



# LA CISTELLA

REVISTA OFICIAL DE L'SPAR GIRONA



Foto: David Subirana (@DavidSubiranaFotografia)

DAVID SUBIRANA  
FOTOGRAFIA



**JORNADA 7**

**VALENCIA BASKET CLUB**



# EL CABRIT

RESTAURANT

Ctra. Barcelona, 423 (L'Avellaneda) Girona - 972 201 403  
[www.elcabrit.com](http://www.elcabrit.com)

;) **girona**  
EMOCIONS**Generalitat  
de Catalunya****esportcat****EDITA** > UNI GIRONA CB - **COORDINA** > PREMSA UNI GIRONA (premsa@unigirona.cat)**PUBLICITAT** > MARQUETING UNI GIRONA (marketing@unigirona.cat) - **IMPRESSIÓ** > REPROGIR - **TIRADA** > 800 unitats

## L'EDITORIAL

### MÉS QUE UNA MARATÓ

'Cursa de resistència i, en general, competició de resistència o activitat llarga i intensa'. Aquesta és la definició de la RAE de la paraula 'marató'. Segons l'Institut d'Estudis Catalans, una marató també pot ser una 'Sessió, negociació, etc., molt llarga i intensa'.

Amb aquest concepte clarament definit, creiem que no hi ha manera més correcta de comparar la bogeria de calendari de l'Uni Girona amb el concepte marató. I és que tal com diu el nostre entrenador Eric Surís, «aquesta setmana, i en general fins a la finestra FIBA, ja és un no parar».

Que les jugadores semblin cansades tampoc és cap casualitat, sinó una conseqüència de l'acumulació de partits, de viatges llargs -i més llargs que seran amb el HUB (bombolla de Turquia) de la prèvia de

l'Eurolliga-, de sessions diàries d'entrenaments per seguir a to i per recuperar-se de les ferides de la guerra...

Però d'això tracta una marató. Al començar una prova d'aquest nivell, una ja sap en el terreny que s'està ficant. L'inici pot semblar molt bonic, però la clau d'una marató està en la paciència, en no atabalar-se amb la durada de la prova ni deixar-se vèncer pel cansament ni la mandra, i en estrènyer en moments claus per treure suc de la situació.

D'aquesta manera, el nostre equip podrà, no només sobreviure a la "bestiesa" de calendari de set partits en només vint dies, sinó que, possiblement, i amb la gestió del nostre Staff Tècnic, l'experiència de les nostres jugadores i la calor del nostre públic, el nostre equip podrà seguir sumant.

## SPAR GIRONA

Nº	Nom	Pos	A	Ed	PJ	P	2P	3P	TLL	RD	RO	AS
2	Adora Elonu	AP	1,86	30	6	8,7	60%	18,2%	80%	2,7	1,5	0,8
3	Laia Palau	B	1,82	41	6	5,5	50%	45,5%	66,7%	2,8	0,2	3,2
4	Julia Reisingerova	P	1,94	22	6	17	67,2%	0%	66,2%	2,7	0,8	0,3
5	Sonja Vasic	AP	1,89	29	6	11	47,1%	30%	80%	4,2	0,8	2,7
6	Frida Eldebrink	E	1,75	32	6	10,5	40,6%	34,8%	81,3%	1,7	0,7	2,2
8	María Araújo	A	1,87	23	6	8,8	53,6%	31,6%	62,5%	7,3	1,2	1
12	Chelsea Gray	B	1,80	28	2	11,5	47,4%	0%	83,3%	2,5	0	2,5
11	Giedre Labuckiene	P	1,92	30	6	4,7	76,5%	0%	28,6%	2,2	1,3	0,2
16	Helena Oma	A	1,80	24	2	-	-	-	-	-	-	-
21	Júlia Soler	A	1,81	19	6	0,3	33,3%	0%	25%	0,2	0	0,2
16	Paola Ferrari	E	1,78	35	6	4,8	12,5%	37,5%	0%	1,8	0,2	1
						<b>75,2</b>	<b>54,7%</b>	<b>31,9%</b>	<b>69,9%</b>	<b>26,3</b>	<b>6,7</b>	<b>12,5</b>

Entrenador: Eric Surís

Delegat: Vicenç Bordas

Entrenador assistent: David Muñoz

Entrenador assistent: Carla Jou

Preparador físic: Andreu Comas

## VALENCIA B.C.

Nº	Nom	Pos	A	Ed	PJ	P	2P	3P	TLL	RD	RO	AS
8	Rebecca Allen	E	1,88	27	6	14	53,3%	46,9%	63,6%	2,2	0,7	1,2
14	Raquel Carrera Q.	P	1,88	18	6	3	53,3%	0%	47,1%	0,8	0,5	0,3
9	Queralta Casas	E	1,77	27	6	9,2	45,3%	16,7%	44,4	3,5	0,5	2,8
15	Laura Gil Collado	P	1,91	28	6	10,8	52,9%	0%	64,7%	3,5	2	1,8
4	Anna Gomez Igual	B	1,78	34	6	1,7	28,6%	25%	75%	1,2	0,3	2,3
21	Marie Güllich	P	1,95	26	5	8,2	51,4%	5%	33,3%	0,8	1,8	0,3
12	Laura Juskaite	A	1,86	23	6	9,2	58,6%	33,3%	54,5%	2,5	1,5	0,3
5	Cristina Ouviaña	B	1,75	30	6	8	43,3%	25%	77,8%	2	0,3	3,2
11	Celeste Trahan	AP	1,85	35	6	9,7	56,1%	5%	64,3%	4,8	2,3	0,3
10	Leticia Romero G.	B	1,74	25	6	4	53,8%	25%	80%	1	0,2	1,7
6	Lorena Segura M.	E	1,80	20	6	0,3	50%	0%	0%	0,2	0,2	0,3
						<b>76,7</b>	<b>51%</b>	<b>32,6%</b>	<b>61,8%</b>	<b>22,3</b>	<b>10</b>	<b>15,3</b>

Entrenador: Rubén Burgos

Entrenador assistent: Santi Péres y Laura Lago

Preparador físic: Pau Alcácer

Fisioterapeuta: Julia Ceriillo y Josep Galán

Metge: Vicente Sebastiaá



PR	PP	TF	TC	FC	FR	V
1,3	1	0,2	0	2,5	1,5	9,2
1,8	1,2	0	0	1,8	2	10
0,3	1,7	0,0	0,0	3	4	15,3
1	1,3	0	0	1,3	2,3	13,3
1,2	1,2	0,2	0,2	1	2,5	10,3
0	1	0	0,5	1,7	1,8	12,7
2,5	1,5	0	0	1	2,5	12,5
0,3	1,7	0	0,2	2,7	1,2	4
-	-	-	-	-	-	-
0,3	0,2	0	0	0,3	0	0
0,5	1	0	0,2	1,3	0,5	2,8
<b>7,7</b>	<b>10,7</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>16,7</b>	<b>81,8</b>

**Fisioterapeuta:** Beti Orden

**Metge:** Sílvia Treviño



S	PR	PP	TF	TC	FC	FR	V
2	1,7	1,5	1,3	0	1,5	1,3	13,5
3	0,2	0,3	0,2	0	0,8	0,3	2,5
3	1,3	1	0,2	0	1,2	1,7	10,5
3	1,5	1,2	0,5	0	2,3	2,2	13,5
3	0,7	0,5	0	0	1,2	1,5	4,5
4	0,6	1,2	0,8	0	1,8	1,4	6,6
7	1	0,7	0,3	0	0,8	1	10,2
2	2,2	0,7	0	0,2	1,3	1,3	9,3
8	1,2	1,5	0,2	0	2	2,5	14
7	0,5	0,8	0	0	1,2	0,7	3,8
2	0	0,2	0	0	0,3	0	-0,2
<b>3</b>	<b>10,7</b>	<b>9,3</b>	<b>3,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,2</b>	<b>13,7</b>	<b>87,2</b>

## PARTITS JORNADA 7

Cadi La Seu - Bembibre PD

**SPAR GIRONA - Casademont Zaragoza**

Durán Maquinaria Ensino - Ciudad de la Laguna Tenerife

Perfumerias Avenida - Movistar Estudiantes

Campus Promete - Casademont Saragossa

Alter Enersun Al-Qázeres Extre - Spar Gran Canaria

Kutxabank Araski - Gernika Bizkaia

Qesos El Pastor - IDK Euskotren

**LLEGENDA:** N<sup>o</sup> número; **POS.** posició; **A.** alçada; **Ed.** Edat; **PJ.** partits jugats; **P.** punts; **2P.** tirs de 2 punts; **3P.** tirs de 3 punts; **TLL.** tirs lliures; **RD.** rebots defensius; **RO.** rebots ofensius; **AS.** assistències; **PR.** pilotes robades; **PP.** pilotes perdudes; **TF.** taps a favors; **TC.** taps en contra; **FC.** faltes comeses; **FR.** faltes rebudes; **V.** valoració

## CLASSIFICACIÓ

1	Perfumerias Avenida	<b>6-0</b>
2	Valencia B.C.	<b>6-0</b>
<b>3</b>	<b>SPAR GIRONA</b>	<b>6-0</b>
4	Movistar Estudiantes	<b>5-1</b>
5	Ciudad de la Laguna Tenerife	<b>4-2</b>
6	Gernika Bizkaia	<b>3-3</b>
7	Durán Maquinaria Ensino	<b>3-3</b>
8	Campus Promete	<b>3-3</b>
9	IDK Euskotren	<b>3-3</b>
10	Cadi La Seu	<b>2-4</b>
11	Kutxabank Araski	<b>2-4</b>
12	Alter Enersun Al-Qázeres Extre	<b>2-4</b>
13	Casademont Saragossa	<b>1-5</b>
14	Bembibre PD	<b>1-5</b>
15	Qesos El Pastor	<b>1-5</b>
16	Spar Gran Canaria	<b>0-6</b>

# → Distribuidors d'equips d'impressió des del 1991



972 570 333

Serveis gestionats d'impressió

Consultoria

Assessorament

Instal·lacions

Actualitzacions

Manteniment

Servei tècnic



Som **Premium Partner** d'equips d'impressió i de producció



Som **Partner First Gold** d'equips d'impressió i de gran format

☎ 972 570 333 | → [www.reprogir.cat](http://www.reprogir.cat) | ✉ [info@reprogir.com](mailto:info@reprogir.com)

C/ Triops, s/n - Fontcoberta (Girona) | *Busca'ns!*    

# Mòbil

Garbí 10

**11,75 €**

Il·limitades a mòbils  
i fixes nacionals  
**10GB**  
ò contracta  
**14GB per 1€ +**  
IVA incl./mes

Mestral 16

**15,75 €**

Il·limitades a mòbils  
i fixes nacionals  
**16GB**  
ò contracta  
**46GB per 1€ +**  
IVA incl./mes

Tramuntana 25

**19,75 €**

Il·limitades a mòbils  
i fixes nacionals  
**25GB**  
ò contracta  
**85GB per 1€ +**  
IVA incl./mes

Gregal 3

**8,75 €**

300 min a mòbils  
i fixes nacionals  
**3GB**  
IVA incl./mes

Sense minuts

**8,75 €**

50 min a mòbils i fixes  
nacionals  
**5 GB**  
IVA incl./mes

Sense dades

**8,75 €**

Il·limitades a mòbils i  
fixes nacionals  
**0 GB**  
IVA incl./mes



**per 1€ + augmenta fins a 85GB**

**14GB tarifa Garbí**

**46GB tarifa Mestral**

**85GB tarifa Tramuntana**

\*Aquests bons son autorenovables i compatibles amb altres.  
Es pot contractar des d'avui fins al 30.11.20 i és per sempre!



Tenyoro!



ABONA'T A L'SPAR GIRONA  
ENTRA AL WEB · [WWW.UNIGIRONA.CAT](http://WWW.UNIGIRONA.CAT)

TIPUS D'ABONAMENT

PREU

<b>PACK 4 CONVIVÈNCIA</b>	<b>80€</b> Adult/ <b>30€</b> Infantil
<b>PACK 3 CONVIVÈNCIA</b>	<b>80€</b> Adult/ <b>30€</b> Infantil
<b>PACK 2 CONVIVÈNCIA</b>	<b>80€</b> Adult/ <b>30€</b> Infantil
<b>GENERAL</b>	<b>95€</b>
<b>MAJORS DE 65 ANYS</b>	<b>80€</b>
<b>INFANTIL</b> (nascuts a partir del 2008)	<b>30€</b>





## MAPA D'ACCÉS

Pav. Mpal. Girona-Fontajau



### ACCÉS 1

Blocs 17 superior i inferior.  
Blocs 16 superior.

### ACCÉS 2

Blocs 15 i 14 superiors.  
Blocs 14, 13, 11 i 10 inferiors.

### ACCÉS 3 \*Persones amb mobilitat reduïda

Blocs 13, 12, 11 i 10 superiors.  
Blocs 14, 13, 11 i 10 inferiors.

### ACCÉS 4 \*Persones amb mobilitat reduïda

Blocs 5, 6, 7, 8 i 9 superiors.  
Blocs 5, 6, 8 i 9 inferiors.

### ACCÉS 5

Bloc 4 superior.  
Blocs 3 i 4 inferiors.

### ACCÉS 6

Blocs 2 i 3 superiors.  
Blocs 2 inferior.



- Entrada per l'accés corresponent a cada bloc.
- És obligatori portar el carnet imprès o al mòbil i un document d'identitat.
- L'ús de la mascareta serà obligatori en tot moment.
- S'hauran de seguir els carrils de circulació dins del pavelló.
- No hi haurà servei de bar per aquest partit.

## I DESPRÉS DEL PARTIT DE L'UNI, ANEM AL KROKERS!



C/ PONT DE LA BARCA, N°2  
A NOMÉS 2 MINUTS DE FONTAJAU  
I AMB APARCAMENT GRATUÏT!

# HELENA OMA

"ESTIC MOLT CONTENTA AMB L'ESFORÇ QUE HE FET DURANT AQUESTS MESOS"



Després d'uns mesos lesionada, l'Helena Oma està cada dia més a prop de jugar amb l'Uni Girona. De moment, ja està entrenant amb tot l'equip.

### Com t'ha afectat confinament a la recuperació?

Doncs va ser una mica caòtic. Perquè jo feia com tres setmanes que m'acabaven d'operar i estava en el moment aquest que havia de tractar-me molt amb la fisio per aconseguir la flexibilitat i l'extensió completa de la cama. És cert que les dues primeres setmanes vaig poder anar a rehabilitació, però després em van dir que com que anava bé ja podia fer-ho pel meu compte. A l'hora de tornar a casa vaig fer-ho sola amb les poques coses que trobava. Amb l'ajuda de la Beti (fisioterapeuta) i la Sílvia (metgessa) vam crear una rutina en què jo feia els exercicis cada dia. Així va ser tot el confinament fins a poder tornar a anar al fisio.

### Com va ser la teva tornada als dies d'entrenament?

A l'hora de tornar estava en el moment que encara em feia falta molta musculatura. Gràcies a la Sílvia, que vaig poder anar a la seva clínica, vaig agafar una mica el to, perquè en estar confinada a casa i no poder fer gaire cosa vaig perdre molta musculatura. Normalment, quan et lesions pots anar caminant i pots fer uns quants quilòmetres al dia. En el meu cas anava del sofà a

la cuina, de la cuina al llit... I així tota l'estona. Quan vaig tornar a treballar amb la fisio va ser estrany, estava una mica malament de forma, però en treballar amb elles ja vaig anar cap amunt.

### Actualment, et sents preparada?

Si, És cert que cada dia vaig millorant i estic millor que fa una setmana. També és cert que encara em queda per arribar al meu màxim nivell. Però em veig preparada. Estic molt contenta amb l'esforç que he fet aquests mesos. El genoll no em fa gens de mal i estic molt contenta.

### Les companyes t'han ajudat?

Si! Des del primer minut que em vaig lesionar i vaig caure a la pista em van venir a animar-me. A partir d'aquí sempre m'han escrit, però no només les companyes, l'afició, amics, excompanyes, la meva família... M'he sentit molt estimada.

POTS VISUALITZAR  
L'ENTREVISTA AL  
NOSTRE CANAL DE  
YOUTUBE A TRAVÉS  
D'AQUEST CODI QR

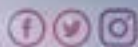




C/ Calderers, 13  
C/ Rutlla, 151

PASTISSERIA   
*Torn Montserrat*

 **BAUHAUS**®



ESPAIGRONES.COM

PÀRQUING  
GRATUÏT




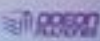
# > L'ESPAI INFINIT

EN MODA  
I EMOCIONS



espai  
GIRONÈS 

MÉS DE 130 BOTIGUES I RESTAURANTS

TOTS  ZARA MANGO Massimo Dutti Deegant ONLY  ESPRESSO  

## IHO LÓPEZ: “PELS SOMNIS SEMPRE S’HI TROBA TEMPS”

“Els primers moments de l'accident van ser bastant desconcertants, de fet no entenia el que havia passat. Quan em van portar a l'hospital i em van fer radiografies per veure com estava és quan es va veure que tenia el fèmur trencat, però tot i això no era conscient de la gravetat de l'accident fins dies o mesos més tard”. Qui ho hauria dit que un greu accident de trànsit que va patir fa dos anys als EUA ho canviaria tot.

El cop moral i físic que va patir i les recomanacions dels metges perquè deixés el bàsquet, Iho López en cap moment es va plantejar deixar de jugar. “Des del primer moment després de l'accident, el mateix dia de l'operació tan bon punt veure el metge va entrar, el primer que vaig fer va ser preguntar quant temps estimat seria la recuperació per poder tornar a jugar. Molta gent, els metges d'allà, directius i altres de l'àrea mèdica em deien que ho deixés i que mai més tornaria a jugar. Jo sabia que ho havia d'intentar perquè

només jo conec els meus límits. I com a científica les hipòtesis han de ser provades”.

El període de recuperació li va servir per graduar-se en Enginyeria Informàtica als EUA. Ara, a Girona, la pivot compagina l'esport amb dos màsters a distància: un sobre Dinàmica de Fluids Computacionals i l'altre d'Enginyeria Aeroespacial. Tot i la seva dedicació, compaginar estudis amb esport no l'afecta en cap aspecte. “Hi ha moltes jugadores als dos equips, GEIEGUNI i l'UNI que estudien i entrenen a la mateixa vegada. Tot és trobar temps per fer-ho. Pels somnis sempre s'hi troba temps”.

Recuperada de la greu lesió, Iho va debutar el passat dissabte anotant vuit punts i quatre rebots en 17 minuts. “El meu objectiu és el de poder trobar-me a gust, gaudir, treballar, poder trobar i donar la meva millor versió de mi sense voler córrer massa i ajudar al màxim als dos equips en el que faci falta”.



PERRUQUERS

nuduKa



## AMB EL SUPORT DE

# LA MASCARETA DE L'SPAR GIRONA, TOT UN ÈXIT A FONTAJAU

Malgrat la situació de pandèmia generada per la Covid-19, el diumenge passat Fontajau va tornar a gaudir d'una altra victòria de l'Uní Girona.

Les nostres aficionades van mostrar un comportament exemplar i van seguir les mesures de seguretat recomanades. Per garantir la seguretat del públic, la majoria de les aficionades ja han portat a passejar la mascareta de l'Spar Girona. Una mascareta

que garanteix la total seguretat i que, a més a més, és totalment reutilitzable.

A part d'això, aquesta setmana també hem estrenat uns quants productes que no et pots perdre: la bufanda amb els colors del nostre equip, la gorra oficial, una bossa per desplaçar els teus objectes per Girona i un lanyard per no perdre les claus. Entra a la nostra botiga per més informació a través del Codi QR.



## NOVETATS

### PROPERA PARADA: TURQUIA

La bogeria de calendari de l'Spar Girona no s'atura. Amb 3 partits de la Liga Femenina Endesa en només sis dies, el nostre equip viatjarà demà diumenge a Turquia, després que la FIBA acceptés la proposta en format HUB (bombolla) de l'Izmit Belediyespor.

Les nostres jugadores estaran des del dia 25

d'octubre al 29 d'octubre a Turquia, on intentaràn lluitar per passar de ronda i disputar la fase de grups de l'Eurolliga.

Els partits de la "bombolla" es disputaran el dimecres 28 d'octubre i els quatre equips que hi participen són el DVTK Miskolc (Hungria), l'Izmit Belediyespor (Turquia), l'ACS Sepsi (Romania) i l'Spar Girona.



**EUROLEAGUE  
WOMEN**





**RENAULT**  
Passion for life

Nuevo  
**Renault CLIO**  
Diseñado para vivir



SANTIAGO JUANDÓ, S.A.U.

Carretera Nacional II, nº 21

17458 – FORNELLS DE LA SELVA