

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



- Grans resultats als campionats d'Espanya de rem i natació
- Com combatre el sedentarisme en nens
- Josep Ponsatí, autor del cartell de la Travessia



CASALS ESPORTIUS

COM CADA ESTIU, LES SECCIONS DEL CLUB ORGANITZEN DIFERENTS CASALS ESPORTIUS DURANT ELS MESOS DE JUNY, JULIOL I AGOST



REM

De 8 a 16 anys

(nascuts del 2005 al 2013).

- Torn 1:** Del 5 al 9 de juliol
- Torn 2:** Del 12 al 16 de juliol
- Torn 3:** Del 19 al 23 de juliol
- Torn 4:** Del 26 al 30 de juliol
- Torn 5:** Del 2 al 6 d'agost
- Torn 6:** Del 9 al 13 d'agost
- Torn 7:** Del 17 al 20 d'agost
- Torn 8:** Del 23 al 27 d'agost

Horari:

Torns 1, 2, 3 i 4, de 17 a 19 h.
Torns 5, 6, 7 i 8, de 9 a 11 h. o de 17 a 19 h. (a escollir un dels dos)

Preu:

38,40€ socis i 56€ no socis per setmana (30,75€ i 42,55€ el T7).

Mínim 6 inscrits per torn.



PIRAGÜISME

De 8 a 12 anys

(nascuts del 2009 al 2013).

- Torn 1:** Del 28 de juny al 2 de juliol
- Torn 2:** Del 5 al 9 de juliol
- Torn 3:** Del 12 al 16 de juliol
- Torn 4:** Del 19 al 23 de juliol
- Torn 5:** Del 26 al 30 de juliol
- Torn 6:** Del 2 al 6 d'agost
- Torn 7:** Del 9 al 13 d'agost
- Torn 8:** Del 17 al 20 d'agost
- Torn 9:** Del 23 al 27 d'agost

Horari:

De 16.30 a 17.45 h.

Preu:

24€ socis i 35€ no socis per setmana (19,20€ i 28€ el T8).

Mínim 6 inscrits per torn.

**Places
disponibles
a l'AGOST!**

DATES SUBJECTES A CANVIS SEGONS EVOLUCIONI LA PANDÈMIA DE LA COVID-19.

EN TOT MOMENT PRIORITZAREM LA SEGURETAT DELS PARTICIPANTS I ES SEGUIRAN LES NORMATIVES QUE ES PUGUIN APLICAR DES DE LES AUTORITATS SANITÀRIES I GOVERNAMENTALS

INSCRIPCIONS

Les inscripcions (directes) són exclusivament online mitjançant l'àrea privada (www.cnbanyoles.cat).

Si no disposeu d'usuari i contrassenya, podeu procedir a contactar amb secretaria@cnbanyoles.cat.



MÉS INFORMACIÓ
972 570 859



club natació banyoles

Editorial

Us presentem un nou número de la revista del Club en el qual ja s'hi pot trobar molt contingut semblant al d'altres edicions passades pre covid. I és que sembla que tot comença a rutllar de nou. Hem pogut veure com des del mateix mes de març fins a dia d'avui s'han estat realitzant nombroses proves esportives, arreu del territori i en especial a Banyoles, amb tot un seguit de mesures i adaptacions que la situació exigia. En aquesta represa de l'activitat competitiva vull destacar el gran nivell demostrat per molts dels nostres esportistes en diferents disciplines i categories, cosa que ve a corroborar la bona feina realitzada durant aquests mesos difícils. Un agraïment a tots els que ho heu fet possible, entrenadors i personal del Club i també a esportistes, famílies i socis amb la vostra confiança.

I es que al CNB volem mirar cap endavant. Amb optimisme i també amb responsabilitat i prudència. Aquest estiu hem pogut veure com aquest capítol derivat del SARS

Cov2 encara no ha acabat i caldrà més temps per anar reduint-lo. Però també hem pogut veure que la tendència en general és la de poder anar recuperant allò que ens defineix: hem celebrat la Mitja Marató i Campionats de rem, piragüisme i natació sense que s'evidenciés cap incidència en les xifres de contagis i, si tot segueix igual, el proper 19 de setembre celebrarem també una nova edició de la Travessia de l'Estany. A més, algunes de les adaptacions de seguretat ens han ensenyat que també és possible organitzar grans esdeveniments procurant que l'efecte sobre les instal·lacions sigui mínim.

També podem establir un bon paral·lelisme entre les proves esportives i el dia a dia del CNB: es mantenen moltes de les pautes de prevenció i control de la pandèmia perquè ens aporten seguretat i tranquil·litat (neteges, circuits, reserves prèvies...) i alhora mirem endavant cap al futur amb projectes com la remodelació del vestíbul inaugurada aquesta primavera o la cober-

tura de la terrassa d'espining que permetrà ampliar la sala de fitness i la instal·lació de plaques fotovoltaiques per produir una bona part de l'energia que consumim i ser més eficients i respectuosos amb el medi ambient, ambdós en fase inicial. Tot això ho fem convençuts que, amb pas lent però segur, anirem avançant endavant.

Aquesta temporada culminarà amb una bona representació d'esportistes locals als JJOO: Esther Guerrero, Carles Grabulosa i Manel Balastegui i el soci del CNB Mario Mola. Per haver-se classificat i convençuts que competiran al màxim, sigui quin sigui el resultat, des d'aquí els vull felicitar per la feina feta, animar-los a fer bons els valors de l'esport en el que és el seu escenari per excel·lència i desitjar-los tota la sort possible.

Molt bon estiu a tothom!

Albert Comas Trayter
President del CNB



Foto: Patllari Camps competint en modalitat C1 Cadet A (VGAfotoinstant)

Sumari

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 01 | Portada | 14 | Triatló |
| 02 | Casal d'estiu | 16 | Mens Sana |
| 03 | Editorial | | La síndrome de l'impostor/a |
| 04 | Racó del soci | 17 | Salvament i socorrisme |
| 05 | El club informa | 19 | Natació |
| | Nou espai destinat a les seccions | 23 | Waterpolo |
| | Instal·lació d'una TV informativa | 24 | Reportatge |
| | al vestíbul | | El CN Banyoles, quart a |
| 06 | Concert d'Albert Pla al Club | | la PAMrace 2021! |
| | Contes i animació durant l'estiu! | 26 | Atletisme |
| 07 | Josep Ponsatí, l'autor | 28 | Reportatge |
| | del cartell de la Travessia | | Modernitat arquitectònica de l'edifici |
| 08 | El programa Via lliure | | del Club Natació Banyoles |
| | de Rac1 visita el Club | 30 | Caiacpolo |
| | Cessió del fons fotogràfic de Pepe Costa | 33 | Salut |
| 09 | Reportatge | | Com combatre |
| | Banyoles acull els Campionats | | el sedentarisme en nens |
| | d'Espanya i Catalunya | 34 | Piragüisme |
| 10 | Natura | 37 | La foto d'Arxiu |
| | Sortida a Esponellà | | Mr Zapping |
| | Salvament i socorrisme | 38 | Nutrició |
| 11 | Rem | | Pota de vedella a la cassola |
| | | 39 | Avantatges pels socis |



La revista del club natació banyoles · DL GI 1491-2013 · Tel: 972 57 08 59 · www.cnbanyoles.cat · revista@cnbanyoles.cat

Cap de redacció: Joan Anton Abellán · Consell de redacció: Antoni Bramon, Albert Busquets, Lourdes Coll, Conrad Fargas, Nil Lázaro, Carles Moreras, M. Dolors Pascual i Joan Anton Abellán. · Col·laboradors: Joan Anton Abellán, Altersinergies, Toni Batlles, Antoni Bramon, Albert Busquets, Jordi Casanova, Josep Grabuleda, Nil Lázaro, Carles Moreras, Alex Muset, M. Dolors Pascual i Elisabet Saus. Fotografia: Harold Abellán, Joan Anton Abellán, Antoni Bramon, Albert Busquets, Helena Castellà, Mar Comas, Pau Congost, FER, Nil Lázaro, Elisabet Saus, Oscar Trabazos i VGAfotoinstant Disseny gràfic: Toni Batlles & graficman · Coordinació tècnica i publicitat a la revista: Laura Batlles Tel. 600 503 809 · Gabinet de comunicació visual sl.

El CNB no es responsabilitza de les opinions dels seus col·laboradors.

Racó del soci

per Carles Moreras

CARTA 1

Hola,

Aquest mail és a nom de dos socis.

Ens preguntem perquè no s'obre la sala de peses fins a les 22h igual que les instal·lacions, com s'havia fet sempre i com la majoria de gimnasos. Ens trobem que pleguem de treballar sobre les 20h i una vegada hem arribat ja és hora de tancar. Entenem que tema d'hores de monitor no és, ja que al migdia com a mínim hi ha 1h que no hi ha cap monitor de sala present i el dissabte durant tot el migdia i la tarda tampoc. També saber si és possible que s'obri el diumenge d'estiu a la tarda en el mateix horari que la resta de les instal·lacions.

Sabem que estudiareu aquesta demanda ja que no és només nostra sinó també la de molts altres socis.

Salutacions.

Soci 54720

Hola,

Ho hem comentat a la direcció del club i sembla que està previst recuperar l'horari de cara al mes de setembre.

De totes formes, jo ho comentaré a la propera reunió de junta per assegurar-ho.

Salutacions

Vocalia d'Atenció al Soci

CARTA 2

Bona tarda,

Voldria venir a la piscina exterior a nedar el divendres 25/06 al migdia, he de reservar per l'intranet? La piscina exterior ja està descoberta? O quan es fa el canvi? Per venir a fer la via a l'estany s'ha de reservar hora també?

A la web veig que hi ha l'ocupació per carrils fins el 23/06, més endavant es publicarà l'ocupació a partir del 24/06 no?

Gràcies.

Sòcia 47932

Bon dia,

Moltes gràcies pel teu correu.

T'hem enviat el teu codi via mail.

Els codis arriben en mails a part.

D'aquesta manera ja podràs accedir a l'intranet del club per reservar i fer altres gestions.

A les zones exteriors del club no cal reserva: Piscina exterior, zona de bany estany i carril.

Des del dia 1 que està descoberta, cada any està oberta del dia 1 de juny a 1 d'octubre.

Atentament,

Vocalia d'Atenció al Soci

CARTA 3

Bon dia, soc sòcia de tota la vida i només aprofito per venir a piscina exterior a l'estiu i més ara que tinc nens petits. Veig que ara no deixeu entrar als nens i no hi ha zona d'esbarjo per a les famílies. No em sembla coherent, doncs tenim els mateixos drets que la gent que va a nedar i a més a més no a tothom li és còmode anar a l'estany si són bebès i hem pagat la piscina com tots els demès. Això sí, es permet casals ocupar-ho etc... ho sento però no estic gens d'acord amb aquesta nova política.

Sòcia 21664

Hola,

No és cap nova política, simplement s'estan ajustant els usos entre la temporada en què la piscina està coberta i ara que està descoberta.

En breu es podrà anar amb famílies, mentrestant es disposa de la zona de l'estany amb accés lliure.

Gràcies i salutacions cordials.

Vocalia d'Atenció al Soci



club natació banyoles

CONTACTE AMB EL CNB

Per a facilitar el contacte amb el CNB us especifiquem les adreces de correu electrònic de les diferents àrees així com els temes que els són propis:

activitats@cnbanyoles.cat: altes i baixes d'activitats (aeròbic, spinning...), sol·licitud d'hora per als diferents serveis que ofereix el CNB (fisioterapeuta, monitor de gimnàs, entrenador personal...) i incidències relacionades amb les activitats realitzades.

cnbanyoles@cnbanyoles.cat: rebuts, pagaments, abonaments, i qualsevol tema de caire econòmic.

info@cnbanyoles.cat: incidències en la inscripció via web.

secretaria@cnbanyoles.cat: tot allò relacionat amb la gestió com a soci (altes, baixes, nous membres, canvis de domicili...).

socis@cnbanyoles.cat: correu de la Vocalia d'Atenció al Soci (Junta directiva del CNB): transmissió d'opinions, suggeriments, queixes, propostes, etc, així com, en el seu moment, recull de punts per a l'ordre del dia de l'Assemblea General.

XARXES SOCIALS

@cn_banyoles



/ClubNatacióBanyoles



@cn_Banyoles



CN Banyoles

www.cnbanyoles.cat

Nou espai destinat a les seccions

El Club Natació Banyoles ha renovat recentment el seu vestíbul. Una de les novetats que ha aportat aquest canvi és l'espai que estarà destinat als diferents esports que es practiquen al CNB i a l'estany i, per tant, a les seccions i que es troba just a l'entrada per la part de l'Estany.

Les dues parets d'aquesta zona anirà acollint exposicions temporals d'objectes, cartells i altres elements que il·lustrin, per exemple, una prova o destaquin efemèrides i personalitats del Club o de la ciutat.

En l'acte d'inauguració del nou vestíbul es va estrenar aquest espai amb els mallots que van utilitzar Mario Mola i Carol Routier a la copa del món de triatló que va tenir lloc a Banyoles el 2019. Finalment, fem una crida per rebre propostes que puguin, en un moment o altre, ser exposades seguint els criteris generals establerts. Cal enviar un correu a comunicacio@cnbanyoles.cat.



Foto: Albert Busquets

Instal·lació d'una TV informativa al vestíbul



Foto: CNB

Seguint la línia de renovar el vestíbul, el Club Natació Banyoles ha instal·lat una televisió informativa a l'entrada principal. Aquest nou aparell servirà tant per donar la benvinguda als usuaris i visitants, com per mostrar les darreres notícies, anunciar els propers esdeveniments i proves esportives..

També tindran el seu espai els antics plafons que mostraven els olímpics que han competit en diferents jocs al llarg de la història i les competicions internacionals que ha acollit el Club. El format, en aquest cas, serà digital i integrat a la mateixa pantalla.



Compta 1
ASSESSORS

www.compta-1.cat



Foto: Harold Abellán

Concert d'Albert Pla al Club

Amb una capacitat única per commoure i sorprendre, Albert Pla va actuar el passat divendres 25 de juny al Club Natació Banyoles, en el marc de la dissetena edició de l'(a)phònica, el Festival de la Veu de Banyoles. Amb totes les entrades exhaurides, més de sis-centes persones van

gaudir de la posada en escena del polifacètic artista català, que presentava el seu darrer espectacle. *¿Os acordais?*

Considerada una de les veus més transgressores del nostre país, Pla va oferir un concert en solitari de gairebé dues hores

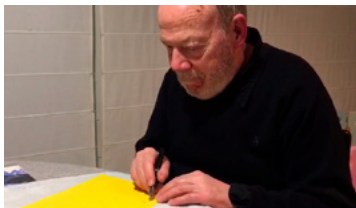
en que també va interpretar les seves cançons més emblemàtiques i conegudes, acompanyant-les de breus monòlegs sobre històries quotidianes, surrealistes i delirants.



Contes i animació durant l'estiu!

Un any més, Pol Butinyà ha amenitzat les tardes de juliol a la zona de bany de l'estany. Cada dimarts i dijous ha explicat contes i ha ofert l'espectacle d'animació 'La partida de l'estany'. Consisteix en una dinàmica de jocs, mímica, dibuix i altres sorpreses que han fet gaudir als més petits (i no tant petits) de la família!

Foto: Barbut fotògraf



Josep Ponsatí, l'autor del cartell de la Travessia

per Joan Anton Abellán

Va néixer a Banyoles el 10 de novembre del 1947, i mentre encara assistia a l'escola ja va començar a pintar les seves primeres aquarel·les, un fet que l'any 1959 el va dur a inscriure's a l'Escola d'Arts i Oficis de Banyoles, en l'especialitat de pintura, on va tenir com a professor Joan de Palau. El 1961, essent alumne d'aquesta escola, va obtenir el segon Premi Juvenil B de pintura del concurs Provincial, amb un quadre de flors que va estar exposat a la sala Fidel Aguilar de Girona.

El curs 1964-65 estudia a l'Escola Massana de Barcelona. El 1967 fa l'escut del Club Natació Banyoles, una escultura de metall i mirall d'acer per a la piscina coberta. El 1968 projecta una escultura de dotze metres d'alçària en homenatge a Verdàguer, per encàrrec de l'Ajuntament de Banyoles. El 1969 realitza una escultura amb materials tous, metacrilat i miralls d'acer per a Pictorama (Barcelona) i, becat per la Fundació Castellblanch, fa una estada a París de dos mesos. El 1970 fa una escultura en metacrilat, llum de neó i miralls d'acer per al celobert de Can Cortada (Banyoles).

L'any 1970 comença la seva etapa com a professor de Volum a l'escola de disseny EINA de Barcelona i inicia, a Granollers, les seves escultures de gran format, emmarcades en el paisatge, de caràcter inflable i efímeres. Aquest ma-

teix any en fa una altra a Eivissa, i el 1972 al cap de Creus, Cadaqués i Benidorm. L'any 1973 participa en la Biennal de París. A partir del 1974, becat per la Fundació March, resideix a Nova York durant un any i mig. El 1977 fa la quarta escultura de gran format a Barcelona. El 1978 exposa a la Fundació Miró de Barcelona i el Centre Georges Pompidou de París li encarrega un projecte d'escultura de gran format, que es presenta a l'exposició «Seny i rauxa. 11 artistes catalans».

El passat 2019 rep el Premi Nacional de Cultura (ConCa) del Consell Nacional de la Cultura i les Arts de Catalunya, per la seva contribució a l'Art internacional.

Les seves obres Pictorama i Modular Maeght formen part del fons del Museu d'Art Contemporani de Barcelona, on han estat exposades en diferents ocasions.

El 1979 exposa, a la Galeria Maeght de Barcelona, dues escultures de gran format. El 1982 fa la setena escultura de gran format a Barcelona amb motiu de l'exposició Catalunya, endavant. A partir del 1983 realitza diferents projectes d'escultures de gran format: Madrid (1983), Girona (1985) i Barcelona (1986).

El 1986 fa una retrospectiva al Museu d'Història de la Ciutat de Girona i a les sales municipals de Banyoles. El 2008 el Museu d'Art de Girona reedita el material audiovisual de les seves obres.

Ha participat en diferents exposicions col·lectives a Madrid i Bucarest (1982), Barcelona (1989), Barcelona i Manchester (1992), Barcelona, Madrid i Sant Sebastià (2005), Barcelona (2008), Exposició Itinerant MACBA-Catalunya (2009), Seül (2010), Barcelona (2011), Madrid i Barcelona (2012), Barcelona (2015).



El programa Via Lliure de Rac1 visita el Club

Dissabte, 29 de maig, el programa Via Lliure amb Xavi Bundó de RAC1 va sortir dels estudis de la ràdio per fer un programa, en directe, des del Club Natació Banyoles. Una edició especial davant de l'estany de Banyoles en què va haver-hi, entre d'altres, actuacions musicals i converses de tradició gastronòmica, cultural i natural del Pla de l'Estany. També van entrevistar esportistes del Club com Manel Balastegui i Aurora Figueras.



Balastegui i Figueras amb Xavi Bundó (Foto: RAC1)

Cessió del fons fotogràfic de Pepe Costa



Albert Comas, president del Club, i Xicu Ralita (Foto: Joan Anton Abellán)

Responent a la crida feta en el darrer número d'aquesta revista de recollir el màxim d'informació possible per al proper centenari de l'entitat, i seguint amb els desitjos de Josep Costa Barba –durant anys membre de junta i soci d'honor del Club–, Francesc Ralita ha fet donació a l'entitat del fons fotogràfic de rem del popularment conegut Pepe Costa. Aquest el va cedir en vida a Ralita, qui l'ha ordenat alhora que ha intentat posar nom i cognoms a cadascú dels remers que surten immortalitzats.

En Pepe fou un home lligat al Club des de l'any 1946, quan l'empresa Molfort's, de la qual el seu pare n'era el gerent, va decidir patrocinar la Travessia, instaurant el Trofeu Molfort's. Però no només es va implicar en la secció de natació, sinó que també va fer-ho amb la de rem. D'aquesta secció en va ser delegat i coincideix en bona part amb el fons fotogràfic que ara ha passat a mans del Club.

CORBALAN ASSESSORS - DES DE 1986
I-SEGUR BANYOLES
CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL

34 Anys al servei dels clients de la nostra comarca
 Especialistes en assegurances de Vida i Decessos

CONSULTA'NS SESNSE CAP COMPROMÍS

Av. Països Catalans, 96 entresòl A · 17820 banyoles · Tel. 972 571 996 · info@i-segurbanyoles.cat · www.i-segurbanyoles.cat



Foto: Mar Comas

Banyoles acull els Campionats d'Espanya i Catalunya d'Aigües Obertes

Per Nil Lázaro

Els dies 18, 19 i 20 de juny el Club Natació Banyoles va acollir els Campionats d'Espanya i Catalunya d'Aigües Obertes de natació. Els millors nedadors i nedadors nacionals i internacionals van prendre part d'alguna de les proves durant el cap de setmana. Destaquem la presència de la nedadora del CNB, Queralt Valerio, en la prova dels 7.500m de categoria Júnior. Valerio va ser 13a del Campionat d'Espanya i 4a del Campionat de Catalunya.

Guanyadors de les proves

10km Júnior M: Alejandro Puebla (CN Cartagonova Cartagena)

10km Júnior F: Alba Herrero (Club De Tennis Elche)

10km Absolut M: Florian Wellbrock (Alemanya)

10km Absolut F: Sharon Van Rouwendaal (Holanda)

7,5km Júnior M: Carlos Garach (CN Churriana)

7,5km Júnior F: Paula Otero (CN Arteixo)

5km Infantil M: Stanislaw Marek Przewdzia (CN Metropole)

5km Infantil F: Mª De Gador Luque (CDN Inacua Málaga)

5km Absolut M: Alberto Martínez (CN Marina-Cartagena "Ancora")

5km Absolut F: Ana Cunha (Brasil)

4x1250m mixte: Laura Rodríguez, Joshua Brown, Maria Victoria Yegres i Pol Gil (CN Barcelona).

Durant el mateix cap de setmana va tenir lloc els Campionats d'Espanya i Catalunya Màster. Es poden consultar els resultats a la web de la rfen (www.rfen.es).

Foto: Mar Comas



Sortida a Esponellà

Per Elisabet Saus



Vista aèria del castell d'Esponellà (Foto: Helena Castellà)

En aquesta ocasió us proposo anar a Esponellà. Agafem la carretera d'anar a Figueres passant per Melianta fins que arribem a Esponellà on, a l'entrada del poble, podem deixar els cotxes. Tot seguit, podem pujar a visitar les ruïnes del Castell d'Esponellà, que es troba situat damunt d'un turó de 196 metres d'altura, a ponent del nucli del poble i envoltat d'una vista increïble del municipi i el riu Fluvià.

Durant el procés d'excavació es van localitzar materials d'època ibèrica i romana que poden indicar l'existència d'una primera torre de guaita de la qual eren castlans, durant el segle XI, els Creixell de Borrassà. Però no va ser fins al 1265 que el rei Jaume I el Conqueridor va atorgar llicència a Guillem de Palera per edificar una fortalesa amb la condició de prestar-li homenatge, un primer castell, que finalment va ocupar la part superior del turó. El seu perímetre tenia una forma triangular i estava envoltat d'una muralla. S'accedia a l'interior del castell a través d'una torre situada a l'extrem est. Actualment es conserven el costat nord, l'oest i una part de l'est del

que havia sigut el castell. A partir d'aleshores, va passar per diverses mans, dels Corbera als Muntanyà i als Berard; tot plegat, a través d'herències, vendes i matrimonis. Un dels senyors del castell, Gaspar de Berard i de Cortiada, va participar en la defensa de Barcelona en el fracassat setge filipista del 1706. A partir de mitjan segle XVII la fortificació va viure un llarg procés d'abandonament i es va convertir en una pedrera de primer ordre per a la construcció de nous masos, entre els quals el que es va fer construir el mateix baró al nucli d'Esponellà el 1775, cal Baró, l'actual seu de l'Ajuntament. Actualment la titularitat de la baronia continua essent de la família



Escut dels Corbera (Foto: Elisabet Saus)

Fortuny: Epifanio de Fortuny i Palà és el sisè baró d'Esponellà.

Podem fer un recorregut per les muralles de doble paret, per les torres de vigia, per les sales nobles del castell i pels seus carrers. Hi ha cisternes, projectes de galeries, un forat amb una sala fonda i rodona que es creu que podia haver estat una presó o el fossat. També l'església amb una capella dedicada a la Mare de Déu de l'Esperança, on encara hi ha una pica de mans i algunes rajoles boniques i la porta d'entrada amb el marc de marbre, està documentada des de 1495 i molt venerada a la zona, se sap que en 1647 es va deixar de dir missa després que el rector d'Esponellà fos assassinat allà mateix.

Diuen que el castell d'Esponellà guarda una perla daurada molt grossa, però que no ha estat trobada mai.

Tornem a refer el camí i baixem al poble. Ens acostem a veure la façana de l'església de sant Cebrià d'Esponellà, si hi ha missa es podria entrar. A la façana també s'hi poden veure, en molt bon estat, els escuts dels senyors del castell. Està documentada des de l'any 921. Aquest document parla d'un judici celebrat dins l'església parroquial. El judici tractava del reconeixement, a favor del bisbe, de l'honor de Bàscara, que els testimonis juraren damunt les relíquies de l'altar de Sant Cebrià. Hi destaca la portada que conserva l'estil primitiu i la porta de ferramenta, amb dos forrellats amb cap de serp. D'origen romànic, va ser modificada als segles XV i XVI amb elements de caràcter ogival. Reforma atribuïble als Corbera, almenys la de la façana, on hi ha el seu escut d'armes. Conserva encara l'absis semicircular primitiu sobrealçat. S'hi conserven dues escultures de la Mare de Déu, una de fusta i l'altra d'alabastre, del segle XIV.

Deixem-nos portar per l'encant del poble, passegem pels seus carrers intentant descobrir les pedres que adornen les cases, que possiblement eren part del castell.

Quart i vuitè del món al Mundial Sub23 de rem



Foto: FER

Durant el mes de juliol es va disputar a la ciutat de Racice (República Txeca) el Campionat del Món Sub23 de Rem. Hi van competir els remers del club Dennis Carracedo i Aleix Garcia amb unes actuacions molt meritòries. Dennis Carracedo va participar en el 4x lleuger aconseguint una extraordinària 4a posició. Aleix Garcia va aconseguir la 2a posició en la final B de 2x, el que significa una 8a posició del món.



T'acompanyem a fer el canvi!

NOVES TARIFES ELÈCTRIQUES



Bassols Energia Comercial. SL, | Av. Girona, 2 - 17800 - OLOT | Carrer de la Llibertat, 143 - 17820 BANYOLES
972 260 150 | comercial@bassolsenergia.com | www.bassolsenergia.com

Rem



Fotos: Oscar Trabazos

Grans resultats als campionats d'Espanya!

Sis podis al Campionat Absolut – Sub23 – Juvenil i Cadet

Molt bons resultats els que va aconseguir la secció de rem al Campionat d'Espanya Absolut, Sub23, Juvenil i Cadet que va tenir lloc a Legutiano (Àlaba) del 18 al 20 de juny. Els banyolins van tornar amb sis medalles – Dos ors, una plata i tres bronzes – a més d'arribar a cinc finals més. Per clubs, el CNB va ser 5è de 69 participants.

Resultats més destacats

Paula Salarich: or en 1x Sub23 F

Víctor Casas i Joan Serra: or en 2x Cadet M

Jordi Jofre i Aleix Garcia: plata en 2x Absolut M

Andreu Boix: bronze en 1x Juvenil M

Alba López i Paula Tarradas: bronze en 2- Juvenil F

Biel Malagon i Aniol Martí: bronze en 2- Cadet M

Teresa Mas de Xaxars i Ariadna Oroval: 4a posició en 2x Absolut F

Aina Arteman: 4a posició en 1x Juvenil

Igor Teixidor: 4a posició en 1x Cadet M

Biel Pons, Esteve Massanes, Carlos David Masllorens i Joel Llufs: 5a posició en 4x Cadet M

Afra Casadevall i Clara Cairó: 6a posició en 2x Cadet F

5 medalles a Banyoles

Els dies 2, 3 i 4 de juliol va tenir lloc el Campionat d'Espanya de rem olímpic de categories Aleví, Infantil i Veterà a l'estany de Banyoles. Per part del Club Natació Banyoles, hi van competir 22 alevins, 38 infants, i 31 veterans entrenats per 4 tècnics de la secció. Es van aconseguir un total de cinc medalles:

- Or en 4x Infantil M (Adrià Molinero, Ferran Pons, Joan Sánchez i Matvey Gorshkov).

- Plata en 8+ Infantil M (Lola Daniel, Adriana Pujol, Carina Torres, Marina Martos, Laia Yani, Nicole Bofill, Natàlia Ros, Elisenda Torrent i Jana Fauró (t)).
- Plata en 2x Veterà F (Cristina Tapia i Berta Duran).
- Bronze en 4x Infantil F (Abril Franch, Ixchel Tura, Judit Vila i Joana Casellas).
- Plata en 4x Veterà F (Clàudia Salavedra, Cristina Tapia, Anna Sánchez i Berta Duran).

Al medaller de veterans, el CNB va ser 8è de 16 clubs i, al de promoció (Aleví, Infantil i Cadet) 3r de 29 clubs. Cal tenir en compte que la categoria cadet va competir uns dies abans a Legutiano. Des de la secció es mostren molt satisfets d'aquesta temporada post pandèmia tot i algunes dificultats com el confinament de finals d'octubre i d'altres limitacions del dia a dia.

Foto: Laura Batlles

Rem



Triatló



Fotos: Triatló-CNB

Bons resultats a Pineda i a Portugaleta

La secció de triatló del Club Natació Banyoles va disputar el Trirelay de Pineda de Mar i el segon campionat d'Espanya Sprint a Portugaleta el diumenge 13 de juny. Cal destacar el gran resultat de Biel Planas lluitant pel top 10 en categoria Juvenil al campionat d'Espanya.

Aquests són tots els resultats:

Portugaleta

Biel Planas: 12è Juvenil.

Àlex Espinosa: 42è Juvenil.

Pau Carol: 23è Júnior.

Pineda de Mar (per equips)

30 posició masculina (de 39 equips).
Format per Nil Torrentà, Joel Gálvez i Jan Aranda.

14a posició femenina (de 19 equips).

Format per Elisaberh Vine, Ariadna Llop i Lidia Quera.

Pineda de Mar (Individual)

Miquel Masdevall: 73è al triatló enduranc.

Eli Frederick 25a posició al triatló jove i 7a Juvenil.

Hannah Grace Speechley: 52a posició al triatló jove i 31a Cadet.



Pintures Bramon, S.L.

AVINGUDA LA FARGA 19 BANYOLES
TEL. 972 574 343



Participació al XVI Triatló B de Banyoles - Pla de l'Estany



Foto: Triatló-CNB

El diumenge 2 de maig va tenir lloc el XVI Triatló B de Banyoles - Pla de l'Estany amb la participació de quatre esportistes representant el CNB. Nil Torrentà va tenir un gran debut en la distància en 94a posició amb un temps final de 4h 5' 29". Àngel Busquets (146è), Miquel Batlle (214è) i Non Casadevall (244è) van ser els altres participants del Club.

Cal remarcar també l'esforç del grup d'entrenament de la secció que va col·laborar en tasques d'organització!

Quatre podis a l'Aquatló de Barcelona!



Foto: Triatló-CNB

Gran paper del Club natació Banyoles dissabte 19 de juny a l'Aquatló de Barcelona. Biel Planas es va imposar amb una gran victòria en l'Aquatló Jove i Àlex Espinosa va arribar en segona posició (també van ser 1r i 2n juvenils). Eli Frederic Speechley va acabar el 10è en categoria Juvenil i el 34è de la general. En la classificació per clubs, el CNB va ser tercer per darrere del Club Natació Barcelona i el Prat Triatló 1994.

D'altra banda, a l'Aquatló Absolut, destaquem el gran resultat de Joel Gálvez, que va finalitzar 8è de la general i 1r Júnior. Enric Ferran va ser 33è (1r Veterà 2) i Nil Torrentà 34è (8è Sub23). El CNB va ser 6è en la classificació per equips.

GRUP ARPUBA 25 anys
Banyoles - Girona - Barcelona
publicitat

descobreix la impressió directa
qualitat al millor preu

CARRER DELS TELERS 104
17820 BANYOLES
TEL. 972 576 134

WWW.ARPUBA.CAT



25
anys
AL TEU COSTAT

La síndrome de l'impostor/a

M. Dolors Pascual, Psicòloga Social i de les Organitzacions

També anomenada fenomen de l'impostor/a o síndrome de frau, la síndrome de l'impostor/a és un fenomen psicològic en el qual la persona no internalitza, no fa seves les fites que aconsegueix, sobretot en el terreny intel·lectual i/o professional, i tendeix a minimitzar i subestimar els seus èxits. És a dir, la persona no es creu mereixedora dels èxits que obté i té por que els altres puguin en qualsevol moment descobrir que no és tan intel·ligent com sembla.

El terme va ser encunyat per les psicòlogues clíniques americanes Pauline Clance i Suzanne Imes el 1978 (*"The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention"*) després d'anys de treball amb dones amb un èxit històric acadèmic i laboral, però que paradoxalment no es descrivien a elles mateixes com triomfadores sinó que vivien constantment amb una sensació de falsedat.

Tot i que és una síndrome que pot afectar també a homes, és més comuna en dones. S'explica sovint pel fet que les dones s'han desenvolupat en un entorn principalment patriarcal que ha impactat en la pròpia percepció, atribuint els èxits a la sort o a la casualitat (a diferència dels homes, que els atribueixen a l'esforç i a les pròpies habilitats). Entre les causes que donen origen a la síndrome hi ha també les dinàmiques familiars durant la infantesa, els estereotips, les diferències salarials i/o la percepció d'èxit-fracàs, així com la competència i la comparació amb els altres. Algunes investigacions l'han vinculada també al perfeccionisme. El que es té clar és que la síndrome no ve provocada per factors objectius sinó que s'origina per creences errònies sobre la pròpia vàlua.

El fet de sentir que no s'és suficientment capaç o suficientment competent o que no se sap tot el que els altres suposen que un sap és quelcom que molta gent ha experimentat en algun

moment de la seva vida. Esdevé problemàtic, però, quan genera una sensació d'insatisfacció constant, quan impedeix gaudir d'allò aconseguit i quan, malgrat les múltiples proves de la seva vàlua, la persona està envaïda per sentiments d'incompetència i d'inseguretat.

Sents que no estàs suficientment preparat/da per una feina? Creus que qualsevol altra persona podria fer el que fas tu millor que tu? Penses que els teus èxits són fruit de la sort i no els acabes de gaudir? Creus que ets un frau? Rebutges sistemàticament els elogis? Respondre afirmativa-



ment a aquestes preguntes pot equivaldre a patir la síndrome de l'impostor. L'anomenat 'pessimisme defensiu' és un altre senyal: la persona pensa que no serà capaç i d'aquesta manera, si l'èxit no succeeix, no es veu afectada la seva autoestima perquè ja ho ha predit. D'altra banda, les persones que la pateixen tendeixen a ser molt autoexigents, responsables i amb alt rendiment. Cal afegir que es tracta d'una síndrome 'silenciosa' ja que la persona afectada la pateix en silenci, l'amaga.

Tot i que pot manifestar-se en qualsevol moment (de fet, l'estudi *The imposter phenomenon*, publicat a

l'International Journal of Behavioral Science al 2011, considera que la síndrome ha afectat en algun moment de la seva vida al 70% de la població) i que pot presentar-se en tots els àmbits de la vida d'una persona (laboral, familiar, social...), sovint es troba més lligada a l'àrea professional i a l'acadèmica. En un estudi realitzat per la Universitat Thomas Jefferson (USA), encapçalat per Susan Rosenthal, sobre una mostra de 257 estudiants de primer curs de Medicina de la promoció del 2020, el 87% d'aquests va admetre haver patit en un 'grau alt o molt alt' la síndrome de l'impostor. Els autors ho atribueixen principalment a l'alta competència pel que, pel següent curs, la Universitat ha presentat un nou programa d'estudis que emfasitza l'aprenentatge col·laboratiu per tal d'intentar millorar la situació.

No s'ha de confondre aquest trastorn amb el que en Psicologia s'anomena el *Locus de control extern* (LC extern) que és quan es té la percepció que tot el que succeeix a la vida no té relació amb la persona ni prové del propi esforç, sinó que s'atribueix a factors externs: tant les experiències positives com les negatives es vinculen a la sort, a l'atzar, al destí o a les decisions dels altres, i no a les pròpies decisions o capacitats. Així mateix, existeixen altres síndromes amb punts en comú: síndrome de la ventafocs, de la bona noia, l'efecte Dunning-Kruger, etc.

D'altra banda, segons l'informe d'*Access Commercial Finance* al respecte (2018), en el Regne Unit s'ha observat que els joves són més propensos a patir



**TOMÀS
TEIXIDOR**
DROGUERIA I PINTURA



Avda. Països Catalans, 221-223 · 17820 Banyoles · Tel. 972 58 00 08
Ctra. Santa Coloma, 115 · 17005 Girona · 972 29 63 64

la síndrome. En el moment de l'estudi, el 86% dels professionals d'entre 18 i 34 anys asseguraven haver experimentat aquesta en els darrers dotze mesos. Per tant, s'ha de tenir en compte que en un món on estem sobreexposats i en què les xarxes socials sovint només reflecteixen els èxits, pot llançar-se el fals i perillós missatge que el fracàs en algunes persones no existeix. S'ha d'entendre la idea que el que és habitual és que les coses no solen aconseguir-se a la primera, acceptant el fracàs com una part natural del procés. I que l'èxit sempre procedeix d'algun lloc...

Solució a l'exercici de creativitat anterior:

Els va aconsellar que s'intercanviessin els cavalls a l'hora de competir. Qualsevol que guanyi la carrera (el més lent) rebrà l'herència perquè tècnicament segueix sent l'amo del cavall.

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Un pobre està assegut en un bar quan un ric s'asseu al seu costat. El captaire es dona la volta i li diu: "tinc una habilitat especial, conec totes les cançons que existeixen". El ric se'n riu, a la qual cosa el pobre li respon: "m'aposto tots els diners que portes al damunt a que puc cantar una cançó que de veritat existeix amb el nom de la dona que escolleixis". El ric es torna a partir de riure i li respon: "d'acord! què et sembla el nom de la meua filla, Melissa Amèlia?". El pobre es va fer una mica ric i el ric va perdre tots els diners que portava. Quina cançó va cantar?

(la solució, a la propera edició de la revista o enviant un correu a rhumans@cnbanyoles.cat)

3a jornada de lliga de salvament a Banyoles

El Club Natació Banyoles va ser la seu de la 3a jornada de lliga catalana de salvament i socorrisme el dissabte 22 de maig. Es tractava de la tornada a la competició després d'una aturada de diversos mesos. La prova va servir per anar preparant els campionats de Catalunya que van tenir lloc els dies 6 i 13 de juny.



Foto: Salvament i Socorrisme-CNB

Grans resultats al campionat de Catalunya de platja!

La secció de Salvament i Socorrisme va disputar el 6 de juny el campionat de Catalunya de platja de Cambrils amb molt bons resultats i sensacions de competició. Vuit podis en total repartits en quatre categories diferents: Absolut, Juvenil, Infantil i Aleví. Els participants havien de completar diverses proves i puntuaven per a la classificació final les millors marques que fes cadascú en quatre d'elles.

Aquests són els resultats més destacats amb la suma de les millors puntuacions individuals:

Absolut femení:

- 1a Nora Ullastres (70 punts)
- 3a Laia Artigas (60 punts)
- Juvenil femení
- 1a Nora Ullastres (70 punts)
- 2a Laia Artigas (60 punts)
- 5a Laura Estela (45 punts)

Cadet femení:

- 4a Laura Rodríguez (43 punts)
- 6a Paula Plana (39 punts)
- Infantil femení:
- 3a Blanca Freixas (57 punts)
- 4a Claudia Álvarez (55 punts)
- 5a Paula Aurich (42 punts)

Aleví femení:

- 3a Nora Vilà (62 punts)
- 4a Mar Ventura (59 punts)
- Aleví masculí:
- 3r Pol Genover (55 punts)

Deu victòries al Campionat de Catalunya!



Foto: Salvament i Socorrisme-CNB

La secció de Salvament i Socorrisme del Club Natació Banyoles va aconseguir 10 primeres posicions al Campionat de Catalunya de Salvament i Socorrisme de modalitat piscina. La competició es va celebrar el 13 de juny a les instal·lacions del CN Reus Ploms.

Les classificacions individuals es calculaven amb la suma de punts en quatre proves de les categories Infantil, Cadet, Juvenil, Júnior i Absolut i de la suma de tres proves en Aleví. En relleus, és la suma de punts en tots els relleus nedats. Finalment, la classificació general són tots els punts dels primers nedadors de cada club més els dels relleus.

Aleví F

1a Mar Ventura · 2a Nora Vilà

Aleví M

4t Pol Genover

Infantil F

1a Blanca Freixa, 2a Ivet Carmona, 3a Paula Aurich, 4a Claudia Alvarez, 6a Núria Frigolé.

Cadet F

3a Paula Plana, 4a Mariona Ruiz, 5a Berta Ventura, 6a Paula Carmona.

Juvenil F

1a Laura Estela, 2a Nora Ullastres, 3a Laia Artigas.

Júnior F

1a Judit Artigas, 2a Marina Garcia.

Júnior M

1r Pau Salvatella.

Absolut M

1a Judit Artigas, 2a Laura Estela 3a Marina Garcia, 4a Nora Ullastres 5a Laia Artigas

Per equips

Relleus Infantil F: 1a posició.

Relleus Cadet F: 2a posició

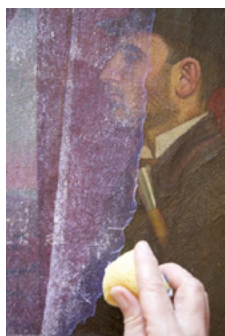
Relleus Absolut F: 3a posició.

Suma de punts menors (Aleví, Infantil i Cadet) 1a posició F i 3a conjunta (M i F)

Suma de punts en absoluts (Juvenil, Júnior i Absolut): 1a posició F i 1a conjunta (M i F)



Restaurem mobles i objectes antics o bé també els pots restaurar al taller amb la nostra ajuda i seguiment.



Taller obert: dilluns i dimecres matí i tarda · Països Catalans 191 · Banyoles

Neus Campmany Queralt · restauradora d'art llda.
neus@restauracioart.com · www.restauracioart.com

Tels: 671 582 509 · 972 576 051

L'equip Aleví participa al Campionat de Catalunya

Fins a 13 nedadors i nedadores de categoria Aleví van competir els dies 25, 26 i 27 de juny al Campionat de Catalunya a les piscines Bernat Picornell de Barcelona. Tot i no aconseguir cap medalla, les sensacions i la millora de tots ells van ser molt bones.

Aquests són els resultats més destacats:

Martí Estela: 5a posició en 100 metres lliures i en 200 metres lliures.

Ivet Carmona: 6a posició en 800 metres lliures i en 400 metres lliures i 8a en 200m lliures.

Eloi Riera, Ivan Martí, Oriol Güell i Martí Estela: 4a posició en 4x200 metres lliures i 5a posició en 4x100 metres lliures.

Eloi Riera: 4a posició en 1.500 metres lliures.



Foto: Natació-CNB



GIROSOS

SERVEIS PROFESSIONALS DE SALVAMENT I SOCORRISME

GIROSOS, S.L.
 Centre Comercial Cisteller, núm 15
 17857 Sant Joan les Fonts (Girona)
 Telèfon i fax: 972 292 086
 mòbil: 661 522 868
www.girosos.com
gemma@girosos.com



Foto: Natació-CNB

Quatre medalles al trofeu internacional de Zaragoza

Els nedadors i nedadores del Club Natació Banyoles que van viatjar a Zaragoza a mitjans de maig van tornar amb un total de 4 medalles i diverses marques personals. S'hi celebrava el 'Trofeu Internacional Ciudad de Zaragoza' i s'hi va veure una gran actuació de l'equip després de nedar un total de 60 proves individuals entre els 14 nedadors/es banyolins. Aquestes són les quatre medalles aconseguides:

Martina Torrent: 3a en 100 i 200m braça.
Lachlan Reed: 2n en 100m braça.
Laura Estela: 3a en 50m esquena.

Aina Fernández guanya dues plates al Meeting de Porto!

La nedadora del Club Natació Banyoles, Aina Fernández, va aconseguir dues medalles de plata en 200m braça i en 800m lliures al Meeting Internacional de Porto de principis de juny. Fernández, que va ser convocada per la selecció espanyola Infantil, es va aconseguir també el rècord absolut del CNB en 800m lliures amb un temps de 8:59.43 i va rebaixar la seva pròpia marca en més de 10 segons.

També va competir en 50m braça (6a posició i marca personal) i en 200m lliures (4a posició).

Foto: Natació-CNB



Èxit al campionat de Catalunya de Natació Júnior i Absolut i a l'espanyol Infantil!

A mitjans de juliol es va disputar el Campionat de Catalunya Júnior i Absolut de Natació a la piscina del CN Mataró amb la participació de 8 nedadors del CN Banyoles.

La secció de natació del Club va aconseguir un total de 10 medalles, 6 quartes posicions i 19 finalistes dins el top 10.

A part d'aquests bons resultats, els 8 participants varen aconseguir com a mínim una medalla cadascú i van aconseguir millors marques personals en la majoria de proves. L'entrenador Jordi Toca, qualifica com un èxit aquesta participació en el Campionat de Catalunya.

D'altra banda, la secció de natació va competir també al juliol al Campionat d'Espanya Infantil de Sabadell amb grans resultats i marques dels nostres esportistes. Destaquen les medalles d'or d'Aina Fernández en 100m lliures (rècord absolut del club baixant dels 59 segons) i de Lachlan Reed als 100m braça. També la medalla de plata de Marc Rodríguez en 200m papallona.

Marc Rodríguez: plata en els 200m papallona.

Aina Fernández: or en 100m lliures i 4a posició en 100m braça.

Mar Garmendia: 7a posició en 400m estils i 5a en 50m lliures.

Paula Plana: 14a posició en 400m estils.

Lachlan Reed: or en 100m braça.



Foto: Natació-CNB

Els equips Infantil i Aleví de natació triomfen!

La secció de natació va viure un gran cap de setmana els dies 29 i 30 de maig amb les victòries a la Copa Infantil C i a la Copa Aleví D. Els infantils van ser els

millors de 10 Clubs i es van imposar amb 818 punts per davant del CN Tarraco (787 punts) i del CN Reus Ploms (585 punts).

Per la seva banda, els alevins tenien set

rivals i van guanyar amb 871 punts per davant del CN Esplugues (768 punts) i del CN Badalona (724 punts).



Fotos: Natació-CNB



9 medalles al campionat d'Espanya Infantil de natació!

Del 20 al 23 de juliol es va celebrar a Sabadell el campionat d'Espanya Infantil de natació. El Club Natació Banyoles hi va participar de manera brillant amb 13 finals disputades, 10 millors marques personals i un total de 9 medalles:

Mar Garmendia: 3a en 200m estils, 5a en 50m lliures i 7a en 400m estils.

Marc Rodríguez: 2n en 200m papallona i 8è en 100m papallona.

Lachlan Reed: 1r en 100m braça 2n en 200m braça i 3r en 200m estils (en 100 i 200m braça va aconseguir la mínima per al campionat d'Europa).

Aina Fernández: 1a en 100, 400 i 800m lliures, 2a en 200m lliures i 4a en 100m braça.



Dissenyem webs a mida

Perquè no tothom és igual, i el teu negoci necessita anar ben vestit.

Disseny d'estratègies de comunicació gràfica i digital

GABINET DE COMUNICACIÓ VISUAL SL
Tel. 972 576 051 · www.graficman.com





Foto: Simon Noguera

Temporada de rodatge després de la pandèmia

Aquesta ha estat una temporada atípica per a tothom, i la secció de waterpolo no n'ha estat cap excepció. Per a les categories de formació l'inici va ser complicat, ja que va coincidir amb l'onada de finals d'octubre. Tot i així, i tot i jugar pocs partits en global, s'ha pogut competir amb una certa normalitat. Els resultats, alguns més

bons i d'altres no tant, han estat el menys important. L'objectiu era tornar a jugar i s'ha aconseguit.

Pel que fa a l'equip Absolut, a més de les dificultats de la pandèmia (la lliga no va poder començar pràcticament fins a finals de gener), va haver d'afrontar una

renovació profunda amb la incorporació de molts jugadors joves. Els resultats no han estat els millors tot i les ganes de tots els integrants de l'equip, però per la curta experiència de molts d'ells té mèrit haver competit en molts partits. Ara falta saber si es podrà mantenir la categoria o es consumirà el descens.

Foto: Waterpolo-CNB



Reportatge

El CN Banyoles, quart a la PAMrace 2021!

Per Nil Lázaro

Els dies **24 i 25 d'abril** va tenir lloc la **PAMrace Regatta – Pedro Abreu Memorial 2021** a Banyoles, organitzada pel **Club Natació Banyoles** i la **Federació Catalana de Rem**. Es tracta d'un esdeveniment esportiu de rem que va englobar el **XVI Trofeu Pedro Abreu**, el **XV Open Internacional** de Catalunya i el **XV Trofeu Ciutat de Banyoles** i va suposar la primera gran competició post-pandèmia al Club.

El **Real Círculo de Labradores** va destacar emportant-se la victòria per clubs al Trofeu Ciutat de Banyoles amb 2.048 punts. Van completar el podi el **CN Amposta** (1478 punts) i el **RCR Alicante** (1387 punts). El **CNB** va ser quart amb 1261 punts.

En total, **669 embarcacions** van competir en alguna de les modalitats. Recordem que les categories de la

PAMrace Regatta són Absolut, Juvenil, Cadet i Veterà (tot en masculí i en femení) i, les modalitats, totes les de banc mòbil.

La Regata Pedro Abreu, que guanyen el primer classificat del 8+ absolut masculí i el 4x absolut femení, va ser pel RC Labradores i el CN Sevilla respectivament.

Pel que fa als podis, el CNB en va aconseguir 23 (5 ors, 10 plates i 8 bronzes):

Or: **4xCM** (Aniol Martí-Víctor Casas-Joan Serra-Igor Teixidor) / **2xVF** (Elisabet Farrés-Anna Sanchez) / **1xCM** (Igor Teixidor) / **2xCM** (Víctor Casas-Joan Serra) / **4xVF** (Berta Durán-Anna Sanchez- Cristina Tapiá-Claudia Saavedra) /

Plata: **2xVM** (Narcís Masanas-Josep Pardàs) / **1xCM** (Víctor Casas) / **2-VM** (Salvador Martí-Xavi Boix) / **1xVF** (Berta Durán) / **8+CM** (Joel Lluís-Biel Malagon-Carlos Masllorens-Esteve Masanas-Aniol Martí-Igor Teixidor-Víctor Casas-Joan Serra-Tim: Sarai Pulido) / **1xJM** (Andreu Boix) / **8+SF** (Paula Salarich-Naila Juanola-Montse Gasiot-Cristina Düttmann-Paula Malagelada-Paula Tarradas-Alba Lòpez-Aina Arteman-Tim: Sarai Pulido) / **2-CM** (Aniol Martí-Biel Malagon) / **4xVM** (Lluís Riera-Narcís Masanas- Josep Salvatella- Josep Pardàs) / **2-JF** (Alba Lòpez- Paula Tarradas) /



ADVOCATS I ECONOMISTES
www.assessoriapages.cat

BANYOLES & BARCELONA
 Pl. Doctor Rovira, 4, 1r pis 17820 Banyoles
 Trav. de Gràcia, 30, 4t pis 08021 Barcelona
 Telfs. 972572466 - 972575111
info@assessoriapages.com

Patrocinador oficial del Club Esportiu Banyoles

ASSESSORIA JURÍDICA FISCAL I LABORAL
ASSESSORIA PÀGES

Bronze: **2xJF** (Aina Arteman-Paula Malagelada) / **4xSF** (Cristina Düttmann-Montse Gassiot-Tere Masdexars-Paula Salarich) / 1xVM (Gero Von Lieres) / 1xVF (Anna Sánchez) / 1xJF (Aina Arteman) / **2-SF** (Paula Salarich-Izaskun Santurze) / 1xSF (Paula Salarich) / 8+VM (Jaume Casellas-Narcís Massanas-Àngel Planas-Lluís Estarriola-Jordi Fontana- Martí Pons- Salvador Martí- Xavi Boix-X. Viñolas D) / **4xVF** (Elisabet Farrés-Susanna Juola-Anna Viladiu-Sílvia Arteman) / **2xJM** (Gerard Trabazos- Andreu Boix) /



Fotos: Oscar Trabazos





Fotos: Pau Congost

Jornades de proves de control a Olot

Els dies 24 d'abril i 8 de maig es van celebrar dues jornades de proves de control a Olot, coorganitzades pel Club Natació Banyoles i el Club Atletisme Olot-Terra de Volcans. El CNB hi va participar amb 25 atletes de les categories Sub10, Sub12, Sub14, Sub16, Sub18 i Absolut. Aquestes proves van servir per començar a preparar la temporada d'estiu.

3a posició al Campionat Gironí de clubs d'atletisme!

La secció d'atletisme del Club Natació Banyoles va aconseguir la tercera posició al Campionat Gironí de clubs d'atletisme, que va tenir lloc a Palafrugell el 13 de juny. Els banyolins van aconseguir 274 punts i van quedar per darrere del CA Palafrugell (345,5 punts) i el GEIEG (314,5 punts).

A nivell de resultats, es van superar quatre rècords del Club:

Arnau Badosa:

3'20m en perxa Sub18.

Lluc Vila, Judit Gomez, Marina Aurich, Uriel Tibau:

57"14 en relleus mixtes 4x100m.

Boulafe Diarra, Maria Planella, Nora Massanas, Nil Congost:

4'25"71 en relleus mixtes 4x400m.





Foto: Pau Congost

Elm Planas, 5è en triple salt al Campionat de Catalunya Sub16!

Bons resultats els que va obtenir Elm Planas al Campionat de Catalunya d'atletisme Sub16 que va tenir lloc a Lleida el 27 de juny. Planas va ser 5è en triple salt (11,86 metres) i 6è en 600 metres llisos (1'30"07).

Un dia abans, al Campionat de Catalunya Sub14 celebrat a Ascó, Jana Aurich va ser 11a en llançament de pes (8,58 metres) i Judit Massanas va ser 12a a la mateixa prova (8,57 metres).

Finalment, Marina Aurich va ser 8a en javelina (21,11 metres) i 7a en llançament de disc (23,15 metres) al campionat de Catalunya Sub20 que va tenir lloc diumenge 20 de juny a Barcelona.



Modernitat arquitectònica de l'edifici del Club Natació Banyoles

Estrenat a l'any 1960, de l'arquitecte Jordi Masgrau

per Antoni Bramon



Exposició Mobles Tarradas (Foto: Antoni Bramon)

El passat mes de febrer d'aquest 2021 es va celebrar la tercera edició dels Cinc cèntims, dedicada als arquitectes banyolins Francesc Figueras, Jordi Masgrau, Jeroni Moner i Josep Riera. Va ser organitzat pel Centre d'Estudis Comarcals, La Biblioteca de Banyoles, l'Ajuntament i el Col·legi d'Arquitectes de Girona amb la coordinació professional de l'estudi Oliver Gràfic. Es varen fer quatre xerrades a l'Ateneu de Banyoles amb un gran èxit de públic.

Els organitzadors aconseguiren inventar-se un espai expositiu sobre els arquitectes i la seva arquitectura, a la planta baixa de Mobles Tarradas (Carrer Jacint Verdaguer a Carrer Divina Pastora), amb una bona solució d'aprofitament del passatge intern com aparador on s'exposen fotografies dels autors i sobretot uns panells amb plànols d'obres realitzades i projectes que no es varen dur a terme. I, per concloure d'edició dels Cinc Sentits, es van

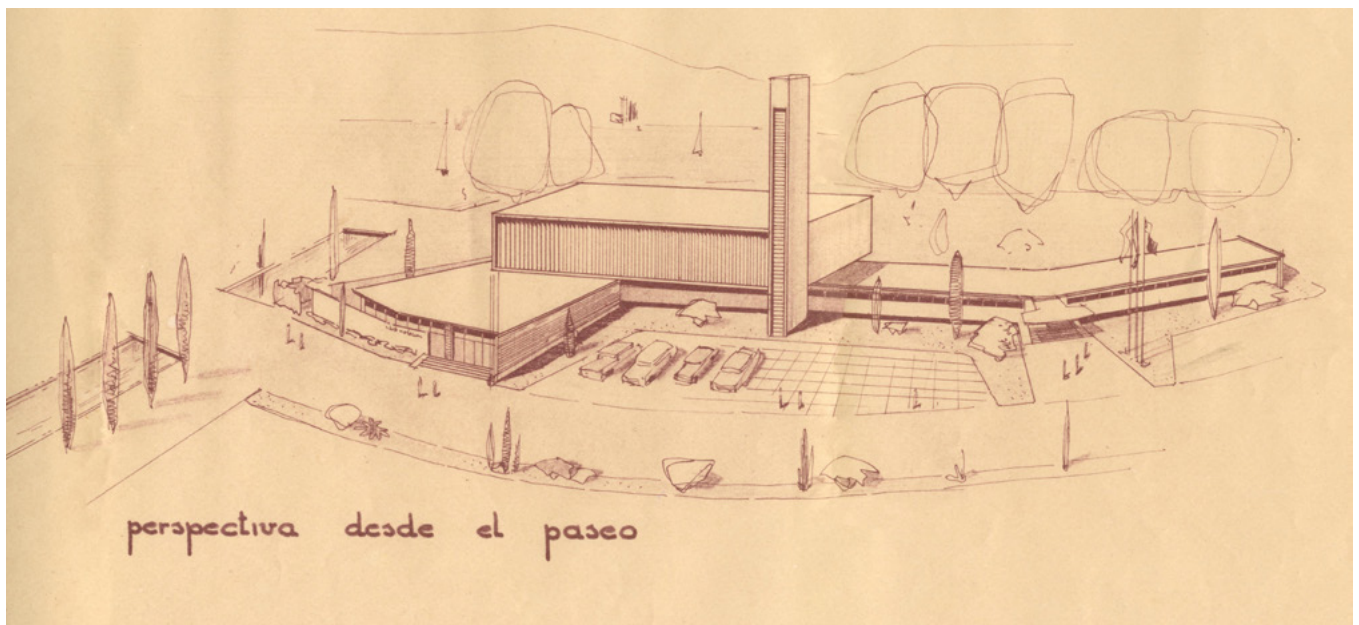
fer unes visites guiades a diferents edificis banyolins dissenyats pels mencionats arquitectes, el dissabte 12 de juny del 2021.

Es va comentar primer l'edifici de Can Tarradas (Jeroni Moner), l'urbanisme dels anys 50 i edificis (Francesc Figueras). La Clínica Salus Infirmorum, el Club Natació Banyoles i Pesquera Gimferrer (Jordi Masgrau), l'entorn estany, el període olímpic (Josep Riera i Jeroni Moner) i altres períodes de modernitat arquitectònica realitzada des del final de la Guerra Civil fins ara.

Club Natació Banyoles

Tant en la xerrada a l'Ateneu dedicada a Jordi Masgrau, com en la visita guiada del Club, es va parlar de la importància arquitectònica de l'edifici inicial l'entitat esportiva inaugurat a l'any 1960 i del qual encara conservem un gran llegat.

Es remuntem a mitjans del 1954, quan la nova junta es proposa millorar la zona de banys i construir unes noves instal·lacions més adequades per a poder oferir més serveis que els actuals que s'havien estrenat feia dos anys. El 1955 Jordi Masgrau presenta el projecte del nou edifici del Club, no exempt de dificultats econòmiques i permisos, que s'inauguraria el 1960.



Projecte any 1955 (ACPE)



Façana principal 1960 (ACPE)

És un edifici “modern”, definit en una època racionalista, que té tots els elements d’un canvi en l’arquitectura del moment, tant constructivament com estèticament. Es distribueix en tres plantes: soterrani, planta baixa i planta pis a la zona de serveis i bar-restaurant a més d’un gimnàs i un vestidor (que s’enderrocarien al cap de poc temps per la construcció de la piscina coberta).

La zona de restaurant es va disposar de forma constructiva d’uns elements estructurals repetitius de pilars i jàsseres (grans bigues) que li dona la imatge, des de la terrassa del club, molt porxada i ordenada. Una terrassa a planta pis (antic restaurant i sala dels socis actual) i l’espai de restaurant reculat per donar menys sensació d’alçades. A la façana de l’entrada principal l’edificació en planta baixa es resol en coberta plana per que es pugui apreciar bé l’horitzontalitat de l’edifici, en planta pis amb lames verticals de protecció solar que li dona una gran homogeneïtzació al conjunt i es “trenca” (i potser aquí la bellesa de l’edifici) amb una gran torre, sense un ús molt predeterminat, per donar presència a l’entorn. Aquest element és la icona del club que hem pogut observar en pòsters, medalles, etc. fins ara.



Façana posterior 1960 (ACPE)



Fotografia nocturna 1960 (ACPE)



Façana principal actual (Foto: Antoni Bramon)

Bon debut de l'equip de tercera divisió

Aquesta temporada, enlloc de competir a Sub21, el CNB compta amb un jove equip que juga a tercera divisió estatal. Fins ara ha disputat dos partits amb molt bones sensacions i aconseguint un podi i tot:

7a posició al primer torneig a Arcos de la frontera – 29 i 30 de maig

Fase de grups

CNB 2-4 Ciencias

CNB 4-2 Vallehermoso

Arcos 4-1 CNB

7a a 10a posició

Alberche 2-6 CNB

Oixo Usera 1-8 CNB

Tercer al segon torneig a Madrid – 12 i 13 de juny

Fase de grups

Arcos 4-3 CNB

Lugo 0-4 Banyoles

Piragumadrid 3-3 CNB

CNB 7-7 Combarro

Semifinal

Arcos 4-1 CNB

Bronze

CNB 5-4 Piragumadrid



Equip de Tercera Divisió (Foto: Caiacpolo-CNB)



Ronda Canaleta
Bassa del Cànem
Banyoles
Tel. 972 594 363
972 576 475
Mòbil. 609 729 551
www.autocarssola.com
info@autocarssola.com



AUTOCARS DE FINS A 71 PLACES



Equip de Primera Divisió (Foto: Caiacpolo-CNB)

7a posició insuficient per a conservar la categoria

Els dies 17 i 18 de juliol l'equip de Caiac Polo es va desplaçar fins a Tres Cantos (Madrid) per disputar el quart torneig de Primera divisió d'aquesta temporada 20-21. Tot i la bona actuació aconseguint una 7a posició al campionat, no va ser suficient per a conservar la categoria de primera divisió. Finalment, doncs, s'ha certificat el descens a segona divisió.

Novè al primer torneig a Madrid – 10 i 11 d'abril

Fase de grups

CNB 3-5 Kayak-Polo Málaga

CNB 5-5 Copacabana

Vallehermoso 5-1 CNB

CNB 1-6 Alaquàs Kayak-Polo

9a i 10a posició

CNB 7-1 Pinatarense

Setè al segon torneig a Verducido – 8 i 9 de maig

Fase de grups

Ciencias 7-5 CNB

KP Málaga 4-4 CNB

Rodeira de Cangas 7-5 CNB

Picassent KP 4-7 CNB

7a i 8a posició

Copacabana 2-6 CNB

Novè al tercer torneig a Castelló – 22 i 23 de maig

Fase de grups

RCN Castellón 6-4 CNB

Rodeira de Cangas 3-3 CNB

Ciencias 5-1 CNB

CNB 3-7 Picassent KP

9a i 10a posició

Pinatarense 2-5 CNB



Ajuntament de Banyoles



TOKYO 2020



Som-hi!!

Banyoles amb els nostres esportistes olímpics



ESTHER GUERRERO



MANEL BALASTEGUI
CARLES GRABULOSA



DANI RODRÍGUEZ



MARIO MOLA

Com combatre el sedentarisme en nens

per Jordi Casanova

Els afectes de l'activitat física en la salut estan àmpliament estudiats, i fomentar-ne la pràctica és una de les polítiques de salut pública més efectives, senzilles i econòmiques de vetllar per la salut dels ciutadans. Precisament per estimular la pràctica de l'activitat física a finals del 2020 la OMS i la unió europea van revisar les guies sobre pràctica esportiva, activitat física i sedentarisme. En aquestes guies es considera que un nen o adolescent, d'entre 5 a 17 anys, hauria de realitzar un mínim de 60 minuts diaris d'activitat física, considerant activitat física com tot aquell moviment que realitzem a la

vida diària, com pujar escales, anar amb bici o caminant a l'escola, anar al parc, etc i a més hauria de realitzar 3 sessions setmanals d'exercici vigorós o pràctica esportiva. A més, no hi ha cap evidència de quin és el nivell màxim d'activitat física a partir del qual aquesta es perjudicial per la salut, mentre que sí que són molt coneguts els efectes negatius a nivell de la salut del dèficit d'activitat física en aquells nens i adolescents que tenen una vida inactiva o sedentària. Hi ha una important prevalença de problemes cardiovasculars, metabòlics i físics posturals en adults relacionats amb sedentarisme durant les etapes de desenvolupament.

Tot i que en al nostre país han augmentar molt les possibilitats de realitzar activitat física i esportiva de manera adequada i segura i cada vegada hi ha més professionals formats i més espais per poder dur-la a terme, estan empitjorant les dades referents al sedentarisme en nens i joves.



Ja hi havia indicis abans de la pandèmia i aquest fet s'ha evidenciat encara més d'ençà de llavors. El passar més hores a casa, el tancament d'instal·lacions... han fet que en gran mesura l'entreteniment sedentari davant de pantalles hagi desplaçat en molts casos l'entreteniment actiu i l'esport.

Combatre el sedentarisme en nens i adolescents no és senzill i hi ha mesures més adequades que d'altres per fer-ho. I tot i que aquestes situacions no passen desapercebudes a moltes famílies que pateixen el problema, s'acostuma quan s'inicia el curs escolar a inscriure els fills a clubs i

activitats esportives, davant d'aquest fet hem de tenir en compte que un nen que arrossega problemes d'inactivitat i sobretot si a més va acompanyada de sobrepès, aquest nen tindrà dificultat per integrar-se en un grup en el que els companys tenen un nivell físic diferent al seu, si l'es-

port és exigent físicament i tècnicament les diferències de nivell seran un problema per obtenir la recompensa necessària per crear l'adherència a l'esport, a part del risc de patir lesions i sobrecàrregues. Hi ha un nivell molt alt d'abandonament de la pràctica esportiva en nens sedentaris. Per això cal que les

famílies primer de tot instaurin un hàbit actiu diari, anar a l'escola a peu o amb bici, sortir a caminar a la natura cada cap de setmana, anar regularment al parc... En el moment d'inscriure'ls en una activitat esportiva, si són petits és millor que aquesta tingui un component genèric no específic i que sigui multiesportiva, que es realitzi en grups heterogenis i mixtes, per tal de diluir les diferències de nivells físics entre els components dels grups i que es realitzi a un nivell no competitiu.

En el club tenim l'Escola Esportiva que s'inicia als 3 anys i arriba fins als 10 i que precisament està concebuda com una eina per introduir l'activitat física de forma segura, apte per qualsevol nen independentment de la condició física. És una activitat respectuosa amb el desenvolupament buscant crear adherència a l'activitat i al grup, els grups són mixtes, combinen les activitats en sec i la natació. L'objectiu és precisament crear hàbits saludables útils al llarg de tota la vida i a la vegada assentar les bases per pràctica esportiva vigorosa i de competició en el futur.

MAFONSA

Suministres l'Estany, SL

Material de fontaneria · Tractament d'aigua · Climatització

Pol. Industrial del Terri · C/ Indústria, s/n · 17834 Porqueres
Tel. 972 57 67 04 · Fax 972574143 · porqueres@mafonsa.cat

L'estany acull el Campionat d'Espanya de Joves Promeses !

El cap de setmana del 17 i 18 d'abril es va celebrar a Banyoles el Campionat d'Espanya de Joves Promeses. L'esdeveniment va ser retransmès per Youtube en directe amb pics de visualitzacions de gairebé 1.000 persones. Cal destacar la iniciativa dels més joves de la secció de narrar la competició.

A nivell de resultats, els nostres Club va aconseguir una meritòria 26a posició d'entre més de 90 participants.

Resultats individuals

Home Infantil B K1: Roger Lòpez 67è

Home Infantil A K1: Pau Pera 62è

Dona Cadet B K1: Paula Cullell 10a, Duna Gonzalez 36a, Joana Vergés 40a i Emma Jordà 52a

Home Cadet B K1: Grau Serramitjana 26è i Blai Bofill 59è (Lluc Gonzalez i Carlos Ortega van ser 41è i 43è a les seves classificatòries i no van poder disputar la final)

Home Cadet A C1: Patllari Camps 9è

Home Cadet A K1: Marc Garcia 36è i Sergi Farrés 76è (Jan Cervantes va ser 54è a la seva classificatòria i no va poder disputar la final)





Fotos: Piragüisme-CNB



Quatre medalles a la copa d'Espanya sprint de Galícia!

Els dies 22 i 23 de maig es va disputar la II Copa d'Espanya de modalitat sprint al Pantà de Pontillón do Castro (Galícia). Els esportistes del Club Natació Banyoles hi va aconseguir un total de quatre medalles: un or, dues plates i un bronze. A més, en moltes categories, tant en femení com en masculí, es va arribar a diverses finals A. Amb tot, el CNB va quedar 11è a la classificació general, 10è en Home Sènior, 26è en Home Juvenil i 4t en Dona Juvenil.

Aquestes són les medalles que es van guanyar a la prova:

K1-200 Juvenil F: 1a posició per a Laura Serra.

K1-500 Juvenil F: 2a posició per a Laura Serra.

K1-500 Sènior M: 3a posició per a Pol Busquets.

Amb aquests magnífics resultats, Laura Serra va confirmar el seu gran estat de forma classificant-se per al Mundial i l'Europeu de l'especialitat a Portugal i Polònia respectivament.



Fotos: Piragüisme-CNB



Èxit a les competicions internacionals!

Durant el mes de juny, la secció va participar en dos esdeveniments internacionals: el Campionat d'Europa Absolut de modalitat sprint i el Campionat d'Europa sprint Juvenil i Sub23, tots dos a Poznań (Polònia).

Laia Pèlachs va tornar del Campionat d'Europa de piragüisme de modalitat sprint amb una medalla de plata a principis de juny. La va aconseguir a la final del K2 1000 amb la seva companya d'embarcació Begoña Lazkano del Donostia Kayak. Pèlachs també va disputar la final del K4 500 amb Sara Ouzande, Miriam Vega i Carolina Garcia aconseguint la 8a posició. L'altre palista del CNB que competia al campionat, Pol Busquets, va ser 5è a la final del K4 1000 amb Iago Monteagudo, Alberto Llera i Javier Lopez.

d'Europa sprint Juvenil i Sub23 de piragüisme que va tenir lloc del 24 al 27 de juny. Hi van participar Laia Pèlachs i Blai Muñoz en categoria Sub23 i Laura Serra en categoria Juvenil.

Laia Pèlachs va disputar una gran Final A en K1 500 i va aconseguir la medalla de bronze en un dels seus característics potents finals de regata. Blai Muñoz també va guanyar un bronze, en aquest cas en K4 500 amb els seus companys Xoel Garcia, Ivan Fernandez i Lázaro López.

Laura Serra es va quedar a tocar del podi en K4 500 amb Carla Vey, Andrea Rodríguez i Carla Corral i es van haver de conformar amb la 4a posició. En K1 200 va arribar en 2a posició de la Final B, equivalent a ser 11a d'Europa.



D'altra banda, grans resultats també dels tres banyolins presents al Campionat

Grans campionats per part de tots, enhorabona!

La foto de l'Arxiu



Aquesta nova secció vol recuperar fotos antigues conservades a l'Arxiu del Club Natació Banyoles. Publicarem imatges històriques que encara no tinguem del tot identificades per intentar completar-ne la descripció.

En aquesta fotografia de l'arribada de la primera Travessia de l'Estany de Banyoles s'hi veuen uns quants nedadors amb els seus trofeus. Era l'any 1944. Ens faltaria saber qui va

fer la fotografia? Qui són aquestes persones? Qui ho sàpiga es pot posar en contacte amb l'Arxiu Comarcal del Pla de l'Estany:

ARXIU COMARCAL DEL PLA DE L'ESTANY PI. del Monestir,
30. 17820-Banyoles Telèfon: 972 58 40 70
Correu: acplaestany.cultura@gencat.cat
Web: <http://cultura.gencat.cat/arxius/acpe>

Mr. Zapping

per Toni Batlles



Nutrició

Pota de vedella a la cassola

Segons recepta de Francesca Brunso Peracaula, del Restaurant La Brasa de Melianta (Fontcoberta)



Ingredients

pota de vedella, ceba, tomata, sal, pebre, llor, oli, safrà, all, julivert, ametlles

Elaboració

Un cop la pota neta (si cal es socarrimen els pèls que pugui tenir) la posem a coure en una olla amb aigua, sal i verdures (ceba, tomata, alls, llor...).

Passades una hora i mitja o dues, quan veiem que la pota és cuïta, l'esbandim i

la deixem escórrer.

Mentrestant, en una cassola de fang fem un sofregit amb ceba, tomata i all, salpebrem i quan calculem que està a mig sofregir afegim un raig de vi negre i una mica d'aigua de la cocció de la pota.

Finalment afegim la pota i deixem que es cogui tot plegat al llarg de 4 o 5 hores.

Per últim, quan veiem que la cocció arriba al seu punt final, afegim una picada d'all, julivert, safrà i ametlles, i fem coure el conjunt un quart d'hora més.



pg. de la indústria, 32 baixos
tel. 972 57 52 02 · mòbil 694 421 048
fb@finquesbanyoles.com
17820 banyoles

Avantatges pels socis

Per poder gaudir de tots els descomptes cal presentar el carnet de soci i el DNI als establiments.



Tots els socis del Club Natació Banyoles, 8% de descompte en classes particulars d'esquí o snowboard a La Molina. A més, els dilluns, per la compra de 3 Fortfaits Adults (120€), una hora de classe d'esquí o snowboard de REGAL.



Descompte d'un 15% a la volta a l'Estant amb la Tirona. Oferta aplicable els caps de setmana i festius.



Òptica Milent (Pg. Indústria, 2) ofereix un descompte del 30% en ulleres vista, ulleres de sol i lents oftàlmiques i un 15% en lents de contacte, líquids i ulleres de protecció.



2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles.



20% de descompte en la teva entrada
www.mmceres.cat



Contracta una assegura rança i gaudeix de descomptes importants.



Coves Prehistòriques de Serinyà

2x1 al Parc de les Coves Prehistòriques de Serinyà.



10% de descompte en tots els serveis de perruqueria de dona, home i nens.
Un 20% de descompte en color (reflexes, bany de color i tenyir), tallar i permanent o moldejat (aquest 20% és en perruqueria de dona). NOTA: no es poden acumular els dos descomptes.
C/ santa Maria nº 27 17820 Banyoles Girona
Tel. 972 570 461



Green-fee de 18 forats al preu de 9 forats (aprox. 20% de descompte).
Gaudeix gratis de tota la nostra zona de pràctiques amb lloguer de pals inclòs. (Boles no incloses). Vine i prova un nou esport: el futbol-golf. Amb el carnet del club tothom a preu infantil: 5€.



CLÍNICA SALUS INFIRMORUM

Nou conveni amb la Clínica Salus Infirorum mitjançant el qual els socis del Club rebran descomptes especials en diferents proves específiques com Revisions medico-esportiva de rendiment, Ecocardiogrames i Proves d'esforç amb gasos aspirats



ElPosteDeMata

Els diumenges, per a tots els socis del Club, el Poste de Mata Gran ofereix descomptes del 3% en el GASOIL A i del 2% en la SP 95.
*pagaments en efectiu i/o targeta de crèdit mínim 5€.
*Promoció no acumulable a cap altra.



VORA ESTANY Restaurant

10% de descompte als sopars de menú de cap de setmana (divendres i dissabte).



BOFILLSPORT

20% de descompte en revisions mèdico-esportives de rendiment amb anàlisi de gasos.
20% de descompte als serveis de BofillSport (Unitat de Medicina Esportiva), sempre i quan no siguin visites realitzades mitjançant una mútua privada:
Visites de medicina esportiva.
Podologia (estudis de la marxa).
Nutrició · Psicologia esportiva.



Els socis del Club amb una alçada màxima d'1,45 centímetres, podran gaudir de tot un matí, o de tota una tarda, al parc infantil Planeta Màgic, al preu d'1 hora.



2x1 vàlid només dissabtes i diumenges (comprant una entrada de més de 120 centímetres n'obtidran una altra de gratuïta). (segons temporada)



IVERUS VIAJES

Descomptes d'un 5 a un 8% en la compra de "paquets" de vacances. Finançament a 30, 60 i 90 dies sense interessos.
C/Àngel Guimerà, 10, Banyoles T. 972583256



10% de descompte en menús cap de setmana i enmenús de celebració.
5% de descompte en les tarifes d'allotjament (excepte temporada alta)



MAGMA

MAGMA CENTRE LUDIC TERMAL

Un 20% de descompte pel beneficiari i un acompanyant en adquirir la seva entrada en Tarifa Plena (3 hores) Un 10% de descompte sobre els Paquets Familiars que inclouen dos adults i fins a 5 nens. A banda dels descomptes descrits, el soci i el seu acompanyant també es beneficiaran d'una rebaixa del 10% sobre els tractaments i massatges que realitzin durant la seva estada.



CASA ANAMARIA HOTEL

15% de descompte en la reserva d'allotjament. Entre un 25% i un 50% de descompte en la reserva de sales de reunions i celebracions. 50% de descompte en l'«Espai Barbacoa» per a grups. preu especial a l'spa de 10€ pels clients que facin el menú.



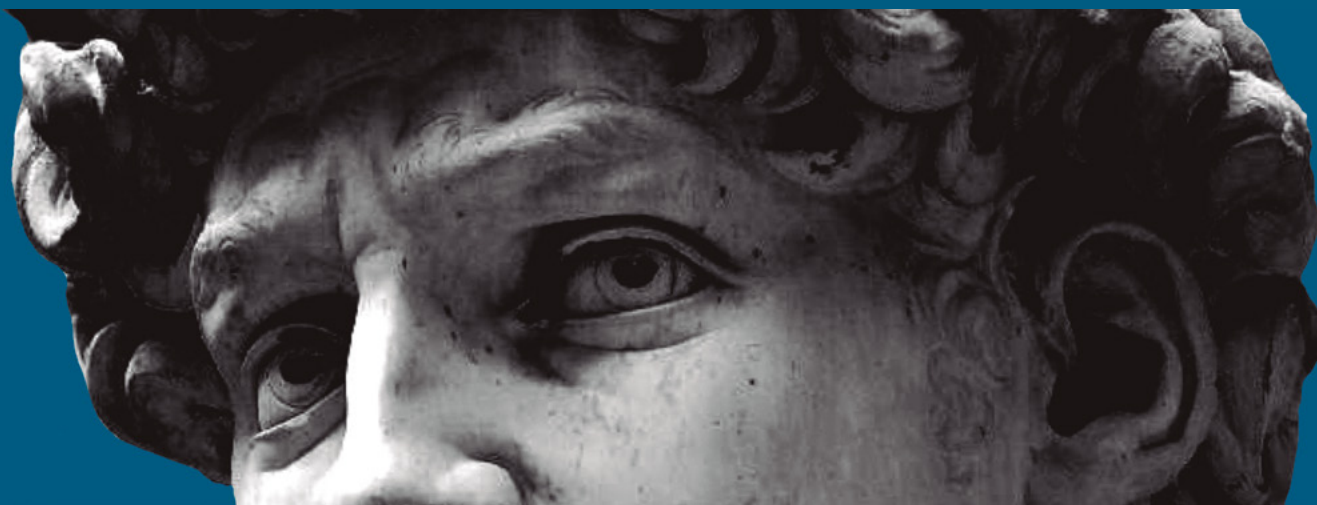
CARNET DE CONDUIR CERTIFICATS MÈDICS
Montepio Girona

8% de descompte als socis del CNB per les revisions mèdiques dels diferents permisos de conduir.



Montserrat Magin - Advocada

Ofereix un 15% de descompte als associats del CNB respecte les consultes d'advocada. C/ Joan Maragall, 16 de Porqueres, Tel. 972 576 505/ 676 539 54
info@montserratmaginadvocada.cat
www.montserratmaginadvocada.cat



La perfecció no és cosa petita, però està feta de petites coses

Michelangelo Buonarroti

 **graphicman**
GABINET DE COMUNICACIÓ VISUAL SL

Disseny d'estratègies de comunicació gràfica i digital

Tel. 972 576 051 · www.graficman.com

Mides dels espais

Formulari de contractació

Correu electrònic

Tel. 600 503 809

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



club natació banyoles

Per anunciar-vos...

Publicitat a la revista: Tel. 600 503 809 · cnb@graficman.com

Revista de distribució mixta
impresa i digital