

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



**Presentació del capgròs de la Nedadora al CNB.
Estrenem nova sala d'espinning amb més horaris!
Homenatge als i a les nostres esportistes internacionals del 2022.
Aleix Garcia, plata al Mundial de rem en doble escull.**

28A MITJA MARATÓ DEL PLA DE L'ESTANY



+ 13a Volta a l'Estany

26 de març de 2023

INSCRIPCIONS OBERTES!



club natació banyoles

Editorial

Benvolgudes i benvolguts sòcies i socis: Aquesta revista que teniu al davant és ja la darrera d'aquest 2022, un any que està resultant com a mínim estrany i no m'agradaria deixar passar l'oportunitat de fer balanç de tot el que ha succeït al Club. Primer de tot vull aprofitar aquestes línies per tenir un record per en Marc Riera i Castellà, esportista de la secció de waterpolo que ens ha deixat recentment després d'una llarga malaltia. Tota la família de la natació del Club el portarà sempre al cor, que descansi en pau.

Pel que fa a l'activitat del CNB, cal recordar que començàvem aquest 2022 encara amb restriccions de la Covid-19, que sortosament van quedar enrere molt ràpidament i ens han permès gaudir del Club com en èpoques pre pandèmia. Ha estat un any en què hem recuperat el nombre de socis que vàrem perdre durant els anys 2020 i 2021 i el tancarem de nou molt propers als deu mil socis, fet que ens omple d'orgull.

Hem gaudit d'una temporada de bany i un estiu amb molta aflluència i activitat a les instal·lacions. Un estiu que, tot i les altes temperatures, ha estat marcat per les activitats portades a terme al Club, tant esportives com socials i culturals. Hem realitzat proves esportives de tots els nivells, des de competicions de base fins a esdeveniments internacionals. En cadascuna de les diferents seccions som referents en organització, i ho fem amb èxit. Per aquest motiu, any rere any portem a Banyoles milers de persones a competir i a practicar esport. I destaquem que el proper any seguirem en la mateixa línia.

També ha estat un any marcat per la crisi energètica, que ens ha obligat a fer front a noves i importants inversions per mirar de reduir el consum energètic. Des de la instal·lació de plaques fotovoltaiques fins a l'ones tèrmiques a la piscina exterior i altres de menys destacables, però que totes juntes ens han permès reduir els consums. L'esforç per reduir la despesa i el consum

energètic és prioritari per a la Junta del Club. Ens trobem en un dels entorns més privilegiats del país i és una responsabilitat protegir-lo i preservar-lo.

En l'àmbit esportiu, hem obtingut grans resultats. Hi ha hagut una participació rècord en campionats internacionals i un rècord de llicències: més de 600 només tenint en compte infants i joves de fins a divuit anys. El projecte esportiu és l'ànima del Club i vull aprofitar aquesta editorial per agrair als pares i als esportistes la confiança que hi tenen. També als voluntaris i a les juntes de les seccions pel seu compromís amb l'entitat.

I, per acabar, només em queda desitjar-vos unes bones festes i un pròsper 2023 a tots els socis i sòcies i que puguem seguir tots junts gaudint del nostre magnífic Club. Visca el Club Natació Banyoles!

Jordi Casanova
president del CNB



Portada: Foto: Barbut Fotògraf.
Retoc fotogràfic: Toni Batlles.

Sumari

03	Editorial	24	Rem
04	Racó del soci	27	Salut
05	El club informa		L'esport és una bona medicina per al cor
11	Mens Sana	28	Caiaipolo
	La gran renúncia	31	Waterpolo
12	Natació	33	Triatló
14	Atletisme	36	Piragüisme
16	Salvament i socorrisme	39	Entrevista
18	Reportatge		Judit Vergés "Segueixo l'actualitat del Club, sobretot de piragüisme i de natació"
	Clàudia Giralt i Guillem Pujol guanyen la 78a Travessia a l'Estany de Banyoles	41	La foto de l'Arxiu
20	Reportatge	41	L'acudit
	El Club Natació Banyoles organitza un homenatge als seus esportistes internacionals del 2022	42	Nutrició
22	El CNB celebra la Diada de Sant Martí!		Hummus de llentia caviar i olives kalamata amb mini verdures i terra de malta
		43	Avantatges pels socis

cnb

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

Cap de redacció: Nil Lázaro · Consell de redacció: Antoni Bramon, Albert Busquets, Lourdes Coll, Susanna Juanola, Nil Lázaro, Anna Noguer Vila i Dolors Pascual.

Col·laboradors: Toni Batlles, Oscar Bonet, Sergi Fàbregas, Josep Grabuleda, Dolors Pascual, Elisabet Saus. · Fotografia: Barbut Fotògraf, Nil Lázaro,

Martí Navarro, Sílvia Puig i Elisabet Saus · Coordinació tècnica i comercial: Laura Batlles · Disseny gràfic: Toni Batlles&graficman

Publicitat a la revista : Laura Batlles · Tel. 600 503 809 · Gabinet de comunicació visual sl

Carta 1

Bona tarda,

La meua filla, sòcia del Club de l'edat de 15 anys, necessita fer rehabilitació al gimnàs i necessita accedir-hi. Ens hem trobat els últims dies que, al no tenir 16 anys, no la deixen entrar. Com que no sempre la puc acompanyar ens hem trobat amb aquest problema. Demanaríem en aquest cas que poguéssim accedir-hi sense major de 18 anys. Per poder fer la rehabilitació.

Gràcies.

Soci 52980.

Bona tarda,

Un cop analitzat el cas, comentar-te que la situació ideal seria poder assistir-hi en companyia d'una persona major de 18 anys com a responsable. En cas que no poguéssim ser, seria necessari portar un document per poder acreditar que s'està seguint un pla de treball elaborat i supervisat per un professional per garantir que l'ús del gimnàs és l'adequat.

Confiam que la proposta sigui satisfactòria per poder seguir amb la recuperació.

Salutacions cordials.

Carta 2

Bon dia.

Molt bona iniciativa per part del CNB d'organitzar i acollir en les seves instal·lacions aquests esdeveniments esportius i internacionals. Crec que ajuden

a visibilitat i donar prestigi a la ciutat.

Dit això, com a sòcia número 59451, em sap greu constatar la difícil convivència dels assistents i la normal dinàmica de la instal·lació.

Poso només uns exemples d'avui matí de dissabte:

Aglomeració de gent a l'accés des de la gespa a les instal·lacions, dificultant la normal circulació d'aquest punt. Molts d'ells fumant (?), quan s'ha comentat amb alguna d'aquestes persones, indicant el cartell on està escrit, han rigut.

Invasió literal de la gespa, de les delegacions o equips.

Ocupació de les dutxes.

He buscat algun responsable del CNB o de l'organització, però més enllà del socorrista, una persona de manteniment i la noia de l'entrada no he trobat a ningú. Secretaria ja era tancada. Pel bon funcionament i convivència de tots, crec que estaria bé que hi hagués sempre de forma visible un responsable.

Les delegacions de Dragon Boat no tenien reservada una zona des de la piscina exterior fins a la porta d'accés des de la Draga? Si és així quina necessitat hi ha d'ocupar també la gespa amb tot el guirigall que s'ha organitzat. L'ombra dels arbres?

Que els equips necessitin fer ús de les dutxes em sembla fins i tot normal. Però els acompanyants també? I, en tot cas, potser seria bo de disposar d'una zona per visitants (esportius i la gent que compra entrada de dia) separat de les de socis.

Penso que potser, com a norma, esta-

ria bé que tothom que entri al CNB, ja sigui com a esportista o amb entrada de dia, fos coneixedor de les normes bàsiques de funcionament (no fumar, no menjar, consum responsable d'aigua de les dutxes...).

L'objectiu d'aquest correu no és altre que la millora del CNB.

Cordialment,

Sòcia 59451

Bona tarda,

Primer de tot, lamentem la situació que es va generar dissabte a les instal·lacions amb motiu de la celebració del Campionat de Dragon Boat, alterant la dinàmica habitual de les instal·lacions i perjudicant la bona convivència entre els participants i acompanyants de la prova i els usuaris del Club.

Cal posar de manifest que els organitzadors de la cita en cap moment van demanar aquest nivell d'ús, que no estava previst, i que va en contra de la voluntat de la Junta Directiva de mantenir les instal·lacions al màxim de disponibles pels socis i sòcies de l'entitat. Cal dir que, amb aquesta finalitat, la majoria de les proves que organitza el CNB ja no es realitzen dins del Club o estan molt controlades pel que fa a l'accés.

En aquest sentit, treballarem perquè no torni a succeir una situació com aquesta, intentant millorar la forma de coordinar-nos amb les entitats organitzadores d'aquest tipus d'activitats externes.

Demaneu disculpes per les molèsties ocasionades i agraïm el seu correu que, com bé diu, ens ajuda a millorar com a Club.



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 Vociàlia 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.





Guillem Roma porta la seva música al CNB

Fotos: Barbut Fotògraf.



El músic osonenc Guillem Roma va actuar l'11 d'agost al Club Natació Banyoles en el marc de les Festes d'Agost de Banyoles. Roma va captivar els assistents que el van escoltar amb atenció en un marc incomparable, amb l'Estany de Banyoles de fons.

Personalitat pròpia, creativitat i riquesa musical és el que desprèn Roma. El seu optimisme il·lumina els escenaris, en una proposta sonora que viatja per diverses influències, des de les tradicions llatinoamericanes fins a colors mediterranis i ritmes balcànics.

Després de publicar Oxitocina (2012), el disc amb el qual es va donar a conèixer, Nòmades (2014), amb una gira de més de 150 concerts arreu del país, i Connexions (2017), Guillem Roma va presentar el seu quart àlbum, Kiribati (2021), on explora noves sonoritats a partir d'una producció detallista. Energia tropical i reflexió s'entrellacen en un concert a trio en què ens van transportar a paratges com oasis de Kiribati o algun bosc de l'Havana.



Foto: CNB

El Club Natació Banyoles torna a apostar per la sostenibilitat i aquest novembre va engegar una campanya en què va repartir bosses de roba reutilitzables als esportistes de les seves

seccions. Fa dos anys, ja es van entre-
gar bidons d'aigua d'ús individual per tal
d'evitar l'ús d'ampolles de plàstic d'un
sol ús. I, l'any passat, van ser carman-
yoles pensades per a l'ús diari habitual

El CNB reparteix bosses de roba reutilitzables a les seccions i segueix compromès amb la sostenibilitat

dels més joves. Ara es vol facilitar el
transport i emmagatzematge d'objectes
dels esportistes de les seccions i evitar
així l'ús de les bosses de plàstic.

El CN Banyoles torna a participar a l'Oncotrail!

Vuit socis i esportistes del Club Natació Banyoles van ajuntar-se per formar un equip per participar l'Oncotrail 2022, a principis d'octubre. Es tracta de Carles Grabulosa, Itziar Rojí, Jordi Casanova, Andreu Boix, Patricia Guidú, Adrià Mitjavila, Clara Casanova i Aleix Garcia.

L'Oncotrail és una cursa per equips organitzada per la Fundació Oncolliga Girona conjuntament amb l'Agrupació Excursionista Palafrugell i el Club Atlètic Palafrugell que té com a objectiu recaptar fons per millorar la qualitat de vida dels malalts de càncer. Es celebra cada any el primer cap de setmana d'octubre. Es va portar a terme al Baix Empordà i té recorregut circular d'uns 100 quilòmetres amb arribada i sortida a Palafrugell. Cada equip ha de recórrer aquest trajecte en un màxim de 30 hores fent relleus de mínim 4 corredors en marxa tota l'estona.

En el cas dels banyolins, van arribar en 38a posició de 308 equips amb un temps total de 12 hores i 57 minuts. Pel repte solidari, van recaptar un total de 1.000€.



Alguns dels corredors del CNB en acció - Foto: Arxiu CNB.



Els participants del CNB a l'Oncotrail - Foto: Arxiu CNB



Exposició de fotografies de la Travessia i del seu cartell

Amb motiu de la 78a Travessia a l'Estany de Banyoles, que es va celebrar el diumenge 18 de setembre, el Club Natació Banyoles va exposar quatre fotografies d'autors locals i una representació del cartell de la prova al vestíbul principal. Es tracta d'imatges de diverses edicions anteriors en què es mostra l'ambient que es respira durant l'emblemàtic esdeveniment. El cartell és obra de Neus Martín Royo.

Foto: CNB

Presentació del capgròs de la Nedadora al CNB

Durant la passada Diada de Sant Martíà al CNB, el 23 d'octubre, vam tenir l'oportunitat de rebre a la Nedadora a les nostres instal·lacions. Els més aficionats a la cultura popular ja la devien haver vist anteriorment en algunes cercaviles de les passades festes majors. El cert és, però, que per diferents raons encara no havia trepitjat la gespa del Club.

La història es remunta al 2019 quan la Junta Directiva va acordar construir un capgròs, a qui es va anomenar la Nedadora. Va ser l'any després de celebrar el 75è aniversari de la Travessia de l'Estany per deixar-ne constància, més enllà de la prova mateixa. La figura, com es pot veure, llueix un casquet de bany com el que es va dissenyar per celebrar l'efemèride. De seguida es va donar a la Colla de Gegants i Capgrossos de Banyoles perquè pogués participar en les seves sortides i, sobretot, als actes de la Festa Major.

La mala fortuna va fer que aquell 2019, quan s'havia de presentar en societat, els actes de la Festa Major es van veure alterats amb motiu del judici del procés. I l'any 2020 la pandèmia de la Covid-19 tampoc va permetre-ho. No va ser fins a la cercavila del 2021 que va reaparèixer, però encara amb una versió reduïda de la cercavila per motius pandèmics.

Enguany, amb una festa de Sant Martíà al 100% i després dels compromisos amb la Colla Gegantera, el diumenge 23 d'octubre la Nedadora es va desplaçar fins a les nostres instal·lacions per acompanyar als esportistes, socis i assistents en la nostra diada i, fins i tot, va donar el tret de sortida de la Travessia de Sant Martíà.

Estem segurs que la família del CNB estarà orgullosa de poder seguir veient la Nedadora molts anys més a les nostres cercaviles!



La nedadora moments abans de la Travessia de Sant Martíà
Foto: Arxiu CNB



La nedadora a la Diada de Sant Martíà - Foto: Barbut Fotògraf



La Nedadora durant la cercavila del 2021 amb l'expresident
Albert Comas - Foto: Arxiu CNB



Les lones col·locades a la piscina - Foto: CNB

El Club Natació Banyoles instal·la un sistema per estalviar energia a una de les seves piscines

El Club Natació Banyoles ha instal·lat dues lones a la piscina exterior, que ja està coberta amb una estructura retràctil els mesos de fred. El motiu principal és l'estalvi d'energia en el procés de mantenir l'aigua a la temperatura adient per al bany.

Durant la nit es despleguen les lones, que eviten bona part de la pèrdua de calor i d'humitat relativa i, així, es requereix menys energia per a mantenir els paràmetres de confort. És una mesura que segueix la línia marcada per la instal·lació de plaques

solars l'any passat i pel sistema eficient de producció d'aigua calenta sanitària que ja fa anys que es va implantar. Encara és aviat per fer balanç, però es preveu que aquest sistema ajudi a reduir l'import de les properes factures.

Perspectiva frontal de les lones a la piscina - Foto: CNB



En record de Marc Riera i Castellà



En Marc a la piscina interior - Fotos: Waterpolo Banyoles



En Marc, el segon començant per l'esquerra, quan era Aleví.

A principis de novembre ens va deixar el nostre jugador de waterpolo Marc Riera i Castellà, que portava mesos fent front al càncer. Va ser un moment molt dur i trist per a tota la família del Club Natació Banyoles, en especial per a la secció de waterpolo.

En Marc va estar lluitant molts mesos contra la malaltia amb dignitat, com també ho feia dins l'aigua. Era un jugador molt intel·ligent jugant i sempre havia superat totes les adversitats que li havia posat la vida amb esforç i dedicació.

Formava part de la secció de waterpolo des de ben petit, amb només 7 anys. Anteriorment havia fet curssets de natació, també. En la seva etapa de benjamí i aleví va estar jugant amb els equips combinats amb el GEiEG i el CW Figueres. Quan va ser Infantil, amb jugadors íntegrament del CNB, ja va estar de baixa un temps. Però es va recuperar, demostrant la seva gran fortalesa i força de voluntat. Va tornar a jugar amb més ganes que mai i va viure uns grans anys a les categories Cadet i Juvenil.

Va fer el salt a l'Absolut la temporada 2020-2021, debutant a primera catalana el febrer de 2021. Era un lluitador i ho va demostrar dins i fora de l'aigua. Sempre estarà entre nosaltres, sent un gran exemple per tot nosaltres i formant part del nostre equip.

Et trobarem molt a faltar, Marc, descansa en pau.

*Text escrit conjuntament amb la secció de waterpolo



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 PÀGÈS

Nova sala d'espinning amb més horaris!



Interior de la nova sala - Foto: Arxiu CNB

Des de l'1 de setembre la nova sala d'espinning ja està en funcionament. L'espai, d'uns 60 m², està a ple rendiment i recentment s'hi ha fet les darreres actuacions que havien quedat pendents. Està concebuda per disposar d'un lloc estable per guardar i utilitzar les bicicletes sense haver de moure-les. Paral·lelament, s'ha pogut desplaçar la paret divisòria entre la sala d'activitats i la sala de fitness, ampliant la superfície d'aquest últim espai.

La construcció de la sala d'espinning ha permès ampliar l'oferta d'aquesta activitat perquè es pugui fer cada dia de la setmana i, a més, alliberar horaris de la sala d'activitats dirigides. Alhora, la sala de fitness, amb un nombre d'usuaris a l'alça des de principis d'any, ha quedat més àmplia i està preparada per fer-hi una renovació d'equips prevista per al primer trimestre de 2023.

Noves activitats i horaris

Gràcies a l'alliberament d'horaris per part d'espinning, s'han pogut iniciar noves activitats dirigides com el ball infantil (8 a 12 anys) i el ball jove (13 a 17 anys). Tots dos consisteixen en coreografies que combinen estils diferents: hip-hop, reggaeton, funk o balls llatins. Pel que fa als horaris d'espinning, els nous són dilluns, dimarts i dijous a les 19.10 h i dimecres i divendres a les 17.10 h. Podeu consultar-los tots a la pàgina web

www.cnbanyoles.cat/horari-activitats.



Vista des de l'exterior, amb l'escut a sobre - Foto: Arxiu CNB



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

La gran renúncia

Per M. Dolors Pascual - Psicòloga Social i de les Organitzacions

‘La Gran Renúncia’, ‘La Gran Dimissió’ o el ‘Big Quit’ és un fenomen social que està apareixent a tot el món, però on va començar el 2020 a detectar-se i llavors a registrar-se fou als Estats Units. Es va detectar un patró de comportament on treballadors i treballadores de totes les professions i sectors van començar a renunciar de forma massiva als seus llocs de treball, malgrat l’alta taxa de desocupació i la manca de mà d’obra. A hores d’ara es calcula que més de 33 milions de nord-americans han deixat les seves feines des del 2021 i mig milió de francesos durant el primer trimestre del 2022, per posar uns exemples.

Fou el psicòleg organitzacional Anthony Klotz qui el 2021 va batejar el fenomen amb aquest nom.

No hi ha dubte que la pandèmia ha marcat un abans i un després. No només en termes de teletreball i de digitalització de processos en el món laboral, sinó també en l’impacte sobre la salut mental que ha tingut en tots nosaltres. Haver viscut la pèrdua de familiars i/o amics, haver patit la malaltia amb major o menor grau, haver passat per mesos de quarantena, de restriccions, d’incertesa o d’angoixa han portat a molta gent a replantejar-se la seva quotidianitat i la seva forma d’entendre la vida. I aquest desgast ha derivat en canvis de feina i de sector, en jubilacions anticipades, empenedoria, temps sabàtic...

Una enquesta de la consultora americana McKinsey & Company suggereix que la Gran Renúncia no desapareixerà aviat. El 40% dels enquestats en 6 països (Austràlia, Canadà, Índia, Regne Unit, Singapur i USA), és a dir, 2 de cada 5 treballadors no estan contents amb la seva feina i estan pensant a deixar-la en els propers mesos. Segons aquesta, no és només la millora del sou el que fa que la gent renunciï a la seva feina, sinó també la manca de perspectives de promoció. Una altra enquesta, realitzada per la consultora PwC a 52.000 treballadors/es de 44 països, afirma que un

de cada cinc planeja renunciar durant el 2022 i revela que, a part de la remuneració, la flexibilitat laboral és cada vegada més important per a les persones. I un darrer estudi, d’Adecco Group amb 34.000 enquestes en 25 països, publicat a l’octubre d’enguany, assegura que a l’Estat espanyol un 25% es plantejaria deixar la seva feina en els propers dotze mesos.



Així, aquesta Gran Dimissió posa l'accent en el discurs sobre la meritocràcia i en l'esgotament de certs models laborals, ja que la gran majoria ha renunciat per buscar millors oportunitats, en termes de salari i de condicions laborals. Cada vegada es consideren més els beneficis del teletreball, de la flexibilitat horària, de la conciliació laboral i familiar i de la qualitat del temps d'oci disponible, i cada vegada més la mentalitat 'tradicional' de mantenir persones estancades en els seus llocs de treball durant molts anys, que desemboca en desmotivació, fa que aquestes busquin en un altre lloc el que la seva empresa no els està oferint.

I tenint en compte que la feina abasta una bona part del nostre temps, no és estrany que el canvi de perspectiva afecti la gestió de les empreses i dels recursos humans. Al primer trimestre del 2022, gairebé 11 milions de llocs de treball estaven sense cobrir als Estats Units (US Bureau of labor statistics), uns 900.000 al Japó (Trading Economics) i per primera vegada al Regne Unit hi ha més llocs de treball disponibles que persones aturades (BBC News). Pel que fa a la Unió Europea, el 2,9% dels llocs de treball estan sense cobrir (Statista).

Els majors actius d'una empresa, les persones, estan marxant o pensen renunciar al seu lloc de treball (cert que determinats grups sociodemogràfics estan més disposats que altres), sense oblidar 'La Gran Renúncia Silenciosa', protagonitzada per aquells treballadors i treballadores que, principalment per motius econòmics, no han pogut o no poden deixar la seva feina i que compleixen amb la seva jornada laboral i amb les seves tasques, però no van més enllà, fan el mínim, just per no ser acomiadats.

La insatisfacció generalitzada respecte al treball té una conseqüència directa per l'empresa i la seva productivitat, per això cada vegada és més important que aquestes adaptin la seva estratègia de personal a les necessitats específiques dels treballadors si no volen que l'alt índex de rotació, la desmotivació o la fuga de talent arruïnin el creixement de l'empresa.

El món del treball pot haver canviat per sempre...

Solució a l'exercici de creativitat anterior:

És possible perquè avui és 1 de gener. Ahir, 31 de desembre, la Montserrat va fer 16 anys. El 30 de desembre, per tant, encara tenia 15 anys. Aquest any en farà 17, i el següent, 18!

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

En Biel estava fent un puzzle. Encara que semblava estrany, no va tenir ni idea de quina era la imatge d'aquest fins que va col·locar la darrera peça. Com pot ser? (tenia els ulls oberts i era un puzzle normal).

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

Bronze de Paula Plana al Campionat d'Espanya Infantil

Del 28 al 31 de juliol es va celebrar el Campionat d'Espanya d'Estiu Infantil a Logroño amb la participació de sis nedadors del Club Natació Banyoles: Paula Plana, Eloi Riera, Martí Estela, Peyton Reed, Dune Ferran i Paula Carmona. Per equips, el CNB va ser 54è en categoria masculina (de 122) i, en categoria masculina va acabar 46è (de 129). Destaca la medalla de bronze de Paula Plana en 400 m estils.

Aquests són els resultats més rellevants:

Paula Plana:

3a en 400 m estils,
4a en 200 m estils
6a en 400 m lliures.

Eloi Riera:

6è en 1.500 m lliures
9è en 800 m lliures.

Martí Estela:

13è en 400 m lliures.

Peyton Reed:

5a en 200 m braça.



Els integrants del CNB al campionat - Foto: Natació CNB

Torna el XII Circuit de trofeus de Girona

El dilluns 17 d'octubre es va presentar a la sala Carles Rahola de la seu de Girona de la Generalitat de Catalunya la XII edició del Circuit de trofeus de Girona. Hi van assistir Albert Comas com a delegat del Girosona; Anna Julià, representant territorial de l'esport a Girona; Joan Parra, director

tècnic de natació de Girosona, i Gemma Soy, vicepresidenta social de la Federació Catalana de natació. També hi van ser presents els presidents i tècnics dels clubs organitzadors del circuit, com el president del CNB Jordi Casanova i l'entrenador i coordinador de la secció de natació Jordi Toca.

L'acte va servir per donar el tret de sortida a la nova temporada, que va començar el 6 de novembre amb el Trofeu Raül Ramos a Olot. Any rere any s'ha anat augmentant la qualitat dels esportistes de qualitat, en alguns casos fins i tot internacionals. Aquest any la principal novetat és que es potenciarà més el circuit a nivell econòmic durant les diferents proves.

Imatge dels organitzadors i les autoritats - Foto: Girosona.



Les dates del circuit Girosona

6 de novembre de 2022

Trofeu Raül Ramos al CN Olot

11 de febrer de 2023

Trofeu Josep Tresserras al CN Banyoles

15 d'abril de 2023

Trofeu Mercat del Ram al CN Vic-ETB

20 de maig de 2023

Trofeu Memorial Sensei Fusano al CN Lloret de Mar

10 de juny de 2023

Trofeu Ciutat de Girona al GEIEG

3a posició a la Copa Catalana Absoluta (2a i 3a divisió)

El Club Natació Banyoles va aconseguir la 3a posició a la Copa Catalana Absoluta de 2a divisió celebrada a Barcelona el 23 d'octubre. Dels vuit equips participants, els dos primers pujaven a primera divisió i, el setè i el vuitè, baixaven a tercera. Per tant, el CNB segueix una temporada més a segona divisió tot i quedar-se a pocs punts del CN L'Hospitalet, segon, i del CN Lleida, primer. Destaquem que els ban-yolins van batre tres rècords gironins en aquesta prova.

Aquestes són les posicions més destacades dels nostres nedadors a la competició:

4x100 m lliures F: 1a posició per a Dune Ferran, Aina González, Paula Plana i Mar Garmendia. *Rècord gironí Absolut amb 3.57.51 (anterior 4.02.54 del CNB també).*

Aina Fernández: 2a posició en 200 m lliures.

Mar Garmendia: 2a posició en 100 m papallona i en 50 m lliures i 1a posició en 100 m lliures.

Marc Rodríguez: 3a posició en 100 m papallona.

Nora Ullastres: 3a posició en 100 m braça i 10a posició en 200 m braça.

Laura Estela: 2a posició en 200 m esquena i en 100 m esquena.

4x 200 m lliures F: 1a posició per a Dune Ferran, Paula Plana, Mar Garmendia i Aina González. *Rècord gironí Absolut amb 8.34.65 (anterior 8.35.49 del CNB també).*

Paula Plana: 3a posició en 100 m estils.

4x 100 m estils Mixte: 3a posició per a Laura Estela, Marc Rodríguez, Aina Fernández i Biel Canaleta.

Biel Martin: 5a posició en 200 m braça. *Rècord gironí de 14 anys amb 2.24.75 (anterior 2.24.93 de Lachlan Reed).*



Tots els resultats

<http://competicions.natacio.cat/2023/COCAABS2D3D2023/>

L'equip que va començar a la Copa Catalana - Foto: Natació CNB.



Jana Aurich participa al campionat de Catalunya Sub 16

L'atleta del Club Natació Banyoles, Jana Aurich, va participar dissabte 9 de juliol al campionat de Catalunya Sub 16 a la pista d'atletisme de Can Dragó (Barcelona). Va competir en llançament de disc i va finalitzar en 13a posició (18,96 m).



Jana Aurich durant un llançament - Foto: Atletisme CNB

Pol Espinosa, subcampió de Catalunya de 10 km en ruta

L'atleta del Club Natació Banyoles, i entrenador de la secció de triatló, Pol Espinosa va ser segon al Campionat de Catalunya de 10 quilòmetres en ruta. La prova es va disputar a Manresa diumenge 16 d'octubre. Espinosa va acabar amb un temps de 31 minuts i 5 segons.



Pol Espinosa en un moment de la cursa - Foto: Atletisme CNB

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

Hamza Bouchallikh i Nora Massanas guanyen la Milla urbana

L'atleta del GEiEG, Hamza Bouchallikh, i Nora Massanas del Club Natació Banyoles van ser els guanyadors dissabte 1 d'octubre de la 9a edició de la Milla urbana de Banyoles, organitzada pel CNB. Bouchallikh va completar el recorregut amb un temps de 4 minuts i 36 segons, mentre que Massanas ho va fer amb 6 minuts i 4 segons.

Per segon any consecutiu, a la Milla s'hi va afegir una cursa popular de 5 quilòmetres. En aquest cas, els guanyadors van ser altra vegada Hamza Bouchallikh (GEiEG – 15'52") i Marina Guerrero (Avinent Manresa – 17'36").

[Consulta els resultats de totes les categories.](#)



Alguns dels corredors de la prova - Foto: Atletisme CNB



Cinc podis als campionats d'Espanya per comunitats autònomes



Sis membres de la secció de salvament i socorrisme del Club Natació Banyoles van participar a principis de setembre als campionats d'Espanya de piscina i de platja per comunicats autònoms a Carballo i a A Coruña (Galícia). Es tracta de Nora Ullastres i Laura Estela en categoria absoluta i de les cadets Mariona Ruiz, Berta Ventura, Paula Plana i Paula Carmona.

Aquests van ser els resultats més destacats:

Paula Plana: 3a en 100 m combinada, 2a en 50 m arrossegament de maniquí (piscina).

Paula Carmona: 3a en nedar surf (platja).

Mariona Ruiz, Berta Ventura, Paula Plana i Paula Carmona: 1a posició en 4x50 m obstacles, en 4x25 m maniquí (piscina) i 3a posició en rescat amb tub (platja).

El CNB s'imposa al Campionat de Catalunya d'EAN

El Club Natació Banyoles es va imposar al Campionat de Catalunya d'espais aquàtics naturals Aleví, Infantil i Cadet, celebrat a Cambrils el 17 de setembre. En total, els banyolins van guanyar 36 medalles: 13 ors, 12 plates i 11 bronzes. Amb aquests resultats, el CNB va liderar la classificació general (sumant masculí i femení) amb 718 punts, per davant del Club Amics de Riudoms (592 punts) i del Natació Castellvell (520 punts). En Categoria femenina també van ser primeres amb 510 punts, mentre que els nois van ser cinquens amb 208 punts.



Aquestes són les 36 medalles:

ESPRINT

Cadet

2a Laura Rodríguez i 3a Berta Ventura.

Infantil

3r Martí Casellas. 2a Ivet Carmona i 3a Kingston Reed.

Aleví

1r Albert Fulquet. 2a Maria Planella i 3a Júlia Plana.

NEDAR

Cadet

1r Orson Ereza. 1a Paula Plana i 2a Paula Carmona.

Infantil

3r Martí Casellas. 1a Ivet Carmona i 3a Èlia Vim.

Aleví

1a Júlia Plana i 2a Maria Planella. 2n Albert Fulquet.

TAULA

Cadet

2a Berta Ventura i 3a Paula Carmona.

Infantil

1a Ivet Carmona, 2a Jana Tarrats i 3a Nora Rovira.

Aleví

1r Albert Fulquet. 1a Júlia Plana i 2a Maria Planella.

BANDERES

Cadet

2a Paula Plana i 3a Berta Ventura.

Infantil

3r Martí Casellas.

Aleví

1r Albert Fulquet. 2a Júlia Plana i 3a Paula Planella.

RELLEU ESPRINT

Cadet

1a posició femenina per al Club Natació Banyoles.

Infantil

2a posició femenina per al Club Natació Banyoles.

TUB DE RESCAT

Cadet

1a posició femenina per al Club Natació Banyoles.

Infantil

1a posició femenina per al Club Natació Banyoles.

RESCAT AMB TAULA

Cadet

1a posició femenina per al Club Natació Banyoles.

33 podis a la 1^a jornada de lliga de piscina

El Club Natació Banyoles va ser l'escenari de la 1a jornada de lliga de piscina de salvament i socorrisme el dissabte 12 de novembre. El CNB va acabar amb 33 podis i destaquem la gran jornada que van completar tots els nostres participants. Enhorabona!!

Participants saltant

Foto: Federació Catalana de Salvament i Socorrisme

200m obstacles

Absolut M: 1r Martí Estela.

Absolut F: 1a Paula Plana, 2a Laura Rodríguez i 3a Paula Carmona.

Cadet F: 1a Blanca Freixas, 2a Ivet Carmona i 3a Èlia Vim.

100 m obstacles

Infantil M: 1r Martí Casellas i 3r Albert Fulquet.

Infantil F: 1a Marfil Ereza, 2a Kingston Reed i 3a Mar Ventura.

4x50 m obstacles

Absolut F: 1a posició per al Club Natació Banyoles.

Infantil F: 1a posició per al Club Natació Banyoles.

Cadet F: 1a posició per al Club Natació Banyoles.

100 m socorrista

Absolut F: 1a Laura Estela i 2a Berta Ventura.

Infantil M: 1r Martí Casellas i 3r Albert Fulquet.

Infantil F: 1a Marfil Ereza, 2a Kingston Reed i 3a Mar Ventura.

50 m arrossegament maniquí

Absolut F: 2a Paula Plana i 3a Laura Estela.

Cadet F: 1a Blanca Freixas i 3a Ivet Carmona.

100 m arrossegament maniquí (aletes)

Absolut F: 2a Paula Plana i 3a Berta Ventura.

Cadet F: 2a Blanca Freixas i 3a Ivet Carmona.

4x25 m arrossegament maniquí

Absolut F: 1a posició per al Club Natació Banyoles.

Cadet F: 1a posició per al Club Natació Banyoles.

Infantil F: 1a posició per al Club Natació Banyoles.



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





Laura Rodríguez, Clàudia Giralt i Alexandra Mejía - Foto: Sílvia Puig

Clàudia Giralt i Guillem Pujol guanyen la 78a Travessia a l'Estany de Banyoles

Diumenge 18 de setembre va tenir lloc la 78a Travessia a l'Estany de Banyoles, en què 2.082 persones van nedar una de les quatre modalitats diferents de la prova: petits, menors, homes i dones. En el cas de les categories absolutes van ser 2.115 metres de distància de punta sud a punta nord de l'Estany. Es tracta d'una xifra molt bona de participants, similar a les que hi havia abans de la pandèmia de la Covid-19. Clàudia Giralt (CN l'Hospitalet) i Guillem Pujol (CN Mataró) es van proclamar campions d'aquesta 78a edició. Pujol va guanyar la prova per primera vegada amb un temps de 23 minuts i 32 segons). Per a Giralt també va ser la primera victòria, en aquest cas amb una marca de 26 minuts i 11 segons. Marcos Gil i Carlos Ortiz van completar el podi masculí, mentre que Laura Rodríguez i Alexandra Mejía van ser segona i tercera en categoria femenina.



Reportatge

Resultats i premis de la 78a Travessia

La Travessia consta de diverses categories per edats i gènere i amb diferents distàncies i trofeus. A més, cada participant va rebre una medalla commemorativa. Aquests van ser els guanyadors i premiats de la 78a edició de la prova (trobareu l'enllaç de les classificacions al títol de cada travessia. La resta de classificacions són a www.cnbanyoles.cat):

Travessia general femenina i Travessia general masculina: recorregut de 2.115 metres amb sortida de la banda sud de l'Estany i arribada a la banda nord, al paratge de Lió.

Travessia de menors (11 i 12 anys): recorregut de 1.000 metres amb sortida a la banda sud de l'estany i arribada a les instal·lacions del Club Natació Banyoles. És conjunta per a nens i nenes i està reservada als nedadors i nedadores que compleixin els 11 i 12 anys aquest 2021.

Travessia de petits (10 anys): recorregut de 400 metres, amb sortida a l'altre costat de l'Estany, just davant per davant de les instal·lacions del Club i també conjunta masculina i femenina. Reservada als nedadors i nedadores que complien els 10 anys aquest 2022.

Trofeus

Trofeu Miquel Masgrau "Paquel": (CN Sabadell). Es concedeix al Club que ha classificat més nombre de nedadors a les travessies controlades informàticament.

Trofeu Llorenç Castañer i Viñas: (CN Mataró - masculí i Font-Romeu - femení). Al Club que ha classificat en primer lloc a un equip de tres nedadors i/o tres nedadores.

Trofeu David Moner: (Font-Romeu). Al Club que classifiqui millor 5 nedadors i 5 nedadores conjuntament en les travessies general masculina i femenina.



Travessia masculina - Foto: Sílvia Puig



Sortida de menors - Sílvia Puig



Sortida de petits - Sílvia Puig

El Club Natació Banyoles organitza un homenatge als seus esportistes internacionals del 2022

El Club Natació Banyoles va organitzar dissabte 5 de novembre un acte de reconeixement als i les esportistes del Club que han estat internacionals en la seva disciplina durant aquest any 2022. L'esdeveniment es va celebrar a la sala de socis de l'entitat banyolina amb el nom "Entrenem persones, formem esportistes".

Els homenatjats van ser Aina Arteman, Igor Teixidor, Manel Balastegui, Aleix Garcia, Paula Malagelada, Dennis Carracedo i Jordi Jofre (rem); Aina Fernández (natació); Blai Muñoz, Laura Serra, Laia Pèlachs, Marc Andrade, Patllari Camps, Irma Julià, Paula Coll i Queralt Rodríguez (piragüisme). Alguns d'ells han aconseguit grans fites, com la medalla de plata d'Aleix Garcia al passat Mundial de rem o el bronze de Laia Pèlachs a l'Europeu de piragüisme. Se'ls va fer entrega d'una placa commemorativa i van ser preguntats sobre la seva experiència en les competicions i sobre el seu futur més immediat.

L'acte va comptar amb la presència de Jordi Casanova, president del Club Na-



Un moment del reconeixement - Foto: CNB

tació Banyoles, d'Anna Julià, representant Territorial de l'Esport a Girona, de membres de la Junta Directiva del CNB i de familiars i amics dels esportistes. Jordi Casanova va voler destacar que el CN Banyoles és un Club "formador" amb l'objectiu de "promoure l'esport de base". Tot, sense renunciar a arribar als

nivells més alts: "acostar-se a l'esport d'elit també és formació". Finalment, va reivindicar aquest acte, que es celebrava per primera vegada, remarcant que així "s'ajuda a visibilitzar el camí i l'esforç cap als vostres objectius". Per la seva banda, Anna Julià va destacar que el Club Natació Banyoles és "un referent en la matèria de les carreres duals", permetent als joves que destaquen combinar els estudis i l'esport.

Algunes de les persones premiades també van agrair la tasca de l'entitat, posant en valor el programa de tecnificació que s'està aplicant ja des de fa uns anys. Per exemple, aquells que encara van a l'institut poden venir a entrenar en els horaris que els tocava fer educació física per a poder entrenar més específicament amb els entrenadors. A més, aquest programa també inclou sessions de psicologia i xerrades de nutrició.



Fotografia conjunta de tots els premiats - Foto: CNB



El CNB celebra la Diada de Sant Martíà!

Diumenge 23 d'octubre va tenir lloc una nova Diada de Sant Martíà al Club Natació Banyoles. Va comptar amb quatre actes: xocolatada, 40a regata de rem, 64a Traversia de Sant Martíà i la tradicional fotografia conjunta de les seccions.

A la Traversia, un total de 238 socis van nedar els 400 metres des de l'altra banda de l'Estany fins a arribar al CNB. Els guanyadors van ser Nil Ibañez i Abril Daniel. Pel que fa a la regata de rem, va constar de dues mànegues de 8+ barrejant homes i dones d'edats compreses entre els 12 anys i els més veterans.



Classificació de la 64a Travessia de Sant Martíà

<https://cnbanyoles.cat/wp-content/uploads/2022/10/CLASSIFICACIO-DEFINITIVA-SANT-MARTIRIA.pdf>



Galeria fotogràfica (Barbut fotògraf)

<https://www.flickr.com/photos/cnbanyoles/sets/72177720303158209/>

Aleix Garcia és subcampió del món en doble escull!

Aleix Garcia, remer del Club Natació Banyoles, va guanyar el 25 de setembre la medalla de plata en doble escull al Campionat del món celebrat a la localitat txeca de Račice. Juntament amb el gallec Rodrigo Conde, va arribar a la meta per darrere de la parella francesa i per davant de l'australiana.

En el cas de Manel Balastegui, va ser segon de la Final B de doble escull (pes lleuger) i va acabar 8è remant amb Caetano Horta. Jordi Jofre va guanyar la Final D d'esquif i va finalitzar en 19a posició global. Finalment, Dennis Carracedo va acabar quart a la Final A del 4x (pes lleuger). Destaquem també la feina del tècnic del CNB Carles Grabulosa, entrenador de Balastegui, Jofre i Carracedo en aquesta competició.

Més medalles per a Garcia

Abans del Mundial, Aleix Garcia ja havia aconseguit dues medalles més. Ell i Caetano Horta van ser també segons al Campionat d'Europa de l'agost a Munic i tercers a la tercera Copa del món del juliol a Lucerna.



Aleix Garcia, a la dreta de la imatge - Foto: FER



Manel Balastegui, a l'esquerra - Foto: FER

Jordi Jofre, abans d'una sortida - Foto: FER





Malagelada, en primer terme a la dreta de la imatge - Foto: FER

Dues medalles de Malagelada a la Coupe de la Jeunesse

Paula Malagelada va aconseguir dues medalles a la Coupe de la Jeunesse de rem celebrada els dies 6 i 7 d'agost a Castrelo de Miño (Ourense). Malagelada, juntament amb Candela Martínez del Club Remo Cedeira, va ser segona en la final A del dos escull femení juvenil de dissabte i tercera en la de diumenge en la mateixa modalitat i també amb Martínez.

Participem a la World Rowing Masters Regatta

Un total de 21 remers del CNB van participar a principis de setembre a la World Rowing Masters Regatta, celebrada a Libourne (França). Es tracta d'un esdeveniment mundial important amb més de 3.000 esportistes.



Els participants del CNB a la regata - Foto: Rem 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

El CN Banyoles s'imposa al trofeu Bandera Catalana



Una embarcació banyolina durant la competició - Foto: Rem CNB

El cap de setmana dels dies 29 i 30 d'octubre es van disputar els trofeus Bandera Catalana a Tortosa i el Descens del riu Ebre entre Tortosa i Amposta. En totes dues competicions, la secció de rem hi va tenir un paper destacat.

Dissabte 29, a Tortosa, la secció de rem va quedar en primera posició del trofeu Bandera Catalana amb 312 punts per davant del CN Amposta (280) i del RCN de Tarragona (192). Es va competir amb embarcacions de quatre escull amb els següents resultats destacats:

4x promoció F: 1a posició per a Adriana Pujol, Abril Franch, Ixchel Tura i Joana Casellas i 2a posició per a Rania Faiz, Judit Vila, Elisenda Torrent i Berta Salado.

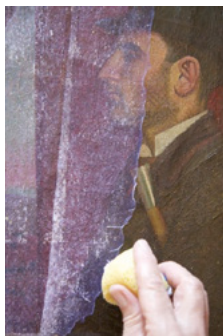
4x Absolut F: 1a posició per a Berta Tarradas, Emma Ceres, Paula Tarradas i Aina Arteman.

4x promoció M: 2a posició per a Biel Picart, Ferran Pons, Joan Sánchez i Matvey Gorshkov.

4x Absolut M: 1a posició per a Bruno Raimondo, Jordi Jofre, Dennis Carracedo i Manel Balastegui.

Diumenge 30, al Descens del riu Ebre (9 km entre Tortosa i Amposta), els resultats més destacats van ser la victòria de Jordi Jofre i la segona posició de Manel Balastegui en 1x Absolut masculí i les primeres posicions del 4x Cadet femení i del 2x Cadet femení.

 taller de restauració d'art
neus campmany



Restaurem art, pintura, escultura, ceràmica, antiguitats, mobles.
O bé, ho pots restaurar tu mateix al taller amb la nostra ajuda i seguiment

Neus Campmany Queralts · restauradora d'art llda.
neus@restauracioart.com · www.restauracioart.com
Tels: 671 582 509 · 972 576 051



“L'esport és una bona medicina per al cor”

Entrevista a Pau Vilardell - Cardiòleg de la Clínica Salus Infirmorum

La tradició familiar de servidors públics i la cardiopatia que va patir de petit li van fer aflorar una vocació que practica avui dia amb energia i una dilatada experiència, malgrat la seva joventut. Cuidar el nostre cor és una obligació, sosté, encara més si s'és esportista d'elit. I per als banyolins, predica un consell als quatre vents: aprofiteu l'Estany per anar a fer-hi salut!

Expliqui'm per què es va fer metge.

He crescut i m'he educat en una família de servidors públics (mestra i bomber), i a casa m'han ensenyat la importància d'ajudar a les persones que ens envolten i una gran consciència de servir al territori. Els metges d'avui en dia hem de saber fer escolta activa dels pacients, entendre les preocupacions actuals de la població i ajudar en tot allò que puguem. Em sento afortunat de dedicar-me a aquesta professió que em permet millorar la qualitat de vida de la població. Per això és molt important cuidar el sistema de benestar actual i els seus professionals, que són els qui el sustenten.

I per què cardiòleg?

Durant les primeres setmanes de vida vaig patir una cardiopatia i aquell fet va marcar la meua família. La mare sempre explica que guarda un dibuix de quan jo tenia 5 anys en què deia que volia ser metge del cor. D'aquell temps sempre recordarem la cardiòloga pediàtrica del Trueta, que va ajudar-nos en moments complicats. Ella, per a mi, és l'ideal a seguir: molta professionalitat i una gran humanitat.

Una estadística recent revela que gairebé el 30% de les morts a Catalunya són causades per malalties cardiovasculars.

La societat n'està al cas?

En general, crec que sí. Però la pandèmia va distorsionar la importància de la salut cardiovascular. Per sort, ja hem passat aquesta etapa i s'ha tornat a posar èmfasis en la prevenció. Cal lluitar aferrissadament contra els factors de risc cardiovascular modificables, com ara el tabaquisme, l'obesitat, la diabetis mellitus, la hipertensió arterial i la hipercolesterolèmia. Avui dia encara visitem pacients que no han tingut contacte amb el sistema sanitari des d'abans de la pandèmia...



Creu que els esportistes d'elit són conscients que han de cuidar el seu cor tant o més que la seva musculatura?

De fet, el cor és un múscul que sempre està en moviment. La majoria d'esportistes tenen clar que per posar el cos i el cor en situacions límit és bo fer un estudi cardiovascular complet amb electrocardiograma, ecocardiografia i prova d'esforç. Actualment, les diferents federacions esportives demanen valoracions en funció de si són esportistes d'elit o practiquen esport amateur.

Quines són les principals malalties cardiovasculars que poden afectar els esportistes d'elit?

Qualsevol malaltia cardiovascular. La principal diferència amb la resta de la població és que sotmeten el seu cos a unes condicions extremes. Per tant, és recomanable fer avaluacions individualitzades. Dependrà del tipus d'esport que practiquin, la quantitat d'hores dedicades a la setmana, l'edat dels esportistes, els antecedents previs...

Hi ha manera de detectar-les amb antelació?

La tecnologia mèdica evoluciona molt ràpidament. La imatge cardíaca actual amb ecocardiografia permet identificar la gran majoria d'alteracions cardíques estructurals. Es tracta d'una prova ràpida, reproducible i segura (no emet radiació

ionitzant) que permet visualitzar les diferents cavitats cardíques i identificar les principals cardiopaties. Pel que fa a les patologies elèctriques del cor, algunes es poden identificar amb un electrocardiograma. Cal dir que aquestes proves no ens permeten predir si patirem un infart o una arrítmia cardíaca en el futur, però ens donen informació molt valuosa de l'estructura i electricitat del cor en aquell moment.

Com podem cuidar el nostre cor, si som esportistes amateurs?

De la mateixa manera que els esportistes d'elit. Banyoles és una ciutat ideal per desenvolupar-hi una vida saludable, ja que tenim la gran sort de disposar d'un entorn natural extraordinari com és l'Estany per cuidar el nostre cor. Aprofitem-lo! La conjunció entre la dieta mediterrània, l'activitat física moderada i un bon entorn social són clau pel manteniment de la salut de qualsevol persona.

I a les escoles s'ha de fer pedagogia: no fumar ni beure, seguir una dieta equilibrada, practicar algun esport...

Fa uns 10 anys que visitem els instituts del Pla de l'Estany per fer-hi un cribatge cardiovascular universal a la població de la comarca. Els alumnes són la població adulta del futur i l'institut és el lloc perfecte on introduir els conceptes de reanimació cardiopulmonar (cal ensenyar a actuar a la població davant d'una situació de mort sobtada cardíaca), promoció de la salut i prevenció cardiovascular. Potser caldria prioritzar aquesta temàtica en l'àmbit de l'ensenyament obligatori. Sabem que encara que la majoria de joves de la comarca practiquen esports extraescolars, hi ha un 10% de sobrepès juvenil. Aquest subgrup d'alumnes és especialment vulnerable i és al qual cal dirigir projectes de promoció de la salut.

Per acabar, creu que, malgrat tot, l'esport és una bona medicina per al cor?

Definitivament, sí. L'esport, en la seva mesura correcta, és recomanable per a tota la població que vulgui cuidar el seu cor. Animo a tothom a què el practiqui en grup o en solitari, fent allò que més els agradi.



Els equips Sub21 i Sub16 a Arcos de la Frontera - Foto: Caiac Polo CNB

Tercer lloc del Sub 16 i cinquè del Sub 21 al Campionat de Joves Promeses

Els equips Sub 21 i Sub 16 de caiac polo del Club Natació Banyoles van participar els dies 3 i 4 de setembre al Campionat d'Espanya de Joves Promeses a Arcos de la Frontera, a Cádiz.

L'equip Sub 16, format per Mariona Tarradas, Llum Hidalgo, Roger López,

Carlos Ortega, Jan Pujolar, Oleguer Viñola i Judit Planagumà, va aconseguir una tercera posició. D'altra banda, el Sub 21, amb Ferran Masanas, Joan Ramon, Pau Alsina, Ferran Carbonell, Alex Mumbrú, Mateu Farrés i Guillem Comaposada, va ser cinquè.

Sub 16

Fase de grups

Oxio 3 - 10 CN Banyoles
Pinatar 3 - 3 CN Banyoles
Arcos 6 - 1 CN Banyoles
Valdepeñas 1 - 10 CN Banyoles
Alaquas 2 - 8 CN Banyoles
Burriana 3 - 2 CN Banyoles

Semifinal

Arcos 8 - 3 CN Banyoles

3r i 4t lloc

Burriana 4 - 5 CN Banyoles

Sub 21

1a fase de grups

Ciencias 4 - 5 CN Banyoles
Arcos 8 - 1 CN Banyoles

2a fase de grups

Burriana 4 - 3 CN Banyoles
Málaga 7 - 6 CN Banyoles

5è i 6è lloc

Alaquàs 5 - 10 CN Banyoles

"US DESITGEM MOLT BONES FESTES"

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 Ciberrisc, protegeix la teva empresa contra tot atac cibernètic

CONSULTA'NS SENSE CAP COMPROMÍS

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

Vuitena posició de l'Absolut a Madrid

L'equip Absolut de caia polo del Club Natació Banyoles van participar el cap de setmana del 17 i 18 de setembre al Campionat d'Espanya de clubs a Puerta de Hierro (Madrid). L'expedició banyolina va estar formada per Ferran Masanas,

Joan Ramon, Pau Alsina, Ferran Carbonell, Miquel López, Lluís Reverter i Esteve Arbeloa. El CNB va obtenir la vuitena posició en un torneig en què es va retrobar amb els equips de primera divisió amb els quals competirà la propera temporada, després d'assolir l'ascens.

1a fase de grups

CN Banyoles 8-4 Piragua Madrid
CN Banyoles 20-0 C.P. Lugo
CN Banyoles 4-6 Retiro
CN Banyoles 4-4 Burriana

2a fase de grups

CN Banyoles 2-7 K.P. Arcos
CN Banyoles 2-3 K.P. Málaga
CN Banyoles 1-5 Castellón

7è i 8è lloc

CN Banyoles 2-4 Ciencias



Els integrants de l'Absolut de la secció - Foto: Caia Polo CNB

AMSA

Plata estatal del Sub 16 representant a la selecció catalana

Els equips Absolut, Sub 21 i Sub 16 de caiac polo del Club Natació Banyoles van participar durant el cap de setmana de l'1 i del 2 d'octubre al Campionat d'Espanya per Federacions Autònòmiques a Verdú, a Galícia. Tots tres van comptar amb un 100% de palistes del CNB, competint en aquesta ocasió per la Federació Catalana de Piragüisme.

Destaca la segona posició del Sub 16, format per Mariona Tarradas, Llum Hidalgo, Roger López, Carlos Ortega, Jan Pujolar, Joan Pera, Oleguer Viñola i Judit Planagumà. El Sub 21 va ser sisè, integrat per Ferran Masanas, Joan Ramon, Pau Alsina, Ferran Carbonell, Alex Mumbrú, Mateu Farrés i Guillem Comaposada. Finalment, l'Absolut va acabar en cinquena posició representat per Ària Compte, Pau Feliu, Miquel López, Esteve Arbeloa i Albert Moreno.

Sub 16

Fase de grups

Madrid 4 - 5 Catalunya
València 2 - 2 Catalunya
Galícia 0 - 4 Catalunya
Andalusia 10 - 1 Catalunya

Semifinal

Madrid 2 - 5 Catalunya

Final

Andalusia 5 - 1 Catalunya

Sub 21

Fase de grups

Andalusia 8 - 3 Catalunya
Galícia 8 - 5 Catalunya
C. la Mancha 3 - 3 Catalunya
València 10 - 2 Catalunya
Madrid 5 - 3 Catalunya

5è i 6è lloc

Madrid 5 - 4 Catalunya

Absolut

Fase de grups

Galícia 6 - 1 Catalunya
Andalusia 6 - 5 Catalunya
València 6 - 3 Catalunya
Madrid 8 - 3 Catalunya
(no hi va haver fase final al ser només cinc equips)



Els integrants de l'equip Sub 21



Els Sub 16 a dalt del podi

L'Absolut, a l'aigua - Fotos: Caiac Polo CNB



Sis equips per seguir creixent amb la màxima il·lusió

La nova temporada a la secció de waterpolo ha començat sense massa canvis en l'estructura esportiva però consolidant el projecte. La secció compta amb els mateixos sis equips: Absolut, Infantil i Benjamí íntegrament amb jugadors de la casa i Juvenil, Cadet i Aleví combinats amb el GEIEG (l'Aleví també amb el CN Olot). Tot seguit repassem les primeres setmanes de competició de tots ells.

Absolut

El primer equip del CNB va iniciar la temporada de la millor manera possible demostrant el seu gran potencial quedant segon al campionat provincial al setembre. Posteriorment, però, diverses lesions i alguna baixa per motius laborals van provocar que els tres primers partits de lliga es juguessin amb els jugadors justos per competir. Tot i les derrotes contra el CN Olot, l'AESE i el CW Sant Adrià, l'equip va demostrar un bon nivell als trams inicials dels partits. El moment importat d'aquesta primera volta arribarà aquest hivern. Recordem que, tot perdre la categoria a segona l'any passat, ara juguen a primera catalana pels canvis aplicats per la Federació i per les renúncies d'altres equips.



L'equip Absolut fent pinya - Foto: Waterpolo CNB

Juvenil

El Juvenil va aconseguir una gran victòria a casa de l'AESE en el primer partit de lliga, fet que mostrava el gran nivell que poden aconseguir enguany. L'equip llavors va encadenar tres derrotes seguides molt ajustades contra rivals del seu nivell: CN Premià, CN Granollers i CN Sant Feliu. Abans d'acabar el novembre, però, van tornar al camí de la victòria guanyant a domicili al CN Caldes.



Els infants rebent instruccions - FOTO: @__mie__

Cadet

Els nostres cadets, quan es va tancar aquesta revista, només havien disputat dos enfrontaments, amb una derrota a la piscina del CN Terrassa i una victòria també a domicili contra el CN Caldes.

Infantil

Es tracta del més nombrós dels equips d'aquesta temporada, amb 20 jugadors i jugadores. Un equip mixte que ens fa adonar del gran futur de la secció. De moment es troben en fase d'adaptació a la lliga, ja que molts d'ells és el primer any que juguen a la categoria.

Aleví

Amb un sol partit disputat, una derrota contra el CN Poblenou, és un equip que segur que anirà de menys a més.

Benjamí

Els més petits, els benjamins, tot just comencen la temporada de jornades i tornejos aquest mes de desembre. Un equip que segueix creixent setmana a setmana amb moltes ganes i il·lusió.



Instants previs a començar un partit - Foto: @__mie__



club natació banyoles

ENTRENEM PERSONES, FORMEM ESPORTISTES

Biel Planas és becat per entrenar al CAR de Sant Cugat

Biel Planas, triatleta del CNB, ha estat becat per entrenar aquesta temporada al CAR (Centre d'Alt Rendiment) de Sant Cugat. Planas (2004) va aconseguir bons resultats el curs passat, com la victòria al XX Triatló Ciutat de Mataró, la segona posició al III Aquatló Jove de Barcelona i el tercer lloc al V Duatló de Viladecans. També va participar al Campionat d'Espanya de Triatló a Pontevedra, on va ser 31è de la seva categoria.



Jordi Casanova, Biel Planas i Pol Espinosa - Foto: Triatló CNB



Espinosa, al centre de la imatge - Foto: Triatló CNB

Àlex Espinosa, campió de Catalunya d'aquatló a Cunit

Diumenge 24 de juliol es va disputar el campionat de Catalunya d'aquatló per categories a Cunit. Àlex Espinosa es va proclamar campió de Catalunya en categoria Juvenil masculí. Ariadna Llop es va quedar a les portes del podi amb una 4a posició en Sub 23 femení. Martí Carol va ser 7è en Sub 23 masculí i Aitor Espinosa 17è en Absolut masculí. A la classificació per clubs, el CNB va aconseguir la 7a posició masculina (en la femenina no hi havia suficients participants del Club per aparèixer a la classificació). La prova consistia en un quilòmetre de natació i cinc de cursa a peu.

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



Dune Ferran sortint de l'aigua - Autor desconegut

Dune Ferran, 6a al Campionat d'Espanya súper esprint

La triatleta del Club Natació Banyoles, Dune Ferran, va ser sisena en categoria cadet al Campionat d'Espanya de Triatló súper esprint celebrat a Cartagena a principis d'octubre. Ferran, que ja havia acabat en aquesta posició a la prova preliminar, va acabar amb un temps de 24 minuts i 55 segons, a només 42 segons de la primera classificada. També van participar al campionat els següents esportistes del CNB en modalitat esprint o súper esprint segons el cas:

Eloi Compta: 29è del grup 20-24 anys (1:04:30)
Gerard Romagós: 14è del grup 25-29 anys (1:04:27)
Enric Ferran: 7è del grup 50-54 anys (1:06:13)
Carla Maestre: 42a a la prova preliminar Júnior (30:32)
Àlex Espinosa: 18è a la prova preliminar Juvenil (22:40)
Biel Planas: 20è a la prova preliminar Júnior (22:26)





Dune Ferran i Àlex Espinosa, campiona i subcampió de Catalunya

Diumenge 11 de setembre es va disputar el Campionat de Catalunya de triatló sprint a Vilanova i la Geltrú amb excel·lents resultats per als nostres triatletes. Dune Ferran es va proclamar campiona de Catalunya de categoria Cadet i, Àlex Espinosa, subcampió de Catalunya en categoria Juvenil.

També van participar-hi Eloi Compta (13è Sub23), Enric Ferran (4t Veterà 2), Nil Torrentà (37è Absolut) i Gerard Romagós (43è Absolut).

Plata de Grau Serramitjana al Campionat d'Espanya esprint de Joves Promeses



Els palistes que van participar al Campionat - Foto: Piragüisme CNB

La secció de piragüisme del Club Natació Banyoles va participar a finals de juliol al Campionat d'Espanya esprint de Joves Promeses Infantil i Cadet a l'embassament de Pontillón de Castro (Pontevedra). El resultat més destacat va ser per a Grau Serramitjana, que va aconseguir la medalla de plata en Home Cadet A K1 500.

També van assolir bons resultats a la Final A Unai Gimenez amb Pere Serra, 4ts en Home Infantil B K2 1.000; Grau Serramitjana amb Paula Cullerell, 4ts en Mixte Cadet K2 500 i Pau Pera amb Lluc Gonzalez, Blai Bofill i Grau Serramitjana, 9ns en Home Cadet K4 1.000. Finals B per Paula Cullerell, 1a en Dona Cadet A K1 500; Joana Vergés amb Duna Gonzalez, Emma Jordà i Paula

Cullerell, 1es en Dona Cadet K4 500; Jordina Coll amb Judit Vilà, 6es en Dona Infantil B K2 500 i Unai Gimenez amb Pere Serra, Gerard Fernandez i Roger Lopez, 7ns en Home Infantil K4 1.000. Final C per Emma Jordà amb Joana Vergés, 4es en Dona Cadet K2 500; Ariadna Gràcia amb Bruna Aguilar, 7es en Dona Infantil A K2 500 i Blai Bofill amb Joana Vergés 6ns en Mixte Cadet K2 500.

Bronze per a Laia Pèlachs a l'Europeu de Munich

Laia Pèlachs, palista del Club Natació Banyoles, va guanyar el 19 d'agot la medalla de bronze al Campionat d'Europa de piragüisme de Munich de modalitat esprint en K2 1.000 amb la seva companya d'em-

barcació Begoña Lazkano, del Donostia Kayak. Totes dues ja havien guanyat l'any passat la plata en aquesta mateixa prova a Poznan (Polònia). Cal destacar que Pèlachs venia directament del Canadà després

d'haver estat quarta en K4 500 al Campionat del Món esprint uns dies abans. Un cop va haver tornat a Banyoles, se li va fer un homenatge a l'Ajuntament de la ciutat juntament amb el remer Aleix Garcia.





Els participants del CNB al campionat d'Espanya - Foto: Piragüisme CNB



Queralt Rodríguez a l'Europeu de Cagliari - Foto: RFEP



Els mundialistes del CNB a Portugal - Foto: Piragüisme CNB

Magnífics resultats de la secció en caiac de mar

Els palistes banyolins han aconseguit grans fites durant la temporada de caiac de mar. Han participat en campionats de Catalunya, d'Espanya, d'Europa i, fins i tot, al Mundial. Tot seguit repassem els èxits que han assolit.

Campionat d'Espanya

Sanlúcar de Barrameda va acollir els dies 3 i 4 de setembre la darrera prova de caiac de mar de la temporada a nivell estatal, el Campionat d'Espanya, amb una nombrosa participació de palistes provinents de tot l'Estat.

Els esportistes banyolins van aconseguir-hi bons resultats: Grau Serramitjana va ser 5è en Home Cadet SS1, Patllari Camps 3r en Home Juvenil OC1, Queralt Rodríguez 2a i Paula Coll 3a en Dona Juvenil SS1, Marc Andrade 17è en Home Juvenil SS1, Albert Corominas 11è en Home Sènior SS1 i Paula Coll amb Queralt Rodríguez 1es en Dona Juvenil SS2. Per clubs, el CNB va finalitzar en 11a posició.

Europeu

Queralt Rodríguez va ser 5a en categoria Juvenil SS1 al Campionat d'Europa de caiac de mar celebrat a Cagliari (Itàlia) a mitjans de setembre. La banyolina va ser 26a a la classificació general.

Mundial

Gran experiència i resultats de la secció de piragüisme del Club Natació Banyoles al Campionat del Món de caiac de mar disputat a principis d'octubre Viana do Castelo (Portugal).

Destaca la gran victòria de Patllari Camps en Home Juvenil OC1. Queralt Rodríguez va ser 10a i Paula Coll 11a en Dona Juvenil SS1; Irma Julià 17a en Dona Sub 23 SS1; Marc Andrade 34è en Home Juvenil SS1 i Albert Corominas 47è en Home Sènior SS1.



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

Nova edició del Trofeu Ciutat de Banyoles

Gran jornada de piragüisme la que es va viure el 15 d'octubre al matí a l'Estany de Banyoles, amb la disputa del IX Trofeu Ciutat de Banyoles i de la 6a Prova de la Lliga Saül Craviotto. La participació va ser molt bona i, les condicions climatològiques, ideals per a la pràctica del piragüisme.

Els resultats banyolins més destacats al Ciutat de Banyoles, una prova de 45 minuts en què s'han de completar el màxim nombre de voltes possibles a un circuit davant del Club Natació Banyoles, van ser el podi complet en Home Absolut 2xK1 amb David Darné amb Marc Serra (1rs); Pol Busquets amb Ofir Chinchilla 2ns i Eudald Vila amb Blai Muñoz 3rs; en Dona Absoluta 2xK1, Iona Vicens amb Queralt Rodríguez 1es; en Mixte Absolut 2xK1 Aurora Figueras amb Albert Martí 1rs i Irma Julià amb Lluís Darné 3rs. I, en Home Absolut 2xSS1, Federico Natoli amb Guillem Parera 1rs.



Fotos: Jordi Serra



Compta 1
ASSESSORS

**ASSESSORAMENT FISCAL, COMPTABLE I
LABORAL PER EMPRESES I PARTICULARS**

T: 972 57 48 55 · F: 972 57 42 13 · c1b@compta-1.cat
www.compta-1.cat · C/ Rambla, 12 · 17820 · Banyoles

Entrevista a Judit Vergés

“Segueixo l'actualitat del Club, sobretot de piragüisme i de natació”

Judit Vergés (1993) va formar-se com a esportista al Club Natació Banyoles. Des dels cinc anys ja feia natació i, a partir dels quinze, es va iniciar en el salvament i socorrisme. I no li va anar malament, ja que del 2011 al 2014 va formar part de l'equip nacional i va guanyar l'Europeu Júnior (2012) en rescat amb taula i va ser plata a l'Europeu Absolut (2013) i bronze al Mundial Absolut (2014) en la mateixa modalitat. Més tard, per diverses circumstàncies, va canviar de club i va anar a viure a les Illes Canàries. Allà va entrar en contacte amb el surfski (caiaç de mar) i amb el paddleboard. I també va ser un encert: en surfski va aconseguir la plata a l'Europeu (2018), el bronze al Mundial (2021) i l'or als europeus del 2021 i 2022. En paddleboard, plata en carrera llarga distància i carrera tècnica (2018) i or en carrera llarga i plata en la tècnica (2022). A més, el 2019 va ser campiona d'Europa de salvament i socorrisme en oceanwoman, rescat amb taula i tapling. Un palmarès envejable.

Què en recordes del teu pas pel Club Natació Banyoles?

Moltes coses i en tinc molt bons records. Part de la meua infància i adolescència l'he passat al CNB, era la meua segona casa. Les hores d'entrenament amb en Jordi i la Rut, els estius en què passàvem el dia sencer al Club després de cada entrenament jugant a cartes, a atrapar al trampolí, o passant l'estona de qualsevol manera, els campionats amb l'equip, el bon grup que teníem... Si recordo aquella època sempre somric i em ve un sentiment de nostàlgia.

Vius a les Illes Canàries, què et va portar a anar cap allà?

A finals de 2015, després d'acabar la carrera universitària i d'haver fet un any sense competir i entrenar tant, vaig decidir que per poder tornar a competir i entrenar necessitava un equip, perquè a Banyoles tot el que era salvament entrenava sola... Llavors vaig fer el canvi a l'Alcarreño de Salvamento, que m'havien adoptat prèviament en concentracions i campionats, i part de l'equip de platja estava a Gran Canària perquè començaven aquell any a entrenar allà pel bon clima que hi fa durant tot l'any. Llavors, em van oferir d'anar amb ells.

Al CNB vas destacar sobretot en salvament i socorrisme, però ara també practiques esports totalment diferents. Quin és el motiu del canvi?

A Gran Canària hi ha el Club Amigos del Piragüismo. Nosaltres aprofitàvem de tant en tant per anar a entrenar amb ells un parell de dies a la setmana. A finals de 2017 em van oferir ser entrenadora de



piragüisme dels petits del club i vaig acceptar. Evidentment, no en tenia ni idea de piragüisme. Tenia coneixements d'onades i de surf, però no de tècnica, ni de pista, ni d'equilibri... Em vaig haver de posar les piles en poc temps i vaig començar a entrenar més seriosament surfski, fins que al febrer de 2018 vaig participar a la primera competició. Em va anar bastant bé i vaig decidir continuar. D'altra banda, el mateix 2018, la federació de salvament em va deixar de banda, i amb més motiu em vaig centrar en altres esports que em sentia més valorada.

Per qui no ho conegui, en què consisteixen el surfski i el paddleboard?

El surfski forma part de la federació de piragüisme i es practica al mar. Les competicions consisteixen a sortir des d'un punt i acabar a un altre, i solen rondar entre els 15 i 25 km aproximadament. El que busquem és tenir el vent i les onades a favor (downwind), de manera que intentem surfejar aprofitant les condicions. Moltes vegades no guanya el que més rema, sinó el que sap llegir millor el mar.

El paddleboard està dins de la federació de surf, i va lligat amb el SUP (Stand Up Paddle). Els mundials de SUP inclouen el Paddleboard o prone, ja que es fan les mateixes distàncies que les proves de SUP race. Consisteix en dues carreres: una que seria la Long Distance Race de 18 km aproximadament i l'altra carrera és la Technical Race, que consisteix en 5 km.

Has aconseguit títols importants, com el recent Campionat d'Europa de surfski. T'esperaves arribar tan amunt?

No, i menys en una modalitat que se'm

Entrevista

donava tan malament fa cinc anys. Per mi el surfski ha estat com un salvavides. Em va donar la motivació i les ganes de continuar lluitant per alguna cosa que em feia feliç.

Quin és el títol o la medalla que més il·lusió t'ha fet?

Crec que la medalla que sempre recordaré, sobretot pel moment en què la vàrem guanyar, va ser el bronze mundial amb rescat amb taula de salvament del 2014, juntament amb la meua companya d'equip Itziar Abascal. Avui dia ho recordo i em continuo emocionant.

Quins objectius et marques per la propera temporada?

No m'he marcat cap objectiu a nivell de resultats. M'agradaria poder participar al mundial de surfski, però principalment vull seguir gaudint del que faig. Són molts d'anys ja en el món de la competició, i a vegades cometem l'error d'enfocar-ho tot a un objectiu i ens oblidem que el més important és el camí. El que hagi de ser, serà.

Què trobes a faltar de Banyoles i del Club?

La meua família, els meus pares... Tot i que sempre fan tot el possible per venir a veure'm, sempre se'm fa un nus a la gola a l'hora d'acomiarar-nos. I les meves amigues... El grup d'amigues de tota la vida, amb les que has passat mil i una aventures. Del Club, el grup d'entrenament que teníem i d'amics i com fèiem que els entrenaments passessin millor. És difícil trobar un grup així.

Segueixes l'actualitat del CNB o d'alguna secció en concret?

Segueixo l'Instagram del Club i m'assabento una mica de tot. Segueixo més les seccions de piragüisme i de natació.



Vergés, a l'esquerra amb gorra, l'any 2003 durant la seva etapa al CNB - Foto: Arxiu CNB



La banyolina en una competició de surfski - Foto: Arxiu CNB

Vergés competint en salvament - Foto: Arxiu CNB



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 s'hi veu un grup de banyistes durant la celebració del 25è aniversari del Club Natació Banyoles (1975). Ens faltaria saber: qui va ser el fotògraf? Qui són aquestes persones? De quina activitat es tractava?

Qui ho sàpiga es pot posar en contacte amb l'Arxiu Comarcal del Pla de l'Estany:

ARXIU COMARCAL DEL PLA DE L'ESTANY

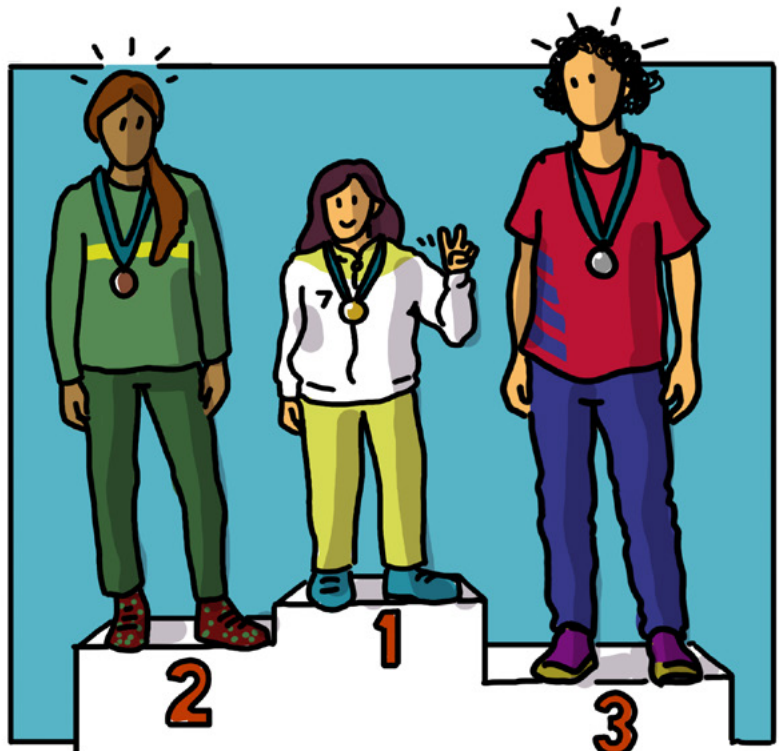
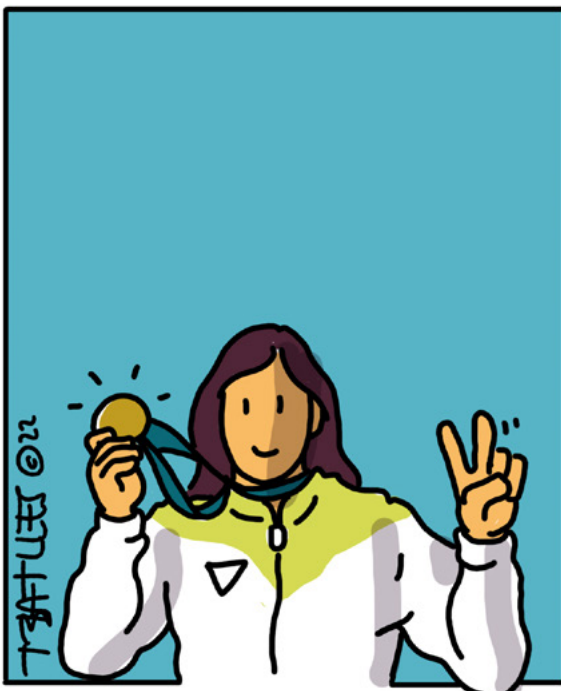
Pl. del Monestir, 30. 17820-Banyoles

Telèfon: 972 58 40 70

Correu: acplaestany.cultura@gencat.cat

<http://cultura.gencat.cat/arxius/acpe>

L'acudit Per Toni Batlles



Hummus de llentia caviar i olives kalamata amb mini verdures i terra de malta

Restaurant El Brot (Vilavenut) Sergi Fàbregas



Foto: Martí Navarro,

Ingredients per a l'hummus

500 gr de Llenties caviar
70 gr de tahina (pasta de sèsam)
70 gr de olives kalamata (sense os)
50 gr d'aigua de la cocció de les llenties
50 gr d'oli de oliva verge
10 gr d'all escalivat (10 min a 180 graus al forn amb oli i sal)
25 gr de suc de llimona
3 gr de ras hanout
3 gr de comí
3 gr de pimentó vermell dolç

Ingredients de la terra de malta:

- 110 gr de farina de blat fluixa
- 55 gr de malta
- 50 gr de farina d'ametlla
- 12 gr de sucre
- 3 gr de sal
- 75 gr de cervesa negra o torrada

Ingredients per a les mini verdures

- Mini pastanagues
- Ravanets
- Naps petits
- Remolatxes petites
(es pot jugar amb les verdures que vulguis)

Procediment per fer l'hummus:

Pas 1: Posar a coure a partir d'aigua freda les llenties 40 min a partir d'ebullició a foc lent.

Colar, reservar l'aigua i deixar-ho refredar

Pas 2: Escalivar els alls i pelar-los.

Pas 3: Barrejar tots els ingredients de l'hummus i triturar amb termomix o turmix fins que quedi una bona consistència (tipus paté) (compte amb l'aigua de la cocció, s'ha de barrejar l'aigua fins aconseguir una textura prou consistent, la quantitat és aproximada).

Procediment per la terra de malta

Pas 1: Triturar tots els ingredients, a la termomix o en un got triturador, menys la cervesa, fins que quedi fi.

Pas 2: Afegir la cervesa en dues o tres tandes sense amassar.

Pas 3: Estirar la massa desengrunant-la amb els dits en una placa amb silpat o paper de forn (3mm de gruix màxim)

Pas 4: Coure al forn a 110 graus durant dues hores i refredar.

Pas 5: Desengrunar la massa ja seca, i triturar-la a la termomix o got triturador fins que quedi com sorra fina. Tot seguit afegir-li oli d'oliva o mantega fosa fins que quedi aspecte de "terra humida" i reservar.

Procediment per les verdures:

Netejar bé les verdures deixant, dos dits de les seves fulles.

Tallar-les en format petit del centre cap a fora (tres dits màxim de llarg)

Per l'emplatat:

Posar l'hummus en un bol o plat fondo, "clavar-li" les verdures variades a gust, i enterrar-les en la terra de malta. Acabar el plat amb oli de oliva o d'alguna herba aromàtica i acabar el plat decorant-lo amb algun brot o planta silvestre al gust.

Apunt final: Aquest plat es pot fer en molts formats, en calent, amb les verdures cuites, en fred amb les verdures crues, o també es pot jugar marinant amb llimona i vinagre alguna verdura, i es podria transformar el plat posant a la base algun puré, al cap i a la fi la finalitat es aconseguir un plat divertit i saludable que representa "un mini l'hortet" per compartir o acompanyar un bon menjar.



Pessebre vivent de Vilavenut



Acabades les representacions, xocolata i coca per a tothom

Amb la col·laboració d'ALMA CUBRAE

www.vilavenut.eu

Dies 17 i 18 de desembre 2022 a les 7h de la tarda
Entrada gratuïta

Avantatges pels socis

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



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



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.

NCK

20% de descompte addicional sobre el preu d'outlet de totes les nostres marques (excepte en període de rebaixes, descomptes i promocions). Polígon industrial Pont Xetmar Carrer D – Cornellà de Terri



2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles.



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



Contracta una assegurança 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€.



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 Fortafts Adults (120€), una hora de classe d'esquí o snowboard de REGAL.



EIPosteDeMata

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.

IAS sport

En bones mans

Unitat de Medicina de l'Esport de l'Hospital Santa Caterina de Salt IASport ofereix descompte d'un 15% en les revisions mèdico-esportives d'alt rendiment, amb anàlisi de gasos espirats, per determinar els paràmetres que ens permetin optimitzar el nostre entrenament per millorar el nostre rendiment esportiu. Telèfon: 972 18 69 22 medicina.esportiva@ias.cat



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)



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



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



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



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.



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



Ofereixo 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



disseny gràfic · il·lustració · fotografia · producció gràfica i digital



Disseny d'estratègies de comunicació gràfica i digital
Tel. 972 576 051 · www.graficman.eu

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



club natació banyoles



Accés als formularis de publicitat
i descàrrega de revistes

Per anunciar-vos a la revista: 600 503 809 · club@graficman.com