

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles

**Lluís Güell i el Club
Esport amb seny
La llei de Jante**



Pels que no es poden treure l'esport del cap

+10% DTE.

DESCOMPTES ESPECIALS per a socis del Club Natació Banyoles

En compres de matalassos i articles de descans a qualsevol botiga de Neru o Galerías

*Oferta vàlida presentant el carnet de soci del Club Natació Banyoles i el DNI. No acumulable a altres promocions vigents.



Troba'ns a:

Botiga Neru: Ronda Sant Antoni M. Claret, 12, baixos, Girona. Tel. 872 26 90 41.

Espais Neru de Galerías: Girona, Sarrià de Ter, Olot, Figueres, Palafrugell, St. Antoni de Calonge, Blanes.

Segueix-nos a:   | www.neru.es | www.galerias.cat



club natació banyoles

Editorial

Encetem els darrers dies de l'any 2019, un any que s'ha vist alterat per la situació que viu el país i que va portar a la Junta a prendre la decisió de suspendre els actes previstos per la Diada de Sant Martí, arran de la sentència del procés. Desitgem que en els pròxims dies el diàleg entre les parts esdevingui una realitat i que permeti una solució negociada al conflicte polític.

Un any en què el Club Natació Banyoles ha seguit creixent en la part esportiva, social i cultural, fent a més un esforç econòmic molt important en la millora de les instal·lacions i la remodelació de la zona nord.

Pel que fa a l'àmbit esportiu, s'ha produït una millora constant de totes les seccions gràcies al treball de tots els esportistes i entrenadors. En primer lloc, s'ha aconseguit una fita molt important: la classificació del dos sense timoner, amb el rem del Club Manel Balastegui i el seu company Rodrigo Conde, per als Jocs Olímpics de Tokio. A més, la preparació d'aquest bot

ha anat a càrrec de l'entrenador del Club Carles Grabulosa. En segon lloc, a nivell d'organització de proves esportives, també ha estat un any molt intens, amb moltíssimes proves. Això ha fet que una vegada més hagi quedat palès l'esforç de tots els voluntaris, que fan que el Club sigui considerat un referent en l'organització de campionats.

En l'àmbit social, m'agradaria destacar el nomenament del Club com a Entitat d'Utilitat Pública, significat un reconeixement molt gran a la tasca social que porta a terme el Club des de fa molts anys. Aquest fet ens compromet a intensificar encara més la nostra vessant social i de solidaritat.

En Cultura, voldria accentuar l'esforç per recuperar l'històric vessant cultural que va tenir el Club a les dècades dels seixanta i setanta, tant amb propostes pròpies com propostes compartides amb altres entitats de la comarca. Per exemple, una novetat recent han estat els Concerts d'Aigua, una programació de música clàssica de petit

format que s'ha dut a terme amb la col·laboració de Joventuts Musicals de Banyoles (JMB).

En relació amb les obres i manteniment del Club, destacar la remodelació de la zona nord del Club que en els pròxims mesos esdevindrà una realitat i que haurà permès una millora molt important de la visual de l'Estany, la reordenació d'espais i la millora de la seguretat. També hem seguit posant al dia totes les instal·lacions de l'edifici, amb millora a les canalitzacions d'aigua i la substitució de la màquina refredadora com a més destacades, sempre procurant minimitzar les molèsties per als socis.

Per acabar, només em queda desitjar a tots els socis i sòcies unes bones Festes de Nadal!

Albert Comas Trayter



Foto: Pere Alsius Malagelada
Arxiu Família Alsius).

Sumari

03	Editorial	23	Reportatge
04	Racó del soci		El CNB, capital de les Aigües
05	El club informa		Obertes aquest estiu 2019
	Assemblea general ordinària de socis	24	Rem
13	Natura	26	Reportatge
	Palol de Revardit		Pol Gil i Mireia Belmonte guanyen la 76a Travessia a l'Estany de Banyoles
14	En forma	28	Reportatge
	Què oferim al servei de fisioteràpia del CN Banyoles?		Lluís Güell i el Club
16	Salvament i socorrisme	30	Atletisme
17	Mens Sana	32	Piragüisme
	La llei de Jante	34	Salut
18	Natació		Els beneficis de l'exposició solar
21	Waterpolo	35	Caiaçpolo
22	Triatló	36	De Viatge
			Tardor al Japó
		37	Mr Zapping
		38	Nutrició
		39	Avantatges pels socis

Racó del soci

per Carles Moreras

CARTA 1

Bon dia,
Som un grup de pares de nens que fan el curs de natació els divendres. Des que ha començat el curs s'han perdut dos dies, un perquè era festiu (dia 1 de novembre) i, l'altre, el 18 d'octubre (vaga general). El primer podem arribar a comprendre que sigui festiu i no es pugui recuperar, tot i que marca una diferència amb els altres grups que fan el curs un altre dia de la setmana (també el 6 de desembre cau en divendres i es perdran aquell dia de curs). El segon, creiem que lògicament sí que s'hauria de compensar d'alguna manera, per exemple recuperant el dia. El dia de la vaga general els treballadors tenien tot el dret de fer-la, però els usuaris no vam poder escollir (ni tan sols se'ns va informar que no es faria el curs aquell divendres). Per tant, hem perdut un dia que ja hem pagat i els treballadors no han cobrat. Som més pares que pensem el mateix i demanem que se'ns doni la possibilitat de recuperar el dia, per equiparar una mica el ritme dels altres grups. Agrairiem que reflexionéssiu sobre aquest tema. Esperem la vostra resposta. Gràcies. Atentament, Cursetista 81941.

Benvolguts,
Comprenem la situació i, malgrat això, li hem de respondre que no poden assumir la seva petició pels motius que exposem a continuació. Els cursets de natació del Club no funcionen pel sistema de nombre de sessions sinó que van per curs sencer. Això vol dir que només es deixen de realitzar els festius oficials. Fins i tot es realitzen classes durant les vacances de Nadal i Setmana Santa (excepte vigílies de festius molt importants (consulteu la documentació informativa on apareix tota la informació). Malgrat es redueix el nombre de nenes i nens assistents en aquestes dates, es continua donant el servei. Els festius oficials i les vagues són un dret laboral que tenen els treballadors. En el cas de les vagues, no es poden ni saber ni preveure normalment i, també com els festius, poden donar-se en qualsevol dia laborable. Per tot això, entenem que no són responsabilitat de l'organització del servei. Per la mateixa dinàmica exposada, en realitzar-se classes d'octubre a juny ininterrompudament, tampoc queden dates lliures per recuperar sessions com comenta. Entenem que hi ha avantatges i inconvenients, com en tot sistema. Un dels avantatges és que, excepte festius i algunes vigílies, el nen/nena inscrit/a a

cursets podrà realitzar TOTES les sessions possibles (de l'altra manera hauríem de retallar el número inicial per permetre dies de recuperació...). De moment es realitzen amb aquest format. Quedo a la seva disposició per qualsevol altre dubte o aclariment. Vocalia d'Atenció al Soci.

CARTA 2

Bon dia,
Soc la sòcia 41360 i voldria saber com obtenir una còpia impresa del carnet de soci de les meves filles per poder aprofitar els convenis com Aquapark... Salutacions, Sòcia 41360

Bona tarda,
Gravem l'empremta, fem la foto i donem el carnet a partir dels sis anys. Si ja els tenen, podeu passar per l'oficina per gestinar-ho. Vocalia d'Atenció al Soci.

El club informa

Rebuda als dos mundialistes de rem del CNB

Manel Balastegui i Jordi Jofre van ser els representants del Club Natació Banyoles al Mundial de rem celebrat del 25 d'agost a l'1 de setembre a Linz Ottensheim, Àustria. En el cas de Balastegui, va arribar la final en LM2x (doble escull de pes lleuger) fent parella amb Rodrigo Conde. Tot i no poder assolir una medalla (van ser cinquens), el més rellevant és que van aconseguir l'objectiu que buscava aquesta temporada, classificar el seu bot per als Jocs Olímpics de Tòquio 2020, gràcies a haver arribat a la final. Cal destacar que l'entrenador va ser Carles Grabulosa, tam-



bé tècnic del CNB. Per la seva banda, Jordi Jofre va disputar la final E de M1x (esquif) quedant tercer de la seva regata i 27è de la classificació general. Pocs dies després van ser rebuts per re-

presentants de la secció de rem per felicitar-los a ells i a Rodrigo Conde. També es va donar l'enhorabona als tècnics Dani Rodríguez, Javi González i Carles Grabulosa.



club natació banyoles

Assemblea general ordinària de socis

Benvolguts/des socis/es,

Us convoquem a l'Assemblea General Ordinària de socis que tindrà lloc el dijous dia 27 de febrer de 2020, a les 20.00 h, a la sala de socis del Club, amb l'ordre del dia següent:

- 1.- Lectura i aprovació, si s'escau, de l'acta de l'Assemblea Ordinària celebrada el 28 de febrer del 2019.
- 2.- Ratificació de càrrecs de la Junta Directiva.
- 3.- Informe de les activitats socials i esportives de l'any 2019.
- 4.- Aprovació, si s'escau, de la memòria, liquidació del pressupost, balanç i comptes de l'exercici 2.019.
- 5.- Lectura de les propostes formulades per escrit pels senyors socis i sòcies, rebudes almenys amb vuit dies d'antelació a la celebració de l'Assemblea.
- 6.- Proposta i aprovació, si s'escau, de les noves quotes per l'any 2020.
- 7.- Proposta i aprovació, si s'escau, del pressupost per l'any 2020.
- 8.- Torn obert de paraules.

La Junta Directiva
Banyoles, 13 de desembre de 2019

Notes importants,

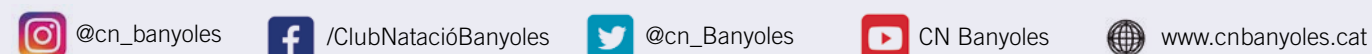
- a) La informació sobre les matèries objecte de l'Assemblea, punt 4t, estarà a disposició dels socis a la Secretaria del Club durant els 10 dies naturals anteriors al de la realització de l'Assemblea.
- b) L'acreditatiu per assistir a l'Assemblea serà el DNI.



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:

XARXES SOCIALS

El club informa

El CNB impulsa diverses accions per a ser més sostenible

El Club Natació Banyoles ha portat a terme aquesta tardor dues accions que demostren l'aposta ferma del Club per ajudar a preservar el medi ambient. Es tracta, d'una banda, de la implementació del primer motor elèctric per a usos esportius incorporat a un catamarà i, de l'altra, la substitució de màquines de venda d'ampolles de plàstic d'un sol ús per punts d'aigua i l'entrega de bidons d'aigua reutilitzables.

Primer motor elèctric per a un catamarà

Els catamarans de què disposa el Club són utilitzats diàriament per a fer desplaçaments per l'aigua, sobretot per part d'entrenadors i àrbitres de rem i piragüisme durant els entrenaments i competicions. Els principals avantatges que ofereix el nou motor elèctric són, sobretot, la reducció de l'impacte ambiental sobre l'Estany i l'acústic respecte les persones i animals. A més, permet un estalvi de gasolina d'aproximadament 1.000 € per any i de la mateixa quantitat en concepte de manteniment.

Aquest projecte es va iniciar el 2015 amb un estudi de recerca i s'ha acabat realitzant aquest setembre perquè actualment aquesta tecnologia ofereix més garanties. El motor que s'ha triat té una potència lleugerament inferior als 30CV dels de gasolina actuals i la seva bateria té una autonomia d'entre 1,5 a 3 hores segons la potència amb què s'utilitzi. La velocitat màxima després de les proves que s'han fet des de la primavera és de 9,6 nusos (18 km/hora aproximadament) i pot arribar a recórrer més de 80 quilòmetres a ritme d'entrenaments. Per a comprovar tots aquests paràmetres es pot consultar durant la navegació la pantalla que incorpora el mateix comandament del motor. Properament es pretén fer proves també en competicions.

Es preveu substituir en un futur el 50% dels motors de gasolina actuals i augmentar aquesta xifra a progressivament. Per a garantir la logística i el bon funcionament del catamarà s'han instal·lat dues torres de càrrega la vora de l'Estany que triguen unes dues hores a emplenar la bateria completament des de zero.

Campanya 'Residu zero'

D'altra banda, Club Natació Banyoles va iniciar el passat octubre la campanya 'Residu zero', que pretén conscienciar els seus usuaris i esportistes sobre el malbaratament que suposen els envasos de plàstic. El primer pas ha estat la substitució de les màquines de venda d'ampolles de plàstic d'un sol ús per dos punts d'aigua connectats directament a la xarxa. A més, es van repartir part dels 1500 bidons d'aigua reutilitzables amb els lemes 'Adéu plàstics' i 'Residu zero' als esportistes del Club, acció que es va repetir amb els socis que fan activitats dirigides i els grups d'estades esportives. D'aquesta manera, es vol fomentar que siguin reomplerts als punts d'aigua i, així, s'eviti la utilització d'una ampolla de plàstic d'un sol ús cada vegada.

Fotos: Nil Lázaro



El club informa

Carol Routier i Mario Mola cedeixen els seus mallots al CNB

El passat mes de setembre Carol Routier i Mario Mola van fer entrega al Club Natació Banyoles dels mallots que van utilitzar a la Copa del Món de Triatló que va tenir lloc el 7 de setembre a Banyoles. Routier va ser vuitena en categoria femenina i Mola segon a la masculina. Actualment, tots dos estan centrats en aconseguir la classificació per als Jocs Olímpics de Tòquio 2020. Moltes gràcies pel detall i molta sort aquesta temporada!



Foto: Nil Lázaro

Actuació de Salvador Sobral per l'(a)phònica

El cantant i músic portuguès Salvador Sobral va oferir un concert al Club Natació Banyoles el dia 28 de juny, dins de la programació del festival (a)phònica. Va ser la primera vegada que Sobral va actuar a les comarques gironines i va actuar presentant el seu nou disc, Paris, Lisboa (Warner Music, 2019) en un entorn privilegiat a tocar de l'Estany com és el CNB.



Fotos: Arxiu (A)phonica





26^a
MITJA
MARATÓ
del Pla de l'Estany

13^a VOLTA POPULAR
DE L'ESTANY

29 de MARÇ de 2020
Inscripcions a www.cnbanyoles.cat | 972 570 859

PREU ESPECIAL PER A SOCIS (10 €) FINS AL 15 DE GENER!*
*Inscripció presencial a secretaria

Organitza:  club natació banyoles

Col·labora:  AJUNTAMENT DEL PLA DE L'ESTANY

Amb el suport de:  AJUNTAMENT DE BANYOLES

 Consell Comarcal del Pla de l'Estany

 Diputació de Girona

 Generalitat de Catalunya

 esportcat

El club informa

Capgros 'La nedadora'

Durant les passades festes de Sant Martíà la colla de Gegants i Capgrossos de Banyoles ja va estrenar un nou element dins la imatgeria de la ciutat. Es tracta d'un capgros caracteritzat com a nedadora de la 75a Travessia de l'Estany. El CNB ha encarregat l'element per deixar testimoni de l'efemèride de la seva prova més antiga i multitudinària i n'ha fet cessió a la colla local per tal que se sumi al conjunt de personatges que, periòdicament, es passen pels carrers de la ciutat acompanyant els gegants amb motiu de les festes locals.

És molt probable que aquesta nova figura també faci acte de presència durant la diada de la Travessia per animar els participants....i qui sap si per nedar i tot!!!!

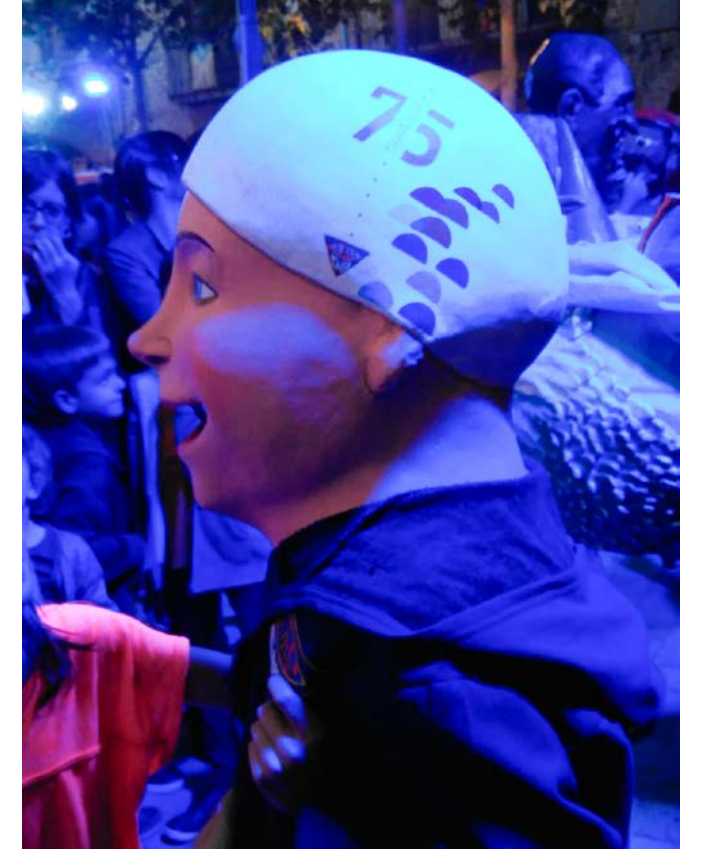


Foto: Rafael Planas

Èxit d'assistència i 1.101 € recaptats al 'Pedala contra el Càncer'

El diumenge 22 de setembre es va celebrar l'activitat 'Pedala contra el Càncer' amb tres sessions d'spinning a la terrassa del Club Natació Banyoles, amb unes vistes espectaculars a l'Estany.

Va ser tot un èxit d'assistència, amb un total de 114 participants, i de diners recaptats: 1.101 € que es destinaran in-

tegrament a l'AECC - Catalunya contra el Càncer per a la investigació i la lluita contra el càncer.

A banda de poder gaudir d'una bona jornada d'esport, a la finalització de cada sessió es va servir fruita i entrepans, gentilesa de Fruites Hurtós, Quima Roca i la carnisseria Pere Roca. Tots els participants,

a més, es van endur un bidó d'aigua de regal patrocinat per Càrniques Juià, Càrniques Celrà i Calçats Busquets, entre d'altres obsequis.

Des del CNB volem fer un especial agraïment a les empreses col·laboradores i a tothom que va fer possible l'èxit de l'esdeveniment.

Foto: Alicia Gubert



Banyoles acollirà la World Rowing Masters Regatta 2021

Banyoles, amb el CNB com a epicentre esportiu, acollirà la World Rowing Masters Regatta de Rem el setembre de l'any 2021. La confirmació oficial de la Federació Internacional de Rem (FISA) va arribar a principis de setembre després de celebrar el seu congrés anual. Prèviament, durant el mes de maig, una delegació de la FISA havia visitat les instal·lacions del CNB (foto) per comprovar que complia amb els requisits tècnics. Es calcula que hi participaran prop de 3.500 esportistes majors de 27 anys, a més dels seus acompanyants.



Foto: Nil Lázaro

Projecte SCORES

El projecte SCORES liderat pel Club Natació Banyoles segueix endavant amb les actuacions previstes.

El mes de setembre es va celebrar a Amsterdam la reunió periòdica de seguiment i alhora una sessió de debat amb diferents experts en Carrera Dual i empleabilitat i convidats dels diferents països socis. L'objectiu de la sessió era perfilar els punts clau de la formació per les persones que estaran al càrrec de potenciar i certificar l'assoliment de competències durant el procés de formació de l'esportista amb la finalitat de poder accedir al mercat de treball amb normalitat, tan durant com després de la seva carrera esportiva.

Experts com Charles Urbanus, director del centre d'Alt Rendiment d'Amsterdam i exatletes com el nedador Laurent Carnol van participar junt amb el públic assistent en un intens debat sobre quines són les principals problemàtiques a les que s'enfronten els esportistes, quines són les habilitats i competències que adquireixen i com es poden posar en valor a l'hora d'entrar en el mercat laboral.



Fotos: Arxiu Projecte Scores



Foto: Albert Busquets

Obres realitzades

Les obres de modificació de la tanca perimetral del CNB en la seva façana nord i nord-oest s'estan ultimant amb el muntatge dels últims mòduls i l'adequació de l'espai més proper a la nova tanca, tan per l'interior com per l'exterior. El projecte inclourà la incorporació d'una línia d'arbrat nou des de l'estany fins al Passeig Gaudí

i una altra seguint aquest passeig fins al final de la façana del CNB.

Aquesta tanca, d'aparença igual que les existents en el pàdel, vol facilitar la imatge exterior de la zona del Club i alhora millorar la funcionalitat d'aquest espai amb un traçat en línia amb els camins del Parc de la Draga i que millora la circulació tan

dins com fora del recinte, sobretot en moments d'estades d'entrenament i també en competicions de rem. Així mateix, dotarà la zona d'un emplaçament fixe per l'estació desinfectadora del musclo zebra, millorant també la mobilitat i la seguretat de vianants i bicicletes.

Projectes Futurs

En el moment de tancament d'aquesta edició de la revista s'estaven iniciant les obres de construcció d'un nou hangar entre els pisos veïns i les pistes de pàdel i futbol. Aquest espai de 280 m2 ha de servir per substituir l'actual edifici de magatzem d'embarcacions que està ben bé al costat de l'aigua, que serà retirat, i per espai de

magatzem i manteniment de les instal·lacions d'aquesta zona.

A més de l'espai per botes de rem, comptarà amb espais per mecànica de motors, magatzem, espai d'acolliment d'estades esportives i espais per les seccions de triatló i atletisme. També tindrà una zona de parc de botes en un dels seus laterals.

En paral·lel a aquesta actuació i complementàriament, s'està ultimant el projecte de reordenació de l'espai entre els límits del Club i l'estany per tal de millorar-ne també la imatge, les vistes a l'estany i els usos ja que s'hi instal·larà un mòdul d'entrenament d'atletisme.



El club informa

El CNB organitza la primera edició dels Concerts d'Aigua

Es tracta d'un cicle de sis concerts de música clàssica amb formacions molt diverses, amb una actuació mensual i que va començar el 17 de novembre.

La programació musical ha estat dissenyada per les Joventuts Musicals de Banyoles (JMB)

i és una clara aposta pels joves talents i per la qualitat.

El Club Natació Banyoles (CNB) i les Joventuts Musicals de Banyoles (JMB) organitzen la primera edició dels Concerts d'Aigua a la sala de socis del CNB. El Club Natació Banyoles, que l'any 2025 com-

plirà 100 anys de vida, s'ha proposat recuperar i reivindicar l'històric vessant cultural que va tenir en la dècada dels anys 60 i 70 promovent els Concerts d'Aigua, una nova activitat que se suma a l'àmplia oferta existent ja a la nostra ciutat. Concretament, consisteix en un cicle estable de concerts de música clàssica al llarg de la temporada 2019-2020 gratuïts i oberts a tothom que tenen lloc els diumenges a les 12 del migdia a la sala de socis del CNB. La primera audició, a càrrec del guitarrista Javier Lucío, va tenir lloc el passat 17 de novembre.

A l'acte de presentació, el divendres 8 de novembre, hi van assistir Toni Bramon, Vocal de Cultura del CNB, i Rafel Juanola, president de les JMB. Segons va afirmar Bramon, amb els Concerts d'Aigua, que es realitzaran des del mes de novembre fins al mes de maig, "es pretén traslladar la música clàssica a nous escenaris que no siguin un auditori i acostar-la a altres públics de manera més propera i íntima" perquè, així, "es pugui assaborir amb tots els sentits". Bramon també va destacar que després de cada recital es servirà un vermut a la terrassa de la mateixa sala d'actes amb vistes a l'Estany i s'ha mostrat "molt satisfet" de la col·laboració amb l'entitat musical per aquest projecte.

La programació musical ha estat dissenyada per Joventuts Musicals de Banyoles

(JMB) i, en paraules del seu president, Rafel Juanola, "és una clara aposta pels joves talents i per la qualitat, de la mà d'artistes i grups emergents del panorama musical del nostre país". Un dels concerts més destacats és el de Paco Viciano (15 de desembre). Viciano ha compost una obra exclusiva per a l'ocasió titulada Llums dins l'aigua, que es combina amb poemes de Josep Navarro Santaclàudia.

Aquesta és la programació completa:

17 de novembre
Javier Lucío, guitarra.

15 de desembre
Paco Viciano, piano.

16 de febrer
Bernat Català, piano.

8 de març
Dúo Vallés-Vera, saxo i piano.

26 d'abril
Olga Morral, acordió.

17 de maig
Dúo Melómano, soprano i guitarra.

Màgia i contes al Club Natació Banyoles!



Aquest estiu van tornar les sessions de contes i màgia a la zona de bany del Club Natació Banyoles. Concretament, els dimarts i els dijous de juliol hi va haver diverses activitats pensades per als més petits. La Senyoreta i Vadecontes van ser els encarregats d'explicar històries fantàstiques, mentre que Pol Butinyà va fer gaudir al públic amb els seus trucs. A més, hi va haver un dia en què van venir en Joan i en Raimon del taller Joan de Palau a pintar un quadre en directe, que va ser sortejat entre tots els assistents!

Foto: Nil Lázaro

Natura

Palol de Revardit

per Elisabet Saus



Fotos: Elisabet Saus

En aquesta ocasió us proposo visitar la font i el rentador de can Janic, les ruïnes dels forns de ciment d'en Segarra i el pont de Marmanya.

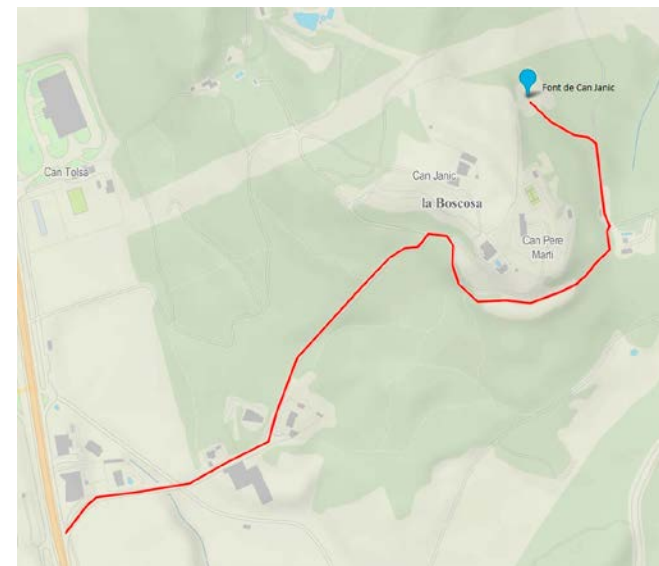
Primer anem cap a Palol de Revardit, en direcció Girona. Al trencant del polígon de Riudellots passem pel pont de l'autovia i entrem un xic al bosc passant pel costat de l'antiga construcció dels serveis de l'abandonat Xauxapark, on deixem els cotxes. A pocs metres trobem la font de Can Janic, una bonica i curiosa construcció. Es tracta d'una mina en un talús on s'hi accedeix baixant un màxim de setze graons. A aquest nivell només s'hi pot arribar quan està completament seca. És coneguda com la font de Can Janic perquè es troba prop d'aquest mas. També se la coneix com a font de la Mina per la seva construcció o font de la Boscosa perquè es troba en aquest paratge. L'aigua brolla submergida i, antigament, s'utilitzava per regar els horts propers. Quan té un nivell alt, desguassa per un conducte situat al quart graó cap a un viver que fa uns 12 metres quadrats, amb unes lloses grans i individuals per a cada rentadora, ja que servia de safareig.

Tornem als cotxes, refem el camí i els aparcuem al costat de la central elèctrica. Baixem per veure les ruïnes dels forns de ciment d'en Segarra. Són les restes d'una edificació existent al costat dret de l'autovia, direcció Banyoles, passat el pont per a vehicles i una mica més amunt de la fàbrica d'embotits Casademont i del pont del tren d'alta velocitat. Els forns eren

d'una família de Barcelona que, passada la guerra civil del 1936, van muntar una fàbrica de ciment. A la part del darrere de la muntanya hi havia una petita pedrera d'on extreien el material i que va estar operativa fins al 1955. Aquesta explicació també la confirma el traumatòleg Dr. Gabriel Riera, propietari actual de ca l'Uric (comprat el 1903 pel seu avi) i que incloïa la pedrera veïna avui propietat d'AMSA. Seus són els terrenys on s'aixequen les restes dels forns d'en Segarra, que els hi van llogar. El Dr. Riera comenta que temps enrere va venir gent de la Generalitat per a veure si valia la pena catalogar-los, però que ho van desestimar per ser una construcció massa moderna. On ara s'aixeca la fàbrica d'embotits Casademont es trobaven els forns cremats. N'hi havia un parell, però es van destruir quan es va aixecar la fàbrica. Els forns eren un canyet on s'incineraven els animals morts. Podem suposar que el nom

de la zona (Casa Cremada), que s'aplica als camps del voltant, a un torrent que hi passa i també al pont del TAV quan travessa l'autovia, prové d'aquest origen.

Tot seguit, agafem els cotxes fins al pont de Marmanya, el pont vell d'anar a Girona. Aquest petit pont fou, segons l'historiador local Pere Alsies, l'escenari d'una batalla de la guerra del Francès a la comarca. Amb motiu del 200è aniversari de la invasió napoleònica, el Consell Comarcal del Pla de l'Estany va publicar la monografia La guerra del Francès al Pla de l'Estany. 1808-1814, coeditada amb l'Ajuntament de Banyoles. Miquel Rustullet, amb l'assessorament de Jordi Galofré, Josep Grabuleda i Ignasi Sala, va recopilar la informació dispersa que ja havia estat publicada sobre el tema i també va reunir molt material inèdit, sobretot referent al que va passar als pobles. Com a mínim sis-centes persones van perdre la vida en aquell episodi històric, del qual es guarden alguns vestigis a l'edifici del Consell Comarcal. Es fa difícil d'imaginar una gran batalla -més de cinc mil homes, centenars de cavalls, desenes de peces d'artilleria, sis hores de combat i un gran nombre de morts- als bucòlics paratges de la Font Pudosa i al turó de Miànigues, entre Banyoles i Porqueres. O un combat sagrant al petit pont de Marmanya, a Riudellots de la Creu. I no obstant això, va ser precisament en aquests indrets on es van produir uns dels fets més remarcables de la guerra del Francès a les comarques de Girona.



Què oferim al servei de fisioteràpia del CN Banyoles?

Per Mei Costa i Oriol Palmada

La fisioteràpia busca millorar la qualitat de vida de la gent ja sigui amb la prevenció, promoció i/o tractament a través d'un conjunt de mètodes, actuacions i tècniques mitjançant medis físics.

La nostra manera d'entendre-la és mirar el cos en la seva globalitat. Des del servei de fisioteràpia del CN Banyoles ens ajudem d'altres tècniques i teràpies com l'osteopatia, la kinesiologia o la medicina tradicional xinesa a fi d'ajudar el pacient a assolir una millor salut, física, psíquica i emocional

Osteopatia

És una teràpia basada en el coneixement profund de l'anatomia i fisiologia humana on s'analitza la relació entre l'estructura i la funció. L'osteòpata busca a l'interior de les estructures corporals aquelles que presenten un grau de mobilitat insuficient i/o tenen una disfunció.

L'osteòpata analitza la salut global de l'individu. Explora la part física, emocional, bioquímica, energètica i ambiental (la relació amb l'entorn) i dona estímuls als teixits i al cos perquè trobin el seu propi equilibri i es pugui autoregular. Utilitza



diferents tècniques segons la necessitat de cada pacient, ja sigui cranial (la relació entre els ossos del crani i el sistema nerviós central), visceral (els desequilibris en les vísceres i els òrgans), estructural (les alteracions musculars, esquelètiques

i articulars).

Per tant, l'osteopatia és alhora una teràpia preventiva com curativa. Qualsevol individu es pot beneficiar d'una sessió d'osteopatia, des d'un nadó fins a un ancià. Cada persona rebrà un tractament personalitzat segons la disfunció i sempre tenint en compte la globalitat del seu cos.

Medicina tradicional xinesa

La medicina tradicional xinesa o medicina xinesa és el conjunt de pràctiques mèdiques utilitzades a la Xina, des de fa més de 2.000 anys, a fi de prevenir, diagnosticar i tractar diferents patologies.

Un dels seus principis és la circulació del Qi o energia vital per una extensa xarxa de canals energètics, anomenats meridians, que ens recorren el cos relacionant-se amb els diferents òrgans. Si aquest Qi no circula lliurement pot desencadenar una lesió o malaltia.

La medicina xinesa pretén mantenir, sempre que sigui possible, un estat òptim d'energia per així poder afrontar amb més facilitat qualsevol circumstància que pugui alterar el nostre equilibri sense emmalaltir. És per això que la prevenció és una de les



Fotos: Oriol palmada

seves principals bases.

Per aconseguir aquest propòsit la medicina tradicional xinesa s'ajuda de diferents tècniques: l'acupuntura, la moxibustió, la ventosateràpia, el massatge terapèutic xinès (Tui Na), l'auriculoteràpia, la fitoteràpia xinesa, la dietoteràpia xinesa, o finalment, les pràctiques físiques com el Qi gong o el Tai txi.

Kinesiologia holística

La kinesiologia holística és una tècnica de diagnòstic i tractament on utilitzem tests musculars per obtenir informació precisa dels diferents desequilibris del cos i així poder escollir el tractament més apropiat per cadascun d'ells.

La paraula holística pren molta força en la kinesiologia ja que entén el cos com un tot i no només com la suma de les seves parts, ni com un tot només físic.

La nostra manera de tractar a través de la kinesiologia té en compte els camps emocional, energètic, estructural i químic-nutricional. El bon funcionament i interacció d'aquests és imprescindible per una bona salut.

Per corregir aquests desequilibris es testa quina és la tècnica més adequada per cada pacient i patologia: la medicina tradicional xinesa (acupuntura, moxa, ventoses...), les tècniques de fisioteràpia

i osteopatia, la tècnica de ganxos, la bio-dinàmica craneosacral, el reiki, els olis essencials, etc.

Gimnàstica abdominal hipopressiva

És una tècnica aplicada a la prevenció i a la millora de la salut, de l'estètica i el rendiment esportiu. Molt recomanable pel treball post-part (indicat a partir de la sisena setmana del part).

Els hipopressius són exercicis que engloben la respiració amb la postura. Ens aporten una millora del to muscular global, del sòl pelvià, la faixa abdominal i disminueixen la congestió de les estructures que conformen la pelvis menor (bufeta, úter, pròstata, recte, etc.).

Està indicat per la prevenció i el tractament de les patologies del sòl pelvià (incontinència urinària o fecal, prolapses, restrenyiment, etc.) i en les dolències as-

sociades a la columna vertebral. Ajuda a disminuir la pressió intraabdominal, afavoreix la vascularització dels membres inferiors, relaxa el to diafragmàtic i contribueix a una millora postural.

Tècnica d'alliberament del pericardi (osteopatia bioenergètica cel·lular)

L'alliberament del pericardi és una tècnica que busca deixar anar les emocions retingudes a la membrana muscular que envolta el cor, anomenat pericardi.

Al llarg de la vida podem rebre cops emocionals que deixen unes ferides, cicatrius o retraccions al pericardi. Mantenir aquestes tensions provoca més despesa energètica al cos i altera el bon funcionament de l'organisme. A través d'aquesta tècnica aconseguim alliberar les emocions retingudes i millorar la salut.

pessebre vivent de Vilavenut

Festes Nadalenques 2019/20

Dimarts 24 A les 12h de la nit.
31a REPRESENTACIÓ DEL PESSEBRE VIVENT

Dijous 26 A les 7h de la tarda.
31a REPRESENTACIÓ DEL PESSEBRE VIVENT



Amb la col·laboració d'ALMA CUBRAE

Acabades les representacions, xocolata i coca per a tothom

Diumenge 05 A 1/4 de 7 de la tarda.
ELS REIS D'ORIENT ARRIBARAN A VILAVENUT

Tots els actes són gratuïts

www.vilavenut.eu



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

Salvament i socorrisme

Participació al Campionat d'Espanya per autonomies

El cap de setmana del 31 d'agost i l'1 de setembre es va disputar el Campionat d'Espanya per autonomies de Salvament i Socorrisme en la modalitat de piscina i platja a Carballo (A Coruña). Pau Salvatella, Judit Artigas i Anna Lafuente van ser seleccionades per la selecció catalana absoluta competir a la prova.

Els nedadors del CNB van obtenir el premi de representar la selecció gràcies als bons resultats de tota la temporada i els va servir, sobretot, per agafar experiència. Cal tenir en compte que encara estan en edat juvenil i van competir en categoria absoluta.



Foto: Arxiu CNB



Foto: Arxiu CNB

El CNB competeix al Barcelona Rescue Festival

El dissabte 12 d'octubre l'equip de salvament del Club Natació Banyoles va participar al Barcelona Rescue Festival, a la platja de la Barceloneta. Aquesta competició de platja és de caire internacional i va comptar amb participants d'equips alemanys, la selecció italiana

júnior, equips francesos i també de nivell estatal, a més de tots els equips catalans. Podem dir, doncs, que va ser una prova d'alt nivell i amb bons resultats per al nostre Club:

- Judit Artigas: 1a en nedar surf, 6a en taula i 5a en ocean.
- Laura Estela: 6a en nedar surf i 14a en taula.
- Nora Ullastres: 9a en nedar surf i 16a en ocean.
- Beth Balló: 11a en nedar surf i 13a en taula.
- Pau Salvatella: 4t en nedar surf i 5è en taula.

Pel que fa als relleus, l'equip format per Judit Artigas, Beth Balló, Laura Estela i Anna Lafuente va ser tercer en rescat amb tub. També van participar en aquesta competició Aina Giró, Núria Martos i Aida Crous.

Mens Sana

La llei de Jante

M. Dolors Pascual
Psicòloga Social i de les Organitzacions

Segons l'informe anual de la 'Felicitat' de l'ONU que analitza 156 països, Finlàndia, Dinamarca i Noruega són els tres països més 'feliços' del món. Aquest informe té en compte variables com el producte interior brut, els ingressos en funció del cost de la vida, les ajudes socials, l'esperança de vida, la llibertat, la percepció de generositat i l'absència de corrupció. Independentment dels matisos i de les crítiques en l'elaboració de l'informe, ja siguin indicadors com l'índex de felicitat o de democràcia o bé estadístiques per mesurar la igualtat de gènere o el sistema educatiu, els països nòrdics solen destacar-se sovint en les primeres posicions. Han sabut convertir la riquesa en benestar.

Psicològicament parlant, és sabut que, arribats a un punt de benestar i de riquesa, la felicitat no augmenta sensiblement, pel que sembla lògic pensar que a partir d'aquest punt la sensació de felicitat depèn més aviat de la cultura i de la percepció que es tingui d'aquesta. I és aquí on entra la Llei de Jante /yannte/, una espècie de codi de comportament que la gran majoria dels habitants dels països escandinaus tenen fortament interioritzat, aconseguint societats cíviques i respectuoses amb els drets humans i el medi ambient.

La Llei de Jante (*Janteloven* o *Jantelagen*) és una llei fictícia que té el seu origen en la novel·la del 1933 "Un fugitiu creua les seves petjades" (*En flyktning krysser sit spor*) d'Aksel Sandemose, la qual conté unes normes sobre la relació de la persona amb la societat que l'envolta, i on es pensa més en el grup que en un mateix. La supèrbia, en els països nòrdics, és considerada un insult.

Encara que realment existeixen 10 normes diferents, es parla de la Llei de Jante



en general, com si es tractés d'un tot. Les normes són les següents:

1. No has de pensar que ets especial
2. No has de pensar que estàs a la mateixa alçada que els altres
3. No has de pensar que ets més llest que els altres
4. No has de pensar que ets millor que els altres
5. No has de pensar que saps més que els altres
6. No has de pensar que ets més important que els altres
7. No has de pensar que ets bo en res
8. No t'has d'enriure dels altres
9. No has de pensar que tu preocupes als altres
10. No has de pensar que tu pots ensenyar alguna cosa als altres

En aquests països, per tant, es desaprova que una persona es consideri millor que una altra (ja sigui en intel·ligència, força, bellesa, estatus o en qualsevol altra qualitat o habilitat). Destacar com a individu empès per l'ego es considera un perill per a l'equilibri del grup, ja que va en contra del desig d'aconseguir la igualtat i la justícia social.

I no es tracta només de no pensar que ets millor que els que t'envolten, sinó també de no pensar que els que t'envolten són més importants que tu.

Pot semblar, llegint alguna de les normes, que ningú ha de saber o ensenyar res o que no s'ha de ser ambiciós, però no és així, és la supèrbia la que s'expulsa, donant lloc a la humilitat social. El que s'ha inculcat és una convivència igualitària, que no existeix cap tipus de discriminació per ostentar un càrrec dins de la societat o que ningú,

per exemple, es consideri superior per conduir un cotxe d'alta gamma o per tenir una nòmina elevada. Es busca que el respecte entre uns i altres sigui constant.

Què lluny de 'conceptes' com "tonto l'últim" o "això no és problema meu" o "feta la llei, feta la trampa", veritat?

Quan els vikings celebraven una festa i es passaven la banya plena de cervesa, pronunciaven la paraula *Lagom*. El significat seria "deixa pels altres"... Actualment es tradueix per "allò just, suficient, correcte" i promulga l'equilibri i la moderació com les claus de la felicitat. No es tracta de conformar-nos amb tot, sinó d'aprendre a gaudir de la vida tal qual se'n presenta, reduint les nostres necessitats, simplificant les nostres vides, adoptant conductes sostenibles i desterrant l'estrès.

Solució a l'exercici de creativitat anterior:

L'home va néixer l'any 1770 a.C.

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Cap a on va l'autobús? Cap a la dreta o cap a l'esquerra?



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

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

Natació

Judit Artigas i Martina Torrent competeixen al Campionat d'Espanya Júnior



Foto: Arxiu CNB

Les nedadores del Club Natació Banyoles Judit Artigas i Martina Torrent van participar del 3 al 7 d'agost al Campionat d'Espanya Júnior d'Estiu a Terrassa. Artigas va prendre part de les proves dels 100, 200, 400 i 800m lliures i ,Torrent, als 100 i 200m braça. Pel que fa a resultats, destacar el rècord del CNB absolut que va batre Judit Artigas als 400m lliures amb una marca de 4.30.04 i aconseguint la 5a posició global. A més, va fer millor marca personal en 800m lliures (9.25.24). Tot seguit us detalllem tots els resultats:

Judit Artigas

28a als 100m lliures (1.02.01)
10 als 200m lliures (2.10.36)
5a als 400m lliures (4.30.04)
10 als 800m lliures (9.25.24)

Martina Torrent

19a als 100m braça (1.18.56)
14a als 200m braça (2.45.43)

Natació

Magnífics resultats de la secció al Campionat de Catalunya Aleví d'Estiu

La secció de natació es va desplaçar fins a Sabadell el primer cap de setmana de juliol per disputar el Campionat de Catalunya Aleví d'Estiu. Els resultats van ser molt bons, ja que Aina Fernández va aconseguir la victòria als 100m i 200m braça i als 200m estils. Fernández també va guanyar una medalla de plata als 400m estils. D'altra banda, Marc Rodríguez va aconseguir dues mínimes per al Campionat d'Espanya que es va disputar del 18 al 21 de juliol a Tarragona en 100m i 400m lliure. A continuació detalllem totes les posicions dels esportistes del CNB desplaçats a aquesta competició:

Aina Fernández (13 anys): 1a als 100m braça, 1a als 200m estils, 1a als 200m braça i 2a als 400m estils.

Marc Rodríguez (14 anys): 2n als 200m papallona, 7è als 100m lliure, 7è als 400m lliure i 7è als 100m papallona).

Eloi Riera (12 anys): 4t als 100m lliure, 5è als 400m lliure i 4t als 200m lliure.

Edu Gomes (13 anys): 6è als 400m estils 6e, 19è als 200m esquena, 22è als 100m esquena i 19è als 200m estils.

Blai Planas (12 anys): 26è als 200m lliure, 13è als 100m esquena i 18è als 400m lliure.

Ivan Martí (12 anys): 11è als 100m esquena, 33è als 100m lliure i 28è als 200m estils.

Pau Rodoreda (12 anys): 48è als 100m lliure, 32è als 200m lliure i 38è als 100m papallona.

Laia Artigas (13 anys): 45a als 200m lliure, 28a als 400m lliure, 36a als 100m lliure i 39a als 100m esquena.

Paula Company (12 anys): 21a als 100m papallona, 36a als 200m estils, 26a als 400m lliure i 44a als 100m lliure.

Oriol Güell (12 anys): 31è als 100m lliure, 17è als 400m lliure i 28è als 200m lliure. 4x100m lliure masculí: 35a posició (Eduardo Gomes, Oriol Güell, Marc Rodríguez i Eloi Riera).

4x200m lliure mixte: 16a posició (Aina Rodríguez, Laia Artigas, Eloi Riera i Marc Rodríguez).

4x100m estils masculí: 25a posició (Blai Planas, Eduardo Gomes, Marc Rodríguez i Eloi Riera).

D'altra banda, el CNB va ser present al Campionat d'Espanya Aleví de natació que va tenir lloc a Tarragona els dies 18, 19, 20



Fotos: Arxiu CNB

i 21 de juliol a les piscines de l'Anella Mediterrània. Marc Rodríguez i Aina Fernández van ser els representants banyolins a la competició i van obtenir els següents resultats:

Aina Fernández

800m lliures: 10a
100m braça: 8a
200m braça: 9a
200m estils: 6a
Marc Rodríguez
200m papallona: 16è
400m lliures: 20è



FOTOGRAMA creació visual

fotografia Casaments - Lifestyle - Concerts - Producte - Reportatge - Estudi



fotomaton Casaments - Festes privades - Esdeveniments



Carrer Nou, 46, Banyoles 17820 "Zona Monestir"
661 21 84 35 (Lisard) / 600 50 38 09 (Laura)

www.fotograma.info
hola@fotograma.info

Laura
Batlles



ADVOCATS i ECONOMISTES
www.assessoriapages.cat



Patrocinador oficial del Club Esportiu Banyoles

ASSESSORIA JURÍDICA FISCAL I LABORAL
ASSESSORIA PÀGES

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

Natació

Participació al Campionat d'Espanya d'Estiu Infantil

Del 27 al 30 de juliol es va celebrar el Campionat d'Espanya d'Estiu Infantil a Barcelona. Concretament, la piscina Bernat Picornell va ser l'escenari d'aquesta prova, que va comptar amb la presència dels nedadors del CNB Nick Hoogsteder, Laura Estela, Marina Garcia i Nora Ullastres. Tots quatre van nedar molt a prop de les seves marques personals, fins i tot en algun cas millorant-ne alguna. Aquests són els seus resultats:

Nick Hoogsteder

24è als 400m lliures (4.20.03)

28è als 200m lliures (2.01.86)

16è als 800m lliures (8.55.73)

Laura Estela 26a (4a catalana) als 100m esquena (1.11.19) 18a (1a catalana) als 200m esquena (2.33.05)

Marina Garcia 24a (6a catalana) als 200m braça (2.52.05)

Nora Ullastres

33a als 100m braça (1.22.40)



Foto: Arxiu CNB

Nou rècord d'Espanya per a l'Aina Fernández!

La nedadora del CNB, Aina Fernández, va aconseguir el diumenge 27 d'octubre la millor marca estatal de 13 anys en 100m braça amb 1:13.32 al control català al circuit català disputat a Manresa. L'anterior marca catalana era 1:13.93 i l'espanyola 1:13.36 (de l'any 2017).



Foto: Arxiu CNB



Waterpolo

Fotos: Arxiu CNB

La secció comptarà amb equips a totes les categories!

La secció de waterpolo inicia una nova temporada en el moment més àlgid de l'última dècada per al waterpolo banyolí. Amb un total de 50 jugadors/es, la secció gaudeix d'un molt bon estat de salut després d'uns anys de feina per aconseguir poder tenir equips de diferents edats. Això s'ha aconseguit en part gràcies a la col·laboració que s'ha establert amb el GEIEG.

Aquest any, seguint la progressió de les últimes temporades, la nostra secció tindrà representació a cada categoria:

- Benjamí
- Aleví (Combinat amb GEIEG)
- Infantil
- Cadet (Combinat amb GEIEG)
- Juvenil (Combinat amb GEIEG)
- Absolut

Pel que fa a l'equip absolut, després d'aconseguir la permanència i que el GEIEG baixés a la segona catalana, s'ha decidit fer una sèrie de traspassos entre els clubs. El que s'ha acordat és que els jugadors gironins amb més experiència i nivell vinguin a jugar a Banyoles i els nostres jugadors més joves juguin amb el GEIEG. L'objectiu és que l'equip absolut es consolidi com un equip de mitja taula cap amunt a primera catalana i que els més joves puguin gaudir de més minuts i, així, guanyar experiència a segona catalana.



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



Triatló

El CNB mantindrà la categoria a divisió d'honor masculina

El Club Natació Banyoles mantindrà la categoria a divisió d'honor masculina un any més després d'haver finalitzat la temporada en 9a posició. La darrera prova del calendari de la Lliga de Clubs, el VIII Fasttriatlon Canal Olímpic (Castelldefels), va certificar aquesta permanència a la màxima categoria. Pel que fa a les noies, seguiran competint a primera divisió femenina (just per sota de divisió d'honor). Aquests han estat els resultats d'aquesta darrera prova:



VIII Fasttriatlon Canal Olímpic

Aitor Espinosa: 54è Absolut M
Roger Villar 59è Absolut M / 8è Sub23
Gerard Romagós 63è ABM / 9è SUB23

VIII Fasttriatlon JOVE Canal Olímpic

Alex Espinosa: 2n Infantil M
Mei Sabater: N/F

Cloenda de la temporada 2018/19

Durant la festa de cloenda de temporada 18/19 de la secció, Elisabeth Vine va rebre un reconeixement per la seva constància i bona actitud. Concretament, es tracta del premi 'KUBA' que enguany premia l'esportista amb més compromís de la secció.

Joan Reixach aconsegueix una beca al centre d'alt rendiment de Madrid (BLUME).



El triatleta del CNB, Joan Reixach, ha aconseguit una beca per 2 anys al centre d'alt rendiment de Madrid (BLUME). Després d'un any difícil pel que fa a resultats, en Joan s'ha mostrat fort de mentalitat i ha lluitat per aconseguir aquesta prestigiosa beca. Actualment, és l'únic català becat internament a Madrid. Després d'aconseguir-ho mitjançant diverses concentracions i tests de control, l'equip tècnic de la Federació Espanyola de Triatló va decidir integrar-lo al seu grup d'entrenament.



Reportatge

El CNB, capital de les Aigües Obertes aquest estiu 2019

Va acollir el Campionat d'Espanya d'Aigües Obertes el mes de juny i la 8a Volta nedant a l'Estany el 10 d'Agost.

El Club Natació Banyoles va centrar l'atenció del món de la natació d'Aigües Obertes a nivell estatal l'estiu passat amb la celebració del Campionat d'Espanya d'aquesta modalitat (14-16 de juny) i de la 8a Volta nedant a l'Estany, en aquesta ocasió el dissabte 10 d'agost. També, el 15 de setembre va tenir lloc l'emblemàtica Travessia de Banyoles.

En el cas del Campionat d'Espanya d'Aigües Obertes, l'Estany de Banyoles en va ser la seu del 14 al 16 de juny. A més, coincidint amb aquesta prova, es va celebrar el campionat de Catalunya d'Aigües Obertes. Al campionat català hi van competir les categories Infantil, Júnior i Absolut i, en el cas espanyol, s'hi va afegir també la categoria Master. Les distàncies van ser de 3, 5, 7'5 i 10km segons la categoria i el campionat. Les proves absolutes van ser retransmeses en directe per Esport3 els tres dies i la resta es van poder seguir en streaming mitjançant l'aplicació online. Tots els resultats es poden consultar a la pàgina web de l'esdeveniment (<https://rfe.es/es/section/aguas-abiertas-2019>).

Pol Gil i Laura Rodríguez guanyen la 8a Volta a nedant a l'Estany

Pol Gil (UCAM Fuensanta) i Laura Rodríguez (CN Barcelona) van ser els vencedors de la 8a Volta nedant a l'Estany de Banyoles, organitzada pel Club Natació Banyoles el dissabte 10 d'agost. Gil va acabar la pro-

va amb un temps de 1.11.00, mentre que Rodríguez ho va fer amb 1.14.22. Alonso Filoso (CE Mediterrani) i Pol Roch van completar el podi masculí, i Aida Bertran (CN Granollers) i Queral Velasco (CN Cervera) van ser segona i tercera en categoria femenina. Gil va repetir la victòria de l'any 2015, quan va establir el rècord de totes les edicions amb 1.09.09. Rodríguez, per la seva banda, va guanyar per tercera vegada seguida després d'aconseguir-ho els anys 2017 i 2018.

La sortida va ser a les 10.00 h del matí i hi van participar 135 nedadors/es nascuts l'any 2004 i anteriors, que van nedar el circuit de 6.000 metres de distància de la competició. Aquest any es va mantenir el recorregut dels últims quatre, amb sortida i arribada al Club Natació Banyoles, i es va donar la volta a tot l'Estany de Banyoles creuant-lo d'una punta a l'altra dues vegades. Tots els participants que van acabar la prova van rebre obsequis commemoratius.

Fotos: Nil Lázaro



finques banyoles

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



Foto: Arxiu FER

Dos ors i dues plates a la Copa de la Joventut

Els tres remers del CNB que van participar a la Copa de la Joventut 2019 del 2 al 4 d'agost a Corgeno (Itàlia) van tornar cap a casa amb dues plates i dos ors. Aquesta competició, de categoria Juvenil, va comptar amb la presència de Lluís Sala i Martí Vicens en el 4x masculí i Margot Figueras en el 4x femení. En tots dos casos van competir en dues finals A, una dissabte i l'altra diumenge. El dissabte 3 Margot Figueras va guanyar l'or i Sala i Vicens van ser segons, mentre que el diumenge 4 es van invertir els papers: or per al 4x masculí i plata per al 4x femení. D'altra banda Dennis Carracedo va quedar 4t del món en el LM2x Sub23 al Campionat del Món de la categoria celebrat a Sarasota-Bradenton (Estats Units d'Amèrica).



Foto: Arxiu CNB

Segona posició del CNB al Campionat d'Espanya Aleví, Infantil i Veterà

Excel·lent cap de setmana de rem el que va viure la secció el cap de setmana del 12 al 14 de juliol a Castrelo do Miño (Ourense), al Campionat d'Espanya de rem olímpic Aleví, Infantil i Veterà. El CNB va guanyar dues medalles d'or que li van permetre ser el segon club a la classificació (de 72 totals) per darrere del Club Náutico Sevilla i per davant del Real Círculo de Labradores. Un total d'onze bots i 28 remers banyolins van participar a la prova i van constatar que el Club disposa d'una molt bona base per al seu futur immediat. A continuació detallam els resultats més destacats:

2x Aleví F: 2a posició a la Final B (Alessandra Chiara i Ixchel Tura).
 2x Aleví M: 1a posició a la Final A (Adrià Molinero i Matvey Gorshkov).
 2x Veterà Mixte: 4a posició a la Final B (Eugènia Herrera i Josep Pardàs).
 4x Infantil F: 4a posició a la Final A (Tània Cuesta, Martina Cabello, Afra Casadevall i Laura Ruiz) i 6a posició a la Final A (Berta Tarradas, Laura Mir, Coral Coll i Clara Cairó).
 2x Infantil M: 4a posició a la Final A (Carlos Masllorens i Biel Malagon).
 4x Infantil M: 1a posició a la Final A (Joel Lluís, Joan Serra, Igor Teixidor i Victor Casas).

la teteria
del barri vell

DA SUSARA
La Teteria del Barri Vell

TES - ENCENS - CERVESES - MANUFACTURES

17820-Banyolins, C/ Girona, 21

Reportatge



Pol Gil i Mireia Belmonte guanyen la 76a Travessia a l'Estany de Banyoles

per Nil Lázaro. Fotos: Estel Batlle

Gairebé 2500 nedadors i nedadores van prendre part de la sortida en les quatre modalitats diferents: petits, menors, dones i homes. Madeleine Gough i Jimena Pérez van completar el podi femení, mentre que Raul Santiago i Ferran Julià van ser segon i tercer en categoria masculina.

El diumenge 15 de setembre es va celebrar la 76a Travessia a l'Estany de Banyoles, en què prop de 2500 persones van nedar una de les quatre modalitats diferents de la prova: petits, menors, dones i homes. En el cas de les categories absolutes van recórrer un total de 2.115 metres de distància de punta sud a punta nord de l'Estany. Pol Gil (UCAM) i Mireia Belmonte (UCAM) es van proclamar campions d'aquesta 76a edició. Per a Belmonte va suposar el seu tercer títol després d'aconseguir-ho els anys 2011 i 2014 i encara sosté el rècord aconseguit el 2014 de 24 minuts i 52 segons. En aquesta ocasió es va quedar ben a prop de millorar la marca (24 minuts i 58 segons). Gil també va obtenir el seu tercer triomf amb un temps de 23 minuts i 22 segons, després de proclamar-se guanyador els anys 2015 i 2017. Madeleine Gough (UCAM) i Jimena Pérez (CN Gredos San Diego) van completar el podi femení, mentre que Raul Santiago (Metropol) i Ferran Julià (CE Mediterrani) van ser segon i tercer en categoria masculina.

Premis i modalitats de la 76a Travessia

La Travessia consta de diverses categories per edats i gènere i amb diferents distàncies i premis. A més, cada participant va rebre una medalla commemorativa al finalitzar la seva cursa:

Trofeus

Trofeu Miquel Masgrau "Paquel":

(GEIEG). Es concedeix al Club que ha classificat més nombre de nedadors a les travessies controlades informàticament (Homes, dones i menors).

Trofeu Llorenç Castañer i Viñas:

(CN Mataró – CN Sant Andreu). Al Club que va classificar en primer lloc a un equip de tres nedadors i/o tres nedadores.

Trofeu Dolors Feixas i Portella:

(Ona Rosell i Martí Ortiz). Al primer classificat masculí i femení de la Travessia de Petits.

Trofeu David Moner:

(UCAM Fuensanta). Al Club que va classificar millor 3 nedadors i 3 nedadores conjuntament en les travessies general masculina i femenina.



Enllaç amb fotos: <https://www.flickr.com/photos/cnbanyoles/albums/72157710866818767/with/48742754412/>



Modalitats i distàncies

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. Els premis a repartir en aquest cas van ser els següents (tant per masculí com per femení):

- 15 primers/es classificats/des de la classificació general.
- Guanyador/a Categoria Infantil i Campió/na provincial Infantil.
- Guanyador/a Categoria Junior i Campió/na provincial Júnior.
- Guanyador/a Categoria Absolut i Campió/na provincial Absolut.
- Guanyador/a de Categoria Màster 30, 40, 50, 60, 70 i 80; Màster provincial (+30) i local (+30).
- Tres primers classificats/des locals: Infantil, Júnior i Absolut).

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. Era conjunta per a nens i nenes i estava

reservada als nedadors i nedadores que han complert 11 i 12 anys aquest 2019. Es va entregar un trofeu als cinc primers classificats masculins i femenins i al cam-

pió i la campiona provincial. També, als tres primers classificats locals.

Travessia de petits (10 anys, cursa no cronometrada amb xip): 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 compleixen els 10 anys aquest 2019.

Tots els guanyadors i premiats de cada categoria de la 76a edició de la prova es poden consultar a www.cnbanyoles.cat, a l'apartat de competicions.



Reportatge

Lluís Güell i el Club

per Antoni Bramon

Lluís Güell, segons explica la gent del seu entorn, va ser un esperit inquiet amb una capacitat creativa extraordinària. Banyolí nascut el 1945 que va destacar, ja de molt petit, en les seves actituds artístiques, sovint no enteses o que generen controvèrsia i/o rebuig.



Escultura coincidint amb els aiguats del 1963.
Foto: Narcís Sans Prats

Al club ens va deixar un petit llegat, molt interessant de la seva obra, gairebé en la seva totalitat va ser creada el any 1963 i no exempta de problemàtiques.

El 1963 a en Lluís Güell, amb tan sols 18 anys, se li va encarregar la realització d'una escultura. Aquesta la va realitzar amb ferro oxidat, formada per un conjunt de peces de diferents formes i col·locada sobre un pedestal de pedra. En aquesta època l'artista va realitzar varies peces d'estil similar totes elles titulades "ferro". Aquesta peça va estar col·locada al mig de la zona de gespa actual. Després d'uns dies va desaparèixer i va ser trobada dins l'estany per la Guàrdia Civil i es va tornar a col·locar al seu lloc, però, per segona vegada va tornar a desaparèixer de nou i no s'ha tornat a trobar mai més. El Club Natació Banyoles va redactar una carta dirigida



Programa Travessia.

a en Lluís Güell on l'informaven que es va fer constar en acta la repulsa i protesta per l'acte d'anònim gamberrisme.

Aquest és un clar exemple del que transmetia Lluís Güell en les seves obres, va ser un acte de rebuig?, un acte vandàlic?, segurament no ho sabrem mai.

En motiu de la vintena Travessia a l'estany, es va realitzar un programa molt interessant en la seva vessant artística. Es va realitzar en cartró i paper i estava destinat amb dibuixos abstractes, tant a la portada com a l'interior, on també hi ha una fotografia,

realitzada per Pere Alsius, de l'escultura desapareguda i, curiosament, un poema, que segurament és també d'en Lluís Güell.

L'any 1964, l'artista va tornar a realitzar el programa de la vint-i-unena travessia amb uns dibuixos amb formes més geomètriques i de colors vermellorsos, d'aquest programa cal destacar que va ser redactat en català i els programes posteriors, fins l'any 1968, es van tornar a redactar en castellà.

En aquells anys hi va haver molta activitat festiva, tal i com ho demostren un

l'esquí nàutic: 1971



Cartell festa 1965.

seguit de cartells de les festes organitzades pel club. Són cartells tipus collage on s'anunciava l'esdeveniment a realitzar i la majoria del 1965 (aquests cartells formaven part de la col·lecció de Josep Mª Joan i Rosa).

Lluís Güell tocava moltes disciplines, entre les quals es trobaven la de decorador i d'aparadorista. Dins aquesta última disciplina, va realitzar un muntatge en un aparador de Banyoles pel campionat del món d'esquí nàutic el 1971.

No puc deixar de destacar l'actuació com a decorador a la



Cartell festa 1964.

Les dues fotos cedides per Josep Mª Joan i Rosa

discoteca l'Skinsad, que es trobava situada al Carrer Rambla de Banyoles. Gràcies a aquesta actuació l'estètica pop va arribar molt aviat a la nostra ciutat a l'any 1968. D'altra banda, esmentar una curiositat que segurament prové de l'educació rebuda durant la seva infància, l'artista tenia una forma "curiosa" d'anomenar les discoteques i les solia anomenar Temples Pagans.

Per últim i parlant en nom del Club, seria interessant poder mostrar i recuperar el major nombre possible de les obres relacionades amb el Club, dels anys 60 i 70, per tal de poder fer una exposició on es pugui ensenyar part de la trajectòria d'en Lluís Güell.

Interior discoteca (temple pagà) Skinsad.

La foto de l'Skinsad ha estat cedida per la Fundació Òrbita Güell



m taller de restauració d'art
neus campmany

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

Pau Congost i Marina Guerrero s'imposen a la VII Milla Urbana de Banyoles

Pau Congost i Marina Guerrero (CN Banyoles) van guanyar la VII Milla Urbana de Banyoles el dissabte 28 de setembre en categoria federada. Per a Guerrero és la quarta victòria consecutiva, mentre que Congost va guanyar per primera vegada. La prova, que es va haver d'ajornar una setmana per causes meteorològiques, va comptar amb la participació de més d'un centenar de participants entre totes les categories. Aquests són els podis de totes les categories:

Foto: Pau Congost



Diferents capacitats

- 1r Gerard Fusellas
- 2n Francesc Xavier Figueres
- 3r Marcel Congost

Caganus i Prebenjamins

- 1r Enric Masó
- 2n Genís Bach
- 3r Mateu Juscafresa

Benjamí Femení

- 1a Martina Caballero
- 2a Queralt Sañas
- 3a Núria Sallent

Benjamí Masculí

- 1r Enric Campmol
- 2n Roi Augusto
- 3r Pol Valls

Aleví Femení

- 1a Núria Sañas
- 2a Judit Massanas
- 3a Jana Aurich

Aleví Masculí

- 1r Dante Juan
- 2n Adrià Barberí
- 3r Marçal Graboleda

Infantil Femení

- 1a Aina Àvila
- 2a Llum Hidalgo
- 3a Ivet Vila

Infantil Masculí

- 1r Lluç Casal
- 2n Elm Planas
- 3r Nil Cervantes

Cadet Femení

- 1a Nora Massanas
- 2a Sara Fenjoan
- 3a Marta Cáliz

Cadet Masculí

- 1r Zakaria Redouani
- 2n Estèfan Roca
- 3r Biel Planas

Veterà masculí

- 1r Albert Cebollero
- 2n Jordi Pla
- 3r Àngel Busons

Popular i federat femení

- 1a Marina Guerrero
- 2a Maria Verdaguer
- 3a Helena Verdaguer

Popular masculí

- 1r Rafa Esteo
- 2n Aleix Cervera
- 3r Andreu Boix

Federat masculí

- 1r Pau Congost
- 2n Pau Mora
- 3r Pau Pinsach

Tots els resultats i temps a www.cnbanyoles.cat

La temporada de cros, en marxa!

El Cros d'Olot i el del Frigolet van donar el tret de sortida de la competició d'atletisme d'aquesta temporada el darrer cap de setmana d'octubre. També, el 3 de novembre la secció es va desplaçar fins a Santa Coloma de Farners per disputar el 46è cros de la capital selvatana. Aquests són els resultats del CNB a les tres curses:

Cros d'Olot (Circuit gironí)

Sub16 M: 8è Martí Campmol, 11è Eli Speechley, 12è Pau Hidalgo i 14è Lluç Isach.

Veterà A M: 1r Esteve Campmol.

Veterà B M: 7è Joan Carles Repullo.

Open M: 5è Guillem Quer.

Veterà B F: 2a Fiona Smart.

Sub16 F: 4a Nora Massanas.

Sub14 F: 8a Aina Àvila, 14a Sylvia Robinson i 15a Llum Hidalgo.

Sub14 M: 8è Elm Planas, 18è Unai Llo-na, 25è Arnau Serra i 29è Aniol Germà.

Sub12 F: 11a Judit Masanas, 12a Jana Aurich, 24a Martina García i 25a Blanca Freixas.

Sub12 M: 13è Marçal Grabuleda.

Sub10 M: 1r Enric Campmol i 16è Roger Faixeda.

Cros del Frigolet (Circuit comarcal)

5è/6è primària M: 4t Jan Hidalgo.

3r/4t primària F: 2a Núria Sallent, 4a Jana Girbal i 7a Abril Ferreriro.

1r/2n primària M: 1r Pol Malagón, 3r Roger Estarriola, 7è Sander Salvador i 8è Pol Mora.

Cros de Santa Coloma de Farners (Circuit gironí)

Sub16 M: 7è Martí Campmol, 14è Eli Speechley, 16è Jan Bosch, 18è Pau Hidalgo i 23è Lluç Isach.

Màster A: 6è Manel Torres.

Sènior M: 5è Pau Congost, 10è Pau Reig, 17è Marc Casadevall i 18è Moha Kante.

Sub23 F: 1a Irene Battle.

Sub20 M: 6è Nil Congost.

Sub16 F: 6a Nora Massanas.

Sub14 F: 20a Llum Hidalgo.

Sub14 M: 7è Elm Planas, 35è Aniol Germà i 39è Arnau Serra.

Sub12 F: 7a Judit Masanas, 10a Jana Aurich i 32a Blanca Freixas.

Sub12 M: 25è Marçal Grabuleda i 29è Jan Hidalgo.

Sub10 M: 1r Enric Campmol i 13è Roger Faixeda.



Foto: Pau Congost

Oriol Cardona, tercer al Mundial de trail running!

Oriol Cardona, que aquest any competeix pel CNB, va acabar en tercera posició dissabte 16 de novembre al Mundial de trail running celebrat a Villa La Angostura (Argentina). Cardona, que en aquesta ocasió competia per Espanya, va completar els 41,5 kilòmetres de la prova amb un temps de 3 hores, 20 minuts i 24 segons. El guanyador va ser Jim Walmsley (Estats Units), mentre que l'Italià Francesco puppi va ser segon.

Dues medalles al Campionat de Catalunya de tardor

El mateix dissabte també es va disputar el Campionat de Catalunya de tardor, a Manresa, en què hi van participar sis at-

letes del CNB. Aniol Germà va obtenir la medalla de plata en javelina (Sub14) i Elm Planas el bronze en 600m llisos (Sub14 i rècord CNB). Aquests són tots els resultats: **SUB16:** Nora Massanas: 5a en triple salt amb 9,09 metres.

SUB14: Aniol Germà: plata en llançament de javelina amb 28,83 metres.

Elm Planas: bronze en 600m llisos amb 1'35"92 i 5è en llançament de disc amb 25'74 metres (Rècord CNB).

Aina Àvila: 6a en 80m tanques amb 16"02 i 6a en 1000m llisos amb 3'42"59.

SUB12: Jana Aurich: 5a en llançament de pes amb 7,49 metres.

Judit Massanas: 6a en 60m llisos amb 9"08 i 8a en llançament de pes amb 6,62 metres.



Foto: Oriol Cardona

Piragüisme

Un juliol farcit de competicions

La secció de piragüisme del Club Natació Banyoles, lluny de fer vacances, va tenir un mes de juliol frenètic pel que fa a competicions. En concret, va prendre part de cinc proves: el Campionat d'Espanya Juvenil i Absolut (Trasona, Astúries), la 4a prova del Programa 2024 (Lleida), el Campionat Europeu Sub-23 i Juvenil (Račice, República Txeca), les regates internacionals de Valladolid i Sanabria i el Campionat d'Espanya de joves promeses sprint a Verducido (Pontevedra).

Campionat d'Espanya Juvenil i Absolut (Trasona, Astúries)

Grans resultats els que es van aconseguir en aquesta competició (del 5 al 7 de juliol), amb sis medalles d'or i dos bronzes. A més, a la classificació per clubs, el CNB va acabar en 16a posició amb 417 punts. Els tres primers llocs del Campionat van ser pel Club Escuela Piragüismo Aranjuez, seguit del Club Náutico Sevilla i el Kayak

Tudense. Aquestes són les medalles del CNB:

Or: Laia Pèlachs en K1 500 i K1 500 Sub23, Pol Busquets en K1 500 Sub23, Lluç Serramitjana i Víctor Molero en C2 200, Laia Pèlachs i Aurora Figueras en K2 1000 i Pol Busquets i Laia Pèlachs en K2 Mixte 500.

Bronze: Lluç Serramitjana i Víctor Molero en C2 500 i Pol Busquets en K1 500.

4a prova del Programa 2024 (Lleida)

Victòria en la classificació per clubs en aquesta lliga catalana per a joves promeses del piragüisme (13 de juliol) per davant del Sicoris Club i el Club Piragüisme Castelldefels. En aquesta ocasió es va disputar en un format diferent de la resta: la primera part constava d'una cursa d'habilitats on els palistes havien de demostrar la seva capacitat amb les maniobres de marxa enrere, girs i aproximació lateral, mentre que la segona era una cursa a peu en un circuit proper al parc de la Mitjana. Els palistes banyolins es van adaptar perfectament a les condicions de la prova, aconseguint així molt bons resultats: Dona Benjamí K1: 1a posició per a Jordina Coll i 2a per a Judit Vilà.

Home Benjamí K1: 2a posició per a Pere Serra 3a per a Marc Romero.

Dona Aleví B K1: 1a posició per a Laia Jordà.

Dona Aleví A K1: 2a posició per a Dunia Vicens.

Home Aleví A K1: 2a posició per a Max Comellas i 3a per a Pau Pera.

Dona Infantil B K1: 1a posició per a Paula Cullell, 2a per a Emma Jordà i 3a per a Duna González.

Home Infantil B K1: 1a posició per a Grau Serramitjana i 3a per a Lluç González.

Dona Infantil A K1: 2a posició per a Clara Palmada.

Home Infantil A C1: 1a posició per a Patllari Camps.

Campionat d'Europa Juvenil i Sub23

(Račice, República Txeca)

El cap de setmana del 12 al 14 de juliol, la ciutat Txeca de Račice va acollir el Campionat d'Europa Sprint Juvenil i Sub23. Hi van prendre part dos palistes banyolins: Blai Muñoz i David Darné. Muñoz va participar en K1 500, on va aconseguir la 2a posició a la Final B (11a posició global) i també en K4 500 amb Victor Pardo, Lluç Zardoya i Eulogio Reyes (9a posició a la Final B i 18a posició global). Darné va participar en K2 1000 amb Telmo Fernández i va acabar en 9a posició a la Final B (18a global).

Piragüisme



Regates internacionals de Valladolid i Sanabria

El CNB va participar a les regates internacionals de Valladolid i Sanabria els dies 20 i 21 de juliol. El primer dia, a la prova de Valladolid, el K4 format per Marc Serra, David Quiceno, Guillem Parera i Joan Mitjà va finalitzar en 10a posició.

El segon dia, a la competició de Sanabria, Albert Corominas va finalitzar 6è en K1 Sènior; Marc Serra i Guillem Parera en 13a posició en K2 Sènior; David Quiceno i Joan Mitjà en 6a posició en K2 Juvenil i Marc Serra, David Quiceno, Joan Mitjà i Albert Corominas en 7a posició en K4 Sènior.

Campionat d'Espanya de joves promeses sprint (Verducido, Pontevedra)

La secció de piragüisme del Club Natació Banyoles va competir del 26 al 28 de juliol al Campionat d'Espanya de joves promeses sprint a Verducido, Pontevedra, en les categories Infantil i Cadet. Els palistes banyolins van aconseguir dues medalles (una de plata i una de bronze) que, juntament amb la resta de

classificacions, van permetre la 9a posició a nivell de clubs. Laura Serra (3a en K1 500 Dona Cadet) i Irma Julià, Paula Coll, Laura Villanova i Laura Serra (2a posició en K4 Dona Cadet) van pujar al podi per part del CNB.

Aquests són tots els resultats del campionat:

K1 500 Dona Cadet A: 3a posició per a Laura Serra (Final A)

K1 500 Dona Cadet B: 3a posició per a Paula Coll (Final B)

K2 500 Dona Cadet: 6a posició per a Irma Julià i Laura Villanova (Final A)

K2 500 Dona Cadet: 9a posició per a Carla

Maestre i Berta Masdevall (Final B)

K4 500 Dona Cadet: 2a posició per a Laura Serra, Irma Julià, Paula Coll i Laura Villanova (Final A)

K2 1000 Home Cadet B: 3a posició per a Marcel·lí Corominas i Àlex Ortega (Final B)

K2 1000 Home Cadet B: 9a posició per a Arnau Gràcia i Ferran Massanas (Final C)

K1 500 Home Cadet B: 4a posició per a Marc Andrade (Final C)

K4 1000 Home Cadet: 7a posició per a Ferran Massanas, Marc Andrade, Marcel·lí Corominas i Àlex Ortega (Final A)

K2 500 Cadet Mixte: 8a posició per a Arnau Gràcia i Laura Serra (Final B)

K2 500 Cadet Mixte: 5a posició per a Irma Julià i Ferran Massanas i 7a per a Laura Villanova i Marcel·lí Corominas (Final C)

K1 1000 Home Infantil B: 8a posició per a Grau Serramitjana (Final B)

C1 1000 Home Infantil A: 6a posició per a Patllari Camps (Final B)

K2 1000 Home Infantil B: 6a posició per a Blai Bofill i Arnau Gutiérrez (Final C)

K4 1000 Home Infantil A: 4a posició per a Grau Serramitjana, Marc Garcia, Jan Cervantes i Sergi Farrés (Final B)

K1 1000 Dona Infantil A: 4a posició per a Queral Rodríguez (Final B)

K2 1000 Dona Infantil A: 6a posició per a Paula Cullell i Queral Rodríguez (Final A)

K2 1000 Dona Infantil B: 7a posició per a Emma Jordà i Joana Vergés (Final B)

K4 1000 Dona Infantil A: 6a posició per a Clara Palmada, Emma Jordà, Joana Vergés i Paula Cullell (Final A)

K2 1000 Mixte Infantil: 6a posició per a Grau Serramitjana i Queral Rodríguez (Final B)

K2 1000 Mixte Infantil: 6a posició per a Grau Serramitjana i Queral Rodríguez (Final B)

K2 1000 Mixte Infantil: 6a posició per a Grau Serramitjana i Queral Rodríguez (Final B)

K2 1000 Mixte Infantil: 6a posició per a Grau Serramitjana i Queral Rodríguez (Final B)

Laia Pèlachs, subcampiona del món Sub23 en K2 500

Els dos palistes del Club Natació Banyoles presents al campionat del món de piragüisme Sub23 de Pitesti (Romania), disputat de l'1 al 4 d'agost, van fer un molt bon paper en les seves proves. Laia Pèlachs va ser subcampiona en la modalitat de K2 500 amb Aida Bauzà com a parella. La banyolina va guanyar la plata en una prova espectacular fent el segon parcial (250m) més ràpid de les participants. Pèlachs prèviament havia quedat en 4a posició en K4 500 formant equip amb Aida Bauzà, Bàrbara Pardo i Carolina García. Pol Busquets va aconseguir una meritòria 4a posició (Final B) en K4 500 amb Pablo Roza, Iago Monteagudo i Aitor Gorrotxa.



D'altra banda, Aurora Figueras va ser 13a en K1 Dona Sènior al Campionat del Món de Marató que es va celebrar el mes d'octubre a Shaoxing (Xina). Figueras no va aconseguir enganxar-se al davant al moment de la sortida i va disputar la primera part de regata en solitari. El grup capdavanter portava un ritme molt alt i els can-

vis de ritme eren constants, el que va fer impossible la remuntada de la banyolina. Finalitzada la prova, Figueras va explicar que va ser una de les proves més dures que ha disputat mai, a causa del recorregut i que va palejar gran part de la prova en solitari.

La palista va tancar així una llarga temporada de competicions en la qual ha demostrat la seva consolidació com a especialista en la modalitat de marató a nivell nacional.

Salut

Esport amb seny

per Ramon Brugada, cap de cardiologia Hospital Trueta/Santa Caterina. Director centre de genètica cardiovascular IdIBGi-UdG

Troben diferents tipus d'esportistes a la nostra societat. Tots haurien de cuidar el seu cor. El cor és una màquina fantàstica, espectacular, perquè és fins i tot capaç de fer-se més eficient a mesura que l'entrenem. Amb l'activitat física, el cor es va fent més gran, per poder acceptar més volum de sang; més gruixut, per poder tenir més força de contracció; i més lent, per poder tenir més temps per omplir-se. El cor ben entrenat es converteix en l'anomenat cor d'atleta, i solem fer un joc de paraules quan parlem d'aquest cor. Diguem que el cor d'atleta és un cor "valent que va lent".

Així tenim un primer grup d'esportistes que són els esportistes d'elit, amb un cor d'atleta. Aquests esportistes entrenen molt i es troben molt bé, perquè si no, no podrien córrer una maratón. Però ens cal controlar aquests cors de forma regular perquè l'esport excessiu els pot malmetre.

Hi ha un altre grup d'esportistes que ens cal vigilar. Segur que us en vindrà algun al cap. Bon esportista de jove, però es casa, té fills i una feina que no li permet fer esport. I al cap de 20 anys es divorcia. Es vol posar en forma i aprimar perquè vol tornar a sortir "al mercat". Agafa la bicicleta i es pensa que pot tornar a fer la pujada de Rocacorba i fa un infart a mig camí. Ha patit una síndrome coronària, el tapament de les artèries que alimenten el múscul cardíac. A cada persona se li tapanen de forma més ràpida o lenta depenent de molts factors de risc; el tabac, la diabetis, la genètica, el colesterol, entre altres. Però la malaltia coronària és una malaltia progressiva que no dona símptomes fins que no hi ha un tapament significatiu i fins que no es posa el cor sota pressió. Per això és imprescindible que la gent que vol tornar a fer esport es faci una revisió mínima per garantir que el cor està en bon estat i que no hi ha una malaltia coronària subjacent.

Hi ha un tercer grup d'esportistes a qui jo anomeno els esportistes per pressió de la feina. Ja saben que els objectius de la vida sempre han estat plantar un arbre, escriure un llibre, tenir un fill. A aquests objectius en aquests darrers anys s'hi ha afegit el completar una maratón.

Actualment si hom no fa esport quedat arraconat a la feina. La cursa de la



dona, pel càncer, per l'ictus, per les balenes del mediterrani, pel medi ambient, per la caixa de solidaritat. Ara tot són curses. I no tothom està preparat per fer una cursa. De nou, una revisió bàsica i un bon entrenament són clau per garantir que es fan les curses en les condicions òptimes.

Finalment hi ha un grup d'esportistes que tenen una malaltia hereditària cardíaca. En tenim algun cas molt mediàtic, una campiona olímpica que, fa uns anys, quan tenia 22 anys, va fer unes declaracions esgarrioses. Va dir, literalment, "prefereixo morir abans de deixar de nedar". Aquesta és una declaració que només podem acceptar d'un peix, però mai d'un humà. Els metges només podem fer recomanacions, però la decisió final és dels pacients. En aquests casos hem de ser molt estrictes amb el seguiment. I ens cal adoptar les millors mesures de prevenció possibles, especialment si no volen deixar l'esport. En el cas d'aquesta esportista, la seva mare està sempre al costat de la piscina amb un desfibril·lador.

L'esport és bo, és sa, però sempre fins a un límit i sota un control mèdic. Permeteu-me doncs que faci unes recomanacions senzilles.

1 - Cal adoptar uns bons hàbits de salut, per mantenir els factors de risc de malaltia coronària sota un control estricte.

2 - Cal fer una valoració als que volen reiniciar-se en l'esport després d'uns anys.

3 - Cal fer un seguiment regular per als esportistes, per garantir que el cor es manté en forma.

4 - Cal fer una valoració mínima dels joves per descartar que no tinguin cap problema per iniciar-se a l'esport. Ho fem a Banyoles amb el projecte dels electrocardiogrames a 4art d'ESO

5 - Cal fer una valoració genètica dels menors de 50 anys que han patit una mort sobtada de causa desconeguda, per descartar que no hagi estat causada per una malaltia hereditària. Els fem des del 2012 en col·laboració amb els forenses de Catalunya per identificar els familiars en risc.

6 - Cal potenciar la formació en les tècniques de reanimació cardiopulmonar i en l'ús dels desfibril·ladors. A Girona tenim un dels territoris més cardioprotégits d'Europa. Que no ens faci por utilitzar aquests aparells. Ni poden fer cap mal, ni ens podem fer cap mal utilitzant-los. Però poden salvar una vida.

Sis estratègies per disminuir el risc de problemes durant l'activitat física. L'esport és bo, recomanable, però cal tenir seny.

Caiacpolo

Molt bones sensacions al 24è Campionat d'Espanya de Clubs

Absolut



La secció de Caiac Polo del Club Natació Banyoles es va desplaçar fins a Madrid el cap de setmana del 14 i 15 de setembre per participar al 24è Campionat d'Espanya de Clubs. Concretament, l'equip Absolut, el Sub21 i el Sub16 van formar part de l'expedició banyolina. Les sensacions van ser molt bones per part de tots tres equips i van tornar a casa amb dues setenes places (Absolut i Sub21) i un bronze (Sub16). En el cas dels més petits el resultat és molt bo tenint en compte que alguns jugadors no fa ni un any que competeixen en aquest esport. També, el Sub21 ha millorat la posició de l'any passat.

Sub 21



Sub 16



Aquests són tots els resultats del CNB en aquesta competició:

Absolut

Fase de grups

CN Banyoles 8-2 Oxio Usera Piragüismo
Vallhermoso Retiro 4-2 CN Banyoles

Segona fase de grups

Club Alaquàs K. P. 4-3 CN Banyoles
R. C. N. Castellón 5-3 CN Banyoles
CN Banyoles 2- 4 Club Picassent K. P.
Per la 7a posició
CN Banyoles 4-3 C. Regatas Burriana
Posició final: 7è de 15 clubs.

Sub21

Fase de grups:

CN Banyoles 5-0 C.M. Ciencias
Club Copacabana de P. 0-6 CN Banyoles

2na fase de grups

C.D.K.P. F. Málaga 3-2 CN Banyoles
CD Piragüismo Arcos 7-1 CN Banyoles
C.N. Banyoles 2-8 R.C.N. Castellón

Per la 7a posició:

Club Alaquàs K.P. 4-5 CN Banyoles
Posició final: 7è de 13 clubs.

Sub16

CN Banyoles 4-1 Penedo te Importa
Piragüismo Arcos 5-1 CN Banyoles

2a fase de grups

CN Banyoles 5-6 Kayak Club Valdepeñas
CN Banyoles 6-3 Club Alaquàs K.P.

Semifinals

CD Piragüismo Arcos 7-6 CN Banyoles

3r lloc

CN Banyoles 8-7 C.D.B. Piraguamadrid
Posició final: 3r de 10 clubs.

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



Tardor al Japó

per Joan Ramon Braza

Amb l'arribada del mes de setembre i la festivitat del Tsukimi, el Japó s'acomia del calorós estiu i es prepara per la tardor, una de les millors èpoques per viatjar a aquest país.

La tardor japonesa és una estació de temperatures agradables, deliciosos productes de temporada, festivals impressionants i meravellosos espectacles de la naturalesa. Per això, a continuació us donem les nostres quatre raons per viatjar-hi a la tardor i també us expliquem alguns punts a tenir en compte si hi aneu durant els mesos de setembre, octubre i novembre. N'hi ha moltes, moltíssimes més, però tot seguit en compartim algunes que creiem imprescindibles.

El canvi de color de les fulles

El canvi de color de les fulles o koyo (comunament anomenat momiji

pel nom de les fulles d'auró), és probablement una de les primeres coses que ens venen al cap. El koyo és un espectacle de la natura, amb fulles que passen de tons verds a grocs, taronges, vermells o violetes. De fet, s'organitzen centenars de festivals i il·luminacions especials perquè els visitants puguin veure el canvi de color de les fulles en tota la seva esplendor en parcs, temples i santuaris d'arreu del país. Val moltíssim la pena!

Els festivals de foc

Homes vestits únicament amb fundoshi o roba interior tradicional, grans i pesades torxes de pi enceses amb foc que il·luminen les fredes nits, cants, oracions...i un ambient espectacular. Tot això i molt més són els festivals de foc que se celebren arreu del país durant els mesos de tardor,

especialment a l'octubre i novembre.

Si voleu gaudir d'un Japó tradicional i viure un festival realment espectacular, no us podeu perdre algun d'aquests festivals de foc. Per exemple, podeu assistir al Festival del Foc de Kurama, que es celebra cada any el 22 d'octubre a la comarca de Kurama, al nord de la ciutat de Kyoto. Es tracta d'un festival molt intens i que val moltíssim la pena.

Halloween

Sí, Halloween. I ens direu: això millor als Estats Units, no? Doncs potser sí, encara que els japonesos han sabut adaptar aquesta tradició anglosaxona als seus gustos i han creat una festivitat moderna molt divertida que ja s'ha fet un lloc en el calendari anual.

Al Japó, Halloween no només ens ofereix l'oportunitat de disfres-



sar-nos i passar-ho bé en alguna de les múltiples festes que s'organitzen als carrers o parcs d'atraccions com l'Universal Studios Japan. També és l'excusa perfecta per provar tota mena de dolços, com els donuts de Halloween de Krispy Kreme o els gels de Halloween de Baskin Robbins, que només es venen durant aquestes dates.

Les castanyes torrades

Al Japó la gastronomia encara està molt lligada a les quatre estacions de

l'any i intenten consumir els productes de cada temporada. Un dels més emblemàtics de la tardor japonesa, a més de certs bolets, les nous de l'arbre ginkgo o la carbassa, són les castanyes i, especialment, les castanyes torrades o yakiguri.

Les castanyes torrades de Kyoto són famoses a tot el país. Si viatgeu al Japó durant la tardor, teniu el regal perfecte per portar a casa o per degustar-lo durant un passeig per la ciutat pel barri de geishes de Gion. Aquí hi trobareu diversos establiments i

pastisseries específiques amb castanyes torrades i amb una agradable olor que impregna tot el barri. Al mercat Nishiki, al bell mig del centre de la ciutat, també hi ha diversos llocs on venen altres dolços preparats amb castanyes, com wagashi o tota mena de mochi (típics pastissos d'arròs premsat).

Gaudiu de la tardor al Japó!

Mr. Zapping

per Toni Batlles





Canelons de carbassó, pera i ricotta amb crema de pastanaga i llet de coco

Per Marta Reverter del restaurant al Born de Banyoles



Elaboració de la crema:

En una cassola amb oli posem a sofregir les pastanagues, les patates i les cebes tot pelat i tallat a trossets petits, a foc baix uns 10 min per després afegir-hi un litre d'aigua i deixem que bulli uns 20 minuts. Triturem molt fi amb el turmix i ho passem pel colador xinès. Afegir 100 cl de llet de coco, sal i pebre i barrejar be.

Elaboració dels canelons:

Estirem la placa de lasanya sobre un drap net, prèviament hidratada amb abundant aigua calenta seguint les instruccions del fabricant, hi posem el farcit i enrotllem la placa del llarg sobre ella mateixa. Així amb totes les plaques.

Tallem els canelons per la meitat.

En una plàtera pel forn hi posem una mica de crema al fons, al damunt anirem col·locant els canelons i els cobrirem amb la resta de la crema.

Enfornem a 180o, uns 15 minuts, que agafi color.

Abans de servir:

Posem 3 canelons (la porció d'una persona) en un plat, com ens agradi més, els banyarem amb més crema i ho decorarem amb el que tinguem o vulguem: ratlladura de coco, xips de carxofa, pastanaga, carbassó, ceba cruixent, pebre vermell... I llest!



Ingredients per 4 persones:

Pel farcit - 2 carbassons, 1 ceba gran, 2 peres i 200 g de ricotta
Per la crema - 4 pastanagues, 2 patates 2 cebes i llet de coco
6 plaques de lasanya
Oli, sal i pebre

Elaboració del farcit:

Per una banda tallem els carbassons i les cebes i ho posem a cuinar a foc baix uns 10 minuts amb un raig d'oli d'oliva, un polsim de sal i pebre al gust. Quan casi estigui a punt afegim les peres pelades i també tallades a dauets petits, deixem coure a foc molt suau uns 5 minuts més. Ho retirem del foc, deixem que perdi temperatura i hi afegim la ricotta. Ho reservem.



no t'ho pensis més, podem ajudar-te

articles promocionals - uniformitat laboral - marxandatge esportiu

SERIGRAFIA
TAMPOGRAFIA
BRODATS
DISSENY GRÀFIC
IMPRESSIÓ DIGITAL
SUBLIMACIÓ

consulta les nostres ofertes i promocions

PUBLICITAT / RECLAM  www.arpuba.cat

demana'ns pressupost sense compromís

BANYOLES 972 576 134 - GIRONA 972 095 831
BARCELONA 620 226 599

Avantatges pels socis

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



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



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 con tacte, 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). Poligon industrial Pont Xetmar Carrer D - Cornellà de Terri



MUSEU ARQUEOLÒGIC DE BANYOLES

2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles.



20% de descompte en la teva entrada www.mmcercs.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 Forfaits Adults (120€), una hora de classe d'esquí o snowboard de REGAL.



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 IASSport 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)



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 rebueta del 10% sobre els tractaments i massatges que realitzin durant la seva estada.



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



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

Michelangelo Buonarroti



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...

Revista de distribució mixta
impresa i digital

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