

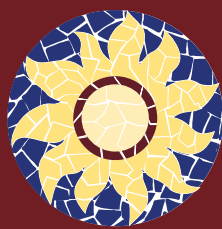
cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles

Fem vessar l'Estany!
Per a què serveix el silenci?
Entrevista a Mario Mola

No et quedis sense!
COMPRA EL LLIBRE DE LA TRAVESSIA





IVERUS VIAJES



*Deixa't
orientar!*

visita
www.iverusviajes.es

Àngel Guimerà, 10 • ES-17820 Banyoles (Girona) • +34 972 583 256 +34 615 929 136 (WhatsApp) • info@iverusviajes.es

Editorial

Un agost més i la majoria de les seccions esportives del CNB ja hauran realitzat les seves principals competicions de la temporada, per les què s'han preparat durant molts mesos. En la majoria d'elles els nostres esportistes hauran competit al màxim de les seves possibilitats mostrant esforç, coratge i companyerisme, agafant experiència en la competició i fent noves amistats. Al capdavant, és per tot això que treballa el CNB. Fa uns dies un soci em deia que d'un temps ençà es respira un ambient d'alegria i il·lusió al Club. No en una o altra secció, sinó en totes. I això ens ha de donar una gran satisfacció a tota la família que formem el Club.

Si, a més a més, també en l'àmbit dels resultats esportius anem mantenint una trajectòria molt destacable, la satisfacció és encara major. Col·lectivament les seccions de rem i piragüisme estan competint pels primers llocs en les classificacions per clubs a nivell nacional mentre que les de natació, atletisme i triatló presenten cada vegada més esportistes en els llocs capda-

vaners, tan de Catalunya com d'Espanya. També a nivell individual, en el cas de rem que ja ha acabat la temporada nacional, els resultats són molt satisfactoris, essent el club que més esportistes sub23 aporta a l'equip que competirà en el proper Campionat del Món.

M'agrada pensar que tots aquests resultats i ambient encara poden anar millorant en el futur amb les conclusions que tindrem a finals d'any sobre l'experiència pilot del projecte de Carreres Duals, tal com es parla en un article d'aquesta revista. La possibilitat de conèixer una altra manera de treballar que encaixa amb la filosofia del club de fer esport de base sense renunciar a res, ens permetrà anar incorporant aquells aspectes que hem observat com a claus durant aquest temps.

També en les pàgines següents veureu el calendari i convocatòria electoral. El procés s'iniciarà el 7 de setembre amb l'elecció de la Junta electoral i culminarà el 15 d'octubre amb les eleccions en cas que hi hagi més d'una candidatura. Des d'aquí

animar a tothom que tingui ganes d'involucrar-se en el dia a dia del Club a que presenti la seva candidatura.

Aquest mes de setembre tindrem un nou motiu de celebració: la Travessia de l'Estany compleix 75 anys! Durant tot aquest any s'ha estat treballant perquè tan el setembre com l'octubre i novembre siguin mesos de molta activitat al voltant d'aquesta efemèride. Exposicions, restauració d'obres d'art, llibre commemoratiu,... són algunes de les accions preparades. Animo a tots aquells que puguin a que participin en aquesta edició tan especial de la prova i, tal com diu l'eslògan, fem vessar l'Estany!

Bon estiu a tothom!

Albert Comas Trayter



Foto portada: Eduard Omedes

Sumari

03	Editorial	22	En forma Només un de cada
04	Racó del soci		16.000 esportistes és professional
05	El club informa	23	Mens Sana
10	Piragüisme		Per a què serveix el silenci?
13	Natació	24	Atletisme
14	Entrevista Mario Mola	26	Triatló
16	Rem	28	Salut Prevenció del papil·loma
18	Reportatge	29	Natura Crespià
	Campionat d'Espanya de rem	30	Caiaçpolo
19	Salvament i socorrisme	32	Nutrició Ànec amb figues
20	Waterpolo	33	De Viatge Austràlia
21	Reportatge Campionat de Catalunya de waterpolo	34	L'acudit
		35	Avantatges pels socis

Racó del soci

Bon dia,
Us escric per comentar un fet que ha succeït avui a la zona de bany del Club i per fer un suggeriment per tal que no torni a passar.

Aquest matí, sobre les 11 h. estava a la gespa de la zona de bany quan he vist una ànega coll verd, acompanyada d'una cria, que s'ha ficat a l'aigua. Hi havia uns nois, que m'han semblat forasters i que tenien l'aspecte de pertànyer a algun club de rem. Un d'ells portava un banyador estampat amb la bandera espanyola, i per això he pensat que potser pertanyia a la federació.

El cas és que a un d'aquests nois no se li ha acudit res millor que saltar damunt de l'ànega i de l'aneguet, per veure si els enxampava. M'ha dolgut molt veure aquesta actitud dins de les instal·lacions del Club, sobretot tenint en compte que a Banyoles estem molt orgullosos del nostre entorn natural i la majoria dels banyolins i banyolines el respectem.

Per això, em permeto suggerir-vos que quan es rebi algun club o federació a les instal·lacions del Club, s'indiqui als responsables que han de fer respectar l'entorn natural i la fauna que hi viu. Són coses que, a aquestes alçades, sembla que no hauria de caldre fer, però pel que es veu, sí que cal.

Gràcies per la vostra atenció.

Sòcia núm 32.400

Benvolguda sòcia,
Malauradament el civisme d'algunes persones deixa molt a desitjar i ens sumem al seu sentiment de rebuig davant fets com els que indica.

Informar-la que a tots els participants foranis se'ls fa coneixedors de les principals normes de funcionament del Club i de la preservació de l'espai natural en una reunió amb els delegats de tots els Clubs per tal que la seva estada compleixi amb els requisits.

Prenem nota per comunicar aquest punt per escrit en el document que s'envia amb més antel·lació a tots els Clubs.

Gràcies per fer-nos ho saber!

A) Benvolguts senyors i senyores:

Avui crec que els socis hem tornat a ésser maltractats,

1er.- Els convidats xinesos fan bici estàtica a la secció de rem i la secció de rem ocupa totes las bicicletes del gimnàs; resultat: 1/2 hora d'espera per fer bici.

2on.- S'obre la piscina exterior a principis de juny (amb la previsió de temps que hi ha) i les activitats de natació van cap a la piscina interior; resultat: només un carril per nedar els socis (sis persones en un carril), lògicament he marxat. Crec que

està reglamentat que mínim n'hi ha d'haver dos. Tot això després de fer-me fora del carril sense previ avís i després de topar amb una nena, ja que els van llençar al carril abans de buidar-lo (de socis).

3er.- Al final de tot això, arribem a les dutxes, i com sempre, bullint o gelat, encara que sembla, com m'ha comentat el conserge, que ja esteu posant fil a l'agulla. Ja em direu com farem un país millor, si no som capaços de posar una mica d'ordre en un club esportiu.

B) He patinat i he caigut a les escales del costat de l'ascensor i m'he donat amb un esglaó que està esquerdat i m'ho he clavat als ronyons i al turmell.

Atentament,

Soci número 71.321

Benvolgut soci,

Unim en aquest correu no només l'escrit enviat per mail, sinó també el formulari on ens comenta de la seva caiguda. Esperem que no fos res i ja estigui recuperat del tot. Respecte a aquest, em confirmen que ja s'ha donat avís per a que es revisi el graó que comenta.

Pel que fa a les bicicletes del gimnàs, no hauria d'haver succeït el que descriu i s'ha revisat què ha pogut passar per produir-se aquesta situació. Li demanem de nou disculpes i li informem que procurarem que no torni a succeir.

Amb referència a les piscines, informar-lo que des del Club no es pot decidir la data d'obertura i tancament de la coberta de la piscina exterior sinó que aquestes vénen determinades pel permís de construcció que en el seu moment va concedir-se. Per poder gaudir d'una piscina climatitzada durant la resta de l'any i oberta durant l'estiu, va ser necessari fer-ho així. No es creu possible canviar-ho a mig termini.

El fet que no poguem triar la data fa que durant el mes de juny s'acumulin moltes activitats amb menys làmina d'aigua, sumant-t'hi el fet del mal temps viscut aquestes passades setmanes, pel que entenem el possible malestar expressat i només ens és possible demanar col·laboració i comprensió.

Finalment, respecte a la temperatura de l'aigua de les dutxes, preveiem que aquesta setmana s'hagin enllestit les obres i, abans de finals de juny, s'hagi resolt.

Moltes gràcies pel seu correu.

Atentament,

PS: Respecte als carrils reservats, no està escrit enlloc, sinó que és una màxima que s'autoimposa el Club per complir sempre que es pugui (que és la major part del temps). En moments d'excepcionalitat, mal temps o similars agraïm sincerament la paciència i la comprensió.

Bona tarda,

Nosaltres venim els divendres a la tarda al curset de les 17.00 a 17.50 h. Per començar no hi ha gaire problema, hi ha una escola que deixa totes les pertinences a dintre, però són pocs nens...

Quan sortim de la piscina a les 17.50h ens trobem que tots els que han entrat al nou curset han deixat les bosses en el banc i la roba penjada al penjador (per guardar lloc...). "Cap" mare, parlo del vestidor de les dones, és incapaç d'entrar la bossa dels seus fills a dintre les taquilles o endur-se la bossa.

Crec que a part d'enviar un correu electrònic, aquestes hores caòtiques podria estar algú a la porta advertint durant uns dies que no es deixi res al vestidor o sancionar a la gent; és trist, però fins que no es toca a la butxaca no aprèn la gent!

Sòcia núm 35.531

Benvolguda sòcia,

Coneixem la problemàtica que es viu en els vestidors de la piscina exterior i lamentem no només la incomoditat sinó també la manca d'empatia i/o civisme d'alguns usuaris/àries.

Ens plau informar-la que en breu (abans de l'inici de la propera temporada) es doblarà la capacitat dels vestidors, fet que hauria de resoldre aquestes dificultats. No ha estat possible fer-ho abans per motius de planejament urbanístic municipal i tràmits administratius.

Mentrestant, agraïm sincerament la paciència i l'esforç de tots aquests socis/sòcies compromeses amb el bon funcionament del CNB.

Atentament,

Bon dia,

Proposem que posin assecadors de cabell al vestidor femení de la piscina exterior. Ens aniria molt bé els dilluns que portem a piscina a fer curset de natació un grup de 23 nens i nenes de l'escola.

Ens agradaria que tinguessin a bé atendre la nostra proposta.

Sòcia núm 81.315

Benvolguda sòcia,

Em plau informar-la que està previst posar assecadors als vestidors de la piscina exterior. No serà, però, de seguida, sinó que s'aprofitaran les obres previstes (actualment no hi ha espai material per habilitar una zona) que milloraran els vestidors.

Gràcies i salutacions cordials,

Benvolguts tots i totes,
Només fer un comentari a propòsit de les dutxes.

Fa pocs dies que s'han posat uns cartells fent recomanacions sobre el bon ús i consum de l'aigua, cosa que trobo correcte i necessari de totes totes.

Val a dir que particularment em posa una mica nerviós observar com els més petits, precisament, poden estar-se estones interminables sota l'aigua. Entenc que només s'és nen una vegada a la vida, i això els disculpa en certa manera.

De tota manera, el comentari volia anar en relació a les recomanacions que fan els cartells, i com és de difícil seguir-les donat que es tarda més en trobar el punt ideal de temperatura de l'aigua (per no cremar-se o per congelar-se) (i no exagero) que no pas en dutxar-se.

Vull dir que ho trobo un sense sentit. I sincerament al final fa riure i tot.

Donada la importància del cas, diguem que personalment em posa nerviós. I per més inri, això fa molt, molt de temps que dura.

De vegades, hom té la sensació, donat precisament el temps que portem en aquestes condicions, si paga la pena notificar res com ara estic fent. Ho dic perquè l'evidència mateixa ja hagués fet solucionar el problema.

Costa d'entendre, sincerament.

Aprofito per saludar-vos ben cordialment.

Soci núm 4.823

Benvolgut soci,

He traslladat el seu correu a Gerència perquè tingui en compte les seves observacions, agraint-li aquestes.

Pel que fa a l'aigua pròpiament, confirmar-li que ja fa dies que s'està treballant en la solució de la incidència. Estem intentant saber què és el que passa ja que no succeeix a totes hores (hem posat sensors i sondes), dificultant d'aquesta manera la identificació de la causa. En funció d'aquesta, s'estan preparant possibles actuacions a realitzar per anar avançant.

Així mateix, assegurar-li que no es desaten cap queixa ni observació, només que hi ha solucions que són més fàcils o més difícils, o que requereixen més temps o menys. Hi estem al cim i li agraim sincerament que ens faci saber totes les incidències. I tant que paga la pena notificar-ho, sincerament.

Moltes gràcies i salutacions cordials,



club natació banyoles

Convocatòria d'eleccions a la junta directiva del club natació banyoles

Estimats socis i sòcies,

Acostant-se el final del mandat de la Junta actual i en aplicació de la legislació esportiva vigent, us convoquem a participar al procés electoral per escollir els membres de la Junta Directiva del Club Natació Banyoles pels propers 6 anys, que tindrà lloc el dilluns 15 d'octubre, a la secretaria del Club Natació Banyoles.

- 1.- Les candidatures hauran d'incloure entre 3 i 14 socis, encapçalats pel President.
- 2.- Els càrrecs mínims a proveir són el de President, Secretari i Tresorer.
- 3.- Per a ser candidat a membre de la Junta Directiva i també elector, s'haurà de ser soci numerari, major de 18 anys, conforme a l'article 8 dels estatuts del Club.
- 4.- La Junta Electoral (3 titulars i 3 suplents) s'elegirà el divendres 7/9 a les 13h a la sala de socis del Club Natació Banyoles mitjançant acte públic obert a tots els socis.
- 5.- La constitució de la Junta Electoral i la publicació del cens serà el dia 9/9.
- 6.- El cens electoral estarà exposat a la secretaria del Club fins el dimecres 16 de setembre a les 20h. Les reclamacions s'admetran dins d'aquest període.
- 7.- Les candidatures es podran presentar entre el 20/9 al 4/10. Les reclamacions s'admetran fins aquest dia.
- 8.- El dia 5 d'octubre hi haurà la proclamació de candidatures. En cas d'haver-hi una sola candidatura, aquesta quedarà proclamada.
- 9.- En cas d'haver-hi més d'una candidatura, les eleccions es celebraran el dia 15 d'octubre. El col·legi electoral serà a la secretaria del club i estarà obert entre les 10h i les 20h del dia 15 d'octubre.
- 10.- Els electors s'hauran d'acreditar amb el carnet de soci o amb el DNI, carnet de conduir o passaport.

Albert Comas Trayter
President Club Natació Banyoles

Banyoles, 1 d'agost de 2018



Projecte MATCH

En el tancament d'aquest número de la revista ja s'estava començant a preparar la jornada final de la lligueta d'activitat esportiva en espais públics realitzada des del mes de març a la pista de Sant Pere de Banyoles.

Després dels primers mesos d'activitat i amb el mal temps com a protagonista, es va iniciar la pintura mural a la paret de la pista que havia de recollir l'essència del projecte de manera que es pogués visibilitzar en endavant per tots els usuaris d'aquest espai. La finalització del mural, el canvi e des de l'activitat i l'arribada de les

equipacions esportives pels participants van fer créixer l'interès i així va augmentar el nombre de joves a l'activitat.

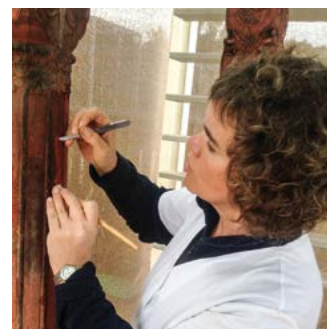
Durant aquets mesos els voluntaris formats en el programa han anat exercint de dinamitzadors de les sessions per transmetre els valors integradors en la pràctica esportiva i experimentar de primera mà quines eren les reaccions que es produïen, els problemes que apareixen i les solucions trobades a cada moment. Des d'aquí els volem felicitar i donar les gràcies tot confiant que haurà estat una experiència positiva per a ells.

Després del punt i final d'aquesta lligueta confiem que el projecte haurà donat un nou impuls a l'espai de la pista de St. Pere per seguir acollint joves amb ganes de passar una bona estona i oblidar-se d'origens, religions, colors o llengües.

www.matchinclusion.eu

 taller de restauració d'art
neus campmany

Restaurem mobles i objectes antics o bé també els pots restaurar al taller amb la nostra ajuda i seguiment.



Taller obert: dilluns i dimecres matí i tarda · Altres dies a convenir · Països Catalans 191 · Banyoles

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

Tels: 671 582 509 · 972 576 051

Fem vessar l'Estany!: Obertes les inscripcions per la Travessia



Es poden fer a

www.travessiaelestany.cat

i s'hi pot veure també un recull
d'imatges dels 75 anys

Al Club Natació Banyoles tenim un repte: volem batre el rècord de participants a la Travessia de l'Estany. Coincidint amb el 75è aniversari d'una de les proves deganes de la natació, volem aconseguir que, entre tots, el proper diumenge 16 de setembre Fem vessar l'Estany.

Per commemorar l'aniversari de la Travessia de l'Estany, hem organitzat la campanya Fem vessar l'Estany per batre el rècord de participants. L'objectiu és reivindicar la Travessia com una gran festa la natació i implicar-hi el màxim de nedadors i nedadores, tant professionals com amateurs. El president del Club Natació Banyoles, Albert Comas, ha fet una crida a la participació "fer realitat el repte que ens hem marcat i aconseguir que més nedadors que mai participin en aquesta edició de la Travessia".

La Travessia de l'Estany concentra anualment més de 2.000 nedadors i nedadores i, en aquesta edició, es vol arribar a les 2.500 persones participants, una xifra que no s'ha assolit mai al llarg de la història de la prova.

Les inscripcions ja s'han obert a la pàgina web www.travessiaelestany.cat, creada expressament per a l'ocasió. Al

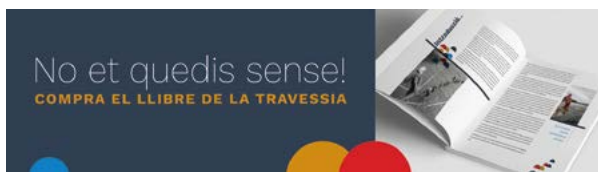
web, els nedadors i nedadores es poden inscriure tant a la Travessia com al dinar popular que, per primera vegada, se celebrarà un cop acabi la prova al parc de la Draga, amb l'objectiu de fer més gran la festa de celebració del 75è aniversari de la Travessia.

**"Aquest any, no hi pots fallar.
Ajuda'ns a fer vessar l'Estany!"**

Activitats commemoratives

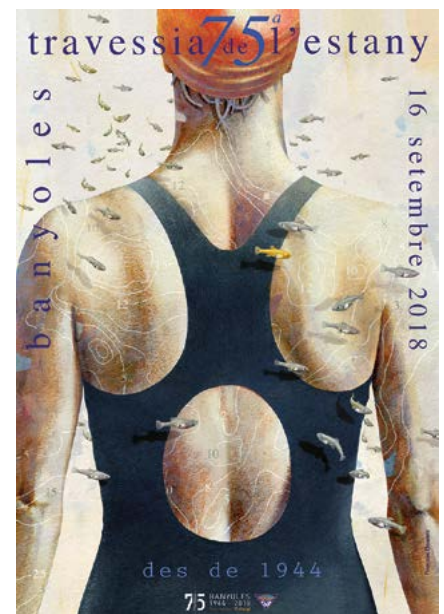
A més de la pròpia celebració de l'esdeveniment, la commemoració del 75è aniversari de la Travessia tindrà també un component més històric. Des de fa uns mesos un grup de persones properes a la prova, estan treballant per recopilar fotografies antigues, cartells, medalles i altre tipus de material publicitari de la Travessia que s'ha editat des que el 1944 es va celebrar la primera edició.

Gran part d'aquest material històric de la Travessia es recopilarà en un llibre commemoratiu de Joan Anton Abellan i Josep Avellana que es presentarà el proper 20 d'octubre, coincidint amb la Festa de Sant



Martirià. També s'està treballant en dues exposicions on es podrà veure l'evolució d'aquesta tradicional prova de la natació

catalana, tant pel que fa al caràcter més estrictament esportiu com per les obres artístiques que, any rere any, han anunciat l'esdeveniment. Per aquestes exposicions, la comissió organitzadora dels actes del 75è aniversari de la Travessia compta amb el suport del Centre Ocupacional i Especial de Treball El Puig.



El cartell de Francesc Daranas

Una edició més la Travessia de l'Estany tindrà un cartell elaborat expressament per a l'ocasió per un artista de la comarca. En aquesta edició, el cartell és obra de l'il·lustrador Francesc Daranas. En la imatge, es pot veure una nedadora d'esquenes simbolitzant en el moment previ a llençar-se a l'aigua per participar a la Travessia. A més, en el cartell s'hi poden veure també altre elements com les gambúsies, un peix característic de l'Estany a través dels quals Daranas vol recordar un joc infantil típic de Banyoles d'anar a buscar gambúsies a l'Estany.

Dates clau:

Inscriu-te a www.travessiaelestany.cat

16 de setembre · Travessia de l'Estany

16 de setembre · Dinar popular

21 d'octubre. Presentació del llibre de la Travessia

Setembre- Octubre · Exposició artística Travessia de l'Estany (Espai EatArt Fundació Lluís Coromina)

Octubre-Novembre · Exposició fotografies Travessia de l'Estany (Museu Arqueològic de Banyoles)



El club informa



Boix i Ortiz de Zárate a la sortida del 2x.

Foto: Albert Busquets

Experiencia en rem dins del projecte sobre Carrera Dual ICDC

Del 15 al 17 de juny va tenir lloc la 63a regata Internacional de Bled, a Eslovènia, una cita important en el calendari internacional i que va reunir remers de 18 països diferents.

En el marc del projecte sobre Carrera Dual ICDC, una delegació del CNB i també de l'Aviron Perpignan hi van participar. A més dels bons resultats, amb pòdiums i finals B per tots els participants, cal destacar la oportunitat de competir en un dels grans escenaris europeus de rem amb esportistes de primer nivell. També es van compartir experiències entre els esportistes dels tres clubs participants del projecte.

Una bona experiència que procurarem que es repeteixi!!!

Projecte ICDC. Per què la Carrera Dual?

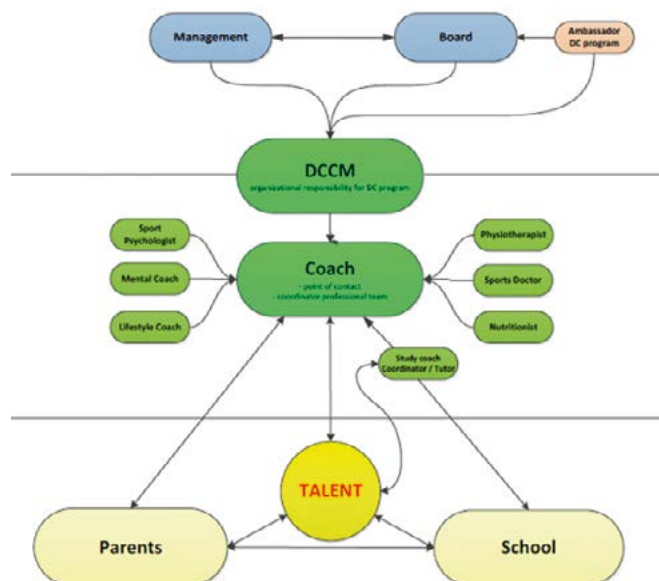
Durant aquets dos anys i mig de projecte ens hem fet unes quantes vegades aquesta pregunta. Junta, direcció, seccions i entrenadors ho tenim clar però ens faltava informació objectiva per respondre-la. Ara, malgrat encara no l'hem acabat de respondre del tot, ja tenim més pistes de per on hem d'avançar.

quin és el risc que correm quan ens centrem massa en una mateixa cosa.

A nivell col·lectiu, el concepte Carrera Dual ens ha servit per obrir focus respecte del punt central (esportista-estudiant) i revisar quina mirada tenim sobre el que envolta al nostre objectiu (pares, escola, família, amics,...). Ens ha servit per veure que per fomentar una formació integral de la persona cal tenir present tot l'entorn si volem potenciar al màxim les seves possibilitats i vetllar per un correcte desenvolupament present però també futur.

És per això que seguirem treballant per tal d'acompanyar amb més intensitat aquests nois i noies en el seu procés de desenvolupament personal i acadèmic i, en el futur esperem que també professional, en paral·lel al seu creixement com a esportistes en les diferents disciplines. I ho farem transmetent-los els principals valors i habilitats que anem determinant com a claus per l'assoliment d'aquest objectiu a llarg termini com a eines valuoses per fer front als reptes que aniran sorgint.

És per això que continuarem la temporada vinent amb el treball per part dels psicòlegs esportius i coaches i seguirem estrenyent llaços amb la comunitat educativa (tutors i equips directius) dels centres de secundària. També es programaran sessions de divulgació per pares i famílies i d'altres específiques pels mateixos esportistes amb la finalitat de millorar coneixements sobre determinats aspectes vitals per a un correcte i responsable desenvolupament de l'esportista-estudiant, que és, sens dubte, el que volem tots.



Heu vist mai l'efecte òptic del cercle i el punt? Podeu fer la prova amb el gràfic imprès abans de continuar llegint. Penseu que no és immediat. És un curiós efecte on quan concentres la mirada en un punt central, el cercle concèntric més gran es va difuminant i tendeix a desaparèixer. En lloc del punt central podríem posar-hi qualsevol altra cosa que puguem arribar a desitjar amb totes les forces: una medalla, una nota, una marca, I el cercle més gran el substituïm pel que hi ha al nostre voltant en el dia a dia: amics, família, relacions, lleure,... Si apliquem el resultat de l'efecte en la situació 'real', sembla evident

ments sobre determinats aspectes vitals per a un correcte i responsable desenvolupament de l'esportista-estudiant, que és, sens dubte, el que volem tots.

www.icdc.eu · #icdc
@innovativeclubsfordualcareers

Repte solidari pel triatleta del CNB Edgar Costabella

El passat 7 i 8 de juliol el triatleta del CNB Edgar Costabella es va estrenar en la distància Ironman en la prova celebrada a Frankfurt. I per celebrar-ho, ho va fer engenant un projecte solidari per col·laborar en la construcció d'un centre hospitalari especialitzat en el càncer infantil, el SJD Pediatric Cancer Center Barcelona. L'objectiu és clar: recaptar 10€ per kilòmetre recorregut al llarg de les tres disciplines. Adjuntem el linc perquè tothom qui ho vulgui pugui col·laborar-hi. Ànims en els dos reptes!!!

<https://www.paralosvalientes.com/p2p/ironmanVScancerinfantil>



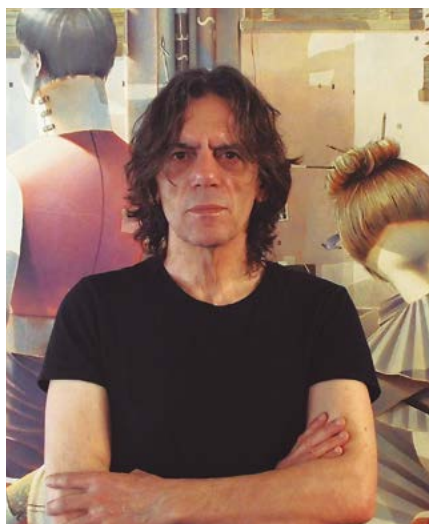
Albert Comas, president del CNB, i Edgar Costabella

Francesc Daranas, l'autor del cartell de la Travessia

Francesc Daranas s'inicià en la pintura a l'Escola d'Art de Sant Joan de les Fonts amb Ventura Julià i Joan Granados Llimona. Després d'un temps treballant la figuració es va decantar cap a l'abstracció. Més endavant entrà a estudiar a l'Escola d'Arts i Oficis de Barcelona (La Llotja) on es va graduar en l'especialitat d'il·lustració. Alhora cursa estudis de dibuix naturalista, aerografia i còmic a l'Escola Joso de Barcelona.

Els seus inicis, sempre com a il·lustrador freelance, comença en editorials juvenils i a la revista Cavall Fort. També fa col·laboracions en àmbits ben diferents, des de participar en la pel·lícula d'ani-

mació «Despertaferro» i il·lustrar trenca-closques per la Disney fins a il·lustracions d'articles d'opinió per a la revista Woman i La Vanguardia. Els anys següents es dedica sobretot a il·lustrar portades de llibres, especialment novel·les, per les editorials Alfaguara, Edicions B, Plaza & Janés i Círculo de Lectores. La seva versatilitat també el portarà al camp de la publicitat col·laborant amb empreses, agències de publicitat i estudis de disseny gràfic com Biocentury, McCann Erickson, JLP Publicidad, AMR



Publicitat i l'Estudi Celma-Duran on hi col·labora, entre altres coses, com a il·lustrador de l'àliga del logotip de la Universitat de Girona.

Paral·lelament compagina la il·lustració amb la pintura. En aquesta última retorna a l'art figuratiu, influenciat segurament pel seu recorregut en la il·lustració. Les dues 'branques' requereixen molta dedicació i temps, és per això que, a poc a poc i progressivament, la il·lustració anirà quedant en segon terme per deixar pas a la pintura. També s'endinsarà en el món del gravat, de la mà del Mestre gravador Sebi Subirós. Ha exposat la seva obra a Catalunya, Espanya i a diferents fires internacionals. Algunes de les seves obres romanen en països com Suïssa, França, Alemanya, Noruega, Anglaterra i els Estats Units.

Des de fa 10 anys ho compagina amb la docència en el seu taller de Banyoles on imparteix classes de dibuix, pintura, còmic i il·lustració. També, des de fa uns anys, fa classes de dibuix a l'Escola Pla de l'Ametller.

Francesc Daranas ha treballat el cartell de 75è aniversari de la Travessia de l'estany de Banyoles amb pintura acrílica i sobre paper Aquari, de Sastres Paperers.

Fotos: Piragüisme Banyoles

Laia Pèlachs, 5a a l'Europeu absolut



Aquesta temporada, 3 palistes han participat al Campionat d'Europa de velocitat Laia Pèlachs i Albert Martí ho han fet a l'Europeu Absolut de Belgrad, mentre que Pol Busquets ho ha fet al sub'23 de Auronzo (Itàlia).

Laia Pèlachs va formar K2 junt amb la seva companya d'entrenaments Natàlia Garcia. Junes van remar dues proves el K2 500 i el K2 1000. Van aconseguir el

passi a la final A als 1.000 metres on van acabar 5es amb 3'37"621 a poc més d'un segon de la medalla de bronze. Als 500 metres, van quedar-se fora de la final en acabar 7es a la semifinal amb 1'50".

Albert Martí va competir al seu primer europeu absolut en K1. Ho feia als 500 metres, on va obtenir el passi a la final en acabar 3r. A la final va acabar 8è amb 1'39"183

Pol Busquets, a Itàlia, marcava el K4 500 junt amb Luis Rodríguez, Carlos Borrás i Iago Monteagudo. En una semifinal molt dura, el K4 va acabar 5è i fora de les finals amb un temps de 1'26"573.

Resultats.

Instagram: @LaiaPelachs @AlbertMaro

Campionat de Velocitat de la Lliga Est

El darrer cap de setmana de maig es va disputar el Campionat de Velocitat de la Lliga Est que es disputava sobre una distància de 500 metres per a tots els palistes. El Club hi va participar amb una nombrosa expedició que va aconseguir altre cop el títol per equips.



L'actuació de les 147 embarcacions va ser molt bona, aconseguint moltes finals en totes les categories, des de benjamí a veterà. En total, es van aconseguir 14 victòries:

Benjamí-aleví K2 femení: Paula Coll i Pau Pera (2'35")

Dona infantil K1: Paula Coll (2'34")

Dona infantil K2: Paula Coll – Berta Masdevall (2'21")

Dona juvenil K1: Laura Serra (2'17")

Dona sènior K1: Aurora Figueras (2'16")

Dona veterà K1: Anna Valderas (2'43")

Home juvenil K1: Aniol Descamps (2'03")

Home sènior K1: Pol Busquets (1'51")

Dona sènior K2: Aurora Figueras – Emma Serramitjana (2'07")

Home cadet K2: Àlex Mumbrú – Lamini Sillah (1'57")

Home juvenil K2: Aniol Descamps – Artur González (1'52")

Home sènior K2: Pol Busquets – Ofir Chinchilla (1'44")

Home cadet K4: Joan Mitjà – Lluc Coll – Adrià Pèlachs – Ferran Massanas (1'50")

Home sènior C2: Lluc Serramitjana – Víctor Molero (2'16")

Jordi CORBALAN
ASSESSORS D'ASSEGURANCES

LA MILLOR SANITAT PRIVADA AL TEU ABAST
INFORMACIÓ A LES NOSTRES OFICINES

Av. Païssos Catalans, 96 entresòl A · 17820 banyoles · Tel. 972 571 996
jordi@jordicorbalan.com · www.jordicorbalan.com

Aurora Figueras, 5a d'Europa en marató

A principis de juliol, 4 del Club van desplaçar-se fins a Metkovic per disputar el Campionat d'Europa de marató: els absoluts Aurora Figueras i Albert Corominas i els juvenils Lluç Serramitjana i Víctor Molero.

Aurora Figueras va ser la palista més destacada acabant en la 5a posició i amb una gran regata de principi a fi, refent-se així del mal tràmol del selectiu on va bolcar i va quedar fora de l'Europeu. La renúncia de la navarresa Osaba la va fer entrar a l'equip altre cop i va demostrar el seu gran caràcter competitiu acabant primera de la selecció espanyola amb 2 hores i 2 minuts.

Els canoistes juvenils Lluç Serramitjana i Víctor Molero van ser 6ens després dels 19 quilòmetres i 3 portegs amb 1 hora 37 minuts. Per la seva banda, Albert Corominas era present en un Europeu després de 8 anys i va mostrar-se molt satisfet de la 15a posició aconseguida (2 hores 11 minuts), palejant durant les primeres voltes al grup capdavanter.



finques banyoles

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

Foto: Piragüisme Banyoles



Trofeu Ciutat de Banyoles

El 21 d'abril es va celebrar al club el V Trofeu Ciutat de Banyoles i la 2a Prova del Programa 2024 a les instal·lacions del CN Banyoles.

En categories superiors, que disputaven el V Trofeu Ciutat de Banyoles, destacar la medalla de Bronze d'Andreu Caixàs i Sergi Laball en Home Absolut K1, la plata d'Aurora Figueras i Ona Arpa i el bronze de Sara Villanova i Sara Calvente en Dona Absolut K1, la plata d'Aniol Descamps i Laura Villanova i el bronze de Josep Sanchez i Emma Serramitjana en Mixte Absolut K1 i l'or de Lluc Serramitjana i Alex Mumburú i la plata de Victor Molero i Miquel Lopez en Home Absolut C1.

En les categories inferiors, destaquen les tres primeres posicions per Roger Lopez, Jose Luis Laguna i Marc Romero en Home Benjamí K1; podi també per Laia Jordà, Jordina Coll i Estel Rigall en Dona Benjamí K1; victòria per Pau Pera en Home Aleví B K1, podi complet per Raquel Calvente, Xenia Doñate i Bruna Prats en Dona Aleví B K1; plata per Grau Serramitjana i bronze per Arnau Gutierrez en Home Aleví A K1; bronze per Paula Cullell en Dona Aleví A K1, plata per Queralt Rodriguez en Dona Infantil B K1, or per Patllari Camps en Home Infantil B C1, or per Marcel·li Corominas i plata per Luis Alejandro Ortega en Home Infantil A K1, i podi complet per Paula Coll, Berta Masdevall i Carla Maestre en Dona Infantil A K1.

En la classificació per equips, el Club Natació Banyoles va tornar a imposar-se en les dues categories.

Resultats



El club, millor equip de la temporada de Girosona

El dissabte 9 de juny va disputar-se el Trofeu Ciutat de Girona de natació i Memorial Lluís Berenguer a la piscina del GEIEG. El club hi va participar amb una vintena de nedadors que van tenir una gran actuació, enduent-se un total de 3 victòries i varies posicions de podi.

Pel que fa a les victòries cal destacar la de Martina Torrent als 100 braça infantil (1'20"33) i la doble victòria de Nil Pérez, als 100 papallona (1'00"59) i als 200 papallona (2'18"57).

En infantil, cal destacar les posicions de podi de Nick Hoogsteder, 2n als 100 lliures infantil (57"79), Eloi Colprim, 3r als 100 papallona infantil (1'06"76), Judit Artigas, 2a als 100 esquena infantil (1'14"96) i Martina Torrent, 3a als 100 esquena infantil (1'15"56).

En absolut, les posicions de podi van ser per Laia Mayolas, 2a als 100 esquena (1'09"79), Roger Carreró, 2n als 100 lliures (52"92), Nina Grabuleda, 2a als 200 lliures (2'16"25), Nick Hoogsteder, 3r als 200 braça (2'46"36) i Marina Garcia, 3a als 200 braça (3'03"75).

També hi van participar Aaron Astudillo, Aina Giró, Duna Martínez, Nina Grabuleda, Marina Garcia, Laura Venal, Miquel Masdevall, Marcel Jordà, Pau Salvatella, Marc Riera, Paula Vila, Bet Balló i Selma López.

En el còmput global, el Club Natació Banyoles va endur-se el premi com a millor club de la temporada de Girosona.

Resultats



dormitum
Especialistes en el descans

www.dormitum.es
Tel. 972 57 32 62
Passeig de la Generalitat, 18
17820 - Banyoles (Girona)

Marques personals per Nick Hoogsteder i Judit Artigas al Campionat d'Espanya



A finals de març es va celebrar el Campionat d'Espanya d'infantil d'hivern a Pontevedra i on hi participaven Nick Hoogsteder i Judit Artigas. Els dos banyolins nedaven els 400 lliures i els 100 lliures per part d'Artigas i els 200 lliures per part de Hoogsteder.

Tots dos nedadors van realitzar un gran campionat millorant les seves marques personals en totes les proves. Dins el global del campionat, han acabat entre els 20 primers del seu any però malauradament no han pogut entrar a cap final A o B del global de la categoria.

Judit Artigas ha nedat els 100 lliures en 1'01"43 i ha acabat 15a de les nedadores nascudes el 2003. Als 400 lliures ha finalitzat a un lloc de la final B i 13a del seu any, amb una MMP de 4'39"4.

Per la seva banda, Nick Hoogsteder ha nedat els 200 i 400 lliures amb 2'03"54 i 4'24"32. En totes dues proves ha finalitzat el 16è dels nedadors nascuts el 2003, un gran resultat en el seu primer any a la categoria.

Resultats.

Instagram: @juditartigas_ @_hoogs_03

Eloi Riera sotcampió de Catalunya en 200m lliures



Els nedadors i nedadores benjamins del Club van participar a principis de juny al Final Territorial que es disputava al Sant Andreu. Eren els nedadors del 2007 Pau Rodoreda, Oriol Güell, Eloi Riera, Paula Company, Blai Planas, Ivan Martí i Jan Gómez i els del 2008 Franc Vergés, Unai Venal, Nil Pujol, Paula Carmona, Mariona Ruiz i Berta Ventura.

El protagonisme se'l va endur Eloi Riera que amb un temps de 2'33"04 es va endur el sotscampionat als 200 metres lliures. Cal destacar també la gran actuació d'Oriol Güell i Ivan Martí als 200 lliures on van ser 6è i 8è respectivament i de Blai Planas als 200 estils, on va ser 7è. Tots ells amb marca personal.

el Restaurant
de la **Carpa de l'Estany**

Menús per a colles a partir de 20€

Menú diari 14€

Menú dissabte 20€

Menú diumenge 22€

Vine a celebrar amb nosaltres les teves trobades esportives

Per reserves: Tel. 972 58 28 25 · Passeig Darder, s/n · Banyoles · info@restaurantlacarpa.com

Entrevista

Fotos: Mario Mola

Entrevista a Mario Mola

per Joan Anton Abellan

Nascut a Palma de Mallorca el 23 de febrer de 1990, des de fa uns anys ha escollit Banyoles com un dels seus llocs d'entrenament.

A quina edat vas tenir el teu primer contacte amb el triatló? A l'edat de 15 anys. Va ser el meu preparador físic de natació, que era triatleta, qui em va donar la oportunitat de provar-ho. Primer en una aquatló, natació i córrer, i després a poc a poc vaig anar introduint la bicicleta.

Com te n'adones que aquest pot ser el teu esport? Al cap de poc temps d'entrar en el món del triatló, vaig tenir l'oportunitat de competir en diversos campionats d'Espanya i fins i tot en alguna prova internacional d'atletisme, una cosa que no havia aconseguit mai en natació tot i haver-li dedicat molt més temps i esforç. Així que a poc a poc, i de forma natural vaig veure que tenia molta més facilitat en la carrera a peu que en la natació, i el triatló em va permetre aprofitar ambdues disciplines.

La teva evolució creus que ha estat ràpida? A estat un procés evolutiu que m'ha resultat relativament fàcil, ja que he gaudit molt en ell. Si tens la sort de trobar alguna cosa en què gaudeixis i a més se't dona bé, aleshores aquest procés sembla molt més ràpid – sempre i quan hi dediquis també moltes hores.



La duresa d'algunes proves, on incideixen més: en el cos o en el cap? En les dues. En ser un esport de resistència s'ha d'entrenar molt i gran part d'aquest esforç i exigència física està en l'entrenament i no en la competició. Però el que si que és cert és que si físicament vas al 100%, mentalment has d'estar-hi també per rendir al màxim nivell.

Com ha de ser l'entrenament d'un triatleta per aconseguir un bon equilibri tant físic com mental? És molt difícil mantenir-te tota una temporada de 9 o 10 mesos de competició si el cap no està al 100%, doncs és un esport que requereix de molta disciplina i sacrifici, per això el secret està en gaudir-ne dia a dia, tot i que sempre has de tenir algú al darrere que et pugui reconduir i que t'ajudi a superar els moments complicats, ja que tots en tenim.

Quin és el teu dia a dia? Dedicació absoluta a l'esport. Tot el que fas gira al voltant d'això. Despertar-te, fer una primera sessió d'entrenament, menjar, descansar, una segona sessió, tornar a menjar i descansar, i després una tercera sessió. Pots començar el dia nedant, després 2 o 3 d'hores de bicicleta al migdia, i acabar el dia amb la carrera a peu.

El millor moment de la teva carrera esportiva? Les dues experiències olímpiques (Londres i Rio) són sens dubte inoblidables, però si he d'escollir-ne només un, segurament va ésser aconseguir el segon campionat del món a Rotterdam rodejat de la meva família, així com també la Carol [en referència a la seva parella, la triatleta banyolina Carolina Routier] i els seus pares.



Fes un breu resum del teu palmarès esportiu. He participat en dos jocs olímpics, a Londres vaig acabar 19è i a Rio 8è. I he aconseguit estar al podi del campionat del món durant els 5 darrers anys: primer els dos darrers anys, segon els dos anteriors i tercer fa ja cinc temporades.

Esborraries alguna cosa de la teva carrera esportiva? Sóc conscient que en algunes proves no he rendit com volia, però n'he après en totes elles. En definitiva no, no n'esborraria cap.

Tothom pot practicar el triatló o necessiten algunes condicions especials? No fa falta ser cap super-heroi. Simplement s'han tenir ganes de fer un esport que evidentment requereix d'una certa preparació, ja que ajuntes 3 disciplines esportives i necessites moltes hores per poder millorar. Però tenim la sort que hi ha moltes proves de triatló a l'any on poder competir i millorar, i a més amb un entorn per entrenar com el que tenim,....

Ets professional d'aquest esport, o et dediques a altra cosa?

Sóc graduat en ADE (Administració i Direcció d'Empreses), i en l'actualitat estic cursant un màster en Finances. De tes maneres, durant els darrers 5 o 6 anys l'esport ha estat la meva primera prioritat.

Quin consell donaries als que comencen de nou? Que gaudeixin del dia a dia, el triatló és un esport que enganxa a tothom qui el prova i amb el què segur gaudiran de gran experiències.



SENSE EMBUTS

Ídol esportiu. Rafa Nadal

I a la vida? Com a referents, els meus pares.

On t'agradaria viure. A un mallorquí es difícil treure'l de Mallorca, però he de reconèixer que Banyoles m'agrada molt.

Alguna mania. No.

Un escriptor. Haruki Murakami

Un llibre. De que hablo cuando hablo de correr

Una pel·lícula. Forrest Gump

Un/una artista. Tom Hanks

Un/una cantant. Ed Sheeran

Un científic. Albert Einstein

Principal virtut. Optimista

Principal defecte. Desordenat

Tens algun hobby. El món de les finances

Practiques algun altre esport. He fet tenis i m'agradaria retornar-hi, a dia d'avui jugo a tenis de taula de tant en tant.

GRUP ARPUBA
publicitat

no t'ho pensis més, podem ajudar-te

articles promocionals - uniformitat laboral - marxandatge esportiu

SERIGRAFIA
TAMPOGRAFIA
BRODATS
DISSENY GRÀFIC
IMPRESSIÓ DIGITAL
SUBLIMACIÓ

consulta les nostres ofertes i promocions

PUBLICITAT | RECLAM www.arpuba.cat

demana'ns pressupost sense compromís

BANYOLES 972 576 134 - GIRONA 972 095 831
BARCELONA 620 226 599



7 victòries a l'Open de Catalunya

A mitjans d'abril més de 600 remers van concentrar-se a les aigües de l'estany per disputar el Trofeu Pedro Abreu.

Els nostres remers van tenir una gran actuació per part de tota la secció, demostrant un alt esperit d'equip i mentalitat competitiva. Cal destacar per sobre la resta les 7 victòries aconseguides que van ser per a Aina Prat en esquif juvenil (8'58"), Maria Gili i Laia Tortòs-Sala en 2-JF (8'20"), Aleix Garcia, Joan Cagigós, Martí Vicens i Aleix Arenas en 4xJM i el 4xCM d'Andreu Boix, Pol Viñolas (6'35"), Marc Bessa i Joel Jou i el 2xCM d'Andreu Boix i Pol

Viñolas (6'52") i el 4-CF de Montse Gassiot, Abril Masgrau, Júlia Lohman i Fernanda Gomes i el 4xCF de Abril Masgrau, Montse Gassiot, Júlia Lohman i Blanca Roman (7'41").

El trofeu Pedro Abreu va anar a parar per al Club Náutico de Sevilla en el 4x absolut femení (7'47") i per al Club Rem Amposta per al 8+ absolut masculí (625"). Cal destacar també la segona posició pels banyolins, que tot i tenir els millors remers a la selecció van lluitar-ho fins al final (6'30").

En la classificació final per punts, el Club Náutico Sevilla va endur-se el Trofeu Ciutat de Banyoles amb un total de 1.946 punts, per davant del Club Natació Banyoles que va ser segon amb 1.513 punts. El tercer classificat va ser l'Amposta amb 1.098 punts.

Instagram: @rowingfriends



15 medalles a la Copa Primavera

Astúries va acollir a mitjans maig la Copa Primavera amb esportistes de les categories alevins, infantils i cadets amb un equip de 37 esportistes.

La competició es va iniciar el dissabte amb eliminatòries al matí per passar a les finals la mateixa tarda. Tot i que la competició era sobre una distància de 1.000 metres, finalment la organització va haver-ho de canviar a causa del fort vent. El diumenge, però, ja es va tornar a la distància original.

El dissabte es van remar 12 finals A amb 7 medalles (3 ors, 3 plates i 1 bronze). Les victòries van ser per Alba López en 1xIF, el 4xAF de Coral Coll, Laura Mir, Berta Tarradas i Martina Cabello i el 2xIM de Joan Serra i Víctor Casas. Les plates per Roger Caro va ser 2n en 1xAM, Júlia Lohman, Abril Masdeu, Montse Gassiot i Blanca Roman en 4xCF, Maria Yani en 1xIF. I el bronze per

Ariadna Vila en 1xIF.

El diumenge es va culminar la bona actuació amb 9 finals A més i 8 medalles (3 ors, 4 plates i 1 bronze). Les victòries van ser pel 4xIF de Aina Arteman, Ariadna Vila, Laura Ruiz i Alba López, Berta Terradas en 1xAF; i el 4xCM de Marc Bessa, Joel Jou, Andreu Boix i Pol Viñolas. Les plates se les van endur Montse Gassiot en 1CF, Coral Coll en 1xAF, el 4xIF de Clàudia Pòlit, Núria Germà, Paula Malagelada i Maria Yani; Esteve Masanas i Roger Caro en 2xAM i el bronze va ser per Martina Cabello en 1xAF.

Els altres finalistes van ser Pol Viñolas en 1xCM (5è), Joel Jou en 1xCM (6è) i Júlia Lohman i Fernanda Gomez en 2xCF, i Carlos David Masllorens i Joan Marçal Gràcia i Igor Teixidor i Joel Lluís en 2xIF. I també Fernanda Gomes i Paula Vila en 2-CF

Veure galeria fotogràfica



Excel·lent cap de setmana al Campionat de Catalunya

A finals de maig Banyoles va acollir el Campionat de Catalunya de rem, on es competia en totes les categories, des d'aleví fins a veterà.

El Club Natació Banyoles ha presentat un completíssim equip amb un total de 110 remers, que van conformar un total de 124 bots. L'actuació de tota la secció ha estat excel·lent, demostrant un perfecte esperit competitiu i d'equip, que ha estat motiu de satisfacció per la secció i tot l'equip tècnic.

El Club segueix la mateixa línia dels darrers anys, amb un alt nivell i aconseguint 19 títols de campió de Catalunya, 22 medalles de plata i 9 medalles de bronze.

D'entre totes les victòries cal destacar les dues aconseguides al 8+ absolut tant en categoria masculina com femenina, les dues proves reines del Campionat.

[Resultats.](#)

4 juvenils al Campionat d'Europa

4 banyolins van participar a finals de maig al Campionat d'Europa juvenil que es va disputar a Gravelines (França). Eren els juvenils Aleix Garcia, Joan Cagigós, Aina Prats i Margot Figueras.

Cagigós i Garcia van participar en la prova 4-JM i junt amb Luis Miguel del Toro i Ibai Camarero van classificar-se brillantment per la final A del campionat, on van acabar essent cinquens.

Per la seva banda, Margot Figueras i Aina Prats formaven part del 4xJF junt amb Ana Navarro i Angela Vázquez. No van poder entrar a la final A i van acabar 5enes a la final B i per tant acabant en la 11a posició.

Instagram: [@rembanyoles](#)



Campionat d'Espanya de rem



fotografia: Josep Ventosa

Banyoles va acollir a finals de juny el Campionat d'Espanya juvenil, sub'23 i sènior on s'hi van presentar fins a 900 esportistes de més de 60 clubs.

El Club Natació Banyoles era l'amfitrió i va tenir una gran actuació amb només 11 embarcacions però, pujant al podi fins a 9 ocasions per recollir 3 ors i títols d'Espanya, 2 plates i 4 bronzes. L'entrenador de la secció, Carles Grabulosa, en una entrevista a Ràdio Banyoles, va destacar-ne l'alt rendiment i la qualitat de l'equip humà de tots els esportistes, més enllà dels resultats. Les medalles van ser les següents:

Ors (3)

- Aleix Arenas, Joan Cagigós, Aleix Garcia i Martí Vicens en el 4xJM amb 6'27"
- Aina Prats i Margot Figueras en el 2xJF amb 7'45"
- Adrià Mitjavila, Manel Balastegui, Dennis Carracedo i Jordi Jofre en 4xABM amb 6'05"

Plates (2)

- Aina Prats, Laia Tortós, Cristina Dühmann, Margot Figueras en el 4xJF 7'19"
- Guillem Ramon, Jean-Pierre Isart, Lluís Sala, Adrià Yáñez, Aleix Arenas, Joan Cagigós, Aleix Garcia i Martí Vicens amb Luis Carmona de timoner en el 4xJM amb 6'04"

Bronzes (4)

- Mathieu Monfort en 1xABM amb 7'33"
- Aleix Martí i Jose Alberto Arriaga en 2xABM amb 6'53"
- Maria Gili i Laia Tortós en el 2-JF amb 8'12"
- Aina Prats, Maria Gili, Estel Boix, Paula Salarich, Anna Pagès, Cristina Dühmann, Margot Figueras, Laia Tortós i Luis Carmona de timoner en el 8+ABF amb 6'57"

11 remers amb possibilitats de Mundial

El Campionat també servia per configurar els remers i remadores que iniciaran les concentracions de cares a preparar els grans campionats d'aquest estiu. 11 banyolins han passat el tall. Són 4 juvenils (Joan Cagigós, Aleix Garcia, Aina Prats, Margot Figueras), 6 sub23 (En lleugers, Estel Boix, Paula Salarich, Manel Balastegui i Dennis Carracedo i en pesats: Jordi Jofre i Mathieu Monfort) i 1 absolut (Adrià Mitjavila).

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



club natació banyoles

Per anunciar-vos...

Publicitat a la revista: Tel. 600 503 809 · cnb@graficman.com

Revista de distribució mixta
impresa i digital



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
info@girosos.com

SERVEIS PROFESSIONALS DE SALVAMENT I SOCORRISME

Salvament i socorrisme

Campions de Catalunya en platja

El cap de setmana del 16 i 17 de juny es va disputar el Campionat de Catalunya de Salvament en piscina a Riudoms i platja a Cambrils. Ambdós competicions la classificació era per la suma de punts de les proves individuals. Aquesta classificació es dividia en dos grups, grans on hi ha les categories absoluts, junior i juvenil. I petits amb cadet, infantil i aleví.

El nostres esportistes del club van tenir un paper molt destacat tant en piscina com en platja.

En absoluts cal destacar la Claudia Castañer que es va proclamar campiona de Catalunya de platja. També va participar la Claudia Vila que va tenir molt bona classificació amb una 5a posició en piscina i 7a en platja.

En Juvenil l'Aina Giró es va penjar la medalla de plata tant en platja com en piscina. També en aquesta mateixa categoria la Duna Martínez va quedar 3a de Catalunya tant en piscina com en platja. I en categoria masculina i únic representant del club, en Pau Salvatella es va proclamar campió de Catalunya també tant en platja com piscina.

En Cadets la més destacada va ser la Marina García quedant campiona de Catalunya en platja i piscina. La Beth Balló es va penjar una plata en piscina i un bronze en platja. La Núria Martos va quedar en 4a posició de piscina i 5a en platja. La Laura Estela 5a en piscina i 6a en platja. I la Nora

Ullastres amb una 6a posició en piscina i 4a en platja.

En Infants la Laia Artigas es va proclamar campiona de Catalunya en piscina i medalla de plata en platja. La Paula Company també amb uns excel·lents resultats quedant 2a en piscina i 3a en platja. I la Laia Roca amb una 8a posició en les proves de piscina i amb una destacada 6a posició en platja.

En Aleví la Mariona Ruiz va pujar a l'esglaió més alt del podi en les proves de platja i en un tercer lloc a la piscina. La Berta Ventura va obtenir un 6è lloc en piscina i 8è en platja. La Paula Carmona va quedar 5a en piscina i 9a en platja. I la Vinyet Frigolé es va classificar en 9a posició a piscina i 10a a platja.

La classificació tant el grup de petits com el de grans el club va quedar campió de Catalunya femení en platja i subcampió de Catalunya femení en piscina.



foto: Elisabet Masergas

3a Jornada de lliga a Banyoles

Diumenge 8 d'abril es va celebrar la 3a jornada de lliga de sos a la piscina del Club Natació Banyoles. Els juvenils, juniors i absoluts nedaven 4 proves, els cadets, infants i aleví 3.

Cal destacar la victòria pels juvenils Nick Hoogsteder i la infantil

foto: Roser Hinojal



Aina Fernández en totes les proves. Hoogsteder va imposar-se als 100 socorrista (1'09"09), 100 combinada (1'26"59), 50 maniquí (41"44) i 100 maniquí amb aletes (1'08"34), mentre que Fernández va fer-se amb les victòries en 100 socorrista (1'07"85), 50 maniquí (43"90) i 100 maniquí amb aletes (1'14"00).

En relleus, el club va aconseguir la victòria de les categories cadet, infantil i aleví i la 3a posició per les absolutes. En el relleu de corda, es va obtenir la 2a posició per Àlex García i Pau salvatella i la 1a posició per Clàudia Vila i Judit Artigas.

A més, les cadets Marina García, Beth Balló i Núria Martos han sigut seleccionades per participar al campionat internacional que se celebrarà a França del 17 al 20 de Maig.

També hi van participar: Clàudia Castañer, Joana Cabratosa, Aina Giró, Beth Balló, Laura Estela, Núria Martos, Nora Ullastres, Marina García, Laia Artigas, Laia Roca, Paula Company, Aina Fernández, Paula Carmona, Berta Ventura, Vinyet Frigolé i Mariona Ruiz.



4a posició per l'equip absolut

Un any més l'equip Absolut de waterpolo queda consolidat com un equip de la part alta de la 2a Divisió A catalana, així ho confirma el fet d'haver guanyat la lligueta del playoff, disputada pels equips que van quedar entre 3a i 7a posició a la lliga regular.

No ha estat un any fàcil per l'equip ja que es van perdre els primers partits jugats amb els rivals directes per l'ascens, i això va fer que els absoluts es quedessin sense opcions de lluitar per l'ascens molt aviat, objectiu principal que s'havia proposat l'equip. A la fase regular, l'equip absolut ha compaginat molt bons partits amb alguns resultats inesperats com l'11-12 a casa davant el C.E. Picornell o l'empat a casa amb el C.N. Igualda (11-11). Destacar el par-

tit que va jugar l'equip a Sabadell davant l'UAB, on es va perdre 9-8 fent un gran partit a nivell tàctic i on es va estar a punt de guanyar un equip plegat d'ex-jugadors de divisió d'honor.

L'absolut va tancar la temporada regular en 4a posició amb 19 punts i 159 gols a favor i 135 en contra. En quant al playoff, la clau va estar en guanyar el derbi gironí a la piscina del C.N. Olot, un partit més emocional que tàctic i on l'equip absolut es va imposar 8-10 en un entorn molt advers i fent un quarta part extraordinària. Destacar que al darrer partit del playoff va tenir la presència de 3 cadets entre els convocats, jugadors que l'any vinent ja formaran part de la plantilla.

La 3a posició és molt important de

cares a la següent temporada, ja que si la federació tira endavant un canvi estructural, podria donar opcions a pujar a 1a Divisió catalana, caldrà esperar al setembre per tenir novetats. Per tant l'equip se'n va de vacances amb la il·lusió d'un ascens i amb les ganes de començar una nova temporada on hi haurà la incorporació de 5 jugadors de la base.

La plantilla del primer equip vol agrair a en Josep Lloveras, la seva dedicació en aquesta segona etapa de tres anys com a segon entrenador de l'equip. Sens dubte ha estat una peça important dins l'engranatge de l'equip. La piscina sempre estarà oberta per tu, Jep!

Final de lliga pels equips inferiors

Cadets

Pel que fa l'equip cadet, va finalitzar la temporada el passat dissabte 19 jugant a casa contra el CN Montjuïc. En aquest matx, els banyolins no van tenir opcions en cap moment contra el líder de la categoria, però tot i així van lluitar sobretot durant el tram final del partit que va acabar amb un resultat de 8-15.

Fent balanç de la temporada podem dir que aquest equip ha crescut moltíssim des de l'inici de la lliga, que ha sabut pujar el nivell del waterpolo que venia jugant la temporada anterior i ho ha demostrat jugant molt bons partits al llarg de la temporada. Ara toca consolidar tot allò après i preparar la gran cita que serà a finals de juny quan es desplaçarà a Polònia per jugar un torneig internacional.



Waterpolo



Infantils

Pel que fa l'equip infantil, ha jugat l'últim partit aquest passat diumenge a les instal·lacions del CN Tàrraco on es va endur la victòria en un partit on van haver-hi molts gols. El resultat final va ser de 12-20. L'equip va començar molt adormit i fent una defensa molt fluixa i l'equip local ho va saber aprofitar, però ràpidament l'equip ho va capgirar tot i no varen tenir problemes per controlar el partit.

Fent balanç de la temporada també podem dir que l'equip ha crescut moltíssim tant a nivell individual com col·lectiu. Ha estat un any on l'equip ha treballat molt i aquest esforç i dedicació ha donat els seus fruits, sobretot a final de temporada..

Benjamins

Pel que fa l'equip benjamí, també finalitzava la lliga aquest passat diumenge amb una doble victòria a casa.

Ara toca gaudir i preparar els tornejos d'estiu per finalitzar una gran temporada de les nostres categories del waterpolo Banyoles.

Reportatge

Campionat de Catalunya de waterpolo

El 16 i 17 de juny el Club Natació Banyoles va acollir per primer cop el Campionat de Catalunya de waterpolo en la categoria cadet.

La competició es va iniciar el dissabte a les 9.30h i hi prendran part els 8 millors clubs tant en categoria masculina com femenina. En la competició masculina van jugar el CN Catalunya, CN Sabadell, CE Mediterrani, CN Barcelona, CN Molins de Rei, CN Atlètic Barceloneta, CN Rubí, La Sirena CN Mataró; mentre que la femenina la van disputar l'UE Horta, CN Sabadell, CE Mediterrani, CN

Terrassa, CN Rubí, CN Sant Feliu, CN Catalunya i CN Sant Andreu.

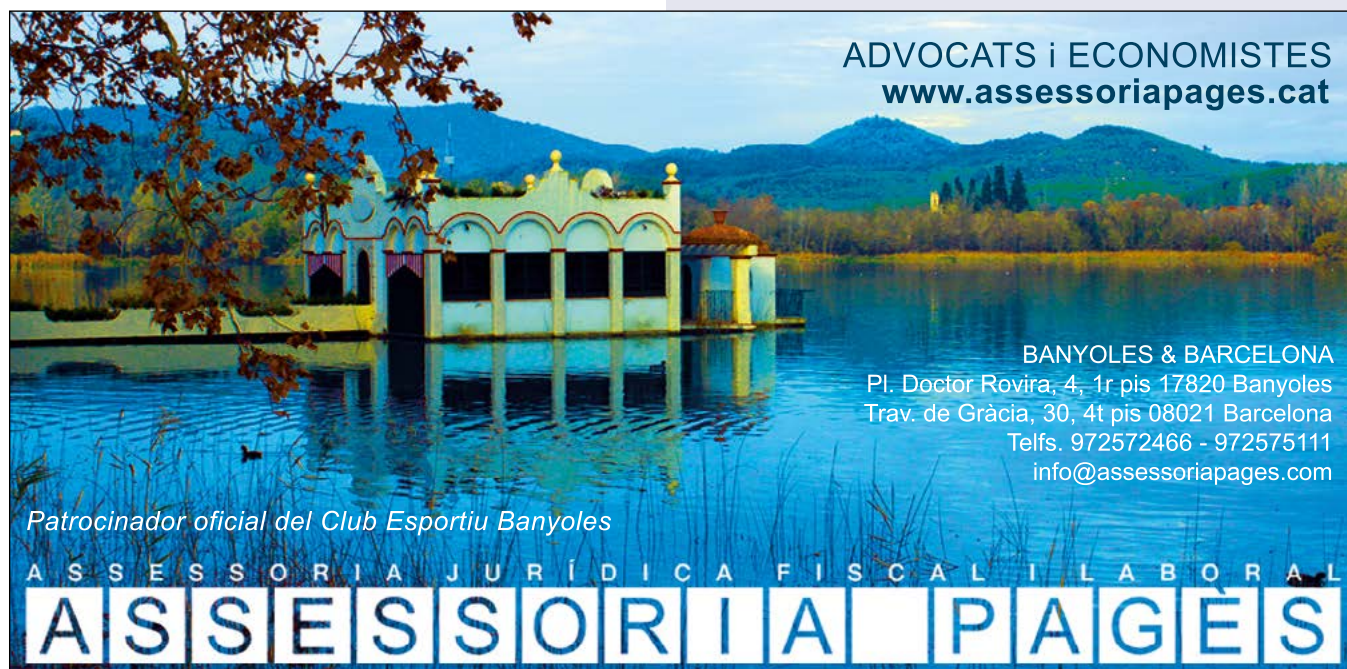
En total s'hi van aplegar uns 150 joves waterpolistes que van tenir dos grans dominadors. L'Astralpool CN Sabadell que es va imposar de forma contundent en la categoria femenina. I també va golejar en tots els partits el campió masculí, el CN Barcelona.

A banda, també es va premiar als millors jugadors que es van endur el Premi Anuari. Van ser el jugador Unai Aguirre del Club Natació Barcelona i la Nona Pérez, del Club Natació Sabadell

És el primer cop que Banyoles acollia un campionat d'aquesta envergadura. Durant tot el cap de setmana la piscina interior es va tancar als socis, i es va ampliar l'horari de la piscina exterior.

Veure partits i horaris.





ADVOCATS i ECONOMISTES
www.assessoriapages.cat

BANYOLES & BARCELONA
 Pl. Doctor Rovira, 4, 1r pis 17820 Banyoles
 Trav. de Gràcia, 30, 4t pis 08021 Barcelona
 Telfs. 972572466 - 972575111
 info@assessoriapages.com

Patrocinador oficial del Club Esportiu Banyoles

ASSESSORIA JURÍDICA FISCAL I LABORAL
ASSESSORIA PÀGÈS

Només un de cada 16.000 esportistes és professional

per Jordi Casanova, fisioterapeuta, osteòpata i màster en ciències.

En un estudi publicat per AGM (empresa dedicada a l'assessorament d'esportistes) afirmava que només 1 de cada 16000 esportistes acabava vivint de la pràctica del seu esport, a més la majoria d'aquests 1/16000 que aconsegueixen viure de l'esport ho faran amb recursos limitats o en carreres esportives curtes. Per evitar situacions en la que els esportistes acabaven vivint en precari, aconsellen als esportistes buscar sistemes de beques i carreres duals que permetin compaginar esport i estudis o esport i formació professional. Segons AGM, per aquest fi, el millor model és el nord-americà i un exemple d'això és el fet que fa 25 anys hi havia 90 esportistes espanyols competint i estudiant en universitats dels Estats Units i actualment són més de 600.

Si analitzem altres dades i estudis sobre com accedir a l'esport professional, crida l'atenció el que publicava als anys 90 el neuròleg Daniel Levitin, és l'estudi ja famós

de la regla de les 10.000 hores per èxit, en el que demostrava que no es podia ser un primera fila mundial en cap àmbit sense haver-hi dedicat un mínim de 10.000 hores. En la mateixa línia Istvan Balyi en el seu model de tecnificació esportiva, afirma que un esportista professional ha de dedicar entre 800 i 1500 hores d'entrenament l'any per aconseguir mantenir-se a l'elit, per tant un professional per ser un primera fila mundial ha d'entrenar unes 20 hores setmanals durant uns deu anys, aquí a més hem de sumar-hi moltes hores més dedicades a controls de la salut, més hores de descans que una persona no esportista. Per tant, queda poc temps per altres coses.

Aquests estudis posen de manifest la gran dificultat per assolir la professionalització, per arribar-hi cal una dedicació molt intensa i a més hem de tenir en compte que hi ha altres factors determinants com són el talent, la predisposició genètica, l'entorn familiar, el club o equip, el context social, polítiques de l'administració... És pel fet que intervenen tants factors i per la gran quantitat d'esportistes que cerquen el professionalisme que el percentatge de professionals és tan baix. Això fa que no arribi el que té més talent o el que més

s'esforça o el que disposa de més recursos sinó que ho fa el que va cremant etapes de manera adequada.

En moltes ocasions la possibilitat d'arribar a ser professional, es manifesta en edats molt primerenques, nens i joves que per algun aspecte destaquen molt sobre la



resta. És a partir d'aquí, quan descobrim el talent, on s'ha de mentoritzar i assessorar bé a l'esportista i al seu entorn perquè aquest gran esforç que haurà de fer per assolir l'èxit és faci de la forma i en la progressió adequada per evitar frustracions i abandonaments de la pràctica esportiva o pitjor encara, alteracions o patologies que es poden arrossegar la resta de la seva vida.

La professionalització és un objectiu que s'ha de plantejar quan aquest és assolible després d'haver superat les etapes de formació, i els que vetllen per ells, la família, els entrenadors i clubs han d'assegurar-li el millor pel seu desenvolupament i pel seu futur més enllà de la pràctica esportiva.



TOMÀS TEIXIDOR
DROGUERIA I PINTURA

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



T'agrada ballar hip-hop?
contacta amb nosaltres:

hiphopardans@gmail.com
Foment de la Sardana (Banyoles)

celler i rebost

petit país

pl dels turers 3
17820 banyoles
972 580 683



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 972 57 40 23 · porqueres@mafonsa.cat

Per a què serveix el silenci?

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

Estem envaïts pel soroll. Vivim en una societat sorollosa, tant en quantitat com en qualitat. La informació ens arriba de pertot en forma de titulars, publicitat, música, paraules, enrenous... Segurament la majoria de sorolls són evitables, però ens hem habituat a estar-ne rodejats, fins al punt que molta gent no pot estar gaire estona sense fressa, en silenci, sense estar ocupat o distret en quelcom, sinó que encendrà la televisió, posarà la ràdio, buscarà per internet o engegarà una conversa. No pot estar en silenci. No suporta aquest silenci, el buit l'incomoda. Per què?

El silenci és la matriu on es madura. Permet la introspecció i trobar-se a si mateix. És l'àmbit on reposen i es valoren les opcions, on es recol·loquen les opinions i les creences, on es repassen les vivències, tant les enfortidores com les destructores, i on un es fa preguntes. En algunes religions s'estimula el silenci com una forma de treballar l'esperit.

Aquesta incomoditat davant del silenci prové, en moltes ocasions, de la por a explorar a fons l'espai íntim.

Tots hem d'aprendre a tractar amb la veu interior i, si escoltar el nostre interior no ens agrada, el que està a dins ha de sortir perquè com més problemes tinguem en escoltar-nos, més dependrem del món exterior per poder resoldre la nostra vida.

Així mateix, el pensament necessita d'un context adequat perquè pugui sorgir, sinó esdevenim persones superficials. Malauradament, ens estem conformant amb la simple acumulació de dades, repetint allò que escoltem. La comprensió i la reflexió demanen tranquil·litat, temps i silenci.

Hi ha qui considera que una de les malalties modernes és la Sigefòbia, la por al silenci.

El nostre cervell es regenera quan està descansat i no està sent estimulat per res. Gaudir de la soletat i de moments de silenci relaxa la ment, ajuda a concentrar-se,

Per la seva banda, molts neuròlegs assenyalen que el silenci facilita el control de la tensió arterial (disminueix el risc cardiovascular, prevenint, per tant, malalties del cor i l'íctus) i que una vida intel·lectual activa, que requereix concentració i conseqüentment silenci, té un paper protector a nivell neuronal.

En un article de la Harvard Business Review (The busier you are, the more you need quiet time) s'esmenta la importància de tenir moments de silenci en la nostra vida. Luciano Bernardi i el seu equip, en una investigació per descobrir quina música provocava una major relaxació en els sistemes respiratori, cardiovascular i cerebral, van emportar-se una grata sorpresa: van descobrir que tots els sistemes milloraven durant les pauses de dos minuts que es realitzaven entre les músiques. Van descobrir que dos minuts de silenci estabilitzaven molt més els sistemes cardiovascular i respiratori que l'anomenada 'música relaxant'. Allò més eficaç, per tant, era el silenci...

En conclusió, és important aprendre a donar-nos quinze minuts diaris de veritable silenci. El món no se n'anirà enlloc si desconnectem una estona i l'autoco-neixement millorarà la nostra confiança. El millor avenç és parar-se.



Solució a l'exercici de creativitat anterior:
40 (1+4+2+5+3+6+8+11)

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Tenim 6 gots posats com en la imatge. Se'ns demana que, movent un sol got, els deixem segons la següent seqüència: ple, buit, ple, buit, ple i buit. Com ho faràs?



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

Temporada per emmarcar per Andrey Lavila

Un dels atletes banyolins més destacats aquesta primavera ha estat el cadet Andrey Lavila, que ha sigut present en molts podis en les seves dues proves: el triple salt, el salt de llargada i els 60 llsos, millorant els seus millors registres personals.

3 medalles en pista coberta

Al Campionat de Catalunya sub16 de pista coberta va obtenir el títol de campió de Catalunya en triple salt amb 13,46 metres, amb una victòria al darrer salt. Als 60 metres llsos, també va pujar al podi i es va penjar la plata amb 7'48", lleugerament superior al registre de semis (7'43") que suposa un nou rècord del club.

Al campionat, també hi van ser presents Pau Pinsach que va ser 5è als 1000m (2'43"93), Emma Salavedra, que va ser 6ª als 300 llsos (44"49) i 8ª44 als 60 llsos i Mar Juanola, 9ª als 60mll amb 8"27. Al català sub14, Arnau Badosa va ser 14è als 60 tanques amb 11"62.

Al Campionat d'Espanya de triple salt de pista coberta, es va endur el títol de campió d'Espanya en triple salt al darrer salt amb un millor registre de 13,72 metres, millorant en 26 centímetres del Campionat de Catalunya.



Gran campionat també per Pau Carol i Pau Pinsach. Carol va ser 10è als 3.000 metres llsos amb una marca de 9'36"17, mentre que Pinsach va finalitzar 15è als 1.000 metres llsos amb 2'44", tots dos molts propers a les seves millors marques.

5 medalles a l'aire lliure

Lavila també va ser seleccionat per representar Catalunya al Campionat d'Espanya per autonomies del mes de juny a Avilés. Es va endur la medalla de plata amb un nou rècord del club en salt de llargada amb 6,61 metres. També va participar en el relleu 4x100 metres que amb 44"96 va endur-se una segona plata. I per equips, Catalunya es va endur el títol.

Al Campionat de Catalunya a l'aire lliure, disputat al juny, va tornar a demostrar que atravesa un excel·lent estat de forma i es va penjar l'or en salt de llargada amb 6,50 metres i la plata en triple amb 13,40m.

I el primer cap de setmana de juliol va ser present al Campionat d'Espanya sub16 on va tornar a demostrar no només el seu bon estat de forma físic sinó la forma de competir, ja que es va endur el títol en el darrer salt, amb un millor registre de 13,68 metres.

A la cita, també s'hi havia classificat 3 atletes més del club. Pau Carol va ser 9è als 3.000 metres llsos amb 9 minuts 23 segons i 72 centèsimes, mentre que Pau Pinsach va acabar 13è als 1.000 llsos amb 2'40"70. Per la seva banda, Mar Juanola va córrer els 100mll amb 13"03 (43a) i els 300 tanques en 50"70 (34a).

4 medalles al Campionat de Catalunya sub16 d'atletisme

El cap de setmana de Sant Joan, Barberà del Vallès va acollir el Campionat de Catalunya sub16 d'atletisme on prèviament s'hi havien classificat 7 atletes del club. L'actuació dels nostres atletes va ser excel·lent amb un total de 4 medalles.

Andrey Lavila va tornar a demostrar que atravesa un excel·lent estat de forma i es va penjar l'or en salt de llargada amb 6,50 metres i la plata en triple amb 13,40m. Pau Carol va proclamar-se sotscampió de Catalunya als 3.000 llsos amb 9'31"27 i Queralt Planas va penjar-se el bronze en llançament de disc amb 28,94 metres.

A banda, també hi van competir Pau Pinsach, 7è als 1000m llsos amb 2'52", Mar Juanola que va ser 7a als 300 tanques amb 48"52 i 12a als 100mll amb 13"42, Marina Aurich que va acabar 11a en javelina amb 16,69m i Emma Salavedra 16a als 400mll amb 45"64 (14a).

Resultats



Teo Tovar

la teteria
del barri vell

De dimarts a dissabte: de 10:00h a 13:30 h i de 16:30h a 20:30h
Diumenge: de 10:00h a 13:30h
C/Girona, 21 • 17820-Banyoles

degustació
maridatges
tallers
art



El relleu femení
sub16, classificat per
la final

Nil Congost va ser 12è als 800 metres lllisos amb 2 minuts 2 segons i 66 centèsimes i Pau Quintanas va ser 7è als 2.000m obstacles amb 7 minuts 2 segons i 98 centèsimes.

Va ser l'equip cadet femení del 4x100 metres, que va marcar un temps de 53"12 i estava format per Queralt Planas, Marina Aurich, Emma Salavedra i Mar Juanola.

El·s altres equips participants van ser l'aleví femení al 3x600m, l'infantil femení i masculí del 4x80 i 4x200 metres, el cadet femení i masculí de 4x100 i 4x300 metres.

Instagram: @atletismeBanyoles



Biel Planas, primer al Trirelay jove

A principis de març, els més petits de la secció van competir al Trirelay jove de Pineda de Mar, que celebrava la seva 1a edició.

La prova constava de 2km de cursa a peu, 7km de ciclisme i 1,5km de cursa a peu. En categoria cadet, Jan Aranda va ser 14è (25'07"), mentre que en infantil, Biel Planas va ser 1r (24'12"), seguit de Lluc Isaach (25'35") i Àlex Espinosa, 22è (27'02").

Instagram:

@CNBanyolestriatlo · @BielPlanas04



Pol Espinosa campió de Catalunya de duatlons de carretera

A mitjans de març es va disputar el duatló de carretera de Rubí, la darrera prova de la lliga catalana de duatlons. On hi van participar Pol Espinosa, Aitor Espinosa i Eloi Compta.

Pol Espinosa va acabar 4t de la general amb un temps de 57 minuts i 56 segons. Aitor Espinosa va ser 40è amb 1h03'03", mentre que Eloi Compta va acabar 67è amb 1h05'59". En la classificació per clubs, el CNB va ser 7è dels 25 clubs participants.

Amb la darrera prova del calendari de curses i la 4a posició aconseguida, Pol Espinosa va endur-se el títol en categoria absoluta i també en la categoria sub'23 amb 3.850 punts. Eloi Compta va acabar 14è de la general i 3r de la categoria júnior amb 3.056 punts.

Instagram:

@CNBanyolestriatlo · @Pol_Espinosa

FOTOGRAMA creació visual

fotografia Casaments - Lifestyle - Concerts - Producte - Reportatge - Estudi



fotomaton Casaments - Festes privades - Esdeveniments



Carrer Nou, 46, Banyoles 17820 "Zona Monestir"
661 21 84 35 (Lisard) / 600 50 38 09 (Laura)

www.fotograma.info
hola@fotograma.info

Laura
Batlles



Triatló



Enric Gussinyer, 1r veterà al doble olímpic de Terres de l'Ebre

A finals d'abril, la secció va desplaçar-s a Sant Carles de la Ràpita, on s'hi disputava el 8è Triatló doble olímpic de les Terres de l'Ebre. Les distàncies eren 3km de natació, 92km de ciclisme i 20km de cursa a peu.

Enric Gussinyer va ser el primer banyolí i 9è de la general amb un temps de 4 hores 23 minuts i 56 segons. Va ser també el 1r home veterà. Marc Casadevall va arribar 10 minuts més tard, en la posició 24a i un crono de 4h33'32". Per acabar-ho d'arrodonir, Edgar Costabella va ser 53è amb 4h45'01". Guillem Quer va completar el poker banyolí amb 5h16'36" i la 161a posició. En la classificació per equips, el Club Natació Banyoles va finalitzar 6è.

Resultats.

Instagram: @Enric.gussi.coma



Plata al català per relleus de Campistol, Vine i Compta

A principis de juny, Pineda de Mar va acollir el campionat de Catalunya per relleus supersprint on es van presentar dos equips, un en categoria mixta i un altre en categoria elit.

L'equip mixt format per Gabriel Campistol, Elisabeth Vine i Eloi Compte es van endur la medalla de plata amb un temps de 1 hora 25 minuts i 42 segons. També es va presentar un equip en la categoria elit format pels germans Pau i Martí Carol i Aitor Espinosa, que va acabar 16è amb 1h15'39".

Resultats.



AUTOCARS DE FINS A 71 PLACES

Ronda Canaleta / Bassa del Cànem · Banyoles

TEL. 972 594 363 · 972 576 475 · Fax. 972 594 781 · Mòbil. 609 729 551

www.autocarssola.com · info@autocarssola.com



Prevenció del papil·loma o berruga plantar

per Cristina Ylla. Clínica el peu del Born. Podòloga. Col.1700

Que és la berruga plantar?

Les berrugues plantars, són lesions petites hiperqueratòsiques i circumscrites, de caràcter benigne, ocasionades pel virus del papil·loma humà (VPH).

La seva localització acostuma a ser a la planta del peu. Aquestes lesions estan causades per una infecció viral a la pell que és el resultat del contacte directe amb el virus VPH. Aquest virus no es dissemina per la circulació sanguínia.

Les berrugues plantars apareixen com lesions simples i solitàries o poden aparèixer i agrupar-se en àrees més o menys grans. Aquestes últimes es denominen papil·lomes o berrugues en mosaic. Les edats en que més afecten són en nens d'entre 12 i 16 anys.

Diagnòstic:

Es presenten amb aparença de pell gruixuda o engrossida amb colors grocs o marrons, normalment de petites dimensions.

Solen tenir aparença de callositat i se solen confondre amb durícies, quist d'inclusió plantar o heloma (clau plantar).

El període d'incubació d'aquest virus VPH pot ser entre 2 i 20 mesos. Al peu solen aparèixer els símptomes entre 6 i 8 mesos posteriors a la infecció.

Símptomes:

Certs símptomes que ens indiquen que estem tractant amb una berruga al peu són; quan al raspar la lesió amb bisturí, es pot diferenciar de les durícies o clau plantar, uns punts de color marró negros.

A pessigar, el dolor sol ser més intens que a la pressió amb el dit, en un clau, sol fer més mal la pressió perpendicular que un pessic.

Una lesió que interromp les línies i els solcs normals de la pell del peu, i un dolor i sensibilitat quan es camina o s'està de peu.

Tractament:

Hi ha diversos tractaments, gairebé tots encaminats a la seva eliminació cremant. Encara que altres tractaments



com l'homeopàtic intenten augmentar les defenses, i el quirúrgic l'eliminació de manera total. Hi ha tractaments d'aplicació a casa, són massa lents i difícils, per la qual cosa es recomana acudir al podòleg per eliminar-los de forma més ràpida i segura.

Quant més temps tardem en tractar-ho provocarà un augment de dolor, una extensió del papil·loma i un increment del temps necessari per eliminar-lo.

Prevenció:

- Utilitzar xancletes o mitjons d'aigua en els terres d'ús compartit, com pot ser en instal·lacions esportives, piscines, dutxes, gimnasos, etc.

- Curar les ferides al peu, ja que permeten l'entrada del virus.

- Evitar la calor extrema i la humitat. Compte amb el calçat poc transpirables, excés de sudoració, mitjons de fibra sintètica, etc.

- Evitar tenir el sistema immunitari disminuït, ja que afavoreix la infecció del virus.

- Tenir una manca d'higiene.

- Si es comparteix la banyera, netejar amb lleixiu, fer servir una tovallola a part per assecar el peu infectat, i no intercanviar calçat (imprescindible si ja han contractat el virus).

- Evitar el contacte directe amb les berrugues. Això inclou les pròpies berrugues. Rentar-se les mans amb cura després de tocar-se una berruga.

- Mantenir els peus nets i secs. Canviar els mitjons cada dia.

- No tocar ni rascar les berrugues.

- No utilitzar la mateixa llima d'ungla, pedra tosca o tallaungles, si s'ha utilitzat amb presència de berruga.

Complicacions:

Quan les berrugues plantars produeixen dolor, es possible que s'alteri la postura normal o la marxa, i potser un no s'adoni, però amb el temps aquesta modificació pot provocar molèsties muscular o articulars en la forma de caminar, aturar-se o córrer.





www.compta-1.cat

Sant Miquel de la Roca, túnel del riu Fluvià i el pou de glaç de Crespià

per Elisabet Saus

Deixem els cotxes a la plaça de Crespià, agafem el camí cap als dipòsits d'aigua. La primera parada és a l'ermita de Sant Bartomeu del Portell, església romànica datada del segle XII i situada en el camí de l'ermita de Sant Miquel de la Roca. Està molt enderrocada, però encara ens podem fer una idea de la seva planta. Està protegida com a Bé Cultural d'Interès Local des de l'any 1989. A veure qui troba les tres creus que hi ha en relleu en una pedra de la paret?



foto: Carles Puncernau

Tot seguit, seguim el camí cap a l'ermita de Sant Miquel de la Roca. És l'única ermita troglodita del Pla de l'Estany. La primera documentació que se'n té data de l'any 1131. Des de dins es pot contemplar una bonica vista sobre el riu Fluvià, ja que està situada al bell mig d'un cingle.

Retornarem a reprendre el camí i, al cap de pocs minuts, baixarem al riu, on es troba el túnel on s'havien cultivat xampinyons. Fou una obra de perforació per desviar les aigües del riu, mentre es bastia la paret de la presa que es va intentar construir l'any 1941. Però es van trobar amb afloraments de guixos, on hi ha algunes coves de dimensions considerables (en alguna de les quals es podia circular per dins en barca) i, per aquesta causa, es va abandonar el projecte.



foto: Joan Anton Abellan

Tornem al poble de Crespià per anar a visitar la plantació de noguers de la família Ordis. Està a l'altre costat de la carretera. Conreen unes seixanta-vuit hectàrees entre Crespià i Espotellà, amb unes dotze mil nogueres (uns dos-cents arbres per hectàrea). Produeixen diferents varietats de nous: les Pedro, les Harley, ... Les més selectes les venen amb el nom de les Crespianes. Per a més informació, podem consultar la pàgina web www.crespianes.com

Un xic més enllà i per acabar, dins la plantació, podem anar a visitar el pou de glaç de Trasdebosc o també dit de Can Manosa, perquè hi havia un mas amb aquest nom, però no ha estat mai d'ells. És de grans dimensions: fa prop de set metres de diàmetre i manté unes parets laterals d'entre un i dos metres, però no té cúpula. Construït dins del segle XVII o XVIII, no s'ha aconseguit informació sobre la història d'aquest pou.

foto: Joan Anton Abellan



5a posició per l'equip sub'21

El primer cap de setmana de juliol, l'equip sub'21 de caiacpolo va disputar el 3r i darrer torneig de lliga nacional. Hi van prendre part Ferran Carbonell, Adrià Pelachs, Ona Arpa, Joan Ramon i Mateu Farrés, amb Miquel López i Pau Feliu com a entrenadors.

En aquest torneig, l'equip va acabar amb la quarta posició i un bagatge d'1 victòria i 3 derrotes. La victòria la va aconseguir contra el Valdepeñas per un resultat de 2-4. En total, va sumar 40 punts, que sumats als aconseguits al 1r i 2n torneig els col·loca 5ens de la classificació lligueta amb 115 punts, a tan sols 7 de la 3a posició. La victòria se l'ha enduta el Fuengirola amb 130 punts.

La valoració del torneig i de tota la temporada ha estat molt bona i de menys a més. En aquest darrer torneig, per exemple van entrar per primer cop a semifinals i lluitar pel 3r lloc. Sense dubte han fet un pas endavant respecte a l'inici de temporada que esperem que tinguï continuïtat l'any vinent. Cal recordar que es tracta d'un equip molt jove i amb molta capacitat de progressió.



Caiaipolo

Ona Arpa, primera caiaipolista internacional

A finals de juny es va disputar el Torneig Internacional de Mechelen de caiaipolo, on hi participaven els diferents equips masculins i femenins i el sub21.

Dins l'equip sub'21 femení hi havia la jugadora del club Ona Arpa, que és la primera jugadora de caiaipolo en ser internacional. L'equip sub'21 va acabar el torneig amb 5a posició amb una victòria contra Irlanda (0-4), tres empats contra Holanda per partida doble i Irlanda i tres derrotes contra Alemanya, França i Polònia.

La prova també servia per valorar el nivell de les diferents integrants de l'equip espanyol i per decidir quines serien les jugadores que participarien al Campionat del Món sub'21 aquest estiu. Malauradament, Arpa va quedar fora del tall final. Però es tracta d'una jugadora molt jove que encara té anys per endavant per entrar dins l'equip.

Instagram: @onarla



8a posició per l'equip absolut

Ferrol va acollir a mitjans juny el 4t i darrer torneig de lliga absoluta de primera divisió. El Club hi va participar amb Pol Ferrer, Pau Feliu, Ermengol Ferrer, Miquel López, Oriol Geli i Lluís Reverter.

A la fase de grups van guanyar contra el Copacabana 3-0, van perdre a l'últim segon 5-6 amb l'Alaquàs que va acabar quedant 3rs i van perdre contra el Castelló per 7-4. Amb aquests resultats van passar a lluitar pel 7è lloc, on es va empatar amb l'Arcos 4-4 i va guanyar amb el Pinatar per 5-1.

Amb aquest resultat van acabar el torneig en 7a posició i en la lliga en la 8a posició. En resum, l'equip valora molt positivament la temporada pel joc desenvolupat en tots els tornejos.

Encara queden d'altres proves com el torneig internacional a San Giorgio di Nogaro a Itàlia del 6 i 7 de juliol. I els Campionats d'Espanya per clubs i autonomia durant l'estiu.

Instagram: @caiaipolobanyoles



Nutrició

Ànec amb Figues

per Albert Joaquim Gómez Jané, del restaurant La Barretina d'Orfes

Per a 6 persones:

6 cuixes d'ànec
1 ceba grossa
2 tomàquets madurs
30 figues seques
1 litre de brou blanc
1 copa d'anís
All i julivert
Sal i pebre

Per a la picada:

10 ametlles
10 avellanes
2 grans d'all
1 carquinyoli
Julivert



Preparació:

Rostiu les cuixes d'ànec al forn a 180o amb una mica de sal i pebre durant 30 minuts per desgreixar-les. En una cassola a part, feu un sofregit daurant primer la ceba, uns gran d'all i una mica de julivert i afegint-hi després el tomàquet ratllat. Quan tingueu el sofregit ben confitat, afegiu-hi l'ànec i flamegeu-ho amb anís sec. Quan s'apagui la flama, cobriu-ho amb brou blanc (preferiblement d'ànec o pollastre). Deixeu-ho coure aproximadament una hora molt lentament perquè l'ànec quedi ben tendre i melós.

Mentrestant, prepareu una picada al morter amb all i julivert, escaldeu les figues seques en aigua bullent perquè perdin la dolçor i afegiu-ho tot a la cassola uns 15 minuts abans d'enllestir el plat. Just abans de servir, feu una picada catalana al morter amb les ametlles, les avellanes, l'all, el julivert i un carquinyoli, poseu-la a la cassola dos minuts abans d'apagar el foc i deixeu reposar el guisat abans de servir-lo.

Presentació:

Emplateu la cuixa d'ànec ben regada amb el seu suc i volteu-la de figues.

Entra a l'energia més propera



www.bassolsenergia.com
Carrer de la Llibertat, 143
Banyoles 972 570 314

De Viatge

Austràlia



per Joan Ramon Braza IVERUS VIATGES

Parlar d'un país que ocupa una superfície de 7.741.220 km² (Espanya en té 505.990), amb climes que van des de càlid i tropical del nord, fins al fred i fins i tot nevad del sud, i en el que existeixen 3 zones horàries, es pràcticament impossible de fer en tant breu espai, per això, el millor, és esmentar-ne les seves principals ciutats.

Sidney. La ciutat més antiga d'Austràlia. Viu en perfecte equilibri entre modernitat i naturalesa. La Badia de Sidney, amb el seu incomparable Teatre de l'Òpera, separa la zona nord de la sud, que estan unides pel famós Pont de la Badia i un túnel submarí. Els principals llocs d'interès es troben a The Rocks, Kings Cross o Darling Harbour.

Melbourne. Coneguda com «la Ciutat Jardí», és la capital de l'Estat de Victòria i la segona ciutat en importància d'Austràlia i on encara es segueixen fent servir els tramvies. Capital de la cultura i la moda, destaca per les galeries d'art, museus, teatres, i la seva vida nocturna. Punt de partida per recórrer la Great Ocean Road i el seu espectacular paisatge de penya-segats i desèrtiques platges de sorra blanca fins a arribar al Parc Natural de Port Campbell on es troben formacions rocoses com Els Dotze Apòstols i la Gola de Loch Ard.

Cairns. Capital del nord, al estat de Queensland, és l'únic lloc del món amb dos Patrimonis de la Humanitat, que curiosament conviuen en perfecta harmonia: la Gran Barrera de Coral i el Rainforest (la Selva Pluvial), on la

gran varietat de flora i fauna, els paisatges naturals únics i el seu clima calorós, l'han convertit en un paradís tropical.

Ayers Rock. En el Parc Natural Uluru-Kata Tjuta, reconegut com a Patrimoni de la Humanitat, es troba el monòlit més gran del món, lloc sagrat per als aborígens. Una llarga formació rocosa que emergeix enmig del desert, coneguda com l'Uluru.

Kings Canyon. Al Parc Nacional Watarrka, és un enorme i espectacular canó de 270 m d'alt. Passejar per la vora del canó, és tota una experiència. Amb unes vistes espectaculars, contemplarem les estranyes formacions rocoses en forma de rusc de la «Ciutat Perduda» i el «Jardí de l'Edén», una piscina natural envoltada de falgueres i palmeres. . . / . .

BNY+SEAT=AUROSÀ

Qualitat, de confiança i al teu costat



Aurosa SERVEI DE VENDA I REPARACIÓ

Camí de la Creu d'en Trull, s/n · Polígon La Farga · Banyoles · 972 57 55 11 · 972 57 52 01
aurosa@aurosabanyoles.com · www.aurosabanyoles.com

estudi oliver grafic 2018

De Viatge



... / ...

Alice Springs. Al centre del país i enclavada en ple desert, recorda els temps dels primers pioners. Va néixer com a lloc convenient per a l'estació de repetició del telègraf entre les ciutats d'Adelaide i Darwin.

Darwin. Capital del Territori Nord i porta d'entrada per visitar els parcs nacionals de Kakadu i Litchfield, és una de les regions més fascinants d'Austràlia. Ciutat tropical, moderna, tranquil·la i relaxada, sorprèn pel seu ambient cosmopolita i per l'avantguardisme de les seves construccions.

Parc Nacional de Kakadu. Amb una superfície de 20.000 km², compta amb una gran diversitat d'ambients naturals, amb una flora i fauna endèmiques, a més de llocs excepcionals d'art rupestre aborigen, com Nourlan-

gie Rock i Ubirr. És un dels llocs més extraordinaris d'Austràlia, i ha estat declarat Patrimoni de la Humanitat.

Perth. És la capital de l'oest. Amb un clima extraordinari i una «explosió» de modernisme i de noves construccions. Ciutat moderna, vibrant i acolorida amb activitats a l'aire lliure en el riu Swan o a les magnífiques platges de l'oceà.

Adelaida. Capital del sud, ciutat confortable i ben planificada entre els pujols de la Serralada de Mount Lofty i les afoables aigües del Golf St. Vincent. Envoltada de prats amb arbres d'eucaliptus, senders pedestres i camps de golf. La vall de Barossa és mundialment coneguda pels seus vinyers.

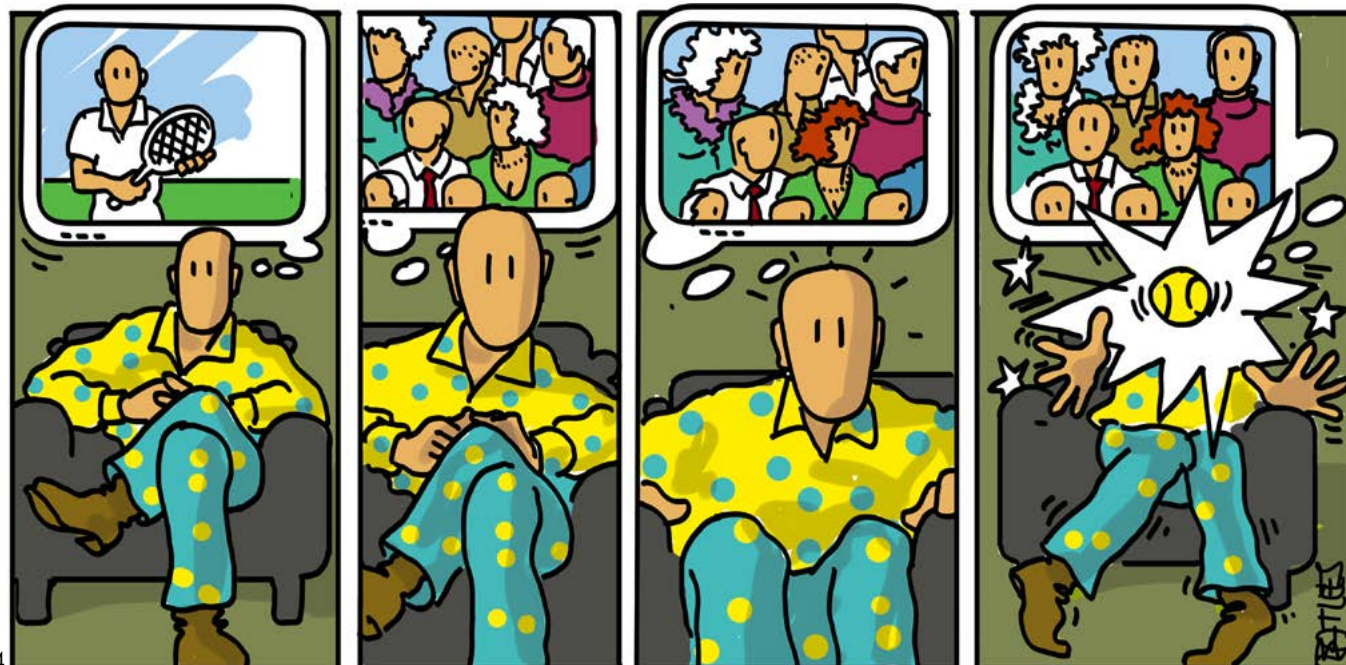
Tasmània. Aquesta illa verda és una joia per als amants de la natura que compta amb tres parcs naturals de-

clarats Patrimoni de la Humanitat. Les seves muntanyes escarpades, planes ondulades, densos boscos i platges blanques ens mostren una varietat geogràfica impressionant. No ens hem de perdre Cradle Mountain, Strahan, Port Arthur, Hobart, i com no, el famós dimoni de Tasmània.

Kangaroo Island. La tercera illa d'Austràlia en extensió, després de Tasmània i Melville Island. Un altra paradís per als amants de la naturalesa. Concentra una gran quantitat de bellíssimes platges i parcs nacionals on cohabiten cangurs, coales, foques, lleons marins i centenars d'aus.

l'acudit · Mr Zapping

per Toni Batlles



Avantatges pels socis

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



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 T. 972583256



Òptica Milent (Pg. Indústria, 2) ofereix un descompte del 30% en ulleres vista, ulleres de sol i lents oftàlmiques i un 15% en lents de contacte, líquids i ulleres de protecció.

NCK

20% de descompte addicional sobre el preu d'outlet de totes les nostres marques (excepte en període de rebaixes, descomptes i promocions). Polígon industrial Pont Xetmar Carrer D – Cornellà de Terri



2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles.



20% de descompte en la teva entrada
www.mmccercs.cat



Contracta una assegurança i gaudeix de descomptes importants.



Coves Prehistòriques de Serinyà

2x1 al Parc de les Coves Prehistòriques de Serinyà.



10% de descompte en tots el servei de perruqueria de dona, home i nens.
Un 20% de descompte en color (reflexes, bany de color i tenyir), tallar i permanent o moldejat (aquest 20% és en perruqueria de dona). NOTA: no es poden acumular els dos descomptes.
C/ Santa Maria nº 27 17820 Banyoles Girona Tel. 972 570 461



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



Bufet Mèdic: Magnetoteràpia 50% dte
Teràpia vibratòria 40 % dte



Tots els socis del Club Natació Banyoles, 8% de descompte en classes particulars d'esquí o snowboard a La Molina. A més, els dilluns, per la compra de 3 Fortaifits Adults (120€), una hora de classe d'esquí o snowboard de REGAL.



El Poste de Mata

Els diumenges, per a tots els socis del Club, el Poste de Mata Gran ofereix descomptes del 3% en el GASOIL A i del 2% en la SP 95.
*pagaments en efectiu i/o targeta de crèdit mínim 5€.
*Promoció no acumulable a cap altra.

IAS sport

En bones mans

Unitat de Medicina de l'Esport de l'Hospital Santa Caterina de Salt IASsport ofereix descompte d'un 15% en les revisions mèdico-esportives d'alt rendiment, amb anàlisi de gasos i espirats, per determinar els paràmetres que ens permetin optimitzar el nostre entrenament per millorar el nostre rendiment esportiu. Telèfon: 972 18 69 22
medicina.esportiva@ias.cat



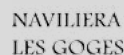
20% de descompte per socis CNB en les revisions esportiva i competitiva amb gasos.



Els socis del Club amb una alçada màxima d'1,45 centímetres, podran gaudir de tot un matí, o de tota una tarda, al parc infantil Planeta Màgic, al preu d'1 hora.



2x1 vàlid només dissabtes i diumenges (comprant una entrada de més de 120 centímetres n'obtidran una altra de gratuïta).



Descompte d'un 15% a la volta a l'Estany amb la Tirona. Oferta aplicable els caps de setmana i festius.



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



10% de descompte en menús cap de setmana i enmenús de celebració.
5% de descompte en les tarifes d'allotjament (excepte temporada alta)



Els socis del Club poden estalviar rentant a Elefante Azul. Per 5€ lliurem 7 fixes de rentat (valor de a fixa 1€), o bé amb la nostra targeta de rentat afegim un 30% extra de saldo a l'import carregat. Ronda Canaleta, 63 junt a benzineria AVIA.



15% de descompte en la reserva d'allotjament. Entre un 25% i un 50% de descompte en la reserva de sales de reunions i celebracions. 50% de descompte en l'«Espai Barbacoa» per a grups. Preu especial a l'spa de 10€ pels clients que facin el menú.



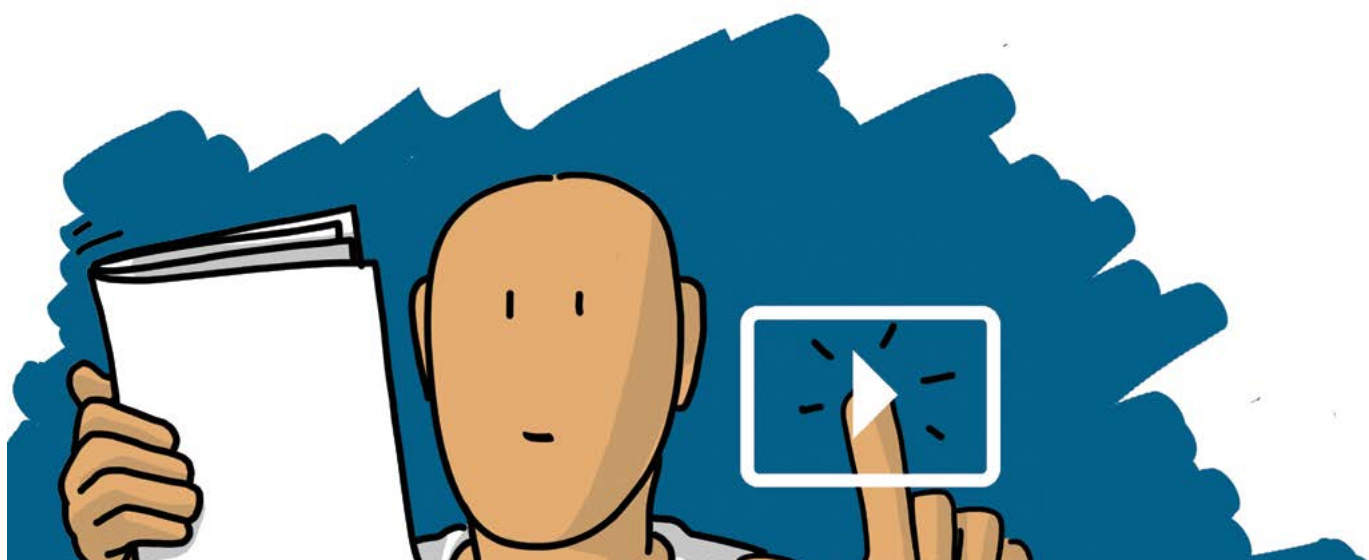
8% de descompte als socis del CNB per les revisions mèdiques dels diferents permisos de conduir.



Ofereixo un 15% de descompte als associats del CNB respecte les consultes d'advocada. C/ Joan Maragall, 16 de Porqueres, Tel. 972 576 505/ 676 539 54
info@montserratmaginadvocada.cat
www.montserratmaginadvocada.cat

www.graficman.eu

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



Tel. 972 576 051

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



club natació banyoles

Per anunciar-vos...

Revista de distribució mixta
impresa i digital

Publicitat a la revista: Tel. 600 503 809 · cnb@graficman.com

Mides dels espais

Formulari de contractació

Correu electrònic

Tel. 600 503 809