

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles

La 79a Travessia a l'estany de Banyoles
Classificació olímpica de 2 esportistes del CNB
Nou èxit de la Diada de Sant Martírià
Entrevista a Jordi Fontana

29a Mitja Marató del Pla de l'Estany

+14a Volta Popular a l'Estany



7 d'abril de 2024

Inscripcions obertes!





club natació banyoles

Editorial

Apreciats/es socis/es,

Aquesta revista que teniu al davant és la darrera del 2023. Abans de desitjar-vos unes bones festes i un pròsper any nou, és un bon moment per fer balanç del que ha estat aquest últim any a nivell social i esportiu al nostre Club.

Des de la vessant esportiva, ha estat un any ple d'èxits en totes i cadascuna de les vuit seccions, tan pel que fa a l'esport de base, com en l'alt nivell i els veterans. Els prop de 700 esportistes del CNB han participat en un grapat de competicions a nivell local, nacional, estatal i internacional. Cal destacar participacions internacionals en totes les seccions. En aquest punt, vull fer una menció especial a les piragüistes Laura Serra (medallista europea en K2 500) i Laia Pèlachs, quedant-se a les portes de la classificació olímpica en el mundial també amb un K2 500. Igualment, destaquem els resultats en rem en què Dennis Carra-

cedo i Aleix Garcia van aconseguir la classificació olímpica en doble escull lleuger i pesat respectivament. Els acompanyarà Carles Grabulosa, entrenador de la secció rem, que anirà als jocs com a preparador del combinat estatal de pes lleuger.

En l'apartat social, però també esportiu, cal destacar el gran nombre de proves esportives que hem organitzat al Club Natació Banyoles, on destaquen les proves emblemàtiques i populars com la Mitja Marató i la Travessia a l'Estany, però també d'altres de més interès esportiu com els campionats d'Espanya de rem i de piragüisme. Aquesta capacitat organitzativa és un gran valor del Club i no seria possible sense els nostres treballadors i el gran nombre de voluntaris que s'ofereixen en cadascuna de les proves que organitzem.

Ha estat un bon any pel Club, s'ha pogut fer front a les inversions plantejades i s'ha establert un nou rècord de socis. Això no

treu que ha estat un any difícil, amb les onades de calor, la sequera i el context social, que ens han obligat a realitzar nombrosos esforços a nivell de gestió. Aquests esforços a vegades no es reflecteixen en els resultats esperats, però els haurem de continuar fent el 2024 per millorar les instal·lacions, gestionar l'aigua, contractació... Amb l'objectiu de fer un Club millor i més agradable a tots els socis i usuaris.

Finalment, només em queda desitjar a tots els socis i sòcies un bon Nadal i un pròsper 2024.

Salut a tothom i visca el Club Natació Banyoles.

Jordi Casanova
President del Club Natació Banyoles



Foto portada: Barbut fotògraf

Sumari

- 01 Portada
- 02 29a Mitja Marató
- 03 Editorial
- 04 Racó del soci
- 05 El club informa
- 10 Rem
- 12 Mens Sana
- Edatisme
- 14 Triatló
- 16 Reportatge

Guillem Pujol i Alexandra Mejía guanyen la 79a Travessia a l'Estany de Banyoles

- 18 Reportatge

La Diada de Sant Martíà, tot un èxit de participació!

- 20 Salvament i socorrisme
- 21 Natació
- 24 Atletisme
- 26 Entrevista
- Entrevista a Jordi Fontana Entrenador de rem del CNB
- 28 Caiacpolo
- 32 Waterpolo
- 33 La foto de l'Arxiu
- 33 L'acudit
- 34 Nutrició

Flautes mexicanes de pollastre

- 35 Avantatges pels socis

cnb

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

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

Col·laboradors: Toni Batlles, Oscar Bonet, Nora Diaz, Sergi Fàbregas, Josep Grabuleda, Dolors Pascual, Elisabet Saus. · Fotografia: Barbut Fotògraf, Susanna Juanola, 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

Bon dia,

A partir de la instal·lació al gimnàs de la nova maquinària (sobretot de les que tenen la pantalla digital), els que tenim la desgràcia de no poder venir al club a les hores menys concorregudes ens trobem amb una saturació de gent que fa impracticable seguir cap programa que portis pensat de casa amb una durada raonable.

Vinc els dimarts i els dijous pels vols de les 8 i, els últims dies he marxat al cap de 30 min. havent pogut fer ús – amb sort- d'un parell de màquines i pressionat per gent que, com jo, s'espera a que quedin lliures.

A part que les màquines són un reclam per a gent que habitualment no era usuària d'aquest espai, veient la demanda, ningú no es mou del lloc fins que se'n cansa, de manera que tampoc és habitual intercalar sèries amb d'altres; el fet d'haver-se d'identificar no ajuda tampoc.

Un problema addicional és que molta gent, asseguda tan còmodament, es posa a xerrar o a mirar el mòbil com si estigués al bus o a un banc de plaça; això, entenc que ja és un tema d'educació i que des del club poca cosa es pot fer a part de cridar l'atenció a través de rètols o intentar sensibilitzar-nos a través de la mateixa interface de les pantalles si això fos possible.

Al final la meva consulta és saber si us heu plantejat tornar a les reserves, almenys en les hores punta...

At.

Soci 52.550

Bon dia,

Aquesta setmana (del 3 d'octubre) hem tractat la problemàtica que ens va exposar sobre les noves màquines del gimnàs a la reunió mensual de junta. De moment, no ens plantejem tornar al sistema de reserves, ja que implica que el nostre personal ha d'estar pendent de la porta sense poder fer altres tasques. Tot i així, ho tindrem en compte per si fos necessari més endavant.

Cal tenir present que les noves màquines estan en funcionament des de fa poc més de sis mesos i encara estem analitzant el seu funcionament i la seva utilització. Per tant,ensem que encara és aviat per poder prendre

una decisió concreta. Sí que és cert que aquest horari que ens comenta és el de màxima afluència, no només al gimnàs sinó a tota la instal·lació, i això tampoc hi ajuda.

El que sí hem acordat és avisar els tècnics perquè estiguin alerta i si detecten usuaris que estan molta estona en una mateixa màquina els convidin a deixar-la lliure per afavorir així la rotació dels usuaris.

Moltes gràcies per la col·laboració i confiem que pugui continuar fent ús del gimnàs amb la màxima comoditat.

CARTA 2

Hola,

Fa uns mesos l'agència europea de l'aigua va declarar que la qualitat de l'aigua de la zona de bany del club natió Banyoles del 2022 era pobre.

<https://www.radiobanyoles.cat/l-agencia-europea-del-medi-ambient-demana-tancar-la-zona-de-bany-del-cnb-a-l-estany-per-la-mala-qualitat-de-l-aigua/>

<https://www.radiobanyoles.cat/l-aca-qualifica-de-bona-l-aigua-a-la-zona-de-bany-del-club-i-d-excel·lent-a-la-caseta-de-fusta/>

Després d'aquestes notícies com a soci i usuari tinc els següents dubtes:

- S'ha identificat les causes de la pobre qualitat de l'aigua?
- Quines mesures s'han pres? Han tingut resultat les mesures?
- El club natió Banyoles fa anàlisis periòdicament?

Crec que el club té l'obligació d'informar de la qualitat de l'aigua periòdicament. Les anàlisis han de ser públiques i informar diàriament si l'aigua és de qualitat per al bany o no.

La resposta del club davant d'aquesta notícia l'he trobat poc transparent.

Salut,

Soci 45.282

Bona tarda,

Comprenem la preocupació que pugui haver generat l'informe de l'Agència Europea del Medi Ambient aparegut fa uns mesos sobre la qualitat de l'aigua de l'Estany, però amb dades a la mà podem afirmar que la qualitat de l'aigua de la zona de bany del Club és més que adequada. Cal tenir en compte, tal com ja es va informar al seu moment, que l'agència europea emet informes estadístics amb dades de les 4 temporades anteriors, que res tenen a veure amb la qualitat diària i actual de l'aigua.

Les anàlisis realitzades aquesta temporada (més de 20), no han indicat cap problema amb la qualitat de l'aigua de la zona de bany. Les dades de les proves que realitza periòdicament l'Agència Catalana de l'Aigua estan disponibles i consultables a la web de l'empresa pública de gestió de l'aigua, www.aca.gencat.cat.

Recordar també que la titularitat de l'aigua és municipal i, en cap moment, els tècnics de l'Ajuntament ens han notificat que haguéssim de fer cap actuació al respecte. Tot i això, des del Club Natió hem anat realitzant proves i actuacions, dins l'àmbit de les gestions ordinàries de l'entitat, per tal d'aportar informació sobre la gestió de la qualitat de l'aigua, que hem permès aconseguir els millors resultats dels últims anys, i que ja hem traslladat a la regidoria de Medi Ambient.

Tenim previst pròximament informar a través dels mitjans de comunicació de les diferents actuacions que s'han dut a terme aquest estiu i dels resultats de les anàlisis que constaten la bona qualitat de l'aigua.

Lamentem que li hagi semblat poc transparent la resposta del Club sobre aquesta qüestió, i quedem a disposició per qualsevol dubte o aclariment.



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:

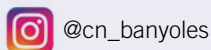
activitats@cnbanyoles.cat: altes i baixes d'activitats (aeròbic, spinning...), sol·licitud d'hora per als diferents serveis que ofereix el CNB (fisioterapeuta, monitor de gimnàs, entrenador personal...) i incidències relacionades amb les activitats realitzades.

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



@cn_banyoles



/ClubNatacióBanyoles



@cn_Banyoles



CN Banyoles



www.cnbanyoles.cat

Seguim compromesos amb el medi ambient utilitzant bidons reutilitzables



Continuant amb l'aposta per fomentar l'ús de materials reutilitzables, el CNB va repartir bidons per portar aigua a tots els participants de la travessia de Sant Martíà celebrada el 22 d'octubre. També es va repartir entre els esportistes de les seccions per tal de fomentar-ne la seva utilització.

A més de deixar de fer servir envasos d'un sol ús, amb aquesta mesura es vol evitar també que aquests puguin acabar al medi natural, empobrint el paisatge.

Recordeu: 100% reutilitzable!



El CN Banyoles participa a l'Oncotrail 2023

Vuit socis i esportistes del Club Natació Banyoles van formar un equip per participar l'Oncotrail 2023, que va tenir lloc el primer dissabte d'octubre. Es tracta de Carles Grabulosa, Itziar Rojí, Jordi Casanova, Patricia Guidú, Abel Triola, Teresa Mas de Xaxars, Beth Aguilera i Andreu Boix.

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

En el cas dels banyolins, van arribar en 44a posició amb un temps total de 12 hores, 42 minuts i 30 segons. Pel repte solidari, van recaptar un total de 1.010€



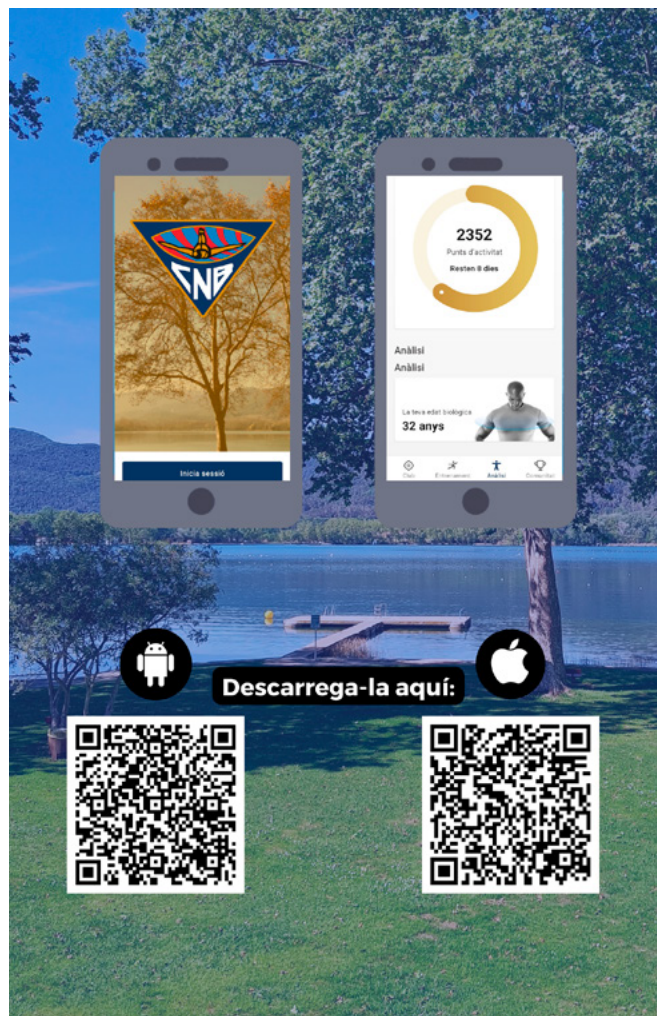
Els i les integrants de l'equip · Foto: CNB

El CNB estrena una aplicació per a mòbils i tauletes

El Club Natació Banyoles ja disposa a partir del setembre passat d'una nova aplicació per a mòbils i tauletes (CNBanyoles). L'app està disponible tant per a dispositius Android (enllaç) com per a iOS (enllaç). Permet portar a terme les gestions més habituals com ara reserves d'espais o inscriure's a activitats, ja que està vinculada amb l'àrea privada, i consultar notícies de forma més ràpida. Alhora, està sincronitzada amb la nova maquinària de força digital. Això possibilita consultar les sessions completades anteriorment, els programes d'entrenament que hagin pogut planificar els tècnics de sala o la constant evolució de l'edat biològica, entre altres.

Poden registrar-s'hi i enllaçar-ho amb l'àrea privada només els socis i les sòcies mitjançant el correu electrònic que tenen vinculat a la seva fitxa.

També es pot participar en reptes esportius que el Club posi en funcionament, que poden consistir en, per exemple, córrer 30 quilòmetres en un mes o en realitzar quatre entrenaments de força en una setmana. La mateixa aplicació elabora una classificació d'activitat entre tots els usuaris de les màquines de força digital. Cada vegada que s'utilitzen es generen punts d'activitat (també sumen les activitats registrades a les aplicacions com Strava, Garmin, Suunto, Fitbit...).



Aleix Garcia i Dennis Carracedo s'apropen als Jocs Olímpics

El Club Natació Banyoles podria afegir dos noms a l'històric d'esportistes olímpics, ja que dos dels seus remers, Aleix Garcia i Dennis Carracedo, han classificat els seus bots per als Jocs Olímpics de París 2024. Aquesta fita va ser al Mundial de rem celebrat a Belgrad (Sèrbia) del 3 al 10 de setembre. Recordem que les places no són nominals i que, per tant, és el bot espanyol qui té el lloc assegurat. Tot fa pensar, però que tant Carracedo en doble escull de pes lleuger com Garcia en doble escull podran ser a París l'any vinent.

Aleix Garcia va acabar en cinquena posició a la Final A de doble escull. En feien prou amb el seu company Rodrigo Conde en arribar a la Final B i no ser últims per obtenir la plaça olímpica.

Dennis Carracedo també va obtenir una meritòria cinquena posició en doble escull



Aleix Garcia, al darrere · Fotos: FER

de pes lleuger a la Final A amb Caetano Horta. En aquest cas, si no haguessin arribat a la Final A haurien d'haver guanyat la Final B per ser a París.

Finalment, destaquem que Manel Bastegui va acabar en segona posició a la Final B (8a global) en equif. Aquesta modalitat, però, no és olímpica.



Dennis Carracedo, darrere de Caetano Horta

Nova exposició temporal al vestíbul: Marc Riera i Castellà

El Club Natació Banyoles va inaugurar el 16 d'octubre al seu vestíbul principal l'exposició temporal 'Marc Riera i Castellà'. Aquesta exposició fotogràfica pretenia ser un homenatge al jugador de waterpolo del CNB Marc Riera i Castellà, que ens va deixar a finals del 2022 a causa d'un sarcoma d'Ewing.

El mes de juliol del 2023 es va celebrar el primer Memorial Marc Riera i Castellà, un torneig de waterpolo a l'Estany que va servir també per a recaptar fons per a la investigació d'aquesta malaltia.

A principis d'octubre del mateix any, la seva família va organitzar una xerrada al

Club amb el títol 'L'acompanyament en la incertesa de viure amb una malaltia terminal'. Ells mateixos també van impulsar la caminada-cursa solidària 'L'arriarem' el 12 de novembre a Fontcoberta.

Per a més informació, podeu consultar el compte d'Instagram @arriarem_cursa.



Classes dirigides solidàries d'ergòmetre i d'espinning!

El Club Natació Banyoles va organitzar el dissabte 16 de setembre classes dirigides d'ergòmetre i d'espinning solidàries de 9.00 h a 11.00 h. En total, van ser dues sessions d'ergòmetre de 30 minuts a l'aire lliure en dos horaris diferents (9.30 h i 10.00 h) i dues sessions d'espinning de 60 minuts (9.00 h i 10.00 h).

El preu era de 5€ per sessió, obert a tothom, i els beneficis es van destinar íntegrament a la Fundació Oncolliga Girona mitjançant l'equip del CNB que va participar a l'Oncotrail.

També hi havia una FILA 0 per a qui no va poder assistir-hi. En aquest cas es tractava de reservar una plaça simbòlica com a donació, també de 5€. La recaptació total va ser de 200€.



Imatges d'arxiu d'altres edicions · fotos: CNB

La Black Music Big Band Ensemble va actuar al CNB el 10 d'agost

L'estiu passat, el CNB va gaudir de la música de la Black Music Big Band Ensemble. El concert formava part de la programació de Festes d'Agost de Banyoles i es va celebrar el dijous 10 d'agost a les 21.30 h a la zona nord exterior del Club.

La Black Music Big Band Ensemble és una selecció de músics dels diferents projectes formatius de la família Black Music Big Band, una formació concebuda com una versió de format més reduït, però sense perdre l'ànima i la qualitat del segell Black Music. Des d'Aretha Franklin, Maceo Parker, passant per la factoria Motown o Ray Charles, la Black Music Big Band Ensemble beu dels grans referents del gènere per oferir un repertori de funk i soul enèrgic, i compta amb músics dels projectes de la Black Music Big Band, la BMBB Junior, Música a l'Est i el Black Music Choir. En aquesta ocasió especial, vam poder descobrir dalt de l'escenari del Club una alineació musical amb una forta presència banyolina, inclòs algun soci.



Diferents moments del concert · Fotos: Alter Sinergies



Participació a competicions internacionals

Del 27 al 30 de juliol es va disputar la Coupe de la Jeunesse, a Amsterdam. Dels nostres esportistes, en Joel Lluís i l'Aniol Martí van ser els tripulants del 2- i la Joana Casellas del 4x, formant la tripulació de la selecció Espanyola. A més, en Jordi Fontana, hi va assistir com a entrenador.

Els dos nois van quedar cinquens dissabte i diumenge. El quatre de la Joana Casellas va quedar onzè dissabte i desè diumenge. Tots quatre van fer una molt bona feina!

D'altra banda, el Club Natació Banyoles va tenir l'Igor Teixidor com a representant al Mundial Juvenil de rem que es va celebrar a l'agost a París, França. L'Igor hi va competir en doble escull amb Lucas Català, finalitzant en 2a posició a la final D i quedant finalment en la vintena posició.



Igor Teixidor, en primer pla a la dreta. Foto: FER



Aniol Martí i Joel Lluís · Foto: FER



Quatre màsters a Alemanya · Foto: Susanna Diaz



Els nostres màsters disputen dues competicions

Els remers veterans del CNB van participar a la European Rowing Masters Regatta, celebrada a Munic (Alemanya) la principi d'agost. Es tracta d'un esdeveniment europeu important amb més de 3.000 esportistes. Destaquem la victòria del quatre sense i del quatre escull d'en Jaume Casellas, en Xavi Boix, en Salvador Martí i en Jordi Arteman. A més, el dos sense d'en Boris Batin i Aleksandr Kornilov també van guanyar la primera posició.

També, del 21 al 24 de setembre es va disputar la World Rowing Masters Regatta a Tshwane (Sud-àfrica) amb la participació de quatre remers del Club Natació Banyoles, que van tornar amb un total de tres ors:

- Àngel Duras en 4x.
- Daniel Isern en 1x.
- Boris Batin i Aleksandr Kornilov en 2-.



Un vuit del CNB a l'Ebre · Foto: Aina Prats



Un quatre sense competint · Foto: Aina Prats

Segona posició del CNB al 36è Descens de l'Ebre

El Club Natació Banyoles va competir el 29 d'octubre al mític Descens de l'Ebre de rem, que es disputa entre les ciutats de Tortosa i d'Amposta, i que va celebrar la 36a edició. En la classificació per clubs, el CNB va ser segon per darrere del CN Amposta i per davant del Club de Rem Tortosa.

Pel que fa a medalles, es van aconseguir dos ors (4- Veterà M i 4x Cadet F), dues plates (4x Cadet F i 1x Absolut M) i un bronze (8+ Cadet M).

Tots els resultats:



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



Il·lustració: Toni Batlles

Edatisme

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

Sabies que la tercera causa de discriminació al món és l'edat? Tenir una edat o una altra determina com et tracten, i com més gran, més surts perdent.

L'edatisme o vellisme és un terme creat l'any 1968-69 pel gerontòleg i psiquiatre nord-americà Robert N. Butler per a referir-se a la discriminació, estereotips i prejudicis existents vers una persona a causa de la seva edat, afectant als seus drets, a la seva autoestima i al seu benestar. I està tan arrelat a la nostra cultura que sovint ni ens n'adonem... fins que et toca de prop.

Estem en una societat on una de les preocupacions és dissimular l'edat que es té, on el primer que es pregunta o vol saber-se d'una persona és l'edat i on frases com «n'aparentes menys» o «sembles més jove» és el premi. El curiós és, però, que l'edat diu poc d'una persona: és una variable més com pot ser l'origen ètnic, la dieta, els estudis o el lloc de residència. Però preguntar per l'edat ens serveix per categoritzar, per posar en un sac tota una sèrie de creences sobre la gent que té determinada edat i projectar-les. I acabem dividint les persones per edats, la qual

cosa pot portar a desavantatges i injustícies i erosionar la solidaritat entre generacions. Això és l'edatisme: els estereotips (comensem), els prejudicis (com ens sentim) i la discriminació (com actuem) cap als altres o a nosaltres mateixos en funció de l'edat.

I aquests estereotips es transformen en actituds que influeixen en com ens relacionem amb els altres i com els tractem. Expressions del tipus «no vesteix conforme a la seva edat» o «ja és massa gran per aquestes coses» o «hi ha una edat per a cada cosa» són un clar reflex d'aquest estigma.

Parlar amb diminutius o amb diferent entonació a la gent gran és edatisme, creure que algú és incapaç d'afrontar nous reptes a causa de la seva edat és edatisme, ser condescendent o ignorar l'opinió o l'experiència per la mateixa raó és edatisme, utilitzar termes menyspreables quan es parla de gent gran és edatisme, negar l'edat que tenim a mesura que ens anem fent grans és edatisme...

Hem de diferenciar entre l'edat atribuïda o cronològica i l'edat sentida, la

que sent la persona que té. L'edat no és més que un terme subjectiu, no és més que un número. I si bé és cert que el risc d'algunes malalties cròniques i demència augmenta amb l'edat, la majoria de les persones grans mantenen una salut i un funcionament cognitiu força bo. Se'ns fa creure que la joventut és 'la flor de la vida', menystenint totes les altres etapes de la vida. No cal dir que la recerca de l'eterna joventut està condemnada al fracàs.

Si fa un segle l'esperança de vida en néixer ranejava els 34 anys per a la població masculina i els 36 per a la femenina, avui en dia l'esperança dels homes ja és de 80,40 anys i la de les dones, de 85,96 anys (Idescat). Hauria de ser un motiu de celebració, però en una societat cada vegada més individualista, sembla que fer anys és més un problema que un regal.

S'han de treballar els estereotips i els prejudicis ja des de petits per tal d'evitar generar expectatives errònies envers el fet d'envellir. La visió negativa de la vida tardana no només és falsa, sinó que també és perillosa: afecta a moltes empreses a l'hora de contractar o promocionar gent

adulta i els estereotips associats a l'envelliment poden influir en les decisions de tractaments mèdics, per posar uns exemples. Hi ha també qui infravalora les persones grans en l'àmbit familiar no incloent-les en la presa de decisions, fet que redueix la seva independència i autoestima. Tractar els altres com insignificants, descartables i com una càrrega per a la societat és violència.

Malauradament, aquest procés de fer-se gran és viscut internament per moltes persones de forma pessimista i això redueix el plaer de fer anys, de guanyar maduresa, de viure plenament les diferents etapes. I l'envelliment esdevé un procés difícil, durant el qual les persones perden la confiança i l'autoestima, afectant a la

seua salut mental i al seu benestar. L'envelliment es reconeix cada cop més com un factor de risc associat a l'augment de l'estrès, l'ansietat, la depressió i la disminució de la satisfacció amb la vida. L'edatisme s'associa amb una pitjor salut, accelerant el declivi mental i físic, que conseqüentment condueix a una pitjor qualitat de vida i a una menor esperança de vida. L'OMS calcula que 6,3 milions de casos de depressió a tot el món són atribuïbles a aquest malestar.

No és cert que les persones es tornin menys creatives a mesura que es vagin fent grans, o que tinguin més dificultats per adaptar-se al canvi o que siguin menys dinàmiques, per exemple. L'envelliment és una experiència molt individual i no és

possible generalitzar sobre les habilitats i capacitats d'una persona gran en funció de l'edat.

Així mateix, estudis americans han demostrat que les persones que s'agafen el fet de fer anys de forma més negativa tendeixen a mostrar una pitjor salut física, cognitiva i mental que aquelles que s'ho prenen més positivament.

No importa quina edat tens. Tinguis quina tinguis et mereixes tenir les mateixes garanties de dignitat, igualtat, participació, autonomia i independència durant tota la teua vida.

Solució a l'exercici de creativitat anterior:

La 'trampa' està en la pregunta ja que focalitza en els 29 euros. Els dos euros que el grup es queda és la diferència entre el que els turistes van pagar (27 euros) i el que l'habitació costa (25 euros). No té sentit afegir aquests 2 euros als 27 que ja van pagar, ja que aquests 2 euros ja estan inclosos en els 27 euros. El fet que s'hagin pagat 30 euros inicialment és indiferent.

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Un home vol entrar en un club exclusiu, però no coneix la contrasenya. Veu discretament com un home camina cap a l'entrada, el porter li diu 14, l'home contesta 7 i el deixa entrar. Un altre home arriba a la porta, el porter li diu 8, l'home diu 4 i el deixa entrar. Pensant que ja ha escoltat prou, s'encamina cap a l'entrada i en arribar el porter li diu 10, ell diu 5 i no el

deixa entrar, quedant-se amb un pam de nas. Què hauria d'haver dit?

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



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

Resultats del Campionat d'Espanya de Triatló per Clubs

El 22 de juliol Banyoles va acollir el Campionat d'Espanya de Triatló per Clubs, amb la participació de diversos triatletes del Club Natació Banyoles. El CNB hi va competir en la lliga de tercera divisió i va aconseguir la 14a posició en categoria masculina i la 7a en categoria femenina gràcies a aquests resultats individuals (els nois van dividir-se en dues sortides):



Quatre integrants de la secció abans de saltar a l'aigua

Sortida A 3a divisió masculina

Biel Planas: 3r.
Àlex Espinosa: 19è.
Miquel Masdevall: 70è.
Enric Ferran: 74è.

Sortida B 3a divisió masculina

Aitor Espinosa: 43è.
Nil Torrentà: 46è.
Gerard Romagós: 53è.
Eloi Compta: 56è.

Sortida femenina

Ariadna Llop: 14a.
Carla Maestre: 18a.
Elisabeth Vine: 44a.
Anna Barba: 54a.
Carmen Francesch: 56a.

Resultats del XXXVII Triatló de Catalunya de Banyoles

La ciutat de Banyoles va acollir el passat 3 de setembre el XXXVII Triatló de Catalunya, de modalitat Olímpica (1.500 m de natació / 40 km de ciclisme / 10 km de cursa a peu, amb la participació de 15 triatletes del Club Natació Banyoles. Tots ells van completar una gran cursa ajudant al Club a finalitzar en 9a posició masculina i en 12a femenina a la classificació per equips.



Dos triatletes del CNB durant la cursa a peu · Foto: Triatló CNB

Marc Guàrdia: 45è (26è Absolut M).
Telmo Barrutia: 16è (7è Sub 23 M).
Martí Carol: 48è (10è Sub 23 M).
Gerard Romagós: 53è (31è Absolut M).
Aitor Espinosa: 57è (34è Absolut M).

Nil Torrentà: 70è (39è Absolut M).
Eloi Compta: 78è (17è Sub 23 M).
Miquel Masdevall: 132è (26è Sub 23 M).
Non Casadevall: 180è (40è Veterà 1 M).
Moisés Costa: 213è (5è Veterà 3 M).

F. Xavier Avellana: 297è (51è Veterà 2 M).
Miquel Busquets: 301è (74è Veterà 1 M).
Ariadna Llop: 34a (9a Sub 23 F).
Elisabeth Vine: 53a (10a Sub 23 F).
Anna Pascual: 80a (1a Veterà 3 F).

1a posició a Castelldefels i permanència assegurada

Dissabte 28 d'octubre es va disputar la darrera prova del calendari de triatló d'aquest 2023 i del Campionat Nacional de Catalunya de Clubs, el Fasttriathlon Canal Olímpic de Catalunya a Castelldefels. El Club Natació Banyoles va aconseguir a 10a posició per equips i, gràcies a aquest resultat, la propera temporada seguirà a divisió d'honor catalana, la màxima categoria possible. A la classificació es sumaven els quatre millors temps de cada club.

D'altra banda, destaquem la primera posició de l'equip femení (tot i no competir a Castelldefels) en la classificació de tota la temporada a primera divisió, que permet l'ascens a divisió d'honor l'any vinent.

Resultats individuals de la prova

Biel Planas: 2n Júnior M (9è general).
Enric Ferran: 1r Veterà 2 M (66è general).
Nil Torrentà: 40è Absolut M (73è general).
Gerard Romagós: 41è Absolut M (74è general).
Stijn Dirk Hendrik: 10è Júnior M (80è general).



Participació de dos socis en competicions internacionals

Carme Figa va completar la prova del Mundial Ironman Hawaii a l'octubre en la 93a posició del grup d'edat d'entre 60 i 64 anys i en 16 hores i 38 minuts. En total, va recórrer 3,8 km nedant, 180,2 km en bicicleta i 42,2 km de cursa a peu.

D'altra banda, George Clare es va proclamar campió del món de duatló de l'edat de 75-79 anys a Eivissa a l'abril amb un temps d'una hora, dotze minuts i vint-i-sis segons.



Guillem Pujol i Alexandra Mejía guanyen la 79a Travessia a l'Estany de Banyoles



Sortida masculina · Fotos: Barbut Fotògraf.



Nedadors a la Travessia masculina



Els tres primers: Pierre Largeron, Guillem Pujol, Ferran Julià.

2.058 nedadors i nedadores van prendre part de la sortida en les quatre modalitats diferents: petits, menors, homes i dones.

Ferran Julià i Pierre Largeron van completar el podi masculí, mentre que Aida Bertran i Clàudia Giralt van ser segona i tercera en categoria femenina.

Diumenge 17 de setembre va tenir lloc la 79a Travessia a l'Estany de Banyoles, en què 2.058 persones van nedar una de les quatre modalitats diferents de la prova: petits, menors, homes i dones. En el cas de les categories absolutes van ser 2.115 metres de distància de punta sud a punta nord de l'Estany. Guillem Pujol (CN Mataró) i Alexandra Mejía (Federació Andorrana Natació) es van proclamar campions d'aquesta 79a edició. Pujol va guanyar la prova per tercera vegada (es va imposar també el 2018 i el 2022) amb un temps de 23 minuts i 34 segons). Per a Mejía va suposar la primera victòria després de ser tercera el 2022. En aquest cas, va finalitzar amb una marca de 26 minuts i 3 segons. Ferran Julià (CN Sabadell) i Pierre Largeron (Font-Romeu) van completar el podi masculí, mentre que Aida Bertran (CE Mediterrani) i Clàudia Giralt (CN l'Hospitalet) van ser segona i tercera en categoria femenina.

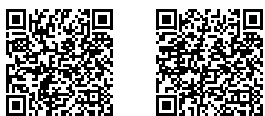
Per part del Club Natació Banyoles, destaca la 7a posició d'Aina Fernández en la Travessia femenina amb un temps de 27 minuts i 41 segons. A la masculina, Marc Rodríguez va ser 9è amb un temps de 25 minuts i 8 segons i, Eloi Riera, 11è 25 minuts i 10 segons). A més, Lluç Varela va imposar-se a la Travessia de petits (nascuts el 2013) de 400 m amb un temps de 7 minuts i 39 segons.

Resultats i premis de la 79a Travessia

La Travessia consta de diverses categories per edats i gènere i amb diferents distàncies i trofeus. A més, cada participant va rebre una medalla commemorativa. Aquests van ser els guanyadors i els

Reportatge

premiats de la 79a edició de la prova (enllaços a la versió digital). La resta de classificacions són a www.cnbanyoles.cat



Travessia general masculina i Travessia general femenina: recorregut de 2.115 metres amb sortida de la banda sud de l'estany i arribada a la banda nord, al paratge de Lió. Es va entregar trofeu als 5 primers classificats masculins i femenins.



Travessia de menors (11 i 12 anys): recorregut de 1.000 metres amb sortida a la banda sud de l'Estany i arribada a les instal·lacions del Club Natació Banyoles. És conjunta per a nens i nenes i estava reservada als nedadors i nedadores que han complert els 11 i 12 anys aquest 2023. Es va entregar trofeu als 3 primers classificats masculins i femenins.



Travessia de petits (10 anys): recorregut de 400 metres, amb sortida a l'altre costat de l'Estany, just davant per davant de les instal·lacions del Club i també va ser conjunta masculina i femenina. Reservada als nedadors i nedadores que han complert els 10 anys aquest 2023.



Sortida femenina



Pla general de la Traversia femenina

Trofeus

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

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

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



Les tres primeres: Clàudia Giralt, Alexandra Mejía, Aida Bertran.

Reportatge



Sortida de la Travessia



Participants de la Travessia sortint de l'Aigua



Fotografia conjunta de totes les seccions - Fotos: Barbut Fotògraf



Arribada de la regata de rem



La xocolatada és el primer acte de la Diada



La Diada de Sant Martíà, tot un èxit de participació!

Diumenge 22 d'octubre es va celebrar una nova Diada de Sant Martíà al Club Natació Banyoles. Va comptar, com ja és habitual darrerament, amb quatre actes: xocolatada, 41a regata de rem, 65a Travessia de Sant Martíà i la tradicional fotografia conjunta de les seccions.

A la Travessia, un total de 228 socis i sòcies van nedar els 400 metres des de l'altra banda de l'Estany fins a arribar al CNB. Els guanyadors van ser Nil Ibáñez i Aina Fernández (1r i 4a de la general). Pel que fa a la regata de rem, va constar de dues mànigues de 8+ barrejant homes i dones d'edats compreses entre els 12 anys i els més veterans.



*Classificació de
la 65a Travessia
de Sant Martíà*



*Galeria
fotogràfica
Barbut fotògraf*

Bons resultats al Campionat d'Espanya per Comunitats Autònomes



Esportistes del CNB representant la Selecció Catalana - Foto: Salvament CNB

Sis esportistes de la secció de salvament i socorrisme del Club Natació Banyoles van representar a Catalunya al Campionat d'Espanya per Comunitats Autònomes Cadet i Absolut a Ceuta del 29 de setembre a l'1 d'octubre. Es tracta d'Ivet Carmona, Blanca Freixas, Èlia Vim, Paula Plana, Martí Estela i Laura Rodríguez.

Com a resultats més destacats, Ivet Carmona va ser 3a Cadet en 200 m obstacles. Carmona i Blanca Freixas van ser terceres també en els relleus de salvament amb tub de rescat Cadet. Finalment, Carmona va repetir bronze en els relleus d'esprint Cadet amb Èlia Vim.



Tots els resultats



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



arpuba
Personalització

972 576 134
Carrer Telers 104
17820 Banyoles

DESCOBREIX LA IMPRESSIÓ DTF
LA MILLOR QUALITAT AL MILLOR PREU



- * serigrafia
- * brodats
- * vinils
- * dtg
- * tampografia
- * sublimació
- * impressió digital
- * impressió digital directa tèxtil
- * dtg impressió digital directa to xim

www.arpuba.cat

articles promocionals - equipacions esportives - uniformitat labora i escolar

+25 anys
al teu costat

Sis medalles als campionats d'Espanya Júnior i Absolut a Màlaga

Del 26 al 30 de juliol es van disputar els campionats d'Espanya Absolut i Júnior de natació a Màlaga. El Club Natació Banyoles va ser-hi representat amb tres nedadores (Laura Estela, Aina Fernández i Mar Garmendia) amb un nedador (Marc Rodríguez), tots ells entrenats per Jordi Toca. Aquests són els resultats més destacats:

Aina Fernández:

campiona d'Espanya en 200 m braça i en 400 m estils Júnior (bronze en categoria absoluta!) i bronze en 800 lliures i en 100 m braça Júnior (8a absoluta).

Mar Garmendia:

bronze en 100 m lliures i 4a en 50 m lliures Júnior.

Marc Rodríguez:

6è en 50 m papallona i en 400 m lliures i 7è en 800 m lliures. Ressaltar també es van aconseguir rebaixar rècords d'àmbit gironí en 50 m lliures (Mar Garmendia) i 400 m estils (Aina Fernández).



Fernández, Rodríguez, Estela i Garmendia · Foto: Natació CNB



Aina Fernández a Israel · Foto: RFEN

Participació d'Aina Fernández al Mundial Júnior

La nedadora del Club Natació Banyoles, Aina Fernández, va participar del 4 al 9 de setembre al Mundial Júnior de natació celebrat a Netanya (Israel). Fernández va competir en les proves de 200 m estils (17a posició – 2:21.15) i de 200 m braça (18a posició – 2:34.31).

Felicitats, Aina!



Fotografia d'equip a Barcelona · Foto: Natació CNB

4a posició a la Copa Catalana Absoluta (2a divisió)

La secció de natació del Club Natació Banyoles va aconseguir la 4a posició a la Copa Catalana Absoluta de 2a divisió celebrada a les instal·lacions del CN Barcelona diumenge 29 d'octubre. Dels vuit equips participants, els dos primers pujaven a primera divisió i, el setè i el vuitè, baixaven a tercera. Per tant, el CNB seguirà una temporada més a segona divisió. Els tres primers classificats van ser el CN Atlètic Barceloneta, El CN Vic-ETB i el CN Calella. Destaquem que els banyolins van batre 15 rècords gironins en aquesta prova. A més a més, Biel Martin va millorar el rècord de Catalunya en piscina de 25 m de l'edat de 15 anys en la prova de 200 m braça amb un temps de 2:17.20.

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

- 4x100 m lliures F: 1a posició per a Laura Rodríguez, Aina González, Paula Plana i Mar Garmendia. Rècord Júnior i Absolut gironí amb 3:57.51.
- Aina Fernández: 1a posició en 400 m estils i en 200 m braça (rècord de Girona Absoluta amb 2:31.69) i 2a posició en 400 m lliures.
- Eloi Riera: 3a posició en 200 m lliures.
- Peyton Reed: 2a posició en 1peyton00 m braça i 3a posició en 200 m braça.
- Biel Martin: 3a posició en 100 m braça (rècord gironí de 15 anys amb 1:04.31) i 2a posició en 200 m braça (Rècord gironí i català de 15 anys amb 2:17.20).

- 4x200 m lliures F: 1a posició per a Paula Plana, Aina Fernández, Mar Garmendia i Laura Rodríguez. Rècord Júnior i Absolut gironí amb 8:29.75.
- Mar Garmendia: 1a posició en 100 m lliures.
- 4x 100m estils Mixt: 2a posició per a Aina Fernández, Biel Martin, Eloi Riera i Mar Garmendia. Rècord gironí amb 4:04.73.

Tots els resultats:



Divendres 22 de desembre a les 20h
Dissabte 23 de desembre a les 19h

Acabades les representacions,
xocolata i coca per a tothom

Amb la col·laboració
d'ALMA CUBRAE i VEUS DE L'ESTANY

Entrada gratuïta · www.vilavenut.eu

Organitza: Associació de veïns de Vilavenut i l'Ajuntament de Fontcoberta
Col·labora: Generalitat de Catalunya i la Diputació de Girona.

La 13a edició del Circuit Girosona tornarà a incloure el Josep Tresserras

Dimarts 31 d'octubre es va presentar a la Diputació de Girona la 13a edició del Circuit Girosona. Enguany, la competició constarà de cinc proves i va començar l'11 de novembre, amb la disputa del Trofeu Raül Ramos al Club Natació Olot. Les altres cites es repartiran durant els primers mesos del 2024. El 3 de febrer tindrà lloc el Trofeu Josep Tresserras al Club Natació Banyoles. El 6 d'abril, el Trofeu Mercat del Ram al Club Natació Vic-ETB. L'11 de maig, el Trofeu Lloret - Memorial Sensei Fusano al Club Natació Lloret de Mar i, finalment, el 25 de maig el Trofeu Ciutat de Girona al GEIEG.

En l'acte, hi van participar la vicepresidenta del Club Natació Banyoles, Dolors Pascual, l'entrenador de la secció de natació Enric Ramos i la nedadora del CNB Aina Fernández.

El Circuit Girosona va néixer amb l'objectiu de potenciar la competició d'alt nivell a les comarques gironines i Osona i per facilitar que els nedadors del territori puguin compartir piscina amb esportistes d'elit, fins i tot olímpics. És el cas, per exemple, de Jessica Vall, doble subcampiona d'Europa i bronze mundial de 200 m braça que ostenta el rècord del circuit en aquesta prova des del 2017.



Fotografia de l'acte de presentació · Foto: Ddgi

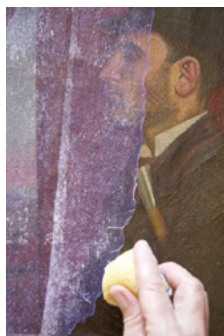
Com a novetat d'enguany, el circuit disposarà d'un sistema de cronometratge electrònic que es fa servir a les grans competicions estatals o catalanes, com el campionat d'Espanya, de Catalunya o el Circuit Català absolut.

En la classificació general absoluta només competeixen els clubs participants al Circuit Girosona, els cinc organitzadors de les proves i els vuit col·laboradors. Per

aspirar a guanyar-la, un nedador o nedadora ha de participar en un mínim de quatre de les cinc proves. En cas de competir en totes, només es comptabilitzen les quatre millors puntuacions.

Pel que fa a la classificació per clubs, se sumen els punts de totes les proves disputades, individuals i de relleus masculines i femenines, en els cinc trofeus.

 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



Sortida d'una de les categories · Foto: Pau Congost

Jordi Garcia i Nora Massanas guanyen la X Milla Urbana

Jordi Garcia (Club Natació Badalona) i Nora Massanas (Club Natació Banyoles) guanyar dissabte 30 de setembre de la 10a edició de la Milla Urbana de Banyoles, organitzada pel Club Natació Banyoles. Garcia va córrer la prova amb un temps de 4 minuts i 29 segons, mentre que Massanas ho va fer amb 6 minuts i 2 segons. Van completar el podi masculí Hamza Bouchalikh (GEiEG) i Elm Planas (CN Banyoles).

Teresa Mas de Xaxars (CN Banyoles) i Carla Plana (GEiEG) van ser segona i tercera respectivament.

A més de la Milla Urbana, també es va celebrar per tercera vegada una cursa popular de 5 quilòmetres. En aquest cas, els guanyadors van ser Nil Congost (Club Natació Banyoles – 16'13") i Sarah Patterson (GEiEG – 20'03"). Joan Salomon (Univer-

sitari) i David Garcia (Vegan Runners) van acabar en segona i en tercera posició. Mirna Moragas (Independent) i Montse Pérez (GEiEG) van tancar el podi femení.

Consulta els resultats de totes les categories.





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

Pol Espinosa, subcampió de Catalunya de Mitja Marató!



Pol Espinosa a l'arribada de la Mitja Marató · Foto: CNB

L'Atleta del Club Natació Banyoles, i també entrador de triatló, Pol Espinosa va ser segon al Campionat de Catalunya de Mitja Marató celebrat diumenge 22 d'octubre a Mollerussa. Espinosa va acabar la prova amb un temps d'1:07.02. El primer

va ser Xavi Badia i, el tercer, Ricard Pastó, tots dos de l'AA Xafatolls.

D'altra banda, Espinosa va quedar en primera posició a la prova dels 10.000 m llisos del Campionat Territorial de curses de fons en pista dissabte 30 de setembre a

Palafugell. Espinosa va completar la prova amb un temps de 34:08.26.

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

Entrevista a Jordi Fontana Entrenador de rem del CNB

“El rem a Banyoles té una salut de ferro”



Jordi Fontana a l'hangar de rem · Foto: CNB

Jordi Fontana és entrenador de la secció de rem del Club Natació Banyoles des de fa set anys. Anteriorment havia estat remer al Club, fins i tot olímpic a Barcelona'92, i ara gaudeix transmetent tot el que sap als més petits i joves.

L'objectiu d'aquestes entrevistes és aprofundir en la seva tasca perquè tots els socis i sòcies coneguim com es formen els nostres esportistes.

Com et vas introduir al món del rem?

Va ser un començament accidentat. Vaig fer un primer acostament als 12 anys provant-ho amb un amic, vaig caure a l'aigua i ho vaig deixar estar. L'any següent ja vaig començar de debò, per dir-ho així.

Quins records tens, dels jocs del 1992?

La cerimònia d'obertura dels Jocs a l'Estadi Olímpic de Barcelona va ser el millor moment. Un recinte ple de gom a gom amb els millors esportistes d'aquell moment va ser molt màgic, i més pera nosaltres que no estem acostumats aquestes multituds.

Trobes a faltar competir?

L'esport em va ajudar molt a preparar bé les coses quan vols aconseguir el millor de tu. I aquest concepte me l'he aplicat a la meua vida i als meus objectius.

I quant temps fa que ets entrenador de la secció?

Ara ja fa uns set anys. Vaig aprenent cada dia amb els esportistes i fa que sigui una feina molt motivadora.

Per què vas decidir a fer el pas d'entrenar?

Tot i estar desvinculat del rem una llarga temporada, sempre havia tingut a dins la il·lusió de tornar al rem com a entrenador. I, un dia, algú pensa amb tu i et canvia la vida. Estic molt agraït a aquelles persones que van creure en mi.

Quines categories entrenes?

Vaig començar a les categories més petites i em va anar molt bé personalment per

EL BROT

Menú entre setmana 18,50€
Menú per empreses
Dinar de Nadal per emportar
Obert el dia de Sant Esteve
Torna el Cap d'Any a Can Salvi!
Càterings
Vals regal



Can Salvi Vilavenut

972 57 24 61

@elbrot-gastronomiaradical



Fontana, a la dreta, amb Carles Grabulosa · Foto: Aina Prats

a aprendre i per a preparar-me bé. I ara estic amb cadets, juvenils, sèniors i veterans.

Quants esportistes té la secció, ara mateix?

Uns 150 esportistes entre totes les categories.

Consideres que el CNB té un bon nivell actualment?

Ara mateix estem en el millor moment de tots els temps. El rem a Banyoles té una salut de ferro. Tenim totes les categories plenes d'esportistes i eines per donar un bon servei tècnic, físic o de material.

A nivell competitiu, portem guanyant el campionat de Catalunya per clubs més de 10 anys seguits. També vull destacar el moment històric de tenir quatre esportistes i el cap d'entrenadors, Carles Grabulosa, amb possibilitats d'anar als Jocs Olímpics de París.

Per mi els objectius sempre són els mateixos: ensenyar, ajudar, acompanyar als esportistes a ser bons remers i a gaudir del rem. Els resultats després seran bons segur, encara que no depèn només

de nosaltres.

El més important és la formació?

Com he dit abans, la formació és bàsica. Per poder remar bé has de ser un esportista molt complet. Les etapes de formació són molt importants per treballar les diferents habilitats bàsiques i per conèixer i dominar el teu cos.

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

El rem és un esport molt complet, en què treballes tot el teu cos. Té una part molt bonica d'equip i Banyoles és un dels llocs més privilegiats del món per practicar-lo. Un paisatge preciós, postes de sol, aigües tranquil·les i netes, un entorn privilegiat que fa que molts equips de fora vinguin aquí a entrenar. I nosaltres ho tenim cada dia.

EL test ràpid

Un racó de Banyoles.

Al mig de l'Estany amb un bot de rem.

El teu plat preferit.

Escudella i carn d'olla.

Una cançó que et motivi.

Linoleum de NOFX.

Un lloc per desconnectar.

A dalt d'una muntanya.

Ser entrenador del CNB és...

Un privilegi de Banyoles.



Jordi Fortana a bord d'un catamarà · Foto: Aina Prats



Instants abans d'un partit · Foto: Caiac Polo CNB

Vuitena posició del Sub 21 al Campionat d'Espanya de Joves Promeses

L'equip Sub 21 mixt de la secció de caiac polo del Club Natació Banyoles va competir al campionat d'Espanya de Joves Promeses el 16 i 17 de setembre a Arcos de la Frontera, a Cadis, i va acabar en vuitena posició.

Hi van participar Carlos Ortega, Jan Pujolar, Joan Ramon, Llum Hidalgo, Oleguer Viñolas, Pau Alsina, Pau Pera i Roger López.

Fase de grups

CN Banyoles 5-3 Ciencias

Club Deportivo Piragüismo Arcos 5-1 CN Banyoles

CN Banyoles 6-6 Club Deportivo Kayak Polo Málaga

CN Banyoles 6-3 CDB Piragua Madrid

Fase 5a a 8a posició

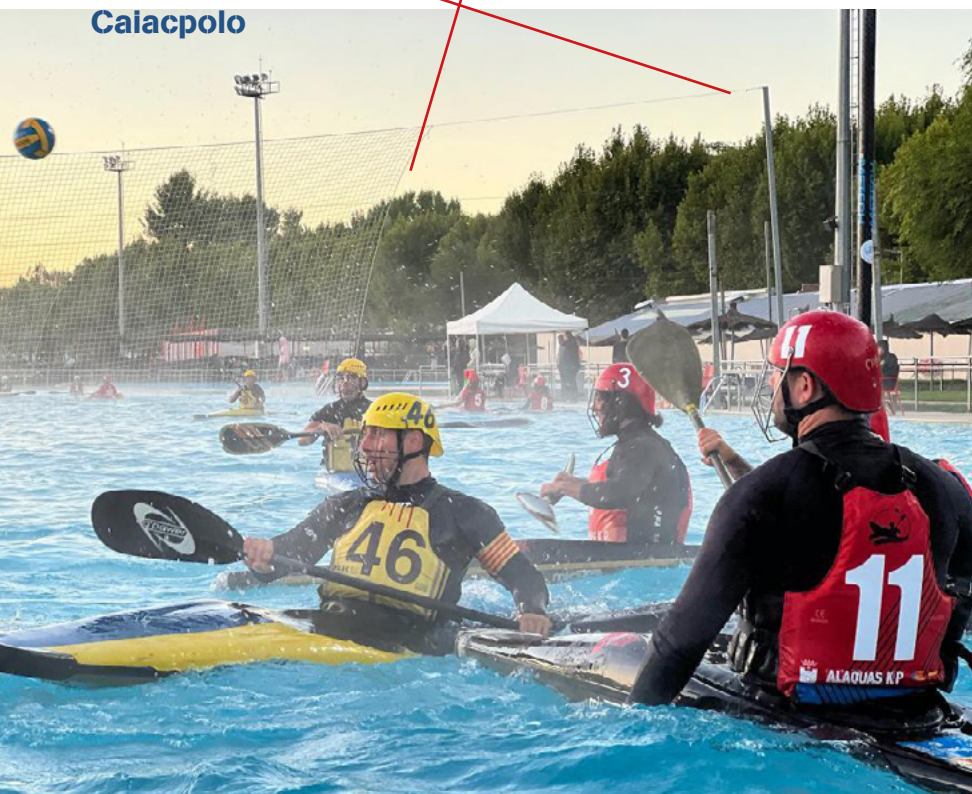
CDB Kayak Club Valdepeñas 3-1 CN Banyoles

7a i 8a posició

Club Madrileño Ciencias 6-5 CN Banyoles



Caiaacpolo



Instant d'un partit · Foto: Caiac Polo CNB



Un jugador del CNB atacant · Foto: Caiac Polo CNB

Vuitena posició del CNB al Campionat d'Espanya per Clubs

L'equip Sènior de caiac polo del Club Natació Banyoles va competir al campionat d'Espanya per clubs el cap dels dies 23 i 24 de setembre a Puerta de Hierro, Madrid. Hi van participar Albert Moreno, Ferran Carbonell, Isaac Algueró, Joan Ramon, Miquel López, Pau Alsina i Pau Feliu. El CNB va acabar en 8a posició d'un total de 17 equips.

1a fase de grups

CN Banyoles 4-0 CDB Slalom Velocidad
Club Picassent Kayak Polo 2-3 CN Banyoles
CN Banyoles 14-2 Club Piragüismo Ciudad de Lugo

2a fase de grups

RCN Rodeira de Cangas 5-1 CN Banyoles
Club Vallhermoso Retiro 2-0 CN Banyoles
Alaquàs Kayak Polo 3-1 CN Banyoles

7a i 8a posició

CD Kayak Polo Málaga 6-2 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

13a posició i 7 medalles al Campionat d'Espanya d'Esprint Olímpic



Fotografia d'equip a Galícia · Foto: Piragüisme CNB

Excepcional participació de la secció de piragüisme del Club Natació Banyoles al 54è Campionat d'Espanya d'Esprint Olímpic a Verducido (Galícia) del 21 al 23 de juliol. En aquesta competició, celebrada al Pantà de Pontillón de Castro, es van aconseguir set medalles (dos ors, dues plates i tres bronzes) i la tretzena posició a la classificació per clubs.

En la jornada de divendres, Grau Serramitjana es va proclamar campió d'Espanya en K1 200 Home Juvenil i Laia Pèlachs va ser 3a en K1 500 Dona Sènior.

També van assolir posicions de Final A David Darné, 7è en K1 500 Sènior, Patllari Camps, 9è en C1 200 Juvenil i Grau Serramitjana, 7è en K1 500 Juvenil. Mikaylo Prudki va ser 8è a la Final B en K1 500, Patllari Camps 3r a la Final B en C1 500 i David Darné 5è a la Final C en K1 1.000.

Dissabte, el dia dedicat a les embarcacions d'equip sobre 500 i 1.000 metres, es va tancar amb tres medalles banyolines: plata en K4 500 Home Sènior per a David Darné, Eudald Vilà, Blai Muñoz i Pol Busquets, plata per a Laia Pèlachs i

Aurora Figueras en K2 1.000 Dona Sènior i bronze per a Laia Pèlachs, Laura Serra, Irma Julià i Aurora Figueras en la mateixa modalitat. En K2 500 Juvenil, Grau Serramitjana i Mykhailo Prudki van ser 7ns i, en K4 1.000 Home Sènior, Ofir Chinchilla, Marc Andrade, Marc Serra i Albert Corominas van ser 7ns a la Final B.

Finalment, diumenge el CNB va guanyar dos metalls més, tots dos en categoria mixte K2. Pol Busquets i Laia Pèlachs van aconseguir la victòria i Blai Muñoz i Laia Pèlachs van ser 3rs. A la mateixa prova, Aurora Figueras amb David Darné van acabar 6ns i Eudald Vilà i Irma Julià 5ns a la Final B. En K2 200 Juvenil, Grau Serramitjana i Mykhailo Prudki van ser 1rs a la Final B, Blai Muñoz i Eudald Vilà 3rs a la Final B en K2 200 i Ofir Chinchilla, Marc Andrade, Marc Serra i Pol Busquets 4ts a la Final B en K4 200.

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



Laia Pèlachs, a la dreta · Foto: RFEP

Laia Pèlachs, 7a al Campionat del Món de Duisburg

La piragüista del Club Natació Banyoles Laia Pèlachs, juntament amb la seva companya Begoña Lazcano, van finalitzar en 7a posició en K2 500 al Campionat del Món d'esprint disputat del 23 al 27 d'agost a Duisburg (Alemanya).

L'embarcació espanyola va realitzar una gran regata a la final, lluitant per les sis primeres posicions que atorgaven plaça olímpica. El resultat obtingut, combinat amb els de la resta de països, els deixa sense poder classificar el K2 per a París.

Però encara queden opcions que la banyolina sigui als Jocs, ja que les places no són nominals i es disputaran als selectius interns.

Cal destacar la gran progressió d'aquest K2, fins ara molt especialitzat en 1.000 metres, i que en aquest campionat ha millorat amb escreix respecte a la primera Copa del Món.

Resultats del X Trofeu Ciutat de Banyoles

El Club Natació Banyoles va acollir dissabte 14 d'octubre la desena edició del Trofeu Ciutat de Banyoles i la 6a Prova de la Lliga Saül Craviotto – Laia Pèlachs. Les condicions de l'aigua i la temperatura van ser perfectes per a poder gaudir d'una jornada rodona. El CNB es va imposar a la classificació general de les dues competicions.



[Resultats individuals · Trofeu Ciutat de Banyoles](#)

[Resultats per equips · Trofeu Ciutat de Banyoles](#)

[Resultats individuals · 6a Prova de la Lliga Saül Craviotto · Laia Pèlachs](#)

[Resultats per equips · 6a Prova de la Lliga Saül Craviotto · Laia Pèlachs](#)

[Classificació provisional · 6a Prova de la Lliga Saül Craviotto · Laia Pèlachs](#)

Quatre equips de formació i l'Absolut masculí per seguir avançant



Instant d'un partit de l'Aleví · Foto: @__mie__

La temporada de waterpolo ha començat amb alguns canvis pel que fa al nombre d'equips i a les seves categories. S'ha passat de sis a cinc equips totals, però gairebé tots són amb jugadors exclusivament del Club. L'Absolut masculí, el Cadet masculí, l'Infantil mixt i l'Aleví mixt compten amb components només de la casa. En canvi, al Cadet femení hi ha una barreja de jugadores nostres i del CW Anglès. Tot seguit repassem les característiques de tots ells.

Aleví mixt.

Equip amb jugadors i jugadores de la casa. Per poder fer-lo s'ha inclòs algun jugador d'edat benjamí que no podria competir o que no tindria equip. Amb l'ajuda dels alevins (nascuts entre 2012 i 2013) comencen a formar-se i a poder jugar algun partit. Es tracta d'un grup amb moltes ganes i amb germans petits d'altres jugadors de la secció que segur que se'n sentirà molt a parlar en el futur.

Infantil mixt.

Conjunt amb jugadors i jugadores només del CNB. Equip consolidat i amb bona base, que han començat la temporada jugant molt bé i plasmant la feina feta els darrers anys. La majoria són del 2010,

que és l'any gran de la categoria, i estan demostrant l'esforç de les últimes temporades. Tot i perdre algun partit decisiu, enfronten la temporada amb moltes ganes de jugar, de competir i de seguir assolint coneixements tàctics i tècnics.

Cadet masculí.

També amb integrants exclusivament banyolins. És un grup jove format per ca-

dets (anys 2008 i 2009) i algun jugador infantil que comença a agafar confiança i a aprendre de la mà dels jugadors més grans. Tenen moltes ganes i, tot i no haver jugat junts anteriorment, ja comencen a jugar com un equip i a ajudar-se tant en atac com en defensa.

Cadet femení.

En aquesta ocasió, estan combinades amb el CW Anglès. Les cinc jugadores del CNB, tres cadets i dues infantils, formen un nou equip les selvatanes i per primer cop des de fa anys el Club torna a competir amb un equip femení. Tot i les dificultats d'un equip combinat, entrenant separades la majoria dels dies, es nota cada vegada més l'evolució de la compenetració entre les jugadores.

Absolut masculí.

L'equip Absolut afronta la temporada a segona divisió catalana, després de perdre la categoria la temporada passada, amb moltes ganes i il·lusió. Després d'uns anys a primera, una lliga per sobre del nivell de l'equip, aquesta temporada la van començar amb quatre victòries en cinc partits disputats i amb la intenció de competir per les primeres places de la classificació quan arribi el final. És un equip que combina la veterania d'alguns jugadors més grans amb les ganes i l'explosivitat de jugadors més joves.



L'equip Absolut 2023-24 - Waterpolo Banyoles



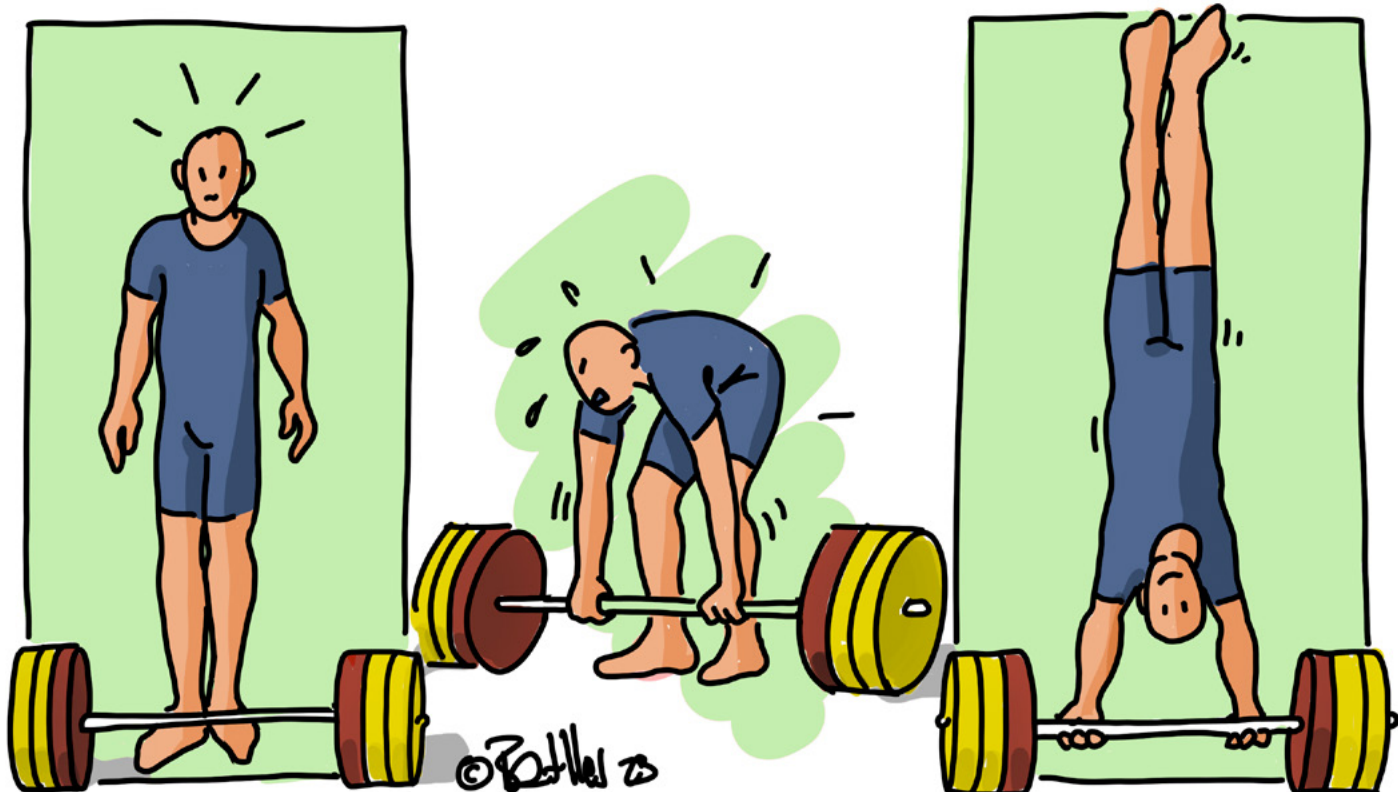
La foto de l'Arxiu

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

En aquesta fotografia s'hi veu un grup de remers en una palanca del Club Natació Banyoles. Ens faltaria saber 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



Flautes mexicanes de pollastre

Tequilas & Tacos, restaurant mexicà.

INGREDIENTS: Per a 8 persones

1 quilo de pit de pollastre cuït i esqueixat,
100 grams de ceba,
100 grams de tomàquet, 100 grams de coriandre
100 grams d'enciam, Oli vegetal al gust,
Formatge sec ratllat al gust, Crema agra,
Salsa de sofregit vermella
8 truites de blat de moro gran.

ELABORACIÓ:

Afegim a cada truita de blat de moro, el pollastre esmicolat i després l'emboliquem. Pots sostenir-la amb un escuradents perquè no es desfaci. En una paella escalfem a foc mig, l'oli que farem servir. Un cop l'oli estigui calent, fregim les flautes girant cada 2 minuts per evitar que es cremin, fins que quedin dauradetes. Piquem els vegetals que acompanyaran les flautes i, finalment, servim i banyem les flautes amb el sofregit i la crema agra.



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. en temporada d'obertura.



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 SALUS INFIRMORUM

Clínica Salus Infirorum (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.



Mas Pagès

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

· 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€.



BofillSport (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.



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.



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 (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

CORBALAN ASSESSORS - DES DE 1986

I-SEGUR BANYOLES CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL

Corbalan Assessors (Banyoles)

Contracta una assegurança i gaudeix de descomptes importants.



Escola d'Esquí RACC

Escola Descens

· 8% en classes

d'esquí i snowboard a la Molina.

· Els dilluns, compra tres forfets d'adult per 120€ i de regal una classe d'esquí o snowboard.

· Més informació a info@descens.es

o al 649 482 102



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

Tot és disseny, tot!

Paul Rand



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

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



club natació banyoles



Accés als formularis de publicitat
i descàrrega de revistes

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