

Predicant amb l'exemple

Metges i personal dels hospitals de Sant Celoni i Granollers volen impulsar una lliga de futbol entre els centres



LENO RUIZ

Els components dels equips dels hospitals de Granollers i Sant Celoni, junts aquest dissabte al camp del Sant Celoni, abans del primer partit

Sant Celoni

Yolanda Duque

Amador Cano i Josep Maria Samón tenen diverses coses en comú. La primera és que els dos comparteixen professió, la de portalliteres en un hospital; la segona és que són amants del futbol i de l'esport en general i, la tercera és que tots dos s'han marcat el propòsit de crear i consolidar dos equips de futbol, el de l'Hospital de Sant Celoni i el de l'Hospital de Granollers, amb la finalitat

d'engrescar els companys d'altres centres hospitalaris per a poder celebrar una lligueta de cara a la propera primavera. En una època en què el concepte de l'esport-salut està cada cop més estès, aquests professionals de la salut han volgut predicar amb l'exemple.

Aquest dissabte, el camp de futbol municipal de Sant Celoni va acollir el primer partit entre l'Hospital de Granollers i l'hospital local. Tots dos equips van estar integrats per infermers, tèc-

nic, auxiliars d'infermeria, portalliteres i alguns metges. El resultat va ser de 2-2, amb gols marcats per Albert Comas i Pablo, per part de l'equip de Sant Celoni, i per Rubén i Dani, per part dels de Granollers. La mala notícia va ser la greu lesió del jugador de l'hospital celoní, Miguel Perea, que es va fracturar el peroné en una entrada fortuïta.

Aquest malaurat incident no ha aconseguit, però, trencar la motivació de cap dels dos equips. "Volem arribar

a engrescar el personal de l'Hospital de Mollet i la Mútua de Granollers perquè facin els seus equips i organitzar una lligueta", explica Amador Checa, un dels portalliteres més veterans de l'Hospital de Granollers. Per la seva banda, en Josep Maria, que treballa a l'Hospital de Sant Celoni, va més enllà i suggereix que, per tal d'ampliar la competició, també estaria bé tenir un equip de Mossos d'Esquadra i un altre de bombers.

L'embrió d'aquesta iniciati-

va es remunta a anys enrere. Amador Cano i Josep Maria Samon treballaven junts a la desapareguda Policlínica de Granollers i, amb un grup força extens de companys, van instaurar la tradició de reunir-se periòdicament per jugar partidets de futbol. Darrere de la idea, hi havia un triple objectiu: estrènyer els llaços de companyonia, passar bones estones i exercitar el cos per sentir-se més saludables. Quan va tancar la Policlínica de Granollers, els treballadors van ser recollits en diferents centres de salut i aquelles tardes de futbol es van perdre fins ara, quan aquests dos entusiastes s'han decidit a retrobar-les.

El primer partit es va jugar dissabte a Sant Celoni i va acabar amb empat a dos gols

De moment, per aquest primer partit, cap dels dos equips ha pogut comptar amb el suport de les direccions dels seus respectius hospitals. Per això, tal com explica el Josep Maria Samón, "la propera fita és aconseguir que els centres donin suport al projecte, que facin una petita aportació econòmica per portar-lo endavant". Al cap i a la fi, fer esport és invertir en salut i aquests esportistes esperen que, tant l'Hospital de Granollers com el de Sant Celoni, compreguin que és una bona idea predicar amb l'exemple.

EL BLOC

TENIA TEMPS



Ramon Solé

A VOSTÈ

Ep, vostè! Sí, sí, vostè. Vostè, que –com jo– no fa exercici habitualment i es passa la major part del temps assegut davant d'un ordinador; vostè que –com jo– fa temps que es mira la Mitja Marató de Granollers des de fora; que explica a amics i coneguts que està molt ben muntada, que és un esdeveniment brutal i que fins i tot s'organitzen entrenaments dirigits per als novells; que elogia la tasca social d'aquesta cursa perquè cada any anima 7.000 persones a fer esport i salut; a vostè, que es mor de ganes de participar a la festa i que cada any, quan veu passar els corredors, li entren ganes de posar-se a córrer amb ells, però s'escuda rera tota mena d'excuses per no fer-ho. Aquest bloc és per a vostè.

Miri, jo m'he decidit: m'he inscrit a la Mitja. Per què li ho dic? Perquè em fa una il·lusió enorme con-

tribuir, encara que sigui modestament, a la impressionant causa d'aquesta cursa. Si la meva experiència fa que vostè s'hi senti més o menys identificat i s'animi a fer exercici, estaré molt content.

Sóc com vostè: alçada i pes més aviat normals, dieta normal, les birretes el cap de setmana, aparentment sense cap problema físic que m'impedeixi córrer, ja ho sap... M'he apuntat a la Mitja perquè volia una excusa motivadora per fer exercici. Em vaig posar a entrenar des de zero a mitjans d'octubre, a tres mesos i mig de la cursa. Bé, això de *des de zero* no és exacte: ara feia més d'un any que no feia res, però he anat fent exercici intermitentment durant molts anys, i suposo que alguna cosa queda. El primer dia va ser dramàtic: no se'm va ocórrer altra cosa que començar comprovant quant aguantava corrent, i una mica més i m'agafen set lipotímies. Vaig entendre que m'havia de deixar asses-

sorar i, de tot el que em van dir, n'he extret quatre normes d'or: 1. Abans que res, revisió mèdica, amb electrocardiograma; 2. Mentalitzis que ha d'anar molt a poc a poc en l'increment de l'exercici, del temps i el quilometratge; 3. Assessoris. El millor és inscriure's als entrenaments tutelats que es fan a Granollers i la Garriga perquè és la manera de saber que estàs fent el correcte; 4. Gastis calés en unes bones sabatilles (jo ho he fet i un genoll que sempre m'havia fet mal quan corria, ara no me'n fa).

I a córrer. Li confesso que m'encantaria acabar la Mitja, però no m'hi obsessiono perquè vaig just de temps. Ara bé, li puc assegurar que després d'un mes entrenant em sento més lleuger i optimista, dormo millor i les idees i l'energia se'm multipliquen, per no parlar del guany per la salut. Estic absolutament enganxat, i ara em pregunto perquè no ho havia fet abans.