

CF BASE L'EMPORDANET I CF VERGES

CF Base l'Empordanet

Aquest any els èxits del Club de Futbol Base L'Empordanet han estat un cop més pronunciats, fins a onze equips de futbol base, realment un gran èxit! Els equips del CF Base L'Empordanet eren aquests: Prebenjamins de 1r any, Prebenjamins de 2n any; Benjamins de 1r any (Garbí i Tramuntana), Benjamins de 2n any; Aleví C, Aleví B, Aleví A; Infantil, Cadet i Juvenil. Com és evident, el balanç del club és més que positiu, cosa que dóna la possibilitat un any més de continuar creixent.

Al camp de Verges enguany hi ha jugat concretament l'Aleví A, que ha disputat una gran temporada en la categoria Preferent, la més alta de la província de Girona, i ha aconseguit el 9è lloc. També l'equip infantil, encapçalat pel jove entrenador vergelità Adrià Sabater, ha completat una gran lliga, en què han aconseguit un disputadíssim 2n lloc a la classificació.

IV Campus de Futbol

Com cada estiu, al Camp Municipal d'Esports de Verges hi té lloc el Campus de Futbol del Club de Futbol Base L'Empordanet. Aquest any serà la quarta edició, i hi podran participar tots els nens nascuts entre els anys 2000 i 2007, ambdós inclosos, del 30 de juny fins a l'1 d'agost.

L'objectiu del campus és familiaritzar-se amb els fonaments tècnics i tàctics del joc del futbol, tant individuals com col·lectius, i desenvolupar-los i perfeccionar-los, participar activament en les activitats esportives i lúdiques proposades i gaudir-ne, així com desenvolupar hàbits esportius i en l'educació a través de l'esport, treballant valors com el del joc net, la competitivitat o la companyonia, a més dels bons hàbits d'higiene, i conèixer i relacionar-se amb els companys, gaudint del campus en tot moment.

Per a aconseguir els objectius ja explicats, es fan activitats relacionades sempre amb el futbol, com partits reduïts, campionats, etc. També disposen d'una piscina i fins i tot, fan alguna sortida. Tot això, acompanyats tothora de tèc-

nics titulats en l'àmbit de l'educació física i l'esport o amb titulació de tècnic de futbol.

El campus es pot fer en el torn de matí, de 9 a 1 o en el torn de tarda, de 2/4 de 5 a 2/4 de 9.

Per a més informació, www.facebook.com/campusempordanet.

CF BASE L'EMPORDANET
JUNTA DIRECTIVA

CF Verges

Un cop finalitzada la temporada, la Junta Directiva del CF Verges fa balanç del seu primer any com a nous membres d'aquesta. Cal mostrar la satisfacció per part nostra en intentar assolir el principal objectiu plantejat per a aquesta temporada: aconseguir la categoria perduda l'any anterior.

En aquest sentit, cal donar per bona la temporada feta per primer cop a Quarta Catalana, lluitant amb tots els rivals, partit a partit, per aconseguir les places que asseguraven l'ascens a Tercera Catalana. Així, cal dir que el CF Verges ha competit en tot moment i s'ha donat a conèixer com un equip jove, amb ganes de mostrar el seu potencial i consolidant una base de jugadors amb molt futur que, de ben segur, donarà moltes alegries al club.

La temporada 2013-2014 ha finalitzat amb l'assoliment de la 3a posició a la classificació, amb un total de 52 punts sumats, i les estadístiques de 16 partits guanyats, 8 de perduts i 4 que han acabat amb empat. És evident que, per a assolir els objectius proposats, cal millorar la feina feta al llarg d'aquesta temporada, tant en tasques ofensives com en defensives.

El CF Verges, tot i no començar la temporada amb bon peu, va poder refer-se i fins va obtenir el primer lloc en algun moment de la temporada; però la sort no ha estat de la part vergelitàna, sobretot pel que fa a una llarga llista de baixes, que no han permès a l'entrenador de poder dispo-

pastisseria
m^aàngels

C/ Francesc Cambó, 1
tel. 972 78 03 95
17142 VERGES (Girona)

Embotits Casolans Carnisseria - Cansaladeria

(Botifarra Negra, Blanca, de Perol, Catalana,
Llonganissa, Pernil del país i Pernil Dolç Artesà)



C/ Canonge Iglesias, 15 - Tel. 972 78 01 56 - VERGES



sar de la plantilla completa per a encarar els partits decisius per a aquesta lliga.

La plantilla amb la qual comptava el CF Verges era d'una mitjana d'edat jove, i mantenia la mateixa base de jugadors de l'any passat, tret de dues baixes i de les incorporacions de Pau Surroca, del UE Torroella, de Jordi Feixas i Marc Joanmiquel, de l'EF Baix Ter, i de Lluís Rusiñol, Pau Ponsdomènec i Miquel Font, del CF Base L'Empordanet.

Tot i no haver aconseguit els clars objectius d'ascendir a Tercera Catalana, cal valorar molt positivament la temporada 2013-2014, en què la plantilla del CF Verges ha aconseguit un any més fer que la gent de Verges i dels pobles veïns s'ho passés bé amb bon futbol, agafant així experiència per a fer front a trams difícils amb els quals es trobarà en les futures temporades.

Aires nous a la banqueta

La temporada 2013- 2014 ha estat l'última per a Josep Giró, l'actual entrenador del CF Verges. El qui ha estat durant dues temporades i mitja l'entrenador del club ha decidit deixar el càrrec, al qual ha dedicat una gran part del temps, per raons personals. Josep Giró, un jove entrenador, ha estat, és i serà un gran apassionat del futbol territorial, tant

com a jugador, com fins ara com a entrenador.

Així, la Junta Directiva del CF Verges vol agrair tot el temps que ha dedicat al club i a l'equip en concret, donar-li molt suport en tot moment i desitjar-li molta sort d'aquí endavant.

Gràcies, Giró!

Gran èxit en visites al blog del CF Verges

Com ja vam anunciar en la passada edició de País Petit, el CF Verges té en funcionament un lloc web en què informa de tots els partits i de totes les notícies que envolten l'equip vergelità. L'èxit aconseguit ha estat tan gran (ha registrat fins a un centenar de visites setmanalment), que el club mostra content per aquest fet i anima tothom continuar sumant. El recull de cròniques postpartit, fotografies, etc., es troben futbolverges.blogspot.com, i també són publicades tant a www.facebook.com/cfverges com a www.twitter.com/cfverges.

Volem animar-vos també perquè seguiu, al llarg de l'estiu, les notícies sobre les possibles incorporacions de la plantilla, i visiteu algunes relíquies històriques relacionades amb el CF Verges.

CF VERGES
JUNTA DIRECTIVA

RESTAURANT
MAS POU
 CUINA CASOLANA

Plaça de la Mota, 4 - 17256 PALAU-SATOR (Girona)
 Tel. 972 63 41 25 (Dilluns tancat)
www.maspou.com - e-mail: info@maspou.com

El Racó

 del Café

C/Primitiu Artigues, 2 - Tel. 972 76 08 22
 17257 TORROELLA DE MONTGRÍ



MÓN EMPORDÀ

La temporalitat dels aliments

En cada estació de l'any tenim unes fruites i verdures diferents. Depenent de la zona geogràfica, tenim un aliment abans o després, ja que les condicions meteorològiques varien en pocs quilòmetres de diferència. És així com, per exemple, de l'Empordà a Vic, que hi ha una hora i mitja amb cotxe, hi ha unes condicions climàtiques molt diferents i, per tant, els aliments d'aquestes dues terres sortiran en moments diferents. A més, també s'ha de tenir en compte que poden sorgir inclemències meteorològiques, com són sequeres, inundacions, calamarsa o vents forts, que influeixen molt en els cultius de verdura i fruita. La terra és viva i és dinàmica: cada any no plou igual, ni cada any fa la mateixa calor.

Amb la indústria agroalimentària d'avui dia, s'ha arribat a un punt on hi ha una autèntica desconexió entre la natura i les persones. Hi ha hagut una modificació dels hàbits de consum, i a hores d'ara podem trobar una tomata (per exemple) a tot arreu i durant tot l'any.

La tomatera té un cicle natural, com totes les plantes i tots els animals, i necessita per a viure una temperatura i insolació determinades, entre molts altres factors. Podem dir que, aproximadament, pel mes de juny ja podem gaudir de les primeres i delicioses tomates, i en podem arribar a gaudir fins a l'octubre. Són cinc preciosos mesos de degustació, i són els justos i necessaris segons la natura. Si no fos d'aquesta manera, tindriem tomates tots els dies de l'any. Per què s'ha de controlar això? Per què, aquest sentiment de domini cap a la natura?

Els altres mesos, és a dir, del novembre fins al maig, la majoria de tomates que trobem en supermercats i fruiteries provenen de grans hivernacles amb condicions controlades. Totes aquestes fruites –i també verdures– no tenen les mateixes propietats ni nutrients, ni tampoc el mateix gust. A més, els grans hivernacles són un impacte ambiental: gasten moltíssima energia.

Si parlem de la fruita, encara hi trobem més paradoxes i punts a debatre. La fruita de fora de temporada no madura en un arbre o al camp, sinó que es cull quan és verda, viatja de vegades per tot el món amb camions o vaixells i es guarda en cambres frigorífiques perquè maduri. Una fruita que no es cull en el moment òptim de maduració no té gust, no aporta els mateixos nutrients ni té la mateixa textura.

Es pot gaudir d'una bona qualitat a un preu raonable. Moltes vegades, en els preus de mercat convencional no hi ha inclòs el preu del gust, ni el de la textura ni el de les vitamines; només hi ha el preu que entra pels ulls. Si consumim fruita i verdura de temporada, podem recuperar gustos i sensacions al paladar; si hi afegim el fet que sigui ecològica, ens assegurarem de que no ha estat tractada, i si, a més, és un aliment que cultiva el nostre veí o que ve de la comarca veïna, encara millor, ja que afavorim un comerç local i abaixem els costos de transport i ambientals.

A la primavera, l'estació del color, trobem una gran varietat de fruites. A poc a poc, s'acaben els fruits de l'hivern (cítrics) i comencem a trobar maduixes i maduixots, que contenen molta vitamina C, i arriben les nespres, que són riques en potassi i provitamina A (per a la vista i la pell); després vindran els albercocs, que es mantindran fins a l'estiu: és el moment de les prunes (vermelles, grogues i clàudies) que són una font de fibra i tenen un alt poder antioxidant i antisèptic; les cireres també són d'aquesta temporada i tenen un poder antioxidant.

A finals de primavera vénen els nabius, que podem comprar fins al desembre. És un fruit silvestre delicat, que té forma rodona i color vermell o morat; té moltes propietats: és ric en fibra, potassi i vitamina C.

A finals de la primavera podem trobar melons, síndries, nectarines i préssecs.

Salut i bon profit!

DOLORS CRUSET

LA XIRIVIA, HORTA ECOLÒGICA

 **CEPSA**
E.S. VERGES

Tel. 972 78 01 34

foixavert s.l.

Servei Integral de Jardineria
Especialitat en poda d'arbres fruiters

Bi. La Sala s/n
17133 Foixà
Tel. 678 93 38 72
info@foixavert.com



RUBAU - TARRÉS, S.A.

Construccions i Obres Públiques

Tel. 972 78 00 30 Fax 972 78 02 11
<http://www.rubautarres.com>