

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles

Banyoles acollirà el Campionat del Món de Piragüisme de Marató 2028
Et presentem la imatge del Centenari del Club
Entrevistem a Jordi Toca i Albert Corominas
El CN Banyoles es proclama campió de Catalunya júnior de natació
DIGIROW, la nova aplicació impulsada pel Club



En Forma al Club

EFC AL TEU SERVEI.

Descobreix **En Forma al Club**, el servei totalment personalitzat i professional amb el que podràs obtenir els resultats que busques.

Informa't a cnbanyoles.cat o al 972 57 08 59



club natació banyoles

Editorial

Benvolguts/des socis/es,

Escriu aquesta editorial pocs dies abans de l'inici dels jocs olímpics, que comptaran amb una destacada representació de membres del Club Natació Banyoles.

Segurament quan rebeu la revista, ja haurà finalitzat la seva participació, per tant, independentment del resultat que obtinguin, el sol fet de participar-hi ja és un èxit tan extraordinari que és difícilment valorable per les persones foranes al món de l'esport. Que un club poliesportiu no professional com és el Club Natació Banyoles compti amb tres esportistes i un entrenador formats i vinculats a l'estructura esportiva de l'entitat té un enorme mèrit, i demostra l'excel·lent feina que es ve fent a l'entitat des de fa molt temps, perquè aquests èxits no són flor d'un dia ni fruit de la casualitat.

A més aquests dies previs als jocs, les nostres instal·lacions han comptat amb importants grups d'entrenament que han escollit Banyoles i el Club Natació per preparar la cita olímpica: equips estatals de

rem d'Espanya, d'Irlanda, de Mèxic, de Xile; els equips de triatló i piragüisme de Nova Zelanda i d'Austràlia; i altres que em deixo segur. Tots ells han gaudit d'unes condicions i d'un entorn privilegiat per la preparació dels jocs. Des del Club ens sentim molt orgullosos que aquests equips escullin Banyoles; són grups reduïts, d'alt nivell i que saben apreciar les condicions del nostre estany per a la pràctica esportiva. Segurament l'aposta per captar grups reduïts i d'alt nivell ha de ser un dels nostres objectius: grups que siguin capaços de treure profit i valorar les característiques que té el nostre estany per a l'entrenament tècnic de cada disciplina. A més tot aquest nivell ens ajuda, i molt, a millorar el nivell projecte esportiu. En aquests jocs hi haurà una bona colla de medalles olímpiques que s'hauran gestat aquí a Banyoles i espero que alguna sigui local. Molta sort a l'Esther, a en Dennis, a l'Aleix i a en Carles!

Canviant completament de tema. Aquesta revista que teniu a les mans és la darrera del mandat que vaig iniciar com a vice-

president l'any 2018, i culmina amb les eleccions del proper 3 d'octubre (a l'interior de la revista hi trobareu el calendari i el funcionament del procés electoral). Aprofito l'avinentesa per convidar a tots els socis i sòcies que vulguin formar part de l'entitat a participar-hi. La junta actual es manté amb força i confiança per seguir al capdavant de l'entitat. Fa tres anys es va dur a terme una important renovació de cara a preparar el següent mandat, que s'inicia a partir de l'octubre d'aquest any, i així arribar amb força i els deures fets al 2025, on tindrem al Club dos dels esdeveniments més importants de la història de l'entitat: el mundial de veterans de rem i el centenari de la nostra entitat.

Només em queda felicitar tots els i les esportistes del Club que ja han acabat la temporada, la qual, com ve sent habitual, ha estat plena d'èxits, i desitjar un bon estiu a totes les persones associades i que gaudeixin de les instal·lacions al màxim.

Visca el Club Natació Banyoles.



Foto portada: Silvia Puig

Sumari

03 Editorial

04 Racó del soci

05 El club informa

11 Rem

14 Mens Sana

16 Reportatge

Dos ors, dos plates i cinc bronzes al Campionat d'Espanya de rem celebrat al Club13 Natació

17 Caiacpolo

20 Reportatge

Digirow, l'aplicació que t'apropa als esports del rem i el piragüisme

22 Salvament i socorrisme

23 Natació

26 Entrevista

Jordi Toca va ser guardonat amb la placa al mèrit de la FCN

27 Piragüisme

30 Atletisme

32 Triatló

34 Waterpolo

36 Entrevista

37 La foto de l'Arxiu
L'acudit

Albert Corominas va posar punt i final a la seva carrera esportiva després de 25 anys al màxim nivell competitiu

38 Nutrició

Tajin de mandonguilles

39 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: Nora Diaz · Consell de redacció: Antoni Bramon, Albert Busquets, Lourdes Coll, Susanna Juanola, Anna Noguer Vila i Dolors Pascual.

Col·laboradors: Toni Batlles, Oscar Bonet, Sergi Fàbregas, Josep Grabuleda, Dolors Pascual, Elisabet Saus · Fotografia: Laura Batlles, Susanna Juanola, Silvia Puig, Alicia Gubert, Aina Prats, Miquel Hinojo, Pere Torres, Gerard Guàrdia · Coordinació tècnica i comercial: Laura Batlles · Disseny gràfic: graficman

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

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

Racó del soci

Per Anna Noguer

CARTA

Hola,

Soc la Sandra, visc a Taradell i em dirigeixo a vosaltres per explicar-vos el següent:

Tinc cinquanta un anys i des dels quatre nedo sempre que puc, m'agrada pensar que soc una dona d'aigua. Aquesta passió m'ha portat a participar en diferents esdeveniments esportius d'aigua salada i dolça.

El 15 de setembre de l'any 2019 vaig participar a la travessa de l'estany de Banyoles i quan faltaven 500 metres per arribar a la meta em vaig començar a trobar malament, no sabia què em passava, sentia com una força em xuclava cap a dins l'aigua, donava voltes sobre mi mateixa, desorientada, l'angoixa m'envaïa i em feia perdre el control del meu cos.

El cap d'uns minuts vaig recuperar la tranquil·litat per orientar-me i seguir fins l'arribada. Acabava de patir un ictus. Vaig sortir de l'aigua amb moviments descoordinats, això va alertar a una altra participant que em passava pel costat i em va ajudar a arribar al punt de la Creu Roja.

Encara busco a la nedadora que es va acostar a mi per ajudar-me.

L'ictus m'acabava de canviar la vida i encara no ho sabia ja que va afectar al cerebel i el tàlem; derivant un trastorn funcional de la marxa que fins a dia d'avui m'ha estat dificultant i acompanyant diàriament.

Us explico tot això perquè quasi 5 anys després he decidit que vull afrontar aquesta ferida per sanar-la i el pròxim 15 de setembre tornaré a la travessa de l'estany de Banyoles.

Fa ben poc que ens hem fet socis del Club Natació Banyoles perquè necessito interioritzar tant l'estany com l'espai d'entrenament prop d'ell i és per això que potser ens veurem; alguns dies amb cadira de rodes i d'altres amb bastó. Per mi no patiu, estaré bé, sempre acabo arribant als llocs.

Volia agrair a tota la junta del Club Natació Banyoles les facilitats que ens han donat per tornar. Ens veiem a l'aigua.

Sandra



club natació banyoles

CONTACTE AMB EL CNB

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

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

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 31/12/2024 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

Convocatòria d'elecció a la junta directiva del Club Natació Banyoles



Estimats socis i sòcies,
Acostant-se el final del mandat de la Junta actual i en aplicació de la legislació esportiva vigent, us convoquem a participar al procés electoral per escollir els membres de la Junta Directiva del Club Natació Banyoles pels propers 6 anys, que

tindrà lloc el dijous 3 d'octubre de 2024, a la secretaria del Club Natació Banyoles.

1.- Les candidatures hauran d'incloure entre 3 i 14 socis, encapçalats pel President.

2.- Els càrrecs mínims a proveir són el de President, Secretari i Tresorer.

3.- Per a ser candidat a membre de la Junta Directiva i també elector, s'haurà de ser soci numerari, major de 18 anys, conforme a l'article 8 dels estatuts del Club.

4.- La Junta Electoral (3 titulars i 3 suplents) s'elegirà el diumenge 18/8 a les 12h a la sala de socis del Club Natació Banyoles en Assemblea Extraordinària.

5.- La constitució de la Junta Electoral i la publicació del cens serà el 20/8.

6.- El cens electoral estarà exposat a la secretaria del Club fins el 30/8 a les

20h. Les reclamacions s'admetran fins aquest dia.

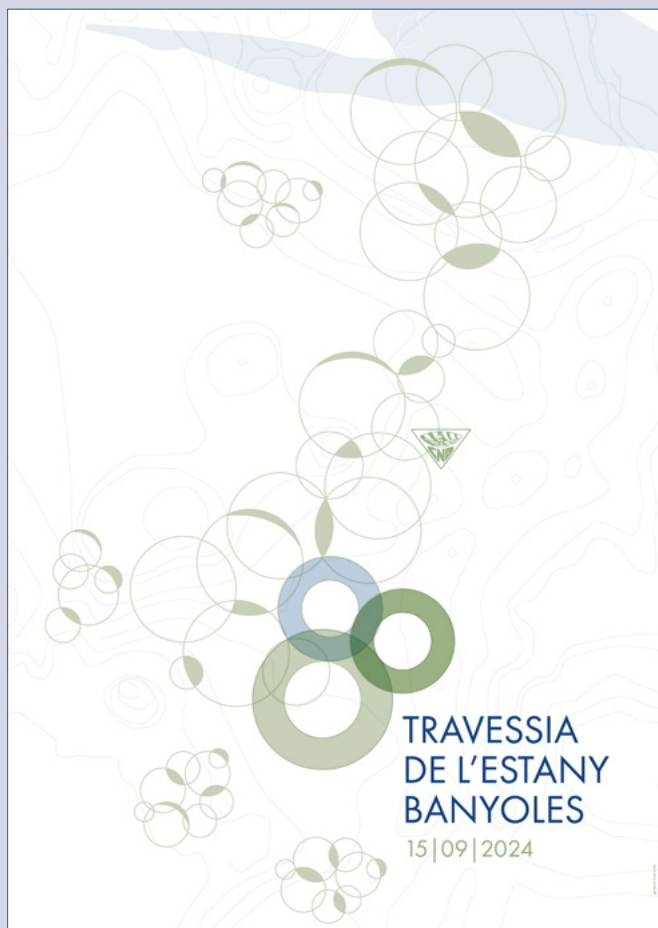
7.- Les candidatures es podran presentar entre el 3/9 i el 12/9.

8.- El dia 13/9 hi haurà la proclamació de candidatures. En cas d'haver-hi una sola candidatura, aquesta quedarà proclamada.

9.- En cas d'haver-hi més d'una candidatura, les eleccions es celebraran el dia 3 d'octubre. El col·legi electoral serà a la secretaria del club i estarà obert entre les 10h i les 20h del dia 3 d'octubre.

10.- Els electors s'hauran d'acreditar amb el carnet de soci o amb el DNI, carnet de conduir o passaport.

Jordi Casanova Clusells
President Club Natació Banyoles
Banyoles, 1 d'agost de 2024



“Un imaginari camí efímer” és el protagonista del cartell de la 80a Travessia a l'Estany de Banyoles

L'Estudi Oliver Gràfic dissenya el cartell de la 80a Travessia a l'Estany de Banyoles. Com a estudi de disseny local, han capturat l'essència d'aquest esdeveniment social i esportiu de la ciutat amb un estil minimalista i elegant sobre un fons blanc. El cartell juga amb la transparència de l'aigua i unes bombolles que dibuixen un imaginari camí efímer sota l'aigua, provocat pels participants. Fent ús de diverses tècniques d'impressió i acabats, es crea una interpretació visual i personal de la travessia.

Banyoles acollirà el Campionat del Món de Piragüisme de Marató 2028

Banyoles 2028 és una realitat.

L'estany de Banyoles acollirà el 2028 el Campionat del Món de Piragüisme de Marató 18 anys després de l'espectacular mundial organitzat l'any 2010. Tornarem a demostrar al món la magnífica capacitat organitzativa d'un Club i una ciutat que ho dona tot per l'esport.

Dissabte 6 d'abril al matí va tenir lloc la convenció anual de la ICF a Londres on es votava la seu del mundial de Marató de piragüisme del 2028. Hi van assistir la delegació formada pel president del Club Jordi Casanova, Javier Herranz, president de la Real Federación Española de Piragüisme, Jordi Congost, regidor d'esports de l'Ajuntament de Banyoles i primer tinent alcalde, Melcio Farrés, vicepresident de la Federació Catalana de piragüisme, Nuri Brunsó, delegada de piragüisme a la junta directiva del Club i Miquel Vilanova, membre de la secció que va defensar la candidatura davant la Federació Internacional.



La delegació a la convenció de Londres

La candidatura de Banyoles s'enfronta a Portugal, Ponte de Lima, i Romania a Pitesti-Bascov.

Un agraïment a tothom qui ho ha fet possible especialment a l'Ajuntament de

Banyoles, la Federació Catalana de Piragüisme i la Real Federación Española de Piragüismo.

Que començi el compte enrere!

L'estudi de disseny gràfic Enserio va guanyar tres premis Laus per la imatge corporativa de la 79a Travessia a l'Estany



La imatge corporativa de la 79a Traversia a l'Estany de Banyoles creada per l'estudi de disseny gràfic Enserio, va guanyar tres premis Laus: Laus de Plata com a element de promoció, Laus de Bronze com a cartell i Laus de Bronze com a publicitat exterior estàtica.

Cada any, els Premis ADG Laus de Disseny Gràfic i Comunicació Visual reconeixen els millors projectes en més de 50 apartats d'onze categories diferents: disseny editorial, direcció d'art, tipografia, packaging, identitat visual, gràfica de

l'entorn, comunicació gràfica i publicitat, disseny digital, comunicació audiovisual, aporta i estudiants.

Els Laus tenen per objectiu promoure el disseny, projectar la seva importància cultural i econòmica per a la societat i donen suport a l'entorn professional. No és la primera vegada que l'estudi de disseny gràfic Enserio rep el reconeixement dels premis Laus, ja que des de la seva trajectòria com a creatius i dissenyadors gràfics, acumulen un total de 35 Laus en diversos projectes.

El President del Club, Toni Bramon i dissenyadors de l'estudi enserio amb els tres premis Laus



(a)phònica

Més de 1000 persones van gaudir del concert d'Albert Pla & The Surprise Band



Fotografia: Marc Sirisi

El divendres 28 de juny, l'escenari Estrella Damm Club Natació Banyoles va acollir un dels concerts de la 20a edició de l'(a)phònica, Festival de la Veu de Banyoles.

En concret, l'actuació d'Albert Pla & The Surprise Band, que van oferir l'espectacle Rumbagenarios. Més de 1000 persones es van aplegar per gaudir d'un espectacle visual, molt enèrgic i festiu amb les cançons que l'han acompanyat al llarg de la seva carrera. Aquesta era la tercera vegada que l'artista sabadellenc actuava al festival i, en concret a l'escenari ubicat al Club Natació Banyoles.

L'Estany es va omplir d'infants per gaudir de tallers i jocs creatius en família

Un any més, el Club Natació Banyoles va oferir diversió i entreteniment per als més petits a la zona de bany de l'Estany del 15 al 26 de juliol. De la mà de KINCAKAU, els dilluns 15, 22 i 26 de juliol vam deixar volar la nostra imaginació tot fent tallers creatius amb materials reciclats. Per altra banda, el divendres 19, l'Estany va ser sinònim d'art acompanyat dels artistes i germans Joan i Raimon de Palau on van tornar a pintar un quadre en directe.



Espai creatiu amb Kincakau



Pintura a la gespa amb els germans de Palau · Foto: CNB



La Fundació “la Caixa” i el Club Natació Banyoles tornen a renovar l'acord de col·laboració

La Fundació “la Caixa” i el Club renoven enguany l'acord de col·laboració que dona suport i impulsa tota l'activitat social que desenvolupa habitualment l'entitat esportiva. L'acte de signatura l'han segellat el president del Club Natació Banyoles, Jordi Casanova, i el director de Banca Institucions de CaixaBank Ivan Tibau.

Una imatge per 100 anys d'història

El Club Natació Banyoles celebrarà l'any vinent 100 anys d'història. És per aquest motiu que el 16 de maig va convocar un concurs per escollir la imatge corporativa i l'eslògan dels actes de celebració del Centenari durant l'any 2025.

En total, es van presentar fins a 7 propostes de diversos dissenyadors/es de la comarca del Pla de l'Estany. Després de valorar-les totes per membres de la Junta i experts del sector, l'eslògan i la imatge guanyadora va ser la del dissenyador Toni Batlles de l'estudi de publicitat Gràficman.



La imatge corporativa i l'eslògan dels actes de celebració del Centenari



El President del Club i Toni Batlles durant la presentació a la premsa

**DOS OPCIONS
ESPORTIVES,
DESCOBREIX-LES!**

**Del 25 de juny
al 30 d'agost de 2024**

**Per a nens, nenes,
nois i noies
de 3 a 16 anys**

CASAL INTENSIU DE REM

Del 8 de juliol al 30 d'agost

CASAL INTENSIU DE PIRAGÜISME

Del 25 de juny al 9 d'agost

MÉS INFORMACIÓ:

972 570 859 · www.cnbanyoles.cat

**Casals
d'estiu 2024**



Carles Grabulosa, Aleix Garcia i Dennis Carracedo van rebre els premis a millor entrenador i millors remers



L'entrenador Carles Grabulosa rebent el premi · Foto: CNB

Diumenge 17 de març va tenir lloc a Madrid, la Gala de Premis de la Federació Espanyola de Rem 2023. Un esdeveniment organitzat per la mateixa Federació on es reconeixia el treball i els assoliments tant de persones com institucions vinculades al Rem Nacional durant l'any 2023.

En la seva quinzena edició, va reunir a diversos esportistes i institucions vinculades al rem per honorar i premiar el seu gran esforç i resultats remarcables en aquesta pràctica esportiva. Un total de 16 premis i tres mencions especials es van entregar a l'Hotel Riu Plaza d'Espanya durant la jornada.

Carles Grabulosa, Aleix Garcia i Dennis Carracedo: millor entrenador i millors remers del 2023

Entre els premis, hi va haver una gran representació del Club Natació Banyoles

demonstrant, una vegada més, el gran nivell d'elit de la secció de rem del Club. El Premi al remer i remadora de 2023 va ser per als vuit integrants dels bots estatals classificats per els Jocs Olímpics de París,

entre ells Dennis Carracedo amb la modalitat de pes lleuger i Aleix Garcia al doble scull pesant.

Per altra banda, els premis no es van quedar aquí, ja que el Premi a Millor Entrenador de l'any 2023 va ser per Carles Grabulosa, tècnic i coordinador de la secció de rem del Club i Javier Martínez, ambdós entrenadors del bot lleuger masculí de Caetano Horta i Dennis Carracedo i del femení de l'Aina Cid i l'Esther Briz.

Menció Especial Miquel Planas

Entre tots els premis entregats, hi va haver una Menció Especial a títol pòstum per la tasca com a voluntari de Miquel Planas. Durant més de vint anys Planas va estar vinculat a la secció de rem del Club coordinant l'equip de catamarans durant les competicions. La seva família va recollir el guardó i el seu fill, Sergi Planas, va reivindicar la importància del voluntariat per dur a terme totes les cites esportives.



El President, Aleix Garcia, Carles Grabulosa i Dennis Carracedo · Foto: CNB



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



Foto: Rob Mamely

Un or, sis plates i tres bronzes al Campionat d'Espanya a Sevilla

Del 21 al 23 de juny es va disputar a Sevilla el Campionat d'Espanya de rem en les categories cadet, juvenil i sènior on el Club va aconseguir un total d'un or, sis plates i tres bronzes. Manel Balastegui es va emportar la medalla d'or en la categoria 1XSM.

Del "Medallero Campeonato de España de Remo Olímpico" el Club va quedar en una 8a posició, del "Trofeu Iberdrola del Campeonato de España" el trofeu que promociona les categories femenines, també va quedar en una 8a posició i en el "Trofeo Paco Montes" es va aconseguir una 5a posició.

Per altra banda, la Paula Tarradas, l'Aina Artman i l'Igor Teixidor, van ser seleccionades i seleccionat per la Selecció Espanyola i es van quedar uns dies a Sevilla preparant el Mundial.

Resultats Plata:

- **Plata: 8+CF**, Ixchel Tura, Judit Vilà, Elisenda Torrent, Rita Estarriola, Joana Casellas, Sara Compte, Joana Massanes, Estel Sagristà, i la Berta Salado al timó.
- **Plata: 4-CF**, Elisenda Torrent, Joana Casellas, Rita Estarriola i Sara Compte.
- **Plata: 4-CM**, Martí Faixeda, Pol Mir, Jan Lluís i Biel Busquets.
- **Plata: 2xJM**, Nisart Arbib i Esteve Masanes.
- **Plata: 2xSF**, de Paula Tarradas i Aina Artman
- **Plata: 4xSM**, de Manel Balastegui, Igor Teixidor, Jordi Jofre i Bruno Raimondo.

Resultats Bronze:

- **Bronze: 2-CF**, de Ixchel Tura i Judit Vilà
- **Bronze: 2-JM**, de Joan Sanchez i Pere Andreu
- **Bronze: 4-CM** Martí Faixeda, Pol Mir, Jan Lluís i Biel Busquets

Resultats generals:

- **4ts: 8+SM**, Joel Lluís, Manel Balastegui, Jordi Jofre, Aniol Martí, Igor Teixidor, Bruno Raimondo, Matvey Gorshkov, Andreu Boix i Arnau Salado al timó.
- **5ens: 2-SM**, de Joel Lluís i Aniol Martí.
- **7ens: 8+CM**, Jan Lluís, Biel Busquets, Martí Faixeda, Pol Mir, Lluc Cortina, Biel Picart, Aniol Valentí, Lluc Badia i Arnau Salado al timó.
- **8ens: 4xJF**, Emma Ceres, Carina Torres, Lei Hostench i Maria Cuadros.



Aleix Garcia i Rodrigo Conde amb la medalla de plata

L'elit del rem espanyol es va desplaçar a Hongria per celebrar el Campionat d'Europa durant el 27 i 28 d'abril.

En aquest campionat, ens van representar l'Aleix Garcia i en Dennis Carracedo, juntament amb l'entrenador de la secció, en Carles Grabulosa. Els dos banyolins van fer un gran paper en la cita prèvia dels Jocs Olímpics que es realitzaran aquest estiu a París.

En Dennis Carracedo va competir en el doble scull lleuger, juntament amb en Caetano Horta. Aquest bot entrenat per en Carles Grabulosa, va fer un campionat excel·lent aconseguint una merescuda cinquena posició.

L'elit del rem espanyol es va desplaçar fins a Hongria per celebrar el Campionat d'Europa

L'Aleix Garcia va competir en el doble scull pesat, juntament amb en Rodrigo Conde entrenats per en Pol Gené. Aquest bot, va tocar el cel aconseguint una medalla de plata.

Des de la secció de rem i el Club, felicitem ambdós esportistes pels resultats que van obtenir durant el campionat i els animem a seguir com fins ara per afrontar al màxim les següents Olimpíades.



Aleix Garcia i Rodrigo Conde





Podis de diferents categories i modalitats · Fotos: Aina Prats

El CN Banyoles Rem revalida el títol de Campió de Catalunya

Durant el cap de setmana del 8 i 9 de juny, el Club va celebrar el Campionat de Catalunya de banc mòbil organitzat pel mateix Club i la Federació Catalana de Rem.

Una competició on hi van participar un total de deu clubs catalans en les diferents modalitats de 8x, 4x, 4-, 2x, 2- i 1x en les categories d'aleví masculí, femení i mixt, infantil masculí, femení i mixt, cadet masculí i femení, juvenil masculí i femení, sènior masculí i femení, veterà masculí, femení i mixt.

Els Clubs participants van ser

- Club Natació Banyoles
- Club Rem Delta
- Club de Rem Tortosa
- Club Nàutic Amposta
- Club Esportiu Olímpic Barcelona
- Reial Club Marítim de Barcelona
- Club Nàutic La Ràpita
- Xons Rem Empuriabrava
- Barcelona Club de Rem
- Reial Club Nàutic de Tarragona

El CN Banyoles Rem va revalidar el títol de Campió de Catalunya seguit del Club Nàutic Amposta i del CN Tarragona que s'han emportat la segona i la tercera posició respectivament.

DELULU IS THE SOLULU

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



Il·lustració: Toni Batlles

Ja fa temps que la paraula 'delulu' inunda les xarxes socials (a Tiktok té més de 6 milions de visites). Ve de l'anglès '*delusional*' (il·lusori o delirant) i fa referència a una 'filosofia' de vida positiva que està calant entre els més joves (generació Z principalment)*. La podem veure en enganxines, samarretes, cartells, tasses i en un munt de merchandising més.

El que ha començat com una tendència viral, s'ha convertit en un fenomen cultural.

Té el seu origen en els seguidors de la música pop coreana (k-Pop) on *delulu* s'utilitzava -fa uns deu anys- de forma més aviat despectiva per a referir-se als fans, il·lusos, d'ídols als quals somiaven conèixer, fer-se amics o, fins i tot, ca-

sar-s'hi. I eren feliços només imaginant que aquell somni es complia. Però amb el temps el seu significat ha anat canviant: ara és una 'filosofia' de vida en què l'autoconfiança i l'autoafirmació són les bases, amb la idea que la nostra vida és la que els nostres pensaments dictin.

Consisteix en imaginar una realitat millor que la que un té amb l'objectiu que s'aca-

bi complint. Ja no es tracta de mirar-se al mirall i dir en veu alta 'tot anirà bé', sinó que ara la persona s'ho ha de creure de veritat i sense límits, construint en la seva ment una imatge o idea que no és la real. És mirar el món posant el focus en coses que et fan feliç només amb imaginar-les, encara que siguin inassolibles. Segons * 'The Guardian' es tracta d'una forma d'utilitzar l'autoengany com una manera de cuidar-se un mateix.

Així, l'expressió 'Delulu is the solulu' (ser delirant és la solució als problemes) té a veure amb atrevir-se a somiar a gran escala i a ser optimista en tots els aspectes de la vida, amb la idea que pensar d'aquesta manera 'màgica-espiritual' ajuda a aconseguir que ens passin coses bones, com la teoria de l'atracció (segons aquesta teoria pseudocientífica, els pensaments positius atrauen resultats positius i la ment negativa atrau resultats negatius).

Tenir una visió positiva de la vida és quelcom beneficiós: fomenta la sensació d'optimisme i d'alegria afavorint d'aquesta manera una major resistència emocional, ja que crear i visualitzar pensaments positius ajuda a afrontar millor els problemes de la vida real, disminueix l'estrès i empodera la persona. A més, pensar en positiu allibera hormones com l'oxitocina i la dopamina, que són generadores de benestar. Però si aquesta visió distorsiona la realitat, si es deixa en mans del 'destí' la solució

de tot, si es desdibuixa la línia entre el que és possible i el que és imaginari, si es canvia l'esforç per la inacció, no cal dir que pot ser altament nociu, desconnectant de la realitat i aportant decepció i frustració quan les expectatives no es compleixen. Només amb voler una cosa no n'hi ha prou per aconseguir-la.

Hi ha qui diu que es tracta d'una reformulació de les velles consignes d'auto-ajuda o una versió moderna de la teoria de l'atracció. Hi ha qui creu que és la resposta d'una part de la generació més jove a la soletat, a l'aïllament o a l'hostilitat de la societat actual. El que està clar és que submergir-se en l'autocomplaença i l'auto-il·lusió com mecanismes de supervivència emocional és un recurs com la ràbia, l'apatia o la resignació davant una realitat que no els és còmode. Senzillament es refugien en una realitat alternativa.

En el món de la moda i l'estètica, la tendència *delulu* promou una moda sense restriccions amb influències del surrealisme, la ciència ficció i el cyberpunk, i convidant a l'experimentació i a la redefinició estètica, amb colors vius i combinacions de teixits i estampats inesperats, sense límits temporals ni d'estil, desafiant les percepcions convencionals de la bellesa i la funcionalitat. La idea és que cada persona és un llenç blanc que està llest per ser pintat amb la pròpia creativitat. La base, però, és l'individualisme.

Aquesta 'filosofia' ens hauria de servir a tots com un recordatori que la realitat pot ser moldejada, reinterpretada i controlada per la percepció individual. Serveix per sentir-se protagonista i centrar-se en allò que un vol. No es tracta d'autoenganyar-se, no és la solució per aconseguir el que es vol en la vida, però sí tenir sempre present que el poder de la teva ment pot canviar la teva vida. L'autoconfiança és un dels elements clau de l'autoestima.

"Que tots els teus delulu es tornin trullu perquè ser dululu és la solulu" ;·P

(*) Nascuts entre el 1994 i el 2012 (veure article "A quina generació pertanyes?" de la Revista núm 77)



Solució a l'exercici de creativitat anterior: [La vídua.](#)

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Un de fàcil... Què surt menys car: convidar dues vegades un amic al cinema o convidar una vegada dos amics al cinema?

(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



Dos ors, dos plates i cinc bronzes al Campionat d'Espanya de rem celebrat al Club

El Club Natació Banyoles va acollir del divendres 5 al diumenge 7 de juliol el Campionat d'Espanya de Rem en les categories aleví, infantil i veterà.

Al Campionat hi van participar un total de 65 clubs, 7 d'Andorra, 3 d'Aragó, 5 d'Astúries, 9 de Cantàbria, 10 de Catalunya, 4 de la Comunitat Valenciana, 10 de Galícia, 4 de Madrid, 12 del País Vasc i 1 de Castella la Mancha. En total hi van haver 700 participants aproximadament i 380 embarcacions.

A nivell de resultats el Club va aconseguir:

OR:

- **2xAF:** Nora Alonso i Mar Pastor
- **4xIM:** Arnau Tura, Lluç Font, Ixent Torres i Pau Mercader

PLATA:

- **1xVF:** Berta Duran
- **4xAM:** Roger Estarriola, Lluç Vilarnau, Nil Font i Lluç Codina

BRONZE:

- **4xAMixte:** Berta Comas, Unai Grabulosa, Biel Nevado i Rita Sureda
- **2xAF:** Laia Mercader i Elsa Punset
- **4xIMixte:** Arnau Martí, Dana Punset, Érick Nevado i Nora Cuadros
- **4xVM:** Jaume Casellas, Jordi Arteman, Xavi Boix i Salvador Martí
- **4xVF:** Berta Duran, Collell Brugada, Clara Casanova i Cristina Tàpia

En resum, ha estat un bon campionat amb molts bons resultats per tancar la temporada.





Caiacpolo



Equip senior masculí celebrant l'ascens

Els dos equips sèniors de Caiacpolo aconseguixen l'ascens a primera i segona divisió



Durant el cap de setmana del 6 i 7 de juliol, es va disputar el quart i últim torneig de la Lliga Nacional Espanyola de Caiac Polo de la 2a divisió sènior masculí a Verducido, Pontevedra. L'equip va aconseguir una 3a posició però el més important de tot és l'ascens cap a primera divisió de cara a la temporada vinent.

L'equip absolut, format per Albert Moreno, Miquel López, Esteve Arbeloa, Ferran Carbonell, Pau Alsina, Carlos Ortega i Roger López, van obtenir els següents resultats:

Fase de grups:

Combarro 10 – 3 CN Banyoles
Retiro 2 – 4 CN Banyoles
Alaquàs 1 – 9 CN Banyoles
Valdepeñas 5 – 4 CN Banyoles

Semifinal 1r i 4t:

Burriana 3 – 2 CN Banyoles

Final tercer i quart lloc:

Valdepeñas 1 – 5 CN Banyoles

Per altra banda, el cap de setmana del 13 i 14 de juliol, l'equip sènior de tercera divisió format per Blai Bofill, Gerard Ruiz, Isaac Alguero, Jaume Planas, Mateu Farres i Oleguer Viñola, es va desplaçar fins a Verducido per obtenir una segona posició en el torneig i aconseguir també l'ascens a segona divisió com a campions de Lliga.

Resultats:

Fase de grups:

Alberche 1 – 9 CN Banyoles
Málaga 2 – 3 CN Banyoles
Alaquàs 4 – 14 CN Banyoles
Piragua Madrid 3 – 5 CN Banyoles

Semifinal primer i quart:

Penedo 2 – 4 CN Banyoles

Final primer i segon:

Umia 4 – 2 CN Banyoles

L'equip femení sub21 va aconseguir la primera medalla de bronze

L'equip femení sub21 de Canoe Polo del Club, va aconseguir el seu primer podi amb una tercera posició en el segon torneig de la Lliga Nacional Espanyola el dissabte 8 de juny a Parla, Madrid.

L'equip format per Aduvina Sánchez, Coral Coll, Judit Planagumà, Llum Hidalgo i Mariona Tarradas, va fer una magnífica feina en un torneig que va ser molt intens i es va penjar la medalla de bronze i aconseguint també, la tercera posició a la Lliga.

Resultats de la competició:

Fase de grups:

Arcos 4 – 3 CN Banyoles
Alaquàs 2 – 3 CN Banyoles
Ciencias 1 – 4 CN Banyoles
Oxio 3 – 2 CN Banyoles

Semifinal 1r i 4t:

Oxio 7 – 2 CN Banyoles

Final tercer i quart lloc:

Alaquàs 6 – 7 CN Banyoles



L'Estany va acollir el Tercer Torneig de la Lliga Nacional Espanyola



Equip senior masculí · Fotos CNB



Equip mixt

Durant el cap de setmana del 29 i 30 de juny, l'Estany va acollir el tercer torneig de la Lliga Nacional Espanyola de Caiac Polo en els categories de tercera divisió sènior i primera divisió sub21.

L'equip sènior, format per Arià Compte, Gerard Ruiz, Isaac Alguero, Jaume Plana, Lluís Reverter, Mateu Farrés, Miquel López, Oleguer Viñola i Pau Feliu, van aconseguir una primera posició. L'equip cada vegada està més aprop de l'ascens a Segona Divisió Sènior.

Fase de grups:

Alaquàs 1 – 14 CN Banyoles

Málaga 2 – 4 CN Banyoles

Arcos 1 – 12 CN Banyoles

Piragua Madrid 3 – 10 CN Banyoles

Semifinal primer i quart:

Umia 0 – 5 CN Banyoles

Final primer i segon:

Burriana 4 – 5 CN Banyoles

Per altra banda, l'equip Sub21, format per Blai Bofill, Coral Coll, Carlos Ortega, Ferran Masanas, Jan Pujolar, Joan Pera, Judit Planagumà, Llum Hidalgo, Mariona Tarradas i Roger López, van obtenir una setena posició.

Fase de grups:

Piragua Madrid 5 – 5 CN Banyoles

Málaga 9 – 1 CN Banyoles

Alaquàs 7 – 3 CN Banyoles

Semifinal cinquè i setè:

Castellón 4 – 3 CN Banyoles

Final setè i vuitè:

Oxio 1 – 6 CN Banyoles



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



arpuba
Personalització

972 576 134

Carrer Telers 104
17820 Banyoles

DESCOBREIX LA IMPRESSIÓ DTF

LA MILLOR QUALITAT AL MILLOR PREU



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

+25 anys
al teu costat

www.arpuba.cat



articles promocionals - equipacions esportives - uniformitat labora i escolar



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



Digirow, l'aplicació que t'apropa als esports del rem i el piragüisme

Digirow és l'aplicació per a dispositius mòbils impulsada des del Club Natació Banyoles i que està dirigida a tothom que vulgui practicar les modalitats de rem i piragüisme. L'APP té per objectiu que les persones usuàries tinguin la màxima informació al voltant de l'activitat que desenvolupen a l'Estany de Banyoles, així com permet participar en reptes motivadors per millorar els resultats o "competir" amb d'altres esportistes.

Tenir-la descarregada també augmenta la teva seguretat, i és que podràs avisar si tens qualsevol incidència durant l'activitat. Aquest avís d'emergència ens arribarà directament i farà que puguem activar els protocols necessaris.

L'APP també ajuda a tenir més coneixement del nostre entorn, ja que un cop donat d'alta a la plataforma s'informa a totes les persones usuàries de quin ha de ser el comportament a l'hora de fer esport en un entorn com és l'Espai Natural Protegit de l'Estany de Banyoles. Es dona a conèixer la normativa general, les normes de navegació, les zones autoritzades, a més d'explicar la gran varietat d'espècies de fauna i flora que formen part de l'ecosistema de l'estany. Per acabar aquest 'curs', a través de dos vídeos, es mostren les nocions bàsiques i com tractar el material a l'hora de practicar el rem i el piragüisme.

En definitiva, Digirow és una aplicació que dona un valor afegit a l'experiència

esportiva de la pràctica del rem i el piragüisme, pensada tant com per esportistes d'elit com per a persones que vulguin fer les seves primeres passes en aquestes dues modalitats aquàtiques.

Amb DIGIROW podràs:

- Reservar el teu material en línia
- Registrar la teva activitat física
- Participar en reptes esportius
- Rebre alertes i avisos al teu mòbil
- Avisar si tens un problema durant l'activitat

DIGIROW una aplicació que dona valor afegit a l'experiència esportiva del rem i el piragüisme!

Et presentem DIGIROW,
una nova aplicació pensada
per apropar els esports
del rem i el piragüisme
a tots els públics





Albert Corominas i Joan Fontanet · Foto: CNB

Entrevista a Joan Fontanet, veterà de la secció de rem

Joan Fontanet explica que l'APP Digirow és l'eina ideal perquè cada usuari tingui un registre exacte dels seus entrenaments, un fet que enriqueix l'experiència dels esportistes, alhora que té una vessant motivadora per millorar els registres.

Respecte a l'apartat de seguretat apunta que el botó de SOS és també molt útil per si la persona té algun problema a l'aigua, ja sigui perquè ha bolcat o perquè no pot tornar a pujar al bot. A més de guanyar en seguretat també es guanya en eficiència ja que fins ara o esperaves a que passés algú altre o cadascú s'havia d'espavilar pel seu propi compte.

Per altra banda, un aspecte rellevant és també l'apartat on es fa referència a les normes de comportament als camps de

regates. En aquest sentit, remarca que serà important que la majoria de persones que remi per l'Estany tinguin l'aplicació descarregada per tal d'assegurar que tothom tingui aquesta informació al seu abast. A més, d'aquesta manera a través de l'APP també es podrà controlar l'afluència de bots a l'aigua, evitant que hi hagi massa embarcacions en un mateix moment. Serà una bona manera de crear una planificació, en especial, quan altres clubs vinguin a l'Estany a fer els seus entrenaments.

Albert Corominas, entrenador de la secció de piragüisme

L'APP Digirow és una eina molt útil pel cursos d'adults que estem fomentant des de la secció de piragua del Club Natació Banyoles, ja que ens permet fer un control

i el seguiment de les àrees on s'estan desenvolupant les activitats.

És especialment interessant per quan aquests grups de piragüistes facin les activitats sols, sense els entrenadors, ja que l'aplicació senyalitza a la perfecció aquelles zones de l'Estany que estan protegides i a les quals no s'hi pot accedir per no malmetre la fauna i la flora que hi habita.

A nivell esportiu, a més també ens dona dades dels temps parcials, el nombre de palades que estan fent i per tant ens proporciona informació per guiar-los i fer entrenaments més acurats a cada persona.

Per últim, un altre punt a destacar és l'element de seguretat de l'APP, ja que estem parlant de persones que moltes d'elles s'inicien en el món del piragüisme, i en el cas que pateixin qualsevol incidència a través de l'aplicació ens ho poden fer saber i així nosaltres podem ajudar-les immediatament.

En definitiva, des de la secció considerem que és una gran per aquest perfil de soci i aficionat al piragüisme.

La Laura Rodríguez, la Blanca Freixas, en Martí Estela i en Blai Planas van competir al Campionat d'Espanya de Salvament i Socorrisme

Des del 3 fins al 5 de maig es va disputar el XII Spanish Open – V Europe Cup en les categories juvenil, júnior i absolut de salvament i socorrisme a les instal·lacions Esperanza Lag a la localitat d' Elx, Alicante.

La Laura Rodríguez, la Blanca Freixas, en Martí Estela i en Blai Planas van participar al campionat aconseguint millors marques personals i dues medalles en el cas de la Laura. Destacar també que la nedadora està actualment al llistat de seguiment de l'Espanyola de la preselecció júnior.

Laura Rodriguez amb una de les medalles al Campionat d'Espanya



Els resultats van ser:

Categoria juvenil femení

Laura Rodríguez Bosch

- 1r posició en els 200m obstacles MMP
- 2n posició en els 100m combinada MMP
- 5a 50m arrossegament maniquí MMP

Blanca Freixas Torrent

- 6a 200m obstacles MMP
- 21a 50m arrossegament maniquí MMP
- 31a 100m socorrista

Categoria júnior masculí

Martí Estela Jordà

- 4rt 200m obstacles MMP
- 18è 50m arrossegament maniquí MMP
- Biel Planas Vilagran
- 18è 200m obstacles MMP
- 24è 50m arrossegament maniquí MMP
- 31è 100m combinada MMP

Relleus

- 4rtes en llançament corda juvenil femení
- 9ns llançament corda júnior masculí

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

El Club va acollir el Campionat de Catalunya de Salvament i Socorrisme

El Club Natació Banyoles va acollir durant el cap de setmana 27 i 28 d'abril, el Campionat de Catalunya de Salvament i Socorrisme on hi van participar totes les categories i va reunir aproximadament uns 100 esportistes.

El primer dia de la competició, el dissabte, va ser el torn dels més petits, els infants i els cadets, que van demostrar motivació, concentració, lluita i molt bona actitud a nivell de competició. El segon dia, diumenge, els juvenils, júnior, absoluts i master van obtenir molts bons resultats, moltes millors marques personals i mínimes a part de poder preparar-se pel Campionat d'Espanya del 3 al 5 de maig a Elx.

En general, va ser una competició molt emocionant on les entrenadores van sentir-se molt orgulloses de cada un i cada una dels i les esportistes pel treball realitzat i la seva constància.



Nedadors i nedadores del Club



El nedador Biel Martín aconsegueix tres Millors Marques Estatals durant el Campionat d'Europa Júnior de natació

El nedador Biel Martín va desplaçar-se fins a Vilnius, Lituània per participar al Campionat d'Europa Júnior de natació que es va disputar del 2 al 7 de juliol. En Biel va competir el dijous 4 a la prova dels 200 m braça i el dissabte 6 els 100 m braça. El nedador va aconseguir passar a la semifinal dels 200 m braça on va obtenir Millor Marca Nacional de 16 anys amb 2.17.24. Finalment, va quedar 15è d'Europa aconseguint també Millor Marca Nacional de 16 anys amb 2.16.53.

Va finalitzar el campionat amb la prova dels 100 m braça amb una 26a posició on també va obtenir Millor Marca Nacional de 16 anys amb 1.03.67.



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

SERVEIS PROFESSIONALS DE SALVAMENT I SOCORRISME



Benjamins de natació

La final Territorial de natació: una bona experiència pels benjamins de la secció

Els nedadors i nedadores més petits de la secció de natació es van desplaçar el cap de setmana del 14 al 16 de juny fins a les piscines Bernat Picornell per participar a la Final Territorial Benjamí de natació.

Pels benjamins de la secció, van ser uns dies intensos i de primeres vegades, però al mateix temps d'una bona experiència i sobretot, companyerisme.

Destaquem els següents resultats:

- Lluc Varela i Satorras
2n en 200 m lliures (11'5 anys)
- Marco Mazuera Sabogal
1r en la Q64 i 1r en 200 m estils (11 anys)
- Arlet Coll Güell
4a en 200 m estils (11'5 anys)
- Bernat Pont Sans
5è en 200 m estils (11'5 anys)
- Tània Arpa Duran
6a en 200 m estils (11'5 anys)
- Martina Tarrats Planas
6a en 200 m lliures (11 anys)
- Lluís Armengol Mencion
7è en 200 m estils (11'5 anys)

En la classificació general per equips, els benjamins van aconseguir una 7a posició.

Les alevines Júlia Plana i Isona Montcanut destaquen al Campionat de Catalunya Aleví de Natació

El Campionat de Catalunya Aleví de natació es va portar a terme del 20 al 23 de juny a Reus. Va ser un campionat on especialment van destacar les alevines Júlia Plana i Isona Montcanut pujant al podi fins a vuit vegades en total. A part, també es van aconseguir 10 diplomes (Blanca Serra, Maria Planella, Naia Alsina, Martí Casellas i Júlia Plana)

Resultats dijous tarda:

- Isona Montcanut 1ra 50 esquena 12 anys
- Blanca Serra (diploma) 8a 100 braça 13 anys
- Maria Planella (diploma) 8a 100 braça 12 anys

Resultats divendres matí:

- Isona Montcanut 1a 50 lliures 12 anys
- Naia Alsina (diploma) 4a 800 lliures 13 anys
- Júlia Plana 1a 200 papallona 12 anys

Resultats divendres tarda:

- Isona Montcanut 2a 400 lliures 12 anys
- Júlia Plana 3a 50 papallona
- Naia Alsina (diploma) 8a 400 lliures 13 anys
- Martí Casellas (diploma) 6è 100 lliures 13 anys
- Maria Planella (diploma) 4a 200 braça
- Relleu 4x100 lliures femení 4tes (Marfil Ereza, Vinyet Vaquero, Isona Montcanut i Naia Alsina)

Isona Montcanut



Resultats dissabte

- Isona Montcanut 1a 100 lliures 12 anys
- Naia Alsina (diploma) 4a 100 lliures 13 anys
- Maria Planella (diploma) 4a 400 estils 12 anys
- Júlia Plana (diploma) 5a 100 esquena 12 anys
- Relleu 4x200 lliures mixte 7ns (Arnau Rodríguez, Isona Montcanut, Martí Casellas, Naia Alsina)

Resultats diumenge:

- Naia Alsina (diploma) 4a 200 lliures 13 anys
- Isona Montcanut 1a 200 lliures 12 anys
- Martí Casellas 8è 100 esquena 13 anys
- Júlia Plana 1a 100 papallona 12 anys
- Relleu 4x100 estils femení 7nas (Isona Montcanut, Blanca Serra, Júlia Plana i Naia Alsina)

Júlia Plana



El Club Natació Banyoles campió de Catalunya Júnior



Equip CN Banyoles de natació · foto: CNB



Aina Fernandez amb la medalla

Del 5 al 7 de juliol es va portar a terme el Campionat de Catalunya Júnior i Absolut de natació i el 32è Trofeu Ciutat de Mataró a la capital del Maresme. Amb el campionat, es va donar per finalitzada la temporada aconseguint la victòria per equips amb 1.830,00 punts per sobre del CN Sabadell (1.792,00 punts) i el CN Sant Andreu (1.676,50 punts)

A nivell general, es van aconseguir moltes millors marques personals, rècords de Girona i Girosona i en total 38 medalles, 14 d'or, 12 de plata i 12 de

bronze, a més de 9 quarts posicions.

Destacar principalment els resultats de l'Aina Fernández que va aconseguir la primera posició per punts FINA i també la primera posició en els 200 m braça amb 780 punts. El relleu 4x100 estils mixt format per Blai Planas, Aina Fernandez, Eloi Riera i Mar Garmendia va obtenir una 2na posició amb 4:07.44. i el 4x100 estils femení format per Paula Plana, Peyton Reed, Aina Fernandez i Mar Garmendia van aconseguir una 3a posició amb 4:28.41.

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

L'escriptor Ray Bradbury va dir: "Estima el que fas i fes el que estimes. Si no t'agrada el que fas, no ho facis"

És per aquest motiu que les entrevistes d'aquesta edició de la revista, les dediquem a dues persones clau del Club, en Jordi Toca i l'Albert Corominas. En Toca tècnic de natació i Corominas de piragüisme, qui ben segur estimen el que fan.

Jordi Toca va ser guardonat amb la placa al mèrit de la FCN



Dimarts 9 d'abril a la tarda, dins el marc de la XX Diada de la Natació Catalana, es van lliurar els guardons anuals de la Federació Catalana de Natació.

L'entrenador de la secció de natació, Jordi Toca, va ser guardonat amb la placa al mèrit de la FCN per la seva gran tasca com entrenador de natació del Club.

És un reconeixement a tota la seva trajectòria professional, en especial en els darrers anys on el fruit d'aquest treball es veu reflectit en els bons resultats tant a nivell català i nacional, a més en la classificació de diversos nedadors i nedadores que participen i han participat en competicions internacionals.

Quants anys fa que treballes com a tècnic de natació al Club? Has estat tota la vida vinculat al món de la natació?

De ben petit vaig entrar al Club com a nedador, després vaig fer waterpolo i finalment he acabat sent tècnic. Vaig ser monitor fent cursets al Club quan tenia 21 anys. Al cap d'uns tres o quatre anys ja vaig començar com a segon entrenador i vaig ser-ho uns quatre anys més. Finalment, quan en tenia 26 vaig aconseguir ser el primer

entrenador. En total fa 24 anys que soc tècnic de natació i vinculat al Club ja en farà casi 30.

Què, qui o com va fer que decidissis dedicar-te a la natació?

Doncs la veritat vaig anar encadenant una sèrie d'esdeveniments. La carrera que estava estudiant no m'estava agradant, i vaig tenir l'oportunitat de venir a treballar al Club. Un cop vaig començar de monitor em va començar a agradar tot aquest món, tot i que sempre m'havia agradat la natació. Després de treballar com a segon

entrenador, tenia l'aspiració de ser el primer i un cop ho vaig aconseguir ho vaig tenir clar.

Què significa per a tu haver rebut la placa al mèrit per la teva trajectòria com a tècnic de natació?

Per mi significa un reconeixement a tots aquests anys de treball. Crec que la meva dedicació és i sempre ha estat màxima, des de ben jovenet fins ara. La vaig rebre molt content i amb molta il·lusió i al final és per mi una motivació a seguir treballant com he estat fent i inclús millor!

Què pretens assolir en els teus entrenaments? A què li dones especial valor quan entrenes als nedadors i nedadores?

En els grups que porto d'infantil, júnior i absolut, el que pretenc és començar a practicar i assolir entrenaments aeròbics, de velocitat, tècnics i sobretot ensenyar als nedadors/es la constància i la perseverança. La superació personal que és un fet que ho dona el dia a dia. Crec que és un esport que si aconsegueixes aguantar durant força anys, un cop ho deixes et serveix per a la vida mateixa justament per aquests valors que et dona. Esforç, sacrifici, aprendre a ser persones ordenades. Després a la competició, és normalment un reflex de l'entrenament diari.

Abans d'una competició important, quins són els teus consells?

Doncs sempre dependrà del nedador/a i el que ella o ella necessita. Hi ha qui necessita que els motivis, d'altres que necessiten tocar de peus perquè esperen uns resultats que no toquen. No obstant això, el que sempre els hi dic i diré és que busquin donar el seu 100% d'aquell dia i aquella hora.

T'imagines dedicant-te a un altre cosa?

En el seu moment vaig estar a punt de dedicar-me a ser bomber professional, però ho vaig anar deixant passar. Durant tres anys vaig estar treballant com a forestal els estius i m'ho passava molt bé. Així que si no em dediques a la natació, seria bomber.



Jordi Toca amb la placa



Laura Serra · Foto: CNB

Durant els dies 23 i 24 de maig, es va disputar a Sevilla el Selectiu Nacional II d'Sprint on 6 palistes del Club van buscar la seva classificació pels Campionats d'Europa i del Món.

La palista Laura Serra es va classificar pel Campionat del Món sub23 gràcies a la seva victòria en K4 500, i Lluç Serramitjana es va classificar per l'Europeu sub23 amb C2 1000.

El Campionat d'Europa Sprint juvenil i sub23 es va disputar a Bratislava del 27 al 30 on en Lluç va competir en la modalitat C2 1000 sub23 juntament amb el gallec Pedro Torrado. Es van classificar a la Heat en tercera posició i van passar directament a la final on van aconseguir una 7a posició.

Per la seva banda, la Laura Serra es va desplaçar el dijous 18 de juliol fins a Plovdiv, Bulgària per competir el Mundial sub23 en K4 500 juntament amb Laura Feijoo, Nerea Garcia i Carla Corral. Les canoistes van quedar setenes del món en una final molt ajustada amb les australianes.

En Lluç Serramitjana
va competir
en el Campionat Europeu
i la Laura Serra en el
Campionat del Món



Lluç Serramitjana i Pedro Torrado



Els i les palistes de la secció de piragüisme

La secció de piragüisme es corona com campiona de Catalunya de velocitat

Un any més, la secció de piragüisme ha revalidat el títol de campiona de Catalunya de Velocitat.

La secció va participar dissabte dia 15 de juny al Campionat de Catalunya de Velocitat i la X Lliga de l'Est d'aigües tranquil·les al Canal Olímpic de Catalunya a Castelldefels, el camp de regates

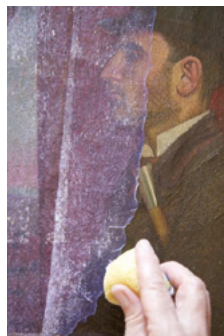
de la instal·lació que va ser olímpica a Barcelona l'any 92. Van competir un total de 25 clubs en les categories de K1, K2 i K4 200 m.

Els i les palistes del Club, van coronar-se com a campions/es per equips amb una puntuació de 1.655 i van em-

portar-se un bon feix de medalles cap a casa.

El Club Piragüisme Castelldefels va classificar-se en segona posició amb 919 punts per davant del Club Piragüisme Silla, que va quedar en tercera posició amb 867 punts.

 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

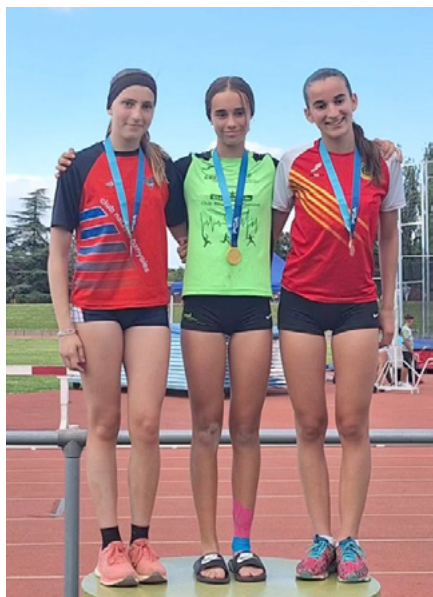
La palista Laia Pèlachs va obtenir una cinquena posició a l'Europeu de Szeged

La palista del Club Laia Pèlachs va competir la setmana del 12 de juny al Campionat d'Europa d'Esprint a Szeged, Hongria en la categoria k1 500. La canoista tenia ganes de reivindicar-se després de quedar-se a les portes dels Jocs de París. L'Europeu va començar el dimecres dia 12 i va finalitzar el diumenge 16.

Amb un temps d'1:53:416, la canoista va obtenir una cinquena posició en la primera sèrie del K1 500 m que es va realitzar dijous 13 a les 11:35. Després del resultat obtingut, l'endemà competia a la semifinal buscant una de les 3 primeres posicions amb accés a la Final A.

Finalment, Pèlachs va ser setena en la segona sèrie de la semifinal amb registre d'1:54.404.





Martina Garcia amb la medalla

Martina Garcia Subcampiona de Catalunya en triple salt

Dissabte 29 de juny va tenir lloc el Campionat de Catalunya sub16 d'atletisme a Lleida.

De la secció, hi va competir l'atleta Martina Garcia que va obtenir un molt bon resultat aconseguint ser subcampiona de Catalunya en triple salt amb una marca d'11.21 m. El podi es va compondre per

la campiona Martina Chaboye del Club Dinami-k CA Vilanova amb 11.37 m i en tercera posició la Cristina Bach del Club CE Penedès amb 11.09 m.

A part de participar en aquesta prova, també va competir en salt de llargada quedant en una 10a posició amb 4.82 m. Enhorabona Martina!

Nora Massanas, Arnau Badosa i Elm Planas finalistes al Campionat de Catalunya sub20 d'atletisme

El Campionat de Catalunya sub20 d'atletisme a Vic va tenir lloc el dissabte 13 de juliol on hi van participar els i les atletes Nora Massanes, Arnau Badosa,

Elm Planas i Unai Llona on els tres primers van ser finalistes.

La Nora Massanes va competir en la modalitat dels 1500 mll aconseguint una 4a posició amb 5'04"56. Arnau Badosa va ser 5è en 100 mll amb 1"38 (rècord CNB) 11"42 a les semifinals i 24"64 en 200 mll. El tercer finalista va ser l'Elm Planas que va quedar 8è en 1500 mll amb una marca de 4'11"19.

Finalment, Unai Llona va quedar 18è en 800mll amb 2'17"99.



Arnau Badosa · Foto: CNB



L'equip del CN Banyoles d'atletisme amb el trofeu

Nou medalles i segona posició global al Campionat Territorial Absolut d'atletisme



Arnau Badosa en llençament de javelina

La secció d'atletisme va aconseguir la segona posició al Campionat Territorial Absolut disputat el dissabte 25 de maig a Palafrugell. A part, la secció es va emportar nou medalles en les modalitats de javelina, 100 mll, 800 mll, salt de llargada, 2000 m obstacles i el 4x100 m.

Els resultats de la competició van ser:

- **Jan Hidalgo**, 5è en javelina 700 amb 18'46m, 11è en llargada amb 4'83m i 12"80 en 100mll
- **Aniol Germà**, 1r en javelina 800 amb 40'22m
- **Arnau Badosa**, 2n en javelina amb 40'12m, 4t en llargada amb 5'77m (+3,1) i 3r en 100mll amb 11"78
- **Elm Planas**, 8è en javelina amb 24'94, 6è en 800mll amb 2'04"58 i 9è en llargada amb 5'25m
- **Pau Congost**, 9è en javelina 800 amb 21'01m
- **Lluc Vila**, 11è en javelina amb 18'66m, 4'38m en llargada i 12"85 en 100mll
- **Paula Corominas**, 4a en 5000mll amb 24'37"46 i 4a en javelina 500gr amb 17'42m
- **Aina Sallent**, 5a en 5000mll amb 24'41"63, 8a en javelina 500gr amb 13'21m i 16"55 en 100mll
- **Marina Aurich**, 6a en 5000mll amb 28'09"68 i 3a en javelina 600gr amb 19'30m
- **Martina Garcia**, 2a en llargada amb 5'00 (Record CNB) i 13"77 en 100mll
- **Judit Massanas**, 6a en llargada amb 4'48m, 5a en 800mll amb 2'42"40, 9a en javelina amb 10'73m i 13"93 en 100mll
- **Bruna Prats**, 10a en 800mll amb 3'00"10, 5a en javelina amb 14'87m i 16"49 en 100mll
- **Lamine Diaoula**, 3r en 800mll amb 1'59"57 i 13"18 en 100mll
- **Adrià Estévez**, 4t en 800mll amb 2'00"14
- **Moha Kanteh**, 2'09"79 en 800mll i 12"79 en 100mll
- **Pau Hidalgo**, 2'05"49 en 800mll i 13"16 en 100mll
- **Jana Aurich**, 2a javelina 500gr amb 27'92m i 2a en 2000m obstacles amb 11'25"15
- **Laia Boira**, 10'32 en javelina i 1a en 2000m obstacles amb 9'09"10
- **Núria Sallent**, 15"06 en 100mll
- **Judit Checa**, 15"19 en 100mll
- **Anna Padilla**, 15"19 en 100mll
- **4x100 M** (Jan Hidalgo, Lluc Vila, Arnau Badosa, Elm Planas) – 1rs amb 47"94

Carla Maestre: victòria al Campionat d'Espanya de Triatló Sprint

El dissabte 15 de juny es va disputar a La Coruña el Campionat d'Espanya de Triatló en distància Sprint.

De la secció de triatló, hi van participar el triatleta Biel Planas i la triatleta Carla Maestre, ambdós a la categoria sub23. En Biel va aconseguir una 5a posició en la categoria masculina amb 59:50 i la Carla es va emportar la gran victòria en la femenina amb un temps d' 1:10:47.

Aquesta victòria li va donar el premi a poder representar la selecció catalana de triatló en el Campionat d'Espanya de Triatló per Autonomies que es va celebrar el 29 de juny a Mèrida.

La triatleta hi va participar en la categoria femenina absoluta, a més de col·laborar a aconseguir la 4a posició per Catalunya. Tot un gran premi per la temporada que ha estat



Equip triatló del cnb



La secció de triatló al Campionat Nacional de Catalunya per equips

La secció de triatló va competir diumenge 5 de maig al Campionat Nacional de Catalunya per Equips en el XXVIII Triatló per Equips del Prat del Llobregat.

Hi van participar tant l'equip femení com l'equip masculí.

L'equip masculí, on hi van participar 6 triatletes, van quedar en 13a posició de 25 equips masculins que hi van participar. Per l'altra banda, l'equip femení, format per 4 triatletes, van finalitzar en 7a posició de 16 equips femenins totals.

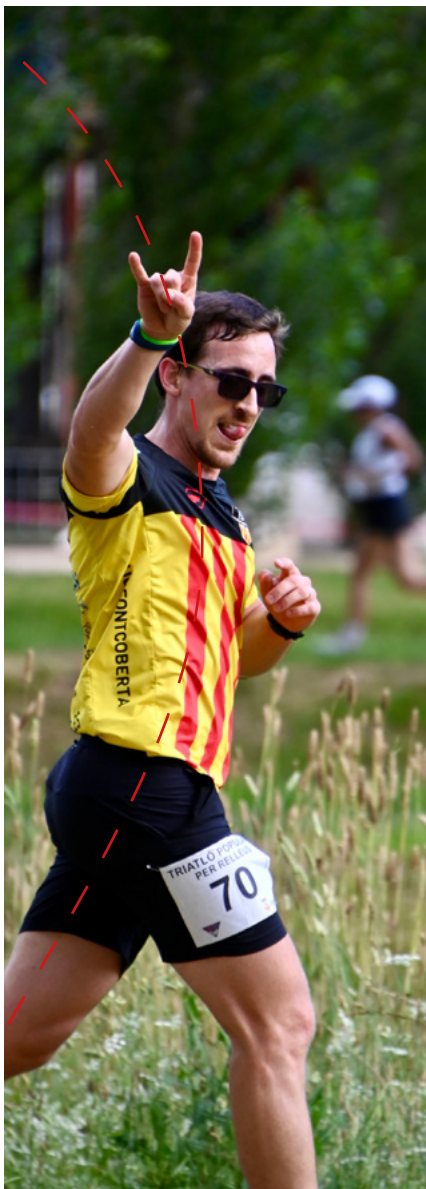


Cent onze equips al 14è Triatló Popular per Relleus

El dissabte 29 de juny el Club va tornar a celebrar una de les seves competicions més característiques: la Triatló Popular per Relleus, enguany la 14a edició amb les categories masculí, femení, mixte i familiar.

L'esdeveniment esportiu es segmentava en les tres proves de natació d'1km aproximadament, la segona el circuit BTT de 14 km i la tercera i última el circuit a peu de 6,5 km.

La participació va ser d'un total de 111 equips tancant inscripcions abans del termini establert. Destacar els 11 equips participants de "Tinc la ela no tinc por" per tal de donar visibilitat a la malaltia.



Fotos: Aina Prats



Les tres primeres posicions dins les cinc classificacions van ser:

De la classificació general i masculina:

- ROCACORBA TEAM
- L'3SCOLA KATOA
- BOIXETES

De la classificació femenina:

- JUNTS I ENDAVANT 03
- AQUARIUM
- FEM

De la classificació mixte:

- CAMLLONG I LA LAURA
- LA BANDA DEL BARRIBERTA&CO

De la classificació familiar:

- AIDA&XAVI
- BIKE&TRIP
- TRI FAMILY

Una gran festa per a tots i totes les triatletes que hi van participar.



L'equip del CNB de Waterpolo

El Cadet Femení de waterpolo va gaudir un altre any de la Women's Spring Cup a Lloret de Mar

Les noies del waterpolo Banyoles juntament amb les de l'Anglès, van tornar a participar del 3 al 5 de maig en el Torneig Internacional de Waterpolo Femení a Lloret de Mar.

Un torneig que celebrava la seva vuitena edició i que va comptar amb la participació de 250 nenes de 20 equips d'arreu d'Espanya i dels Països Baixos. Un esdeveniment purament femení on hi competien les categories infantils i cadets, és a dir, de 12 a 16 anys.

L'equip del Banyoles juntament amb les companyes de l'Anglès, van arribar a jugar més de 10 partits. L'experiència els va servir per continuar aprenent de l'esport, fer equip i anar



L'Estany va tornar a ser l'escenari del II Torneig Estany-Polo Memorial Marc Riera i Castellà

El dissabte 13 de juliol, l'Estany es va tornar a omplir de jugadors i jugadores de waterpolo que van gaudir i celebrar el II Torneig Estany-Polo Memorial Marc Riera i Castellà.

El torneig va comptar amb els equips de la província GEiEG, l'Olot, el Figueres, l'Anglès, el Banyoles i com a equip convidat el Terrassa. Tots els equips van comptar amb les categories infantils i absolutes que jugaven en els dos camps distribuïts a l'Estany.

Enguany, van participar 170 jugadors i jugadores i l'Estany va ser l'escenari ideal on va reunir un total de 250 persones per dinar en família, amics i companys/es d'equip.

Durant el matí, es van fer diverses "lliguetes" on tots els equips van jugar contra tots per a després de la pausa de dinar, començar la fase final i l'entrega de premis a les 20.00h. Aquest any, a més d'entregar la copa al millor equip absolut i infantil, es va fer la nova categoria de millor jugador infantil i absolut.

L'equip organitzatiu va voler aplicar millores respecte a l'any passat com les novetats d'una aplicació que permetia seguir



Foto: Francesc Silva

en temps real el torneig, a més de poder veure la classificació i els horaris. Destacar també la col·laboració a diferents nivells de noves empreses, que en total van sumar-ne 16 i la gran ajuda de la nova Associació de Waterpolo que va dissenyar i crear les samarretes del torneig a part de donar un cop de mà.

Aquest és un torneig al qual es vol do-

nar continuïtat i de cara l'any vinent amb la celebració del centenari del Club, es vol potenciar encara més! Especial agraïment als àrbitres de la federació catalana, als entrenadors i coordinador de la secció Pau, Marçal i Aleix, i al Club.

Per continuar recordant d'una bonica i especial manera al jove waterpolista Marc Riera i Castellà



Entrevista



Albert Corominas en competició

El palista, entrenador i coordinador de la secció de piragüisme del Club Albert Corominas, va posar punt i final a la seva carrera després de 25 anys estant al màxim nivell de competició en el món del piragüisme.

L'acte es va celebrar el dissabte 11 de maig a les instal·lacions del Club on al voltant d'unes 300 persones, entre elles, amics i amigues, familiars, companys de professió i autoritats de la ciutat es van reunir per acompanyar-lo en la seva retirada. Un esdeveniment per posar en valor tota la trajectòria del palista que durant aquests 25 anys ha competit en el màxim nivell.

Després de 25 anys competint al màxim nivell, què ha fet que decidissis posar aquest punt final?

La dedicació que requereix, les hores, la intensitat de l'entrenament, renunciar a un estil de vida totalment dedicat al rendiment.

La motivació hi és intacte, però el fet d'entrenar cada dia, a molta intensitat i renunciar a coses, ara ja no em veia amb forces ni amb ganes de seguir així.

Vas estar molts anys a la competició d'elit aconseguint grans victòries. Hi ha alguna d'elles que recordes amb especial il·lusió?

El Mundial 2010 de Marató a Banyoles va ser el punt d'inflexió. Tota la meua vida ha estat lligada a l'esport, i de totes n'estic molt content. Sobretot poder viatjar arreu del món i conèixer molta gent dins del món del piragüisme.

Durant tota la teua trajectòria, hi ha algun fet o experiència que t'hagi marcat en especial?

Viatjar, descobrir llocs, gent, experiències brutals... em quedo amb tot el que he fet i viscut.

Quin ha sigut el teu gran aprenentatge durant aquests anys?

Créixer com a entrenador i esportista.

Albert Corominas va posar punt i final a la seva carrera esportiva després de 25 anys al màxim nivell competitiu



Albert Corominas durant l'acte de retirada



El tècnic acompanyat de l'equip de piragüisme

Per què fer l'acte de retirada al Club?

El Club és casa meua, hi porto des dels 9 anys anant-hi. Em passo més hores aquí que a casa, és el lloc on he crescut i el lloc que més m'ha ensenyat com a esportista i com a persona. Soc qui soc ara mateix, gràcies a tot el que he après dins del Club. No ho podia fer a un altre lloc que no fos a l'Estany.

Quins són ara mateix els teus plans de futur?

Treballar i retornar tot el que he après com a esportista i traspasar-ho als esportistes. Seguir treballant com a entrenador i fer coses que fins ara no podia fer per les hores d'entrenament. Tinc alguns projectes personals i d'altres que surten de mica en mica, tots ells enfocats a l'esport.



La foto de l'Arxiu

Aquesta 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 l'equip de handbol femení del Club Natació Banyoles a Sant Sebastià el 1963. Ens faltaria saber qui són aquestes persones? Quin dia és? Qui va fer la fotografia? 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

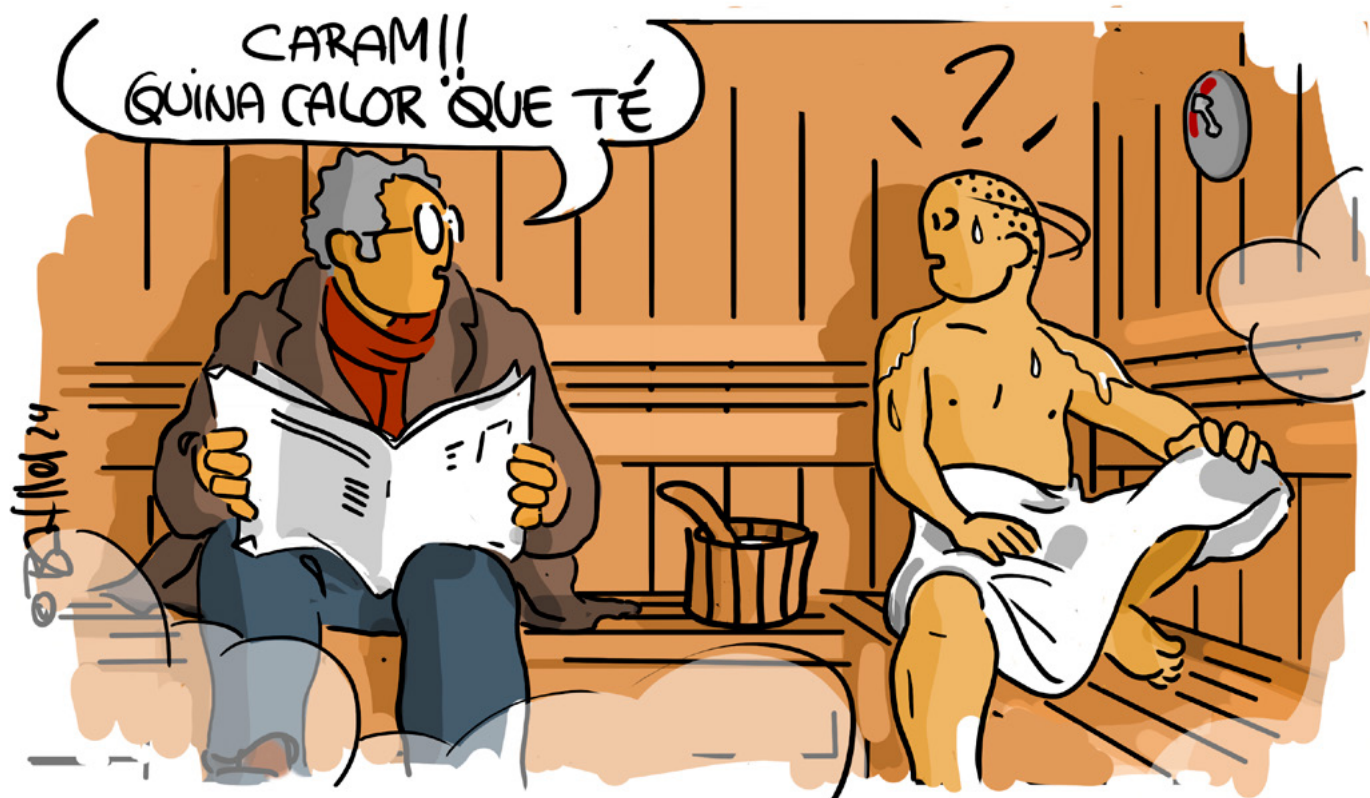
Telèfon: 972 58 40 70

Correu: acplaestany.cultura@gencat.cat

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

L'acudit

Per Toni Batlles



Tajin de mandonguilles

Restaurant La Diana



INGREDIENTS: Per a 4 persones

- mig quilo de carn picada
- 1 ceba
- juliver
- gíngebre
- pebre negre
- pebre dolç
- sal
- oli d'oliva
- 8 tomàquets naturals
- tajin
- 4 dents d'all

ELABORACIÓ:

Primer de tot preparem la carn de kefta. Agafem mig quilo de carn picada i li posem ceba ratllada o trossegada al gust. Li afegim julivert, i d'espècies una cullereta petita de gíngebre, pebre negre, pebre dolç i una mica de sal. Després barregem i fem boles petites i conservem a la nevera mentre preparem la salsa.

Per fer la salsa, agafem 8 tomàquets naturals i els triturem sense la pela. Un cop triturats, agafem un tajin gran, posem el tomàquet triturat i li afegim julivert, pebre negre, pebre vermell, sal, oli d'oliva, 4 dents d'all tallats petits. Quan li faltin uns 15 minuts perquè estigui feta, hi tirem les mandonguilles a dins perquè es vagin fent sense barrejar. Un cop hagin passat 15 minuts, ho tapem i tirem 2 ous i tornem a tapar fins que quedin quallats i ja estarà llest per servir!

000 graficman

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

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

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.



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€.



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).



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.



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.



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.



MUSEU ARQUEOLÒGIC DE BANYOLES

Museu Arqueològic de Banyoles (Banyoles)

2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles



Centre de Revisions Mèdiques Montepio (Girona)

8% de descompte als socis en les revisions dels diferents permisos.



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.



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).



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).



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



ELECTROFLUXE .CAT



BANYOLES, SOM (d') AQUÍ

C/ DELS ESCATLLAR, 1 - 17820 BANYOLES



RE-EVOLUCIÓ = INDEPENDÈNCIA **ENERGÈTICA**



972 00 61 01