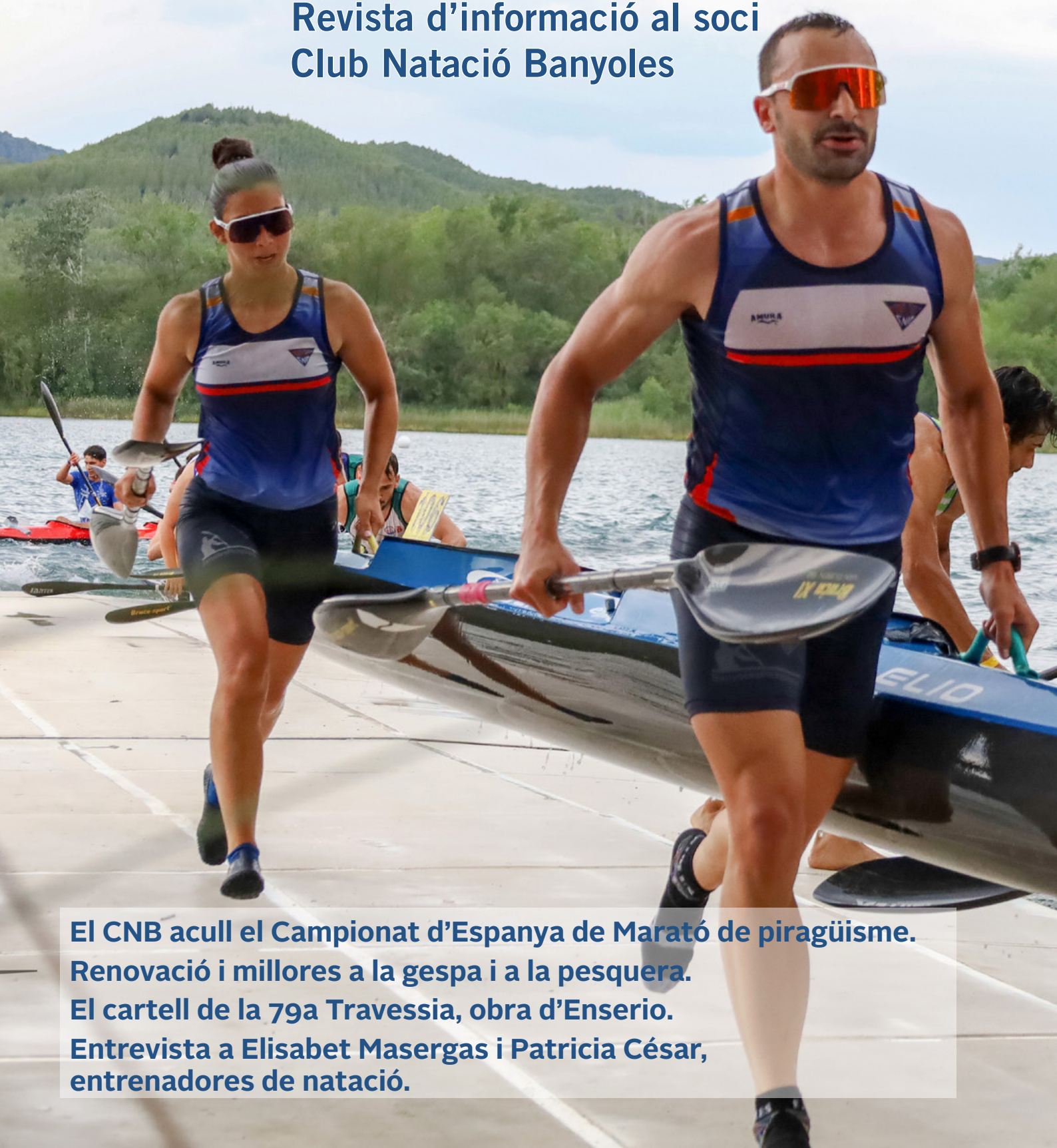


cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



**El CNB acull el Campionat d'Espanya de Marató de piragüisme.
Renovació i millores a la gespa i a la pesquera.
El cartell de la 79a Travessia, obra d'Enserio.
Entrevista a Elisabet Masergas i Patricia César,
entrenadores de natació.**



Casals d'estiu 2023

DUES OPCIONS ESPORTIVES, DESCOBREIX-LES!

Del 26 de juny a l'1 de setembre de 2023

Per a nens, nenes, nois i noies de 8 a 14 anys

CASAL INTENSIU DE PIRAGÜISME

Del 26 de juny a l'1 de setembre

CASAL INTENSIU DE REM

Del 10 de juliol a l'1 de setembre



MÉS INFORMACIÓ: 972 570 859

www.cnbanyoles.cat



club natació banyoles

Editorial

Apreciades i apreciats sòcies i socis:

En el moment d'escriure aquest editorial, el Club es troba en màxima eferescència. Els mesos de maig a juliol són cada any els que concentren el major nombre d'activitats esportives i socials. Aquest any hem organitzat molts campionats i hem participat a un gran nombre de competicions a fora, tant d'àmbit català, com estatal i, fins i tot, internacional. A més a més, hem organitzat moltes altres activitats: esport popular, casals d'estiu, activitats de tipus social i solidari... Vull recordar que el CNB compta amb 700 esportistes federats i que, en moltes de les proves que organitzem, es desplacen a Banyoles més de mig miler d'esportistes amb els seus acompanyants. De fet, ho podreu comprovar a les pàgines d'aquesta revista.

Segurament, la sòcia o el soci que estigui llegint ara mateix aquesta editorial ho fa en ple mes d'agost, quan l'activitat ja ha baixat moltíssim i estem tots gaudint d'un merescut descans. Per això, vull aprofitar aquesta editorial per treure pit i convidar a una reflexió a totes les persones associades i usuàries del Club Natació Banyoles: Aquest nivell d'activitat es deu precisament a l'objecte social i fundacional de l'entitat. Som un club esportiu, que busca promoure l'activitat física i esportiva en tots els àmbits, tant de la salut, de la formació integral de l'esportista i, també, el de la competició.

La nostra voluntat és promoure l'activitat de forma genèrica i àmplia i, en un món que tendeix cada vegada a tenir en comp-

te més matisos, ens porta a tenir altres punts de vista i a impulsar noves activitats sense oblidar les que duem a terme habitualment. Cal fer-ho amb una mirada més inclusiva i solidària i procurant que tinguin un impacte positiu en la comunitat i en l'entorn. Històricament, hem estat pioners en incorporar noves formes de promoure l'activitat física i així ha de continuar sent. Per acabar, us vull desitjar un bon estiu, animar-vos a participar de la vida social i esportiva de l'entitat i, sobretot, gaudir del Club i del magnífic entorn en què es troba. Visca el Club Natació Banyoles!

Jordi Casanova Clusells,
President del Club Natació Banyoles.



Foto portada: Pol Serra

Sumari

- 01 Portada
- 02 Casals d'estiu 2023
- 03 Editorial
- 04 Racó del soci
- 05 El club informa
- 12 Salvament i socorrisme
- 14 Reportatge
- Sis medalles i 3a posició al Campionat d'Espanya
- 16 Rem
- 19 Salut
- 20 Mens Sana
- Ens passem 4 anys de la nostra vida fent cua...
- 22 Natació
- 25 Triatló

- 27 Atletisme
- 28 Entrevista
- Patricia César i Elisabet Masergas
- 29 Caiacpolo
- 32 Reportatge
- El Campionat d'Espanya de Marató, un èxit organitzatiu i esportiu
- 34 Piragüisme
- 36 Waterpolo
- 37 La foto de l'Arxiu + L'acudid
- 38 Nutrició
- Galetes de xia, civada i plàtan sense sucres afegits
- 39 Avantatges pels socis
- 40 El cartell de la 79 Travessia

cnb

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

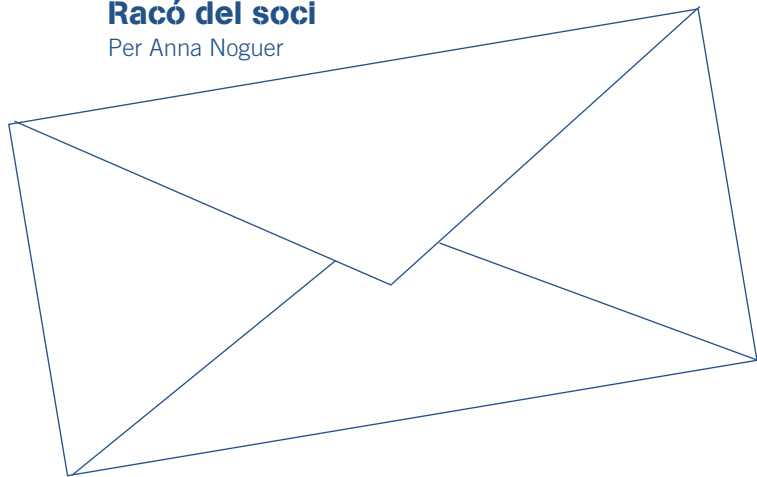
Cap de redacció: Nil Lázaro · Consell de redacció: Antoni Bramon, Albert Busquets, Lourdes Coll, Susanna Juanola, Nil Lázaro, Anna Noguer Vila i Dolors Pascual.

Col·laboradors: Toni Batlles, Oscar Bonet, Sergi Fàbregas, Josep Grabuleda, Dolors Pascual, Elisabet Saus. · Fotografia: Barbut Fotògraf, Nil Lázaro, Martí Navarro, Sílvia Puig i Elisabet Saus · Coordinació tècnica i comercial: Laura Batlles · Disseny gràfic: Toni Batlles&graficman

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

Racó del soci

Per Anna Noguer



CARTA 1

Bona tarda.

Només volia fer arribar la meua queixa, juntament amb la d'uns quants socis més. La queixa fa referència a les competicions de rem. Cada vegada que hi ha una regata, els socis ens quedem sense poder aparcar. Reserveu tots els aparcaments per als remers. Penso que hauríeu d'habilitar un aparcament especial o, en tot cas, que cadascú aparqui on pugui.

També voldria aprofitar per demanar que se'ls prohibís l'entrada als vestidors i a les instal·lacions interiors. L'última competició, hi havia una vintena de remeres a les dutxes; s'hi van estar més de 20 minuts i la resta de gent vam haver de marxar sense poder-nos dutxar.

Em sap greu haver d'escriure aquesta queixa, ja que sé que aquestes competicions aporten molts beneficis al CNB. És, més que res, per poder trobar solucions per poder aconseguir a tothom.

Moltes gràcies!
Sòcia 58.000

Bona tarda.

Responent a la seva queixa sobre les dificultats d'aparcament durant les competicions, som conscients de la problemàtica, però els clubs venen amb vehicles grans i necessiten estar a prop per la pròpia logística. Malauradament, no està al nostre abast disposar de més lloc per aparcar. En aquest sentit, cal que es tinguin en compte estratègies que vagin en la línia de fomentar l'ús de bicicletes o altres mitjans més petits.

En relació amb les dutxes, hem aconseguit reduir molt l'ús dels vestidors per part d'esportistes durant els campionats gràcies a la utilització, principalment, de la zona nord. Tot i això, alguns les continuen utilitzant. Davant d'aquest abús que descriu, igual com pot passar en altres moments amb altres usuaris/àries de l'espai, cal instar directament les persones o alertar el personal del CNB per posar fi al malbaratament de recursos i a la incomoditat que pugui comportar.

Moltes gràcies per la col·laboració i lamentem les molèsties ocasionades.

Atentament,

CARTA 2

Segons normativa, hauria d'haver-hi 5 persones a la sauna que han demanat anticipadament per internet la reserva. Ahir van arribar a ser fins a 8 persones, però s'han donat casos de fins a 10 persones. Són socis que aprofiten que la porta no tanca bé o bé que un altre soci entra, per entrar ells també sense tenir hora.

Soci 29.970

Bona tarda,

En resposta a la seva queixa sobre l'accés a la sauna, tindrem en compte el que ens comenta. És una qüestió que anem controlant, però és fonamental l'actitud de cadascú per garantir el bon funcionament del servei.

Moltes gràcies per la seva col·laboració, lamentem les molèsties ocasionades i confiem que no es torni a trobar amb un fet com aquest.

Atentament,



club natació banyoles

CONTACTE AMB EL CNB

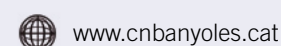
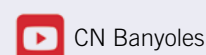
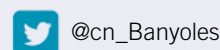
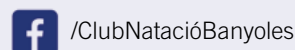
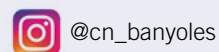
Per a facilitar el contacte amb el CNB us especifiquem les adreces de correu electrònic de les diferents àrees així com els temes que els són propis: activitats@cnbanyoles.cat: altes i baixes d'activitats (aeròbic, spinning...), sol·licitud d'hora per als diferents serveis que ofereix el CNB (fisioterapeuta, 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





Imatge de la pesquera un cop finalitzades les obres · Foto: CNB

Feines de reforma i de manteniment de la pesquera Agustí



Estat de la pesquera abans de la reforma - Foto CNB

Durant els mesos d'abril i de maig es van portar a terme les obres de reforma i de manteniment de la pesquera número 5 de Banyoles, més coneguda com a pesquera Agustí. L'edificació està situada dins del recinte del Club Natació Banyoles. Els principals canvis han estat tornar a pintar-la per dins i per fora, canviar els tancaments de les finestres i les portes. Aquesta restauració ha comptat amb el suport del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya.

Amb el suport del Departament de Cultura.



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Cultura**

Alejandro Blanco (COE) visita el CN Banyoles

El president del Comitè Olímpic Espanyol, Alejandro Blanco, va visitar el Club Natació Banyoles el 17 de març. A més de fer un recorregut per les instal·lacions, es va reunir amb esportistes d'alt rendiment del Club. Blanco va reconèixer la tasca del CNB, tant d'alt rendiment com de base. Finalment, va aprofitar la seva presència per lliurar un reconeixement al piragüista Albert Corominas per la seva trajectòria de més de 23 anys en la competició esportiva.



Blanco, el segon començant per la dreta · Foto: Ajuntament de Banyoles

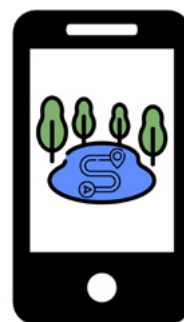
Nou projecte europeu liderat pel CN Banyoles

Recentment, el Club Natació Banyoles ha vist escollit el seu projecte pilot en digitalització de la pràctica del rem i el piragüisme a l'Estany presentat en la convocatòria de projectes innovadors de l'agència europea EACEA, promotora entre d'altres de les línies de subvenció Erasmus.

El projecte pretén desenvolupar, implementar i promoure una aplicació de nova creació que permeti millorar l'experiència i la seguretat en la pràctica dels esports nàutics a l'Estany, per així apropar a tothom la possibilitat de realitzar-los.

Alhora, la nova eina digital podrà servir també per gestionar millor la convivència de l'activitat esportiva i recreativa amb l'espai natural. Per això, la proposta també inclou una càpsula de formació al voltant de l'espai natural de l'Estany amb la finalitat de donar a conèixer la seva riquesa i preservar-ne els hàbitats.

La durada del projecte serà d'un any i mig, finalitzant al desembre del 2024. A partir de llavors, una vegada analitzat el funcionament, tots els practicants d'activitats a l'Estany podran gaudir de les seves funcionalitats.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Xavier Cros (segon per l'esquerra), amb Jordi Casanova, Dolors Pascual i Adrià Mitjavila · Foto: CNB

Xavier Cros rep la medalla de l'esport de la Generalitat

Xavier Cros va rebre divendres 9 de juny la medalla de l'esport que atorga la Generalitat de Catalunya anualment. Se li va reconèixer la seva trajectòria en el món del rem. A l'acte hi va assistir una delegació del Club Natació Banyoles, encapçalada pel President Jordi Casanova.

Obres de millora de la gespa de la zona de bany de l'Estany



Abans del tractament · Foto: CNB

El Club Natació Banyoles va iniciar el dilluns 3 d'abril les obres de millora de la gespa de la zona de bany de l'Estany. Fins al 26 de maig, la data de finalització, es van portar a terme diferents treballs per millorar-ne l'estat i amb la voluntat que es mantingui en condicions òptimes durant tota la temporada d'estiu, renovant el drenatge i tornant a sembrar allà on ha estat necessari.



Després del tractament · Foto: CNB

Per aquest motiu, l'accés a aquest espai va estar restringit durant unes setmanes. Agraïm a tothom el compliment d'aquesta mesura, que ha aconseguit una molt bona efectivitat d'aquestes tasques.

Exposició temporal al vestíbul sobre piragüisme i caiac polo

El Club Natació Banyoles va acollir els mesos d'abril, maig i juny al seu vestíbul principal l'exposició temporal 'Piragüisme i caiac polo al CN Banyoles'. Es tracta de cinc fotografies d'aquests dos esports protagonitzades per esportistes del Club

Natació Banyoles, en què es podien observar partits de caiac polo i competicions de piragüisme a l'Estany de Banyoles. Es va fer coincidir aquesta exposició amb la celebració a l'Estany d'una jornada de 3a divisió masculina i de Sub 21 mixte

de caiac polo (27 i 28 de maig) i amb el Campionat d'Espanya de Marató de piragüisme (17 i 18 de juny). Les fotografies eren obra de Víctor González i d'Ona Arpa.

Les cinc fotografies exposades · Foto: CNB



El CNB i la Fundació 'la Caixa' renoven l'acord de col·laboració

El Club Natació Banyoles i la Fundació 'la Caixa' van renovar el 25 de maig l'acord que serveix per donar suport i impulsar l'activitat social que desenvolupa dia a dia l'entitat esportiva. L'acte de signatura el van segellar el president del Club Natació Banyoles, Jordi Casanova, i el director de Banca Institucions de CaixaBank, Ivan Tibau.



Ivan Tibau i Jordi Casanova · Foto: CNB



Garcia, Casanova i Vilarnau amb els premis · Foto: CNB

Aleix Garcia i Miquel Vilarnau, premiats per la FER

El remer del Club Natació Banyoles Aleix Garcia i l'àrbitre de rem Miquel Vilarnau van ser dissabte 22 d'abril a la gala 'Premios del remo español 2022'. Garcia va rebre el premi al millor remer i Vilarnau al millor àrbitre. A Aleix Garcia, juntament amb el seu company de bot Rodrigo Conde i a Jaime Canalejo i Javier García, se li va reconèixer el gran any que va fer sobretot destacant les medalles de plata aconseguides al Mundial de Račice i a l'Europeu de Munich. Garcia, a més, va rebre la medalla de plata del Comitè Olímpic Espanyol en aquest mateix acte.

Per la seva banda, Miquel Vilarnau va rebre el reconeixement per la seva tasca com a àrbitre des de fa molts anys. Vilarnau, encara en actiu, va ser remer del Club i és el primer d'una nissaga de remers banyolins. Jordi Casanova, president del Club Natació Banyoles, va ser present a l'entrega de premis a Madrid.

L'enhorabona a tots dos!

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

El club informa



Actuació de Rodrigo Cuevas per l'(a)phònica

L'artista asturià Rodrigo Cuevas va oferir un concert al Club Natació Banyoles el dia 30 de juny, en el marc de la programació del festival (a)phònica 2023. Després d'una llarga gira amb *Trópico de Covadonga*, l'artista va tornar als escenaris de nou presentant per primera vegada en públic el seu tercer àlbum d'estudi, *La Romería*. L'espai utilitzat per al concert va ser la zona nord, recentment reformada per a poder destinar-la a usos com aquest minimitzant les molèsties als socis i a les sòcies.

Cuevas, en dos moments del concert · Fotos: Marc Cirici · RV Films/Festival (a)phònica



Màgia, pintura, jocs i contes a la zona de bany



Sessió de contes a la gespa · Foto: Kincakau

Dion Magic, Kincakau i els germans Joan i Raimon del taller Joan de Palau van ser els protagonistes de les tardes dels dimarts i els dijous de juliol a la zona de bany de l'Estany. Els dimarts, Dion Magic va fer trucs espectaculars de màgia, mentre que des de Kincakau van oferir els dijous diversos jocs dinàmics per als més menuts. Els germans de Palau, com ja és tradició, van venir un dimarts a crear un quadre en directe.



Vista general de les plaques - Foto CNB

Ajuda del Consejo Superior de Deportes (CSD)

A finals de l'any passat, el Club Natació Banyoles va presentar un projecte per obtenir l'ajuda promoguda pel CSD per finançar les instal·lacions esportives que acullen competicions de màxim nivell per millorar la seva eficiència energètica, accessibilitat i sostenibilitat.

Durant els últims mesos el Club ha realitzat un seguit d'accions en aquesta línia, des de la instal·lació de torns accessibles al vestíbul fins als cobertors tèrmics de la piscina, passant per les plaques fotovoltaïques. Tant és així, que el projecte va resultar escollit (només un 10% va complir les exigències establertes).

Aquesta ajuda suposa un premi a la iniciativa de l'entitat en l'aposta per la sostenibilitat i l'estalvi energètic per reduir la petjada de carboni i la despesa econòmica i, ahora, servirà per seguir apostant en projectes que continuïn millorant encara més l'activitat social i esportiva de la instal·lació.

El cartell de la 79 Travessia a l'Estany de Banyoles, obra d'Enserio

Antoni Bramon - Vocal de cultura.

Un any més, i ja en seran 79, arriba la Travessia a l'Estany de Banyoles i, amb ella, un nou cartell per a promocionar-la. Des del Club vetllem perquè en cada edició sigui especial i ho fem escollint bé a l'autor i donant-li la màxima llibertat. D'aquesta manera, acabem explorant noves maneres de fer i de comunicar.

Aquest 2023 el cartell s'ha encarregat a l'estudi banyolí de disseny gràfic Enserio, format per Miquel Amela i Ferran Rodríguez. La proposta d'Enserio ha aconseguit sorprendre a tothom. En aquesta ocasió, el cartell és una tovallola, una peça que es repartirà per la ciutat i que servirà de promoció de l'esdeveniment, al mateix temps que podrà ser comprada en algun dels establiments en què sigui exposada.

Aquest cartell-tovallola llueix els colors corporatius del Club Natació Banyoles i està il·lustrat tipogràficament amb la informació de l'esdeveniment (79 Travessia Estany de Banyoles 17.9.2023). El cartell té la seva versió en digital en forma de càpsules de vídeo, que desvetllen l'obra amb escenes quotidianes al seu voltant. Uns vídeos que es podran anar descobrint a través de les xarxes socials de l'entitat.

També s'ha dissenyat la samarreta de l'edició, pensada principalment per reconèixer l'esforç dels voluntaris. La medalla també trenca estereotips i està fabricada amb material tèxtil, seguint la línia de la proposta de l'equip d'Enserio.

Hem de recordar que al llarg de la seva història, la Travessia ha cuidat molt la seva imatge. Un camí ja marcat pel passat i que volem continuar seguint.



El cartell d'enguany sobre la gespa · Foto: Enserio.



Miquel Amela i Ferran Martínez a l'Estany · Foto: Enserio

Molt bons resultats al campionat d'Espanya!

Entre els dies 5 i 7 de maig es va celebrar a Castelló de la Plana el Campionat d'Espanya de salvament i socorrisme Juvenil, Júnior i Absolut. Per part de la secció del Club Natació Banyoles, hi van participar Martí Estela, Paula Plana, Laura Rodríguez, Berta Ventura i Paula Carmona amb aquests resultats:

- Martí Estela: 4t en 200 m obstacles Juvenil (Rècord de Catalunya i mmp* - 02:10:54).
- Paula Plana: 1a en 200 m obstacles Juvenil (Rècord de Catalunya i mmp - 02:15:32).
- Laura Rodríguez: 2a Juvenil en 200 m obstacles amb mmp, 14a Juvenil en 50 m en arrossegament maniquí amb mmp i 4a Juvenil en 100 m combinada amb mmp.
- Berta Ventura: 18a en 100 m arrossegament amb aletes Juvenil amb mmp.
- Paula Carmona: 17a en 200 m obstacles Juvenil amb mmp.
- 4a posició del relleu 4x50m obstacles Juvenil femení (Rècord de Catalunya - 02:07:86).

*mmp=millor marca personal.



Els cinc integrants banyolins

Domini del CNB als campionats de Catalunya de piscina



Les més joves de la secció



Imatge dels més grans - Fotos: Salvament CNB

El Club Natació Banyoles va ser el dominador del campionat de Catalunya de piscina de salvament i socorrisme en categoria femenina i conjunta (femenina + masculina) diumenge 21 de maig a Reus. Les categories d'edat que hi van competir van ser Aleví, Infantil i Cadet.

Resultats individuals (segons suma de proves)

Cadet F: 1a Blanca Freixas, 2a Ivet Carmona, 4a Èlia Vim i 6a Jana Tarrats.

Infantil F: 1a Marfil Ereza, 2a Júlia Plana, 4a Mar Ventura i 5a Kingston Reed.

Infantil M: 1r Martí Casellas, 5è Albert Fulquet i 6è Pol Genover.

Aleví: 1a Arlet Coll.

Per la seva banda, els esportistes més grans de la secció de salvament i socorrisme del Club Natació Banyoles (juvenils, júnors i absoluts) van competir diumenge 4 de juny al Campionat de Catalunya de piscina també a les instal·lacions del CN Reus Ploms. Destaquem la primera posició del CNB en categoria femenina i la tercera en la suma de la femenina i de la masculina.

Salvament i socorrisme

*Les més petites a la Platja de Cambrils
Foto: Salvament CNB*

Participem als campionats de Catalunya d'EAN

La secció de salvament i socorrisme va participar diumenge 28 de maig al campionat de Catalunya d'Espais Aquàtics Naturals (EAN) de categories Aleví, Infantil i Cadet a la platja de Cambrils.

En la suma de punts de les diferents proves, el Club Natació Banyoles va finalitzar en primera posició femenina i en primera posició conjunta (masculina + femenina). En categoria masculina, el CNB va ser cinquè.

Amb aquesta competició es va acabar la temporada de clubs de les categories inferiors. Més endavant, del 29 de setembre a l'1 d'octubre, la selecció catalana Cadet participarà al campionat d'Espanya per autonomies.

Una setmana més tard, l'11 de setembre, van participar al Campionat de Catalunya d'Espais Aquàtics Naturals els juvenils, els júnior i els absoluts també a Cambrils. En aquest cas, el Club va ser segon en categoria femenina.



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

Sis medalles i 3a posició al Campionat d'Espanya

Del 23 al 25 de juny va tenir lloc a l'Estany de Banyoles el Campionat d'Espanya de rem amb més de 500 esportistes de 64 equips estatals diferents. El Club Natació Banyoles va tenir-hi un protagonisme destacat amb un total de sis medalles, tres d'elles d'or, que van permetre la 3a posició al medaller dels banyolins. El primer club classificat va ser el Club Náutico Sevilla (12 ors, 10 plata i 3 bronzes) i, el segon, el Real Círculo de Labradores de Sevilla (7 ors, 6 plata i 6 bronzes). Cal destacar que el CNB va disputar fins a 12 finals, una molt bona xifra que demostra el gran nivell de la secció.



Balastegui i Carracedo

Esteve Massanes i Víctor Casas



Medalles d'or

2x Absolut masculí: Dennis Carracedo i Manel Balastegui.

1x Juvenil masculí: Igor Teixidor.

2x Juvenil masculí: Esteve Massanes i Víctor Casas.

Medalles de bronze

2- Juvenil masculí: Aniol Martí i Joel Lluís.

8+ Absolut masculí: Josep Busquets, Aleix Cervera, Dennis Carracedo, Víctor Argentó, Pau Vela, Jordi Jofre, Manel Balastegui i Adrià Juscafresa. Timonera: Sarai Pulido.

4- Cadet femení: Judit Vila, Carina Torres, Abril Franch i Elisenda Torrent.

Resultats de les altres finals

4- Absolut femení: 5a posició per a Ariadna Oroval, Paula Tarradas, Teresa Mas de Xaxars i Aina Arteman.



Un instant de la competició, des de la torre d'arribada

8+ Juvenil masculí: 6a posició per a Víctor Casas, Pere Andreu, Nisart Arbib, Igor Teixidor, Esteve Massanes, Joan Sera, Aniol Martí i Joel Lluís. Timonera: Jana Fauró.

4x Cadet masculí: 6a posició (Final B) per a Arnau Salado, Aniol Valentí, Guillem Estanyol i Nil Martin.

4x Cadet masculí: 1a posició (Final B) per a Marc Bañeres, Biel Picart, Ferran Pons i Martí Faixeda.

4+ Cadet femení: 6a posició per a Ona Torres, Rania Faiz, Lei Hostench i Berta Salado. Timonera: Jana Fauró.

4x Cadet femení: 4a posició per a Ixchel Tura, Rita Estarriola, Joana Casellas i Adriana Pujol.

Moments previs a la sortida del 8+ Juvenil · Fotos: Silvia Puig



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



Un 8+ durant una mànega

Segona posició del CN Banyoles a la PAMrace Regatta

Els dies 15 i 16 d'abril es va celebrar la PAMrace Regatta – Pedro Abreu Memorial 2023 a Banyoles, organitzada pel Club Natació Banyoles i per la Federació Catalana de Rem. Es tracta d'un esdeveniment esportiu de rem que engloba el XVIII Trofeu Pedro Abreu, el XVII Open Internacional de Catalunya i el XVII Trofeu Ciutat de Banyoles.

El Club Nàutic Amposta es va imposar amb una puntuació molt ajustada al Trofeu Ciutat de Banyoles amb 1.694

punts. Van completar el podi el Club Natació Banyoles (1.633 punts) i l'Ur Kirolak (1.221 punts).

En total, 674 embarcacions van competir en alguna de les modalitats. Les categories de la PAMrace Regatta són Absolut, Juvenil, Cadet i Veterà (tot en masculí i en femení) i, les modalitats, totes les de banc mòbil.

La Regata Pedro Abreu, que guanyen el primer classificat del 8+ Absolut mas-

culí i el 4x Absolut femení, se les van emportar l'Imperial College (8+) i el CN Amposta (4x). En la suma de totes dues proves, el CN Amposta va quedar primer (132 punts), l'Imperial College segon (120 punts) i l'UR Kirolak (96 punts) tercer.

Consultar tots els resultats.



Un bot femení competint del CNB · Fotos: Sílvia Puig





Imatge de família de la secció - Foto Rem CNB

El CNB s'emporta el campionat de Catalunya!

El Club Natació Banyoles va proclamar-se campió de Catalunya el cap de setmana del 3 i 4 de juny després de quedar primer al campionat de Catalunya de rem celebrat a l'Estany de Banyoles. Gràcies a

les 28 medalles (16 ors, 5 plates i 7 bronzes), el CNB es va imposar al CN Amposta (8, 8 i 5) i al RCN de Tarragona (5, 6 i 0). La prova va comptar amb la participació de 311 embarcacions de deu clubs catalans.



Els resultats complets es poden consultar a la pàgina web de la Federació Catalana de Rem.



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



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 medalles: 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 Balaste-

gui 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.

Tres medalles al Campionat d'Espanya Aleví, Infantil i Veterà

El pantà de Castrelo de Miño va acollir els dies 7, 8 i 9 de juliol el Campionat d'Espanya Aleví, infantil i Veterà. El Club Natació Banyoles hi va ser present i va aconseguir tres medalles, dues d'or i una de plata. En la classificació per equips de les categories Aleví i Infantil, el CNB va ser quart per darrere del Club Náutico Sevilla, del Club de Remo Guadalquivir 86 i del Real Círculo de Labradores de Sevilla. En Veterà, el Club va acabar dotzè. Aquestes van ser les tres medalles, després de nou finals A i dues finals B disputades per part banyolina:

Or en 4x Aleví femení: Elna Octavio, Nora Cuadros, Nora Alonso i Mar Pastor.

Or en 2x Aleví masculí: Ixent Torres i Arnau Tura.

Plata en 2- Veterà femení: Anna Sánchez i Elisabet Farrés.



Quatre participants del CNB - Foto Aina Prats.jpg



Una sessió d'aiguagim al CNB · Foto: CNB

L'aiguagim i els seus beneficis per al cos humà

Doctor August Corominas Vilardell

L'aiguagim, també conegut com a aeròbic aquàtic, és una activitat física que es realitza dins d'una piscina amb l'objectiu de millorar la salut i la condició física dels qui la practiquen. A més dels beneficis físics, també ofereix beneficis psicològics.

1. Exercici de baix impacte: l'aigua redueix l'impacte a les articulacions, cosa que fa que sigui una opció ideal per a les persones que tenen problemes a les articulacions o que s'estan recuperant d'una lesió.

2. Enfortiment muscular: la resistència de l'aigua fa que els músculs treballin més i s'enforteixin.

3. Crema de calories: és una forma efectiva d'exercici cardiovascular que crema calories i pot ajudar a perdre pes.

4. Millora de la flexibilitat: la resistència de l'aigua i la varietat de moviments poden ajudar a millorar la flexibilitat.

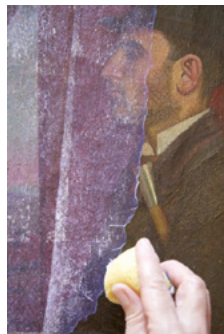
5. Redueix l'estrès: l'ambient aquàtic pot ser relaxant i calmant, fet que pot ajudar a reduir l'estrès.

6. Millora la circulació sanguínia: l'exercici a l'aigua pot ajudar a millorar la circulació sanguínia i, per tant, també la salut del cor.

7. Adequat per a totes les edats i nivells de condició física: és una activitat física que s'adapta a totes les edats i a tots els nivells.

8. Finalment, destacar que com que és una activitat grupal, pot ajudar a evitar la solitud i a augmentar la socialització.

 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



Il·lustració: Toni Batlles

Ens passem 4 anys de la nostra vida fent cua...

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

Estem acostumats a fer cua. Fem cua a les caixes del supermercat, en els controls de l'aeroport, a la sala d'urgències d'un hospital, en un embús de trànsit, per comprar una entrada, per treure diners del caixer automàtic, per posar benzina... Es diu que l'ésser humà actual dedica una mitjana de 5 anys de la seva existència a internet, 11 anys a veure la televisió i 4 anys a fer cua, gairebé els mateixos que a menjar! No és estrany, doncs, que s'analitzi aquest fenomen universal i que n'existixin teories.

Les cues es formen de forma espontània, no hi ha regles escrites i ningú ens ensenya a fer-les. Senzillament, quan el número de persones que volen un producte o servei excedeix al número de persones disponibles per atendre, es fa una fila i ens comportem civilitzadament esperant que arribi el nostre torn. El sentit de la justícia i de la igualtat hi són presents.

Però fer cua és una invenció recent feta per l'home. Segons els historiadors, les primeres cues es van 'crear' o formar durant la Revolució Francesa. L'esperit d'igualtat entre tota la ciutadania sembla que fou l'origen d'igualar a totes les persones per accedir a productes i serveis ja que les classes

més altes havien de fer la mateixa cua que la resta dels ciutadans (*"el primer vingut sigui el primer servit"*). Al Regne Unit, per la seva banda, sembla que la cua va tenir el seu origen durant l'època de racionaments. Després de la II GM, la propaganda britànica promulgava la necessitat que cada ciutadà complís amb el seu deure i esperés el seu torn per aconseguir aliments. De fet, va ser la forma amb què el govern britànic va tractar de controlar la situació, i la població, en un moment de gran incertesa. La cua va acabar convertint-se en un símbol d'honestetat, de joc net i de democràcia, sent a partir d'aquí que es va forjar el mite de la paciència britànica. No oblidem, però, que també era una oportunitat per a socialitzar-se.

I què passa quan algú se salta la cua? Doncs que aquesta persona és identificada pels altres com una amenaça per a l'ordre. A vegades se la ignora i en d'altres se li crida l'atenció. Colar-se és un 'delicte social', exemple de manca de civisme i de poca educació.

En un estudi promogut pel psicòleg americà Stanley Milgram, conegut per estudiar l'obediència a l'autoritat, es van enviar diferents persones a fer cua a 129 llocs diferents (locals, estacions de tren, mercats, etc). Les

premises eren: apropar-se a la cua entre la tercera i la quarta persona, dir en un to natural 'disculpi, m'agradaria entrar en aquest lloc', colar-se a la fila i mirar endavant, i abandonar la fila només si algú l'incorpava o un cop transcorregut un minut després de colar-se. La reacció de la gent es va limitar a mirades de censura, a expressions de molèstia i d'impaciència o a arronsar les espatlles i només en el 10% dels casos els 'colats' van ser expulsats de la fila. Davant d'aquests resultats, l'equip de Milgram va preparar un segon experiment, però aquesta vegada serien dues les persones que se saltarien la cua. I aquesta vegada sí que la gent va reaccionar: hi van haver queixes en el 91% dels casos. L'estudi conclou que estem disposats a acceptar que pugui haver-hi una persona fora de la norma, però no més. I perquè en general no ens queixem obertament quan una persona transgredeix? Perquè les persones que fan cua no són realment un grup i això fa que l'ordre social sigui dèbil.

Hi ha moments en què un es desespera fent cua (i més quan vivim enmig d'una cultura de la impaciència) i sobretot quan hi ha més d'una cua i creiem que les altres files avancen més ràpidament que la nostra o hem de decidir a quina anem.

Està demostrat que la impaciència es re-dueix tant si ens entretenim o movem com si ens informen del temps previst d'espera (moltes línies telefòniques d'atenció al client o webs estan ja indicant quanta gent hi ha esperant davant nostre). També som menys impacients si l'espera es divideix en diferents parts (d'aquí que en els establiments de menjar ràpid es faci la comanda en un lloc, es pagui en un altre i es reculli el menjar en un altre) o bé si s'escurça la cua, com ara cobrar als clients per saltar-se o avançar en la fila (és el cas de les polseres que permeten accedir a les atraccions de parcs aquàtics o temàtics, reduint considerablement el temps d'espera, o el cas de l'embarcament prioritari de les companyies aèries).

La tàctica més efectiva, però, segueix sent ignorar el rellotge i distreure's. Aquesta és la raó per la qual hi ha miralls als ascensors. Quan van construir els primers gratacels a Manhattan, a la dècada dels 50, qui els usaven es queixaven que eren molt lents fins que a algú se li va ocórrer posar-hi miralls. Això va fer que les persones es distreguessin durant el viatge i, per tant, la sensació d'espera va disminuir. No era l'espera el que importava, sinó que s'avorrien mentre esperaven. Les investigacions apunten que les persones que no tenen res a fer perceben que els temps d'espera són molt més llargs que les que es distreuen amb la lectura, la pantalla o la conversa (d'aquí que hi hagi televisions a les estacions, revistes a les sales d'espera, productes per mirar i comprar al passadís de les caixes dels supermercats...). Disney és un mestre d'aquesta tècnica, dissenyant cues que són entretingudes i que creen expectació.

Un efecte curiós és el que sol donar-se als aeroports, quan els passatgers comencen a esperar a la porta d'embarcament molt abans que el vol estigui programat per sortir. Haureu vist que, des del moment en què les primeres persones comencen a fer-hi cua, només és qüestió de minuts que es formi una llarga fila de viatgers, encara que no hi hagi cap membre de la tripulació a la vista. Per què succeeix? Per què es tenen tantes ganes

de pujar a l'avió si se sap que t'hauràs d'esperar en un espai reduït fins que la resta dels viatgers estiguin a bord? Una de les raons seria la manca d'espai per a l'equipatge superior en alguns vols, però per a moltes persones es dona un efecte contagiós: sembla que sigui veure la cua i sentir-se impulsats a afegir-s'hi. Els humans som territorials i si no aconseguim l'espai que necessitem, podem tenir la sensació d'haver perdut l'oportunitat. Una altra raó és que fer cua dona la sensació que el temps passa més ràpid que si estem esperant asseguts: quan tenim un propòsit, el temps avança.

Un altre factor és la velocitat i el ritme de la cua: una fila que comença lenta i llavors s'accelera és psicològicament preferible a esperar en una fila que comença ràpid i després s'alenteix. I això és així en base a la 'regla del pic i el final' (*peak and end rule*) de Daniel Kahneman i cia: la gent jutja una experiència basant-se en com es van sentir en el moment més intens i en el moment final, en comptes de fer la suma o la mitjana de tot l'experimentat. Aquest fenomen psicològic pot aplicar-se a molts aspectes de la nostra vida (per exemple, a com recordem les vivències personals) i és el punt de partida de la tècnica de negociació 'poli bo, poli dolent'.

Així, Daniel Kahneman, psicòleg israelià i premi nobel de ciències econòmiques, juntament amb Barbara Fredrixon van realitzar al 1993 un experiment en el qual van demanar a un grup de persones voluntàries que submergissin les mans en aigua molt freda fins al canell; una sensació que és tolerable, però que fa mal. Primer van submergir una mà en aigua a 14° C durant 60 segons i llavors se'ls va demanar que submergissin l'altra mà també a 14° C durant 60 segons, exactament el mateix experiment, però amb l'afegit que a partir d'aquell moment i durant 30 segons més, se'ls posava aigua calenta fins que la temperatura s'elevava gradualment fins els 15° C. No era tampoc agradable, però es notava la diferència. Llavors, després d'una estona per recuperar-se, se'ls demanava que tornessin a submergir la mà en un dels dos tancs, però que podien escollir en quin. El

80% dels voluntaris va triar el darrer assaig. Tot i que va durar més temps i suposava més dolor en general que el primer assaig, la gent el va preferir perquè tenia un final relativament millor (o menys pitjor). L'estudi conclou que la durada de l'experiència no importa gaire a la gent: el que li importa és el malestar/benestar en els pitjors/millors moments i en els últims. Així, la nostra experiència d'esperar a la fila es basa en la nostra percepció, i això es pot manipular fàcilment. Interessant, veritat?

Per tots aquells que vulguin ampliar, sapigueu que existeix la 'Teoria de les cues' que és l'estudi matemàtic del comportament de línies d'espera, que troba aplicació en un munt de disciplines (comerç, transport i logística, enginyeria, telecomunicacions...). El comerç i altres sectors com el bancari, el sanitari i l'administració pública ja fa temps que tenen cura del disseny i de la gestió de les cues amb la idea de proporcionar un millor servei a la clientela.

Finalment, aquí us deixo uns quants *tips* que poden ser d'interès:

- Els dretans tendeixen a escollir inconscientment la cua de la seva dreta, pel que les més ràpides solen quedar a la nostra esquerra.
- Quan una cua té més de sis persones, ens ho pensem dues vegades abans d'unir-nos-hi.
- Si la cua que hi ha darrera nostre és llarga, esperem amb millor humor el nostre torn i ràpidament abandonem.
- Quan hi ha més d'una fila, entre la cua curta que va a poc a poc i una de llarga que avança depressa, solem escollir la primera (encara que sigui un error).
- Endarrereix més la interacció amb els clients que passar els productes, pel que en un supermercat són millor les cues amb poca gent encara que tinguin carros plens.
- És millor escollir la cua amb més homes, perquè són més impacients i, per tant, més propensos a anar-se'n si l'espera es fa llarga.

Cert que les cues no poden evitar-se, però sí pot optimitzar-se la seva gestió.

Solució a l'exercici de creativitat anterior:

La dona va esperar fins que el sentinella estigués a la caseta, de seguida va entrar al pont i va caminar cap al costat suís. Va caminar gairebé 3 minuts, llavors va donar la volta i va tornar. El guàrdia va sortir, la va veure i quan va arribar fins ell, com que no tenia autorització per entrar a Alemanya, la va fer tornar a Suïssa!!

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Tres turistes arriben a un hotel i demanen una habitació per unes hores. El recepcionista els diu que costa 30 euros i cada un paga 10 euros. Més tard, el recepcionista s'adona que en realitat l'habitació val 25 euros i, per rectificar, li dona 5 euros al grum perquè els torni als turistes. De camí cap a l'habitació, el grum s'adona que no podrà repartir els 5 euros equitativament, així que decideix donar 1

euro a cadascun i quedar-se ell amb 2 euros. D'aquesta manera, cada turista acaba pagant 9 euros per l'habitació i el grum es queda 2 euros, la qual cosa fa un total de 29 euros. Si els turistes van abonar 30 euros, què ha passat amb l'euro que falta?

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

Primera posició de Girona a la Final de Delegacions



Els integrants banyolins de Girona · Foto: Natació CNB

16 nedadors i nedadores del Club Natació Banyoles van participar dissabte 6 de maig a la Final de Delegacions a Tortosa. L'expedició banyolina va competir, juntament amb altres clubs, per la delegació de Girona, que va aconseguir la primera posició final. El CNB va estar representat per Arlet Coll, Arlet Rovira, Irene Teixidor, Martina Tarrats, Tània Arpa, Lluís Armengol, Marco Mazuera, Júlia Plana, Kingston Reed, Marfil Ezeza, Dune Ferran, Paula Plana, Peyton Reed, Biel Martín, Eloi Riera i Martí Estela.

Resultats destacats del CNB

4x50 m estils Mix.

Benjamí: 1a posició (Arlet Coll).

4x50 m estils Mix. Infantil:

1a posició (Biel Martín i Eloi Riera).

200 m papallona F Infantil:

1a posició (Paula Plana).

100 m braça F Benjamí:

3a posició (Tània Arpa).

100 m braça F Infantil:

1a posició (Peyton Reed).

100 m braça M Infantil:

1a posició (Biel Martín).

6x50 m lliures Mix.:

1a posició (Martí Estela i Dune Ferran).

50 m papallona F Aleví:

3a posició (Júlia Plana).

50 m papallona M Infantil:

1a posició (Eloi Riera).

200 m lliures F Infantil:

1a posició (Paula Plana).

100 m esquena F Benjamí:

3a posició (Arlet Coll).

8x50 m lliures Mix.:

2a posició (Arlet Coll, Martina Tarrats i Marco Mazuera).

100 m papallona F Benjamí:

2a posició (Arlet Coll).

100 m papallona F Infantil:

1a posició (Paula Plana).

200 m braça F Infantil:

1a posició (Peyton Reed).

200 m braça M Infantil:

1a posició (Biel Martín).

4x100 m lliures F:

1a posició (Paula Plana i Dune Ferran).

4x100 m lliures M:

1a posició (Eloi Riera i Martí Estela).

50 m braça F Infantil:

1a posició (Peyton Reed).

50 m braça M Infantil:

1a posició (Biel Martín).

6x100 m lliures Mix.:

1a posició (Biel Martín).



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 a tèxtil * dtf impressió digital directa a film

+25 anys
al teu costat

www.arpuba.cat



articles promocionals - equipacions esportives - uniformitat labora i escolar

Victòria a la Copa Catalana de Base Infantil!



L'equip Infantil · Foto Natació: CNB



L'equip Aleví - Foto Natació CNB

El Club Natació Banyoles es va imposar a la classificació per clubs a la Copa Catalana de Base Infantil de natació (nivell B) que es va disputar a Lloret de Mar dissabte 3 de juny. El CNB va ser el primer classificat amb 1.016 punts per davant del CN Granollers (733 punts) i del CN Vic-ETB (623,5 punts). Aquets magnífics resultats van arribar gràcies a les 25 medalles aconseguides: 13 ors, 8 plates i 4 bronzes.

En aquesta competició hi participaven els 10 clubs que formen part del nivell B de la categoria Infantil. En total, hi ha 6 nivells (A, B, C, D, E i F) i cada club es classifica a un o a l'altre segons els resultats de les jornades de lliga disputades durant la temporada.

El mateix dia, a la Copa Catalana de Base Aleví de natació (nivell B) a Vic, el CNB va ser el segon classificat amb 696 punts per darrere del CN Vic-ETB (744 punts) i per davant de la Federació Andorrana de Natació (619,5 punts). Aquesta classificació es va aconseguir, en part, gràcies a les 7 medalles que van guanyar: 3 plates i 4 bronzes.

CICLE DE CONCERTS AL JARDÍ DEL BROT

EL BROT

54 concerts
Més de 80 artistes

Concerts de dimecres a diumenge
Consulta els nostres menús a la web

Del 28 de juny al 10 de setembre
Vilavenut (antic Can Salvi)



@elbrot.gastronomiaradical
Reserves 972 57 24 61
gastronomiaradical.com



L'expedició Alevina

Gran participació als campionats de Catalunya d'Estiu

Quatre medalles i tretze diplomes al Campionat Aleví

El Club Natació Banyoles va participar del 17 al 19 de juny al Campionat de Catalunya d'Estiu Aleví a les piscines Bernat Picornell de Barcelona. Els 18 nedadors i nedadores del Club van acabar amb uns grans resultats individuals i col·lectius. El CNB va ser setè a la classificació per equips i va tornar a casa amb quatre medalles, aconseguides per Júlia Plana, i tretze diplomes.

Vint-i-tres medalles i segona posició al Campionat Infantil

Del 29 de juny al 2 de juliol va ser el torn del Campionat de Catalunya d'Estiu Infantil a Tarragona amb 28 nedadors i nedadores. El resultat va ser magnífic, ja que es van aconseguir 23 medalles (nou ors, vuit plates i sis bronzes) i el Club va acabar segon en el còmput global per darrere del CN Mataró i per davant del CN Sabadell. Els relleus, Biel Martin i Paula Plana van ser el més destacat.

Set medalles al Campionat Júnior

Finalment, del 7 al 9 de juliol va tenir lloc el Campionat de Catalunya d'Estiu Júnior – 31è Trofeu Ciutat de Mataró a la capital del Maresme. El Club Natació Banyoles hi va participar amb Martina Torrent, Nora Ullastres, Laura Estela, Marc Rodríguez i Mar Garmendia (Torrent en categoria Open i la resta en Júnior). Destaquen les set medalles aconseguides, dues de Marc Rodríguez i cinc de Mar Garmendia.



Els infants, al seu campionat



Els integrants del campionat Júnior · Fotos: Natació CNB

Natació



Aina Fernández disputa unes semifinals a l'Europeu Júnior

Aina Fernández va competir al Campionat d'Europa Júnior de natació de Belgrad (Sèrbia) del 4 al 7 de juliol. Es tracta de tota una fita, ja que és la primera vegada que el Club té representació en un campionat d'aquest nivell internacional en natació. Fernández va participar a les proves de 200 m braça i de 200 m estils. En 200 m braça va accedir a les semifinals, on va fer el 16è millor temps i no va poder arribar a la final. En 200 m estils, va ser 32a a la fase preliminar. Del 4 al 9 de setembre també disputarà el Mundial que es celebrarà a Israel.

Triatló



Planas, Barrutia i Guàrdia

Biel Planas disputa la seva primera Copa d'Europa

El diumenge 19 de març va tenir lloc la Copa d'Europa de triatló a Melilla amb la participació del triatleta del CNB Biel Planas. Planas, que ha entrenat aquesta temporada al CAR de Sant Cugat gràcies a una beca, va participar-hi en categoria Júnior i va acabar en 23a posició.

Grans resultats al campionat de Catalunya de relleus

La secció de natació del Club Natació Banyoles va participar dissabte 3 de juny al VIII Trirelay Triatló a Pineda de Mar, que també era el campionat de Catalunya de relleus. Tant en categoria masculina com femenina, el CNB va acabar entre els deu primers. En masculí, va obtenir la 8a posició i, en femení, la 10a.

D'altra banda, també a Pineda, Dune Ferran va ser 3a (2a Cadet) al triatló súper esprint jove.

L'equip que va competir a Pineda - Fotos: Triatló CNB



Triatló

95 equips al 13è Triatló Popular per Relleus

Dissabte 8 de juliol va tenir lloc el 13è Triatló Popular per relleus, organitzat pel Club Natació Banyoles. Es va imposar a la classificació general (i també a la mixta) l'equip anomenat CMP Rarunning amb un temps d'01:05:34. En categoria Femenína van guanyar les Milfs (01:17:53 i 29es de la general), en la familiar el Martos Butinyà (01:12:56 i 13ns de la general) i, en la masculina, el Club Ciclista Banyoles (01:07:20 i 2ns de la general). En total, van participar-hi 95 equips.



Sortint de l'aigua



Una participant de BTT



Un equip arribant a meta · Fotos: Miquel Masdevall



finques banyoles

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



Arnau Badosa al Campionat de Catalunya · Foto: Pau Congost

Tres medalles als campionats de Catalunya a l'aire lliure

Grans resultats dels atletes del Club Natació Banyoles als campionats de Catalunya a l'aire lliure d'aquest 2023. Els més destacats van ser la medalla de plata d'Elm Planas en 1.500 m lliures al Campionat de Catalunya Sub 18, la medalla de bronze d'Arnau Badosa en llançament de javelina al Campionat de Catalunya Sub 20 i la medalla de plata de Pol Espinosa en 5.000 m lliures al Campionat de Catalunya Absolut.

Campionat de Catalunya Sub 16 (Sta. Coloma de Gramenet – 10/6)

Martina García: 4a de Catalunya en triple salt amb 11,25 m.



Pol Espinosa al podi dels 5.000 m lliures
Foto: Atletisme CNB

Jana Aurich: 14a de Catalunya en llançament de javelina amb 23,93 m.

Laia Boira: 9a de Catalunya en 3.000 m lliures amb 12'20"66.

Campionat de Catalunya sub10 (El Prat de Llobregat – 17/6)

Arlette Collell: 5a en llançament de vòrtex amb 19,69 m.

Dani Comas: 12è al llançament de vòrtex amb 17,95 m.

Campionat de Catalunya Sub 20 (Palafrugell – 17/6)

Arnau Badosa: 3r de Catalunya en llançament de javelina amb 41,93 m, 5è en 100 m lliures amb 11"20 (+3,2/vent) i 13è en 200 m lliures amb 23"50 (+4,3/vent).

Nora Massanas: 4a als 1.500 m lliures amb 5'14"73.

Campionat de Catalunya Sub 18 (Sabadell – 18/6)

Elm Planas: 2n de Catalunya en 1.500 m lliures amb 4'36"22.

Adrià Estévez: 9è en 1.500 m lliures amb 4'42"56.

Unai Llona: 14è 400 m tanques amb 1'08"18.

Campionat de Catalunya Absolut (l'Hospitalet de Llobregat – 9/7)

Pol Espinosa: 2n de Catalunya en 5.000 m lliures amb 14:44.96.

Elm Planas participa al Campionat d'Espanya Sub 18

L'atleta del Club Natació Banyoles Elm Planas va competir el cap de setmana dels dies 8 i 9 de juliol al Campionat d'Espanya Sub 18 a Gijón (Astúries). Planas va ser 9è a la seva semifinal dels 1.500 m lliures amb un temps de 4:10.47, que no li va servir per a accedir a la final.

Elm Planas a Gijón · Foto: Atletisme CNB



Entrevista a Patricia César i Elisabet Masergas

“Estem gaudint d'un moment molt dolç a la secció”

Patricia César i Elisabet Masergas són dues de les entrenadores de la secció de natació del Club Natació Banyoles. Totes dues han estat nedadores i ara són elles qui transmeten els seus coneixements a la mainada. A més, també dinamitzen les sessions d'aiguagim i de natació per a adults.

L'objectiu d'aquestes entrevistes és aprofundir en la seva tasca perquè tots els socis i sòcies coneguïn com es formen els més joves.

Quant temps fa que sou entrenadores de la secció de natació?

Patri: Tretze anys.

Lis: No et sabia concretar el temps exacte, perquè porto des dels cinc anys

a la secció i no n'he sortit mai més. Entrenant a un equip potser uns sis o més.

Per què us va decidir a fer el pas d'entrenar?

P: Des de petita he practicat diversos esports, però el que més m'agradava era la natació i el bàsquet. Ja d'adolescent, abans o després del meu entrenament de natació em quedava a fer de monitora a l'estiu. Vaig estudiar Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i em vaig especialitzar en alt rendiment d'aquest esport. De seguida que vaig acabar la carrera vaig trobar feina com entrenadora i fins avui!

L: Des de molt petita, crec que era a segon de primària. Recordo que quan em feien la típica pregunta de “què vols ser de gran?” jo contestava que entrenadora de natació del CNB. És més, als meus jocs de rol de petita m'imaginava que la meua habitació era una piscina i organitzava entrenaments i competicions, fent de speaker, o corregint els meus nedadors imaginaris... Després, de més gran, vaig fer els estudis adients per a poder exercir d'entrenadora.

Quines categories entreneu?

P: Benjamins (9-10 anys) i ajudo a l'Enric amb els alevins (11-12 anys).

L: Prebenjamins (8 anys) i ajudo a en Jordi Toca amb els més grans a partir d'infants (14 anys i més grans).

També feu classes de natació, cursets i/o aiguagim. Què és més complicat?

P: Sí, fem una mica de tot. El més complicat... no t'ho sabria dir. Cada grup té les seves coses molt bones i les no tan bones. Potser el més difícil per mi és mantenir la motivació d'un grup quan aquell dia jo no tinc un bon dia.

L: Això que ha dit la Patri és el més complicat, mantenir la motivació dels alumnes, fent classes o entrenaments variats. Estem tot el dia pensant activitats i exercicis atractius i que alhora tinguin un sentit.

Quants nedadors i nedadores té la secció, ara mateix?

P: 170. D'aquests, hi ha una gran majoria que a més de natació entrenen i competeixen en salvament o waterpolo.

Considereu que el CNB té un bon nivell actualment?

P: La veritat és que estem gaudint d'un moment molt dolç a la secció. El nivell de compromís i de treball diari de la mainada és excel·lent, des dels més petits fins als júnors. I això fa que al final els bons resultats arribin.

L: Més que nivell, perquè això no es pot mesurar amb la quantitat de medalles o posicions, per mi el més important és el dia a dia, els entrenaments...



Masergas i César durant un entrenament



Masergas i César al CNB · Fotos: Natació CNB

El CN Olot i el GEiEG guanyen el primer Memorial Marc Riera i Castellà

Quins objectius us marqueu, per a la propera temporada?

P: Continuar en la mateixa línia de treball, millorant els aspectes que considerem que s'han de treballar més i potenciant els punts forts.

L: Més que marcar-me un objectiu en concret, analitzo el que he treballat i com ho he treballat, si ha funcionat o no i millorar temporada a temporada. Però si he de dir un objectiu seria fer que estimin i valorin la natació, que s'hi enganxin.

El més important és la formació?

P: Sense una bona formació de base (física, tècnica...) resultarà molt difícil arribar en bones condicions al nivell d'exigència que es requereix a les categories superiors. És com fer una casa: si els fonaments no són bons, hi ha més probabilitat que la casa s'ensorri.

L: El més important és que estiguem motivats i en constant canvi, que no ens quedem fent el de sempre.

Què diríeu als més petits que estan pensant en inscriure's a natació?

P: animem a les famílies i a la mainada a què provin aquest esport. Potència uns valors com ara respecte, convivència, disciplina, repte, diversió, competitivitat o amistat que no només els serviran per nedar, sinó també per al seu dia a dia.

EL test ràpid

Un racó de Banyoles.

P: Un clàssic: l'Estany.

L: Puig de Sant Martíà

El teu plat preferit.

P: Salmorejo.

L: Arròs amb tomàquet, ou ferrat i carn arrebossada.

Una cançó que et motivi.

P: Mr. Brightside, de The Killers.

L: La número u de les llistes de cada moment.

Un lloc per desconnectar.

P: Córdoba.

L: La muntanya.

Ser entrenadora del CNB és...

P: Una responsabilitat.

L: Un repte.



Instant d'un dels partits del torneig · Foto: Waterpolo CNB

El Club Natació Banyoles, amb la secció de waterpolo com a impulsora, va organitzar el dissabte 15 de juliol de 2023 el primer Torneig Estany-Polo – Memorial Marc Riera i Castellà per homenatjar al jove waterpolista, que ens va deixar el novembre passat després de mesos fent front al càncer (en el seu cas, el Sarcoma d'Ewing). L'estany-polo és l'adaptació de l'esport de waterpolo amb l'Estany de Banyoles com a substitut de la piscina. En aquesta primera edició, hi van competir sis equips de categoria Absolut i cinc d'Infantil (tots ells masculins): CN Olot, CN Terrassa, CN Banyoles (dos equips), GEiEG i CW Anglès en Absolut i CN Olot, CW Anglès, GEiEG i CN Banyoles (dos equips) en Infantil.

Els guanyadors d'aquesta primera edició van ser el CN Olot en categoria Absolut i el GEiEG en Infantil. Els finalistes van ser els veterans del CN Banyoles i el CN Olot respectivament. La jornada va ser molt emotiva i es va viure un gran ambient de waterpolo amb la seva família i els seus amics i companys presents. La recaptació de les inscripcions (es publicarà properament) es destinarà íntegrament a la investigació del Sarcoma d'Ewing de l'Hospital de Sant Pau de Barcelona. Qui ho desitgi, pot fer donacions voluntàries al següent compte corrent del mateix Hospital: ES48 2100 5000 5502 0003 8923.



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

Caiacpolo



Acció d'un partit a l'Estany

El CNB acull el 2n torneig de les lligues estatals mixtes de 3a i Sub 21

Els equips de tercera divisió Sènior i de primera divisió Sub 21 de caiac polo del Club Natació Banyoles van participar el cap de setmana del 27 i 28 de maig al segon

torneig de lliga estatal que va tenir lloc a Banyoles, a les instal·lacions del Club. Els resultats van ser molt bons, ja que el Sènior va acabar tercer i, el Sub 21, segon.

Equip Sènior de 3a divisió: Mariona Tarradas, Llum Hidalgo, Jan Pujolar, Oleguer Vinyoles, Pau Feliu, Isaac Alguero, Blai Bo-fill i Mateu Farrés.

AMSA

Caiacpolo



Fotografia de l'equip de 3a divisió

L'Absolut de caiac polo baixa a segona divisió estatal

El cap de setmana dels dies 17 i 18 de juny, l'equip Absolut de caiac polo del Club Natació Banyoles va participar al quart i últim torneig de primera divisió estatal a Verducido (Galícia).

El CNB va acabar aquesta competició en novena posició i, amb la suma dels resultats dels quatre tornejos, no ha aconseguit mantenir la categoria malgrat les bones sensacions i el joc mostrat durant la temporada. Així doncs, l'any vinent jugaran a segona divisió.

L'equip mixt de tercera divisió, per la seva banda, ha finalitzat sisè de deu equips, mentre que el mixt Sub 21 ha estat quart de deu equips a només un punt del tercer.



Imatge del torneig de Ferrol · Fotos: Caiac Polo CNB

Fase de grups

CDB Oxo Usera Piragüismo 1-3 CN Banyoles

CDB Piragua Madrid 3-3 CN Banyoles
Club Escola Marítima Combarro 2-2 CN Banyoles

Semifinal

Club Deportivo Sevilla Palea 3-2 CN Banyoles

3r i 4t lloc

CN Banyoles 2-1 Real Club Náutico Castellón

Equip Sub21:

Ferran Masanas, Alex Mumbrú, Pau Alsina, Carlos Ortega, Roger López, Oleguer Viñolas i Joan Ramon.

Fase de grups

Alaquàs Kayakpolo 1-6 CN Banyoles
CN Banyoles 0-8 CD Piragüismo Arcos
Alaquàs Kayakpolo 3-7 CN Banyoles
CN Banyoles 4-6 CD Piragüismo Arcos

Semifinal

CN Banyoles 8-3 Alaquàs Kayakpolo

Final

CD Piragüismo Arcos 9-3 CN Banyoles



Compta 1
ASSESSORS

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

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

El Campionat d'Espanya de Marató, un èxit organitzatiu i esportiu

Banyoles va ser la capital estatal del piragüisme els dies 16, 17 i 18 de juny amb la celebració del 27è Campionat d'Espanya de Marató, a més del 10è Campionat d'Espanya de Marató Màster i del selectiu nacional de la modalitat.

La marató, en piragüisme, consisteix en combinar circuits amb la piragua a dins de l'aigua amb portejos (tram a peu transportant la piragua). Pel que fa a les categories i les distàncies, els cadets palegen 12 km a l'aigua i fan dos portejos. Els juvenils 19 o 22 km a l'aigua i 3 o 4 portejos segons el gènere. En el cas dels sèniors i dels Sub 23, són 26 o 30 km palejant i 5 o 7 portejos, també en funció del gènere. Finalment, al campionat màster, es fan 19 km amb la piragua i 4 portejos.



Aurora Figueras davant un portejig · Foto: CNB

Resultats

Al selectiu de distància curta, David Darné va ser 10è en Home Sènior K1, Aurora Figueras 4a en Dona Sènior K1 i Lluç Serramitjana 4t en Home Sènior C1. Només els dos primers aconseguen plaça per a proves internacionals.

A la Marató, Grau Serramitjana va ser 6è en Home Juvenil K1, Queralt Rodríguez 13a en Dona Juvenil K1, Patllari Camps 5è en Home Juvenil C1, David Darné 5è i Guillem Parera 16è en Home Sub 23 K1. Ariadna Gràcia i Youssef Dahman van ser 4ts i Bruna Aguilar i Anas Dahman 6ns en Mixte Cadet K2. Sergi Farrés i Blai Bofill van acabar 10ns i Lluç González amb Mykhailo Prudky 11ns en Home Juvenil K2 i Pol Busquets i Irma Julià 3rs en Mixte Sènior K2. En veterans, Albert Corominas va aconseguir la victòria en Home Veterà 40-44 K1.

Aurora Figueras també va participar al selectiu de Marató en K2 amb Lucia Arquero del Club Escuela Piragüismo Aranjuez. La segona posició aconseguida els va donar la plaça per a representar a Espanya al Campionat d'Europa. Finalment, agrair la tasca dels prop de 80 voluntaris i voluntàries que van posar el seu gra de sorra per a l'èxit de l'esdeveniment.





l'espai de la Zona Nord · Foto: CNB

Aposta per la zona nord

Aquest campionat ha estat el primer gran esdeveniment esportiu que ha utilitzat la zona nord del Club com a escenari principal, alliberant l'espai de bany de la gespa. Això ha estat possible gràcies a la reordenació d'espai que es va iniciar amb l'eliminació de l'hangar que hi havia a tocar de la Pesquera Agustí i de la recent remodelació d'aquest edifici emblemàtic.

Aquest indret també es va fer servir l'any passat per al concert de Guillem Roma l'estiu passat i va ser el punt central de la darrera Travessia a l'Estany amb l'arribada dels menors i dels petits i amb l'entrega de premis. El Club reafirma així la voluntat que ha tingut la Junta actual des del principi del mandat per facilitar la convivència de l'activitat esportiva i el dia a dia dels socis i de les sòcies.





Laia Pèlachs, a la dreta · Foto: ICF

Laia Pèlachs i Laura Serra competeixen a nivell mundial

Laia Pèlachs va participar de l'11 al 14 de maig a la copa del Món de piragüisme de modalitat esprint, finalitzant en 2a posició a la Final B de K2 500 fent parella amb Begoña Lazcano. La competició es va celebrar a Szeged (Hongria).

Pèlachs i Lazcano van començar la seva participació amb una victòria clara a la primera eliminatòria, classificant-se així per a les semifinals, on van ser finalment 4es després d'una dura lluita per les tres primeres posicions. Fora de la Final A, van disputar una molt bona Final B, on només les va poder superar l'embarcació belga formada per Hermien Peters i Lize Broekx.

D'altra banda, la palista del Club Natació Banyoles Laura Serra va disputar amb la selecció espanyola el Campionat del Món Esprint Juvenil i Sub 23 al pantà italià d'Auronzo di Cadore del 5 al 9 de juliol. Serra va aconseguir una 4a posició en K4 500 i un 8è lloc en K2 500, tot en categoria Sub 23.

L'embarcació quàdruple, que Serra compartia amb Lucia Val, Nerea Garcia i Carla Corral, es va quedar a tocar de les posicions de podi, a només 0,10 segons del bronze (República Txeca). En el K2 500 amb Lara Feijoo, la 8a posició consolida les espanyoles dins del top 10 mundial de la categoria.

Laura Serra, la tercera per l'esquerra · Foto: RFEP



La delegació banyolina al campionat · Foto: Piragüisme CNB

1a posició al Campionat de Catalunya de Velocitat - IX Lliga de l'Est!

El Canal Olímpic de Catalunya, situat a Castelldefels, va ser l'escenari el dia 4 de juny del Campionat de Catalunya de Velocitat – IX Lliga de l'Est de piragüisme. Els resultats van ser magnífics per al Club Natació Banyoles, ja que la vuitantena d'esportistes de la secció van aconseguir 38 medalles (17 ors, 13 plates i 8 bronzes). Gràcies a això, el CNB va acabar en primera posició a la classificació general per clubs amb 1.184 punts per davant del Club Piragüisme Castelldefels (1.171 punts) i del Sicoris Club (891 punts). Totes les proves es van disputar en la distància de 200 metres.

Medalla d'or

- Queralt Rodríguez amb Joana Vergés, Paula Cullerell i Emma Jordà en Dona K4.
- Guillem Parera amb Irma Julià, Berta Martínez i Arnau Gràcia en Mixte K4.
- David Darné amb Blai Muñoz en Home Sènior K2.
- Eudald Vilà amb Irma Julià en Mixte Sènior K2.
- Judit Vilà amb Jordina Coll en Dona Infantil K2.
- Genís Tarradas amb Cora Muñoz en Mixte Infantil K2.
- Unai Giménez amb Gerard Fernández, Pere Serra i Daniel Fontbernà en Infantil K4.
- Lluç Serramitjana en Home C1.
- Marc Garcia amb Blai Bofill en Home Juvenil K2.
- Paula Cullerell amb Joana Vergés en Doma Juvenil K2.



- Eudald Vilà amb David Darné, Blai Muñoz i Marc Andrade en Home Sènior K4.
- Pere Serra amb Eloi Gallench en Home Infantil K2.
- Mikhaylo Prudky amb Grau Serramitjana, Blai Bofill i Lluc González en Home Juvenil K4.
- Irma Julià en Dona Sènior K1.
- Lluc Serramitjana amb Patllari Camps en Home C2.
- Grau Serramitjana en Home Juvenil K1.
- Joana Vergés en Dona Juvenil K1.

Medalla de plata

- Anas Dahman amb Youssef Dahman, Bruna Aguilar i Ariadna Gràcia en Mixte K4.
- Nora Borrego amb Elsa Simon en Dona Infantil K2.
- Aniol Batchellí amb Carla Franch en Mixte Infantil K2.
- Unai Giménez en Home Infantil K1.
- Jordina Coll en Dona Infantil K1.
- Marc Romero amb Eloi Gallench, Aniol Batchellí i Biel Garcia en Infantil K4.
- Patllari Camps en Home C1.
- Queralt Rodríguez amb Emma Jordà en Dona Juvenil K2.
- Unai Giménez amb Marc Romero en Home Infantil K2.
- Youssef Dahman amb Bruna Aguilar en Mixte Cadet K2.
- Blai Muñoz en Home Sènior K1.
- Mikhaylo Prudky en Home Juvenil K1.
- Emma Jordà en Dona Juvenil K1.

Medalla de bronze

- Eudald Vilà en Home Sènior K1.
- Judit Vilà en Dona Infantil K1.
- Anna Casellas amb Ona Corominas en Dona Infantil K2.
- Anas Dahman amb Ariadna Gràcia en Mixte Cadet K2.
- Jan Cervantes amb Marc Garcia, Patllari Camps i Sergi Farrés en Home Juvenil K4.
- Biel Garcia amb Clara Comaposada en Mixte Infantil K2.
- Bruna Aguilar en Dona Cadet K1.
- Mikhaylo Prudky amb Lluc González en Home Juvenil K2.

Primera posició a la Copa d'Espanya Infantil (Zona Est)

Els integrants de categoria Infantil de la secció de piragüisme del Club Natació Banyoles van participar durant el cap de setmana del 10 i l'11 de juny a la Copa d'Espanya Infantil (Zona Est) a Alcúdia (Mallorca). Va ser una experiència fantàstica, en què tots van gaudir molt, que a més va suposar la victòria del CNB a la classificació per clubs amb 2.600 punts. El segon classificat va ser el Real Club Náutico de Palma (2.515 punts) i, el tercer, el Club de Vela Puerto de Andratx (1.215 punts).

La primera jornada va ser la disputada per embarcacions individuals, en què en Home Infantil A K1, Unai Giménez va ser 5è, Gerard Fernández 7è, Pere Serra 8è, Daniel Fontbernat 9è, Marc Romero 11è i Marcel Ametller 16è. En Dona Infantil A K1, Jordina Coll va ser 3a i Judit Vilà 9a. En Home Infantil B K1, Eloi Gallench va ser 3r, Aniol Batchellí 6è, Genís Tarradas 7è, Aritz Giménez 8è, Biel Garcia 9è, Nil Serra 12è i Martí Trias 20è. En Dona Infantil B K1, Carla Franch va ser 7a, Clara Comaposada 8a, Xènia Riera 11a, Elsa Simon 12a i Nora Borrego 15a.



Fotografia de família amb el trofeu · Foto: Piragüisme CNB

A la segona jornada hi van competir embarcacions dobles. En Home Infantil A K2, Unai Giménez i Pere Serra van ser 1rs, Daniel Fontbernat i Marc Romero 3rs i Marcel Ametller i Martí Trias 7ns. En Home Infantil B K2, Aniol Batchellí i Eloi Gallench van ser 1rs i Aritz Giménez i Genís Tarradas 3rs. En Dona Infantil B K2, Clara Comaposada i Nora Borrego van ser 2es i Carla Franch i Elsa Simon 4es. En Mixte Infantil A K2, Jordina Coll i Gerard Fernández van ser 3rs i Judit Vilà i Biel Garcia 4ts.

Balanç de la temporada 2022/23

Aquesta temporada ha estat nova a nivell de staff, ja que ha estat la primera des de la sortida de Carles Passadas i la posterior incorporació de l'Aleix Carretero. Tot i això, l'estructura i la metodologia de la secció no han canviat.

Els equips de base segueixen creixent tant en llicències com a nivell esportiu. Els benjamins i els alevins han adquirit les primeres nocions de l'esport i han disputat els seus primers partits. L'equip Infantil ha jugat la lliga sent gairebé tots els integrants de primer any, aconseguint bons resultats i aprenent moltíssim. També han agafat complicitat i han crescut individualment i com a equip. Han pogut disputar una lliga competitiva, guanyant partits importants i lluitant-los tots. Tot un bloc de

jugadors i jugadores que de ben segur que en sentirem molt a parlar durant la propera temporada.

Pel que fa als cadets i als juvenils, amb els respectius equips combinats amb el GEiEG, han seguit la bona trajectòria que portaven, amb alguns jugadors fent un pas endavant, agafant confiança i assolint coneixements bàsics necessaris en la seva etapa formativa.

D'altra banda, els absoluts han jugat una lliga molt complicada, com és la primera catalana. Tot i fer bons partits i plantar cara a equips forts, els resultats no han acompanyat, i és per això que l'equip ha consumat el descens a segona. Ara encaran el repte amb moltes ganes i amb un

clar objectiu: lluitar per estar entre els tres primers de la classificació.

En resum, és una temporada intensa de waterpolo que ara arriba al seu final. Aquest any hem disputat tornejos com la Women's Spring Cup, hem organitzat un campionat de Catalunya Cadet femení a la nostra piscina i, fins i tot, ens va visitar un campió del món de la selecció absoluta masculina, Bernat Sanahuja (CNAB), que ens va fer una classe magistral.

Ara arriben unes merescudes vacances per agafar forces i després una temporada que comença al setembre i que, des dels més petits als més grans, encararem amb moltes ganes!

Els infantils fent pinya - Foto Waterpolo CNB



La foto de l'Arxiu



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

En aquesta fotografia s'hi veu l'equip de waterpolo del Club Natació Banyoles. Ens faltaria saber qui va ser el fotògraf o la fotògrafa, qui són aquestes persones i de quin any és. 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

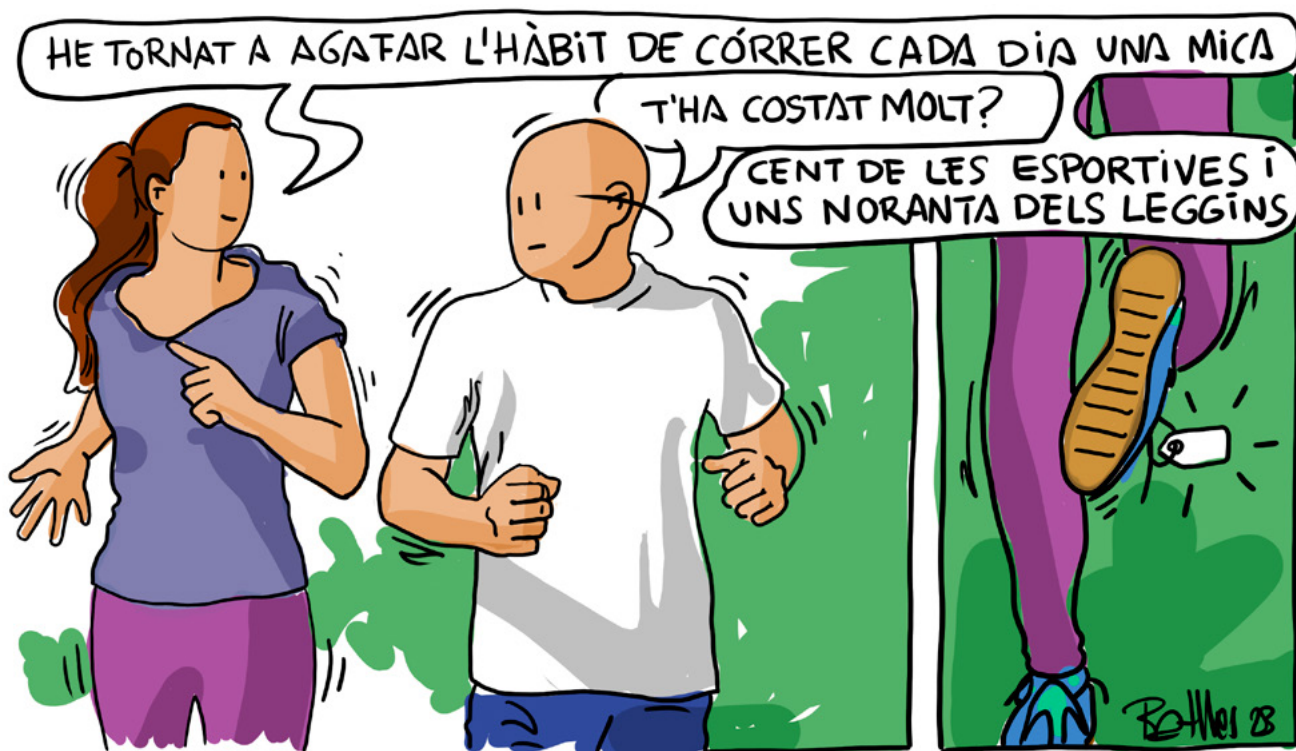
Telèfon: 972 58 40 70

Correu: acplaestany.cultura@gencat.cat

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

L'acudit

Per Toni Batlles



Galetes de xia, civada i plàtan sense sucres afegits

LaSAL Pastisseria, Christina i Elena

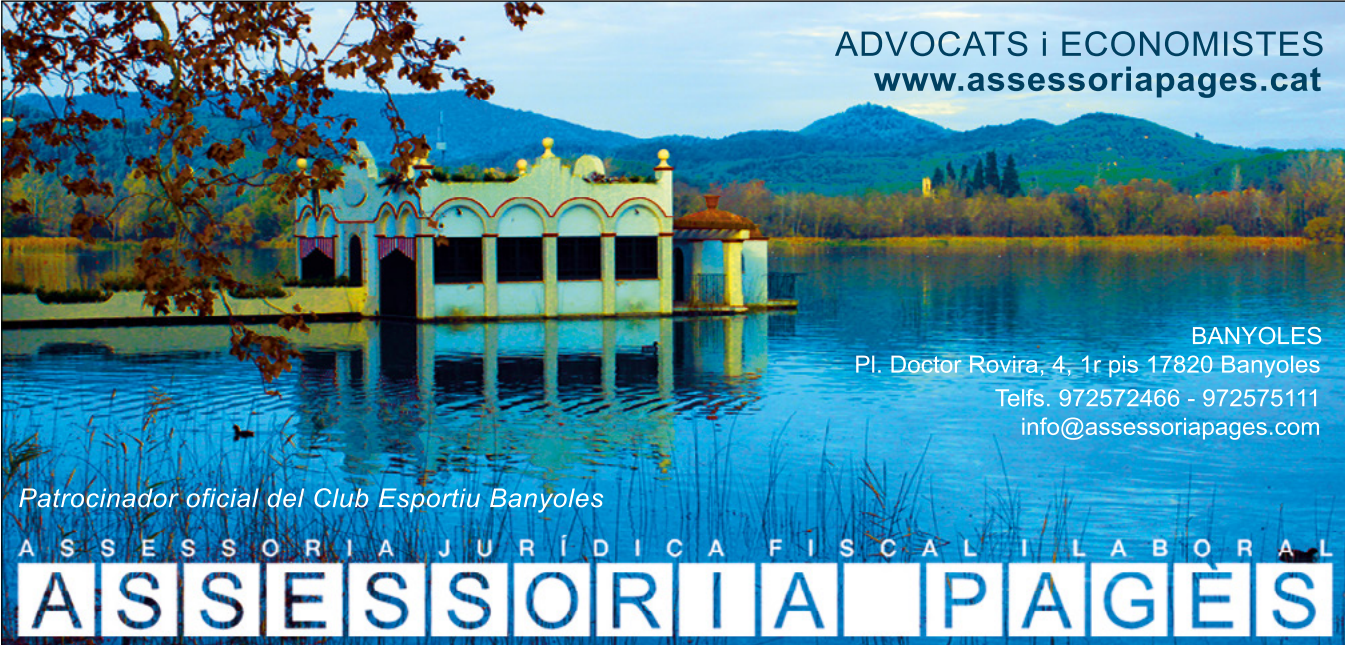
Ingredients (per a 20 unitats)

350 g de flocs de civada.
50 g de coco ratllat.
50 g de llavors de xia.
2 g de vainilla en pols.
5 g de bicarbonat.
320 g de plàtan madur.
150 g de llet de civada.
2u de ratlladura de llimona.
50 g de dàtils.
Cobertura de xocolata negra.

I ja tenim a punt unes galetes delicioses i sense sucres afegits per gaudir quan us vingui de gust!

Elaboració

1. Barregem tots els ingredients secs en un bol: la civada, el coco, les llavors de xia, i el bicarbonat.
2. Triturem el plàtan amb la llet, la vainilla, la ratlladura de llimona i els dàtils sense os.
3. Mesclem les dues barreges i ho deixem reposar uns deu minuts.
4. Un cop passat el temps de repòs, fem boletes d'uns 40 g o de la mida que es vulgui.
5. Les forem a 165 °C durant dotze minuts.
6. Deixem que es refredin i les banyem amb la cobertura de xocolata negra.



ADVOCATS i ECONOMISTES
www.assessoriapages.cat

BANYOLES
Pl. Doctor Rovira, 4, 1r pis 17820 Banyoles
Telfs. 972572466 - 972575111
info@assessoriapages.com

Patrocinador oficial del Club Esportiu Banyoles

ASSESSORIA JURÍDICA FISCAL I LABORAL
ASSESSORIA PÀGÈS

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 INFIRMORUM

Clínica Salus Infirmorum (Banyoles)

Revisió medico-esportiva de rendiment (80 €). 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 (70 €). Permet valorar la funció cardíaca, descartar valvulopaties i diagnosticar problemes cardíacs.

Revisió medico-esportiva de rendiment + Ecocardiograma (143 €).

Prova d'esforç amb gasos aspirats (117 €). Durant la prova d'esforç també s'afegeix el càlcul del consum de gasos aspirats.



Centre de Revisions Mèdiques Montepio (Girona)
8% de descompte als socis en les revisions dels diferents permisos.



El Poste de Mata

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 (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 Advogada (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

79
TRAV
ESSIA
ESTA
NYDE
BANY
OLES
17.9
2023



FCN
FEDERACIÓ
CATALANA
DE NATACIÓ

UNIO DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA



Diputació
de Girona



Ajuntament
de Banyoles



Generalitat
de Catalunya



esportcat