

cnb

**Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles**

- Cessió del fons fotogràfic del Club a l'Arxiu Comarcal
- L'oïda del nedador i la otitis externa
- Una sortida a Sant Marçal de Quarentella



CASAL ESPORTIU D'ESTIU '20

Del 22 de juny al 10 de setembre

Per a nens i nenes de P3 fins a 6è



...i també CASAL PER A JOVES de 13 a 16 anys!

Refresca't
d'activitats!



PREINSCRIPCIONS

Del 27 d'abril al 10 de maig
per Internet a www.cnbanyoles.cat



CASAL ESPORTIU D'ESTIU
Club Natació Banyoles



MÉS INFORMACIÓ
972 570 859



club natació banyoles

Editorial

Esteu a punt de llegir una revista feta en circumstàncies ben anormals. A l'hora d'acabar els continguts, el Club Natació Banyoles està completament tancat, de moment fins a l'11 d'abril. Quan estiguen llegint això ja hi haurà més informació de com evoluciona tota la qüestió del COVID-19.

El tema de l'editorial havia de ser la celebració de l'assemblea anual que va tenir lloc a finals de febrer i on es va presentar el resum de l'any 2019, que breument podem considerar un bon exercici en tots els aspectes i també el pressupost de l'any 2020. A hores d'ara ja podem dir que, amb tota probabilitat, part del que es va aprovar per aquest curs canviarà sensiblement. Caldrà estar atents a com evoluciona tot plegat. M'explicaré.

Un dels punts importants de l'assemblea va ser quan vaig explicar que el maig passat es va aprovar el reconeixement del CNB com a Entitat d'Utilitat Pública, posant així en valor tota la tasca no només esportiva sinó també social i cultural que l'entitat desenvolupa i al fet de ser una associació sense afany de lucre. Així, vaig fer un llistat de les col·laboracions que el Club

realitza amb entitats, fundacions i associacions locals com també una gran quantitat d'activitats de suport a diferents projectes solidaris. Doncs bé, amb aquesta situació sobrevinguda per motius sanitaris de prevenció davant un possible col·lapse del sistema sanitari i de risc per la vida de les persones més vulnerables, és el Club Natació Banyoles qui necessita de la màxima solidaritat, generositat, comprensió i visió a llarg termini de tota la població en general i dels nostres associats i usuaris, sobretot.

Ho resumiré de forma molt senzilla: de la mateixa manera que m'agrada dir que el Club no el representen només els campionats o les medalles, sinó la integració, la formació, els valors, etc. que traspuen del seu dia a dia, ara també us dic que el Club Natació Banyoles no és només el seu gimnàs per estar en forma, o el seu carril de piscina per sentir-se bé o la sauna per relaxar-se i xerrar una estona. Tot això, juntament amb els magnífics entrenaments que programen els nostres entrenadors, els cursets i les activitats tan interessants que realitzen els professors i monitors i

els altres serveis complementaris ara està sense funcionament. Però, més tard o més d'hora, tot es tornarà a posar en marxa i al cap d'un temps tot això serà (esperem) un record, una anècdota per explicar de tant en tant.

Serà llavors, quan es reprengui tot, que podrem recuperar el 100% de la nostra activitat normal ja que tothom haurà mantingut el seu suport a l'entitat o, per contra, caldrà prendre mesures dràstiques i difícils, que de ben segur afectaran al conjunt del col·lectiu, en el cas que una part dels nostres socis, usuaris i simpatitzants deixin de confiar en nosaltres. De moment, a pocs dies d'aquesta nova i estranya situació, us puc dir que les mostres de suport guanyen per golejada a les opinions més mercantilistes i negatives. Per això, us vull donar les meves més sinceres gràcies i expressar el meu desig que continuï així perquè tots junts puguem dir allò de: "de les dificultats en ressorgirem més forts!"

Moltes gràcies, molta prevenció i molt cas a les indicacions de les autoritats.

Albert Comas Trayter



Foto: Martí Masó

Sumari

03	Editorial	15	Waterpolo
04	Racó del soci	16	Triatló
05	El club informa	18	Salvament i socorrisme
	Projecte europeu SCORES	19	Rem
	Assemblea general de socis	22	Piragüisme
	Cessió del fons fotogràfic del Club a l'Arxiu Comarcal	24	Atletisme
08	Natura	26	Salut
	Palol de Revardit		L'oïda del nedador i l'otitis externa
10	Reportatge	27	Mr Zapping
	«Les del Banyoles»	28	Caiaacolo
11	Mens Sana	30	Nutrició
	L'efecte Pratfall		Tagin de pollastre
12	Natació	31	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: Joan Anton Abellán · Consell de redacció: Antoni Bramon, Albert Busquets, Mercé Cagigós, Lourdes Coll, Conrad Fargas, Nil Lázaro, Carles Moreras, M. Dolors Pascual i Joan Anton Abellán. · Col·laboradors: Joan Anton Abellán, Víctor Apraez, Toni Batlles, Albert Busquets, Fátima Labyedh, Nil Lázaro, Carles Moreras, M. Dolors Pascual i Elisabet Saus.

Fotografia: Víctor Apraez, Albert Busquets, Pau Congost, Fátima Labyedh, Martí Masó, Simon Noguera, Elisabet Saus, Jordi Serra i Eva Tarrés.

Disseny gràfic: Toni Batlles & graficman · Coordinació tècnica i publicitat a la revista: Laura Batlles Tel. 600 503 809 · Gabinet de comunicació visual sl.

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

Racó del soci

per Carles Moreras

Carta 1

La queixa és que des de fa 15 dies la temperatura de la piscina exterior és massa baixa per fer classes de natació per nadons. La persona que m'atén, m'assegura que la temperatura de l'aigua sempre és la mateixa, 30,1°. Soc conscient que no soc la primera mare i/o pare que es queixa del mateix motiu. Avui érem 6 nadons a la classe quan habitualment som 10. Sòcia 73192.

Benvolguda,
Hem fet la consulta pertinent i hem comprovat que la temperatura de l'aigua de la piscina exterior ha estat estable a 30,1 °C, inclòs el dissabte esmentat a la seva reclamació. Per tant, no estava més freda que en altres ocasions. De totes maneres, durant aquest trimestre apujarem la temperatura a 31 °C els dissabtes al matí per a l'activitat de nadons.
Salutacions,

Carta 2

Bona tarda, en relació a la propera assemblea a celebrar el dia 27 de febrer d'enguany, m'agradaria que es pogués incloure a debat la possibilitat de millorar algunes de les màquines existents en la sala de musculació, incorporant de noves i més modernes que ajudarien als socis que les utilitzen, a aconseguir més beneficis i rendiment al seu treball físic. Així mateix, la possibilitat d'ampliar la sala de musculació donat que en algunes franques horàries hi ha una certa saturació de l'espai.

Cordialment, Soci : 70884.

Benvolgut Soci,
A la Darrera assemblea general, del dia 27 de febrer, es va comentar la seva demanda. El president va explicar que s'està estudiant l'ampliació de la sala. No és un tema fàcil, però creiem que és una necessitat.
Una de les possibilitats és pujar un pis d'alçada a sobre de l'actual gimnàs.
Gràcies pel vostre interès.
Salutacions,



club natació banyoles

CONTACTE AMB EL CNB

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

XARXES SOCIALS

@cn_banyoles /ClubNatacióBanyoles @cn_Banyoles CN Banyoles www.cnbanyoles.cat

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

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

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

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

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

El club informa



Projecte europeu SCORES

El projecte europeu SCORES, que lidera el CNB, orientat a desenvolupar les oportunitats laborals dels esportistes va realitzar recentment una sessió de divulgació a Sant Cugat. Unes 30 persones de l'àmbit esportiu i empresarial van reunir-se per conèixer més a fons el projecte SCORES i el concepte de Carrera Dual de la mà dels dos socis catalans del projecte, Sant Cugat Creix i el Club Natació Banyoles.

En la primera part, Albert Busquets va exposar l'experiència del CNB en la combinació d'estudis i esport a l'entitat i Albert Salarich va presentar el projecte SCORES a una nombrosa representació esportiva i empresarial de la ciutat. Més tard es va demanar als assistents que fessin petits grups per respondre a algunes preguntes per tal de conèixer les seves opinions sobre com el projecte els podia ajudar i altres qüestions rellevants.

En aquests moments s'està preparant una plataforma *on-line* per a esportistes i entrenadors on podran realitzar un procés formatiu i, alhora realitzar un seguiment de la seva evolució i poder així obtenir una certificació per poder accedir al mercat laboral.

Assemblea general de socis



El passat 27 de febrer de 2020 va tenir lloc l'assemblea general ordinària de socis del CNB. Amb una assistència de prop de 30 persones, es va fer per part de la Junta Directiva, encapçalada per Albert Comas Trayter, un repàs al que ha estat l'any 2019 a l'entitat.

El president, un cop aprovada l'acta i els càrrecs de la Junta Directiva i la Junta Econòmica, va començar amb una introducció amb els diferents apartats que serien tractats i valorant l'exercici de 2019 com a molt positiu en tots els aspectes, tan esportivament com econòmicament i socialment. Un dels as-

pectes que va destacar especialment va ser el reconeixement del Club com a entitat d'utilitat pública, fet que reconeix la gran tasca social que realitza.

Alguns dels vocals de la Junta van detallar els aspectes més destacats de cada àrea, com ara Manel Mayolas en l'àmbit de manteniment i el vicepresident Jordi Casanova en l'apartat esportiu i de projectes europeus.

Seguidament, el tresorer Pau Comas va explicar uns resultats econòmics que es poden considerar molt estables. Sobre les quotes proposades per al 2020, es va comentar que s'hi aplicaven unes petites puges per fer front a possibles despeses addicionals. Pel que fa al pressupost pel present exercici, que va ser aprovat per una àmplia majoria com la resta de punts, es va presentar com un pressupost de contenció per tal de fer front a algunes incerteses que es plantejaven durant els propers mesos i que caldrà anar seguint mes a mes la seva evolució.

Alguns dels assistents van aportar comentaris sobre aspectes a millorar de la instal·lació i en temes de gestió que van ser recollits per la Junta a fi d'incorporar-los en la mesura del possible, com per exemple poder fer més ús del pagament *online*.

Cessió del fons fotogràfic del Club a l'Arxiu Comarcal

per Joan Anton Abellán

El Club Natació Banyoles es va fundar a finals de l'any 1925, el que vol dir que anem camí de celebrar el centenari del seu naixement. I, en aquests quasi 100 anys de vida, són molts els moments que han quedat immortalitzats.

Malauradament, i tot s'ha de dir, aquells primers anys les activitats del Club tot just es reduïen als mesos d'estiu quan els joves banyolins que estudiaven a Barcelona, i posteriorment tornaven a Banyoles, volien seguir practicant allò que ja feien a la ciutat comtal: nedar i jugar a waterpolo. Per això, van construir una rudimentària piscina a l'estany. D'aquesta primera piscina amb el seu corresponent trampolí n'ha quedat algun record a l'arxiu fotogràfic del Club, de la mateixa manera que també n'ha quedat d'aquell equip de futbol que, a cavall dels anys vint i trenta, va defensar els colors de Club.

Poc després, el mes d'agost de 1930, es va disputar el Campionat de Catalunya de Natació, una prova esportiva que va dur a Banyoles els millors esportistes del moment en aquesta especialitat, de la mateixa manera que també van venir els millors reporters gràfics. D'aquesta manera, ens han pogut arribar una bona col·lecció de fotografies d'aquests campionats.

Després vindrien les primeres Travessies a l'Estany de Banyoles, el primer edifici del Club, les primeres proves de rem i de piragüisme... Sempre hi havia qui tenia a mà una càmera per immortalitzar el moment. Recordem que l'any 1946 la Travessia fou portada de La Vanguardia.

Per sort, moltes d'aquestes fotografies anaven a parar al Club, que d'aquesta manera aconseguia un primer fons fotogràfic que en moltes ocasions servia per il·lustrar les primeres publicacions del CNB. Primer van rebre el nom de Circular i, més tard, de Boletín.

Hi ha grans fotògrafs banyolins com Rafael Vilarrubias, Ramon Alsius o Josep Maria Mateu que amb la seva càmera van immortalitzar l'Estany i les proves que s'hi feien, però també hi ha una llarga llista de fotògrafs amateurs que amb les seves càmeres anaven retratant les competicions i també l'ambient que s'hi respirava. I és així, gràcies a aquesta gran quantitat de imatges que els diferents fotògrafs, fossin professionals o no, han anat recollint i cedint, que el fons fotogràfic de l'Arxiu del Club Natació Banyoles ha anat creixent amb el pas dels anys arribant a configurar avui en dia un fons d'un valor incalculable pel que fa a la història de la nostra entitat.

Avui, aquest arxiu fotogràfic ha estat cedit a l'Arxiu Comarcal del Pla de l'Estany i queda a disposició de totes aquelles persones que el necessitin.

Així mateix, i aprofitant l'avinentsa, Joan Collell —que fins que s'ha jubilat tenia cura del Centre Català de Rem Olímpic— ha fet una donació de tot el seu fons, consistent principalment en una gran col·lecció de cartells de rem. També, des del propi Centre Català també s'han traslladat els arxius documentals de diverses proves esportives que s'han realitzat a Banyoles, com el Campionat del Món de rem del 2004 o el de piragüisme, en categoria Marató, del 2010.



Darreres dates!

26 d'abril

Olga Morral (acordió)

17 de maig

Artista/es per confirmar

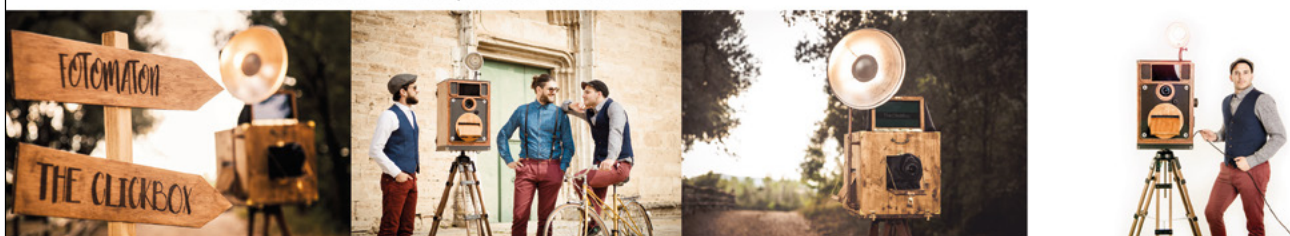


FOTOGRAMA creació visual

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



Una sortida a Sant Marçal de Quarentella

per Elisabet Saus



Oratori. Foto: Elisabet Saus

El veïnat de Quarantella s'assenta en un serrat que formava part del límit de les terres de "ludaicas", on s'establí una primera comunitat de jueus al segle IX, abans de traslladar-se a la ciutat de Girona. Les masies del veïnat de Sant Marçal, com can Vila, can Pons, can Figueres o ca l'Andorrà, foren originades entorn de la parròquia des d'època medieval.

L'església de Sant Marçal de Quarantella és citada per primera vegada el 1097 com una possessió del monestir benedictí de Sant Esteve de Banyoles. El 1224 consta que fou edificada l'església actual. És una construcció d'una sola nau de volta de canó i un absis de planta semicircular. La nau té una capella i la sagristia afegida a tramuntana. A la façana de ponent hi destaca la torre campanar, que fou aixecada als inicis del

segle XIX damunt les restes del campanar d'espadanya d'un sol ull. La porta d'entrada es troba a la façana de migdia. Té arc de mig punt fet de dovelles i al mateix mur hi ha una sagetera amb llinda de pedra tallada en forma d'arquet de punt rodó. A l'absis hi perdura bona part de l'estructura romànica. La finestra central, bastant malmesa i tapiada, conserva l'arrencament de l'arc de dovelles. A l'interior, els murs mostren un recobriments de pintura mural i elements estucats d'estil neoclàssic. El retaule va ser construït per l'Escola dels Salesians de Barcelona a principis del segle XX i és un dels pocs que va sobreviure la guerra civil.

Seguim caminant i admirant les vistes panoràmiques dels camps i boscos de l'entorn: la Torre de Quarantella, Torre de Descall o Torre de Sant Marçal, es troba se-

parada respecte al veïnat i està enganxada a una masia senyorial fortificada del segle XV-XVI, de planta rectangular amb torre annexa de planta quadrada, de tres pisos d'alçada i coberta a dos vessants. En algunes de les cares de la torre es poden apreciar troneres de tir. En el pis superior té sis finestres de llinda, ara tapiades.

La façana del mas, de tres plantes i coberta a dues aigües, tot i que ha estat modificada, conserva destacats elements arquitectònics originaris d'estil gòtic i renaixentista: dues finestres lobulades i una petita finestra geminada trilobulada, amb les seves impostes decorades amb roselles en relleu. A la planta superior hi ha dues espitlleres i la porta forana és d'arc de mig punt. A l'entrada sobresurt l'antic pou amb broc de motlures i, a la planta pis, és espe-



La torre de Quarentella. Foto: Elisabet Saus

cialment rellevant la sala de planta rectangular. Són molt interessants les tres llindes d'estil gòtic-renaixentista de dues portes i un armari. Al centre d'un arc conopial motllurat hi ha l'escut del llinatge Descall sostingut per dos lleons.

Es tenen notícies del llinatge militar Quarantella des del s. XIII com a propietaris de la torre i senyors de la parròquia de Sant Marçal. El 1321 apareix citat el cavaller Arnau de Sant Marçal. A partir del s. XIV la torre passa a mans dels Descall, però al segle XVII es perd el llinatge Descall i la torre de Quarantella passa a la família Raset, de Cervià de Ter.

Per anar a l'oratori de can Guapanoia o de Descall es pot agafar la carretera de Vilademuls a Terradelles, en direcció al cementiri de Vilademuls. A 900 metres hi ha un camí de terra que condueix fins a Can Guapanoia. L'oratori és a 200 metres al bell mig d'un camp anomenat pels seus propietaris, l'Oratori.

Amb una alçada de 130 cm i base quadrada, formada per dues grans peces de pedra calcària, està coronada per una creu. A la cara lateral hi ha una inscripció de "ORA TORI DE CALL 1707". La creu és assentada damunt un gran bloc de pedra i mesura prop de 75 cm d'alçada i, al seu frontal, té figurada en relleu la imatge de Crist. La nit del 8 de febrer de 1939, l'última abans de l'arribada de l'exèrcit nacional durant la Guerra Civil, va ser enderrocat, però el mes següent va ser reconstruït amb els mateixos elements anteriors.

Els oratoris solen trobar-se ubicats en proximitat als camins o llocs de pas. Eren així punts de reunió de les processons dels feligresos per comunir les tempestes o les males collites.

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

«Les del Banyoles»

Les Annes, com es fan anomenar l'Anna Barba i l'Anna Pascual, formen part del grup de veterans d'atletisme del Club i, a la vegada, són les dues triatletes femenines més veteranes de la secció de Triatló (tant pel que fa a edat o pels anys que fa que estan federades amb el CNB).

Des d'abans de l'any 2000 han participat en nombroses curses populars, mitges maratons i maratons... córrer i només córrer! Però, cada vegada que es celebrava el Triatló de Banyoles es miraven i es deien: "algun dia la farem". La realitat, però, és que amb prou feines sabien nedar i ni tant sols tenien una bicicleta de carretera.

L'any 2008, després de fer moltes piscines pel seu compte i veure que era capaç d'aguantar més de 2.000 metres nedant sense parar, l'Anna Pascual es va apuntar a la Travessia de l'Estany. Ja podia nedar, ara només faltava la bicicleta. I, de seguida, va trobar-ne una de segona mà amb el canvi de marxes manual al quadre. Però entrenar sol és avorrit i no li va costar gaire convèncer a l'Anna Barba per fer-ho plegades. Ella, amb la bicicleta del seu marit, i la Pascual, amb la vella de segona mà, recorrien totes les carreteres del Pla de l'Estany.

Va ser el setembre del 2012 quan l'Anna Pascual es va decidir a apuntar-se al Triatló de Catalunya com a independent, sense vestit de triatló i amb una bicicleta vella. L'experiència va ser molt positiva. Tant, que la setmana següent es va federar a triatló amb el Club Natació Banyoles. El 2014, l'Anna Barba, després d'entrenar tant juntes, va fer el pas

i va decidir-se també a federar-se. Hi van posar tantes ganes que totes dues es van comprar una bicicleta nova adaptada a la seva mida.

Malgrat no tenir res a veure amb l'escola o l'equip de competició, comenten que els agradaria ser un referent per les noies que pugen perquè vegin que podran gaudir molts anys del triatló i fer d'aquest esport un gaudi.

Tot i que creuen que el més important és participar, afirmen que a tothom li agrada pujar al podi. Entre totes dues, al llarg d'aquests 9 anys han aconseguit que se senti el nom de Club Natació Banyoles arreu de Catalunya: 29 vegades en duatlons de carretera i muntanya, cinc vegades en triatlons i dues en aquatlons. Molts clubs de Catalunya ja les coneixen com "les del Banyoles". També, han participat en un parell de triatlons de mitja distància i ja els volta pel cap que alguna vegada haurien de provar de fer un Ironman.

El 2013, la Federació Catalana de Triatló va lliurar el premi de primera del rànquing absolut de Catalunya en Duatló de carretera a la federada pel CNB a l'Anna Pascual i, el 2014, el de primera en rànquing absolut de triatló.

Les dues Annes sovint es pregunten per què són tan poques dones a la secció i han intentat, moltes vegades, convèncer sense èxit a companyes d'atletisme i a companyes federades en triatló perquè participin en competicions. Tot i així, els agrada representar els colors del Club a les proves i així ho faran fins que les cames els ho permetin.



L'efecte Pratfall

M. Dolors Pascual Psicòloga Social i de les Organitzacions

No et preocupis si et cauen les claus i, en collir-les, et taques de cafè mentre descobreixes massa tard que tot el que portaves al cim està escampat pel terra, i tot això davant dels altres. Quina vergonya? No, els despertaràs simpaties. Tots l'espiumem en un moment o altre, ja sigui dient alguna cosa que no tocava o actuant de manera maldestra, però què hem de fer? Hem de continuar com si no hagués passat res o bé ho hem de confessar atraient d'aquesta manera més atenció sobre la pífia? Segons l'efecte Pratfall, no t'ha d'importar admetre els teus fracassos: la teva humanitat encantarà als altres.

Aquests errors, segons aquest efecte psicològic, atrauen. Els errors ocasionals i no greus no només són acceptables, sinó que poden resultar beneficiosos ja que cometre'n acostava els altres; a diferència de la perfecció, que crea distància. D'aquesta manera, els que mai cometem errors són percebuts com menys agradables.

Cal tenir en compte, però, que l'efecte pratfall només ajuda a recuperar-se d'un fracàs si prèviament la persona és ben considerada pels altres (sinó, el més probable és que les coses empitjorin), sumant-hi que l'àrea en què s'és maldestre no ha de ser significativa ni ha de suposar que els altres agafin un paper compassiu o paternalista.

Aquesta teoria sobre l'augment o la reducció de l'atractiu interpersonal després que la persona cometi un error va ser provada per primera vegada pel psicòleg americà Elliot Aronson i el seu equip. Al 1966 va reclutar 48 estudiants a qui se'ls va dir que havien d'escollir gent contestant una sèrie de preguntes, suposadament per a una audició d'un concurs televisiu de cultura i coneixements generals. Dividits en quatre grups, cadascun va escoltar una de les quatre versions d'entrevistes enregistrades per un mateix actor que interpretava dos personatges diferents. En un dels enregistraments, s'escoltava una persona amb un alt nivell de coneixements (que contestava correctament el 92% de les preguntes); en un segon enregistrament, una altra persona contestava només encertadament el 30% de les preguntes; i en el tercer i el quart àudio es mostraven les mateixes dues persones, respectivament, però cometent una pífia al final (se sentien uns sorolls i una veu lamentant haver-se embrutat l'americana nova amb el cafè). A més a més, per reforçar cadascun dels personatges (competent/mediocre), es va

afegir informació personal sobre dades acadèmiques, extraescolars, etc en els enregistraments.

Després d'escollir-los, els voluntaris havien de contestar tota una sèrie de preguntes valorant la impressió sobre la persona. Va constatar-se que el fet que al final de l'entrevista ambdós homes fossin desmanyotats va tenir efectes oposats en funció del personatge: mentre va provocar que es valorés més positivament a l'home intel·ligent després de l'error, l'opinió sobre el segon va empitjorar encara més.

Així, tot i que s'ha de tenir en compte diferents variables (gènere, context, autoestima...), la gent, en general, prefereix



la persona competent per damunt de la persona mediocre, i a la persona hàbil per sobre de la maldestra, però quan es tracta de tot junt, la gent prefereix a la persona competent i una mica maldestra, abans que la competent únicament.

Una de les explicacions és que quan una persona comet un error, s'activa en el cervell dels altres un antic instint de sobrevivència que els diu que no serà competent en la lluita pels recursos vitals i això fa que augmenti la simpatia. És a dir, quan un cau de l'escambell, fa que els altres se sentin més còmodes. Una altra explicació té a veure amb l'autoestima i la tendència a comparar-nos: les persones que semblen 'perfectes' ens fan dubtar de la nostra competència i, en veure'ns 'inferiors', tendim a sentir menys empatia. Però quan la persona 'perfecta' comet un error, la comparació s'equilibra i ens fa sentir propers i identificats amb la persona.

Un exemple històric va succeir al 1961 quan l'administració de J.F. Kennedy, la Cia i l'exèrcit dels Estats Units van decidir eliminar Fidel Castro. Els assessors li van dir a Kennedy que seria una operació ràpida i clandestina i va començar el que es coneix com 'la invasió de la badia de Cochinos', a Cuba. La realitat va ser una altra i va suposar la mort de més de 100 soldats i la captura de gairebé 1.200 homes. Després d'aquest fracàs s'esperava que la popularitat del president s'enfonsés estrepitosament, però no va ser

així. Sorprenentment, la seva popularitat es va enlairar fins a un 82%. La raó? va reconèixer públicament el seu error en un discurs per la televisió i en comptes d'empescar-se un munt d'excuses dient que no havia sigut culpa seva, va assumir tota la responsabilitat. A partir d'aquí, moltes altres figures públiques s'han vist beneficiades -o han utilitzat- aquest efecte, així com en el sector del màrqueting i la publicitat. També s'ha observat aquest fenomen en la selecció de personal on va experimentar-se que aquelles persones candidates que admetien, en una entrevista de feina, errors en el passat agradaven més.

Curiosament no succeeix únicament en els humans, sinó també en robots. En una presentació de Boston Dynamics, un dels robots va caure de l'escenari. El video es va viralitzar ràpidament i la simpatia cap al robot va augmentar exponencialment. Veure que les màquines, suposadament

perfectes i infal·libles, fallen les humanitza i, en veure-les més similars a nosaltres, fa que ens agradin més.

L'efecte pratfall és un exemple de psicologia social en acció. Siguen conscients de com les nostres accions són percebudes pels altres i això ens ajudarà a entendre millor les nostres relacions.

* En català, seria l'efecte pífia (pratfall)

Solució a l'exercici de creativitat anterior:

En aparença l'autobús té els dos extrems exactament iguals, no es veu la persona que condueix ni el volant... Imagina't que estàs dins de l'autobús: per quin lloc pujaries o baixaries d'ell? On estarien les portes? Atès que no es veuen les portes, això significa que l'autobús està anant cap a l'esquerra de la imatge. A Anglaterra, per suposat, seria al revés.

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Un bat i una pilota de beisbol costen 1,10€. El bat val 1 euro més que la pilota. Quant costa la pilota? (la resposta no és 10 cèntims!)

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

Jordi CORBALAN
ASSESSORS D'ASSEGURANCES

34 Anys al servei dels clients de la nostra comarca
Nova imatge, ecològica i modernitzada
El mateix tracte, acurat i personalitzat
Els millors productes asseguradors i les millors tarifes
Les persones i la qualitat de servei de sempre

ARA SOM

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

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



Grans marques al Campionat de Catalunya d'hivern Aleví

La participació de la secció de natació al Campionat de Catalunya d'hivern Aleví el cap de setmana del 7 al 9 de febrer a Manresa va ser molt positiva per als nedadors i nedadores del Club Natació Banyoles. Molts dels joves esportistes van aconseguir marques personals i, fins i tot, l'Eloi Riera va aconseguir un bronze en les proves combinades de crol. Riera va ser 4t en 200m lliure (2:18.66) i 8è en 400m lliure (4:50.32). Pel que fa a la resta de participants, aquests van ser els seus resultats:

- Paula Plana:** 9a en proves combinades de papallona.
- Mariona Ruiz:** 10a en proves combinades de braça.
- Dune Ferran:** 11a en proves combinades de crol.
- Oriol Güell:** 11è en proves combinades de papallona.
- Blai Planas:** 13è en proves combinades d'esquena.
- Ivan Martí:** 14è en proves combinades d'esquena.
- Pau Rodoreda:** 14è en proves combinades de papallona.
- Paula Company:** 19a en proves combinades d'esquena.
- Laura Rodríguez:** 20a en proves combinades de papallona.

També van competir els més petits, l'Unai Venal i en Franc Vergés millorant les seves marques.

Bons resultats de l'Aina Fernández al Campionat d'Espanya per Autonomies

La nedadora del CN Banyoles, Aina Fernández, va participar del 14 al 16 de febrer al Campionat d'Espanya per Comunitats Autònomes a Las Palmas de Gran Canària representant la selecció catalana. En la seva categoria (Infantil) va aconseguir uns grans resultats tenint en compte que és de l'any petit:



- 100 m braça:** 4a posició (1:15.31).
- 400 m estils:** 8a posició (5:11.38).
- 200 m estils:** 6a posició (2:29.21).
- 4x100 m estils (braça):** 5a posició (4:32.56).
- Classificació final de Catalunya (Infantil Femení):** 5a posició (248 punts).
- Classificació conjunta de Catalunya (14-16 anys):** 1a posició (555 punts).

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

ADVOCATS i ECONOMISTES
www.assessoriapages.cat

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

Patrocinador oficial del Club Esportiu Banyoles

ASSESSORIA JURÍDICA FISCAL I LABORAL
ASSESSORIA PÀGES



Fotos: Simon Noguera

Fantàstics resultats al Campionat de Catalunya d'hivern Infantil i Júnior

El Club Natació Banyoles gaudeix d'una molt bona salut a les seves seccions i la de natació n'és un exemple. Del 12 al 15 de desembre, els nedadors i nedadores del CNB van aconseguir 13 medalles al Campionat de Catalunya d'hivern Infantil i Júnior disputat a la Piscina nova de l'Escullera (Club Natació Barcelona). Destaquen les 6 medalles aconseguides per Aina Fernández en categoria Infantil i les dues marques històriques en 100 i 200 metres braça de Martina Torrent. Tot seguit detallem els podis (mmp = millor marca personal fins a aquella data):

Júnior

Martina Torrent

2a Final A en 200m braça (2:41.09 - mmp i rècord absolut CNB).
2a Final A en 100m braça (1:14.04 - mmp i rècord absolut CNB).

Infantil

Aina Fernández

1a Final A [13 anys] en 400m lliures (4:35.62 - mmp).
Rècord 13 anys CNB.
1a Final A [13 anys] en 200m braça (2:45.86 - mmp).
Rècord 13 anys CNB.
2a Final A [13 anys] en 200m lliures (2:12.25 - mmp).
Rècord 13 anys CNB.
1a Final A [13 anys] en 100m braça (1:16.90 - mmp).
2a Final A [13 anys] en 100m lliures (1:01.63 - mmp).
Rècord 13 anys CNB.
1a Final A [13 anys] en 400m estils (5:13.51- mmp).
Rècord 13 anys CNB.

Marc Rodríguez

3r Final A [14 anys] en 400m lliures (4:23.64 - mmp).
Rècord 14 anys CNB.
3r Final A [14 anys] en 200m papallona (2:17.75- mmp).
Rècord 14 anys CNB.

Laura Estela

3a Final A [Absoluta] en 100m esquena (1:09.40 - mmp).
3a Final A [14 anys] en 200m esquena (2:30.78 - mmp).
Rècord 14 anys CNB.
2a Final A [Absoluta] en 50m esquena (31.99 - mmp).
Rècord 14 anys CNB.

També van participar al Campionat: **Nora Ullastres, Abril Daniel, Bet Balló, Laura Venal, Paula Vila, Àlex Rodríguez, Nick Hoogsteder, Selma López i Judit Artigas.**



Balanç del primer tram de temporada

Un cop ha passat l'equador de les diferents lligues dels equips de la secció de waterpolo, és hora de fer balanç. Independentment dels resultats, tots ells estan rendint al màxim de les seves possibilitats i oferint la seva millor versió possible.

Absolut

L'equip Absolut, que es disputa actualment la lliga de primera catalana, s'ha trobat una competició molt exigent sobretot perquè s'ha hagut d'enfrontar a diversos equips filials de Clubs de divisió d'honor espanyola. L'inici de temporada va ser molt bo, arribant a l'aturada de Nadal en una còmoda sisena posició. A la represa, però, l'equip va encadenar tres empats i quatre derrotes quan el que tocava era sumar el màxim de punts possibles per fugir de les posicions de descens. Al tancament d'aquesta revista els ban-yolins eren novens amb tres partits pendents de disputar i amb possibilitats reals de permanència.

Juvenil

El Juvenil (combinat amb el GEiEG) està fent una temporada de menys a més. La progressió és molt positiva des del mes de novembre i el fet d'entrenar i jugar amb el primer equip ha provocat una millora evident del seu rendiment. A mitjans de març eren tercers del seu grup amb un balanç de dues victòries i dues derrotes mostrant un gran nivell de joc.

Cadet

Un altre conjunt combinat amb el GEiEG és el Cadet. De moment, ha estat impecable obtenint la primera posició del seu grup en diferents trams de la lliga. Per molt poc no va aconseguir pujar al grup de dalt, però lluny d'enfonsar-se han seguit millorant i guanyant partits.

Infantil

Continuem amb l'equip Infantil, que un any més es troba en un gran estat de forma amb un balanç de vuit victòries i una derrota des del mes de novembre. Actualment és primer del seu grup i ha demostrat que la constància sempre acaba donant els seus fruits.

Aleví i Benjamí

Finalment, és el torn dels equips més petits de la secció: l'Aleví i el Benjamí. Els alevins (també amb el GEiEG) no han obtingut bons resultats, tot i que s'ha de tenir en compte que molts dels seus integrants estan encara en edat Benjamí. L'evolució, però, ha estat molt bona. Pel que fa al Benjamí, l'equip es trobava a principis de març en el millor moment de la temporada i dominaven la classificació del seu grup amb un ple de victòries. Es tracta d'uns jugadors que ha mostrat una gran evolució respecte la temporada passada.



Cinc triatletes del CNB a la presa de temps 2020

Un total de cinc triatletes del Club Natació Banyoles van participar dissabte 8 de febrer a la presa de temps 2020 realitzada per la Federació Española de Triatlón al CAR de Sant Cugat. L'esdeveniment constava de dues modalitats i quatre proves: 100 metres de natació, 400 metres de natació, 200 metres de cursa a peu i 1000 metres cursa peu.

Aquests són els resultats obtinguts:
Elisabeth Vine: 3a classificada de la categoria Júnior femení 1 (178,8 punts).
Joel Gálvez: 2n classificat de la categoria Cadet masculí 3 (222,4 punts).
Biel Planas: 7è classificat de la categoria Cadet masculí 2 (157,3 punts).
Ferran Álvarez: 5è classificat de la categoria Cadet masculí 1 (172,9 punts).
Alex Espinosa: 3r classificat de la categoria Cadet masculí 1 (210,5 punts).



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



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

Joan Reixach, tercer júnior al IV Duatló Ciudad de Oviedo

El triatleta del Club Natació Banyoles, Joan Reixach, va ser tercer al IV Duatló Ciudad de Oviedo que va tenir lloc diumenge dos de febrer. Reixach, que aquest any entrena al CAR de Madrid, es va classificar per al Campionat d'Europa de Duatló que es va disputar a Punta Umbría (Huelva) del 6 al 8 de març. A Oviedo, la distància que va recórrer en 56 minuts i 19 segons era de 5 quilòmetres de cursa a peu, 20 quilòmetres de bicicleta i 2,5 quilòmetres a peu. Al Campionat d'Europa Reixach va acabar en una meritòria cinquena posició en la que va ser la seva primera prova internacional.

Relat en primera persona de l'experiència a la Joaquín Blume, per Joan Reixach

Abans d'entrar a la residència Joaquín Blume pensava que venir aquí significava entrenar els tres esports (natació, bicicleta i córrer) a una intensitat molt forta diàriament, però tot el contrari. D'ençà estic aquí, entreno molt progressivament i de forma molt controlada. Tenim cinc entrenadors que cada dia saben com estem de cansament i de variabilitat cardíaca gràcies a uns qüestionaris que fem a diari quan ens despertem. En funció del cansament que tenim, ens modifiquen o no els entrenaments del dia.

La principal diferència que he notat entrenant a la Blume és la proximitat de les coses. Arribes a qualsevol lloc en menys de cinc minuts des de l'habitació (menjador, fisioterapeuta, netge, piscina, escola...). Entrenem entre dues i quatre

sessions al dia. Nedem en una piscina de 50 metres, tot el treball fort de ciclisme el fem en *rodillo* i a la pista d'atletisme fem les sèries de córrer.

Aquest serà el meu setè mes i, de moment, només he competit dues vegades, al duatló d'Oviedo i al campionat d'Europa de duatló a Punta Umbría el 7

de Març. Els meus objectius per aquest any són: competir en copes d'Europa, al campionat d'Espanya de triatló sprint categoria júnior i poder-me classificar pel campionat d'Espanya de triatló olímpic de Banyoles.



Compta 1
ASSESSORS

www.compta-1.cat

Bon estat de salut de la secció

Des de fa tres temporades la secció de Salvament i Socorrisme va a l'alça. Concretament, s'ha passat de 16 esportistes a 46 en aquesta mateixa temporada. Això és degut a que en anys anteriors només es competia en categories superiors de Juvenil en endavant. En canvi, des de fa tres anys s'han incorporat totes les categories a partir d'Aleví (nens i nenes a partir de 9 anys). L'objectiu és consolidar aquesta xifra i crear una bona base perquè hi hagi continuïtat a la secció.

Una bona mostra del bon rendiment dels esportistes de la secció es van demostrar a la segona jornada de lliga, disputada el dissabte 18 de gener a Reus. Els resultats més destacats van ser els següents:

Absolut

Anna Lafuente: 2a en 100m socorrista i 3a en 100m combinada.

Pau Salvatella: 3r en 200m obstacles.

Cadet

Martí Estela: 1r en 200m obstacles, 100m combinada i 100m arrossegar maniquí amb aletes.

Laia Artigas: 1a en 200 obstacles i 3a en 100m arrossegar maniquí amb aletes.

Jasmine Fàbregas: 2a en 100m arrossegar de maniquí amb aletes.

Infantil

Paula Carmona: 1a en 100m arrossegar maniquí amb aletes.

Paula Plana: 2a en 100m obstacles.

Mariona Ruiz: 3a en 100m obstacles.

Aleví

Ivet Carmona: 2a en 50m obstacles.

Gina Artigas: 2a en 25m arrossegar maniquí.

Pol Genover: 3r en 25m arrossegar maniquí.



Medalla de bronze de Judit Artigas al Campionat d'Espanya

Del 27 de febrer a l'1 de març es va disputar el Campionat d'Espanya de Salvament i Socorrisme Juvenil, Júnior i Absolut a Torrevieja. Com a resultat més destacat, Judit Artigas va ser 3a en 200 metres obstacles i 5a en 200 metres súper socorrista. Tot seguit els repassem tots:

Juvenil

Beth Balló: 16a en 200 metres obstacles.

Marina García: 27a en 200 metres obstacles, 100 metres arrossegement aletes, 200 metres súper socorrista i 34a en 50 metres arrossegement.

Júnior

Pau Salvatella: 28è en 200 metres obstacles i 33è en 200 metres súper socorrista.

Judit Artigas: 3a en 200 metres obstacles i 5a en 200 metres súper socorrista.

Anna Lafuente: 15a en 50 metres arrossegement maniquí.

Relleu (Anna Lafuente, Judit Artigas, Marina García i Beth Balló): 6a posició en 4x50 metres combinat.

Classificació júnior femení: 8a posició del CNB.

Tercera posició a l'Open Internacional d'Andalusia

La secció de rem del Club Natació Banyoles va viatjar el cap de setmana del 14 i 15 de desembre a Sevilla per participar al 14è Open Internacional d'Andalusia. Els resultats van ser molt bons, ja que el CNB va acabar en tercera posició (1238 punts) d'un total de 37 clubs. El Club Náutico Sevilla va guanyar la competició (1981 punts), mentre que el Real Círculo de Labradores (1820 punts) va acabar en segona posició. Pel que fa a resultats dels bots banyolins, tot seguit us detallam els més destacats:

4x Cadet M: 3a posició (Victor Casas, Joan Serra, Igor Teixidor i Joan Marçal).

1x Absolut M: 2a posició (Aleix Garcia)

4x Cadet F: 1a posició (Naila Juanola, Alba López, Aina Arteman i Paula Malagelada)

1x Cadet M: 2a posició (Igor Teixidor)

2x Absolut M: 1a posició (Dennis Carracedo i Aleix Garcia)

2x Cadet M: 2a posició (Joan Marçal i Igor Teixidor)

2- Cadet F: 2a posició (Alba López i Paula Tarradas)

2- Absolut M: 3a posició (Dennis Carracedo i Aleix Garcia)

4- Cadet F: 1a posició (Alba López, Paula Tarradas, Paula Malagelada i Aina Arteman)

2x Cadet F: 2a posició (Alba López i Paula Malagelada)

2x Juvenil M: 2a posició (Joel Jou i Andreu Boix)

4- Absolut M: 3a posició (Dennis Carracedo, Lluís Sala, Manel Balastegui i Aleix Garcia)

1x Cadet F: 1a posició (Aina Arteman) i 2a posició (Paula Malagelada)





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

Participació a la Regata de promoció de Castelldefels i a la Confrontació Catalana

La secció de rem del Club Natació Banyoles va participar dissabte 15 de febrer a la Regata de promoció organitzada al Canal Olímpic de Castelldefels. En termes generals va ser una bona prova i es van aconseguir bones posicions. Aquestes van ser les més destacades:

4x Aleví F (500 m): 2a posició per a Judit Vila, Abril Franch, Lola Daniel i Joana Casellas (2:39,39) i 3a posició per a Jana Fauró, Duna Serra, Rita Estarriola i Elna Ramió (2:42,43).

1x Infantil M (1000 m): 3a posició per a Esteve Massanes (4:13,36).

2x Infantil F (1000 m): 1a posició per a Tània Cuesta i Clara Cairó (4:01,36).

2x Aleví F (500 m): 2a posició per a Abril Franch i Ixchel Tura (2:18,57).

4x Infantil M (1000 m): 2a posició per a Adrià Molinero, Nisart Arbib, Matvey Gors-hkov i Roger Caro (3:45,08).

4x Aleví M (500 m): 2a posició per a Jan Arolas, Alex Tatu, Biel Busquets i Lluc Badia (2:19,26).

2x Infantil M (1000 m): 3a posició per a Esteve Massanes i Roger Caro (3:56,89).

1x Aleví F (500m): 2a posició per a Ixchel Tura (2:16,14).

4x Veterà F (1000 m): 1a posició per a Anna Viladiu, Anna Sanchez, Susanna Juanola i Elisabet (3:43,92).

1x Veterà F (1000 m): 2a posició per a Anna Sánchez (4:16,93).

33 medalles a la Confrontació Catalana

L'Estany de Banyoles va acollir el cap de setmana del 7 i 8 de març la Confrontació Catalana, organitzada per la Federació Catalana de Rem. Hi van participar més de 400 remers provinents d'arreu del territori català, a més del CN Helios aragonès i alguns integrants de la selecció espanyola de rem. Les categories que van competir van ser Aleví, Infantil, Cadet, Juvenil, Absolut i Veterà/Màsters i el Club Natació Banyoles va tenir representació en totes elles. Els resultats (33 podis) van ser prou bons tenint en compte que es tracta d'un primer test de la nova temporada que tot just comença.



Resultats Confrontació Catalana

Aleví

4x Aleví M (500 m): 2a posició per a Biel Busquets, Marc Bañeras, Adrian Stefan i Lluc Badia.

1x Aleví F (500 m): 1a posició per a Ixchel Tura.

4x Aleví F (500 m): 1a posició per a Duna Serra, Judit Vila, Rita Estarriola i Ixchel Tura; 3a posició per a Jana Fauró, Lola Daniel, Joana Massanes i Elna Ramió.

2x Aleví F (500 m): 1a posició per a Abril Franch i Ixchel Tura; 3a posició per a Elna Ramió i Joana Casellas.

Infantil

1x Infantil F (1000 m): 1a posició per a Tània Cuesta.

4x Infantil M (1000 m): 2a posició per a Roger Caro, Esteve Massanes, Nisard Arib i Adrià Molinero.

2x Infantil F (1000 m): 1a posició per a Martina Cabello i Tània Cuesta.

2x Infantil M (1000 m): 3a posició per a Esteve Massanes i Matvey Gorshkov.

4x Infantil F (1000 m): 1a posició per a Coral Coll, Tània Cuesta, Berta Tarradas i Clara Cairó.



Cadet

1x Cadet M (1500 m): 3a posició per a Igor Teixidor.

2- Cadet M (1500 m): 3a posició per a Gerard Trabazos i Marc Sewart

2x Cadet M (1500 m): 3a posició per a Jordi Masdevall i Andreu Alsius.

1x Cadet F (1500 m): 1a posició per a Aina Arteman.

2x Cadet F (1500 m): 1a posició per a Clàudia Pòlit i Naila Juanola i 2a posició per a Afra Casadevall i Laura Ruiz.

4- Cadet F (1500 m): 1a posició per a Alba Lòpez, Paula Tarradas, Paula Malagelada i Aina Arteman.

JUVENIL

1x Juvenil M (2000 m): 1a posició Joel Jou, 2a posició Andreu Boix i 3a posició Pol Viñolas.

Sènior

1x Sènior M (2000 m): 2a posició per a Aleix Garcia i 3a posició per a Dennis Carracedo.

2- Sènior M (2000 m): 1a posició per a Ivan Rico amb Àlex Paga (Amposta) i 3a posició per a Josep Busquets i Adrià Juscafresa.

Màster i veterà

2x Màster M (1000 m): 3a posició per a Narcís Massanas i Jaume Casellas.

8+ Màster F (1000 m): 1a posició per a Anna Sánchez, Elisabet Ferrés, Eugènia Herrera, Sílvia Arteman, Anna Viladiu, Susanna Juanola, Cristina Tapia i Berta Durán (Tim: Berta Tarradas).

1x Màster M (1000 m): 1a posició per a Josep Pardàs.

4- Veterà M (1000 m): 3a posició per a Salvador Martí, Jordi Aurich, Lluís Estarriola i Xavi Boix.

4x Veterà F (1000 m): 2a posició per a Sílvia Arteman, Anna Viladiu, Suanna Juanola i Berta Durán.

8+ Veterà M (1000 m): 2a posició per a Xavi Boix, Salvador Martí, Jordi Arpa, Jordi Aurich, Gero Von Lieres, Martí Pons, Lluís Estarriola i Narcís Massanes; 3a posició per a Quim Lluís, Josep Homs, Joan Cros, Joan Riera, Miquel Mitjavila, Jordi Camps, Florentí Morante i Jaume Jose.

2- Veterà M (1000 m): 3a posició per a Salvador Martí i Xavi Boix.

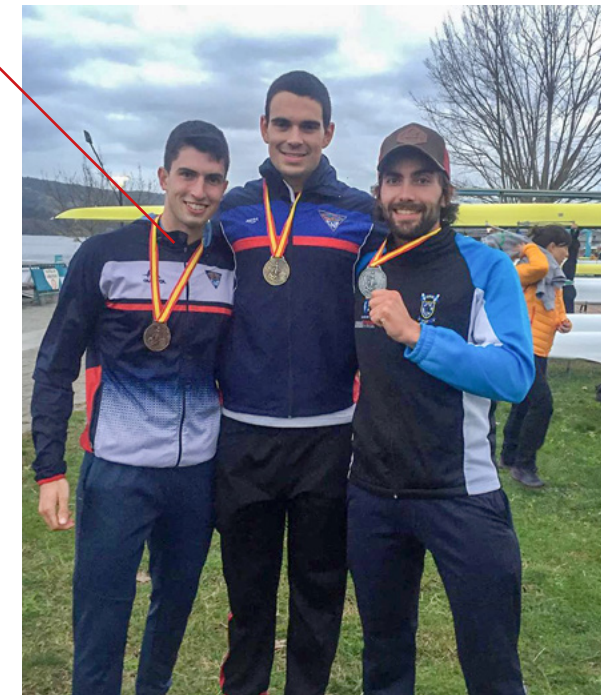
4x Veterà M (1000 m): 3a posició per a Josep Salvatella, Josep Paràs, Narcís Massanas i Jaume Casellas.

Quatre medalles al campionat d'Espanya de llarga distància!

La secció de rem del Club Natació Banyoles va obtenir uns grans resultats als campionats d'Espanya de llarga distància i de seleccions autonòmiques celebrats a mitjans de febrer a Castrelo do Miño, a Ourense.

Campionat d'Espanya de llarga distància

Els remers banyolins van tornar a casa amb quatre medalles en aquest campionat, que es disputava sobre 5,5 km de distància. Aina Arteman (1x Cadet F) i Jordi Jofre (1x Absolut M) van guanyar l'or, mentre que Igor Teixidor va aconseguir la plata (1x Cadet M) i, Manel Balastegui, el bronze (1x Absolut M). Aquests resultats van fer que el CNB quedés tercer al medaller global per darrere del Club Nàutic Amposta i el Rspas del Embarcadero A. E.



Campionat d'Espanya de seleccions autonòmiques

Fins a 18 integrants del CNB van ser convocats per la selecció catalana per disputar aquesta prova. En aquest cas, la distància era de 1000 metres i els resultats també van ser molt bons, ja que la Federació Catalana de Rem es va imposar per davant d'Andalusia i el País Basc. A les finals, aquests van ser els resultats més destacats amb integrants del Club:

4x Juvenil M: 1a posició (Pol Viñolas, Joel Jou i Andreu Boix).

8+ Cadet M: 1a posició (Joan Serra i Biel Malagón (timoner)).

8+ Cadet F: 2a posició (Alba López, Paula Malagelada, Aina Arteman i Jordi Masdevall (timoner)).

4- Absolut M: 3a posició (Iván Rico i Aleix Garcia).

8+ Juvenil M: 1a posició (Joel Jou i Biel Malagón (timoner)).

4- Absolut F: 1a posició (Paula Salarich).

4x Cadet M: 1a posició (Joan Serra i Igor Teixidor).

8+ Absolut M: 1a posició (Dennis Carracedo, Manel Balastegui, Iván Rico, Jordi Jofre, Aleix Garcia i Biel Malagón (timoner)).

4x Cadet F: 2a posició (Paula Malagelada, Alba López i Aina Arteman).

8+ Absolut F: 2a posició (Aina Prats, Paula Salarich i Jordi Masdevall (timoner)).



Ple de victòries a la II Med Race Javea de Xàbia

Boníssims resultats els que va aconseguir la secció de piragüisme a la II Med Race Javea Surfski el cap de setmana del 23 i 24 de novembre. La localitat alacantina de Xàbia va acollir la segona edició d'una prova que s'està consolidant al calendari nacional i que va comptar amb la presència de palistes amb renom en l'especialitat. El Surfski (o caiac de mar) és una disciplina del piragüisme que es practica al mar. Els resultats dels palistes banyolins van ser espectaculars en totes les categories. En Cadet, que disputaven una prova de 7 kilòmetres, victòries d'Arnau Gràcia i Àlex Ortega en Home Cadet SS2 i de Paula Coll i Carla Maestre en Dona Cadet SS2, que també es va imposar a la classificació general. En Sènior i Sub23 el circuit era de 15 km i es van aconseguir les victòries de Marc Serra i David Quiceno en Home Sub23 SS2, d'Aurora Figueras i Océane Brindeau (Piraguismo Talavera Talak) en Dona Sènior SS2 i d'Albert Corominas en Home Sènior SS1. Felicitats a tots/es!

Bones sensacions als dos primers Controls Autonòmics

Dissabte 18 de gener la secció de piragüisme va desplaçar-se fins al Canal Olímpic de Catalunya (Castelldefels) per competir al I Control Autonòmic de la temporada. La prova, que consistia en 5000 m en piragua seguits de 4000 m de cursa a peu, es podia disputar en embarcacions individuals i també en dobles. 27 palistes banyolins hi van participar per posar-se a prova de cares a les primeres competicions de la temporada. A continuació us mostrem els resultats més destacats i us facilitem l'enllaç a totes les classificacions.

Home K1
Marc Serra: 1a posició.

Dona K1
Laura Serra: 1a posició.
Jana Arpa: 2a posició.
Paula Cullell: 3a posició.

Home C1
Lluc Serramitjana: 1a posició.
Victor Molero: 3a posició.

Dona K2
Berta Masdevall i Carla Maestre: 1a posició.
Irma Julià i Laura Villanova: 2a posició.
Rut Ceballos i Anna Artigas: 3a posició.

Mixte K2
Marc Andrade i Paula Coll: 1a posició.

Dues setmanes més tard, l'1 de febrer, Banyoles va acollir el segon control autonòmic (amb les mateixes distàncies que l'anterior). El Club Natació Banyoles va ser present en tots els podis i, fins i tot, va ocupar íntegrament les tres primeres posicions en algun d'ells. Aquests són els resultats més destacats:

Home K1
Pol Busquets: 1a posició.
David Darné: 2a posició.
Marc Serra: 3a posició.

Dona K1
Laura Serra: 2a posició.
Laura Villanova: 3a posició.

Home C1
Lluc Serramitjana: 2a posició.
Victor Molero: 3a posició.

Home K2
Ofir Chinchilla i Lluís Darné: 1a posició.
David Quiceno i David Puig: 2a posició.
Jan Cervantes i Marc Garcia: 3a posició.

Dona K2
Berta Masdevall i Carla Maestre: 1a posició.
Jana Arpa i Paula Cullell: 2a posició.
Rut Ceballos i Anna Artigas: 3a posició.

Mixte K2
Arnau Gràcia i Paula Coll: 1a posició.
Sergi Farrés i Iona Vicens: 3a posició.



Fotos: Jordi Serra

Resultats satisfactoris al Campionat de Catalunya d'hivern

Dissabte 29 de febrer al matí es va disputar el Campionat de Catalunya d'Hivern i la 2a Prova del Programa 2028 a l'Estant de Banyoles. Tot i que va ser una jornada complicada per culpa del fort vent i onatge, provocant la suspensió de la 3a sortida (Home Juvenil i Home Sènior K1), els resultats aconseguits van ser molt bons.



2a Prova del Programa 2028
Martí Oliva 1r i Guillem Pons 2n en Home Benjamí K1.
Coral Serra 2a i Clara Comaposada 3a en Dona Benjamí K1
Joan Pera 1r i Pere Serra 2n en Home Aleví B K1
Jordina Coll 1a, Laia Figueras 2a i Èlia Martí 3a en Dona Aleví B K1
Roger López 2n en Home Aleví A K1
Ariadna Gràcia 1a i Bruna Aguilar 2a en Dona Aleví A K1
Pau Pera 2n en Home Infantil B K1
Xènia Doñate 1a en Dona Infantil B K1
Grau Serramitjana 2n i Blai Bofill 3r en Home Infantil A K1
Emma Jordà 3a en Dona Infantil A K1.

Classificació per clubs:
1a posició seguits del CP Castelldefels i el Sicoris Club.

Campionat de Catalunya d'hivern
Arnau Gràcia 1r en Home Cadet K1
Irma Julià 1a en Dona Juvenil K1
Aurora Figueras 1a i Laia Pèlachs 3a en Dona Sènior K1
Lluc Serramitjana 1r en Home Sènior C1
David Puig 3r en Home Surfski SS1.

Classificació per clubs:
2a posició per darrere del Sicoris Club i per davant del CP Castelldefels.

Fotos: Pau Congost

Màster B: 16è Joan Carles Repullo
Sub16 M: 25è Biel Planas,
 27è Martí Campmol, 37è Eli Speechley,
 39è Pau Hidalgo i 42è Albert Jou
Sub18 M: 15è Pau Pinsach

El CNB participa al Campionat de Catalunya de Cros

Sub14 F: 94a Judit Masanas,
96a Jana Aurich i 124a Berta Mariscot

Sub14 M: 76è Nil Cervantes
i 115è Arnau Sala

Sub15 F: 46a Nora Masanas

Sub16 M: 25è Martí Campmol,
50è Elm Planas, 62è Jan Bosch
i 84è Unai Llona (9è equip)

Sènior M: 56è Pau Congost
i 106è Abel Triola

Sub23 M: 27è Nil Congost

Sub12 M: 4t Enric Campmol
i 34è Marçal Grabuleda



Oriol Cardona, tercer
al Mundial
de trail running!

Oriol Cardona, que aquesta temporada competeix pel CNB, va acabar en tercera posició el 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

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 lllisos 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 lllisos amb 3'42"59.



Nous rècords del CNB en pista coberta

La temporada de pista coberta ha deixat diversos rècords del Club Natació Banyoles en diferents modalitats i categories. És una demostració que la secció va creixent i que els atletes es van superant cada dia:

Arnau Badosa: rècord Sub16 en llançament de pes (4kg) amb 10,54 metres.

Elm Planas: rècord Sub16 en salt d'alçada amb 1,45 metres i en hexatló d'hivern amb 2312 punts.

Marçal Grabuleda: rècord Sub12 en tetratló d'hivern amb 949 punts i en salt d'alçada amb 1,24 metres.

Andrey Lavila: rècord Sub18 en salt de llargada amb 6,54 metres i en triple salt amb 14,21 metres.

Finalment, destacar la medalla de bronze que va aconseguir Nil Congost en 1500 metres lllisos (4:34.96) al Campionat de Catalunya Sub23 que va tenir lloc a Sabadell el diumenge 26 de gener.



L'oïda del nedador i l'otitis externa

per Eva Tarrés, tècnica audioprotetista del centre auditiu Audiolot.

L'oïda del nedador, o otitis externa difusa, és una infecció del conducte auditiu extern, que va des del timpà fins a la part externa del cap. Es sol produir per l'aigua que queda estancada a l'orella després de nedar, ja que es crea un ambient humit propici pel creixement dels bacteris.

Els conductes auditius externs tenen defenses naturals que ajuden a mantenir-los nets i a prevenir infeccions, com ara les glàndules que segreguen unes substàncies que formen una pel·lícula prima que ajuda a treure l'aigua de l'interior del conducte auditiu. La cera també ajuda a reduir el creixement dels bacteris i serveix per retenir la brutícia, cèl·lules mortes de la pell i altres residus eliminant aquestes partícules de l'oïda. Utilitzar bastonets per les orelles o altres objectes pot afectar la capa de pell que recobreix el conducte auditiu i pot ajudar a provocar otitis externa.

Finalment, el cartílag que cobreix parcialment el conducte auditiu també ajuda a prevenir l'entrada de cossos estranys en el conducte.

Causes que poden provocar otitis externa

L'excés d'humitat a l'oïda, la sudoració excessiva, una llarga exposició a un clima humit o l'aigua que pot quedar estancada en el conducte després de nedar poden crear un ambient favorable per als bacteris. Les petites ferides que es poden produir al conducte també faciliten el creixement dels bacteris.

Factors de risc

- Nedar en piscines amb alts nivells de bacteris.
- Nedar o dutxar-se en excés. L'aigua entra als conductes i elimina la cera que els protegeix dels gèrmens i fongs.
- Neteja agressiva del conducte, ja que pot provocar petites ferides al seu interior.
- Afeccions de la pell com èczemes o psoriasis que tinguem en altres parts del cos també les podem tenir al canal auditiu i pot causar infeccions.
- Al·lèrgies o irritacions per productes utilitzats al cabell com laca o tints, que poden quedar atrapats en el conducte.
- Persones amb predisposició a tenir taps de cera, ja que l'aigua pot quedar estancada darrere el tap.
- Factors anatòmics del conducte auditiu que faciliten la retenció de l'aigua al conducte.



- Persones que solen rascar-se els conductes auditius, perquè poden provocar microerosions de la pell.

Síntomes

Els símptomes més comuns d'aquesta infecció són irritació, dolor intens, supuració, sensació de taponament, pèrdua temporal d'audició i, en alguns casos, pot provocar febre i malestar general.

En qualsevol dels símptomes sempre s'ha de consultar al metge perquè pugui fer el tractament adequat.

Prevenció

Recomanacions per evitar l'oïda de nedador:

- Mantenir les orelles seques. Assecar les orelles després de banyar-se o nedar amb una tovallola suau. Inclinar el cap per ajudar a drenar l'aigua del conducte. Fins i tot, es pot assecar amb un assecador a nivell baix i col·locant-lo a uns 30 centímetres de l'oïda.
- Nedar en aigües que no tinguin alts continguts de bacteris.
- Evitar col·locar objectes estranys en eals conductes.
- Protegir les orelles de les substàncies irritants.
- Tenir precaució de no mullar-se els con-

ductes després d'una infecció o d'una intervenció quirúrgica de l'oïda.

Taps de bany

Els motllos de bany són protectors auditius recomanats per les persones que practiquen esports aquàtics (natació, rem, surf...) o bé per persones amb oïdes sensibles o susceptibles a patir infeccions d'oïda.

També són recomanables per persones amb perforacions timpàniques, drenatges timpànics o persones que a causa d'alguna patologia no els pot entrar aigua als conductes auditius.

El conducte auditiu extern té una part que és elàstica i, per tant, varia la seva forma segons els moviments d'obertura i tancament de la boca. Per aquest motiu els taps d'aigua que no estan fets a mida no són del tot segurs i, a més, no es poden netejar.

Els taps de bany de silicona fets a mida són més segurs, ja que poden evitar de forma més efectiva l'entrada d'aigua als conductes. S'ajusten perfectament a l'oïda gràcies a la impressió personalitzada prèvia que realitzem en els centres auditius. A més, aquests taps es poden netejar amb sabó i asseguren una bona higiene.

Dolor de genoll de l'adolescent: la malaltia d'Osgood-Schlatter

Dr. Victor Apraez Portilla - Ortopèdia i Traumatologia - Clínica Salus Infirorum

La malaltia d'Osgood-Schlatter és una de les causes més freqüents de dolor de genoll entre els nens, especialment dels 10 als 15 anys, encara que també pot aparèixer en edats més primerenques. És més freqüent en els adolescents que fan esport.

La malaltia es caracteritza per un dolor que apareix en realitzar activitats físiques (caminar, córrer, saltar...), just per sota del genoll a la part anterior. Sol venir

acompanyat d'una inflamació local i d'un dolor important al tocar aquesta zona.

És causat bàsicament per una sobrecàrrega mecànica en una zona de creixement de la tibia. Aquesta es produeix per estirades repetitives del tendó rotulià, que és el que uneix la ròtula a la tibia, sobre una àrea de creixement que és relativament feble. Això pot provocar un fenomen inflamatori local com a resposta de reparació.

Sol passar sobretot als nens actius que practiquen esports intensos que requereixen xutar (futbol), realitzar molts salts (bàsquet), agenollar-se o ajupir-se.

Quan ens trobem davant un nen o nena que presenta dolor al genoll és convenient que un especialista en traumatologia el valori, ja que existeixen moltes causes per aquest dolor i si es considera necessari caldrà sol·licitar imatges d'estudi.

L'objectiu del tractament és treure el dolor i que això afecti el menys possible a l'activitat del pacient. La majoria de vegades ho aconseguim amb treball d'estiraments, gel aplicat localment i antiinflamatoris, i conseqüentment poden

continuar amb les seves activitats esportives.

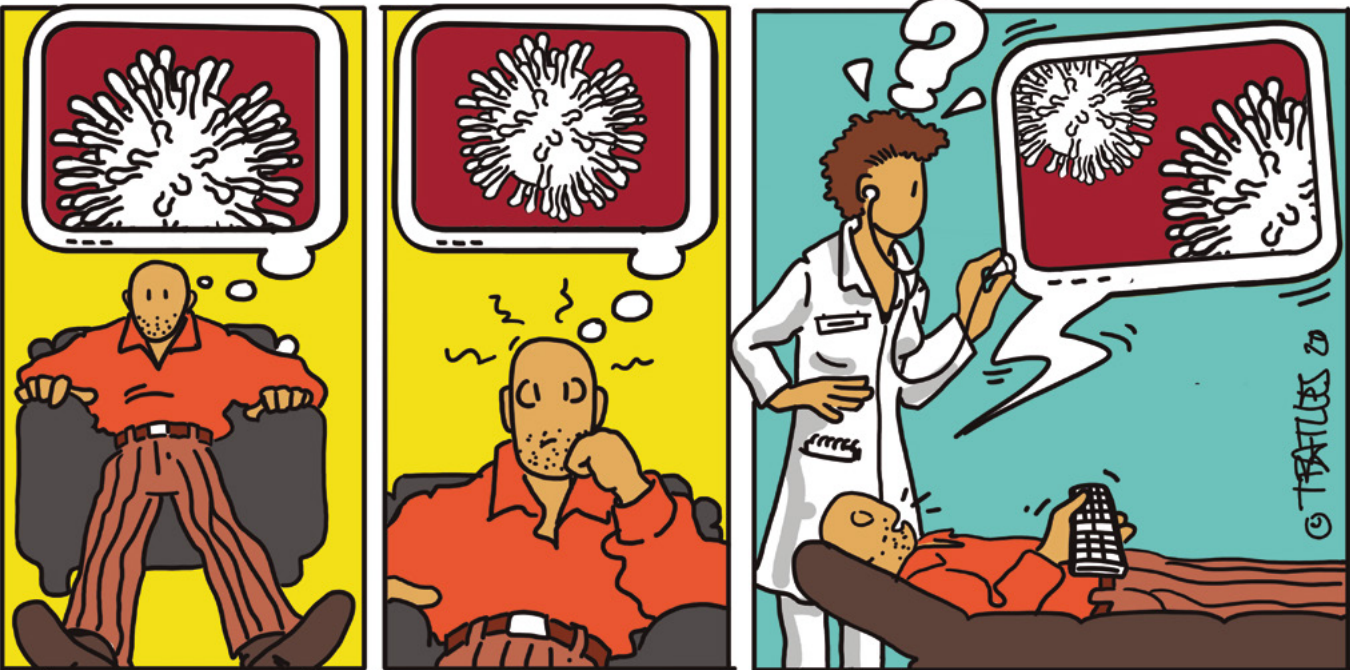
Quan aquestes mesures no són suficients, requereixen repòs esportiu temporal i, a vegades, una ortesi (genolleres de descàrrega). En molt pocs casos requereixen intervenció quirúrgica.

La bona notícia és que es tracta d'una malaltia autolimitada i normalment es resol en un període d'un any aproximadament.



Mr. Zapping

per Toni Batlles



7a posició del Sub21 a Montpellier



L'equip mitjà de la secció de Caiac Polo del Club Natació Banyoles, el Sub21, es va desplaçar el cap de setmana de l'1 i el 2 de febrer a la localitat francesa de Montpellier per disputar-hi un torneig internacional. Els banyolins van ser setens i van demostrar que comencen a adquirir els conceptes tècnics i, per tant, la valoració és molt bona. Els integrants de l'equip van ser: Albert Moreno, Pau Alsina, Mateu Farrés, Ferran Masanas, Ona Arpa, Joan Ramon, Ferran Carbonell, Pau Feliu i Guillem Comaposada. Cal destacar que Moreno i Feliu són absoluts i van donar un cop de mà en aquesta ocasió.

Aquests són tots els resultats del campionat:

Fase de grups
CN Banyoles 6-7 Nice Club de la Mer
Montpellier 5-3 CN Banyoles
CK2H 4-2 CN Banyoles
CD Loire 2-3 CN Banyoles

Repesca 1
Périgueux 0-10 CN Banyoles

Repesca 2
CN Banyoles 2-4 Montpellier

7a plaça
CN Banyoles 5-3 Nice Club de la Mer

Bon paper de l'Absolut al torneig de Picassent

L'equip Absolut de Caiac Polo del Club Natació Banyoles va competir el cap de setmana del 8 i 9 de febrer al torneig a Picassent, corresponent a una jornada de lliga autonòmica de València. Albert Moreno, Lluís Reverter, Miquel López, Ferran Carbonell, Esteve Arbeloa, Jaume Plana i Pau Feliu van ser els integrants d'una expedició que va aconseguir la 5a posició final. Per ser un torneig de pretemporada, les sensacions van ser bones tot i que va faltar una mica de rodatge. Aquests són els resultats dels partits:

- Fase de Grups**
CN Banyoles 4-6 Castelló
CN Banyoles 3-5 Picassent
CN Banyoles 4-3 Burriana
- Partit per la 5a posició**
CN Banyoles 6-5 Castelló B



Tercera posició de l'Absolut al torneig de Burriana

El cap de setmana del 29 de febrer i l'1 de març els equips Absolut i Sub21 de Caiac Polo del Club Natació Banyoles van participar al II Torneig de la lliga autonòmica valenciana a Burriana. Els resultats van ser fantàstics, ja que l'Absolut va aconseguir la medalla de bronze i el Sub21 va ser cinquè a la seva categoria.

Els absoluts estaven enquadrats a un grup de tres equips on van perdre amb el Castelló (1-7) i van guanyar al Burriana (6-2). Llavors, van passar a jugar pel 3r lloc directament contra el Picassent guanyant per 4-3 i emportant-se d'aquesta manera la medalla de bronze. L'equip Sub21, en canvi, es va trobar en un grup de quatre equips. Van empatar el primer partit contra el Picassent Sub21 (4-4) -el guanyador del torneig-, van perdre contra l'Alaquàs femení per 3-5 i van guanyar l'Alaquàs Sub21 (5-2). Posteriorment van disputar el partit pel 5è lloc i van perdre 1-5 contra el Burriana Sub21, però aquest equip va fer alineació indeguda i finalment el CNB va guanyar el partit.

L'equip Absolut estava integrat per: Albert Moreno, Lluís Reverter, Miquel López, Ferran Carbonell, Esteve Arbeloa i Pau Feliu. El Sub21 el van formar: Joan Ramon, Pau Alsina, Mateu Farrés, Ferran Masanas, Arnau Pera, Ona Arpa, Àlex Mumbrú i Guillem Comaposada.



COTO
COMERCIAL TÈCNICA DE L'AIGUA

TRACTAMENTS D'AIGUA
Prevenió legionel·losi (ROESP 5094 CAT-LgGi)
Construcció i manteniment piscines
Descalcificadors i osmosis
Anàlisis d'aigua (potables, piscines, legionel·la, residuals)

Joan Serra · 607205250 · BESALÚ · jserra@cota.cat · www.cota.cat

Tagin de pollastre agredolç amb prunes i un toc de curri

per Fàtima Labyedh del Restaurant La Trobada de Crespià



- Ingredients:**
- 1 pollastre d'1 kg aproximadament, tallat a quarts.
 - 3 cebes tallades a juliana.
 - 2 dents d'all tallades a làmines fines.
 - ½ llimona.
 - 250 gr de prunes seques.
 - 1 fulla de llorer.
 - 1 culleradeta de curri.
 - 1 culleradeta de gingebre en pols.
 - 1 culleradeta de canyella molta.
 - Oli d'oliva.
 - Sal i pebre.
 - Una mica de mantega fosa.
 - Una mica de sèsam torrat (per decorar).

- Preparació:**
- En un bol barregem el pollastre amb el curri, el gingebre i la canyella procurant que quedi ben impregnat. Ho deixem reposar una mitja hora.
 - Agafem la tagin* i la posem a foc baix amb un raig d'oli. Quan l'oli sigui calent hi afegim el pollastre i tot el suc que hagi quedat al bol. Hi escampem per sobre la ceba, les prunes, la fulla de llorer, el suc de llimona i un parell de talls de la seva pell. Ho salpebrem.
 - Tapem la tagin i la deixem a foc molt baix durant una hora i mitja. És important que cada mitja hora més o menys anem mu-

- llant el pollastre amb el suc de la cocció.
- Quan el pollastre ja estigui cuit hi tirem per sobre la mantega fosa i el posem al forn (prèviament escalfat a 220 graus) durant cinc minuts perquè agafi color.
- Un cop tret del forn hi escampem per sobre un grapat de llavors de sèsam i el servim ben calent.
- Bon profit!
- *Cassola de fang amb una tapa cònica típica del Marroc que permet coure els aliments amb el vapor que queda retintut dins del recipient, sense necessitat d'afegir-hi cap tipus de greix.

GRUP ARPUBA
publicitat

no t'ho pensis més, podem ajudar-te

articles promocionals - uniformitat laboral - marxandatge esportiu

consulta les nostres ofertes i promocions

PUBLICITAT / RECLAM

SERIGRAFIA
TAMPOGRAFIA
BRODATS
DISSENY GRÀFIC
IMPRESSIÓ DIGITAL
SUBLIMACIÓ

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.

Escola d'esquí RACC

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.

MAS PAGÈS

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€.

NAVILIERA LES GOGES

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

Òptica Milent

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). Poligon industrial Pont Xetmar Carrer D – Cornellà de Terri

MUSEU ARQUEOLÒGIC DE BANYOLES

2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles.

MUSEU DE LES MINES DE CERCs

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

Jordi CORBALAN
ASSESSORS D'ASSEGURANCES

Contracta una assegurança i gaudeix de descomptes importants.

Coves Prehistòriques de Serinyà

2x1 al Parc de les Coves Prehistòriques de Serinyà.

Costa PERAQUER INTERNACIONAL

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

BOFILLSPORT

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

PLANETA MÀGIC BANYOLES

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.

AQUA FRAYA

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

IVERUS VIAJES

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

VORA ESTANY Restaurant

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

hotel a la de Camós

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

CASA ANAMARIA HOTEL

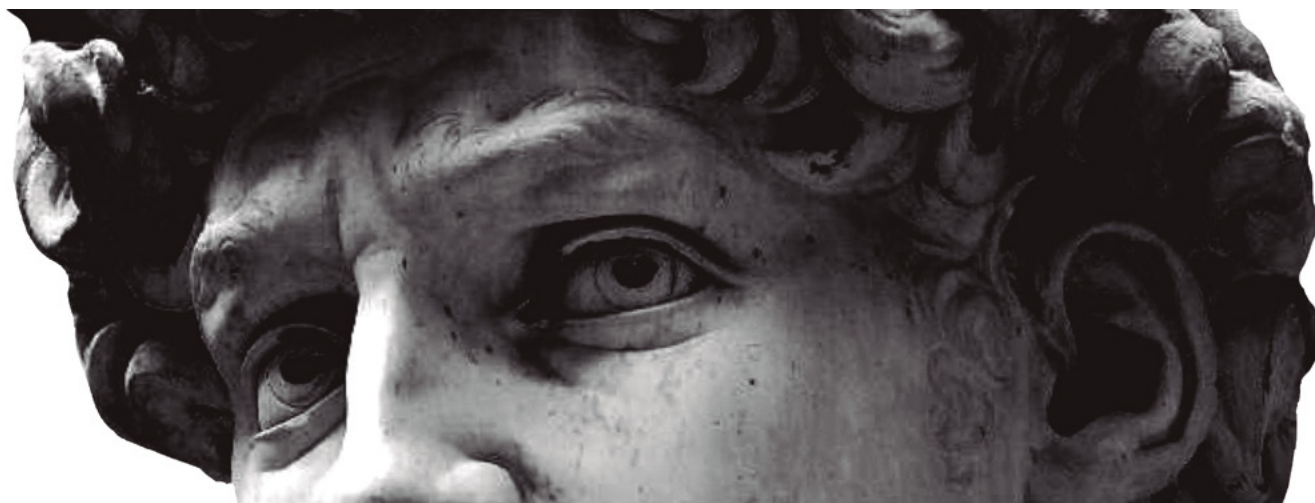
15% de descompte en la reserva d'allotjament. Entre un 25% i un 50% de descompte en la reserva de sales de reunions i celebracions. 50% de descompte en l'«Espai Barbacoa» per a grups. preu especial a l'spa de 10€ pels clients que facin el menú.

Carnet de conduir CERTIFICATS MÈDICS Montepio Girona

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

Montserrat Magin - Advocada

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

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

Mides dels espais

Formulari de contractació

Correu electrònic

Tel. 600 503 809