

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles


2025



El Club va protagonitzar el pregó de la Festa Major de Sant Martíà en l'Any del seu Centenari

El CN Banyoles es va vestir de gala per rebre el Premi Esportiu 2025 dels Premis DdG.

Una regata que va deixar empremta: Veus i vivències de la World Rowing Masters Regatta

Quan l'esport inspira l'arquitectura: conversa amb Quim Pujol.

Descobreix l'actualitat de cada secció en aquesta edició.



INSCRIPCIONS A CNBANYOLES.CAT

31^a MITJA MARATÓ DEL PLA DE L'ESTANY

El batec que ens fa córrer



12 D'ABRIL DE 2026
21,097 KILÒMETRES

LLOC DE SORTIDA: CLUB NATACIÓ BANYOLES
INICI DE LA MITJA MARATÓ: 9:30H

Col·laborem amb la Unitat de Cures
Crítiques Cardiològiques de l'Hospital
Universitari de Girona Dr. Josep Trueta

ORGANITZA

COL·LABORA

AMB SUPORT DE



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

01	Portada
02	Mitja Marató
03	Sumari
04	Racó del soci
05	Editorial
06	Centenari
13	El club informa
18	Entrevista
De Vic a Banyoles, una nova etapa per l'Isidre Bancells amb la mateixa passió per la natació.	
19	Reportatge
81 anys d'aigua i tradició: La Travessia del Centenari va tornar a fer vessar l'Estany	
22	Piragüisme
28	Reportatge
Una Diada de Sant Martíà marcada per la tradició i l'esperit de Club	
30	Triatló
31	Caiacpolo
32	Natació
34	Mens Sana
L'efecte Cobra	
36	Rem
39	Atletisme
42	Entrevista
Quan l'esport inspira l'arquitectura: conversa amb Quim Pujol.	
44	Salvament i socorrisme
46	Reportatge
La World Rowing Masters Regatta de Banyoles, una festa intergeneracional del rem.	
50	Waterpolo
52	L'Acudit
53	La foto de l'Arxiu
54	Nutrició
Galette 48	
55	Avantatges pels socis



Foto portada: Nord Media

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, Janphotofinish, Aina Prats, Barbut Fotògraf, Silvia Puig, Nora Diaz, Alícia Gubert ·
 Coordinació tècnica i comercial: Laura Batlles · Disseny gràfic: Toni Batlles
 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.




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

Racó del soci

Per Anna Noguer

Carta 1

Bon dia,

En nom meu i d'altres socis, usuaris del servei de sauna, contacto amb la finalitat de preguntar i demanar sobre la possibilitat que aquest servei obri les portes a les 8 del matí.

Coincidim en què això facilitaria la possibilitat de fer sauna a 1a hora a molts que, obrint a 2/4 de 9, ens és difícil de venir-hi.

És habitual que a les 8 ja ens trobem uns quants fent temps per entrar i ens agradaria poder accedir-hi ja a aquesta hora, fins i tot assumint que aquesta no estigués a la temperatura òptima. No demanem que s'engegui la sauna abans, només poder-hi accedir.

Cordialment,
Soci número 52280

Bon dia,

ahir en junta es va tractar el tema de l'obertura de la sauna, i es va acordar poder obrir el servei mitja hora abans per tal d'atendre la petició de diferents usuaris. Els canvis es posaran en marxa en els pròxims dies.

Disculpa el retard en el procés.

Atentament,
Anna Noguer
Vocalia d'atenció a la sòcia i al soci

CARTA 2

Bon dia,

M'adreço a vosaltres com a socia del Club Natació Banyoles per expressar la meva indignació en relació amb els horaris de la piscina. Tal com es pot comprovar a l'horari publicat (que tampoc és molt fidel a la realitat), durant pràcticament tota la tarda tant la piscina interior com l'exterior estan ocupades per cursets, entrenaments o altres activitats, i únicament queda algun forat mínim per als socis que no formem part d'aquests grups.

A més, aquests pocs carrils destinats als socis sempre estan plens. Concretament, avui hi havia 14 persones compartint només 2 carrils, una situació del tot insostenible. Molta gent ha acabat marxant enfadada i, fins i tot, hi ha hagut persones que han decidit ni entrar a l'aigua i tornar a casa davant la manca d'espai.

Em sembla incompreensible que, tot i pagar una quota de soci, l'accés lliure a les piscines sigui tan limitat i, quan finalment hi ha una petita franja disponible, les condicions siguin tan poc adequades per practicar natació amb normalitat.

Per això, voldria demanar quina explicació doneu a aquesta situació i si teniu previst aplicar alguna mesura per garantir un ús més just i accessible de les piscines per part dels socis. Crec que és

raonable esperar que els socis puguem disposar de més franges horàries i d'un espai mínim que permeti nedar amb condicions.

Agrairia una resposta al respecte, ja que la sensació general és que estem pagant per un servei del qual, en la pràctica, no podem gaudir com cal.

Atentament,
Sòcia número 65340

Bon dia,

recollim la seva queixa en relació als horaris de la piscina i la tindrem en compte de cara a valorar possibles canvis o millores. Comentar-li que des del Club treballem per buscar el millor equilibri entre les necessitats esportives i els interessos socials en relació a l'ús de les instal·lacions. Per això, procurem donar la màxima informació sobre quina és la disponibilitat aproximada en cada moment, per tal que els socis i sòcies puguin ajustar les seves reserves a la franja de menys ocupació, tot i que entenem que no sempre és possible.

Continuem treballant en la recerca de solucions per incrementar la làmina d'aigua disponible, que en tot cas serien a mitjà o llarg termini.

Lamentem el malestar i les molèsties ocasionades, i li agraïm la col·laboració.

Atentament,
Anna Noguer
Vocalia d'atenció a la sòcia i al soci

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



En l'última revista, la que es publicava el mes d'agost, repassàvem l'estiu i preveiem una tardor molt intensa, ple d'actes del Centenari i d'esdeveniments esportius importants per a l'entitat. Així ha estat, i hem viscut una tardor molt emotiva. El Club ha viscut un gran nombre de reconeixements i d'actes en motiu del Centenari, reconeixements tots ells molt significatius. Alguns de molt importants com la placa d'or de la Real Orden del Mèrit esportiu del Consejo Superior de Deportes en què el mateix president del consejo, el senyor José Manuel Rodríguez Uribe ens va visitar per fer-nos-en entrega. També vam ser guardonats amb un reconeixement de la Federació Espanyola de Natació, amb un reconeixement de la Diputació de Girona i amb el Premi Esportiu del Diari de Girona d'aquest 2025. A la vegada, l'Ajuntament de Banyoles ens va concedir l'honor de dur a terme el pregó de la festa major de Sant Martíà d'enguany, un reconeixement molt emotiu i que ens va permetre gaudir d'una festa major molt espacial i que ha ajudat molt a assolir l'objectiu principal del Club pel Centenari que no era altre que girar

la mirada del Club de l'estany cap a la ciutat. Tots aquests reconeixements són molt importants, no pel valor en ell mateix ja que el Club continuarà tenint el mateix objecte social i duent a terme les mateixes accions, sinó pel valor simbòlic que transmeten, perquè posen de manifest el llegat i tot allò que representem. Per aquest motiu crec que són tan importants i imprescindibles. Evidentment aquests reconeixements s'acabaran aviat, però creiem que encara queda lloc a les prestatgeries del Club per algun més. Pel que fa als actes del Centenari, ens apropem a la recta final: manca l'acte de clausura, just el dia que es compleixen 100 anys, el 30 de desembre de 2025, i la col·laboració amb la mostra de pessebres. Esperarem a la revista de la primavera per fer balanç de tots els actes i tenir una visió de conjunt, on podrem valorar si hem estat capaços de visibilitzar aquesta mirada que tenim des del Club, la d'haver exercit de pont entre la ciutat i l'estany durant cent anys, fent que tots els nens i nenes de Banyoles aprenguessin a nadar i a gaudir l'estany a través del Club.

Aquesta tardor també hem organitzat l'esdeveniment esportiu més complex que mai s'ha organitzat a Banyoles: la World Rowing Master Regatta, un esdeveniment que va portar 3.600 remers i remeres veterans a l'estany i, a més, ho hem fet amb una setmana de diferència de la Travessia. Entre les dues proves el Club va mobilitzar 6.000 persones dins de l'aigua de l'estany, entre remers i nedadors, en onze dies. Un gran repte assolit amb molt d'èxit que ens obre les portes a noves organitzacions en el futur.

Tota aquesta activitat extraordinària no ha substituït a l'ordinària: ja hem engegat la nova temporada esportiva i d'activitats dirigides a l'entitat, com cada any amb gran afluència i participació, mantenint el nombre de llicències esportives i el nombre d'abonats a les activitats dels darrers anys i que posen de manifest la bona salut social i esportiva de l'entitat. Si en voleu veure un exemple, us convidem a seguir l'equip absolut de waterpolo durant els partits de casa, hi ha sempre un ambient fantàstic.

Jordi Casanova Clusells
President del club natació Banyoles.



Calendari del Centenari

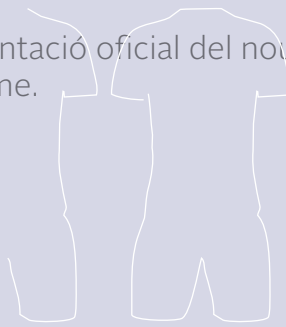
Gener

- Instal·lació rellotge compte enrere ubicat a la façana de fora del Club.



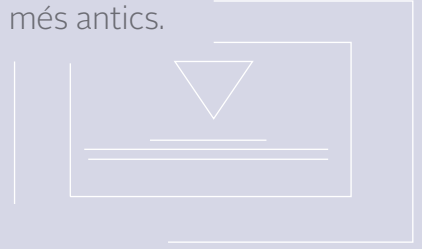
Febrer

- Presentació oficial del nou uniforme.



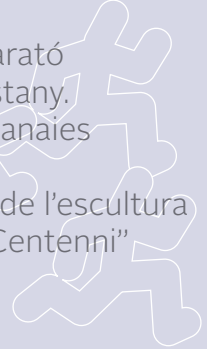
Març

- Reconeixement als socis/es més antics.



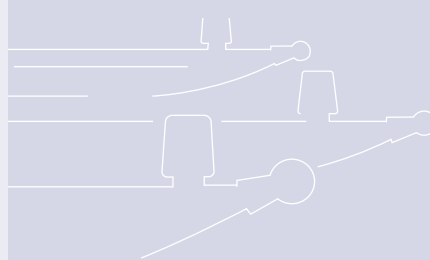
Abril

- 30a Mitja Marató del Pla de l'Estany.
- Visita dels Manaies de Banyoles.
- Presentació de l'escultura "Rastres del Centenni"



Maig

- Regata PAM Race



Juny

- Triatló Popular per Relleus
- Guerrillers del ganxet



Juliol

- Torneig Estany-Polo 3r Memorial Marc Riera i Castellà.



Agost

- Sopar popular i festival de música



Setembre

- World Rowing Masters Regatta (WRMR)



- 81a Travessia de l'Estany



Octubre

- Travessia i regata de Sant Martíria



- Sardana La Centenària
- Presentació del documental commemoratiu

Novembre

- El pessebre del Centenari.



Desembre

- Acte final 30 de desembre



L'exposició "El Club en Blanc i Negre" continua renovant-se amb noves fotografies



Foto: Laura Batlles

Tal com es va anunciar durant la inauguració de l'exposició "El Club en Blanc i Negre", al llarg d'aquests mesos s'han anat incorporant noves imatges que repassen els 100 anys d'història del Club Natació Banyoles.

Fins ara ja s'han presentat quatre de les cinc exposicions previstes, en una proposta viva i en constant evolució que convida tothom a redescobrir moments clau de l'entitat.

La cerca i selecció de les imatges ha anat principalment a càrrec de Josep Avellana, qui ha realitzat una tasca exhaustiva i rigorosa de documentació i tria del material històric, amb la col·laboració de l'Arxiu Comarcal. El disseny gràfic i la restauració digital de les fotografies ha estat realitzat per Toni Batlles, que ha contribuït a donar coherència visual a la mostra.

L'exposició es pot visitar fins passat Any Nou, i és una gran ocasió per gaudir d'un viatge visual ple de memòria esportiva i vida banyolina.



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

La Plaça Major va ballar la preestrena de “La Centenària”, la sardana del Centenari



Fotos: CNB

La Plaça Major de Banyoles es va omplir de sardanistes per viure un moment molt especial. El 28 d'agost a les 21:30 h va tenir lloc la preestrena de La Centenària, la sardana composta per Pau Vila amb motiu del Centenari del Club.

Sota les directrius d'en Xavier Roreda i amb la música en directe de la Cobla de Banyuls, el grup sardanista d'El Foment va oferir una demostració que va permetre al públic descobrir, per primer cop, la melodia de la sardana.

L'acte va ser viscut amb emoció per tots els i les assistents, que van acompanyar amb aplaudiments la preestrena de la peça creada especialment per commemorar un segle d'història del Club Natació Banyoles.

L'estrena oficial de La Centenària es va presentar el diumenge 19 d'octubre per la festa major de Sant Martíà.



Una nit d'emocions amb la preestrena “d'Aigua i Memòria”, el documental del Centenari

El dijous 23 d'octubre, el Club Natació Banyoles va viure una vetllada molt especial amb la preestrena del documental del Centenari, “Aigua i Memòria”. Prop de 300 persones es van reunir al vespre per gaudir d'aquest acte únic, que va omplir el Club d'emoció, records i orgull compartit.

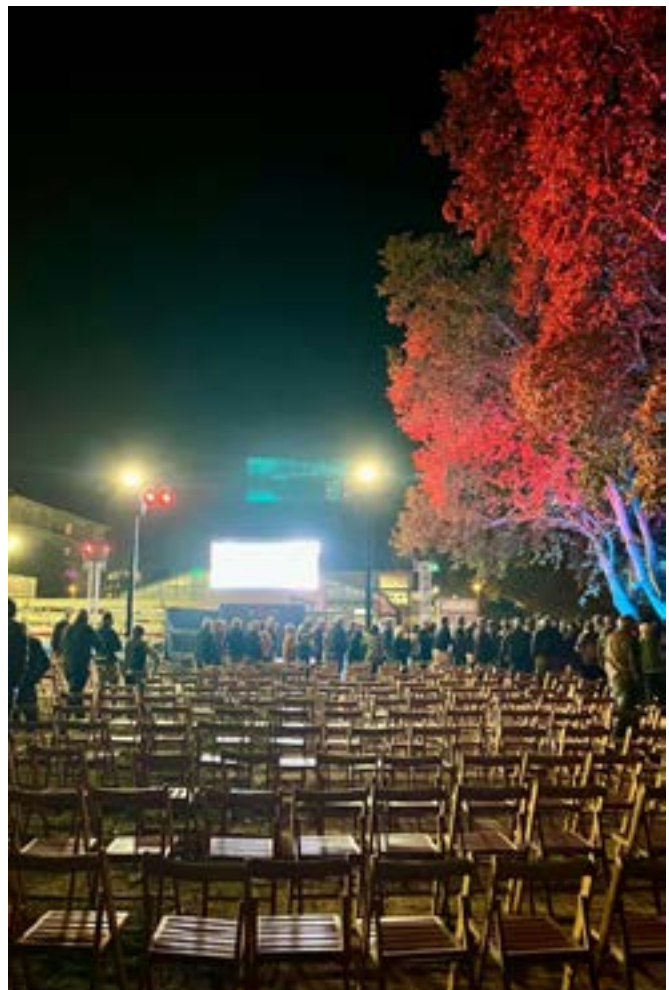
El projecte, fruit de molts mesos de feina conjunta entre el Club Natació Banyoles i TV Banyoles, recull en 55 minuts un viatge pels 100 anys d'història del Club. A través d'imatges i vídeos d'arxiu, i amb la veu de més de trenta testimonis — expresidents, esportistes, entrenadors, socis, voluntaris i col·laboradors —, el documental reconstrueix un segle ple de vivències, esforç i passió per l'esport.

Una història feta de persones, d'esforç, dedicació i sobretot, passió per l'esport. De moments emblemàtics que han marcat generacions. En definitiva, una història emotiva que ens convida a mirar enrere amb orgull i a mirar endavant amb esperança.

En acabar la projecció, els i les assistents van poder brindar i compartir un pica-pica a la terrassa del Vora Estany celebrant plegats aquest segle d'història que continua viu i amb més energia que mai.

La versió final de l'audiovisual “Aigua i Memòria” es podrà veure pròximament a través de TV Banyoles. A més, el Club posarà a disposició el documental perquè tothom pugui veure'l i gaudir-lo sempre que vulgui.

Properament informarem sobre les dates i l'estrena oficial.



Assistents i assistentes · Fotop: CNB

OOO **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

30 ANYS | Gabinet de Comunicació Visual SL



agent registrador del kit digital

Els gegants, capgrossos i el drac van donar el tret de sortida a la Festa Major de Sant Martirià des del Club Natació Banyoles

L'Any del Centenari del Club Natació Banyoles va continuar omplint-se de moments especials, i aquest dissabte 4 d'octubre en vam sumar un altre. La Festa Major de Sant Martirià es va iniciar simbòlicament al Club, amb la visita dels gegants, els capgrossos i el drac, que van arribar per donar la benvinguda a uns dies de celebració banyolina.

A la zona de bany, els gegants i els capgrossos reposaven acompanyats de nombroses famílies que esperaven amb il·lusió l'arribada del drac. De mica en mica, la gent es va anar apropant a la palanca de fusta, i de sobte, a la llunyania, es va començar a veure el drac navegant sobre una embarcació que s'acostava cap al Club.

L'agrupació musical Bufant Fort va ser la protagonista de posar la banda sonora a la jornada. Les comparses van anar desfilant cap a la zona exterior del Club per donar inici a la tradicional cercavila, marcant així l'inici oficial de la Festa Major.

Amb aquesta activitat, el Club Natació Banyoles no només es va sumar a la celebració popular, sinó que també va reafirmar el seu paper com a espai de trobada, cultura i comunitat en aquest any tan especial del seu Centenari.



Els gegants i capgrossos de Banyoles



Fotos: CNB



L'arribada del drac



L'arribada del drac

El Club va protagonitzar el pregó de la Festa Major de Sant Martíà en l'any del seu Centenari

El Teatre Municipal de Banyoles va ser l'escenari del pregó institucional de la Festa Major de Sant Martíà, que enguany va anar a càrrec del Club Natació Banyoles en motiu de la celebració del seu Centenari.

El president del Club, Jordi Casanova, va repassar la relació històrica entre Banyoles i l'entitat al llarg d'aquests cent anys, destacant el paper del Club com a nexa entre l'Estany i la ciutat. També va subratllar el valor que l'organització ha donat sempre a l'educació, la formació i el foment de l'esport, des de la base fins a les categories d'elit. Casanova va expressar el seu agraïment per haver pogut pronunciar el pregó, que va dedicar a totes les persones que han contribuït a construir aquest llegat. Durant la seva intervenció, va evocar alguns dels noms i moments més rellevants de la trajectòria del Club, amb especial menció a la subseu olímpica de rem dels Jocs de Barcelona 1992, que va marcar un punt d'inflexió en la seva història.



Fotos: Nord Media

La lectura del pregó es va acompanyar de diferents fotografies, des de la primera piscina de l'entitat, situada a l'Estany, passant per fotografies de la construcció i modernització de les instal·lacions actuals, a esdeveniments més recents, com la World Rowing Masters Regatta del passat mes de setembre.

El president del Club va finalitzar el discurs destacant la capacitat d'adaptació de l'entitat a les diferents realitats socials i polítiques de la ciutat i el país, i el manteniment dels principis i valors fundacionals del Club fins a l'actualitat.



El president juntament amb la junta directiva del Club



Concert de Pelukass · Foto: CNB

El Concert d'Agost i el primer sopar popular al Club van fer història

El 12 d'agost vam viure una de les vetllades més memorables del Centenari amb 1.000 persones reunides per gaudir del primer sopar popular i del ja tradicional Concert d'Agost.

La nit va començar amb en Genís Casals al micro, donant la benvinguda a tothom i fent un repàs dels esdeveniments més destacats de l'Any del Cen-

tenari. Amb el públic ben animat, es va donar pas a la batalla de DJ's protagonitzada per les seccions de caiac polo, rem i atletisme. Una hora plena de mesclades i remixes que va culminar amb l'entrega de premis. Caiac polo es va emportar el premi a millor selecció musical, els de rem el premi a millor animació del públic i, finalment, atletisme el premi a proposta més original.

El ritme no va parar i, el DJ Dani Morante, va pujar a l'escenari per fer vibrar l'ambient i escalfar motors pel plat fort de la nit.

A les 22:30 h, el torn va ser de Pelukass, que amb el seu rock ple de bon rotllo i una posada en escena explosiva i canyera, van fer cantar i ballar a tothom en un entorn incomparable, a tocar de l'Estany.



Preparatiu pel sopar popular · Foto: CNB



Combat de DJs · Foto: CNB

Un segle d'història: El CN Banyoles va rebre el reconeixement de la Diputació de Girona

El president de la Diputació de Girona, Miquel Noguer, va rebre dimarts 18 de novembre a la tarda, a la seu de la institució, una representació del Club Natació Banyoles encapçalada pel president, Jordi Casanova. A la trobada també hi va assistir el regidor d'Esports de l'Ajuntament de Banyoles, Jordi Congost. L'acte en qüestió va ser un reconeixement per part de la Diputació als 100 anys d'història del Club.

Durant la recepció, Miquel Noguer —també alcalde de Banyoles— va remarcar «la contribució excepcional del Club en la promoció de l'esport base i de competició, així com el seu rol en la projecció internacional de Banyoles i de tota la demarcació. Poques entitats poden presumir d'un segle de trajectòria tan sòlida i, alhora, tan lligada al seu entorn natural».

Al final de l'acte, Noguer va entregar una placa commemorativa al president del Club, Jordi Casanova, qui va expressar el seu agraïment: «És un gran honor rebre aquest reconeixement de la Diputació, perquè posa en valor la feina que duem a terme entitats com la nostra, profundament arrelades al territori i essencials tant en la cohesió comunitària com en la formació d'esportistes».

En correspondència, el Club va obsequiar la Diputació amb l'obra del Centenari, "Rastres del Centenni", creada per l'artista Aitor Climent.



Representació CN Banyoles amb el president de la Diputació Miquel Noguer · Foto Miquel Millan



Jordi Toca durant la ponència · Foto: CNB

L'entrenador Jordi Toca dóna veu al Club en el Congrés Interna- cional de Natació

L'entrenador i coordinador de la secció de natació, Jordi Toca, va participar durant el mes d'octubre, a dues ponències organitzades per la Federació Catalana i l'Associació d'Entrenadors de Natació Espanyola (AETN). La primera d'elles, es va fer a l'INEF de Barcelona, on va participar amb una ponència sobre l'estructura, la metodologia i el funcionament del CN Banyoles, un model que cada vegada desperta més interès arran dels bons resultats obtinguts els darrers anys.

El següent cap de setmana, Toca es va desplaçar fins a Osca, on es va celebrar el Congreso Internacional de Natación. En aquesta ocasió, va compartir escenari amb Joanll Mas (Vic ETB) i Jaume Fondevila (Club Natació Olot) en una ponència conjunta titulada "Girosona: de la humildad a la natación internacional".

La xerrada va posar en valor el concepte Girosona, que reflecteix el camí seguit per clubs de la demarcació com Banyoles, Olot i Vic, capaços de créixer des de la base fins a projectar esportistes a l'àmbit internacional. S'hi va parlar del treball diari, de les metodologies aplicades i de la importància de compartir coneixement entre clubs que comparteixen una mateixa filosofia.

Per al Club, formar part d'espais d'aquest nivell és un orgull i alhora un estímul per continuar treballant amb ambició i il·lusió en el nostre projecte esportiu.

Presentada la 15a edició del Circuit Girosona de Natació amb les cinc proves consolidades

La quinzena edició del Circuit Girosona de Natació – Gran Premi de la Diputació de Girona constarà de cinc proves entre novembre i juny, amb el suport econòmic reforçat de la Diputació i la presència de nedadors d'elit.

La sala Ferran Agulló de la Diputació de Girona va acollir el dimarts 21 d'octubre la presentació de la quinzena edició del Circuit Girosona de Natació – Gran Premi de la Diputació de Girona, que es va posar en marxa el 8 de novembre a Olot amb la celebració del 31è Trofeu Raül Ramos.

Com és habitual, el circuit continuarà amb quatre cites més: el 7 de febrer al Club Natació Banyoles (39è Trofeu Josep Tresserras), l'11 d'abril al Club Natació Vic (48è Trofeu Mercat del Ram), el 9 de maig al Club Natació Lloret de Mar (17è Trofeu Lloret – Memorial Sensei

Fusano) i el 6 de juny, a Girona, amb el 25è Trofeu Ciutat de Girona – Memorial Lluís Masberenguer, a les instal·lacions del GEiEG.

En la darrera edició (2024-2025), el Circuit Girosona va assolir 1.983 participants, gairebé amb el mateix nombre entre homes (990) i dones (993), fet que suposa un increment del 38,19 % respecte l'any anterior. Aquest creixement consolida la competició com una de les més rellevants del calendari català.

El diputat d'Esports, Jordi Masquef, va subratllar el compromís de la Diputació amb el projecte, que enguany torna a reforçar la seva aportació econòmica:

“Des de fa temps donem suport a aquesta competició, convençuts que aquests projectes no només contribueixen al desenvolupament dels joves

talents esportius del nostre territori, sinó també a reforçar el vincle entre els municipis, l'esport i els valors que representa: esforç, constància i superació”.

Per la seva part, el president de la Federació Catalana de Natació, Ramon Bosch, va remarcar el prestigi del circuit:

“El Circuit Girosona és un mirall per a altres territoris, i bona prova d'això és la presència de nedadors i nedadores de primer nivell en les diferents proves. Això, sens dubte, genera també una motivació addicional als nostres esportistes per compartir piscina entre ells”

L'acte de presentació va comptar també amb la presència del delegat de Girosona de la Federació Catalana de Natació, Albert Comas, així com amb representants dels clubs amfitrions, tècnics, esportistes i patrocinadors.



Reconegut l'expresident del CN Banyoles, Àngel Dutras, entre els quinze guardonats amb les Medalles de l'Esport

Un total de quinze gironins van rebre, divendres 19 de setembre al vespre, les Medalles de l'Esport de les Comarques Gironines en un acte celebrat a la Casa de Cultura. Es tracta d'uns dels reconeixements esportius més veterans de Catalunya, atorgats des del 1980 pel Departament d'Esports de la Generalitat, a través de la Representació Territorial de Girona, amb el suport de la Diputació.

Els guardons tenen com a objectiu posar en valor la trajectòria de persones majors de 60 anys que han dedicat bona part de la seva vida a l'esport de manera sovint discreta i altruista.

En aquesta edició, el Club Natació Banyoles va proposar la candidatura d'Àngel Dutras, expresident de l'entitat i figura clau en la promoció del rem i l'impuls del Club al llarg de dècades. Dutras va ser un dels premiats de la vetllada, reconeixement que reforça el paper del CN Banyoles com a nucli esportiu i social de la ciutat.

Juntament amb Dutras, també van ser distingits Arseni Comas (futbol), Anna Junyer (bàsquet), Jaime Salas (judo), Josep Massa (atletisme) i Teresa Masó (piragüisme i atletisme). Completen la llista Mario Acerete (futbol), Jordi Agustí (gestió esportiva, handbol i tennis), Montse Batlle (bàsquet i natació), Jaume Hugas (futbol), Maria Josep Martí (medicina de l'esport), Eduard Mitjà (handbol), Pere Navarra (esquí, esquí

de muntanya i trail running), Marga Puntada de Haro (boxa, kick boxing i autodefensa per a dones) i Joaquim Rodríguez (handbol, natació i gestió esportiva).



L'Alcalde de Banyoles, el Sr. Miquel Noguer, l'Ex president del Club, l'Àngel Dutras, representant territorial del Departament d'Esports, el Sr. Narcís Casassa i el president del Club, el Sr. Jordi Casanova

ADVOCATS i ECONOMISTES
www.assessoriapages.cat

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

ASSESSORIA JURÍDICA FISCAL I LABORAL

ASSESSORIA PÀGES

Cent anys de bon fer: el Club Natació Banyoles i Albert Corominas premiats per la Reial Ordre del Mèrit Esportiu

El Consell Superior d'Esports (CSD) va reconèixer el Club Natació Banyoles i el palista Albert Corominas amb dues distincions de gran prestigi. L'entitat banyolina va rebre la Placa d'Or de la Reial Ordre del Mèrit Esportiu, mentre que Corominas va ser guardonat amb la Medalla de Bronze. Els reconeixements es van lliurar el divendres 19 de setembre al migdia en un acte presidit pel màxim responsable del CSD, José Manuel Rodríguez Uribes.

El Club va ser reconegut com una de les entitats més rellevants de Catalunya i també per ser “un catalitzador de la vida esportiva, social i econòmica de la zona”.

Durant el lliurament, el president del CSD va ressaltar els “cent anys de bon fer” del CN Banyoles. “No és només un Club esportiu, sinó tota una institució que vertebrava la ciutat”, va afegir.

Rodríguez Uribes va remarcar també la relació estreta del Club amb el seu entorn natural, una sensibilitat que, segons va dir, el converteix en “un model a seguir” en l'àmbit de l'esport i la sostenibilitat. A més, va posar en relleu la dimensió social de l'entitat, que aplega un total de 10.500 persones associades.

Per la seva banda, l'esportista Albert Corominas va ser distingit amb la Medalla de Bronze de la Reial Ordre del Mèrit Esportiu.

Segons Rodríguez Uribes, Albert Corominas és “un referent en tots els sentits, quelcom molt valuós en els temps convulsos que vivim”. El president del CSD en va ressaltar també el fort vincle amb Banyoles, la ciutat on ha desenvolupat tant la seva trajectòria esportiva com la seva tasca d'entrenador, i de la qual s'ha convertit en un autèntic emblema.



Albert Corominas amb la medalla

L'alcalde de Banyoles, Miquel Noguer, va expressar l'orgull pels dos guardons, destacant que “es reconeix la trajectòria del Club Natació Banyoles, no només en l'àmbit esportiu sinó també en el social”. Sobre la distinció a Corominas, va afegir que “és la cirereta d'una trajectòria esportiva brillant, a més de posar en valor la seva feina com a entrenador i formador”.

Sobre la Reial Ordre del Mèrit Esportiu

Creada l'any 1982, la Reial Ordre del Mèrit Esportiu és un reconeixement públic adreçat a aquelles persones o entitats que s'han distingit en la pràctica esportiva, en el foment i l'ensenyament de l'educació física, o bé en la recerca, difusió, organització i desenvolupament de la cultura física i l'esport.

La màxima distinció és la Gran Creu, que s'atorga mitjançant reial decret aprovat en Consell de Ministres. També inclou les medalles i plaques d'or, plata i bronze, que concedeix el president del Consell Superior d'Esports.



Entrega de la Placa d'Or i la Medalla de Bronze a Corominas

El CN Banyoles es va vestir de gala per rebre el Premi Esportiu 2025 dels Premis DdG

El Club Natació Banyoles es va vestir de gala per rebre el Premi Esportiu 2025 a l'acte dels Premis Diari de Girona (DdG) organitzats pel Diari de Girona i Prensà Ibérica. L'esdeveniment es va dur a terme a l'Auditori de Girona dimarts 18 de novembre a les 19:00 h i va reunir unes 600 persones. Enguany, els Premis celebraven la seva quarta edició i comptaven, com ja és habitual, amb les sis categories de Premi Solidari, Premi Esportiu, Premi Cultura, Premi Científic, Premi Empresa i Premi d'Honor.

Els Premis Diari de Girona 2025 són un espai que posa en valor la força del periodisme local i de proximitat, imprescindible per explicar la realitat de les nostres comarques amb rigor i compromís.

Ja són 25 les persones i entitats que han estat distingides amb aquest guardó al llarg de la seva trajectòria. Enguany, s'hi van afegir la Fundació Astrid 21, el Club Natació Banyoles, el Cinema Truffaut, l'Institut d'Investigació Biomèdica de Girona (IDIBGI) i el Grup Peralada, així com el pedagog gironí Salomó Marquès, reconegut amb el Premi d'Honor, que se sumen així al conjunt de premiats de les edicions anteriors.



Premi Esportiu

Durant les intervencions de l'acte, el director del Diari de Girona, Josep Callol, va subratllar que aquests premis volen reconèixer «persones que treballen en benefici dels altres» i posar en valor «el servei públic». També va remarcar que la tria dels guardonats és complexa «per la gran riquesa humana i social de les comarques gironines».

Per la seva banda, Aitor Moll, conseller delegat de Prensà Ibérica, va as-



Foto: Diari de Girona

senyalar que els premis «refleixen el millor que som com a comunitat» i va felicitar els distingits, a qui va considerar «una referència i una font d'inspiració».

La consellera i portaveu del Govern, Sílvia Paneque, va afirmar que els guardonats exemplifiquen «el potencial de les comarques gironines» i va reivindicar «l'orgull gironí».

L'acte es va completar amb l'actuació del Cor Geriona, que va oferir quatre interpretacions molt aplaudides pel públic. La vetllada es va tancar amb un càterring exquisit que va posar el punt final a una nit especialment emotiva i celebrada per tots els i les assistents.

Fotos: Diari de Girona



De Vic a Banyoles, una nova etapa per l'Isidre Bancells amb la mateixa passió per la natació.

Isidre, explica'ns una mica d'on vénis i el teu recorregut professional.

"Soc de Calldetenes i vinc del CN Vic. El meu recorregut és força senzill. Després de més de 30 anys vinculats a la natació, vaig fer el pas del CN ETB Vic a Banyoles. Al llarg d'aquest temps he passat per diferents etapes: he estat monitor, socorrista, entrenador de petits, i també he format part de la direcció tècnica, entre d'altres. La meua vida sempre ha estat molt lligada a la natació".

Com arribes en el CN Banyoles?

"Casualitats de la vida. Després que l'Enric, l'antic entrenador del Club, marxés, va quedar aquesta plaça disponible. En Jordi Toca, mig en broma i mig de debò, em va comentar que hi havia aquesta oportunitat. Jo sempre li havia dit, també de conya, que si algun dia marxava de Vic, només seria per venir amb ell a Banyoles: per l'amistat, pel projecte esportiu, per les instal·lacions i pel lloc. I dit i fet, ara soc aquí. Per mi és un privilegi poder treballar en aquest entorn".

Com et definiries com a entrenador?

"Al llarg de tants anys, al final acabes creant una manera pròpia d'entrenar, i vas passant per diferents etapes que també depenen molt del grup que tens. Em definiria com un entrenador a qui li agrada que els seus nedadors i nedadores tinguin disciplina, que facin les coses bé i sempre d'una manera educativa. Prefereixo que facin quatre o cinc coses ben fetes, però treballades per fer-les el millor possible. Ja ho feia molt a Vic, i penso que aquí la metodologia és molt semblant. L'adaptació ha estat molt fàcil."

Moment "top" que destacaries d'aquest primer any al Club.

"Més que un moment, un fet molt destacable és que aquest estiu el relleu 4x200 m femení aleví, l'infantil masculí i el júnior masculí van aconseguir la medalla de plata als Campionats d'Espanya. És un resultat que cal remarcar, perquè no

havia passat mai a la història dels campionats: hem estat l'únic Club que ho ha aconseguit."

Quina cançó posaries abans d'una competició per motivar als esportistes?

"Basquet Case de Green Day. Em recorda quan jo nedava".

Tens algun ritual o alguna cosa en particular que t'agrada fer abans d'un entrenament o competició?

"Amb el grup aleví, del qual en soc el responsable, cada divendres, quan s'acaba la setmana, ens asseiem i comentem com ha anat: si tenim competició el cap de setmana, valorem conjuntament els

entrenaments i parlem de com afrontar les proves.

Després de cada competició també fem un petit feedback conjunt per analitzar com ha anat, i durant la competició els reunim uns minuts per donar-los ànims i reforçar el treball fet."

Reptes per aquesta segona temporada.

"El repte més important és poder seguir amb la mateixa dinàmica que el Club ha mantingut aquests últims anys. Estem en un nivell molt alt, competint amb els vuit millors equips de Catalunya. El repte, que no serà fàcil, és mantenir aquest nivell".



Isidre Bancells · Foto: CNB



Foto: Aina Prats

81 anys d'aigua i tradició: La Travessia del Centenari va tornar a fer vessar l'Estany



Carlota del Rio (CN Granollers) i Alejandro Puebla (CN Barcelona) van ser la campiona el campió de la Travessia Femenina i Masculina federada.

El diumenge 21 de setembre el Club Natació Banyoles va celebrar la 81a edició de la Travessia de l'Estany, batejada enguany com la Travessia del Centenari. La jornada va reunir més de 2.000 nedadors i nedadores repartits en les cinc modalitats, consolidant-se un any més com una de les cites més multitudinàries i emblemàtiques de la natació catalana.

Tot i la incertesa de la previsió meteorològica, la Travessia es va poder desenvolupar amb normalitat. Les dues últimes sortides, corresponents a la masculina federada i la nova modalitat mixta no federada, es van endarrerir lleugerament, però finalment la competició es va finalitzar sense cap incidència destacable.

Com la tradició mana, la jornada va arrencar amb la sortida de la Travessia de menors (400m), seguida de la Travessia petits (1000m) i les dues proves federades – femenina i masculina – (2115m). El moment més esperat, però, va ser la Travessia Mixta No federada (2115m), la gran novetat d'aquesta edició, que va reunir a 1.300 participants en un ambient festiu i popular.

En un entorn immillorable, La Travessia de l'Estany va tornar a reafirmar la seva tradició i vitalitat d'una prova centenària que continua fent història.



Fotos: Aina Prats



Àlbum de fotos



Consulta
els resultats

Resultats destacats

Travessia General Femenina federada

Carlota del Rio del CN Granollers es va proclamar campiona de la Travessia Femenina amb un temps de 26 minuts i 37 segons. El podi el va completar la Julia Coll del CN Olot, (00:27:01) i la Claudia Giralt del CN Hospitalet (00:27:10).

Quarta i cinquena classificada Maeva Solderman (Font Romeu) i Ona Rosell (CN Tarraco).

Travessia General Masculina federada

El nedador Alejandro Puebla del CN Barcelona va ser el vencedor de la prova masculina amb 24 minuts i 48 segons. Darrere seu, Carlos Ortiz del CN Mediterrani va quedar segon (00:24:52) i en tercera posició, Aniol Oliver del CN Figueres (00:24:52).

Quart i cinquè classificat Enric Casals (CN Vic) i Nil Ibañez (CN Atlètic Barceloneta).

Travessia Menors Masculí

- 1r classificat Lluc Varela (CN Banyoles)
- 2n classificat Marco Mazuera (CN Banyoles)
- 3r classificat Sergi Vidiella (CN Reus Ploms)
- 1r classificat local Lluc Varela (CN Banyoles)

Travessia Menors Femení

- 1ra classificada Janna Cortina (CN Sabadell)
- 2na classificada Gabriela Agudelo (CN Molins de Rei)
- 3ra classificada Erika Calero (CN Sabadell)
- 1r classificada local Alba Estanyol (CN Banyoles)

Travessia Petits

- 1ra classificada local Mirela Collell (CN Banyoles)
- 1r classificat local Nil Toca (CN Banyoles)
- 1ra classificada general Chloe Butjosa (CN Granollers)
- 1r classificat general Enric Llorens (CN Sant Feliu)

Triplet pel CN Banyoles – trofeus

Trofeu Miquel Masgrau “Paquel”:

(CN Banyoles). Es concedeix al Club que ha classificat més nombre de nedadors a les travessies.

Trofeu Llorenç Castañer i Viñas:

(CN Banyoles femení/ CN Granollers masculí). Al Club que ha classificat en primer lloc a un equip de tres nedadors i/o tres nedadores.

Trofeu David Moner: (CN Banyoles).

Al Club que ha classificat als 5 millors nedadors i 5 nedadores conjuntament en les travessies general masculina i femenina.

Trofeu Dolors Feixas:

Enric Llorens (CN Sant Feliu) i Chloe Butjosa (CN Granollers). Primer i primera classificats travessia petits.



Fotos: Aina Prats



100 Km assolits en motiu del Centenari del Club

La secció de Piragüisme va viure una jornada emocionant amb motiu del Centenari del Club i la festa de final de temporada 2025, que va reunir esportistes, famílies, aficionats i amics en un ambient festiu i d'agraïment.

Un dels moments més especials del dia va ser l'assoliment del repte dels 100 quilòmetres per equips, completats en un temps de 8 hores i 21 minuts. Una fita que va demostrar l'esperit d'equip dels participants, als quals el Club va felicitar de manera especial.

La celebració també va comptar amb una àmplia participació del públic i nombroses propostes lúdiques i culturals. La Big Band de l'Ateneu va posar el ritme a una tarda plena d'energia i el DJ va fer ballar tothom, culminant amb una emotiva interpretació de la Sardana Centenària.

La secció va agrair de tot cor a tots els voluntaris, al públic assistent i a totes les persones que van ajudar a fer que aquest dia fos tan especial.





Medalles d'or, plata i bronze per al piragüisme català a Poznan

Un total de set esportistes sèniors catalans van participar en una regata internacional a Poznan (Polònia), representant la Federació Catalana de Piragüisme i compartint experiència amb esportistes de Castelldefels.

L'expedició va tornar amb un balanç molt positiu de resultats. En K2 500 metres, Laia Pèlachs i Aurora Figueras es van penjar la medalla de plata, seguides de ben a prop per la parella formada per Irma Julià i Ariadna Tejero, que van aconseguir el bronze. En C2, Patllari Camps i Lluc Serramitjana també van sumar un tercer lloc al podi.

Els bons resultats es van repetir en les proves de K4 internacionals: Pèlachs, Julià, Figueras i Tejero es van endur la plata, mentre que Blai Muñoz, Grau Serramitjana, Guillem Parera i Fernando Tabernero van aconseguir el bronze.

Una experiència enriquidora i de gran nivell que va confirmar el bon moment del piragüisme català en competicions internacionals.



Palistes durant la competició



Lluc Serramitjana i Patllari Camps



Irma Julià, Aurora Figueras, Laia Pèlachs i Ariadna Tejero · Fofos CNB Piragüisme

El Canal Olímpic va tancar la temporada 2025 amb la Regata Australiana de Castelldefels



Els palistes durant la competició

El Canal Olímpic de Catalunya va posar el punt final a la Temporada 2025 d'aigües tranquil·les amb una jornada plena de competició i bon ambient amb la III Regata Australiana de Castelldefels i la 5a Prova de la Lliga

ga Saul Craviotto – Laia Pèlachs on la secció de piragüisme hi va participar.

La cita, organitzada pel Club Piragüisme Castelldefels, va reunir palistes de totes les categories en una jornada marcada per la intensitat i

l'esperit esportiu. A més, durant l'esdeveniment es van lliurar els premis de la Classificació Final de la Lliga per als més joves, reconeixent així l'esforç i la constància dels futurs talents del piragüisme català.



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



103 palistes del Club van participar en el XII Trofeu Ciutat de Banyoles



Fotos: CNB - piragüisme.

El diumenge 12 d'octubre, la secció de piragüisme va ser protagonista amb la celebració del XII Trofeu Ciutat de Banyoles i la 4a Prova de la Lliga Saul Craviotto - Laia Pèlachs. La cita va oferir una magnífica jornada de competicions, marcada per l'ambient esportiu, la bona organització i els

excel·lents resultats dels palistes locals.

Enguany, la prova va assolir un rècord històric de participació amb un total de 103 palistes del Club, una xifra que demostra la vitalitat i el creixement continu de la secció.

A més, va ser especialment destacable la participació dels grups de recent incorporació a l'Escola de Piragüisme, així com dels Adults i del programa Junts i Endavant, que van gaudir d'una experiència compartida dins i fora de l'aigua.



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

Una Diada de Sant Martirià marcada per la tradició i l'esperit de Club

Àlbum de fotos



Consulta la classificació



El diumenge 19 d'octubre, el Club Natació Banyoles va tornar a viure una de les seves celebracions més arrelades: la Diada de Sant Martirià, també coneguda com la Diada del Soci i la Sòcia.

La jornada va començar amb el tradicional esmorzar de germanor, una xocolatada amb coca per carregar energies abans de les activitats esportives.

Tot seguit, es van disputar les regates de piragüisme i rem, que van donar pas a la travessia de Sant Martirià, protagonitzada pels nedadors i nedadores del Club. Enguany hi van participar 266 persones d'un total de 350 inscrits, consolidant l'acte com una de les cites esperades del calendari social i esportiu del CN Banyoles. La diada va finalitzar amb les fotos oficials de la temporada i una fotografia conjunta que va posar el punt final a la jornada.



Foto: Aina Prats



Voluntàries damunt de la piragua



Secció de rem després de la regata



Nedadors i nedadores a punt per la Travessia



Foto grupal seccions 2025



La secció tanca un any intens amb grans resultats i projecció internacional

Aquest final d'any, la secció de triatló del Club ha continuat amb molta activitat i resultats destacats, tant en competicions locals com en cites internacionals de màxim nivell.

A nivell estatal, cal remarcar el podi d'Ariana Llop al Triatló Endurance, la segona posició de Gerard Romagós al duatló de Platja d'Aro i la participació en altres proves com el Triatló de l'Estartit.

En l'àmbit internacional, els banyolins Elisabetta Curridori, Nil Torrentà, Norbert Tarradas i Marco Ortells van disputar els Mundials de XTERRA a Molveno (Itàlia), assolint grans resultats tot i les dures condicions meteorològiques: novena posició per a Curridori, divuitena per a Torrentà, vint-i-sisena per a Ortells i quaranta-vuitena per a Tarradas. Aquests, van ser els últims mundials per terres europees, ja que properament es traslladaran per terres americanes.

Pocs dies després, Elisabetta Curridori va competir als Mundials d'Ironman de Kona (Hawaii), on va aconseguir situar-se dins del top20 mundial, amb un temps de 9 h 12 minuts i establint dos rècords: personal i italià. Tal i com diu ella "aquest mundial em va ensenyar a respectar la carrera des del primer minut. Per poder ser competitiu en aquesta distància, has de saber on estan els teus punts forts i regular-te als que no ho ets tant".

També destacar el debut de Miquel Batlle a l'Ironman de Calella, amb una gran actuació i un temps final de 12 h 28 minuts. Un ironman amb una natació complicada que van complicar-li el primer sector, però, amb una bona actuació durant els 180 quilòmetres de bici van ajudar-lo a recuperar posicions i temps durant la marató final.

La secció ja prepara una nova temporada plena d'il·lusió i noves incorporacions, especialment entre els joves, consolidant el creixement del triatló al Club i la seva aposta per la constància, la passió i el treball en equip.



Un tancament de temporada intens, ple d'aprenentatges i reptes superats

L'equip Sub21 de caiac polo va viure un intens cap de setmana els dies 20 i 21 de setembre en el Campionat d'Espanya de JJPP, celebrat a les instal·lacions de Puerta de Hierro (Madrid).

L'equip —format per Carlos Ortega, Fernando Ortiz, Joan Pera, Judit Planagumà, Llum Hidalgo, Mariona Tarradas, Oleguer Viñolas i Roger López— va demostrar un gran nivell competitiu i un esperit d'equip exemplar en tots els partits. Després d'una competició molt disputada, els banyolins van acabar en una meritòria setena posició, un resultat que confirma la bona progressió del grup i el potencial del projecte Sub21 del Club.

Per altra banda, els equips Sènior masculí i femení van tancar la temporada amb el Campionat d'Espanya per Clubs, celebrat el cap de setmana del 4 i 5 d'octubre a Parla (Madrid), en un ambient de màxima intensitat competitiva.

L'equip Sènior masculí, amb Albert Moreno, Ferran Masanas, Fernando Ortiz, Guillem Comaposada, Jan Pujolar i Joan Ramon, va lluitar cada partit amb determinació i caràcter, aconseguint una onzena posició en un torneig amb un nivell altíssim.

Pel que fa al Sènior femení, integrat per Aduvina Sánchez, Coral Coll, Judit Planagumà, Llum Hidalgo i Mariona Tarradas, les banyolines van aconseguir la dotzena posició, deixant molt bones sensacions i demostrant esforç, constància i bon joc en tots els enfrontaments.

Tots dos equips van quedar a les portes de les fases superiors, especialment el femení, que va perdre el partit clau contra el Màlaga, un equip de primera divisió, a la prorroga i per gol d'or. Una derrota ajustadíssima que reflecteix el nivell i la competitivitat de les banyolines.

Tot i així, la pilota no s'atura: pròximament, l'equip femení viatjarà fins a Burriana per participar en el primer torneig femení Sub-23, una nova oportunitat per seguir creixent i representar el club arreu del territori.



secció caiac polo



Gran paper dels nedadors i nedadores en el Trofeu Raül Ramos amb millors marques i podis destacats

Els nedadors i nedadores del Club van signar una magnífica actuació en el Trofeu Raül Ramos, celebrat el dissabte 8 de novembre, aconseguint nombroses millors marques personals i diverses finals destacades.

L'equip va demostrar un alt nivell competitiu i un gran esperit de grup, confirmant el bon moment de forma en aquest tram de la temporada.

Pel que fa als resultats, el medaller banyolí va ser molt complet:

Laura Rodríguez, 2a als 200 esquena (categoria absoluta)

Peyton Reed, 2a als 200 braça (absoluta)

Blai Planas, 2n als 200 lliures (absoluta)

Naia Alsina, 2a als 100 papallona infantils i 1a als 100 lliures infantils

Blanca Serra, 2a als 100 braça infantils

Martí Moliner, 2n als 100 lliures absoluts



Secció de natació en el Trofeu Raül Ramos

Gina Artigas, 3a als 100 lliures absoluts
Isona Moncanut, 2a als 100 lliures infantils
Maria Planella, 3a als 100 estils infantils

Un gran balanç per a la secció de natació del Club, que continua recollint els fruits de la feina diària.

Triple plata històrica en el relleu 4x200 m en els Campionats d'Espanya de natació

El passat estiu el Club Natació Banyoles va assolir un resultat històric en els Campionats d'Espanya de natació, convertint-se en el primer Club de tot l'Estat en aconseguir medalla en el relleu 4x200m lliures en tres categories diferents.

A Cádiz, l'equip format per Elsa Toca, Isona Moncanut, María Planella i Júlia Plana va obtenir la plata en categoria aleví femenina. A Ciudad Real, els infantils Arnau Coll, Arnau Pont, Sergi Vivar i Lluç Silva van repetir resultat en el relleu masculí. I a

Castellón, els júniors Oriol Güell, Biel Martín, Eloi Riera i Blai Planas van completar el triplellet amb una nova medalla de plata.

Un èxit que va confirmar el bon moment de la natació banyolina i la solidesa del treball de base del Club.



Una competició amb orgull a la Copa Catalana de Clubs de 1^a divisió

El Club Natació Barcelona va acollir la Copa de Clubs Absoluta de 1a Divisió Catalana, on el CN Banyoles va competir després de l'ascens assolit la temporada passada, situant-se entre els vuit millors clubs del país.

Tot i finalitzar en vuitena posició, fet que comporta el descens a la 2a Divisió (hi baixaven el setè i el vuitè classificat), l'equip banyolí va protagonitzar una actuació plena de compromís, esforç i esperit competitiu. Els nedadors i nedadores s'enfrontaven als millors absoluts de Catalunya i d'Espanya.

Des de la secció, van expressar l'orgull per la lluita i el gran rendiment dels esportistes destacant que "tots i totes s'hi van deixar la pell" i van donar la seva millor versió en cada prova.

Destacar la participació dels nedadors i nedadores banyolins del 2013 en el relleu aleví 8x50m Lliures mixtes que van obtenir una brillant primera posició, demostrant un futur prometedor.



Equip a les instal·lacions del CN Barcelona · FOTO: CNB



Planas i Güell en el Campionat d'Espanya en p-25

Els nedadors absoluts Blai Planas i Oriol Güell, van signar una actuació destacada en el Campionat d'Espanya en piscina de 25 metres, celebrat el cap de setmana del 15 i 16 de novembre a Barcelona.

Oriol Güell va competir en les proves de 400 i 200 metres lliures, registrant uns temps de 4:00.8 i 1:52.1, aquest darrer marca personal millorada (mmp). Per la seva banda, Blai Planas va nedar els 400 metres lliures amb un temps de 4:01 i els 200 metres esquena, prova en què va aconseguir un temps de 2:06.6.

Destacar la marca d'en Blai en aquests 200 metres esquena ja que suposa un nou rècord absolut del Club.



Il·lustració: Toni Batlles

L'efecte Cobra

Per M. Dolors Pascual
Psicòloga Social
i de les Organitzacions

La solució ha agreujat el problema? Ha estat pitjor el remei que la malaltia?... Estem davant de l'efecte cobra. Aquest efecte succeeix quan una mesura o un incentiu, d'entrada benintencionat, acaba sent contraproduent i perjudicial i té l'efecte contrari al previst: l'intent de solució en realitat empitjora el problema. Habitualment el concepte s'utilitza en economia o per avaluar polítiques públiques impulsades pels governs.

El terme, encunyat per l'economista alemany Horst Siebert en un dels seus llibres, s'origina d'una anècdota datada en l'època del mandat colonial britànic (1858-1947) a l'Índia:

Durant el Raj britànic, els funcionaris estaven preocupats pel nombre creixent de cobres verinoses a Delhi. Per solucionar el problema, van idear donar una compensació econòmica per cada pell de serp morta que els portessin. Al principi, aquesta política va ser un èxit i moltes cobres van ser mortes. Però aviat va aparèixer una conseqüència inesperada atès que cada vegada era més difícil trobar-ne: els habitants locals van començar a criar cobres a casa seva, que posteriorment mataben, per tal de reclamar els diners. Un cop el govern es va adonar d'aquest frau, va cancel·lar el programa de recompenses i els criadors van alliberar les seves serps, que ja

no els feien servei. El resultat? La població de cobres va augmentar fins a nivells molt més alts dels que hi havia abans de la mesura.

No és, però, l'únic exemple. A Hanoi (Vietnam), a principis del segle passat, el govern colonial francès volia transformar la ciutat i un reflex de la neteja i de l'ordre que volia impulsar va ser la instal·lació de lavabos en els nous edificis. La xarxa de clavegueram de més de 14 km construïda pels francesos es va convertir en un paradís per a les rates, ja que no hi havia depredadors, i podien entrar fàcilment a les residències quan tenien gana. Això va suposar una gran preocupació pels

francesos, que van contractar caçadors de rates, i tot i que mataben milers de rates diàriament (fins arribar al rècord de 20.112 rates en un sol dia), la població de rates no disminuïa. És per això que van decidir implementar un sistema d'incentius per al públic en general, depenent de quantes rates matés cada persona. Com que el govern no volia ocupar-se d'eliminar els cossos de les rates mortes, va demanar que només s'aportés la cua de la rata com a prova per cobrar la recompensa. Inicialment, el programa semblava ser un èxit, però cada vegada es van començar a veure més rates sense cua a la capital ja que els 'caçadors' les capturaven, les hi tallaven la cua i les deixaven lliures perquè poguessin procrear i hi haguessin, conseqüentment, més rates i, per tant, més beneficis. Fins i tot hi havia qui les criava a casa o en granges. Es va abolir el programa, però ja era massa tard: va acabar esclatant una epidèmia de pesta bubònica.

A Ciutat de Mèxic, al 1989, els nivells de contaminació eren molt preocupants pel que els governants van decretar que cada dia d'hivern (quan la pol·lució és pitjor) només podrien circular el 80% dels vehicles, en una ciutat de 18 milions d'habitants. El que determinava quins vehicles s'havien de quedar immobilitzats era els darrers dígit de les matrícules. La capital mexicana comptava ja llavors amb un sistema de monitoratge atmosfèric que reportava la qualitat de l'aire, la qual és 'extremadament dolenta' quan se superen els 200 punts. Doncs, en 8 dies del 1991 i 11 dies del 1992, amb el programa en vigor, es van reportar els nivells de contaminació més crítics històricament enregistrats, superant els 300 punts. Què va passar? Cert que molta gent va compartir cotxe o va fer un major ús del transport públic, però molta altra gent va optar pel taxi, que era més contaminant, o bé va comprar per qüestió de matrícula un segon cotxe que, en molts casos, era de pitjor qualitat i, per tant, més contaminant (l'augment de vehicles vells va fer pujar els nivells de pol·lució en un 13%). Tres anys després de l'inici del programa, les Nacions Unides van declarar la Ciutat de Mèxic la ciutat més contaminada del planeta.

Moltes altres polítiques van acabar tenint conseqüències no desitjades. Al 2005, el Grup Intergovernamental d'Experts sobre el Canvi Climàtic de les Nacions Unides va posar en mar-

xa un sistema d'incentius per reduir els gasos d'efecte hivernacle. El programa recompensava les empreses per destruir certs contaminants i va fixar els preus segons la gravetat del dany que el contaminant podia causar en el medi ambient. Una de les recompenses més altes es va atribuir a l'HFC-23, un subproducte d'un refrigerant comú. El resultat? Les empreses van començar a produir cada cop més aquest refrigerant per destruir el gas residual HFC-23, recaptant milions de dòlars durant el procés. Cal apuntar que l'escalfament produït per una tona d'HFC-23 equival a l'escalfament produït per 11.700 tones de CO₂, posant encara amb més perill al medi ambient.

I un darrer exemple. A la Unió Soviètica de principis del segle XX, els claus tenien una gran demanda. La Unió Soviètica no tenia, però, una economia de mercat, sinó que tota la producció estava planificada centralment i, per tal d'augmentar la producció, el govern va intentar incentivar els treballadors de les fàbriques de claus. Primer, el govern va oferir recompensar els treballadors per quantitat i, per tant, com més claus produïssin, més guanyaven. I què va passar? Doncs que això va portar els treballadors a fabricar tants claus petits com fos possible. Llavors, el govern va canviar la seva estructura d'incentius i va mesurar la producció en pes. Però això també va resultar contraproductiu, ja que la fàbrica va començar a produir menys claus, però increïblement grans i pesants!

Tots aquests exemples són un recordatori que...

- les polítiques amb incentius a vegades no creen resultats sinó que creen conductes
- per a resoldre un problema hi ha moltes variables i conseqüències a considerar, no només la solució al problema principal
- no es pot subestimar la capacitat humana per a descobrir punts cecs, buscar dreceres, fer trampes o aprofitar esquerdes en el sistema per a treure'n avantatges.

Traslladat al món de l'empresa, al món de l'educació dels infants i adolescents o a la nostra vida quotidiana, s'ha de tenir en compte aquest efecte a l'hora de fer complir els objectius. Una manera d'evitar l'efecte cobra és allunyar-se del pensament lineal, és

a dir, quan el nostre pensament funciona de manera seqüencial, una cosa darrera d'una altra: com que una línia recta entre dos punts és la manera més eficient d'anar d'un lloc a un altre, el pensament lineal sembla la manera més intuïtiva de resoldre un problema, però, com s'ha demostrat, moltes vegades no és la manera correcta. És aconsellable dedicar temps a planificar hipotètics escenaris i resultats. L'efecte cobra no és un error d'execució, és un fracàs de disseny. Quan s'utilitzen correctament, els incentius poden proporcionar un gran impuls. Però quan es gestionen malament, poden desencadenar el caos i empitjorar el problema o la situació inicial.

Quan un/a gerent d'una empresa, per exemple, estableix un objectiu per al seu equip i l'equip se centra en aconseguir aquest objectiu, pot descurar altres aspectes importants de la seva feina o fins i tot incórrer en comportaments 'desviats' per tal d'assolir l'objectiu.

No sempre, quan es diu que 'la intenció és el que compta', és suficient. Ens hem de plantejar si estem matant cobres... o criant-les.

Solució a l'exercici de creativitat anterior:

Perquè no es mengin entre ells, el pagès fa un primer viatge amb la cabra i la deixa a l'altre costat. Torna sol i porta el llop, però torna amb la cabra. Seguidament, creua amb la col, deixant-la amb el llop i per últim torna sol a per la cabra.

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Uns nens es troben a un lleó i a un unicorn en el bosc. El lleó menteix tots els dilluns, dimarts i dimecres, i la resta de dies diu la veritat. L'unicorn menteix els dijous, divendres i dissabtes, i els altres dies de la setmana diu la veritat. "Ahir vaig mentir", diu el lleó als nens. "Jo també", diu l'unicorn. Quin dia som avui?

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

Subcampions i Subcampiones de Catalunya d'Ergòmetre 2025 a la Ràpita

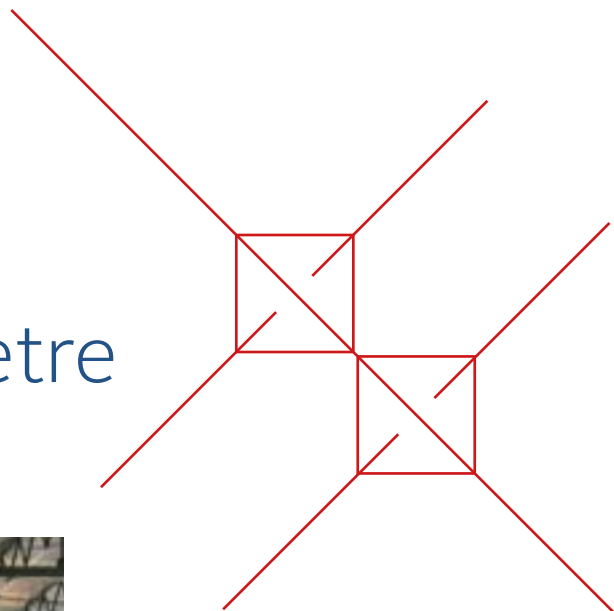


Foto CNB: Rem

La Ràpita va acollir el dissabte 25 d'octubre el Campionat de Catalunya d'ergòmetre 2025, una cita important del calendari de rem català. Els i les esportistes de la secció s'hi van desplaçar per competir amb els millors clubs del territori, assolint uns resultats excel·lents que els han valgut el títol de subcampions de Catalunya.

La jornada va demostrar l'alt nivell competitiu i esperit d'equip de tots els participants. En total, els representants del CN Banyoles van aconseguir 4 medalles d'or, 9 de plata i 6 de bronze, consolidant-se així com un dels clubs més forts del panorama català.

Es destaca la bona feina feta i la constància dels remers i remeres, així com l'inici d'una temporada que promet molt.

 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

Aleix Garcia i Rodrigo Conde a tocar del bronze mentre que Jofre i Teixidor van tancar el Mundial vuitens al 4 scull

El serinyanenc Aleix Garcia (Raspas del Embarcadero), formant parella amb el gallec Rodrigo Conde, es van quedar a les portes de la medalla al doble scull del Mundial de rem disputat a Shangai, Xina. L'embarcació espanyola va fer una gran remuntada: després de passar cinquena a mitja cursa, va superar Suïssa i va creuar la meta en quarta posició amb un temps de 06:17.42, a només dos segons del bronze. El podi va ser per Polònia, Sèrbia i Irlanda.

Garcia i Conde, diploma olímpic a París 2024 i amb dues plates europees a la butxaca, van consolidar la seva posició com a referents de l'equip estatal i van millorar el cinquè lloc obtingut en el darrer Mundial. L'entrenador Carles Grabulosa, responsable del bot, va valorar positivament la seva actuació a Ràdio Banyoles, destacant l'evolució mostrada durant el campionat. A més, va subratllar que Espanya, juntament amb Polònia, és l'únic país que ha situat dos bots de modalitat couple dins del top-8 mundial.

Els altres representants del Pla de l'Estany al Mundial, Jordi Jofre i Igor Teixidor (CN Banyoles), van acabar vuitens en la classificació global al 4 scull. Amb els companys Caetano Horta i Gonzalo García, no van aconseguir l'accés a la final A i van disputar la final. Allà van completar una regata molt ajustada, entrant segons (05:57.68), darrere de la Xina i per davant de Romania.

Tot i arribar al campionat amb una formació recent i amb poc rodatge conjunt, el bot va deixar bones sensacions. Grabulosa en va destacar l'esprint final, capaç de fer aixecar la graderia, i veu en aquest equip un futur prometedor en la seva primera aparició davant les grans potències.

El Mundial de Shangai, marcat per la calor i la humitat intenses, va ser la primera gran cita internacional del nou cicle olímpic que culminarà als Jocs de Los Angeles 2028.

Aleix Garcia i Rodrigo Conde



Jordi Jofre, Igor Teixidor, Caetano Horta i Gonzalo Garcia



Carles Grabulosa amb els remers



El bateig dels nous bots: una jornada especial per a la secció de rem

La secció de rem va viure un moment especial i emocionant el dissabte 15 de novembre: el bateig dels nous bots.

Una jornada on es va fer un homenatge a Joan Collell, Teresa Mas de Xaxars, Jaume Molas i Xavier Cros (Xupi) per la seva llarga trajectòria i tot el que han fet pel rem banyolí.

Durant l'acte, hi va haver parlaments dels president del Club, Jordi Casanova, el president d'Amics del Rem, Andreu Canals i finalment dels homenatjats.

Després dels parlaments, es va portar a terme el bateig dels bots i la tradicional castanyada organitzada per amics del rem



Teresa Mas de Xaxars amb el bot



Xavier Cros "Xupi"



Joan Collell





Jaume Molas



Foto: Pau Congost

Participació nombrosa a Granollers en el Campionat de Catalunya de Cros per Clubs

El diumenge 2 de novembre es va disputar el Cros de Granollers, prova que enguany acollia el Campionat de Catalunya de cros per clubs, amb una nombrosa participació d'atletes del Club Natació Banyoles.

En categoria sènior masculina, l'equip banyolí va comptar amb Nil Congost (57è), Eloi Martí (97è), Pau Congost (103è) i Arnau Illa (124è).

En la resta de categories, el Club també va tenir una presència notable. En sub20 masculí, Unai Llona va ser 52è, mentre que en sub18 femení l'equip va estar format per Judit Massanas (30a), Jana Aurich (39a), Paula Corominas (41a) i Aina Sallent (45a).

Les joves del sub16 femení també van competir amb la participació de l'Anna Padilla (77a), Clàudia Ayats (84a) i Nora Rovira (91a). Finalment, en sub14 femení van participar la Nora Vivar (41a), Arlet Rovira (65a), Jana Frigola (81a) i la Martina Ruipérez (85a).



arpuba
Personalització

972 576 134
Carrer Telers 104
17820 Banyoles

DESCOBREIX LA IMPRESSIÓ DTF
LA MILLOR QUALITAT AL MILLOR PREU



serigrafia · tampografia
brodata · sublimació
vinils · impressió digital
dij · impressió digital · dij · impressió digital

+25 anys
al teu costat

www.arpuba.cat



articles promocionals · equipacions esportives · uniformitat labora i escolar



Aniol Ventura i Ariadna Llop, vencedor i vencedora de la 2a Milla Urbana de Banyoles

Aniol Ventura (GEIEG) i Ariadna Llop (Club Natació Banyoles) van guanyar la 12a edició de la Milla Urbana de Banyoles, organitzada pel Club Natació Banyoles. Ventura va córrer la prova amb un temps de 4 minuts i 43 segons, mentre que Llop ho va fer amb 5 minuts i 41 segons. Van completar el podi masculí els atletes Elm Planas (Cornellà Atlètic amb 4'52") i Unai Llona (CN Banyoles amb 5'16"). Nora Massanes amb 5'45 (CN Banyoles) i Laia Boira amb 6'03" (GEIEG) van ser segona i tercera respectivament. Carles Bosch Delgado i Bea Pi, de la Fundació Mas Casadevall, van guanyar la Milla adaptada.

A més de la Milla Urbana, també es va celebrar per cinquena vegada la cursa popular de 5 quilòmetres. En aquest cas, els guanyadors van ser Omar Eliad del GEIEG amb 15'44", i Ariadna Llop del CN Banyoles amb 18'48. Nil Congost (CN Banyoles – 16'06") i David Garcia (Vegan Warriors – 16'12") van acabar en segona i en tercera posició. Maryan Shaban (18'55") i Andy Irias (20'28") van tancar el podi femení.



Fotos: Aina Prats



Quan l'esport inspira l'arquitectura: conversa amb Quim Pujol.

L'Espai Eat Art de Banyoles, gestionat per la Fundació Lluís Coromina Isern, ha obert les portes a la nova exposició “Lliscar-Flotar: Ingravidesa”, una mostra que revisita i celebra la trajectòria arquitectònica de Quim Pujol, arquitecte banyolí i antic nedador d'elit.

A través de projectes, converses, records personals i material fotogràfic, l'exposició revela la intensa connexió entre la seva obra i l'univers esportiu, especialment la seva etapa com a nedador d'alt rendiment i dirigent en l'àmbit internacional.

Quim Pujol (1946), vinculat des de ben petit al Club Natació Banyoles, és arquitecte i exesportista olímpic. Ha impulsat equipaments aquàtics de referència mundial —com les piscines dels Mundials de Madrid 1986 o la Duna Arena de Budapest 2017— i ha estat reconegut amb distincions com el Premi Nacional d'Arquitectura Esportiva 2003. Com a nedador especialitzat en els 100 i 200 metres papallona, va sumar diversos títols estatals i va competir als Jocs Olímpics de Tòquio 1964, una experiència decisiva que el va orientar cap al disseny d'infraestructures esportives.

Amb motiu d'aquesta exposició i de tot el que representa, li vam fer una visita per conèixer de prop la seva trajectòria, tant personal com professional.

Com recordes la transició de nedador d'elit a arquitecte especialitzat en equipaments esportius?

“Aquesta és la gran pregunta que es fa tot esportista quan comença un esport d'elit. En el meu cas, la transició de nedador d'elit a arquitecte va ser un aterratge complicat. Tot i que ho anava preparant des de feia temps, és una etapa molt incerta i difícil de gestionar. Durant anys vaig haver de compaginar la natació d'alta competició amb els estudis d'arquitectura, i això va fer que la formació fos llarga i plena de trombicons, perquè no era fàcil



Quim Pujol a l'exposició

dedicar tantes hores a l'entrenament i alhora a una carrera tan exigent.

Va arribar un moment en què vaig començar a intuir que m'havia de preparar pel que vindria després. Quan vaig decidir que l'arquitectura havia de passar per davant, ho vaig fer sense renunciar del tot a la natació, però ja amb la vista posada en el futur professional. A més, jo no tenia cap suport familiar en aquest camp, així que em vaig haver d'obrir

«Vaig comprovar que l'esport i l'arquitectura, 'tanto monta, monta tanto'. No podia fer una cosa sense l'altra; ambdues es retroalimentaven i enriqueixen mútuament»

camí tot sol i especialitzar-me en un terreny que, aleshores, era força desconegut: els equipaments esportius.

Van ser uns deu anys molt durs, tant de formació com d'inici professional, fins que vaig aconseguir el meu primer gran encàrrec: les piscines del Mundial de Madrid. Aquell projecte va ser el meu llançament. Mirant enrere, crec que tota la disciplina de la natació —les matina-des, les hores d'entrenament, la duresa— em va ajudar molt a superar aquesta etapa i a tirar endavant en el món de l'arquitectura esportiva.”

Hi ha algun projecte arquitectònic que consideris especialment significatiu en la teva carrera?

“Per mi és impossible destacar un sol projecte. Tots són especials. Cada edifici té una història, unes circumstàncies i uns condicionants diferents, i cada vegada és com començar de zero. Sempre treballem amb dos objectius molt clars: que l'usuari —o l'atleta— sigui el centre de totes les decisions, i que l'edifici envelleixi amb dignitat i serveixi a tanta gent com sigui possible durant molts anys.

En els projectes d'alta competició, com uns Mundials o uns Jocs Olímpics, sempre pensem en el dia després; projectem l'edifici tal com ha de funcionar un cop acabi l'esdeveniment, i després fem la transformació temporal per a la competició. És sagrat evitar que quedin obsolets o tancats.

Molts dels edificis que hem fet fa 30 o 40 anys continuen funcionant intensament i amb un gran rendiment de manteniment. Per això et diria que tots els projectes tenen la seva importància, i no n'hi ha cap que no hagi estat cuidat fins al darrer detall”

Que t'agradaria que el públic descobrís o entengués en visitar “Lliscar-Flotar: Ingravidesa”?

“A mi m'agradaria que el públic entengués que aquesta exposició té molt de



Interior de l'exposició · Fotos: CNB

sentit aquí, a Banyoles, perquè l'Estany és l'inici de tot. Aquí vaig aprendre a nedar, aquí em vaig convertir en nedador, i d'aquí vaig anar als Jocs Olímpics, on vaig prendre la decisió de ser arquitecte i dedicar-me a projectar equipaments esportius.

També m'agradaria transmetre que la vida esportiva d'elit és compatible amb una vida professional. L'esport s'acaba, però pot tenir una continuïtat. No cal que sigui en un àmbit vinculat a l'esport, com en el meu cas amb l'arquitectura, però sí que els valors de l'esport d'elit —l'esforç, la disciplina, la constància— serveixen per a qualsevol professió.

D'alguna manera, aquesta exposició és també un agraïment: jo retorno al que l'esport m'ha donat intentant fer

piscines millors de les que havia trobat. I per això crec que fer aquesta mostra aquí, a Banyoles, tenia tot el sentit.”

Perquè aquest títol?

“El títol “Lliscar – Flotar – Ingravidesa” descriu exactament el que un sent quan neda. A l'aigua llisques, flotes i no hi ha gravetat, i aquesta sensació de llibertat és el que a mi em va atrapar des del primer dia. Em sentia més lliure dins l'aigua que fora, i crec que aquesta manera de viure el medi aquàtic és el que em va projectar fins arribar on vaig arribar.”

Si no t'haguéssis dedicat a la natació, t'hauries dedicat a l'arquitectura?

“No, segur que no. Si no hagués estat nedador o no hagués tingut aquest

vincle tan fort amb l'aigua, no m'hauria dedicat al mateix. Tot va començar a l'Estany de Banyoles. Sense l'Estany no hauria passat res de tot això. Ja ho vaig explicar el dia de la inauguració: el meu camí arrenca allà, en els Banyes Vells de l'Estany, i també es va acabar de formar a l'Acadèmia Abat Bonito. Amb aquestes dues maletes vaig sortir de casa i vaig iniciar un camí incert que m'ha portat fins aquí. Però sense l'Estany, res hauria estat igual.”

Com ha influït la teva experiència com a nedador d'elit en la manera d'entendre i projectar espais esportius?

“Això ha sigut el més fàcil perquè tota la meua vida he estat molt a prop dels esportistes d'elit. Primer com a nedador, després com a dirigent del waterpolo espanyol i mundial, i sempre envoltat de gent que utilitza piscines i que em transmet les seves inquietuds. Tot això m'ha permès polir molt els detalls perquè l'esportista es trobi còmode en l'espai, que no sigui cap inconvenient per expressar tot el seu potencial.

Moltes vegades he hagut de discutir amb clients—sovint institucions públiques—que no entenen que hi ha coses que no es poden regatejar. Els esportistes entrenen moltes hores durant anys per aconseguir certes prestacions, i per tant les prestacions dels espais esportius han de tenir tots els elements necessaris perquè puguin desenvolupar el seu màxim nivell.”



Interior de l'exposició



Objectes i records

El CN Banyoles va brillar a Castelló amb tres podis a l'IV Open Full Life Guard Cup Pool

El Club Natació Banyoles va signar una actuació destacada a l'IV Open Full Life Guard Cup Pool, disputat el diumenge 26 d'octubre a Castelló. Les nedadores Laura Rodríguez i Blanca Freixas van aconseguir fins a tres presències al podi en categoria absoluta femenina. Els resultats consoliden el Club com una referència en les proves de salvament i socorrisme a nivell estatal.

La gran protagonista de la competició va ser la Laura Rodríguez Bosch, que va dominar diverses proves. Rodríguez es va imposar en els 50 metres natació amb obstacles i en els 25 metres d'arrossegament de maniquí, aquesta última amb una arribada molt ajustada. A més, va completar la seva excel·lent actuació amb una segona posició en els 50 metres combinada de salvament.

També va destacar la Blanca Freixas Torrent, que va aconseguir la tercera posició en els 50 metres natació amb obstacles. Freixas va completar la seva participació amb una vuitena posició en els 100 metres supersocorrista i una catorzena posició en els 50 metres socorrista.

En resum, una jornada plena de satisfacció pels resultats obtinguts i pel rendiment d'ambdues esportistes que van tornar a demostrar el gran nivell competitiu.



Blanca Freixas
i Laura Rodríguez
Foto: CNB SOS

Doble bronze en el Campionat d'Espanya de Distàncies Curtes de Salvament i Socorrisme

El CN Banyoles va participar en el **VI Campionat d'Espanya de Distàncies Curtes** Juvenil, Júnior i Absolut de Salvament i Socorrisme, celebrat a Guadajara el 15 i 16 de novembre de 2025.

El Club va comptar amb la participació de **quatre esportistes** aconseguint conjuntament una 16a posició en la classificació general per clubs amb 93 punts.

Els resultats més destacats de les esportistes van ser **dues medalles de bronze**:

Relleu Absolut Femení (4x25 m. Natació amb Obstacles): 3a posició amb l'equip format per Carlotta Colom, Marta Colom, Laura Rodríguez i Blanca Freixas.

Laura Rodríguez: 3a posició en la prova de 50 m. natació amb obstacles.

Classificacions per Categories:

El CN Banyoles va quedar en 6è lloc en la categoria Júnior Femenina. Va assolir l'11è lloc en la categoria Absoluta Femenina i va ser 13è en la categoria Juvenil Femenina.

Resultats Individuals:

Diverses esportistes van aconseguir resultats propers al podi o van entrar a les finals de les seves proves:

Laura Rodríguez (Júnior): A més del seu bronze, va ser 4a en els 25 m. remolc de maniquí i 7a en els 50 m. combinada. Marta Colom Escots (Juvenil):



Va aconseguir la 4a posició en els 50 m. natació amb obstacles.

Carlotta Colom (Absoluta): Es va classificar a la final i va obtenir la 8a posició en els 50 m. natació amb obstacles.

Blanca Freixas (Júnior): Destacar la seva 11a posició en 50 natació amb obstacles.

L'equip absolut femení també va posar-se en llocs importants en relleus com el 4x12,5 m. remolc de maniquí (11a posició) i el 4x25 m. relleu combinat (11a posició).

En general, una bona actuació i un bon començament de temporada.



Foto: CNB



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

La World Rowing Masters Regatta de Banyoles, una festa intergeneracional del rem.

Després de cinc dies de competició, la World Rowing Masters Regatta de Banyoles va arribar al punt i final el diumenge 14 de setembre amb la celebració de les regates mixtes.

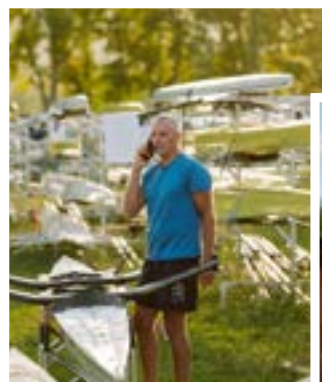
Amb un marc incomparable com és l'Estany de Banyoles, seu olímpica de rem dels Jocs Olímpics de Barcelona 1992, l'esdeveniment va acollir 5.428 inscripcions de 745 clubs d'arreu del món, convertint-se en la segona trobada més multitudinària de la comunitat mundial del rem màster.

El Comitè Organitzador de Banyoles i la Comissió de World Rowing Masters van aconseguir que l'esdeveniment es desenvolupés amb fluïdesa, sense entrebancs i assolís l'èxit que s'esperava.

En aquest petit reportatge volem donar veu a algunes de les persones que van fer possible el Mundial i que van contribuir perquè deixés una empremta inesborrable tant al Club com a la ciutat.



Fotos: Creative Corner



Oriol Sallent.



Veterans de la secció.





Fotos: Creative Corner



Nete Orzaez



Elisabet Farrés
i Anna Sanchez amb la medalla d'or



Nete Orzaez amb un veterà de la WRMR

Oriol Sallent. Director executiu WRMR - Banyoles

“ La sensació final és la d'una satisfacció i un orgull compartit amb tanta gent que ha fet possible un dels esdeveniments més complexos que s'han organitzat mai a Banyoles. El Club Natació Banyoles ha demostrat estar a l'alçada, un cop més, en l'organització d'esdeveniments de gran exigència. La ciutat ha acollit amb braços oberts a més de 5.000 visitants entre atletes i acompanyants, el voluntariat s'ha volcat, l'ajuntament, el Consorci de l'Estany, i tanta altra gent.”

“Si hagués d'escollir un dels aspectes dels que em semblen més reeixits és haver sabut integrar el què en podríem dir, quilòmetre o. Des de la restauració, que van fer una feina excel·lent, els grups musicals, les associacions sense ànim de lucre, les entitats folklòriques com Esperxats, Geganterers, Bastoners o Gàrgoles, alumnat dels instituts de la ciutat en pràctiques, l'empresariat local a qui vam contractar el 90% de les compres, els establiments turístics i la restauració que es van omplir. La primera opció va ser sempre comptar amb Banyoles i la manera com s'hi ha implicat l'entorn, ens fa sentir molt orgullosos”

“Sens dubte l'aspecte més crític de l'esdeveniment va ser la pluja del dilluns a dimarts tot just començar. Aquests 50 litres per metre quadrat en una sola nit ens van fer canviar la planificació dels aparcaments. Van afectar la zona dels expositors, van fer alguns desperfectes en material, etc.. En un esdeveniment tan complex com aquest, si tota la resta no hagués rutllat com un rellotge, ens hauria fet anar molt malament.”

“Per part del comitè organitzador, els objectius s'han complert. La satisfacció dels participants s'ha deixat escol-

tar amb els nombrosos missatges que hem rebut. La Federació Internacional ens ha fet saber que s'ha pujat el llistó com no s'havia fet fins ara. Les entitats i empreses implicades han respost molt favorablement i fins i tot gent del poble ens comentava que s'havia trobat molt còmode amb aquest tipus de turisme esportiu i no havíem afectat tant com es preveia. A més, ja des del primer dia vam treballar perquè l'impacte sobre l'entorn fos el mínim possible amb el Consorci de l'Estany, i amb l'ajuntament de Banyoles vam assegurar-nos que l'impacte positiu per els negocis del poble fos el més gran possible. En resum, el Club es pot sentir molt orgullós de com ha sortit aquest festival.”

Ronald Chen. President de la comissió WRMR

“ The 2025 WRMR in Banyoles was a fantastic success, and combined exciting competition of the highest caliber with an event that exemplified World Rowing's mission of promoting the bonds of friendship among all those who practice Rowing as a lifetime activity. I congratulate the city of Banyoles, the Club Natació Banyoles and the talented members of the organizing committee who worked so tirelessly and with such imagination to make the regatta such an example of the best traditions of our sport”

“La WRMR 2025 a Banyoles va ser un èxit fantàstic, que va combinar una competició emocionant del més alt nivell amb un esdeveniment que exemplifica la missió de World Rowing de promoure els llaços d'amistat entre tots aquells que practiquen el rem com una activitat per a tota la vida. Felicito a la ciutat de Banyoles, el Club Natació Banyoles i els membres talentosos del comitè organitzador, que van treballar amb tanta dedicació i imaginació per fer que la regata fos un exemple de les millors tradicions del nostre esport.”

Jordi Casanova. President Club Natació Banyoles

“En el Club Natació Banyoles estem acostumats a organitzar esdeveniments, la WRMR no deixa de ser una regata i estem molt acostumats a organitzar regates i acostumem a fer-ho molt bé. La gran diferència era el gran volum de participants, que eren 5 dies seguits de regata, que esportivament no tenia molta exigència i en canvi era molt important l'experiència de l'esportista. Aquests condicionants comportaven el gran repte que al vam haver de fer front, la mobilització de tant voluntariat durant tants dies per tal que tot funcionés com una experiència global des de la perspectiva del participant. Va ajudar que Banyoles i l'estany acompanyen per crear un bon clima per la pràctica de l'esport i disfrutar d'un entorn i una ciutat volcada amb l'esdeveniment. A la vegada era el primer cop que el club exercia com a organitzador principal, juntament amb l'ajuntament, la federació internacional i les federacions catalana i espanyola. Aquest fet generava un sentiment de responsabilitat molt gran al club, perquè en termes econòmics es parlava de números grossos i això podia tenir una repercussió significativa en l'estat de comptes de l'entitat en cas de no complir-se els pronòstics. Afortunadament la prova va ser un èxit.”

“La veritat que la preparació prèvia va ser llarga i feixuga, aquesta prova en la van otorgar el 2019 per dur-la a terme el 2021, malauradament per culpa de la pandèmia es va haver de posposar fins aquest 2025 coincidint amb el centenari de l'entitat. Aquest endarreriment i uns seguit de condicionants tècnics al voltant de les condicions dels espais on es desenvoluparia la prova (pàrquings, estudis tècnics del camp, digitalització, condicionants ambientals...) van condicionar la prèvia, van suposar també que l'entitat destinés molts més recursos personals en la prèvia de la prova i tot plegat va generar cert esgotament, afortunadament el resultat de la prova va ser un gran èxit i dins l'entitat s'ha viscut com un gran mèrit de tots, empleats, voluntaris i directius.”

“Acol·lir un Mundial com aquest ha significat, per al Club, superar un model d'organització molt exigent, tant per les dificultats viscudes en la prèvia com

durant els primers dies de campionat, quan el temps no ens va acompanyar gaire o gens. Tot i així, ens ha quedat una sensació de feina ben feta i, malgrat les coses a millorar, aquesta prova ha demostrat que el club i la ciutat tenim capacitat organitzativa per a molts més esdeveniments. Tenint en compte que és la prova més complexa que hem fet mai a Banyoles i que s'ha organitzat principalment des del club, hem après molt i això obre un gran ventall de possibilitats organitzatives per a futurs esdeveniments.”

Jordi Congost. Regidor d'esports de l'Ajuntament de Banyoles

“Crec que Banyoles va viure la WRMR com un esdeveniment excepcional, capaç de superar amb nota tots els grans reptes d'organització, logística i mobilitat que comportava acollir més de 3.500 esportistes. La ciutat va saber mobilitzar un nombre molt important de persones voluntàries, que s'hi van implicar de ple i es van fer seva la competició.

“A nivell d'impacte, la WRMR ha estat una magnífica oportunitat per posicionar la marca Banyoles, tant turísticament com esportivament. En el marc incomparable de l'Estany, l'esdeveniment es va convertir en una de les trobades més multitudinàries de la comunitat mundial del rem màster, amb 5.428 inscripcions de 745 clubs d'arreu del món. Tot plegat va tenir una incidència molt positiva en el teixit comercial i turístic de la ciutat, de la comarca i de la província, generant una gran repercussió mediàtica i projectant Banyoles internacionalment.”

“A més, amb la voluntat de vincular la competició amb la història local, es va incloure una celebració especial dedicada als olímpics que van competir a Banyoles durant els Jocs de Barcelona 1992, un gest que va aportar un valor emocional i simbòlic molt destacat.”

“El balanç que en fem de l'organització i la logística és molt positiu, especialment pel que fa a l'estratègia organitzativa i a la gestió de la competició. Els participants marxaven molt satisfets, i vam rebre nombrosos missatges d'agraïment, també per part de la Federació Internacional de Rem World Rowing, reconeixent l'èxit de l'esdeveniment.” Pel

que fa a la mobilitat i a les afectacions al veïnat, sobretot a la zona de la Vila Olímpica, considerem que es va informar amb prou antelació de totes les restriccions previstes. Finalment, tot i tenir milers de persones a l'entorn de l'Estany durant una setmana, l'impacte va ser el mínim possible, cosa que confirma la bona planificació i coordinació de tot el dispositiu.”

“La World Rowing Masters Regatta Banyoles 2025 va ser possible gràcies al treball conjunt de l'Ajuntament de Banyoles, el Club Natació Banyoles, la World Rowing i la Federació Espanyola de Rem. Des del consistori es va coordinar la mobilitat, la informació a la ciutadania, la gestió mediambiental i el suport comunicatiu.

El comitè organitzador i el gran nombre de voluntaris van garantir una regata fluida i exemplar.

Agraïm especialment la dedicació del Club Natació Banyoles, clau perquè aquest esdeveniment internacional hagi estat un èxit i una fita històrica per a la ciutat i per al Club.”

Aina Sallent, Laura Morata i Nete Orzaez. Voluntaris de la WRMR

Aina Sallent.

“El que més he gaudit de formar part de l'equip de voluntaris ha estat el sentiment d'entesa i complicitat que es crea, tant entre nosaltres com amb els esportistes. Durant uns dies tots vivim la mateixa experiència, una mica 'aïllats' del món, compartint moments plens d'emoció dins d'aquesta bombolla tan especial.

“Viure-ho 'des de dins' m'ha sorprès molt: la quantitat de coses que passen alhora i la coordinació entre tots els grups de voluntaris és impressionant. Hi havia gent a les curses, al village del Parc de la Draga, als aparcaments... i, tot i això, tot quedava connectat i entre tots vam aconseguir construir un esdeveniment realment únic.”

Laura Morata.

“M'ha encantat formar part d'un equip de voluntaris amb tanta disposició per fer que la competició fos un record inoblidable. Les hores de feina no es van fer gens feixugues, perquè sempre hi



Ron Chen. Fotografia Creative Corner

havia algú amb qui compartir un somriure o comentar les experiències del dia. Em va agradar especialment estar a la zona d'acreditació, ja que vaig poder parlar amb molta gent d'arreu del món i viure de prop l'ambient internacional de l'esdeveniment.

“Viure-ho ‘des de dins’ m’ha permès comprovar de primera mà la gran organització que hi ha darrere d’un esdeveniment d’aquestes dimensions. El màrqueting i la comunicació requereixen una atenció enorme als detalls per tenir-ho tot ben lligat, i això m’ha ajudat a entendre la importància del treball en equip i de la planificació. A més, he adquirit moltíssimes habilitats digitals que estic segura que em seran molt útils en el futur.”

Nete Orzaez.

“Com que feia tant de temps que no havia col·laborat com a voluntari —des del ‘92!— no sabia ben bé què esperar, però el que més he gaudit ha estat, sens dubte, l’energia de l’equip i l’objectiu compartit. Ha estat increïble formar part d’un grup tan gran i tan divers de persones, totes unides pel repte de fer possible un esdeveniment de talla mundial com la WRMR. M’ha sorprès moltíssim la gran acollida, el bon ambient i el suport mutu que es respirava tan entre els voluntaris com amb l’organització. Aquesta sintonia és el que ho fa especial de veritat. A més, veure de primera mà la immensa dimensió de tot plegat ha estat impressionant.”

“Pel que fa a viure-ho ‘des de dins’, el que més m’ha impactat és l’enorme engranatge organitzatiu que hi ha al darrere i l’altíssim grau de professionalitat i dedicació de totes les persones implicades. Com a espectador només veus la cursa, però quan ho vius des de dins t’adones que hi ha un esforç logístic monumental: centenars d’hores de planificació, gestió de seguretat, quantitats ingents de material i una coordinació perfecta entre molts equips de voluntaris en tasques molt diverses. És realment fascinant veure com un projecte tan enorme aconsegueix que totes les peces encaixin.”

Elisabet Farrés i Miquel Salvatella. Participants del CN Banyoles

Elisabet Farrés:

“Participar en un Mundial de veterans a casa va ser una experiència molt intensa: abans de competir tenia molts nervis perquè tot sortís bé, però ahora una gran il·lusió. Em vaig sentir molt satisfeta amb la medalla i molt contenta per les bones regates que vaig fer.”

El nivell general em va sorprendre molt: hi havia participants d’altíssim nivell, des de medallistes olímpics i campions del món fins a gent que, tot i no ser tan dotada físicament, entrena de valent durant tot l’any i competeix sempre per donar la seva millor versió.

Hi ha un moment que recordo amb especial emoció i és haver pogut remar en el bot de 8+ mixte amb pràcticament tots els membres de la generació Xupi-Nunes, els entrenadors que ens van introduir en aquest esport tan bonic i que ens continua fent gaudir tant.”

Manel Salvatella:

“Per nosaltres, la Masters és cada any el premi a tota la temporada, però aquesta l’he gaudit especialment perquè es feia a casa: al meu estany, al meu Club, envoltat dels meus companys. Des de mesos abans ja veia la il·lusió que teníem tots —els seixanta veterans— per fer un bon paper, i això la va convertir en una experiència única.

Pel que fa al nivell, he tingut la sort de participar en moltes Masters i cada any és superior. A mesura que ens fem grans, l’esport es converteix en una eina essencial per mantenir la salut i també per no perdre aquesta competitivitat que portem a dins, i això fa que ens preparem cada vegada millor. Reconec, però, que hi vaig arribar molt cansat: tenia la responsabilitat de gestionar els aparcaments i, amb la pluja, tot es va complicar molt i em va amargar una mica la feina.

Malgrat tot, hi ha un moment que guardaré sempre: quan el 2020 es va ajornar fins al 2025 vaig pensar que potser no hi arribaria en condicions, així que haver-hi pogut ser em fa sentir súper content i molt orgullós del meu Club i de la ciutat.”



Aina Sallent i Laura Morata



Manel Salvatella



Jordi Casanova · Foto: Creative Corner



Equip de voluntaris WRMR



Waterpolo



Jugadores de l'equip femení infantil · Foto: CNB

Debut del primer equip infantil femení de la secció de waterpolo

La secció de waterpolo continua fent passes cap endavant en la promoció del waterpolo femení. El diumenge 26 d'octubre, va debutar el primer equip infantil femení de la història, una fita que marca un abans i un després en el creixement de l'esport femení de la casa.

L'infantil femení va disputar un partit davant el CN Terrassa, un dels clubs més potents d'Espanya. Tot i la seva joventut amb sis jugadores del 2013 i la resta del 2014, en una categoria de 2012-2013, les banyolines van mostrar una actitud excel·lent, ganes de competir i una gran motivació fins al final.

Sota la pressió d'un rival tant fort, les jugadores van aconseguir anotar quatre gols, que tot i no reflectir-se al marcador, demostren les ganes per seguir lluitant i creixent durant aquesta temporada.

FOTOGRAMA

creació visual

fotografia
fotomaton
il·lustració
disseny
animació

El teu estudi de fotografia i arts gràfiques de Banyoles!

600 50 38 09 - Laura
661 21 84 35 - Lisard

www.fotogramacv.com
hola@fotogramacv.com
[@fotograma_creaciovisual](https://www.instagram.com/fotograma_creaciovisual)

Ptge. Mossèn Jacint Verdaguer, nº5
bxs. 2, Banyoles 17820, Girona.



Equip infantil femení

Grada plena i un cap de setmana de grans partits

El dissabte 15 de novembre a la tarda, la piscina del Club Natació Banyoles va viure una autèntica festa del waterpolo, amb tres equips de la secció disputant els seus partits a casa. Una tarda plena d'emocions, amb la grada completament plena i els aficionats animant els i les jugadores.

Els primers a entrar en joc van ser els **cadets masculins**, que van dominar amb autoritat des de l'inici i van imposar-se còmodament demostrant solidesa i bon joc.

Tot seguit va arribar el partit de l'**absolut femení**. Un partit molt igualat i competit des del primer moment. Les banyolines van aconseguir empatar en els últims segons i forçar una tanda de penals que finalment va caure del costat del Sant Adrià. Malgrat la derrota, el partit va ser intens i molt celebrat per les jugadores.

La jornada de dissabte es va tancar amb l'**absolut masculí**, que competeix aquesta temporada a Primera Divisió Catalana i també s'enfrontava al Sant Adrià. Va ser un partit dur i molt de-

fensiu, amb un ajustat 2-2 al canvi de camp. Un parcial desfavorable en el tercer quart va desequilibrar el marcador i va impedir que els de Banyoles s'enduguessin la victòria.

L'ambient a la piscina va ser immillorable i la secció va destacar l'orgull de veure la grada plena. Jugadors i jugadores, des dels més petits fins als absoluts, van agrair el suport constant de famílies, amistats i aficionats.

Waterpolo



Equip absolut femení.

El cap de setmana no va acabar aquí. Diumenge va ser el torn dels equips infantils femení i masculí, i del cadet femení combinat.

L'infantil femení va enfrontar-se al Rubí, un rival de nivell superior. Tot i la derrota, les banyolines van lluitar fins al final i continuen demostrant una evolució molt positiva.

Per la seva banda, l'infantil masculí va rebre el Vallirana en un partit controlat des de l'inici pels locals, que van obtenir una victòria còmoda.

Finalment, el cadet combinat es va desplaçar a la piscina de l'AESE. Tot i començar guanyant, les locals van pressionar fort en el tercer quart. Malgrat això, l'equip va saber reaccionar

i es va emportar un triomf molt valuós. Les millores són evidents i, tot i la dificultat de ser un equip combinat, cada vegada mostren més cohesió i solidesa.

Un cap de setmana complet, intens i ple d'orgull per a la secció de waterpolo del Club.

L'acudit Toni Batlles



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.

Un jove fa un exercici d'anelles al gimnàs del Club Natació Banyoles davant d'alguns espectadors. Ens faltaria saber qui són aquestes persones? Quin any 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>

CORBALAN ASSESSORS - DES DE 1986

I-SEGUR  BANYOLES
CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL

35 anys al servei dels clients de la nostra comarca

EL DIA QUE NO HI SIGUEM, QUE QUEDI TOT BEN COBERT SENSE CÀRREGUES, SENSE TRÀMITS, SENSE PREOCUPACIONS
INFORMA'T DE LES NOSTRES ASSEGURANCES DE DECESSOS TAMBÉ PER MAJORS DE 65 ANYS, A PRIMA ÚNICA

CONSULTA'NS SENSE COMPROMÍS



Xarxa Nacional de Corredors d'Assegurances

I-SEGUR BANYOLES,
CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL
Av. Països Catalans, 96 Entresòl A17820 BANYOLES T. 972 57 19 96
www.i-segurbanyoles.cat · info@i-segurbanyoles.cat

Galette 48

RESTAURANT "EL TROBADOR"

INGREDIENTS:

250 g de farina de fajol (la nostra és certificada 100% sense glúten)
500 ml aprox. d'aigua
oli d'oliva
2 carbassó
2 ceba
1 pebrot vermell
sal
formatge emmental ratllat
rull de formatge de cabra
ametlles torrades
crema vinagre de mòdena
mantega salada



ELABORACIÓ:

Agafem la farina de fajol i afegim l'aigua, un rajolí d'oli d'oliva i un puntet de sal. Ho barregem tot amb una batedora de braç fins aconseguir una textura cremosa però no líquida. Deixem reposar unes hores.

Mentrestant, agafem les verdures, les tallem i les coem a la paella o el forn. La ceba la caramelitzem una mica.

Un cop tenim la verdura cuita, agafem una paella grossa o una crepera. Hidratem la base de la paella amb oli o

bé amb mantega. Tirem un culleró de salsa de galette i ho extenem a tota la base intentant fer una capa fina amb la pasta. Esperem una mica i quan la salsa comença a ser cuita, li passem una cullera o pala de fusta per sota per desenganxar la salsa de la paella. Un cop desenganxat, podem posar els condiments.

Comencem posant una capa fina de formatge emmental simulant un caminet al centre de la galette. Farem el mateix amb les verdures ben barrejades entre sí. Tallem rodanxes de formatge de cabra (al gust de cadascú) i les escam-

pem per tota la zona de les verdures i formatge. Salem al gust. Hi tirem les ametlles torrades ben escampades i per finalitzar ho acompanyem amb un rajolí de vinagre de mòdena.

Quan veiem que la salsa galette ja està ben cuita i tots els condiments col·locats, agafem la zona de la salsa sense condiments a sobre i tanquem la galette donant-li forma de ventall o de cono. Per acabar, agafem la mantega salada que prèviament ja l'hem escalfat i pintem la galette per fora donant-li una brillantor a tota la superfície.

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



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 Infirmorum (Banyoles)

Revisió medico-esportiva de rendiment (80 €). Història Clínica completa, exploració física per aparells, espirometria, capacitat vital forçada, volum aspirat forçat en el primer segon i índex de Tiffeneau, test màxim en cinta rodant Treadmill, certificat d'aptitud esportiva, informe final, comentaris, recomanacions i indicacions personalitzades.

Ecocardiograma (70 €). Permet valorar la funció cardíaca, descartar valvulopaties i diagnosticar problemes cardíacs.

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

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



Centre de Revisions Mèdiques Montepio (Girona)

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



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.



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€.



Montserrat Magin Advogada (Banyoles)

Els socis del Club rebran un 15% de descompte en totes les consultes.
Contacte: montsemagin@hotmail.com



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.



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.



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).



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(972 58 32 56).



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.



Corbalan Assessors (Banyoles)

Contracta una assegurança i gaudeix de descomptes importants.



Museu Arqueològic de Banyoles (Banyoles)

2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles



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



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

VORA ESTANY
Restaurant

10% DE DESCOMPTE*

Menú del dia
Menú exprés
Menú del cap de setmana

*Només per a socis i sòcies del Club!



2025

"Si ets del CNB...
que es noti al balcó!"

30 de desembre de 2025.

100 anys

Informa't a cnbanyoles.cat

