empenta del futbol femení fa que comptem amb 4 nenes que juguen en equips mixtos, concretament, aquest any seran totes elles en la categoria benjamí, nascudes els anys 2014 i 2015.

La celebració va començar a les 3 de la tarda, obrint l'espai del camp d'escalfament a dos inflables gegants perquè els més petits poguessin jugar gratuïtament tota la tarda. A partir de les 7 va començar l'acte de presentació dels equips amb l'Òscar Garcia i la Mercè Caellas com a mestres de cerimònia, fent desfilar tots els jugadors al terreny de joc, des dels més petits fins als més grans.

També es va fer un petit homenatge als tres equips (Prebenjamí A, Benjamí A i Infantil A) que la temporada passada van quedar campions de les seves respectives lligues. El moment més especial de la vetllada va ser la inauguració de l'himne del club "De groc i blanc", compost per Abel Marin i Ot Marin. Tots els assistents va rebre un fulletó amb la lletra del nou himne. I just després va ser el torn dels discursos institucionals del nostre president, Jordi Toran, i el nostre coordinador de futbol base, Pere Portell, per donar pas al castell de focs que va concloure la diada.

A continuació us presentem els principals protagonistes d'aquesta temporada:

ESCOLETA:

Els més petits del club, els quals comencen a donar els primers passos en el món del futbol i estem molt contents que siguin a Gironella i puguem créixer junts durant molts anys. Ells són: l'Adrià Puig, Ian Paredes, Jan Puig, Ilyan Chami, Lucas Còrdova i Marc Serra. Tots ells entrenats pel Roger Valls i el Pol Pla.



SUB 7 A:

El Sub 7 A debuta en competició aquest any. Ells són l'equip federat més petit del club, però de ben segur que dins el camp ens donaran moltes alegries. De fet ja ho estan fent, ja que han iniciat la temporada obtenint molt bons resultats. Ells són: Axel Colomé Vizcaino, Axel Perez Ballus, Bru Santamaria Cardona, Guifré Bartoló Fernandez, Ian Hortal Angles, Jan Martinez Benito, Pol Ballús Serra, Rayan Ahmed, Roc Serra Garcia i Ton Lopez Codina. Tots ells entrenats per l'Isaac Argelich i el Roc Molina.



SUB 8 B:

Un equip que està en construcció i que a finals d'estiu no teníem clar si podríem fer-lo, però a hores d'ara podem dir que és una realitat. Fins i tot ja han aconseguit alguna victòria a la competició. Ells són: Adam Lamalmi Lamalmi, Amine Mallouk Zafra, Arnau Baró Font, Dylan Barba Santacruz, Gil Casaponsa Gudayol, Jan Martí Llores, Lokman Jamal El Barhoumi i Marc Sanchez Cubinsa, entrenats pel Marc Orriols i el Juan Bandera.



SUB 8 A:

El Sub 8 A és un equip amb jugadors nascuts el 2016 íntegrament. De moment l'inici de lliga a estat molt bo i creiem que amb el treball de tots ells i del cos tècnic faran una gran temporada. Ells són: Bernat Lopez Duran, David Casals Luque, Eloi Busoms Perarnau, Hug Viles Garcia, Kenneth Ruiz Caballero, Lluç Algue Marsinyach, Martí Soler Juarez, Nil Martínez Villaró, Quim Serra Tarrés i Tony Jandula Coronado, entrenats pel Jordi Ferrer i el Roger Gómez.



SUB 9 A:

El Sub 9 A està format íntegrament per jugadors i jugadores del 2015 que competeixen a la segona divisió. Esperem que passin una gran temporada gaudint del que més els agrada, que és el futbol. Ells són: l'Aniol Soler Subirana, Arnau Riu Ros, Guim Terrones Prat, Marc Boixadera Manubens, Olivia Marin Pla, Rayane Zahraoui Nfissi, Roc Pardo Vilardaga i Ton Sibila Romera, entrenats per l'Oriol Soler i l'Aina Màcia.



SUB 10 B:

El Sub 10 B està format per jugadors i jugadores del 2014 i 2015, amb moltes ganes d'aprendre i millorar entrenament a entrenament. Estem convençuts que tots junts s'ho passaran molt bé i gaudirant tots junts del futbol. Ells són: Ainet Estragués Oliveras, Guiu Gonzalez Vilaret, Ian Tamayo Martinez, Izan Armada Agea, Josep Molina Raich, Marc Vico Granel, Nicolas Picas Marcinkowski, Pol Monrabà Mateos, Pol Serra Pujol, Queralt Seuba Canudas i Rayan Naum El Amkadi, entrenats per l'Héctor Rey i el Roger Valls.



SUB 10 A:

El Sub 10 A, format exclusivament per jugadors i jugadores del 2014, és l'equip de futbol 7 del club que competeix a la categoria més alta, a primera divisió. Estem segurs que serà un gran any per a ells i viuran experiències inolvidables. Ells són: Guifré Dalmau Ambròs, Jan Soler Bagués, Joan Sitges Figols, Laia Camprubí Simon, Martí Casabella Vinyes, Oriol Iglesias Pont, Quer Pla Sala, Roger Feliu Valenzuela i Sebastià Prat Casampera, entrenats pel Guifré Dalmau el Ferran Prat i el Cesc Prat.



SUB 11 A:

El Sub 11 A és un equip que any rere any demostra el seu potencial fent grans temporades. Esperem que aquest any segueixin en la mateixa línia i ens permetin gaudir del bon futbol que sempre practiquen. Ells són: Cesc Lopez Duran, Cesc Pont Ballus, Ian Ruiz Caballero, Iu Viles Garcia, Marc Tatger Hernando, Martí Calavia Vargas, Martí Rodes Seco, Omar Zaouaghi Zogaghi i Walid Boughlid Boughlid, entrenats pel Jordi Pont i el Marc Verdaguer.



SUB 12 B:

El Sub 12 B, treballa cada dia de la millor manera possible, tant en els entrenaments com en els partits del cap de setmana, i les seves millores es poden veure dia rere dia. Esperem que gaudeixin d'una gran temporada. Ells són: Agustin Yuri Cordova Cordova, Aleix Villaro Vilà, Aniol Augé Ribera, Didac Augé Ribera, Enric Ramirez Manubens, Jan Campillo Lladó, Jan Vilà Domingo, Josep Joan Boixader Nos, Marc Font Estruch, Miquel Serra Gomez, Samuel Calvo Blanco i Ton Ferrer Cortina, entrenats pel David Molina i el Pau Molina.



SUB 12 A:

Acabem amb els equips de futbol 7. El Sub 12 A, és un equip que aquest any té el repte d'afrontar una gran temporada intentant obtenir els millors resultats possibles i sense oblidar-se de passar-s'ho molt bé, que tots tenim clar que els hi encanta. Ells són: Adrià Nofuentes San Nicolas, Aleix Roca Borrás, Gerard Salada Roset, Guifré Cabanes Rosiñol, Miquel Montraveta Vilardell, Otger Vila Gimenez, Pol Terrones Prat, Quim Coma Colell, Quirze Sala Benavides, Rayan Bouhmid, Roger Calvo Serra i Roger Prat Toran, tots ells entrenats per l'Arnau Ribera, el Roc Molina i el Pol Parcerisa.



INFANTIL B:

L'Infantil B és el primer equip del futbol 11 del club. Aquesta és la seva primera temporada jugant a camp gran i aquests canvis no són fàcils, però estem segurs que entre tots farem un gran any i seguirem aprenent molt. Ells són: Adam Oued Chaib, Arnau Rovira Vico, Aymane El Fid, David Carreres Figols, Eloi Pons Vidal, Erik Zumajo Carballo, Francisco Moreno Martinez, Guim Ferrer Cortina, Joan Martin Martinez, Jordi Dalmau Company, Jordi Orriols Boixader, Jordi Parcerisa Poyatos, Nil Rafart Diaz, Otman Azzaouaghi, Pau Massana Grifoll, Quim Figols Calves i Roger Clarà Barniol, tots ells entrenats pel Jordi Cunill, el Marc Orriols i l'Héctor Rey.



INFANTIL A:

L'Infantil A aquest any competeix a primera divisió gràcies a l'ascens de l'Infantil de la temporada passada. És un equip amb molt de caràcter i treball, que estem segurs que gaudiran d'una gran temporada. Ells són: Adrià Valencia Caellas, Aitor Guerrero Martinez, Biel Murillo Badia, Carles Coromines Palma, Carles Riu Gonzalez, Dylan Sanchez Romero, Iker Martínez Beringues, Isaac Tatjer Hernando, Jan Martinez Puig, Lluç Montardit Perarnau, Mohamed Lamalmi Hollich, Oussama Zogaghi Zagagh, Pol Santcliments Rial i Rida Jabri, tots ells entrenats pel Jordi Canals, l'Arnau Ribera i el Josep Villaró.



CADET:

El Cadet està format per una barreja entre jugadors de primer i segon any, els quals han format un molt bon equip i treballen entrenament rere entrenament per tal d'assolir els objectius marcats. Ells són: Albert Parella Canals, Aleix Cano Badenas, Aniol Font López, Axel Vila Gimenez, Bernat Felius Giné, Biel Ruiz Sabria, Eudald Sala Benavides, Erik Mendez Agea, Ferran Valls Merino, Ignasi Serra Munté, Joel Cuerva Martin, Marc Fuster Isach, Nil Bessa Racero, Oriol Carol Armengou, Ot Marin Pla, Pol Guixé Illa, Pol Parcerisa Poyatos, Pol Pla Sala, Sergi Parella Canals, Uriel Prat Toran, tots ells entrenats pel Marc Verdaguer i el Pere Portell.



JUVENIL:

Finalitzem amb el futbol base: és el torn del Juvenil. Aquest any està format majoritàriament per jugadors de primer i segon any i intentaran donar la seva millor versió en cada entrenament i partit per tal de portar el nom del club al lloc que li correspon. Ells són: Marc Anglès Carmona, Juan Esteban Bandera Garzon, Pol Canudas Bernal, Jan Esquius Arnau, Roger Gomez Catala, Alex Guerrero Martinez, Raul Lopez Hernaiz, Roc Macia Perarnau, Raul Martinez Beringues, Pau Molina Raich, Djiby Ndiaye, David Noguera Armas, Oriol Pajares Gonzalez, Pau Perarnau Fernandez, Cesc Prat Caldare, Jan Rota Roset, Guifré Rovira Puigantell, Jan Tort Font i Josep Villaró Vila, tots ells entrenats pel Javi Caro, el Jordi Ferrer i el Sergio Guerrero.



GIRONELLA B:

El Gironella B és un equip que any rere any competeix per tal d'estar a les posicions capdavanteres de la classificació. Esperem i desitgem que aquest any també sigui així. Ells són: Oussama Allaoui, Eric Angles Navarro, Isaac Argelich Marin, Guim Camprubi Bonet, Quim Canal Curriu, Oriol Casals Guitart, Marià Casals Sanchez, Marc Cortina Marin, Angel Garcia Robles, Roc Molina Terricabras, Martí Montaña Altarriba, Marc Orriols Sigüenza, Marc Oses Planell, Guillem Pla Valldaura, Pere Portell Gilibets, Nil Raich Fuster, Arnau Ribera Clotet, Arnau Ribera Puigantell, Jan Santané Capel, Marc Santané Capel i Nil Selles Gonzalez, tots ells entrenats pel Pau Pont, l'Àngel Serralvo i l'Albert Casado.



GIRONELLA A:

Seguim amb el Primer Equip amateur del club, el Gironella A. Aquesta temporada amb una plantilla molt jove i amb energia, amb molts jugadors del nostre planter que han fet el salt al Primer Equip. Afronta la temporada sense marcar-se cap objectiu, però sempre sent el màxim d'ambiciosos i competitius dins el camp. Ells són: Josep Calaf, Oriol Cano, Denys Chellenyak, Alex Cobos, Jordi Cunill, Jordi Diaz, Jordi Ferrer, Tony Freire, Albert Garcia, Jordi Lopez, Zayd Marrakchi, Roger Matamala, Aitor Montaña, Hatim Nahal, Enric Nuñez, Ruben Palomo, Mario Ragageles, Pau Ragues, Erik Romero, Joan Rovira, Gerard Puigdellivol i Roger Valls, tots ells entrenats pel Joan Segura, el Jordi López, l'Héctor Rey, el Xavi Sanchez, l'Alba Rovira i el Valentí Montaña.



VETERANES FEMENÍ:

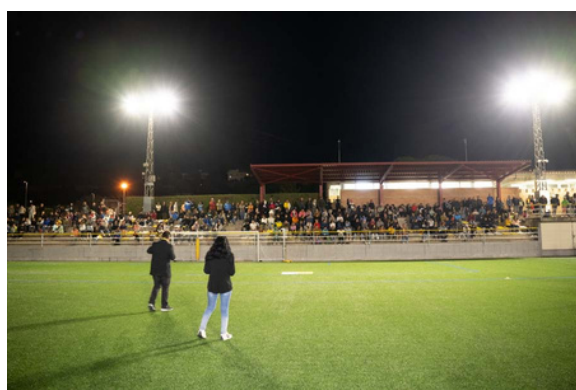
Finalitzem amb les Veteranes del Femení de l'Atlètic Gironella, un projecte molt il·lusionant que va iniciar-se aquest mateix estiu amb unes quantes mares del club amb ganes de jugar a futbol i que ara mateix ja són pràcticament 20 jugadores. Elles són: Adela Duran, Anna Bisbal, Anna Garcia, Carmen Hernando, Devora Coronado, Eli Caballero, Eva Badenas, Hemy Luque, Jessica Simon, Mariela Velasquez, Merche Caellas, Mireia Ballus, Monica Benito, Montse Canals, Montse Martinez, Queralt Perarnau, Sandra Sala, Susanna Burrieza, Tamara Valencia, Montse Panadès i Mònica Martin, entrenades pel Jose Ruiz i el Fran Perez.



MES FOTOS DE LA PRESENTACIÓ:

Trobareu més fotos de la presentació a la següent pàgina web o al QR

<https://maneliglesias.com/reportatges/gironella>



NOU HIMNE DEL CLUB

Estem molt contents de poder-vos presentar l'himne "De groc i blanc" de l'Atlètic Gironella, que des d'ara farà encara més gran el nostre club. Engendrat durant la pandèmia de Covid-19 de l'any 2020, finalment ha pogut veure la llum gràcies al treball incansable de tots els que l'han fet possible. És va presentar el passat 21 d'octubre.

De groc-i-blanc

*Al costat del Llobregat
Gironella bona gent
Animem el nostre equip
Tots junts fent camí amb sacrifici i sentiment*

*Amb constància i amb treball
Sabem que no ens cansarem mai
De gaudir del millor club de futbol
Sota la capa del sol*

*Gironella de groc i blanc
Gironella sempre endavant
Colors brillants d'una estrella
Sempre Gironella (bis)*

*Amb passió i amistat
Sempre estic al teu costat
Amb esforç i amb valors
Farem grans els nostres colors*

*Del petit fins al més vell
Tothom si deixarà la pell
Animant el nostre club
Gironella hem vençut*

*Gironella de groc i blanc
Gironella sempre endavant
Colors brillants d'una estrella
Sempre Gironella (bis)*

Gironella (4 bis)



**Descarrega i
escolta l'himne**



Música i lletra: Abel Marin i Ot Marin

Cantant: David Cervantes

Cors: Lluç Algué, Nil Bessa, Marc Boixadera, Meritxell Boixadera, Adela Duran, Bernat Feliu, Bernat Lopez, Carlota Marin, Olivia Marin, Ot Marin, Marc Muixí, Mariona Muixí, Roc Pardo, Eudard Pla, Quer Pla, Mireia Pla, Arnau Riu, Antoni Sibila, Ton Sibila, Aniol Soler, Maria Soler, Roger Soler i Sílvia Subirana.

Gravat, mesclat i masteritzat: Gerard Cabot
Red Factory Studios: Setembre de 2023

COM TRIAR LES BOTES DE FUTBOL

Cada any quan comencem una nova temporada de futbol els jugadors busquem adquirir un nou parell de botes per a fer tots els entrenaments de la temporada i disputar tots els partits. Normalment la majoria de marques llancen una nova col·lecció, variant els colors, a principi de temporada.

Durant la temporada van sortint diferents models, amb diferents tonalitats. El món del màrqueting i branding ha fet que els jugadors es decantin per un tipus de bota segons les ofertes que els feien les marques. Hi ha diversos jugadors que els hem vist entrenant amb unes botes totalment negres quan encara estaven provant les botes i no s'havien decantat per cap.

Dins de les marques més reconegudes arreu hi trobem Nike, Adidas i Puma, que a dia d'avui podríem dir que són les 3 marques amb més influència. No obstant això hi trobem marques clàssiques com Mizuno, Umbro, Lotto, o Joma, que segueixen fabricant les seves botes. New Balance des de fa uns anys ha apostat per millorar la qualitat de les seves botes de futbol i està tenint un impacte fort en el mercat.

És important que abans de comprar unes botes coneguem correctament la nostra talla, ja que portar una bota que ens vagin massa grans o petites pot ser un gran inconvenient a l'hora de practicar futbol i ens pot arribar a generar algun tipus de lesió. Poder-nos emprovar les botes ajuda moltíssim a veure si se'ns ajusten al peu.

Si no disposem de botigues a prop on poder trobar totes les marques i

tipologies, podem comprar per internet. Recomanem pàgines com futbolemotion, futbolmania (que tenen botigues físiques arreu del territori) o prodirectsoccer. No obstant, sempre apostem per un comerç local i de proximitat.

Què cal conèixer abans de comprar unes botes.

Superfície de joc: Saber quina serà la superfície on jugarem més partits, en aquest cas com a local. Hi ha camps de gespa artificial, de gespa natural, de moqueta (turf) i de terra. Una vegada coneguem aquesta dada sabrem quina sola escollir. Ara bé, les marques cada vegada fan tacs més adaptats a totes les superfícies. Tot i això és important en edats formatives agafar uns tacs adients a la superfície on jugarem.

Amplada del peu: Hi ha diferents tipologies de botes. Depenent de la nostra amplada del peu n'hi haurà algunes que ens aniran millor i altres, pitjor. En el cas d'Adidas, la línia COPA estaria destinada a jugadors amb el peu ample, en canvi Nike estarien destinades a jugadors amb peus més estrets.

«Molts factors son determinants per triar un tipus de bota o una altra»

Gamma de preus: Cada una de les marques té diferents línies de botes. Dins de cada línia hi trobem modalitats de botes de diferents preus. Trobem una gamma top, que estaria destinada a jugadors

professionals, una segona gamma destinada a jugadors semiprofessionals (copa .1), una tercera gamma (copa.2) destinada a jugadors semiprofessionals-amateurs, una quarta gamma (copa.3) destinada a jugadors totalment amateurs i que no entrenen més de 2 dies per setmana, i una última gamma (copa.4), molt bàsica per a jugadors que practiquen futbol de forma discontinua.

Amb aquests tres elements presents ens hem de guiar a l'hora d'escollir la bota que se'ns adapti millor a les nostres característiques. En infants és interessant comprar botes de gamma mitjana-baixa ja que, cada temporada, degut al creixement s'han de canviar per unes altres. Una vegada els jugadors compleixen 13-14 anys (en edat Cadet), quan ja no els creix gaire més el peu, és interessant invertir en unes bones botes.

I sobretot no estreneu les botes en un dia de partit. Les botes necessiten un temps d'adaptació al peu depenent del material que estan fetes. Les de pell s'adapten més ràpidament que les sintètiques.



NOVES SAMARRETES DE PORTERS

L'espera ha acabat! Ja tenim aquí les noves samarretes per als porters de l'Atlètic Gironella per a la temporada 2023-24. Amb un disseny innovador i una combinació de colors audaç, aquesta nova indumentària captura l'essència de la determinació i la resistència que defineixen els nostres valents guardians de la porteria.



NOVA LLIGA DE LES VETERANES

Les Veteranes del club inicien lliga! A partir del dia 23 d'octubre, les Veteranes han iniciat la seva lliga "amistosa" on jugaran partits fins al mes de maig de 2024. S'enfrontaran amb equips com el Puig-Reig, el Navarcles, el Santpedor, l'Avià, el Manresa, etc., entre molts d'altres.

Una lliga on no hi haurà classificació però sí tota la informació dels resultats que podreu veure per Instagram.

Desdel club volem donar tot el nostre suport i energia a l'equip, que de ben segur ho faran molt i molt bé. Sort noies!



“THE BABIES” A LES XARXES SOCIALS



A finals del mes d'octubre, les xarxes socials del club estaven revolucionades. La presentació del cartell de la nova pel·lícula de Pixar-Disney “The Babes” va fer que els likes i retweets es desapareassin. Coneixeu els protagonistes d'aquesta nova pel·lícula? Si en voleu saber més, no us perdeu el proper butlletí de notícies del mes de desembre, o veniu cada 15 dies al Municipal de Gironella i els veureu a jugar a futbol. Amb una mitjana d'edat de 21,7 anys, és una de les plantilles més joves de tota la Segona Catalana. Amb jugadors del planter que han fet el salt i l'experiència dels que ja porten més anys defensant els nostres colors, segur que la nova pel·lícula serà tot un èxit.



QUÈ HE MENJAR ABANS D'UN PARTIT?

Menjar abans d'un partit de futbol és una part important de la preparació per a l'activitat esportiva. El teu cos necessita l'energia adequada per funcionar bé durant el partit. Aquí tens algunes recomanacions generals sobre què menjar abans d'un partit de futbol:

Hidratació: La hidratació adequada és fonamental. Comença a beure aigua durant les hores anteriors al partit per assegurar-te de tenir prou hidratació. Evita les begudes amb cafeïna, ja que poden causar deshidratació.

Hidrats de carboni: Els hidrats de carboni són la principal font d'energia pels esportistes. Opta pels hidrats de carboni complexos, com cereals integrals, pa integral, pasta, arròs integral i patates. Aquests aliments alliberen energia de manera sostenible, la qual cosa és beneficiosa per a un partit de futbol que pot durar 90 minuts o més.

Proteïnes: Les proteïnes són importants per a la reparació muscular, però no en necessites una quantitat excessiva abans del partit. Pots incloure proteïnes magres com el pollastre, el gall dindi o el peix en el teu àpat previ al partit.

Greixos saludables: Els greixos saludables, com els que es troben en fruits secs, llavors i l'avocat, poden proporcionar una font addicional d'energia. Tanmateix, no consumeixis aliments grassos en excés, ja que poden fer que et sentis pesat.

Fibra: Evita aliments rics en fibra a les hores prèvies al partit, ja que poden causar molèsties estomacals. Opta per aliments de fàcil digestió.

Fruïtes i verdures: Són una excel·lent font de vitamines i minerals. Inclou fruites i verdures fresques en el teu àpat per assegurar-te d'obtenir els nutrients necessaris per a un rendiment òptim.

Temps d'ingestió: Intenta fer l'àpat important 2-3 hores abans del partit per permetre que el teu cos digereixi adequadament els aliments. Si tens menys temps, pots optar per un aperitiu lleuger, com una barra de cereals o una peça de fruita, uns 30 minuts abans de començar.

Evita aliments nous o poc familiars: No és recomanable provar aliments nous o poc familiars abans d'un partit important, ja que podrien causar problemes digestius.

Personalització: Cada persona és diferent, per la qual cosa és important ajustar les teves eleccions alimentàries segons les teves preferències personals i com et sentis millor. Experimenta amb diferents aliments i horaris per trobar el que et funcioni millor.

Recorda que la nutrició és només una part de la preparació per a un partit de futbol. També és important descansar adequadament, estirar i escalfar-se abans del partit i mantenir una bona mentalitat. Si tens preocupacions específiques sobre la teva dieta i com impacta en el rendiment esportiu, parla amb un nutricionista especialitzat en esports.

«És molt important
mantenir una
alimentació saludable
per a la pràctica del
futbol»

LA CRÒNICA DEL PARTIT CF NAVÀS

CF NAVÀS 1 - ATLÈTIC GIRONELLA 1

Empat al descompte en un partit dur i difícil.

En el tercer desplaçament de la temporada l'Atlètic visitava La Devesa, a prop, ben aprop. Un camp sempre complicat i amb un afició bastant hostil. El Gironella arrancava el partit amb molta energia i fent valer un guió de partit molt ben preparat. En els primers impassos, hi van haver moltes accions a terç contrari forçant pèrdues i generant ocasions i arribades a l'àrea. De fet, al minut 14 de partit, tenim la jugada més polèmica de partit: un jugador del Navàs deixa anar el braç de forma violenta en una disputa amb Pau Ragués, ja sense pilota.



Un acció que hagués suposat jugar amb 10 més de 75 minuts, però, l'àrbitre només va amonestar l'acció. A pesar d'això, el Gironella es sobreposa, i a la sortida d'un córner, el mateix Ragués engalta un rebuig amb la cama dreta i posa al marcador un 0 a 1 merescut i que justificava el treball dels grocs-i-blancs. Així s'arribava al descans.

En la segona part, el Navàs fa un pas endavant i es fa amb la pilota la major part del temps. L'Atlètic, sacrificat intentava mantenir aquest resultat. No obstant, en un descompte enorme, gairebé 10 minuts, i en l'última acció del partit, el Navàs troba una pilota a la frontal de l'àrea i empata el partit. Un punt que no satisfia a ningú.

LA CRÒNICA DEL PARTIT CF RUBÍ

ATLÈTIC GIRONELLA 3 - CF RUBÍ 1

El Rubí Athletic, filial de la UE Rubí, visitava el Municipal de Gironella en la jornada 6.

Un equip jove, elèctric, amb molt de talent, però amb alguns resultats dispersos en el primer tram de temporada. El partit es comença a torçar en el primer minut, quan a la sortida d'un córner, la pilota es passeja per l'àrea petita de l'equip gironellenc, i el Rubí posa el 0 a 1 en una carambola. L'equip de Joan Segura sortia a per totes des del primer moment, a generar un partit incòmode pel Rubí i perseguir una remontada.

Pressió molt alta al seu camp, per un equip que intenta jugar sempre en curt i des del darrere. Les sensacions eren bones, i l'ambient deixava entreveure què el Gironella feia mal a nivell ofensiu i no patia en excés a nivell defensiu. Ja en la represa, comença una segona part trepidant pel Gironella transformant les sensacions de l'ambició i el caràcter de l'equip, en uns primers 30 minuts on s'arribava amb facilitat a la porteria rival. Passaven només 3 minuts, quan un servei de banda a l'àrea, l'engaltava Freire amb l'esquerra per fer l'1 a 1.

Pocs minuts després, en un servei de porta, Zaid posa una pilota a l'esquena de la defensa rival per a Pau Ragués que fa una centrada perfecta perquè Freire faci plaer el 2 a 1. A deu minuts del final, un acció de l'incansable Hatim, deixa una pilota a la frontal perquè Aitor des de fora l'àrea faci un autèntic golàs. Tres punts importants que es queden de nou al Berguedà.



LA CRÒNICA DEL PARTIT SABADELL NORD

SABADELL NORD 2 - ATLÈTIC GIRONELLA 2

Empat agredolç en la sortida de l'Atlètic a Sabadell Nord.

El Gironella començava el partit amb clara intenció dominadora, amb la sensació que passarien coses. En uns primers minuts molt elèctrics, una gran acció de Freire permetia a Hatim escurar una pilota dins l'àrea petita i posar el 0 a 1 al marcador. Pocs minuts després, una bona acció d'Erik Romero servia per marcar el 0 a 2. L'ímpetu de l'Atlètic seguia, però tot i tenir bones ocasions per fins i tot posar el 0 a 3, no va ser així, i s'arriba al descans amb un 0 a 2, i amb la sensació d'un partit amb una mica de descontrol i masses anades i vingudes.



A la segona part, el rival ho va intentar, i amenaçava el camp gironellenc però sense massa èxit ni claredat. Tot i ser un partit accelerat, el resultat feia pensar que en qualsevol altre acció arribaria el 0 a 3. I no va ser així. Al minut 85 de partit, en un acció de servei de banda, l'àrbitre assenyala un penal a favor dels locals, i posen el 1 a 2, pràcticament a les acaballes del partit.

El Sabadell, que venia d'una dinàmica de 3 derrotes, s'ho començava a creure, i altre cop, en el descompte, més enllà del minut 95, amb una arribada per fora, marquen el 2 a 2, i el partit s'acaba. Un punt amb la sensació d'haver desaprofitat l'ocasió de sumar més. Seguim!

LA CRÒNICA DEL PARTIT CF SANT QUIRZE

ATLÈTIC GIRONELLA 1 - CF SANT QUIRZE 0

Victòria de prestigi que permet als gironellencs seguir amb una dinàmica de sis partits sense perdre. L'Atlètic sortia atrevit i decidit a seguir mantenint el Municipal com un fortí, molt

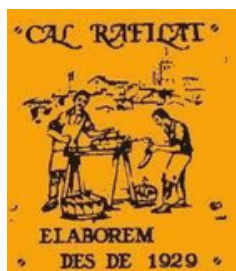
contundents a nivell defensiu, i vivint pràcticament tota la primera part de l'encontre a camp contrari. El Sant Quirze es mostrava amb molt de respecte i amb un 5-4-1 en el seu camp. No obstant, la sensació al final de la primera part, era que al Gironella, li mancava efectivitat i que havia deixat escapar alguna ocasió molt clara com la de Mario Ragageles, d'un xut creuat amb la dreta que tocava a la base del pal, o fins i tot, un parell de molt bones accions de Freire.

El segon temps va ser molt més travat. De fet, la insistència dels grocs-i-blancs, provoca un penal molt clar sobre Hatim Nahal, que transformava Ragués per posar el 1 a 0 al marcador. El Sant Quirze feia un pas endavant i afegia jugadors de refresc. Va ser un intent desesperat per intentar redreçar la situació del partit. Els locals tindrien encara alguna ocasió més clara dins l'àrea rival, i fins i tot, una centrada de Jordi Díaz, on Mate ja esperava per fer la rematada. Les transicions se succeïen, i en una el Sant Quirze té l'oportunitat d'empatar el partit, però el mateix Pau Ragués treu una pilota sobre la línia de gol.

Finalment, els 3 punts es queden a casa. Permeten així, a l'equip gaudir de la tranquil·litat de saber que els esforços i els sacrificis fets fins al moment, estan donant els seus fruits. Enhorabona! Amb aquesta nova victòria, l'Atlètic suma 4 victòries, 3 empats i 1 sola derrota.



ELS NOSTRE PATROCINADORS



AJUNTAMENT DE
GIRONELLA

Redacció:
Mercè Caellas, Jordi López, Ester Prat,
Hèctor Rey i Miquel Valls

Fotografies:
Iglèsies Fotografia, Enric Cano, Hèctor Rey i Miquel Valls

Junta directiva:
Jordi Toran, Òscar Garcia, Enric Cano, Ester Prat, Mercè
Caellas, Valentí Montaña, Eduard Pla i Miquel Valls



atgironella@gmail.com



[atgironella](https://www.instagram.com/atgironella)



www.atleticgironella.cat

