

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



- Renovació total de l'àrea de fitness
- Emotiu homenatge a Miquel Planas
- Resum de l'Assemblea General Ordinària
- Cinc medalles al Campionat d'Espanya Infantil de natació

Cursos per a adults

Primavera - estiu 2023

Abril-Maig
Piragüisme

Rem
Juliol-Agost



Més informació a www.cnbanyoles.cat



club natació banyoles

Editorial

Benvolguts socis i sòcies:

En un tancar i obrir d'ulls ens hem cruspit el primer trimestre de l'any. És en aquesta primera part de l'any quan el Club té menys activitat i en què el fet més destacable que portem a terme és l'assemblea ordinària de socis. Vull agrair l'assistència de tots aquells socis i sòcies que hi van ser presents i que van donar suport la feina feta des de junta que presideixo durant el 2022 i que van validar els projectes i els pressupostos per a aquest any 2023.

Un dels fets més destacats de l'any anterior va ser la recuperació de la massa social que vam perdre durant la pandèmia. Es dona la circumstància que la major part de socis nous no són socis que van deixar l'entitat, sinó que són nousvinguts a Banyoles. Això va estretament lligat a l'augment

de la població que ha tingut lloc a la ciutat en aquests darrers anys i que ens ha portat superar els 20.000 habitants.

Repasant el comportament de la massa social del CNB en els darrers dotze anys hem observat que en aquest temps hem renovat prop de la meitat de la massa social. El 2011 teníem pràcticament el mateix nombre de socis que actualment i cada any, des de llavors, hem tingut prop de 500 baixes i 500 altes. La regeneració de la massa social és sense cap mena de dubte un senyal de bona salut de l'entitat. Però també planteja una sèrie de reptes. El més important, preservar i transmetre als nous socis els trets identitaris del Club: que no ens vegin com una simple instal·lació esportiva. Aquesta càrrega ve marcada pel nostre model de Club, tan singular, de-

finat per la relació amb l'Estany i amb la ciutat de Banyoles i pel projecte esportiu consolidat com un dels més destacats del país, juntament el gran nombre d'activitats socials. Ara comencem la temporada de més activitat a les instal·lacions. Totes elles les podeu seguir a través de les nostres xarxes socials o en aquesta mateixa revista. Vull animar a tots els socis i sòcies a gaudir i a participar activament de la vida social i esportiva del Club. Tota aquesta vida del CNB i els seus matisos conformen la nostra identitat i són el llegat dels gairebé cent anys d'història.

Visca el Club Natació Banyoles.

Jordi Casanova

President del Club Natació Banyoles



Foto portada: Laura Batlles

Sumari

01	Portada
03	Editorial
04	Racó del soci
05	El club informa
08	Salvament i socorrisme
09	Reportatge
Àrea de fitness: renovació total de la sala i ampliació i millora de l'espai de fitness exterior	
12	Mens Sana
A quina generació pertanyes?	
14	Natura
Cornellà del Terri	
16	Natació
20	Atletisme
22	Reportatge
Guillem Montiel i Berta Cabanas guanyen la 28a edició de la Mitja Marató del Pla de l'Estany	

24	Rem
27	Salut
El que l'acupuntura pot oferir	
28	Caiacpolo
30	Entrevista
"L'objectiu principal és que el grup gaudeixi dels entrenaments"	
32	Piragüisme
35	Waterpolo
36	Triatló
37	La foto de l'Arxiu + L'acudit
38	Nutrició
Pasta amb salsa bolonyesa	
39	Avantatges pels socis
40	Casal d'estiu

cnb

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

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

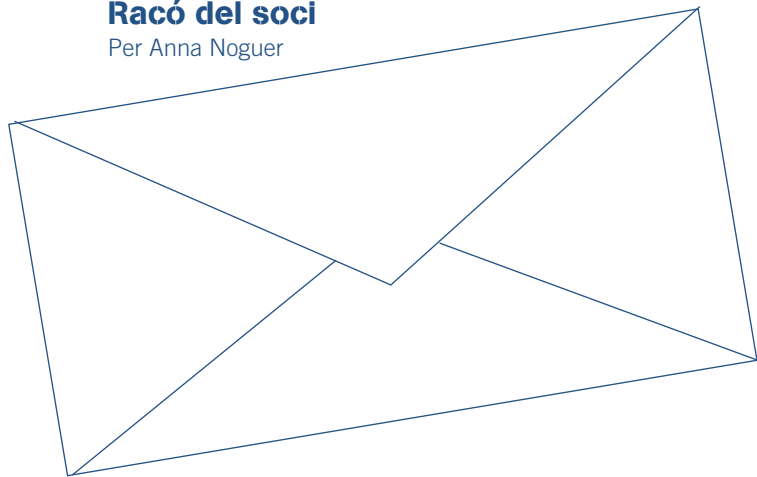
Col·laboradors: Toni Batlles, Oscar Bonet, Sergi Fàbregas, Josep Grabuleda, Dolors Pascual, Elisabet Saus. · Fotografia: Laura Batlles, Barbut Fotògraf, Nil Lázaro,

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

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

Racó del soci

Per Anna Noguer



CARTA 1

Hola.

Com a sòcia usuària del CNB m'agradaria reclamar un parell de coses. La primera: quan fareu operatives totes les dutxes dels vestidors? Segona: crec que estaria bé que a la zona del vestíbul d'entrada al CNB tornéssiu a posar-hi bancs per seure mentre esperem que la mainada surti del seu entrenament. Entenc que els vells no quedarien bé. Per tant, entenc que unes banquetes de fusta serien adients.

Gràcies!

Sòcia 48.650

Hola,

Els bancs de l'entrada no s'han tornat a col·locar perquè hi ha pendent algunes millores al vestíbul, però es col·locaran properament.

Pel que fa a les dutxes, de moment no està previst tornar-les a obrir totes. Hem comprovat que és una bona fórmula perquè tothom les utilitzi de forma més correcta, evitant així malbarataments d'aigua.

Atentament,
CNB

CARTA 2

Bon dia.

Només volia saber si està permès entrar al Club i a dins els vestidors amb patinet elèctric.

Gràcies.

Soci 51.580

Bon dia.

No està permès entrar a les instal·lacions, i molt menys als vestidors, amb patinet elèctric, tot i

que ens han arribat algunes queixes al respecte.

Hi estarem a sobre perquè no torni a passar i valorarem fer alguna infografia al respecte. A més, properament posarem aparcaments a l'exterior per tal d'evitar-ne l'entrada.

Moltes gràcies!
Atentament,
CNB

CARTA 3

Bon dia,

Volia comentar que l'aigua de la piscina on es fan els cursets per nens petits està massa freda. Tenint en compte que és mainada petita, ja fa dies que s'estan queixant els nens. Tot l'any passat ja ens passava el mateix amb el curs de nadons.

Aprofito per comentar que pels que venim a fer curs per a nadons seria molt útil tenir una trona als vestidors.

Gràcies,
Sòcia 21.664

Bona tarda.

En resposta al teu correu, comentar-te que l'aigua de la piscina exterior està a 30 °C de dilluns a divendres i a 31 °C els dissabtes al matí per l'activitat de nadons. Recentment, va haver-hi una avaria i durant un dia va estar per sota d'aquesta temperatura, però en aquests moments torna a estar completament normalitzat.

Sobre la trona als vestidors, faig arribar la teva petició per a tenir-la en compte.

Atentament,
CNB



club natació banyoles

CONTACTE AMB EL CNB

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

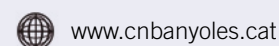
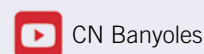
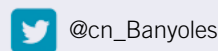
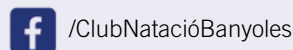
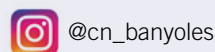
activitats@cnbanyoles.cat: altes i baixes d'activitats (aeròbic, spinning...), sol·licitud d'hora per als diferents serveis que ofereix el CNB (fisioterapeuta, monitor de gimnàs, entrenador personal...) i incidències relacionades amb les activitats realitzades.

cnbanyoles@cnbanyoles.cat: rebuts, pagaments, abonaments, i qualsevol tema de caire econòmic.
info@cnbanyoles.cat: incidències en la inscripció via web.

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

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

XARXES SOCIALS



Resum de l'Assemblea General Ordinària del 23 de febrer de 2023



Els assistents van aprovar tots els punts de la sessió - Foto Susanna Juanola



Jordi Casanova va presidir l'Assemblea - Foto Susanna Juanola

Dijous 23 de febrer va tenir lloc l'Assemblea General Ordinària del Club Natació Banyoles a la sala de socis de l'entitat. Va ser la primera encapçalada per **Jordi Casanova**, just un any després de la seva presa de possessió. També va suposar la presa de possessió dels nous càrrecs de la junta directiva. **Jordi Riera** és el nou delegat de natació rellevant a **Jordi Carretero** i **Anna Noguer** substitueix a **Carles Moreras** com a vocal d'atenció al soci.

També es van presentar els **projectes recents i actes més destacats**, com el reconeixement als esportistes internacionals, la nova sala d'espining, la instal·lació de plaques solars o les mesures d'estalvi energètic a la piscina exterior.

Com a **projectes de futur a curt termini**, es va esmentar la renovació integral sala de fitness o la reforma de la pesquera Agustí. **A llarg termini**, dins del pla director del centenari del 2025, hi ha previst posar plaques fotovoltaïques al sostre de la sala de fitness i les reformes de l'oficina, de les saunes i de l'accés exterior al recinte.

Finalment, es van aprovar els **preus de quotes, tarifes i activitats** per a aquest 2023. Es poden consultar a l'**apartat de preus** i a la **pàgina d'activitats**. En el cas de les activitats, no hi ha hagut cap variació respecte als preus actuals.



4.599,32 euros recaptats a Banyoles per a la Marató de TV3

El conjunt d'activitats organitzades a la ciutat de Banyoles per recaptar fons per a la Marató de TV3 del 2022 va aconseguir sumar 4.599,32 €. El Club Natació Banyoles hi va participar mitjançant dues sessions d'espining solidari (285 €) i la cursa open del 20è Cros de Banyoles (125 €). La jornada solidària estava centrada en la salut cardiovascular.



*Les dues sessions es van fer a la nova sala
Foto: Àlícia Gubert*

La selecció de rem d'Ucraïna fa una estada al Club

Un grup de trenta cinc ciutadans ucraïnesos, entre esportistes i entrenadors, han estat fent una estada al Club Natació Banyoles des de principis de febrer fins a finals d'abril. Es tracta de les seleccions masculina i femenina de rem de categoria absoluta que han hagut de buscar una nova localització per preparar-se per a les properes competicions internacionals per culpa de la guerra que viu el seu país.



L'equip d'Ucraïna al Club · Foto: Jordi Pons



Els voluntaris de la neteja en caiac · Foto: Piragüisme CNB.

Recollida de residus de l'Estany en caiac

En el marc del Dia Mundial de l'Aigua, l'Ajuntament de Banyoles i la secció de piragüisme del Club Natació Banyoles van organitzar una recollida de residus de l'estany en caiac, vorejant la riba dissabte 25 de març. Es van recollir una bona quantitat de deixalles, una tasca molt important per conservar aquest fantàstic entorn natural.

Dues noves exposicions temporals al vestíbul

El Club Natació segueix apostant per les exposicions temporals al vestíbul principal d'entrada. Els dos darrers exemples són les titulades 'Emocions olímpiques' i 'La Mitja Marató del Pla de l'Estany'. La primera es tracta de cinc fotografies relacionades amb els Jocs Olímpics de Barcelona 1992. Es volia mostrar la pràctica esportiva con-

nectada amb diversos sentiments que expressen els seus protagonistes. L'exposició va ser una cessió de la **Fundació Barcelona Olímpica** a la **Càtedra d'Esports-Centre d'Estudis Olímpics de la Universitat de Girona**, que va proposar instal·lar-la al Club.

L'altra constava de tres fotografies relacionades amb l'emblemàtica prova d'atle-

tisme, que aquest any arriba a la seva **28a edició**. També s'hi podien veure el cartell de la primera edició i el de l'actual.



L'exposició sobre les emocions olímpiques · Foto: CNB



L'exposició sobre la Mitja Marató · Foto: CNB

Emotiu homenatge a Miquel Planas



Instant en què es va descobrir el nom al catamarà · Fotos: CNB



Un dels instants de l'homenatge

Dissabte 11 de març va tenir lloc davant dels hangars de rem del CNB un acte d'homenatge a Miquel Planas, que ens va deixar el passat mes de desembre. L'acte es va celebrar durant el Campionat de Catalunya de Primavera.

Planas va ser un col·laborador i voluntari incansable de la secció de rem durant més de vint anys. Va començar a donar un cop de mà a les competicions quan els seus fills remaven i des

de llavors no havia fallat mai. Una de les tasques que portava a terme era coordinar l'equip de conductors de catamarans que transporten els àrbitres durant les competicions.

És per això que el Club Natació Banyoles i l'associació Amics del Rem van decidir batejar un d'aquests vehicles amb el seu nom. La seva família va ser l'encarregada d'inaugurar el nou catamarà Miquel Planas.

El CNB instal·la 18 aparcaments per a patinets a l'exterior de l'edifici

El Club Natació Banyoles va instal·lar al gener 18 places d'aparcament a l'exterior del seu edifici destinades a patinets, tant per als que són elèctrics com per als que no. Estan situats a l'espai que hi ha entrant a la terrassa del restaurant Vora Estany. Es tracta d'una mesura que vol donar

resposta a l'augment de l'ús d'aquests vehicles i, alhora, evitar que s'entrin a l'interior del recinte del Club, fet està totalment prohibit perquè dificulta el dia a dia de la resta d'usuaris.

En aquest sentit, l'article 9 del reglament del Club deixa clar que no es pot "entrar

amb animals ni mitjans de locomoció a les instal·lacions, llevat d'autorització expressa de la direcció del Club". També es van col·locar cartells avisant de la prohibició als torns d'accés i cal que cada usuari porti el seu cademat per a lligar el seu patinet als aparcaments.



Els aparcaments es troben al costat de la terrassa del Vora Estany



És necessari un cademat per a lligar els patinets amb seguretat

Segona i tercera jornada de lliga de piscina a Esplugues i a Banyoles



L'expedició banyolina a Esplugues · L'expedició banyolina a Esplugues · Foto: Salvament CNB

Dissabte 14 de gener va tenir lloc la segona jornada de piscina de salvament i socorrisme a Esplugues de Llobregat. Una vintena d'esportistes del Club Natació Banyoles hi van ser presents millorant els resultats gràcies als entrenaments realitzats.

D'altra banda, dissabte 18 de març va ser el torn del CNB, que va acollir la tercera jornada. També es va comptar amb una bona participació banyolina.



Els integrants del CNB a la 3a jornada de piscina · Foto: Salvament CNB



GIROSOS

SERVEIS PROFESSIONALS DE SALVAMENT I SOCORRISME

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

Connexió a les màquines amb el braçalet · Fotos: CNB



Un tècnic configura les màquines a un soci



Un soci utilitzant una màquina de força digital



Àrea de fitness: renovació total de la sala i ampliació i millora de l'espai de fitness exterior

El Club Natació Banyoles va inaugurar el dissabte 4 de març la nova sala de fitness amb el concepte d'entrenament de musculació que s'hi ha portat a terme amb la substitució de totes les màquines.

La principal novetat d'aquesta transformació són les màquines digitals de força que substitueixen a les de plaques. La resistència no és mecànica, sinó elèctrica, i disposen d'una pantalla tàctil, ja que estan connectades directament a un programari que reconeix a cada usuari a través del braçalet o de la targeta personal segons el cas. D'aquesta manera, es pot enregistrar el procés d'entrenament i seguir entrenaments personalitzats. També hi haurà la possibilitat de contractar aquests entrenaments i els diferents serveis que s'oferiran en l'àmbit del fitness, gràcies a les noves funcionalitats.

La nova multiestació



Noves màquines d'exercici cardiovascular · Fotos: CNB



Màquines de força amb palanques carregades amb discs

Una altra novetat són aparells de força amb palanques carregats amb discs. Aquests permeten realitzar un ampli ventall d'exercicis sense necessitat de barres, com per exemple l'aixecament de banc, oferint així més seguretat i facilitat d'ús a tots els usuaris. Alhora, ara hi ha més espai pel treball amb manuelles, ja que per completar l'oferta també s'ha instal·lat una multiestació nova amb diferents funcionalitats (poliþja, barra de dominades...) en una zona central de la sala.



Reportatge

Més màquines d'exercici cardiovascular

Les màquines d'exercici cardiovascular han estat substituïdes per unes de noves més modernes i silencioses i n'hi ha més que abans. Ara mateix, aquest espai disposa d'una bicicleta reclinada amb respall, tres bicicletes verticals, tres bicicletes d'spinning, quatre bicicletes el·líptiques, una el·líptica amb passa regulable, tres cintes de córrer i dos ergòmetres.

De la mateixa manera que ho fan les màquines digitals de força, les d'exercici cardiovascular també permeten la identifi-

cació dels socis mitjançant el seu braçalet o la seva targeta. D'aquesta manera, també quedaran registrades al seu perfil EGYM les sessions que es portin a terme a qualsevol dels aparells.

Tots ells disposen d'un carregador de telèfon per contacte, un port USB i un port i connexió Bluetooth per a auriculars.

Nova zona de fitness exterior

D'altra banda, s'ha renovat completament l'espai de fitness exterior, d'accés lliure per a tots els socis, que ofereix tres àrees d'entrenament ben diferenciades: cross-fitness, entrenament funcional i entrenament de força. Aquesta combinació amb la nova sala millorarà notablement les possibilitats d'entrenament oferint espais definits per a cada tipus de pràctica. Per accedir-hi cal inscriure's prèviament a secretaria (sense cost) i fer reserva prèvia d'horari a l'àrea privada cada vegada que s'hi vulgui anar.

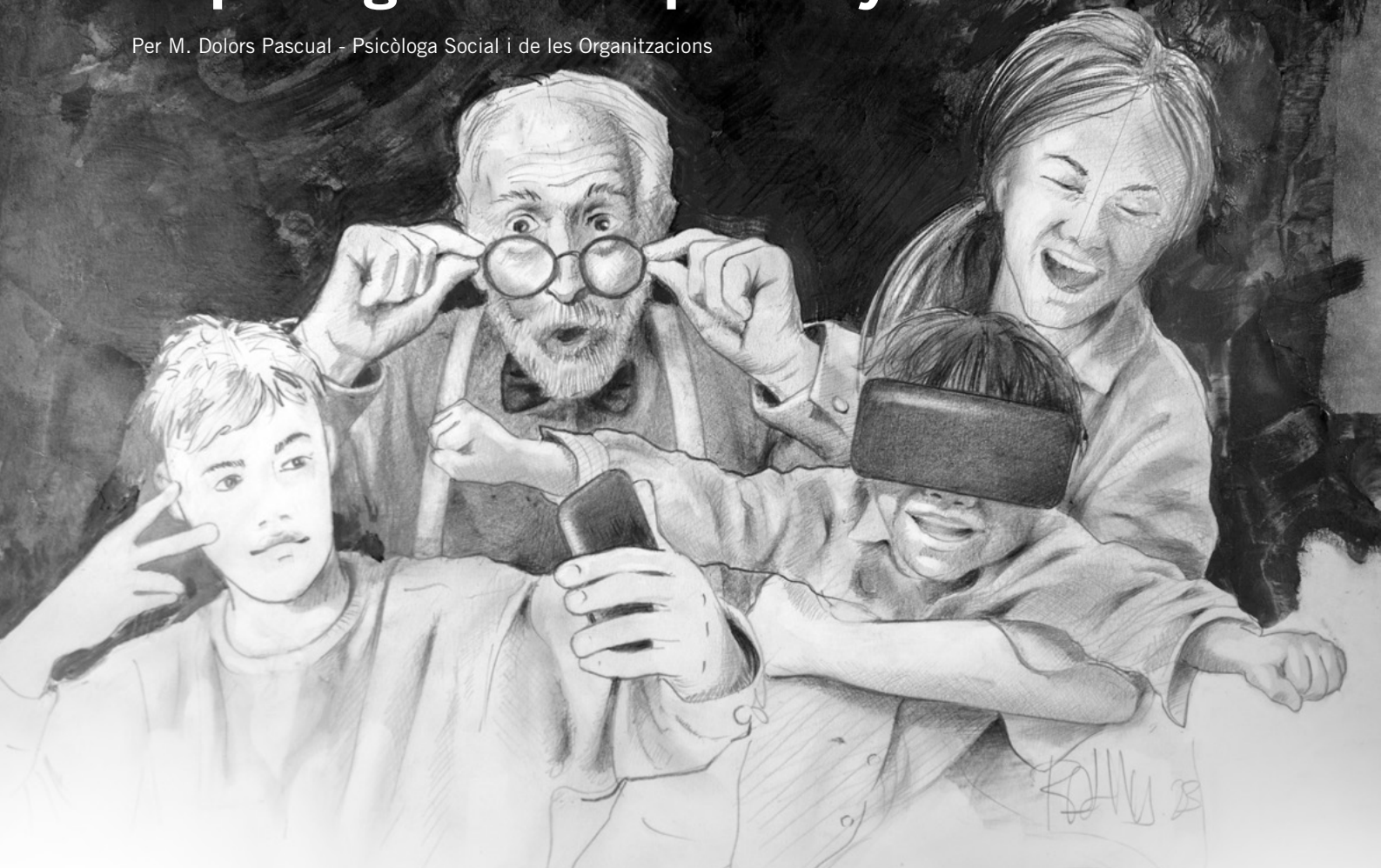
L'espai de força amb palanques - Foto: CNB



La zona de Fitness exterior - Fotos: CNB

A quina generació pertanyes?

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



Il·lustració: Toni Batlles

Classificar a la gent per la generació a la qual pertanyen és una pràctica extesa arreu. Identificar i establir límits generacionals permet tenir informació sobre com un col·lectiu interactua i reacciona als esdeveniments socials, econòmics o tecnològics que viu, sent molt útil per a les investigacions sociològiques i antropològiques. El coneixement dels patrons de comportament és utilitzat alhora pel màrqueting per a elaborar productes i serveis específics.

Els anys que delimiten la generació varien d'una societat a altra ja que depèn de les circumstàncies particulars viscudes al país (per exemple, l'any d'inici de la generació boomer es va endarrerir uns quatre anys a Espanya respecte a la resta del món occidental degut al franquisme) o segons l'organisme que es consulti.

Així, a l'Estat espanyol, podríem dir que la Generació silenciosa o nens de la posguerra són els que van néixer entre el 1930 i el 1948. Els Boomers o Baby bo-

omers són els nascuts entre els anys 1949 i 1967. La Generació X o Gen-X és la que segueix, sent els nascuts entre el 1968 i el 1980. Els Millennials o Generació Y, per la seva banda, són la generació que va del 1981 al 1993 i la Generació Z, Gen-Z o Centennials es refereix al grup de persones que van néixer entre 1994 i 2012. A partir d'aquí, s'està començant a parlar de la generació Alpha (pel canvi d'alfabet; no cal anar més lluny).

Anem a parlar breument d'elles i de les seves característiques:

Generació silenciosa (nascuts 1930-1948)

Va després de la Generació GI o Grandiosa (1901-1929), la qual anava després de la Generació Perduda. Reben el nom de 'silenciosa' per no manifestar l'opinió sobre els esdeveniments polítics, per por a ser considerats 'conflictius'. Han viscut èpoques difícils (guerres, escassetat, desocupació...). Majoritàriament consu-

meixen contingut mitjançant la televisió. El créixer en mig de l'escassetat els ha comportat un caràcter resiliant i adaptable. És la generació de l'aprofitar tot, tant sigui una oportunitat com un aliment. Valoren el treball en equip i el sacrifici per tal d'assolir els objectius, i eviten el conflicte. El tret més característic és l'austeritat i l'estalvi.

Boomers (nascuts 1949-1967)

Són fruit d'una explosió demogràfica (baby boom), a partir de la creació de riquesa i estabilitat dels seus predecessors. Van ser educats amb rigidesa i disciplina pel que la valoració del treball, la dedicació a la família i la recerca de millors condicions de vida i de benestar els caracteritza. Han treballat gran part de la seva vida i estalviat per a la vellesa, donant prioritat a l'estabilitat i a la seguretat abans que al repte professional. És la primera en créixer amb la televisió. El tret més característic és l'ambició; van ser criats amb la idea que s'havia de treballar dur per arribar al lloc

desitjat. Tendeixen a ser més aviat tradicionals en la seva forma de pensar i en els seus valors; això no significa que no tinguin una major consciència social i política que altres generacions, però són més propensos a respectar l'autoritat i a seguir les regles establertes.

Generació X (nascuts 1968-1980)

Es caracteritzen per haver crescut en una època de grans canvis i transformacions en el món (la caiguda del mur de Berlín, l'inici de l'era d'internet...) i en la consolidació del capitalisme i el consumisme. Van agafar la llibertat per bandera i van experimentar amb tot el possible, fent seu el 'carpe diem', però sense oblidar la seva prioritat: treballar. És la primera generació en comptar amb menys oportunitats laborals que l'anterior, però tot i així és la darrera generació on els estudis universitaris han estat àmpliament remunerats. Ingressen al món laboral en un moment en què la tecnologia encara no ocupava les 24 hores del dia, els 7 dies de la setmana, pel que coneixen la vida abans i després de l'auge tecnològic i se senten còmodes tant en el món digital com en l'analògic. Es caracteritzen per ser independents i autònoms i tendeixen a desconfiar del poder i l'autoritat. El tret més característic és l'obsessió per l'èxit.

Generació Y (nascuts 1981-1993)

Són els primers nadius digitals. La crisi del 2008 va interrompre la seva incorporació i consolidació al mercat laboral i són els primers en viure en un món sense Guerra

Freda i on el capitalisme domina l'escena. És la primera generació en qüestionar els paradigmes de treball i èxit del passat i tendeixen a buscar un major equilibri entre vida laboral i personal. Són considerats sociables, inconformistes, consumistes, emprenedors i independents, amb consciència social i ambiental. Els Millennials parteixen de la premisa que només es viu una vegada i, per tant, intenten aprofitar la vida al màxim, sense por a arriscar-se. És la generació que més viatja. També se'ls va conèixer com 'generació nini' i el tret més característic és la frustració: els seus pares van voler donar-los tot el que ells no van poder gaudir, pel que se'ls va concedir tot i van pensar que la vida era senzilla, però van ensopegar amb les crisis i van haver d'esperar molt per a emancipar-se.

Generació Z (nascuts 1994-2012)

Són els primers en viure en un món hiper digitalitzat, dominen la tecnologia i utilitzen les xarxes per comunicar-se. És també la primera generació global, en el sentit que 'recorren el món' diàriament gràcies a internet. La sobreexposició a tanta informació sembla comportar-los problemes per desenvolupar el sentit crític, aprofundir en el pensament abstracte i dedicar uns minuts a 'no fer res'. S'associa la generació amb actituds de major compromís, solidaritat i militància. No només tenen somnis, sinó que també creuen que poden complir-los. Són paladins de la diversitat i de la globalització, però també obsessionats per la perfecció exterior. Els trets més característics són la irreverència i la impaciència.

Generació Alpha (nascuts 2013-2025?)

És la primera generació en néixer completament en el segle XXI. Han nascut en l'era digital i condicionats especialment per la pandèmia i les seves conseqüències. Hiperactius, desbordats per estímuls externs i influïts per l'alt ritme de vida que veuen en els seus pares. Seran experts en tecnologia, i viuran en una realitat social digital. Es preveu que hauran de fer front a tota una sèrie d'aspectes com són les al·lèrgies, l'obesitat i malnutrició, els problemes derivats de les pantalles i la ciberaddicció.

I després vindrà la Generació Beta i llavors la Gamma i llavors...

Solució a l'exercici de creativitat anterior:

En Biel va fer el puzzle pel revés, que estava totalment en blanc. No va poder veure la imatge fins que va donar la volta al puzzle ja acabat.

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Durant la II GM hi havia un pont per a peatons sobre una fondalada entre Suïssa i Alemanya, custodiada per un sentinella alemany. Les seves ordres eren disparar sobre tothom que volgués escapar pel pont i fer tornar a qui no portés una autorització signada per creuar-lo. El sentinella se sentava en una caseta petita en l'extrem alemany del pont i sortia cada 3 minuts per vigilar aquest.

Una dona necessitava desesperadament escapar d'Alemanya a Suïssa. Li era impossible aconseguir una autorització i sabia que podia colar-se pel pont mentre el sentinella es trobava dins de la caseta, però que li portaria entre 5 i 6 minuts creuar-lo per molt que s'afanyés. No hi havia cap lloc on amagar-se, ni damunt ni sota del pont, pel que el guàrdia podria disparar-li fàcilment si la veia escapant cap a Suïssa.

Però va aconseguir escapar creuant el pont. Com ho va fer?

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

Gen Z:
1994 · 2012



Gen Y:
1981 · 1993



Gen X:
1968 · 1980



Baby Boomer:
1949 · 1967



Silent Gen:
1930 · 1948



Cornellà del Terri

Per Elisabet Saus i Sala

Avui us proposo una sortida a dos petits municipis veïns de Cornellà del Terri: Pujals dels Pagesos i Palol de Farga.

Anem en cotxe fins a **Pujals dels Pagesos**. Apareix citat antigament com a Podialis Rusticorum. El nom del poble prové de la situació enlairada d'aquest nucli derivat del mot llatí Podium (Puig). Inicialment, només era un veïnat on vivien els pagesos que depenien dels senyors de Pujals dels Cavallers. Prengué personalitat pròpia a partir del segle XI principalment quan s'erigí l'església parroquial Santa Maria. La submissió de Pujals a diversos senyors laics i eclesiàstics es fa evident a través dels delmes que es pagava en espècies entre diferents senyors a la segona meitat del segle XIV.

Aquí podem admirar l'**església de Santa Maria de Pujals dels Pagesos**, la principal edificació. És una església parroquial molt transformada, d'estil romànic construïda el segle XII amb una porta de triple arquivolta en la façana oest. Al segle XVI-



Església Sta. Maria · Fotos: Elisabet Saus i Sala

II es reformà l'estructura, afegint-hi dues capelles a cada lateral. Al segle XIX es construí el campanar actual de configuració esvelta, l'antic campanar d'espadanya encara es conserva damunt l'arc triomfal. Dins en destaca principalment, un crist en majestat d'estil romànic que s'ha trobat fa

poc a l'obrir un antic finestral, amb motiu de les obres d'agencament de l'església, l'any 1982. També una petita ossera data de l'any 1333 situada a l'interior de l'església a una certa altura del mur de la banda dreta que antigament era la façana, a l'esquerra de la porta d'entrada. Conté les

restes dels senyors G. Pere Palol i Guillem de Cornellà. Alhora cal remarcar una creu d'argent processional del segle XVI i una pica baptismal gòtica.

A la cruïlla de camins hi observem una creu de terme senzilla però ferma, aguantant el pas del temps i les investides. És de ferro damunt d'un pilar prismàtic format per tres peces de pedra amb base circular. El pilar prismàtic compost té 190 cm d'alçada i 40 cm de costat en la base. Les peces de pedra tenen formes piramidals i motllures molt simples. No hi ha cap mena d'inscripció o decoració. Una estructura de metall de 40 cm, formada per quatre barres de ferro, bastant oxidades, sosté la creu metàl·lica. Les creus eren posades com a fites en les entrades dels pobles, en les cruïlles de camins, a la porta de l'església, en carrers, places o castells. Des de l'alta edat mitjana la marca de la creu delimitava el terme de la parròquia. Com a element visible, han sofert accidents i



Crua de Terme

finques banyoles

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

destruccions i tot sovint han estat reconstruïdes al llarg de la història. Tenen a més un important valor social i religiós d'antuvi: són un símbol de protecció i de cristiandat davant del mal.

Marxem caminant direcció al **Veïnat de Palol de Farga**, travessem la carretera i baixem pel camí fins a tocar la torrentera de la Farga. Seguint la seva vora anem a veure el pou de glaç. Sorpren el seu bon estat i la fondària que té, tot i estar força descalçat al mig d'un camp de conreu. Té un dipòsit de planta circular excavat en el subsol i el seu perímetre exterior és de 30 m. Probablement tenia la coberta semiesfèrica, ara desapareguda. En el mur perimetral circular no s'aprecia cap mena d'obertura d'accés. La maçoneria de la part interna és amb pedruscall irregular lligat amb morter. La seva fondària actual és notable, de prop de 6-7 m. Un farcit de terra i pedra cobreix el fons i no és possible determinar-ne la fondària exacta. Una frondosa vegetació cobreix bona part de l'estructura. Els pous de glaç foren emprats per emmagatzemar el gel durant tot l'any. Els blocs de gel eren serrats de les geleres, generalment situades prop d'un riu o d'una bassa, i des d'aquí transportats fins a un pou de glaç proper. Per mitjà d'una corda o politja eren baixats fins al fons del dipòsit, on eren acuradament col·locats. Entre les capes de blocs es posaven bolls de blat, branques, o bé terra per evitar-ne la fusió. Un cop era omplert el dipòsit, es segellava hermèticament per tal de mantenir una temperatura baixa en



Pou de glaç · Fotos: Nil

el seu interior. A la comarca, la majoria de pous de glaç els podem datar dels segles XVII-XIX.

Seguim cap al **Veïnat de Palol de Farga**. La primera notícia del veïnat correspon a l'any 1017: en la Butlla del Papa Benet VIII hi trobem citat el lloc de "Parazol" (Palol) al costat de "Pugalz" (Pujals). A principis del s. XIII pertanyia als canonges de Girona. També es sap que Arnal de Llers va incendiar cinc cases del veïnat de Palou de Farguet i va robar diversos bous, vaques i ovelles. És de suposar que la majoria de masies del veïnat foren reconstruïdes a partir d'aleshores. L'any 1317 durant la institució d'un benefici en la capella de Sant Bartomeu de Torres (Vilavenut) és



Pou de glaç exterior

anomenat el veïnat de Palol de la Farga, juntament amb les parròquies de Pujals dels Cavallers i Pujals dels Pagesos. L'any 1358 Pere Damont era batlle de la Pia Almoina de Girona a Palou de Farguet. És un veïnat format per mitja dotzena de masies de tipologia diversa, modificades i amplïades al llarg de la seva història. Voltem pels afores i entrem dins el recinte, on podem admirar les finestres gòtic-renaixentistes de can Deri, del s. XIV-XVI, una de les masies més rellevants i nobles del veïnat.

De mica en mica, com si ens costés deixar aquests paratges tan tranquils i bonics, marxem per reprendre el camí ara de tornada als cotxes, cap a Pujals dels Pagesos.

CORBALAN ASSESSORS - DES DE 1986

I-SEGUR BANYOLES
CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL

34 Anys al servei dels clients de la nostra comarca

Premiem la vida sana i esportiva dels socis del CNB i els oferim els següents descomptes en assegurances personals:

20 % en l'assegurança de Vida Risc – descompte durant tota la vida de la pòlissa

10 % en l'assegurança d'accidents o de subsidi per malaltia i accident – descompte de la prima del primer any

Abonament de dues mensualitats en l'assegurança de Salut (assistència sanitària) – s'abonen al final de la primera anyalitat

Totes aquestes promocions són vigents fins 31/12/2023 i s'aplicaran exclusivament a les assegurances de nova contractació.

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

Grans èxits al Campionat de Catalunya d'hivern Infantil i Júnior



Els participants del CNB al campionat · Foto: Natació CNB

Els nedadors i nedadores del Club Natació Banyoles va completar un gran Campionat de Catalunya d'hivern Infantil i Júnior a Sabadell del 8 a l'11 de desembre. En categoria Infantil, el CNB va acabar en tercera posició global amb 1.719,50 punts per darrere del CN Sabadell (1.863 punts) i del CN Mataró (1.769 punts). Els júnior van acabar en dotzena posició amb 777,50 punts.

Pel que fa a les actuacions individuals, destaquem les setze medalles infantils (sis ors, set plates i tres bronzes) i les dotze medalles júnior (quatre ors, cinc plates i tres bronzes). En total, 28 metalls que situen el CNB com un Club de referència a nivell català. A aquests 28 se li han de sumar

els dos de Paula Carmona en l'edat dels nascuts el 2010.

Menció especial a Biel Martín, que va aconseguir quatre medalles en categoria Infantil, tres rècords de Catalunya i un d'Espanya de l'edat de 14 anys. Concretament, va establir la millor marca catalana en 50 m (31.59), 100 m (1:06.93) i 200 m braça (2:26.09) i la millor marca espanyola en 100 m braça (1:06.93).

També destaquem les cinc medalles de Paula Plana en categoria Infantil. A més, Plana va ser segona en la puntuació final Infantil amb 662 punts. Finalment remarcar que Aina Fernández va guanyar set medalles i va acabar primera en la puntuació final Júnior amb 711 punts.

Medalles del CNB

Infantil

Biel Martín: 100 m braça i 200 m braça; 2n en 200 m estils; 3r en 50 m braça.

Paula Plana: 1a en 200 m estils, 400 m lliures i 400 m estils; 2a en 200 m papallona; 3a en 100 m papallona.

Eloi Riera: 3r en 1.500 m lliures.

Relleus M: 1a posició en 4x200 m lliures; 2a posició en 4x100 m lliures i en 4x100 m estils.

Relleus F: 2a posició en 4x100 m lliures i en 4x200 m lliures.

Relleus Mixtes: 2a posició en 4x100 m estils.

Ivette Carmona: 1a posició any 2010 en 800 m lliures; 2a posició any 2010 en 400 m lliures.

Júnior

Aina Fernández: 1a en 100 m braça, 400 m lliures, 200 m braça i 200 m lliures; 2a en 200 m estils i 400 m estils; 3a en 800 m lliures.

Marc Rodríguez: 2n en 100 m papallona i en 200 m papallona; 3r en 400 m lliures.

Mar Garmendia: 2a en 50 m papallona; 3a en 100 m lliures.



arpuba
Personalització

972 576 134
Carrer Telers 104
17820 Banyoles

DESCOBREIX LA IMPRESSIÓ DTF
LA MILLOR QUALITAT AL MILLOR PREU



* serigrafia * tampografia
* brodats * sublimació
* vinils * impressió digital
* dtg impressió digital directa tèxtil * dtf impressió digital directa to film

+25 anys
al teu costat

www.arpuba.cat



articles promocionals - equipacions esportives - uniformitat labora i escolar



Els integrants de la competició de Reis · Foto: Natació CNB



Júlia Plana i Arnau Pont · Foto: Natació CNB

Vuit participants del CNB al DS Nedador Complet de Reis Aleví

Dimecres 4 de gener es va celebrar el trofeu DS Nedador Complet de Reis de categoria Aleví a Granollers amb la participació de vuit nedadors i nedadores del Club Natació Banyoles. En aquest esdeveniment només hi accedien les 54 millors marques en 200 m estils de cada any de naixement de la categoria: masculí (2009, 2010 i 2011) i femení (2011 i 2012). Tots competien nedant 100 m de cada estil (papallona, esquena braça i estil lliure) i la classificació es definia en la suma dels quatre temps. Destaca la 2a posició de Júlia Plana (2012). Aquests són els resultats dels nostres:

Júlia Plana: 3a en 100 m papallona, 3a en 100 m esquena mmp*, 12a en 100 m braça mmp, 7a en 100 m lliures mmp i 2a de la general (2012).

Maria Planella: 37a en 100 m papallona mmp, 13a en 100 m esquena mmp, 11a en 100 m braça mmp, 23a en 100 m lliures mmp i 15a de la general (2012).

Elsa Toca: 49a en 100 m papallona mmp, 17a en 100 m esquena mmp, 40a en

100 m braça mmp, 29a 100 m lliures mmp i 36a de la general (2012).

Kingston Reed: 41a en 100 m papallona mmp, 30a en 100 m esquena mmp, 37a en 100 m braça, 36a en 100 m lliures mmp i 40a de la general (2011).

Arnau Coll: 16è en 100 m papallona mmp, 18è en 100 m esquena mmp, 26è en 100 m braça mmp, 22è en 100 m lliures mmp i 18è de la general (2010).

Arnau Pont: 35è en 100 m papallona mmp, 10è en 100 m esquena mmp, 23è en 100 m braça mmp, 9è en 100 m lliures mmp i 16è de la general (2010).

Mateo Del Amo: 45è en 100 m papallona mmp, 54è en 100 m esquena mmp, 27è en 100 m braça, 30è en 100 m lliures mmp i 41è de la general (2010).

Martí Casellas: 9è en 100 m papallona mmp, 8è en 100 m esquena mmp, 10è en 100 m braça mmp, 24è en 100 m lliures mmp i 8è de la general (2011).

*mmp= millor marca personal.

Dues medalles al Campionat de Catalunya d'hivern Aleví combinat

D'altra banda, la secció va aconseguir grans resultats i marques personals del 27 al 29 de gener al Campionat de Catalunya d'hivern Aleví combinat disputat a Sabadell. Els nedadors i nedadores del CNB van haver de nedar diversos estils i, la suma de les proves obligatòries i de les que van escollir cadascun ells, va establir la classificació final (les proves escollides pels nedadors són les que donen nom a cada classificació (excepte els nois nascuts el 2011 que només es sumaven les obligatòries). Exemple: 15a posició en combinat d'esquena). Destaquen les segones posicions d'Arnau Pont en combinat de lliures (any 2010) i de Júlia Plana en combinat de papallona (any 2012). En la classificació per equips, el CN Banyoles va ser 8è d'un total de 69 clubs.



Martin, Fernández, Plana i Rodríguez amb Jordi Toca · Foto: Natació CNB

15 podis del CNB al Campionat d'Espanya per autonomies!

Els quatre nedadors del Club Natació Banyoles que van participar del 10 al 12 de febrer al Campionat d'Espanya per autonomies Infantil i Júnior a Torrevieja van tornar amb un botí de 15 medalles. Es tracta d'Aina Fernández i Marc Rodríguez (Júnior) i de Biel Martín i Paula Plana (Infantil). A més, Biel Martín va batre el rècord de 15 anys d'edat de Girona i de Girona en 200 m braça (piscina de 50 m) amb 2.25.95 i Aina Fernández el de 17 anys d'edat també en 200 m braça d'edat de 17 anys amb 2.36.43.

En les dues categories, Catalunya es va imposar a la classificació final. Destacar que Jordi Toca, entrenador de la secció, era un dels tècnics de Catalunya.

Felicitats a tots/es!

Medalles del CNB al campionat

Aina Fernández

1a en 200 m braça.
1a en 200 m lliures.
2a en 100 m braça.
1a en 4x200 m lliures.
1a en 4x100 m estils.
6a en 800 m lliures.
5a en rendiment per punts Júnior.

Paula Plana

2a en 200 m estils.
3a en 400 m lliures.
3a en 200 m lliures.
1a en 4x200 m lliures.
1a en 4x100 m lliures.
1a en 4x100 m estils.
42a en rendiment per punts Infantil.

Biel Martín

1a en 200 m braça.
2a en 100 m braça.
1r en 4x100 m estils.
11è en 400 m estils.
71è en rendiment per punts Infantil.

Marc Rodríguez

1r en 4x200 m lliures.
7è en 100 m papallona.
11è en 200 m papallona.
108è en rendiment per punts Júnior.

19 medalles del CNB al 36è Trofeu Josep Tresserras

Dissabte 11 de febrer es va disputar la 36a edició del prestigiós Trofeu Josep Tresserras al Club Natació Banyoles. Va comptar amb 290 participants de 19 Clubs d'arreu de Catalunya. El CNB va guanyar un total de 19 medalles i, a més a més, es van aconseguir moltes marques personals i algunes mínimes per a campionats de Catalunya i d'Espanya. Els resultats més destacats són (alguns són per categories i, d'altres, generals):

100 m papallona

1a posició Absoluta per a Mar Garmendia.
1a posició Infantil per a Laura Rodríguez.
2a posició Infantil per a Carla Mayolas.
2a posició Infantil per a Eloi Riera.

100 m esquena

1a posició Absoluta per a Laura Estela.

100 m braça

1a posició Infantil per a Peyton Reed.
3a posició Absoluta per a Nora Ullastres.
3a posició Infantil per a Unai Venal.

100 m lliures

1a posició Absoluta i rècord de Girona de 17 anys per a Mar Garmendia. (58.49)
1a posició Infantil per a Dune Ferran.
1a posició Absoluta per a Biel Canaleta.
1a posició Infantil per a Martí Estela.
2a posició Infantil per a Martí Moliner.
3a posició Infantil per a Pau Rodoreda.

400 m lliures

2a posició per a Eloi Riera.

200 m esquena

3a posició per a Blai Planas.

200 m braça

1a posició per a Peyton Reed.

50 m braça

2a posició i rècord de Girona de 17 anys per a Mar Garmendia (34.36).

8x50 m estils mixte

2a posició per a Laura Estela, Blai Planas, Nora Ullastres, Martí Estela, Mar Garmendia, Eloi Riera, Dune Ferran i Biel Canaleta.



Els participants del CNB al Tresserras · Foto: Natació CNB

Cinc medalles al Campionat d'Espanya Infantil d'hivern de Gijón!

Grans resultats del Club Natació Banyoles al Campionat d'Espanya d'hivern de natació celebrat a Gijón (Astúries) del 9 al 12 de març. L'expedició banyolina va obtenir cinc medalles i, a més, la tercera posició masculina a la classificació per equips. En categoria femenina, el CNB va ser 16è.



L'equip masculí amb el trofeu de 3r classificat · Fotos: Natació CNB

Resultats del CNB al campionat

Biel Martín: 1a posició en 100 m i 200 m braça, 2a posició en 50 m braça i 4a posició en 100 m estils.

Paula Plana: 2a posició en 200 m estils 4a en 400 m estils, 5a en 200 m lliures i 24a en 50 m lliures.

Eloi Riera: 6è en 1.500 m lliures, 7è en 800 m lliures, 11è en 50 m papallona i 26è en 400 m lliures.

Peyton Reed: 14a posició en 100 m braça, 16a en 200 m braça i 24a en 50 m braça.

Ivet Carmona: 44a en 800 m, 46a en 200 m lliures i 48a en 400 m lliures.

Martí Estela: 15è en 200 m lliures.

Dune Ferran: 28a en 200 m lliures.

Martí Estela, Blai Planas, Eloi Riera i Biel Martín: 3a posició en 4x200 m lliures, 4a en 4x100 m estils i 7a en 4x100 m lliures.

Paula Plana, Dune Ferran, Laura Rodríguez i Peyton Reed: 4a posició en 4x200 m lliures.



L'expedició banyolina a Gijón



Paula Plana amb la medalla de plata



Un dels trams del Cros · Foto: Pau Congost

Gran participació al 20è Cros de Banyoles!

Diumenge 18 de desembre va tenir lloc al Parc de la Draga de Banyoles el 20è Cros de Banyoles. L'esdeveniment va comptar amb uns 400 atletes procedents de tot Catalunya i formava part del Circuit Gironí de Cross. A més, la recaptació de la cursa open es va destinar íntegrament a la Marató de TV3 d'enguany.

Aquests són els resultats més destacats del Club Natació Banyoles:

Sub 18 M: 8è Álex Espinosa, 13è Elm Planas i 20è Unai Llona.

Sub 16 F: 12a Laia Boira, 16a Paula Corominas, 17a Aina Sallent, 18a Jana Aurich, 21a Judit Massanas i 25a Bruna Prats.

Sub 16 M: 6è Adrià Estévez i 23è Jan Hidalgo.

Sub 18 F: 7a Nora Massanas.

Sènior M: 4t Pau Congost, 5è Pau Castellvell, 11è Lamine Diaoula i 15è Abel Triola.

Sub 23 M: 1r Nil Congost.

Sub 14 M: 25è Marçal Grabuleda.

Sub 14 F: 21a Núria Sallent, 22a Martina García, 26a Anna Padilla, 30a Elna Duran i 31a Laia Surell.

Sub 12 M: 24è Roger Estarriola i 28è Biel Pagés.

Sub 12 F: 6a Nora Vivar, 7a Júlia Montilla i 8a Txell Calvet.

Sub 10 M: 21è Cesc Badosa i 22è Ayoub Marboh.

Sub 10 F: 14a Lola Collell i 22a Arlette Collell.

Sub 8 M: 3r Nil Portas i 23è Roc Miret.



Diverses participants durant el Cros · Foto: Pau Congost



Una de les sortides del Cros · Foto: Pau Congost



Pol Espinosa durant la cursa al darrere de Genzebe Dibaba · Foto: Mitja Marató de Barcelona

Pol Espinosa bat el rècord del CNB de mitja marató

Amb un temps d'1h 05' 44", l'atleta i entrenador de triatló del Club Natació Banyoles Pol Espinosa va batre el rècord de mitja marató diumenge 19 de febrer a la Mitja Marató de Barcelona. Espinosa va acabar 45è de la classificació general (40è de la general masculina). L'anterior marca, del propi Espinosa, era d'1h 07' 58" registrat a la Mitja Marató d'Olot del 20 de març de 2022.

L'enhorabona, Pol!

Elm Planas, 13è d'Espanya Sub 18 en 1.500 m llisos!

L'atleta del Club Natació Banyoles, Elm Planas, va ser 13è en 1.500 m llisos al Campionat d'Espanya Sub 18 en pista coberta celebrat a Salamanca els dies 11 i

12 de març. Va ser tercer a la quarta semifinal amb un temps de 4:08.08 (rècord Juvenil del CNB). Unes setmanes abans, Planas s'havia proclamat campió de Catalunya a Sabadell en aquesta distància amb

una marca de 4:08.18. A més, a finals de gener va batre el rècord Juvenil del Club en 800 metres llisos en pista coberta en un control Sub 18-20 també a Sabadell amb un temps de 2:00.47.

Elm Planas al Campionat de Catalunya · Foto: Pau Congost



Guillem Montiel i Berta Cabanas guanyen la 28a edició de la Mitja Marató del Pla de l'Estany

Diumenge 26 de març es va celebrar la **28a Mitja Marató del Pla de l'Estany**, organitzada pel **Club Natació Banyoles** i que va passar pels municipis de Banyoles i Porqueres. El circuit consistia en fer dues voltes senceres (una en cada sentit) a l'Estany i en passar pel centre històric de Banyoles, inclosa la Plaça Major. D'aquesta manera es va combinar l'atractiu de la natura de la zona i el caliu del públic. El desnivell positiu acumulat era d'aproximadament 80 metres, perfecte per a fer marca personal. Un total de 416 atletes van arribar a la línia de meta. La novetat era que es va recuperar la Volta Popular a l'Estany de Banyoles després de quatre anys sense celebrar-se per motius relacionats amb la pandèmia de la Covid-19. Va ser la seva 13a edició i es va repetir el circuit de 7 km (aproximat) que fa la **Volta a l'Estany** en sentit horari. En aquest cas, 121 esportistes hi van participar.



Un instant de la prova · Fotos: Sílvia Puig

Resultats de la Mitja Marató

Guillem Montiel (Cidade de Lugo Fluvial) i **Berta Cabanas** van ser els guanyadors d'aquesta edició. En tots dos casos van establir un nou rècord del circuit (no de la Mitja) que es va estrenar el 2019. Montiel amb un temps d'01:08:17 i Cabanas d'01:18:27. El podi masculí el van completar **Marc Guàrdia** (CN Banyoles) amb 01:10:32 i **Nil Congost** (CN Banyoles) amb 01:14:37, que també va ser el millor atleta comarcal. En femení, **Marina Guerrero** (Avinent Manresa) va ser segona de la general femenina amb un temps d'01:19:44 (nou rècord comarcal) i **Anna Bardalet** (SAT6), tercera (01:29:37).

Resultats de la Volta Popular

D'altra banda, també el mateix dia, va tenir lloc la **13a Volta Popular a l'Estany**. En categoria masculina, el guanyador va ser **Lamine Diaoula** (CN Banyoles – 00:23:44) per davant d'**Elm Planas** (CN Banyoles – 00:23:48) i de **Pau Carol** (CN Banyoles – 00:23:54).

En la femenina, **Ariadna Llop** (CN Banyoles) es va imposar amb un temps de 00:30:19 i va ser 24a de la classificació general. Darrere seu van arribar **Júlia Jansen** (All Runners – 00:32:28) i **Meritxell Parés** (00:32:39).



Enllaç a tots els resultats



Diversos corredors amb l'Estany al fons



Moment de la sortida · Fotos: Sílvia Puig



Grup seguidor d'una de les llebres



Marina Guerrero (168) i Berta Cabanas (419) durant la cursa



Pas per Santa Maria de Porqueres



L'expedició banyolina a Sant Jaume d'Enveja - Foto Rem CNB

El CNB guanya el Campionat de Catalunya de llarga distància!

La secció de rem del Club Natació Banyoles va ser el campió del Campionat de Catalunya de llarga distància que es va disputar a Sant Jaume d'Enveja els dies 4 i 5 de febrer. Gràcies a les 16 medalles aconseguides (7 ors, 4 plates i 5 bronzes), els banyolins es van emportar el títol a casa per davant del Club Nàutic Amposta i del RCN de Tarragona. Aquestes són totes les medalles aconseguides:

Or

- 2- Juvenil M:** 1a posició (Víctor Casas i Joan Serra).
- 1x Juvenil M:** 1a posició (Igor Teixidor).
- 2- Juvenil F:** 1a posició (Emma Ceres i Berta Tarradas).
- 2- Cadet F:** 1a posició (Carina Torres i Judit Vilà).
- 1x Cadet F:** 1a posició (Joana Casellas).
- 2x Cadet F:** 1a posició (Adriana Pujol i Ixchel Tura).
- 2x Cadet M:** 1a posició (Joan Sánchez i Matvey Gorshkov).

Plata

- 2x Cadet F:** 2a posició (Berta Salado i Rita Estarriola).
- 2x Cadet M:** 2a posició (Martí Faixeda i Biel Picart).
- 1x Absolut F:** 2a posició (Aina Arteman).
- 2- Cadet M:** 2a posició (Ferran Pons i Pol Mir).

Bronze

- 2- Juvenil M:** 3a posició (Aniol Martí i Joel Lluís).
- 2- Cadet F:** 3a posició (Elisenda Torrent i Abril Franch).
- 2x Cadet F:** 3a posició (Lei Hostench i Elna Ramió).
- 2x Cadet M:** 3a posició (Josep Penalva i Martí Badia).
- 1x Absolut M:** 3a posició (Bruno Raimondo).



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

Victòria del CNB al Campionat d'Espanya de llarga distància

Per segon any consecutiu, el Club Natació Banyoles va guanyar el Campionat d'Espanya de llarga distància. La prova es va celebrar els dies 18 i 19 de febrer a Castrelo de Miño, a Galícia. El CNB es va imposar al Real Círculo de Labradores de Sevilla i al Club Náutico Sevilla gràcies als quatre ors i als dos bronzes aconseguits:

Or

Igor Teixidor en 1x Juvenil M.

Matvey Gorshkov i

Joan Sánchez en 2x Cadet M.

Carina Torres i Judit Vilà en 2- Cadet F.

Aleix Garcia en 1x Absolut M.

Bronze

Ixchel Tura i Adriana Pujol en 2x Cadet F.

Manel Balastegui en 1x Absolut M.

Catalunya, segona a l'autonòmic

D'altra banda, la Federació Catalana de Rem, amb participació banyolina, va ser segona al Campionat d'Espanya de seleccions autonòmiques, també disputada a la localitat gallega. Catalunya (118 punts) va quedar per darrere d'Andalusia (198 punts) i per davant de Galícia (85 punts).

Primera posició del CNB al Campionat de Catalunya de primavera

La secció de rem del Club Natació Banyoles es va imposar a la classificació per clubs del Campionat de Catalunya de primavera celebrat a l'Estany els dies 11 i 12 de març gràcies a les 33 medalles aconseguides: 13 ors, 12 plates i 8 bronzes. En total van participar a la competició 272 bots de nou clubs diferents. Durant la jornada del dissabte, es va retre homenatge a Miquel Planas, que ens va deixar el mes de desembre de 2022.



Garcia, al mig, i Balastegui a la dreta · Foto: rem CNB



Els entrenadors i el president del Club amb el trofeu de guanyador · Foto: Sílvia Puig



Una de les embarcacions del CNB · Foto: Sílvia Puig



Dos remers del CNB a l'Open · Foto: Sílvia Puig

Sis podis a l'Open i cinc concentrats amb la selecció espanyola

L'Estany de Banyoles i el Club Natació Banyoles van ser el centre del rem estatal els dies 17, 18 i 19 de març amb la disputa de l'Open de Primavera organitzat per la Federació Espanyola de Rem. La competició és la regata d'accés a l'equip espanyol per preparar els bots internacionals i hi van participar gairebé

250 esportistes de quaranta-un clubs diferents. Tot i el vent del primer dia, les condicions meteorològiques van ser bones i es van poder disputar totes les regates previstes.

El Club Natació Banyoles va completar una gran actuació aconseguint cinc me-

dalles: dos ors, dues plates i dos bronzes. Aleix Garcia es va imposar en la prova absoluta d'esquif en pes pesant, mentre que Jordi Jofre va ser tercer. Igor Teixidor, també en esquif, va guanyar la prova Juvenil. En Absolut de pes lleuger, Manel Balastegui va ser segon i Dennis Carracedo tercer. I, en categoria Sub 23, Aina Arteman va acabar segona en 2- fent parella amb Emma Alimbau del CN Amposta.

Després d'aquests resultats, Aleix Garcia, Jordi Jofre, Manel Balastegui, Dennis Carracedo (Absolut) i Aina Arteman (Sub 23) van obtenir plaça per a la concentració de la selecció espanyola a Banyoles del 19 al 26 de març.

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

El que l'acupuntura pot oferir a l'esportista

Entrevista a Ester Segura - acupuntora de la Clínica Salus Infirmorum

L'OMS reconeix i recomana l'acupuntura per tractar afeccions específiques, algunes relacionades amb l'activitat esportiva. A la seva consulta de la Clínica Salus, la doctora Segura aplica els conceptes bàsics d'aquesta branca de la medicina tradicional xinesa per corregir i prevenir les lesions més comunes dels corredors, nedadors o tenistes.

Per què vas decidir fer-te metgessa?

Carai, una pregunta difícil de respondre... Va ser per tot un seguit de raons, no pas per una de sola. Els pares em diuen que de petita ja volia ser-ne, de metgessa. Anys després, reconec que la meua professió m'enganxa sobretot per la relació que s'estableix amb els pacients, al marge dels coneixements biològics i psicològics que s'adquireixen de l'ésser humà. És aquest vessant humanitari de la medicina el que no hauríem de perdre mai els metges.

Quan vas prendre consciència de l'existència de l'acupuntura?

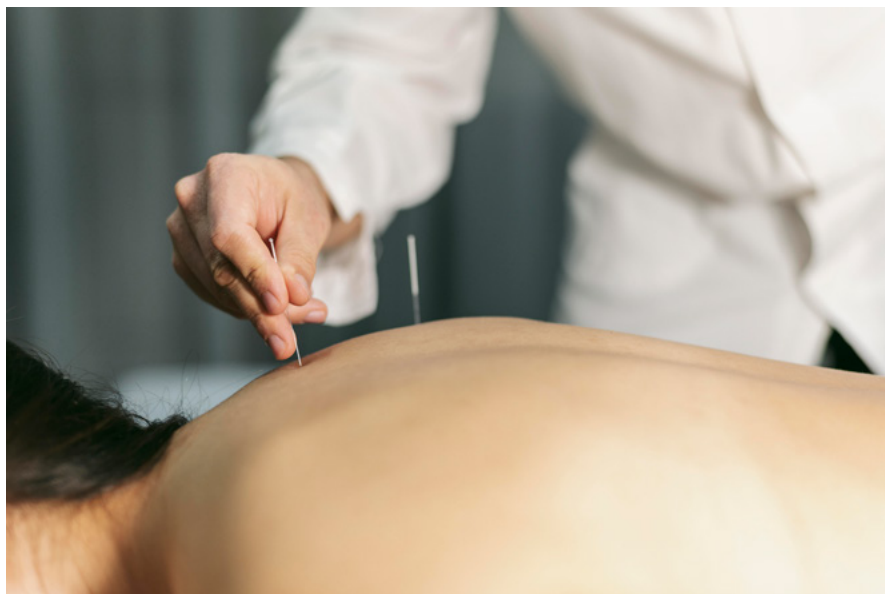
Exercint de metgessa. Em vaig adonar que la medicina al·lopàtica, la que nosaltres practiquem, no satisfia en molts casos el que el pacient necessitava en aquell moment. Els resultats de les proves que fèiem eren bons, però la persona no es trobava gens bé. Alguna cosa se'ns escapava...

I aleshores?

Vaig començar a buscar alternatives mèdiques i de sobte vaig topar-me amb l'acupuntura. Vaig pensar que era ideal perquè està indicada també per tractar patologies funcionals (quan alguna cosa no funciona malgrat que els resultats de les proves són normals). I fins avui.

L'acupuntura forma part de la medicina tradicional xinesa. Quin és el seu fonament?

És una branca de la medicina tradicional xinesa i es basa en l'equilibri de les dues grans forces universals que configuren el Tao, el Yin i el Yang. És una medicina energètica, ja que el que aconseguim és reequilibrar l'energia del cos.



És vàlida per a moltes disciplines. També per a la medicina esportiva?

Per a totes les disciplines esportives i per a diferents objectius: per millorar el rendiment de l'esportista i evitar futures lesions, i per tractar lesions. En aquest sentit, com més aviat comenci el tractament més ràpida i completa és la recuperació. Una curiositat: als Jocs Olímpics de Pequín, l'equip xinès feia servir l'acupuntura abans que els seus esportistes competissin. I amb tan bons resultats, que fins i tot es va arribar a considerar la possibilitat que aquell fet fos una forma de dopatge! No es va acceptar perquè no s'empra cap mena de substància, a l'acupuntura.

Què li pot oferir a un esportista que entri per la porta de la seva consulta?

El primer de tot és elaborar la història clínica completa de l'esportista, com qualsevol altre pacient, perquè nosaltres tenim una visió global de la persona. Un cop fet, ens centrarem en la lesió o en el motiu de la consulta, i em posaré a buscar la millor i més ràpida solució.

Quin enfocament fa l'acupuntura amb de les lesions d'espatlla, de columna, etc.

Les lesions específiques reben un tractament local enfocat a controlar la inflamació i l'edema, en cas que siguin lesions agudes, perquè d'aquesta manera la millora és molt més ràpida. Si la lesió

és crònica, com ara el dolor al genoll dels corredors, el dolor a l'espatlla i al colze dels tenistes o el dolor d'esquena lumbar i cervical en els practicants de bàsquet, natació i ciclisme, ens centrem a reforçar les estructures de l'articulació afectada i aturar el procés degeneratiu.

L'enfocament és global, em deia...

Exactament. I per això mai oblidem l'estat general del pacient. També tenim en compte altres possibles mals que generalment acompanyen les lesions esportives, com ara l'ansietat, mal de cap, restrenyiment o cremor a l'estómac per l'ús de medicació antiinflamatòria, etc.

Per acabar, quina explicació donaria a aquells que miren l'acupuntura amb recels perquè només creuen en la medicina occidental?

Primer de tot hauríem de fer tots l'exercici d'obrir una mica la ment i pensar que, malgrat que la nostra medicina és l'occidental, en altres indrets del món practiquen altres tècniques i tractaments per curar que són tan vàlids com els nostres. I, per altra banda, avui en dia existeix una clara evidència científica dels beneficis de l'acupuntura en la salut de les persones. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) la reconeix i en molts casos la recomana per a casos com ara dolors d'esquena, cefalees, dispèpsies digestives, etc.

Medalla de bronze del Sub 16 representant a la selecció catalana



Equip Sub 21 - Foto Caiac Polo CNB

Els equips Absolut, Sub 21 i Sub 16 de caia polo del Club Natació Banyoles van competir durant el cap de setmana de l'11 i 12 de març al Campionat d'Espanya per Federacions Autònòmiques a Puerta de Hierro, a Madrid. Tots tres han comptat amb un 100% de palistes del CNB, com-

petint en aquesta ocasió per la Federació Catalana de Piragüisme.

Destaca la tercera posició del Sub16, format per Roger López, Jan Pujolar, Joan Pera, Pau Pera, Nassim Labjaoui i Anas Dahman. El Sub 21 va ser sisè, integrat

Ferran Masanas, Joan Ramon, Pau Alsina, Carlos Ortega, Oleguer Viñola, Llum Hidalgo, Mariona Garrafas i Judit Planagumà. Finalment, l'Absolut va acabar en cinquena posició representat per Pau Feliu, Miquel López, Esteve Arbeloa, Albert Moreno, Lluís Reverté, Ferran Carbonell i Àlex Mumbrú.



Caia polo

Sub 16

Fase de grups

Andalucía 4 - 4 Catalunya

Castilla la Mancha 2 - 11 Catalunya

València 8 - 2 Catalunya

Madrid 4 - 1 Catalunya

Semifinal

València 8 - 2 Catalunya

3r i 4t lloc

Madrid 4 - 5 Catalunya

Sub 21

Fase de grups

Madrid 6 - 1 Catalunya

Galícia 3 - 5 Catalunya

València 7 - 2 Catalunya

Andalucía 6 - 1 Catalunya

Castilla la Mancha 9 - 3 Catalunya

5è i 6è lloc

Galícia 3 - 4 Catalunya

Absolut

Fase de grups

Galícia 3 - 3 Catalunya

Andalucía 7 - 3 Catalunya

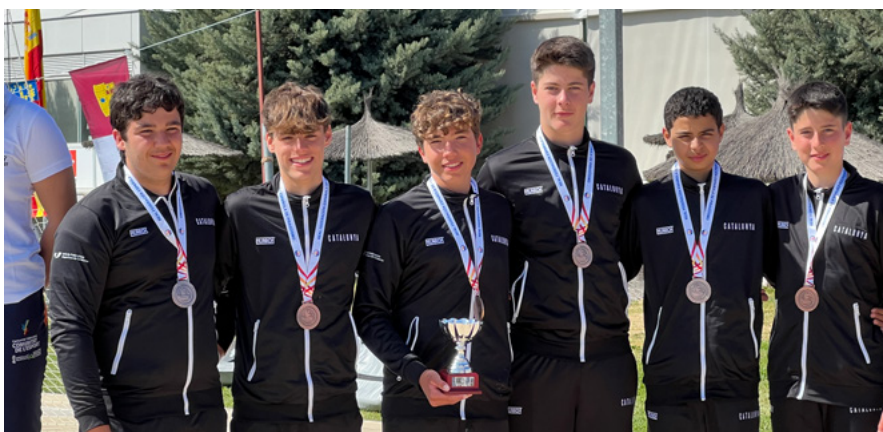
València 6 - 1 Catalunya

Madrid 11 - 6 Catalunya

(no hi va haver fase final en ser només cinc equips)



Equip Absolut · Foto: Caiac Polo CNB



Equip Sub 16 amb el bronze · Foto: Caiac Polo CNB

Tres equips de competició

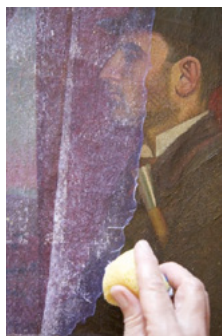
Aquesta temporada 2023 el Club Natació Banyoles ha format tres equips de competició: Sènior (1a i 3a divisió estatal) i Sub 21

- Sènior masculí 1a divisió: el CNB torna a aquesta categoria després d'un any a segona divisió amb il·lusió i amb un equip molt jove.

- Sènior masculí 3a divisió: es forma aquest equip per a donar minuts als que no han entrat al primer equip amb l'objectiu que en dos anys es pugui consolidar un equip a segona divisió.

- Sub 21: equip de promoció amb molts integrants debutants en aquesta categoria. Es pretén assolir un nivell òptim per competir en aquesta lliga d'alta exigència.

m taller de restauració d'art neus campmany



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

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

Tels: 671 582 509 · 972 576 051



Pol Espinosa al Club · Foto: CNB

“L’objectiu principal és que el grup gaudeixi dels entrenaments”

Entrevista a Pol Espinosa, atleta i entrenador de la secció de triatló del CNB.

Pol Espinosa (1997) fa tres anys que és entrenador de la secció de triatló. Ha estat molts anys esportista de la secció i, actualment, també competeix en curses d’atletisme. Ha batut fa poques setmanes el rècord del Club Natació Banyoles en la distància de mitja marató amb una marca d’una hora, cinc minuts i quaranta-quatre segons.

Amb ell inaugurarem aquesta nova secció d’entrevistes als entrenadors i entrenadores de les nostres seccions. L’objectiu és aprofundir en la seva tasca perquè tots els socis i sòcies coneguïn com es formen els més joves.

Quan vas començar a ser entrenador de la secció de triatló?

Fa tres anys.

Per què vas decidir fer el pas d’entrenar?

Sempre he estat vinculat al club amb la secció de triatló. Vaig començar com a cadet i, a poc a poc, he anat pujant fins

a arribar al dia d’avui. Durant tot aquest temps sempre m’ha agradat tot el món de l’esport i poder transmetre tot el que he après a les futures generacions i és per això que em vaig decidir a fer d’entrenador.

També fas classes de natació per a adults. Ja tens temps per a tu?

Sí... La veritat és que és complicat, ja que les classes d’adults són molt aviat al matí. Aixecar-me cada dia a les 5 de la matinada per anar a treballar, després entrenar jo i a la tarda tornar a treballar és molt cansat. Però entrenar a mig matí és la millor hora.

Quants triatletes té el CNB, ara mateix?

72.

Consideres que la secció té un bon nivell actualment?

Personalment crec que sí. Per mi, l’objectiu principal és que el grup i la secció gaudeixin dels entrenaments i dels companys. La resta és secundari.

A quins espais/llocs entreneu, normalment?

Sempre utilitzem les instal·lacions del Club: el gimnàs, la piscina, l’Estany... Per córrer, tota la volta a l’Estany, la zona de la Draga o el Pla de Martís. Si agafem la bicicleta anem més lluny per fer les rutes. Només trobem a faltar una pista d’atletisme per a poder realitzar tots els entrenaments de sèries de córrer.

Quins objectius us marqueu, per a aquesta temporada de triatló?

Puntuar a totes les competicions de la lliga de club per a aconseguir el màxim de punts per a poder ser a divisió d’honor properament. També, assolir bons resultats als campionats de Catalunya i d’Espanya. A més, ja tenim algun esportista que participarà en copes d’Europa.

Hi ha un esportista becat al CAR de Sant Cugat, en Biel Planas. Què suposa per a un esportista entrenar allà?

La veritat és que estar becat al CAR és un privilegi i té molts avantatges, com per



Pol Espinosa donant instruccions abans d'un entrenament
Foto: Triatló CNB



Algunes sessions es fan dins del mateix CNB · Foto: Triatló CNB

exemple les seves instal·lacions, el grup d'entrenament, tot l'equip que hi ha al darrere com fisioterapeutes i metges... Un altre factor important és l'ajuda que tenen per a poder estudiar i entrenar, ja que molts cops és complicat. Cal remarcar que un sacrifici també perquè són moltes hores d'entrenament.

Què diries als més petits que estan pensant en inscriure's a triatló?

Que no s'ho pensin dues vegades i que vinguin a provar-ho. Personalment, crec que als més petits els va molt bé aquest esport, ja que desenvolupen tres disciplines diferents. Poder-les practicar totes tres en edat de creixement és molt positiu.

Com ho compagines tot plegat amb la teva activitat com a esportista?

Com he comentat abans, no és fàcil perquè m'aixeco molt aviat i també acabo tard al vespre. Això fa que sigui més difícil poder descansar i recuperar-me bé. Però, amb organització i constància, tot s'aconsegueix.

Fa poc vas batre el rècord en Mitja Marató a la Mitja de Barcelona (1h 05' 44"). T'ho esperaves?

La veritat és que estic molt content. Ha estat un dels meus millors resultats de tota la meua carrera esportiva. El meu objectiu era sortir amb les primeres noies i intentar acabar en una hora i sis minuts o poder baixar dels sis minuts i així va ser.

El test ràpid

Un racó de Banyoles.

L'Estany.

El teu plat preferit.

Pa amb embotit.

Una cançó que et motivi.

Bleed it Out de Linkin Park.

Un lloc per desconectar.

L'Alta Garrotxa.

Un lloc per entrenar.

L'Estany també.

Ser entrenador del CNB és...

Molt enriquidor.

30 ANYS | Gabinet de Comunicació Visual SL

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

Disseny d'estratègies de comunicació gràfica i digital

graficman
GABINET DE COMUNICACIÓ VISUAL SL

Ca l'Anglada A · 17833 Vilavenut · Tel. 972 576 051 · www.graficman.com · design@graficman.com

Victòria del CNB al Campionat de Catalunya d'hivern!

Gran jornada de piragüisme la que es va viure al Club Natació Banyoles dissabte 25 de febrer. L'Estany va vibrar amb més de 200 esportistes disputant el Campionat de Catalunya d'hivern i la 1a Prova de la Lliga Saul Craviotto-Laia Pèlachs en una làmina d'aigua perfecta per la pràctica d'aquest esport. A les dues proves el CNB va aconseguir la victòria per clubs.

Al Campionat de Catalunya d'hivern, els més destacats van ser Bruna Aguilar, 2a en Dona Cadet K1; Paula Cullell i Joana Vergés, 1a i 3a respectivament en Dona Juvenil K1; Aurora Figueras i Irma Julià, 1a i 2a en Dona Sènior K1; Lluç Serramitjana i Patllari Camps, 1r i 2n en Home Sènior C1; Grau Serramit-

jana, Blai Bofill i Lluç Gonzalez, 1r, 2n i 3r en Home Juvenil K1; Pol Busquets, Marc Serra i Ofir Chinchilla, 1r, 2n i 3r en Home Sènior K1; Albert Corominas, 1r en Home Surfski i Queralt Rodríguez, 1a en Dona Surfski.

A la prova dels més joves, els més destacats van ser Helena Vilanova, 1a en Dona Aleví B K1; Oriol Boix i Arnau Roca, 1 i 3r en Home Aleví A K1; Coral Serra i Rosor Reixach, 1a i 3a en Dona Aleví A K1; Eloi Gallench, Aniol Batchellí i Biel Garcia, 1r, 2n i 3r en Home Infantil B K1; Carla Franch i Cora Muñoz, 2a i 3a en Dona Infantil B K1; Pere Serra i Unai Gimenez, 1r i 2n en Home Infantil A K1, i Jordina Coll i Judit Vilà, 1a i 2a en Dona Infantil A K1.



Cinquena posició al Campionat d'Hivern de la IX Lliga de l'Est



La secció de piragüisme del Club Natació Banyoles es va desplaçar dissabte 5 de març a Mequinensa per disputar el Campionat d'Hivern de la IX Lliga de l'Est de Piragüisme d'Aigües Tranquilles. A la classificació per clubs, el CNB va ser 5è gràcies a les vuit medalles aconseguides (tres ors, dues plataes i tres bronzes). Individualment, en Home Infantil B K1, Eloi Gallench va ser 1r; Carla Franch 1a i Cora Muñoz 2a en Dona Infantil B K1; Pere Serra 1r, Gerard Fernández 3r, Marc Romero 6è i Daniel Fontbernat 7è en Home Infantil A K1; Jordina Coll 2a i Judit Vilà 5a en Dona Infantil A K1; Anas Dahman 5è i Youssef Dahman 6è en Home Cadet A K1; Bruna Aguilar 5a i Ariadna Gràcia 6a en Dona Cadet K1; Mikhaylo Prudky 3r en Home Juvenil K1, Joana Vergés 3a en Dona Juvenil K1 i Guillem Parera 10è en Home Sub 23 K1.



Dues medalles al Campionat d'Espanya d'hivern d'esprint olímpic!

Sevilla va acollir el cap de setmana dels dies 18 i 19 de març el Campionat d'Espanya d'Hivern de modalitat esprint olímpic. Amb més de 1.200 esportistes participants, les aigües del Guadalquivir al seu pas per la capital andalusa van ser l'escenari ideal. Els palistes del CNB hi van aconseguir bons resultats, encarant amb molt bon peu aquest inici de temporada.

En Home Juvenil, Patllari Camps va ser 13è en C1, i Grau Serramitjana i Blai Bofill 43è i 51è, respectivament, en K1. En Sub 23, Lluç Serramitjana va ser 12è en Home C1, Laura Serra i Irma Julià 7a i 39a, respectivament, en Dona K1 i David Darné i Blai Muñoz 3r i 57è en Home K1.

En Sènior, Laia Pèlachs va ser 4a i Aurora Figueras 14a en Dona K1. En Màster, Albert Corominas va ser 2n en Home Veterà 40-44 K1. A la classificació per clubs, el CNB va finalitzar en la 12a posició.



Bona dinàmica de la majoria d'equips de la secció

Els sis equips de la secció de waterpolo segueixen fent camí a les seves respectives lligues. Tot seguit us farem un resum de cadascun d'ells en aquest punt de la temporada.

Absolut. Malgrat el canvi d'entrenador, la pèrdua d'un company i la dificultat de la lliga de primera catalana, els jugadors i l'equip tècnic segueixen amb energia i ganes. Tot i els estudis i les feines de tots ells, el compromís continua sent el mateix que a principi de temporada: competir a tots els partits. La salvació és molt difícil, però segur intentaran mantenir la categoria.

Juvenil. Es tracta d'un equip combinat amb el GEiEG en què el CNB aporta pocs jugadors que, sovint, han de combinar els partits amb competicions importants de natació i no poden jugar tots els partits. Tot i això, quan poden anar-hi ho donen tot amb la màxima motivació.




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

Waterpolo



Pau Prieto donant instruccions als seus jugadors · Foto: Simon Noguera



Un jugador de l'Infanti durant un partit · Foto: @_mie_

Cadet. També hi ha una barreja de jugadors del CNB i del GEIEG. Els banyolins són de primer any i estan agafant experiència sumant minuts en una lliga força competitiva.

Infantil. És un grup de jugadors i jugadores que porten quatre o cinc anys entrenant i jugant junts. Supleixen la falta de sessions d'entrenament amb ganes, entrega i il·lusió als partits.

Aleví. L'equip més petit que pot competir. Tot just comencen a veure com es aquest esport i, combinats amb el GEIEG i l'Olot, estan assentant les bases del seu futur.

Benjamí. Primers passos d'uns jugadors i jugadores que segur que en sentirem molt a parlar. Des de ben petits van agafant els primers conceptes tècnics, tot i no jugar partits de lliga encara.



Planas, Barrutia i Guàrdia · Fotos: Triatló CNB

Resultats del CNB al VI Duatló de Viladecans

Tres triatletes del Club Natació Banyoles van competir diumenge 13 de febrer al VI Duatló de Viladecans, amb aquests resultats: Biel Planas: 5è Júnior M (27è general). Telmo Barrutia: 8è Sub 23 M (69è general). Marc Guàrdia: 51è Absolut M (90è general).

Participació als campionats de Catalunya de duatló per relleus i jove

Dissabte 18 de febrer es va disputar a Pineda de Mar el Campionat de Catalunya de duatló per relleus. Es tracta d'una modalitat en què participen tres esportistes de cada club i cadascú fa un duatló súper esprint (3 km de cursa a peu, 7 km de bicicleta i 1,5 km de cursa a peu) i, quan acaba, toca la mà del seu company i aquest procedeix a fer el mateix recorregut. En categoria masculina el CNB va ser 16è de 28 equips (01:23:41) i, en femenina, 11è de 18 equips (01:43:39).

D'altra banda, aquell mateix dia també a tenir lloc el Campionat de Catalunya de duatló jove (2 km de cursa a peu, 7 km de bicicleta i 1 km de cursa a peu). Dune Ferran va aconseguir la 7a posició en categoria Cadet (00:26:20) i Marc Freixas la 28a en categoria Juvenil (00:28:54).



L'equip que va competir a Pineda



Dune Ferran i Biel Planas participen a la presa de temps del CAR

Després de dos anys aturada per la pandèmia, a finals de febrer es va reprendre la presa de temps de triatló al CAR de Sant Cugat. En total, hi van assistir 85 triatletes, entre ells el Juvenil del CNB i becat al mateix CAR Biel Planas i la Cadet Dune Ferran. Les proves que van haver d'executar van ser les de 100 i 400 m lliures de natació i les de 200 m i 1.000 m de cursa a peu.

Planas i Ferran al CAR



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

En aquesta fotografia s'hi veu un grup de noies de la XIVa edició de la Travessia a l'Estany de Banyoles l'any 1957. L'autor és Josep Cruells i Santamaria. Ens falta saber qui són aquestes persones. Qui ho sàpiga es pot posar en contacte amb l'Arxiu Comarcal del Pla de l'Estany:

ARXIU COMARCAL DEL PLA DE L'ESTANY

Pl. del Monestir, 30. 17820-Banyoles
Telèfon: 972 58 40 70

Correu: acplaestany.cultura@gencat.cat
<http://cultura.gencat.cat/arxius/acpe>

L'acudit Per Toni Batlles



Pasta amb salsa bolonyesa

Fabio Piccolo - 17820 Pasta Artesana

Ingredients

480 grams de pasta
(spaghetti, papardelle, mafalde o bigoli).
Parmigiano Reggiano al gust.

Per a la salsa

Passata italiana de tomàquet (pot sencer).
500 grams de carn picada de vedella.
Fonoll.
Oli d'oliva.
Alls.
Orenga.
Sal

Elaboració

Primer de tot, posar l'oli, l'orenga, el fonoll i els alls a la paella. Quan ja és calent, afegir la passata de tomàquet i deixar-ho coure uns minuts. Després, quan ja està més concentrat, posar-hi la carn picada i corregir de sal i de fonoll. Barregu amb una cullera la carn i el tomàquet, deixeu-ho coure uns 20 minuts sense posar aigua i sense tapar la paella. Als 20 minuts, apagar el foc, treure els alls, posar orenga i pebre, tapar la paella i deixar reposar.

Mentrestant, posar a bullir una olla amb aigua i sal (sense oli, sobretot) i quan bulli posar-hi la pasta (a la foto, Mafalde). Emplatat i posar *Parmigiano Reggiano*.



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

A S S E S S O R I A J U R Í D I C A F I S C A L I L A B O R A L

A S S E S S O R I A P À G È S

Avantatges pels socis

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



Aqua Brava (Roses)

Els socis gaudiran d'un 2x1 (només dissabtes i diumenges).*

*Aquests avantatges no són acumulables a altres promocions.



17820 Pasta Artesana

· 20% de descompte per la compra de la seva pasta fresca, normal i farcida.
· 20% de descompte al menú diari de migdia de dijous a dissabte.

*Aquests avantatges no són acumulables a altres promocions.



Clínica Bofill (Girona)

· 20% de descompte en revisions medico-esportives de rendiment

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



Clínica Salus Infirorum (Banyoles)

· Revisió medico-esportiva de rendiment (75 €).

Història Clínica completa, exploració física per aparells, espirometria, capacitat vital forçada, volum aspirat forçat en el primer segon i índex de Tiffeneau, test màxim en cinta rodant Treadmill, certificat d'aptitud esportiva, informe final, comentaris, recomanacions i indicacions personalitzades.

· Ecocardiograma (65 €). Permet valorar la funció cardíaca, descartar valvulopaties i diagnosticar problemes cardíacs que suposen un major risc de mort sobtada en esportistes.
· Revisió medico esportiva de rendiment + Ecocardiograma (135 €).
· Prova d'esforç amb gasos aspirats (110 €). Durant la prova d'esforç també s'afegeix el càlcul del consum de gasos aspirats mitjançant un analitzador de gasos. Això permet saber de forma directa el lliandar anaeròbic, el consum d'oxigen i la producció de diòxid de carboni, la ventilació i la freqüència respiratòria de l'esportista.



El Poste de Mata (Banyoles)

· Els diumenges, descomptes del 3% en

GASOIL A i 2% en SP95. · Promoció per a imports superiors a 5€ i no acumulable a cap altra.



Restaurant Voraestany (Banyoles)

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

CORBALAN ASSESSORS - DES DE 1986

I-SEGUR BANYOLES
CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL

Corbalan Assessors (Banyoles)

Contracta una assegurança i gaudeix de descomptes importants.



Costa Perruquer (Banyoles)

· 10% de descompte en tots els serveis de

perruqueria de dona, home i nen.*
· 20% de descompte en color (reflexos, bany i tenyir en dona).*

*Descomptes no acumulables i exclusius per a nous clients.



Mas Pagès

Golf i Pitch and Putt
(St. Esteve de Guialbes)

· 10% de descompte per

a socis en classes individuals i per parelles. Altres opcions consultar a maspages@maspages.com.

· 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 (Pilotes no incloses).
· Vine i prova un nou esport: el futbol-golf: Amb el carnet del club tothom a preu infantil: 5€.



Escola d'Esquí RACC Escola Descens

· 8% en classes

d'esquí i snowboard a la Molina.
· Els diïlluns, compra tres forats d'adult per 120€ i de regal una classe d'esquí o snowboard.
· Més informació a info@descens.es o al 649 482 102



Hotel Casa Anna Maria (Ollers)

· 15% de descompte en

la reserva d'allotjament a l'hotel, la masia i la caseta (habitació i esmorzar).
· Entre 25% i 50% descompte en sales de reunions i celebracions, segons temporada.
· 50% descompte a l' "Espai Barbacoa" per a grups i famílies
· Preu especial a l'spa de 10€/persona pels clients que facin menú diari o cap de setmana.



La Sala de Camós (Camós)

· Els socis del Club rebran un 10% de descompte en els menús del cap de setmana i menús de celebració, i un 5% de

descompte en les despeses d'allotjament (excepte els mesos de juliol, agost, Setmana Santa, Nadal i Cap d'any).



MUSEU ARQUEOLÒGIC DE BANYOLES

Museu Arqueològic de Banyoles (Banyoles)

2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles



Coves Prehistòriques de Serinyà

2x1 al Parc de les Coves Prehistòriques de Serinyà.



IVERUS VIAJES

Iverus Viajes (Banyoles)

· 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 (972583256).



Montserrat Magin Advocada (Banyoles)

Els socis del Club rebran un

15% de descompte en totes les consultes.

Contacte: montsemagin@hotmail.com



MAGMA Centre Lúdic Termal (Sta. Coloma de Farners)

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 més, els clients adscrits en aquest conveni i el seu acompanyant es beneficiaran d'una rebaixa del 10% sobre els tractaments i massatges que realitzin durant la seva estada al Centre Lúdic Termal.

Aquestes condicions no seran d'aplicació per a adquirir vals regal o fer reserves a nom de tercers. S'exclouen d'aquest acord les entrades en Tarifa Nocturna (2 hores), així com aquells paquets que incloguin dinar o sopar al restaurant bufet lliure. Per a gaudir del descompte és imprescindible fer una reserva prèvia al 972 84 35 35 o info@magma-cat.com i portar el carnet de soci presencialment el dia indicat.



Museu de les Mines de Cercs (Cercs)

20% de descompte en la teva entrada



Naviliera Goges (Banyoles)

15% de descompte a la volta a l'estany amb la barca Tirona.

Oferta aplicable a caps de setmana i festius.



Òptica Milent (Banyoles)

· 30% en ulleres de sol, ulleres de vista i lents oftàlmiques.*
· 15% de descompte en lents de contacte, líquids i ulleres de protecció.

*Aquests avantatges no són acumulables a altres promocions.



Planeta Màgic (Banyoles)

Tot el matí o tota la tarda a preu reduït d'una hora. Oferta vàlida per a socis menors d'1,45 metres d'alçada



Casal d'estiu!

Del 26 de juny al 28 de juliol

PER A NENS I NENES DE P3 A 6è I PER A NOIS I NOIES DE 13 A 16 ANYS!

PREINSCRIPCIONS

Del 24 d'abril al 21 de maig
per Internet a www.cnbanyoles.cat



CASAL ESPORTIU D'ESTIU
Club Natació Banyoles



MÉS INFORMACIÓ
972 570 859