

cnb

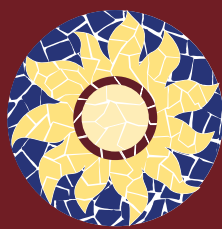
Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



Nova junta al CNB

Nova escultura en homenatge al voluntariat

75 aniversari de la Travessia de l'Estany



IVERUS VIAJES



*Deixa't
orientar!*

visita
www.iverusviajes.es



club natació banyoles

Editorial

Aquest passat setembre, la Junta Directiva que hem encapçalat l'Àngel Dufresne i jo mateix durant aquests darrers sis anys va acabar el seu mandat. És per això que voldria agrair el compromís de totes les persones que n'han format part. Junts hem treballat de manera desinteressada només amb la idea de millorar el Club dia a dia. Fruit del procés electoral, des del passat 5 d'octubre, i al no haver-hi cap més candidatura, ha estat escollida una nova Junta, que tinc l'honor de presidir, per portar la gestió dels propers sis anys. La junta s'ha renovat amb la idea de donar un nou impuls i noves il·lusions als reptes futurs.

Aquest 2018 ha estat marcat sobretot per l'aniversari dels 75 anys de la Travessia, la festa de la natació Catalana. El mes de maig donàvem el tret de sortida amb la presentació del cartell d'en Francesc Da-

ranas, i al llarg dels següents mesos hem aconseguit que aquesta celebració sigui recordada durant molt de temps. El dia de la Travessia vàrem fer vessar l'estany amb rècord d'inscrits i acabats. A més, es van fer dues exposicions, una a l'espai Eat Art amb un recorregut artístic de la Travessia i l'altre al museu Arqueològic amb una immersió de fotografies per veure l'evolució de l'entorn de l'estany, el club i la natació. D'altra banda, per Sant Martíà es va fer la presentació del llibre Història visual de la Travessia de l'Estany, a càrrec de Joan Anton Abellán i Josep Avellana, on podem trobar-hi informació, anècdotes i fotografies amb gran valor històric i sentimental que gràcies a aquesta edició no es perdran. Finalment, cal destacar la presentació de l'escultura de Rosa Serra, Plongeuse, com a homenatge a tots els voluntaris que al llarg de gairebé 94 anys

han treballat pel club. Moltíssimes gràcies a tots els que ho heu fet possible: comissió travessia, empreses, institucions, etc.

Hem encetat ja una nova temporada, la 2018-2019, i voldria animar a esportistes, famílies i entrenadors a treballar com fins ara: amb esforç i dedicació, per aconseguir els objectius proposats. Més de 600 esportistes federats, en les diferents seccions, representaran el Club i la ciutat en tot tipus de competicions amb l'objectiu d'assolir el nivell aconseguit en els entrenaments i compartir amb altres esportistes els valors de l'esport.

Per acabar, només em queda desitjar a tots els socis i sòcies unes Bones Festes de Nadal!

Albert Comas Trayter



Foto portada: Moisès Costa

Sumari

03	Editorial	22	Natació
04	Racó del soci	24	Salvament i socorrisme
05	El club informa	25	En forma Córrer o no córrer? aquesta és la qüestió
10	Waterpolo	26	Triatló
12	Salut Activitat Física Pensant amb els peus	28	Piragüisme
13	Reportatge Aigua Solidària	30	Caiaipolo
14	Rem	32	De Viatge La República de Macedònia
16	Natura Una passejada per Cornellà del Terri	33	Mr Zapping
17	Atletisme	34	Nutrició Ànec amb figues
18	Diada de Sant Martíà	35	Avantatges pels socis
21	Reportatge 75è aniversari de la Travessia de l'Estany de Banyoles		

Racó del soci

Ha estat un plaer ser la Vocal d'Atenció al Soci/Sòcia durant els darrers 10 anys, gestionant les consultes, les incidències, les queixes i els suggeriments dels socis en nom de la Junta. Ha estat un plaer estar a la primera línia del batec del Club i posar, en la mesura del possible, el meu gra de sorra en la millora d'aquest. Assumeixo en aquesta nova etapa altres responsabilitats en el Club, deixant en unes mans excel·lents, les d'en Carles Moreras, la Vocalia.

Gràcies i fins sempre!
Dolors Pascual

A) Bona tarda,
Sóc sòcia del CNB. Voldria comentar uns aspectes que m'han sorprès:

1- veure gent que entenc que no són socis i que han pagat entrada fumant i menjant amb carmanyoles com si la gespa fos àrea de picnic. Tenia entès que això no era possible. Els vigilants quan els hi vaig comentar no sabien de què els hi parlava...

2- em sorprèn que els vigilants no parlin català i l'entenguin amb dificultat.

3- trobo a faltar a l'entrada un cartell on es vegi de forma clara l'horari de les instal·lacions i les normes per una bona convivència amb tots els públics. Una adaptació als nostres temps del mític cartell prohibido fumar; comer y jugar a pelota en la hierba".

4-sent el CNB un club de vocació esportiva em sorprèn també l'ús familiar i domèstic que es fa de les dutxes. Nens cridant i xisclant com si fos un parc aquàtic (amb el perill de caure que representa); ús del acondicionador de cabells i fins i tot crema depilatòria...

5- els carrils de nedar de la piscina de fora es respecten poc per part de la resta de banyistes i els vigilants miren cap a una altra banda

6- la piscina, que crec que es tanca a les 14.00, a 3/4 de 2 ja no et deixen passar. És així?

7-el dissabte 14/7 en concret a les 9 menys 10 un dels vigilants em va aixecar la gaudula dient que a "las 9 hay que dejarlas ordenadas"... francament hi ha maneres i maneres de dir-ho i aquest mateix dia no vaig poder entrar a les dutxes perquè una senyora va creuar la fregona a la zona del mostrador dient que no es podia passar perquè estava "cerrado y limpio" (?). Home, entenc que es tanqui a les 9 i es netegi després. No abans.

Agrairé si podeu clarificar aquests punts i també deixar clares per tothom les normes de funcionament que beneficien a tots els col·lectius (socis; esportistes; visitants i treballadors) en favor d'una bona convivència.

Agraïda per la seva atenció.

B) Bon dia,

Fa uns dies vaig enviar el correu adjunt sobre el qual no he rebut cap resposta i tampoc he observat cap canvi; exceptuant un foli al cim de la taula de l'entrada amb el text: NO NEVERA.

Fer top less a la gespa; és permès?

El cap de socorristes, és normal que estigui sempre amb el mòbil durant el seu torn de feina i marcant els canvis de torn amb un xiulet?

Disculpeu la meua insistència i agrairé resposta.

A la seva disposició.

Cordialment,

Sòcia número. 59.451

Benvolguda sòcia,

Li responc a continuació de cadascun dels punts que indica:

1- Té tota la raó en que està prohibit fer pic-nic i fumar tant a la zona de bany com a la resta d'instal·lacions del CNB. Si es trobés una altra vegada en aquesta situació i el personal del Club no ho hagués detectat, li agrairíem informés als conserges o al personal de recepció. Pot ser possible que els/les vigilants no ho coneguessin doncs ells són els responsables de la seguretat en l'espai aquàtic i no està entre les seves funcions supervisar el que fa la gent a la zona de gespa. Tanmateix ho tindrem previst per a la següent temporada si algú s'hi adreça, per tal que siguin ells qui puguin contactar també amb el personal del Club sempre i quan la seguretat dels banyistes estigui garantida.

2- La contractació de la majoria dels socorristes es fa en origen degut a la manca en el nostre país de professionals amb la titulació. El fet que sigui una feina temporal i que llavors retornin als seus països dificulta l'aprenentatge d'una nova llengua. Tots, però, entenen i parlen perfectament el castellà.

3- Prenem nota respecte als horaris. Pel que fa a la normativa, en el seu moment no es va considerar posar un cartell a l'en-

trada del Club ja que aquesta és per a totes les instal·lacions i no únicament per a la zona de bany. És per això que el cartell està a l'alçada de la font, que és l'entrada a la zona de la gespa, amb tots els pictogrames. Un segon cartell es troba ubicat a prop de la piscina exterior.

4- Tal com li va comentar el Gerent, "a l'estiu l'ús de les instal·lacions és molt diferent a l'habitual en ser unes instal·lacions també destinades a l'esbarjo familiar, que no al malbaratament de recursos. Per això cal avisar amb la màxima diligència aquelles persones que no en fan un bon ús, possiblement per tractar-se d'usuaris poc habituals tenint present que els usuaris poden ser molt diferents als habituals". Lamentem que hi hagi gent que faci un mal ús (depilació), fet que només pot contrarestar-se informant al personal del Club en el moment en què un soci ho detecti.

5- La piscina exterior durant l'estiu és principalment per ús de lleure, no de natació (excepte les hores del migdia que la piscina interior està tancada).

6 i 7- Tot i que l'horari de tancament és a les 14.00h i a les 21.00h, es comença a recollir entre 10 i 15 minuts abans per tal que a les 14.00 i a les 21.00h tota la instal·lació estigui desocupada. Hi ha espais que es comencen a netejar abans que altres, sense deixar desatès el servei (hi ha dos vestidors, per exemple, pel que si un està en procés de neteja, la persona pot accedir a l'altre). Una altra cosa són les maneres. Lamentem sincerament que l'atenció percebuda no fos l'adequada.

8- Pel que fa al top-less, no hi ha cap article en el reglament d'ús del Club que prohibeixi fer-ne.

9- Cap socorrista pot utilitzar ociosament el mòbil, només per qüestions de seguretat o, sent el cap, de gestió o organització. Vam traslladar el seu comentari a l'empresa responsable. Pel que fa al xiulet, és un indicador d'avís sonor. Lamentem si ha estat font de molèstia.

Esperem haver respost els seus comentaris, agraint-li que ens els hagi fet arribar, doncs és gràcies a les observacions dels socis/sòcies que podem anar millorant. Demano disculpes també per la tardança en contestar-li el correu (vacances).

Gràcies i salutacions cordials,

Bon dia,
 Primer de tot felicitar-vos pels nous vestidors de la piscina exteriors, s'agraïex el detall de les lleixes pels sabons, els assecadors que n'hi hagi de diferents alçades i l'alça perquè els peques puguin aixugar-se els cabells sols.
 Per altra banda amb aquesta nova reforma penso seria bo un canviador de bebès per així poder canviar els més petits, ja que no n'hi ha cap ni els vestidors ni a la zona de la piscina.
 També, dir-vos que els dies que es fa curset de nens/nenes sempre hi ha molt de caos a la porta d'accés a la piscina des dels vestidors. Les mams i papis ens col·loquem tots a la porta esperant que el nostre fill/a vingui acabat el curset; i molts d'aquests pares i mares es queden després a la zona de les dutxes, el que provoca un col·lapse de gent que fa que no es pugui passar. No sé si posar un cartellet o bé, aprofitar l'accés que hi havia abans per poder recollir el nen/a i dur-lo als vestidors de dins les instal·lacions del CNB...és un suggeriment...perquè sé que és difícil de solventar i gestionar aquest caos.
 Per últim, estaria molt bé podeu gaudir de la piscina exterior amb un horari ampliat, obrir a les 3 de la tarda en comptes de les 4, i així, poder-la utilitzar abans que comencin els cursets (a partir de les 16.30h s'emplena dels cursets infantils).
 Salutacions cordials,
 Sòcia n.71019

Benvolguda sòcia,
 Gràcies pel vostre missatge i les vostres felicitacions.
 Estem d'acord amb que aniria bé un canviador a l'interior dels vestidors de la piscina exterior. A la propera reunió de la junta directiva, que és aquesta setmana, els hi traslladaré la demanda, a veure si podem instal·lar un d'aquests canviadors que van adosats a la paret. Mentrestant, podeu fer servir un dels tres canviadors que hi ha a l'interior de la piscina, que per altre part és normal que no veieu perquè molts cops els nedadors hi deixen les bosses a sobre.
 Tenim constància de l'augment de trànsit que hi ha en els accessos a la piscina. En fer poc de la reforma, encara estem estudiant la manera de poder evitar aquestes situacions.
 En principi la piscina exterior no està disponible en l'horari de migdia que ens comenta per la poca afluència de socis que hi ha.
 Us agraïm la vostra consulta, i us encoratgem a continuar col·laborant en la millora del Club.
 Salutacions

Bon dia,
 Els socis/es sotasignants demanem que es controlin les gandules ja que el jovent les acapara seient dos i fins a tres persones a cada una i la gent gran ha de seure al terra. Demanem una solució.
 Socis/Sòcies números 27801, 18561, 51571, 18560, 19771, 37054.

A) Benvolguts senyors i senyores,
 No els negarem que el que comenten de l'"apropiació" de gandules és un problema recurrent cada temporada que intentem minimitzar personalment. No hem trobat encara un mètode perquè les persones no reservin o "s'apropriïn" d'aquestes durant llargs períodes sense que impliqui una fiscalització i sí una conscienciació. Tot i que periòdicament es va incrementant el número de gandules disponibles per als socis, entenem que no n'hi ha per a tothom. Una possible opció és que el soci/sòcia se la pugui portar de casa.
 Assegurar-los, però, que en la reunió de setembre de la Junta Directiva plantejaré de nou el tema.
 Gràcies i salutacions cordials,
 B) En la reunió de Junta celebrada aquest mes de setembre, es va acordar:
 - No s'ampliarà el número de gandules en pro de la preservació de l'espai natural
 - Es prioritzarà l'ús de les gandules a les persones majors de 65 anys i/o amb problemes de mobilitat
 - Es col·locaran rètols/pictogrames i s'establirà un protocol d'ús (prohibició de reserva, bon ús del material, etc) que, si algú l'incompleix, es podrà reclamar al personal del Club
 - L'accés a les gandules serà a l'inici de l'horari d'obertura de la zona de bany (9.00h o 10.00h)
 Esperem que aquestes mesures permetin una millora.
 Salutacions cordials,

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.

Bon dia,
 Sóc soci del club des de fa molts anys; no hi ha dret que estem pagant una quota anual i ens trobem que hi ha gent que no és sòcia i entra en el club sense pagar. No sé quin control feu, però això ho hauríeu de vigilar més, la gent que es cola entrant per la porta dels cotxets o que un soci marqui 2 vegades perquè hi entri un altre que no ho és.
 Gràcies
 Sòcia número 40.781

Benvolguda Sòcia,
 Amb el pas del temps s'ha anat ideant diferents sistemes per reduir al màxim la possibilitat d'accés fraudulent. És la voluntat tant de la Junta com de tot el personal evitar en la mesura del possible aquesta pràctica i és per això que quan es detecta algun cas, és sancionat amb rigorositat. Malauradament no els podem evitar al cent per cent.
 Ens facilitaria molt la feina si quan un soci/sòcia detectés aquest ús fraudulent, pogués informar-nos-en amb detall (dia, hora... i nom de la persona si és possible) -amb tota la confidencialitat- doncs ho revisariem en les càmeres.
 Moltes gràcies per informar-nos-en.

Salutacions cordials,

.....

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 Vociàlia 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.



Projecte MATCH Social Inclusion Opportunities



El passat dia 29 de setembre va tenir lloc el festival de clausura del projecte en l'aspecte pràctic doncs era la última activitat prevista de portar a la pràctica per cada soci del projecte. Es tractava de passar una diada sencera amb diferents activitats per viure i utilitzar l'espai públic i les activitats esportives com a vertebradors de la cohesió social.

Així doncs, els voluntaris formats durant el projecte i el personal especialista van programar una matinal d'activitats espor-

tives amb premis i sortejos que va culminar amb un dinar amb entrepans i suc de fruites. A la tarda es van realitzar jocs cooperatius per esperar l'arribada dels Esperxats de l'Estany que van organitzar un taller de castells i alguna demostració molt espectacular. Per acabar, en Baba Flow va posar el punt final a la jornada fins els últims rajos de sol amb la seva música i versos reivindicatius i mobilitzadors.

Tot plegat, un bon comiat de les accions pràctiques dutes a terme durant aquests

dos últims anys que han inclòs la restauració i adequació de la pista de Sant Pere, la pintura mural, un curs internacional a Palerm de formació de voluntaris i un altre a nivell local així com tota una lligueta d'activitat esportiva integradora i de foment dels valors de la convivència i l'amistat.

Més informació a www.matchinclusion.eu

JordiCORBALAN
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

Nou èxit del Pedala pel càncer

El diumenge 23 de setembre es va celebrar el "Pedala contra el càncer": 3 sessions d'espining en una palanca situada sobre l'estany.

Va ser tot un èxit tant d'assistència, es van omplir les 3 sessions d'espining amb un total de 93 participants, com de diners recaptats: 1.195€ que es destinaran tot ells a la lluita contra el càncer.

A més de poder gaudir d'una bona jornada d'espining a sobre l'estany, a la finalització de cada sessió, hi havia fruita, entrepans i coques, entre d'altres obsequis.

Des del CNB volem fer un especial agraïment a les empreses col·laboradores, als voluntaris organitzadors i a tots els participants que han fet possible l'èxit de l'esdeveniment.



club natació banyoles

Assemblea general ordinària de socis

Benvolguts/des socis/es,

Us convoquem a l'Assemblea General Ordinària de socis que tindrà lloc el dijous dia 28 de febrer de 2019, a les 20:00 h, a la sala de socis del Club, amb l'ordre del dia següent:

- 1.- Lectura i aprovació, si s'escau, de l'acta de l'Assemblea Ordinària celebrada el 22 de febrer del 2018.
- 2.- Ratificació de càrrecs de la Junta Directiva.
- 3.- Informe de les activitats socials i esportives de l'any 2.018.
- 4.- Aprovació, si s'escau, de la memòria, liquidació del pressupost, balanç i comptes de l'exercici 2.018.
- 5.- Lectura de les propostes formulades per escrit pels senyors socis i sòcies, rebudes almenys amb vuit dies d'antelació a la celebració de l'Assemblea.
- 6.- Proposta i aprovació, si s'escau, de les noves quotes per l'any 2.019.
- 7.- Proposta i aprovació, si s'escau, del pressupost per l'any 2.019.
- 8.- Torn obert de paraules.

La Junta Directiva
Banyoles, 13 de desembre de 2018

Notes importants,

- a) La informació sobre les matèries objecte de l'Assemblea, punt 4rt, estarà a disposició dels socis a la Secretaria del Club durant els 10 dies naturals anteriors al de la realització de l'Assemblea.
- b) L'acreditatiu per assistir a l'Assemblea serà el DNI.



Reformes vestidors piscina exterior

Aquest mes d'octubre i coincidint amb l'inici de curses de natació a la piscina exterior del Club, s'ha posat en funcionament els vestidors de la mateixa, ampliat i millorat. Després d'estar en obres des del mes de juny, s'ha culminat l'ampliació d'aquest espai que inicialment es va concebre com a provisional però que ha anat quedant petit a mesura que els usos de la piscina creixien. Ara compta amb el doble de m² i més del doble de metres de banc, així com un total de 4 dutxes per vestidor amb espai per dutxar-se i assecar-se per evitar mullar la resta del vestidor. S'han habilitat tres assecadors de cabell per vestidor i ara s'està estudiant de posar nous miralls i algun canviador per nadons (tot i que a la platja de piscina n'hi ha 3).



En aquests moments s'està analitzant la circulació i la utilització d'aquests espais per acabar de determinar si cal alguna normativa específica com ara poder entrar acompanyants per les portes laterals, delimitar una zona per poder transitar amb calçat de carrer o delimitar els espais destinats a cada grup de cursetistes per tal de millorar el funcionament.

Tot i això, continuem recordant que aquests espais ampliat recentment poden quedar altament ocupats en alguns moments puntuals del dia, per la qual cosa seguim recomanant la utilització dels vestidors de la instal·lació principal, sempre que sigui possible, per a un millor confort.





Nova Junta al CNB

Fruit del procés electoral que va culminar el passat 5 d'octubre i com a candidatura única, la Junta Directiva encapçalada per Albert Comas Trayter inicia el seu mandat de 6 anys fins el 2024. Amb el president l'acompanyen Jordi Casanova, Dolors Pascual, Pere Hidalgo, Manel Mayolas, Mercè Cagigós, Carles Moreras, Toni Bramon i els delegats Jordi Carretero, Jaume Molas, Jaume Serramitjana, Guillem Álvarez i Pere Compta.

Des de la revista desitgem molta sort en aquesta nova etapa que s'obre en la direcció de l'entitat.

Seminari Internacional a Barcelona dins el projecte ICDC

El passat 28 de novembre va tenir lloc al Museu Marítim de Barcelona el seminari Internacional sobre Carreres Duals en l'Esport com a culminació del projecte ICDC que lidera el Club Natació Banyoles.

En aquesta trobada que va servir per difondre el concepte de la Carrera Dual en l'Esport es van reunir, a més dels socis del projecte ICDC per explicar com ha estat l'experiència, importants especialistes en la matèria com són Ruan Schlebusch de Sud-Africa, l'austríac Wolfgang Stockinger i el professor Alexander Latinjak. Tots ells van desgranar la realitat més innovadora

en aquest camp per tal de fomentar una cultura esportiva i acadèmica més responsable en la combinació d'ambdues al més alt nivell com a garantia pels esportistes d'un millor present per preparar un millor futur.

També hi van participar representants de les diferents entitats amb projectes al voltant de les Carreres Duals com ara l'Atlètic Hoquei Club Terrassa, el Club Balonmano Granollers i el CAR de Sant Cugat junt amb la Universitat Autònoma de Bellaterra. En les taules rodones, convidats de primer nivell com Jèssica Vall i Jordi Jou, neda-

dora i entrenador del C. N. Sant Andreu, Ana Jerao del projecte Masia 360° del F. C. Barcelona o Petra Robnik, membre del Comitè Olímpic Eslovè, van aportar la seva experiència i visió en com portar a la pràctica aquesta manera d'entendre l'esport, més enllà del resultat o del simple exercici físic.

Per més informació www.icdc.eu

Linc al newsletter del projecte <https://mailchi.mp/icdc/the-first-year-of-the-project-icdc-3278449>

Nou projecte pel Club en el marc de les beques Erasmus+

El 2019 iniciarà un nou projecte que ha rebut l'ajuda de la Comissió Europea per la via del programa Erasmus+ Sport en el que el CNB serà líder junt amb l'Associació Sant Cugat Creix i en el que formaran part socis de països com Finlàndia, Països Baixos, Bèlgica, Itàlia i Bulgària.

El projecte té com a finalitat avançar en les possibilitats de millora per la combinació de la carrera esportiva i la carrera professional, des de l'etapa de formació



bàsica fins a la retirada esportiva, passant per la universitat i la recerca de les primeres feines.

Si bé tothom comparteix que l'esport

forja persones amb uns valors i unes qualitats que són molt importants per la vida professional, no està tant clar com aprofitar això a l'hora de trobar les primeres feines, sobretot mentre segueixen en actiu amb alta dedicació esportiva. El projecte serà de 30 mesos i finalitzarà a mitjans de 2021. Estem segurs que aportarà importants coneixements i experiències per afrontar nous reptes pels nostres esportistes.

Equip absolut

estrena de l'equip absolut a la primera divisió catalana s'ha endarrerit més del que s'esperava, ja que les dos primeres jornades varen ser canviades de dates per part dels equips rivals per motius varis. Finalment el dissabte 27 l'equip va debutar a la piscina del C.N. Rubí B, un equip jove i de qualitat. L'inici del partit no va ser gaire bo a nivell general, i així ho va reflectir el parcial de 6-1 en contra al final del segon temps. Però a la tercera part, l'equip va millorar en defensa i en atac va començar veure porteria, marcant un parcial a favor de 1-3. A la darrera part es prendre certs riscos tàctics per mirar d'atrapar al Rubí, però l'experiència de l'equip rival no va permetre cap opció i va tancar el marcador 9-5. Tot i així, l'equip absolut va deixar bones sensacions en el debut a la categoria. El següent partit es va disputar davant el C.N. Granollers B, i corresponia a un dels aplaçats. Es va jugar el dimecres 31 a



les 21h a la piscina del club, davant una grada molt plena. El fet de jugar-se entre setmana va ser un handicap important, pel desgast del dia d'una nombrosa part jugadors. En aquesta ocasió, l'equip no va deixar bones sensacions de joc, i es va anar sempre a remolc de l'equip visitant. Si és cert, que la defensa va ser bona, en canvi l'atac va ser la creu de la moneda, i així ho demostra el fet de només haver marcat 4 gols en tot el partit. El resultat final va ser de 4-10, i va deixar enrere un partit amb molts detalls per polir per tal de poder ser competitius en aquesta categoria. Tot i els resultats l'equip està entrenant molt bé i s'espera que ben aviat arribi algun bon resultat. Des de l'equip es vol agrair a tots els socis, simpatitzants del primer equip i directiva pel suport rebut en aquest inici de temporada

Equip cadet

El nostre equip combinat va debutar a casa aquest passat dissabte on jugaven un partit complicat contra un rival fort com es La sirena Mataró -B.

L'inici dels nostres va ser molt fluix on l'equip no va saber posar la intensitat que requereix la categoria, els del maresme ho van aprofitar i ràpidament marxaven en el marcador amb un primer parcial de 1-4. Al segon quart l'equip va reaccionar finalitzant-lo amb un 1-1 d'aquesta manera arribarem a l'equador del partit amb un 2-5 al marcador. Si l'equip volia entrar en el partit havia de reaccionar. No va ser així el nostre equip no va saber trobar l'encert i intensitat necessària en defensa com per jugar el partit de tu a tu als del maresme finalitzat el "match" amb un resultat desfavorable de 3-12.

Ara toca seguir treballant per arribar el dia a dia per tal d'arribar mes preparats al següent compromisos. Cal a dir que el nostre equip està format per un 90% de jugador de primer any, on aquest passat dissabte debutaven com a cadets, per tant ara ens trobem en un període d'adaptació a la categoria.

2a edició del Torneig Estanypolo

Aquest estiu va celebrar la segona edició de l'estany polo. El dissabte era el torn per el absoluts on vàrem tindre una participació de 6 equips. La competició començava a les 10 del mati on es varen disputar el partits de fase de grups on i teniem dos grup un A format pel Banyoles, la Creu Groga Calella i Figueras. I un grup B for-

mat per Banyoles Veterà, GEIEG i EASO. Pel que fase de grups A, el nostre equip va guanyar tot els partits i quedant primera del seu grup accedint directament a les semifinals. Pel que fa l'altre grup el GEIEG va ser l'equip directament a les altres semifinals. Els quart de final els disputaven els altres 4 equips on les victòries varen

ser pels veterans de Banyoles i el Figueras, deixant l'Easo i el Creu Groga Calella per la lluita per la 5a i 6a posició.

A les semifinals es varen trobar els dos equips de casa on la victòria va ser per el joves guanyat per 3-6. A l'altra semifinal la victòria va ser per el GEIEG. La final va ser lluitada a l'inici del partit però l'equip de casa va apretar a la segona part i finalment es va endur la victòria. Finalment la classificació va ser 1r Banyoles, 2n GEIEG, 3r Banyoles veterà, 4t Figueres, 5è Easo i 6è Creu Groga Calella.

Diumenge era el torn per el infantils els qual finalment eren 4 equips els quals feien una matinal de tots contra tots. A la tarda semifinals i finals. Els equips participant varen ser el Banyoles, Minorissa, Anglès/Figueres i GEIEG. El nostre equip va fer un gran torneig perdent finalment la final després de 4 rondes de penals contra el GEIEG. La classificació final va ser 1r GEIEG, 2n Banyoles, 3r Minorissa i 4t Anglès/Figueres



Waterpolo



Inici de la temporada pels nostres equips

Aquest any dins de la secció de waterpolo tenim 4 equips de categories més l'equip absolut. Com a novetat incorporem l'equip benjamí i el juvenil, que com veníem fent ja amb l'equip cadet, juguen combinats amb el Geieg. D'altra banda l'equip absolut participa a la lliga de primera Catalana, després d'aconseguir l'ascens la passada temporada. Menció a l'equip infantil mixte, format només per jugadors del nostre club, els quals segueixen entrenant molt fort per ser el màxim competitiu.

Pel que fa a les diferents competicions,

els nostres equips es troben en un procés d'adaptació tant a les diferents categories com als canvis de jugadors/es. Des del cos tècnic l'objectiu marcat es crear un conjunt de jugadors compenetrats i amb les bases tàctiques-tècniques assolides per poder incorporar-se amb seves màximes facultats al primer equip. Com a prioritat per aquesta temporada, enfoquem l'esforç en la millora individual i col·lectiva dels nostres equips i la consolidació d'aquets a les seves respectives categories

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..



Activitat Física

Pensant amb els peus

per Francesc Xavier Carreras

Pels qui poseu els peus al Club segur penseu amb el cap i amb la vostra forma física i amb el ben estar que us causa fer esport i activitat. Però de tots els exercicis, escalfaments i altres coses que feu, heu pensat mai en els vostres peus? Necessitem que ens en preocupem d'ells, sigui quin sigui el tipus d'activitat i esport que fem? Segur has pensat que sí. Doncs, anem a explicar quatre coses bàsiques.

A banda de la suposada i diària higiene personal, el primer que hem de procurar és saber quin tipus de peu tenim i quin tipus de calçat ens convé més. Segur sabeu que el peu pot caure cap a un cantó o l'altre o cap; i que de peus en hi ha de diverses formes i amb arcades diferents, per tot això és bo que hagueu passat, almenys un cop, pel podòleg per què us orienti en si necessiteu correccions i en el tipus de calçat que necessiteu. Si a més a més teniu diabetis - sucre-, quasi és obligatori que hi aneu regularment.

El peu el protegiem amb calçat, esportiu en aquest cas. Sobre el calçat, recordeu que cal procurar que del dit més llarg a la part davantera hi

deixeu espai, no ha d'estrènyer enlloc i és molt important cordar be; doncs cal que es doblegui just on toca i perquè no se'ns en vagi endavant i ens arplegui els dits, sobretot pels corredors. Els traus supletoris del calçat s'han

de saber fer servir a l'hora de cordar¹. També recordeu que el tall de les ungles dels dits del peu, que ens protegeixen, ha de tenir el tall recte i per sobre la carn.

Pel que fa als teixits i lligaments que ens aguanten el peu, son tan ben pensats per la pròpia naturalesa que es pot dir que aguanten moltes coses i no ens caldrà pensar en res més que en les regirades, que si hem reforçat el turmell, calçat be i vigilem on posem el peu, seran menys.

Això sí, escalfeu abans de fer activitat

i podeu fer també algun estirament dels peus.

Peroneals. De genolls, assegut sobre l'empit dels peus, tirant suaument l'esquena fins a notar tensió. Si es nota un estirament excessiu recolzar-se amb les mans. Molt útil per als fondistes, el vostre peu us ho agrairà.



Planta del Peu. En la mateixa posició que en l'anterior, però amb els peus recollits, recolzant-nos en els dits. Amb aquest exercici es prevenen les fascitis plantars.



1 per acabar aquest breu comentari, suposo no vols pas tenir ni peu d'atleta ni tampoc agafar berrugues plantars² per papil·lomes, oi?. Doncs ves sempre amb xancletes per les zones humides; a la piscina, a les dutxes, a la gespa i col·labora amb el Club en no mullar les zones de vestidor. Abans de sortir de les dutxes, assecat be amb la tovalloleta.

1 A You-Tube pots trobar vídeos de com es fa o pots preguntar als companys o monitors. 2 Veure no 63, agost 2018 de la revista del CNB sobre berrugues.



foto: Francesc Xavier Carreras



Aurosa

SERVEI DE VENDA I REPARACIÓ D'AUTOMÒBILS

Segueix-nos!  

El teu concessionari **SEAT** al Pla de l'Estany

QUALITAT, DE CONFIANÇA I AL TEU COSTAT








www.aurosabanyoles.com

Camí de la Creu d'en Trull, s/n · Polígon La Farga - Banyoles · 972 57 55 11

Reportatge

Aigua Solidària

per Sònia Cervià

L'associació sense ànim de lucre Aigua Solidària és una iniciativa d'un grup de 10 persones apassionades pel mar i per les aigües obertes. L'associació amb seu a Banyoles i presidida per Sònia Cervià (sòcia del Club Natació Banyoles), va néixer fa poc més d'un any per la necessitat de connectar la pràctica del nostre esport amb una activitat solidària que permetés donar un cop de mà, per modest que sigui, a aquelles persones que més ho necessiten. L'aigua serà sempre el nexa comú de tots els projectes i accions de l'associació.

L'associació es crea, amb el suport de Brazadas Solidarias, una associació germana, per ajudar la Fundació Vicente Ferrer en la tasca de desenvolupament de la millora de les condicions de vida de les comunitats més desfavorides de l'Índia.

Compromesos amb aquesta situació, des d'Aigua Solidaria ens vam posar un doble repte. Per un costat captar fons per a ajudar a finançar la construcció de petits embassaments per a recollir l'aigua de pluja i per altra creuar nedant l'Estret de Gibraltar

Per aconseguir els fons necessaris, des d'Aigua Solidaria organitzem activitats populars associades generalment a la natació. Una d'aquestes activitats es va celebrar a Banyoles el passat 3 de maig quan aproximadament 60 persones van participar en la caminada solidària al voltant de l'Estany de Banyoles organitzada per l'associació Aigua solidària.

Finalitzada la caminada, es va realitzar un acte de presentació de l'Associació al local social del Club Natació Banyoles, que va comptar amb la presència de l'alcalde de Banyoles, Sr. Miquel Noguer. Durant aquest acte es va fer poder fer el lliurament d'un xec de 3.000 € a Jordi Folgado, director general de la Fundació Vicente Ferrer, que es correspon amb l'import de les donacions assolides fins aquest moment i que permeten finançar el primer compromís d'Aigua Solidària: l'embassament a la localitat de Kunukuntla, a la regió de Bathalapalli, a l'Índia.

En aquesta iniciativa també van col·laborar els ajuntaments de Porqueres i



Banyoles, la Fundació Lluís Coromina, l'empresa productora de l'aigua de coco The Elements, l'Escola de Natura de Banyoles, el Club Natació Banyoles i el Consell Comarcal del Pla del' Estany a qui volem agrair la seva col·laboració i la demanar la seva implicació en properes edicions.

Actualment aquest embassament ja està construït i es pot veure i demanar l'informe redactat per la mateixa Fundació Vicente Ferrer.

Per altre banda, el nostre segon repte era creuar nedant l'Estret de Gibraltar i per a això hem entrenat dur tot aquest any. Alguns d'aquests entrenaments es van fer al carril aquàtic de l'Estany. El més llarg d'ells, va ser de 8km i va servir per determinar els temps dels avituallaments que ens havien de servir pel creuament de l'Estret: 1 minut per cada 45 minuts de nedada.

Aquest repte plantejat en dos grups de quatre nedadors es va realitzar entre els mesos de setembre i novembre del 2018.

El primer grup format per David Gonzalez, Francis Santiesteve, Marc Ferrer i Sònia Cervià, va aconseguir el creuament el passat 7 de setembre amb un temps total de 4 hores i 42 minuts recorrent els 15,2 quilometres existents entre els dos continents. Després d'esperar el moment oportú, en un dia de calma, el segon grup de nedadors, format per David Camps i Ernest Ruiz, va aconseguir el creuament el passat 4 de novembre amb un temps de 3 hores i 34 minuts.

Finalitzem la primera temporada d'Aigua Solidaria molt satisfets de la feina feta i més, perquè, aquest mes d'octubre, gracies a les activitats realitzades fins aquesta data i molt especialment a l'èxit de la I travessa solidària de Vilassar de Mar celebrada el passat 20 d'octubre amb la col·laboració del Club Nàutic Vilassar de Mar, hem aconseguit el finançament necessari per a realitzar el segon embassament a S. Ramgapuram.

foto: Sònia Cervià





Aina Prats, 16a als Jocs Olímpics de la Joventut

Aina Prats va ser l'única representant estatal en les proves de rem dels Jocs Olímpics de la Joventut celebrats a Buenos Aires a principis d'octubre. La jove remadora va acabar 16a d'un total de 24 participants, a molt poca distància de les noies que durant la temporada han estat al podi de les regates internacionals.

La competició es va fer en un sistema inèdit contrarellotge perquè el camp de regates era molt més curt de l'habitual. La banyolina va explicar que tot i que el resultat pugui semblar "poc bonic" està molt contenta, perquè va competir contra les millors remadores joves del món "donant el màxim". Està molt satisfeta amb l'experiència i pensa en entrenar a fons per poder ser en uns Jocs Olímpics absoluts d'aquí uns anys

Notícia publicada a Ràdio Banyole



1a regata de promoció a Amposta

A principis de novembre els més petits de la secció de rem havien de competir a la primera regata de promoció a Amposta. A causa del mal temps, la regata a l'aigua es va cancel·lar, però es va realitzar una prova de remergòmetre al seu lloc.

Cal destacar les victòries de Joan Serra en 1xIM amb 2'18", Berta Tarradas i Laura Ruiz en 2xIM (2'54"), el 4xIM de Carlos David Masllorens, Joan Serra, Igor Teixidor, Víctor Casas (5'14"), el 2xIM de Víctor Casas i Igor Teixidor (2'32")

En segona posició va acabar el 4xIM de Roger Caro, Andreu Alsius, Sergi Balastegui, Biel Malagon (5'56"). Les terceres posicions van ser pel 2xAM de Josep Penalva i Matvey Gorskhov van ser 3rs amb 2'14", la Martina Cabello i la Coral Coll en 2xIF (3'01"); el 4xAM de Biel Busquets, Roc Badia, Josep Penalva, Matvey Gorskhov (4'35")

També hi van competir Biel Busquets, Roc Badia, Laura Mir, Afra Casadevall, Marçal Masgrau, Esteve Massanes, Wizard, Jordi Masdevall, Laura Ruiz, Aniol Martí, Arnau Masó, Nil Oliveras.

Resultats.

http://www.cnbanyoles.cat/FitxersWeb/37620/20181106_rem_resmergometre.pdf

6 medalles per als més petits al Campionat d'Espanya

A mitjans juliol, Sevilla va acollir el Campionat d'Espanya per als alevins, infantils i cadets. Era la prova que marcava el final de la temporada per aquestes categories.

Els joves esportistes van tenir un comportament exemplar dins i fora del cap de regates. Dins, es van aconseguir un total de 6 medalles: 1 or, 1 plata i 4 bronzes.

El títol de campiones d'Espanya va ser Resultats.



pel 4xCF de Montse Gassiot, Abril Masgrau, Júlia Lohman i Blanca Roman. El sots campionat va ser per les infantils Paula Malagelada i Aina Arteman en 2xIF. Els bronzes van ser pel 4xCM de Marc Bessa, Andreu Boix, Pol Viñas i Joel Jou; el 4xIF de Maria Yani, Ariadna Vila, Alba López i Laura Ortiz; el 4xIM de Víctor Casas, Gerard Trabazos, Joan Serra, Marc Stewart; i l'alevina Berta Tarradas en 1xAF.

A la competició, la secció va presentar un equip molt homogeni i amb nombrosos bots competitius, prioritant tot l'equip i la confecció del màxim nombre d'esportistes en bots competitius amb possibilitat d'accedir a les finals A i B. Aquesta estratègia ja es va fer servir amb èxit l'any passat al mateix campionat, i que ajuda a fer créixer una base sòlida amb vistes a les categories superiors.

Rem

Manel Balastegui, campió del món sub23



El remer Manel Balastegui, es va proclamar a principis d'agost campió del món sub-23 al mundial disputat a Polònia. Va competir juntament Rodrigo Conde al doble scull lleuger masculí i va superar Itàlia i Alemanya a les posicions del podi, emportant-se així la medalla d'or.

La final que van disputar Balastegui i Conde, entrenats per Carles Grabulosa, va ser gairebé perfecte. El bot format pels dos remers de la selecció estatal no es va situar en cap moment per sota la segona posició; és més, només quan van passar els 500 metres no van estar al capdavant de la cursa. I al final la victòria va ser molt

ajustada, amb poc més de mig segon respecte l'embarcació italiana.

La resta de participants banyolins a Polònia van fer bones actuacions, com per exemple Estel Boix, qui juntament amb Roció Laó al doble escull lleuger femení van aconseguir la victòria a la final B. Dennis Carracedo va competir amb Ander Legazkue, Jordi Oro i Pablo Machuca al quatre escull lleuger masculí i va acabar en sisena posició, millorant la vuitena plaça de l'any passat.

El quart resultat dels representants banyolins va ser per a Jordi Jofre que, juntament amb Ismael Rifi Carbó, Iván Rico

Castro i Gonzalo Pérez Fernández, va quedar 6è a la final B, quedant així en 11ena posició a la classificació total.

Dues remadores juvenils del CNB també van tenir una cita mundial amb el rem aquest passat cap de setmana, la Copa de la Joventut disputada a Cork, Irlanda. Aina Prats i Margot Figueras es van desplaçar fins Irlanda, on van aconseguir una medalla de plata al 8 amb timoner femení, que disputaven totes les noies de l'equip estatal. A banda d'aquesta medalla, Figueras va ser 3a en l'embarcació de quatre scull i Prats 5a en el doble scull.

Notícia publicada a Ràdio Banyoles.
Veure notícia publicada a la Federació Espanyola de Rem



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

A S S E S S O R I A P A G È S

Una passejada per Cornellà del Terri

per Elisabet Saus i Sala



Podem començar la sortida a la plaça de Maig de Cornellà del Terri, on podem veure l'altíssim l'arbre que es planta cada any per Pasqua a la plaça. Des d'aquí podem anar a visitar l'església de Sant Pere, i millor per dins, si és oberta. Se'n tenen referències des dels segles X i XI, bé que d'aquella època l'edifici actual només en conserva alguns trams del mur que mira a orient. L'estructura actual del temple és del segle XVIII. Consta de sis capelles laterals a la planta i una llarga galeria de tribunes al pis superior. Té un campanar de base quadrada que en enlairar-se adopta forma octogonal i una façana barroca molt desfigurada pels canvis realitzats el 1936, amb l'obertura d'una gran portalada que no encaixa gaire amb les línies tradicionals de la construcció. A la sagristia de l'església, s'hi conserven una creu processional i un encenser d'argent del segle XVI. Tenim notícia de la pèrdua d'una talla de fusta d'estil romànic que representava la Mare de Déu. Segons Xavier Monsalvatge fou venuda a un antiquari a principis d'aquest segle, però, en canvi, Antoni Noguera i Massa assegura que va desaparèixer incinerada l'any 1936.

Tot seguit podem anar a visitar l'antiga capella del desaparegut castell de Cornellà, la capella de Sant Antoni. La capella de Sant Antoni es troba situada a la zona on hi hagué el castell medieval, que constituïa l'eix veritable del domini feudal sobre la pagesia dels voltants. Aquesta capella és romànica i d'una sola nau, amb absis semicircular, pòrtic davant l'entrada i façana coronada per un petit campanar d'espaldanya. Antigament la festa de Sant Antoni era important i, sobretot, oportuna: al bell mig del mes de gener, sense cap altra festa immediata. O sigui, que la gent tenia ganes de fer-la. Els nens petits i algun galià recollien, dia rere dia, cadires velles, caixes, feixos de canyes, de llenya, d'esbarzers,

cistells i coves foradats, i ho apilàvem tot a la plaça, per preparar la gran foguera que s'encenia després de les vespres de la capella de Sant Antoni. Aquella nit el poble es reunia per contemplar amb alegria -i tota una mena de reverència- la destrucció de la matèria pel foc. L'endemà, ben aviat, els homes treien les eugues al carrer o a l'era i les raspallaven amorosament fins que les tenien ben netes i lluentes. Les aparellaven amb una brida enllustrada, alguna flor, un llaç de colors... i cap a la plaça. L'espectacle era únic. Començaven a baixar els de les Cases Noves, Pont-xetmar, Ermedàs, can Dalmau i algun de Sords. Sempre esperàvem amb expectació l'arribada de l'Aleix de cal Ferrer, que menava un cavall negre de remunta, net i brunyit, amb els cascots pintats i una gallardia digna d'un model de Miquel Àngel. A poc a poc, la plaça s'omplia d'animals empolainats. La benedicció es feia després de l'ofici a la capella, quan tornava el celebrant acompanyat dels paborbes, que muntaven cavalleries i portaven el pendó. L'orquestra desfilava tot davant, tocant una marxa. Mossèn Trullàs es posava normalment cap a cal Metge; els animals passaven per davant seu, d'un a un, i els tirava aigua beneïda amb l'aspersori. Al costat, hi havia l'escolà, amb una bacineta a les mans per recollir almoïna. Acabada la benedicció, començava la gresca. Els paborbes i tothom que els volia acompanyar feien una volta a cavall per tot el poble. Molta gent els convidava a menjar bunyols i a beure moscatell, de manera que la cosa s'anava animant i a les sardanes del migdia ja n'hi havia que saltaven més del compte. Després, a dinar. Un bon dinar, amb convidats, familiars i amics.» (Pere Oliver)

Sortim del poble de Cornellà del Terri, passem per sota l'autovia per visita al veïnat de Pont-xetmar. Situat entre l'autovia C-66 i el polígon industrial, es manté aliè al pas del temps un carrer -només un carrer-, que és el nucli central del barri de Pont-xetmar. La riera Remençà travessa el barri en la part nord i els senyors Xetmar, una nissaga de nobles del segle XV amb origen a Medinyà, van encarregar la construcció d'aquest pont sobre aquest riu. El nom ha perviscut durant segles.

El veïnat el formen les cases de can Serra, can Formiga, amb olles pardaleres, can Renart, can Bartomeu o can Pa Blanc, la casa de l'Esteve Corominas Monjó, can

Creuet i can Pinjolan, la qual té uns coscos laterals en forma de torre que li donen l'aspecte de casa fortificada. Can Renart fou un antic hostel de peu de carretera que donava servei als carreters i traginers que transitaven per aquesta via, quan encara era la comunicació principal entre Banyoles i Girona. Els actuals estadants han tingut l'encert de conservar, en la façana de la casa, les argolles que en altre temps serviren per estacar els animals mentre els carreters eren dins l'hostal.

Al mig de les cases es manté, dempeus, una petita capella, que forma part de la finca de can Renart. L'esglesieteta, que va ser construïda entre els segles XVI i XVII, té sobre la porta principal la inscripció d'una creu i un cop a l'any s'hi celebra missa. És per la festivitat de Sant Jaume, el patró del veïnat. Aquesta festa és seguida tant pels veïns actuals com pels que en són fora, així com d'altres de coneguts del poble de Cornellà. Les reduïdes dimensions de la capella han fet que des de sempre la missa s'hagi hagut d'oïr des de fora estant. Cada any, el dissabte més proper a la diada de Sant Jaume, celebren la seva festa amb missa i el cant dels goigs. (Miquel Rustullet i Noguera)

Dins al mateix veïnat de Pont-xetmar, a l'altra banda de l'autovia, haurem de passar pel túnel soterrani, i arribar al carrer que va cap a Cornellà, i baixem el corriol veurem que hi ha una gorga amb una font d'abundant raig, la Font de Sant Jaume, si es fa memòria, abans havia un rentador on les dones del veïnat i de Cornellà anaven a rentar la roba. L'aigua era calenta a l'hivern i fresca a l'estiu. Construït cap el 1935 amb un cost calculat de 900 centes pessetes amb exclusió total de recollida contenció i demés de les aigües de la font esmentada, segons consta a les Actes Municipals d'aquell any.

Podem tornar a Cornellà seguint el mateix carrer avall passant per Borgonyà. Espero que us hagi agradat la sortida. A reveure.

fotos: Elisabet Saus





Triplet per Pau Reig i Marina Guerrero a la Milla Urbana de Banyoles

El 22 de setembre es va disputar la 6a edició de la milla urbana de Banyoles a les proximitats del Club Natació Banyoles amb un centenar d'atletes participants.

Els vencedors a la prova reina, els d'atletes federats van tornar a ser per tercer any consecutiu Pau Reig i Marina Guerrero.

Pau Reig va tornar a imposar el seu poderós ritme final per aconseguir la victòria davant del jove Àlex Aznar per tan sols un segon. Tercer al podi va ser el també banyolí Nil Congost amb 4'41".

Molt més còmode va ser la victòria de Marina Guerrero en categoria femenina.

Va guanyar amb solvència amb un temps de 5'18"3, marcant el seu millor temps en totes les seves participacions. Les van acompanyar al podi Loyda Reyes (5'44") i Clara Aulinas (5'58").

Resultats

https://drive.google.com/file/d/1tnEept9i_UBatzUpF3gEVeNGYuYpiS_i/view

Plata per Anna Martínez al Mundial de veterans

Màlaga va acollir aquest setembre el Campionat del Món d'atletisme per a veterans que aplegava més de 8.000 participants d'entre els quals destacaven dos dels nostres veterans més actius durant la temporada de cross: Anna Martínez i Joan Carles Repullo, que competien als 8km de cross.

Anna Martínez va acabar 10a en la categoria per a majors de 50 anys amb un temps de 34 minuts i 3 segons. La guanyadora va ser la britànica Kathryn Bailey amb 29'56". Martínez va pujar al podi en la classificació per equips es va penjar la medalla de plata. Tot i ser present en nombrosos podis a nivell català i espanyol, aquest és sense dubte el millor resultat aconseguit per l'atleta.

Per la seva banda, Joan Carles Repullo va competir també a la categoria per a majors de 50 anys i va acabar 25è amb 30'43". El vencedor va ser l'alemany Miguel Molero-Eichwein amb 25'42".

Resultats

http://www.rfea.es/competi/result2018/airelibre/Malaga2018_Non_Stadia/index.html



no t'ho pensis més, podem ajudar-te

articles promocionals - uniformitat laboral - marxandatge esportiu

SERIGRAFIA
TAMPOGRAFIA
BRODATS
DISENY GRÀFIC
IMPRESSIÓ DIGITAL
SUBLIMACIÓ

PUBLICITAT / RECLAM

consulta les nostres ofertes i promocions



www.arpuba.cat

demanda'ns pressupost sense compromís

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

Temporada 2018-2019



foto: Carles López

Fotos seccions: <https://www.flickr.com/photos/cnbanyoles/albums/72157699544102472>





Diada de Sant Martírià

per Xavi Palomer

Centenars de persones van participar en la tradicional jornada de Sant Martírià que organitza cada any el Club per obrir la temporada i alhora celebrar la festa major de Banyoles.

La matinal va començar amb una xocolatada a les 9:30h del matí per donar la benvinguda a tots els esportistes i familiars per donar pas a un seguit de proves esportives de caire popular i lúdic de les diferents seccions.

Es va celebrar el 8è partit de waterpolo popular, la 11a cursa de relleus d'at-

letisme, la 12a regata de piragüisme i la 37a regata de rem per donar pas a la 60a Travessia de Sant Martírià. Aquest any, els guanyadors van ser els mateixos que l'any passat: Roger Carreró va imposar-se amb comoditat en nois i Judit Artigas va ser la segona classificada i primera noia.

En acabat, es van realitzar les tradicionals fotos de les seccions per a aquest inici de temporada i la foto grupal de totes les seccions i es van lliurar els trofeus de la travessia i un reconeixement a

tots els esportistes premiats amb alguna medalla a nivell català, espanyol o internacional durant la darrera passada. El matí va acabar amb un aperitiu popular.

cultures de temàtica esportiva per als Jocs Olímpics de Barcelona de 1992 i també per al Museu Olímpic i de l'Esport de Lausanne. El 2008 va rebre la Creu de Sant Jordi.

Diada de Sant Martírià



Fotos: Carles López

Nova escultura en homenatge al voluntariat

Una de les principals novetats de la cita ha estat la inauguració de l'escultura 'Plongeuse' de l'artista olotina Rosa Serra. És la figura de pedra d'una nedadora de tamany real tirant-se a l'aigua, subjectada amb una base de formigó dins l'Estany.

L'obra fa referència al pòster que va realitzar per a la 68a Travessia de l'Estany, el 2011 on també es veien tres silue-

tes de nedadores tirant-se a les aigües de l'estany.

És un homenatge del Club a la figura dels voluntaris que són clau en l'organització de les proves esportives i socials de l'entitat. I s'ha instal·lat prop de la llera de l'Estany, a tocar la vora de la llengua de terra on es va posar la "primera pedra" de la primera seu social del Club Natació Banyoles, als anys 50.

Nascuda el 1944 a Vic, es va traslladar a Olot de molt petita, amb 8 anys i és on actualment treballa i resideix. Formada a l'Escola d'Art d'Olot on va estudiar dibuix, ceràmica i gravat. El 1976 va rebre el premi Escultura la III Biennal de Bilbao. El 1985 el Comitè Olímpic Internacional li encarregà una sèrie d'escultures per als Jocs Olímpics d'estiu de 1988 a Seül. Ha fet altres escultures de temàtica esportiva per als Jocs Olímpics de Barcelona de 1992 i també per al Museu Olímpic i de l'Esport de Lausanne. El 2008 va rebre la Creu de Sant Jordi.



pessebre vivent de Vilavenut

Dilluns 24, 24h. 30a REPRESENTACIÓ DEL PESSEBRE VIVENT
Dimecres 26, 19h. 30a REPRESENTACIÓ DEL PESSEBRE VIVENT
Dissabte 5 de gener 18,45h. ELS REIS D'ORIENT ARRIBARAN A VILAVENUT
+info: www.vilavenut.eu

Col·labora:





75è aniversari de la Travessia de l'Estany de Banyoles

La Travessia de l'Estany va celebrar el 16 de setembre la seva 75ena edició. Per commemorar l'efemèride, l'entitat s'havia marcat el repte de batre el rècord de participants a la prova i va iniciar la campanya Fem vessar l'Estany. El rècord es va aconseguir, amb un total de 2.700 inscrits en alguna de les 4 proves.

En noies, més de 800 nedadores van prendre part a la sortida on des dels primers metres es va destacar Jimena Pérez (CN Gredos San Diego), que es va acabar imposant amb un temps de 25'23" a Mireia Belmonte (UCAM Fuensanta), amb un temps de 25'50", i Laura Rodríguez (CN Igualada), amb 26'35", segona i ter-

cera, respectivament.

Pel que fa a la Travessia General Masculina, 1.400 nedadors van participar en la prova on es va acabar imposant Guillem Pujol (CN Mataró), després d'un ajustat final i va guanyar amb un temps de 23'10". Pol Gil (CE Mediterrani) i Raúl Santiago (CN Metropole), van arribar en segona i tercera posició respectivament, amb un temps de 23'13", els dos.

Els primers nedadors locals van ser Roger Carreró (CN Banyoles), amb un temps de 26'21", que va arribar 21è de la general, i Judit Artigas (CN Banyoles), amb un temps de 28'14", que va quedar 13a a la general.

Dues exposicions a Banyoles

Del 15 de setembre al 3 de novembre, l'espai EatArt de la Fundació Lluís Coromina va acollir l'exposició Caràcter artístic. Recull gràfic del 75è aniversari de la Travessia de l'Estany, mentre que a partir del 12 d'octubre, es pot veure al Museu Arqueològic l'exposició fotogràfica del 75è aniversari de la Travessia, a partir d'un recull d'imatges i elements històrics de la prova, que són testimonis dels canvis de la societat.

La primera d'elles ha estat comissariada per Antoni Bramon i mostra el caràcter artístic de la Travessia i ha comptat amb una peça escultòrica al·legòrica de l'escut del ...

Foto: Pere Durán





../.. Club Natació Banyoles -obra de Josep Ponsatí- i tot un seguit de quadres i grafismes que van ser i són la base dels cartells i altres elements visuals de la Travessia.

Per la seva banda, al museu arqueològic de Banyoles des del 12 d'octubre fins el 4 de gener hi haurà exposada Immersió: 75 anys de Travessia de l'Estany. El 75è aniversari ha estat sense cap mena de dubte una excel·lent oportunitat per aturar-nos i analitzar què han suposat aquests 75 anys. Un bon moment per mirar enrere, però també amb vocació de present i, sobretot, de futur.

La història de la Travessia és també la història del nostre Club, de la nostra ciutat i de la seva relació amb l'Estany i, per què no, de la natació en general. En aquesta exposició, tindreu l'oportunitat de fer un recorregut per aquesta història.

Us proposem una Immersió a tot el món que envolta la Travessia de l'Estany a través de la fotografia. Una mirada al passat i al present de la prova que vol ser també un homenatge a tots aquells voluntaris que l'han fet possible durant 75 anys

Presentació del llibre '*La Travessia de l'Estany: una història visual*'

A banda de la inauguració de l'escultura, diumenge també es va presentar el llibre *La Travessia de l'Estany. Una història visual* de Joan Anton Abellán i Josep Avellana, que recull la informació de totes les 75 travessies que s'han fet fins ara.

La publicació és una nova iniciativa en el marc de la celebració del 75è aniversari de la prova esportista, que a mitjans de setembre va assolir el rècord de més de 2.500 participants.

El llibre és un recorregut fotogràfic per la història de la Travessia, des dels seus inicis fins avui. Es tracta d'un recull molt visual de cada edició de la cita, amb imatges representatives, el cartell de cada any, les medalles i els resultats.

El llibre també serveix per constatar el caràcter social de la cita i l'evolució de la natació i de l'entorn de l'Estany. Les anècdotes que s'hi recullen mostren com ha anat evolucionant la prova al llarg dels anys. Per exemple, el trasllat dels nedadors a la sortida amb camions d'empreses diverses, fins i tot de militars.

Natació

6 medalles al Campionat de Catalunya d'estiu

A principis de juliol es va disputar el Campionat de Catalunya infantil d'estiu a la piscina Sant Jordi de Barcelona. Per part de club, fins a 11 nedadors s'hi havien classificat: Pau Salvatella, Miquel Masdevall, Eloi Colprim, Marcel Jordà, Marina Garcia, Selma López, Laura Venal, Martina Torrent, Judit Artigas i Nick Hoogsteder.

Tots els nedadors van realitzar un gran campionat aconseguint en diferents ocasions millors marques personals. També van demostrar un gran sentiment d'equip i una molt bona actitud competitiva. D'entre tots els resultats, cal destacar les 6 medalles aconseguides (1 or, 4 plates i 1 bronze) i les millors marques personals de bona part dels nedadors.

Els medallistes van ser Nick Hoogsteder i Judit Artigas que van ser presents al podi als 200, 400 i 800 lliures. Artigas va proclamar-se campiona de Catalunya als 200 lliures amb millor marca personal (2'09"51) i va penjar-se la plata als 400 (4"33) i als 800 (9'26"). Per la seva banda, Hoogsteder va ser 2n als 200 (2'02") i als 800 (9'05"), mentre que als 400 va ser tercer i medalla de bronze (4'19")



Tres victòries per Aina Fernàndez a la lliga alevina

A principis d'octubre, la piscina del Club Natació Banyoles va acollir la primera prova de la temporada per als nedadors alevins i on hi van prendre part 21 nedadors i nedadores del club.

D'entre tots els resultats, cal destacar l'Aina Fernàndez que es va imposar en les tres proves que va nedar: els 200 estils (2'36"39), els 100 esquena (1'15"71) i els 50 papallona (34"47). Dels nois, cal destacar les segones posicions de Marc Rodríguez als 50 papallona (32"03) i als 200 estils (2'38"56).

Resultats:

http://www.cnbanyoles.cat/FitxersWeb/37620/20181008_nat_alevina.pdf



Hoogsteder, Artigas i Torrent al Campionat d'Espanya infantil

Del 26 al 29 de juliol es va disputar el Campionat d'Espanya infantil a Madrid, on hi arribaven tres banyolins: Judit Artigas, Nick Hoogsteder i Martina Torrent. Els tres nedadors hi arribaven amb els deures fets amb millors marques personals i tres medalles tant per a Hoogsteder com Artigas.

Els campionats d'Espanya arribaven tres setmanes després, però en general els tres nedadors van arribar una mica justos de forces després d'una llarga temporada on han competit repetidament i han rebaixat ostensiblement les seves marques personals.



Així, Judit Artigas va ser 11ª als 200 lliures (2'10"98) a tan sols 2 dècimes de la final A. També va ser 13a als 800 lliures (9'32"77) i

14a als 400 lliures (4'37"15). Per la seva banda, Nick Hoogsteder va ser 23è als 400 lliures (4'23"82) i 25è als 200 lliures (2'04"03").

Per contra, Martina Torrent sí que va nedar en els seus millors cronos de la temporada i va repetir els 2'48" del Campionat de Catalunya de principis de mes. Finalment va ser 18a als 200 braça.



5a posició per Nina Grabuleda i 4a per Laia Mayolas al campionat de Catalunya júnior d'estiu

A principis d'estiu es va disputar el Campionat de Catalunya de natació júnior d'estiu Open a la piscina del Club Natació Mataró.

Hi van prendre part Nil Pérez, Nina Grabuleda, Laia Mayolas i els infants Judit Artigas, Nick Hoogsteder i Martina Torrent a qui els servia de preparació per al Campionat de Catalunya infantil de la setmana vinent.

Pel que fa als juvenils, cal destacar les dues quartes posicions de Laia Mayolas i Nina Grabuleda i la 8a posició de Nil Pérez. Grabuleda va ser 4a als 800 lliures, amb un temps de 9'44"75. Mayolas va ser 4a als 100 metres esquena amb la seva millor marca, establerta en 1'10"15. I Pérez va parar el crono en 2'21"36 als 200 papallona.

Resultats:

<http://competicions.natacio.cat/2018/CCTMATARO2018/index.html>



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

Salvament i socorrisme



Victòria en rescat amb tub a la Barcelona Rescue Festival

El dissabte 6 d'octubre es va disputar a la platja Sant Sebastià de la Barceloneta la competició internacional del Festival Rescue Barcelona que aquest 2018 celebrava la seva 8a edició.

En aquesta competició hi ha participació de diferents equips a nivell nacional com clubs de Múrcia, Madrid, València i Castella la Manxa. També internacionals com clubs de Noruega, Suïssa, Xipre, França, Argentina i Holanda. Amb noms d'esportistes importants en aquest esport, com el campió del món en banderes o el campió d'Europa en la mateixa prova entre d'altres.

Per part del club van competir la Clàudia Vila, Marina Garcia, Duna Martínez i Núria Martos. El resultat més destacat en relleus va ser la primera posició en la prova de rescat amb tub. També van fer podi amb els relleus de sprint platja i la prova de tuplin (una neda, una va amb taula, una amb ski i un córrer) quedant ambdues proves en 2a posició.

Pel que fa a proves individuals cal destacar a la Marina Garcia que ha estat en el top 10 en totes les proves en què ha competit. Quedant en 4a posició en la prova del nedar surf, 7a. en l'oceà (seria la triatló del salvament), 8a. en carrera amb taula i 10a. en ski.

Per part de la Duna en la prova més destacada és la 11a. posició en la carrera amb taula. I en la resta de proves entrant a finals B. La Núria Martos va ser 7a. en la prova de ski i 10 en banderes. En les proves de taula i sprint platja

també va entrar a final B.

Cal destacar que aquestes 3 esportistes són de categoria juvenil i en aquesta competició participaven en categoria absoluta.

I per finalitzar cal destacar la Clàudia Vila, que ha disputat la seva darrera competició amb el club. Les posicions més destacades han estat, 6a. en la prova de ski i 10a en la prova d'oceà

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



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



Córrer o no córrer? aquesta és la qüestió

per Jordi Casanova

Recordo quan vaig començar a córrer i a fer les primeres curses, ara deu fer 30 anys. En aquell moment tothom que corria, feia atletisme i les curses populars pràcticament no existien. Si que hi havia gent que feia voltes a l'estany, hi havia els que corrien a la marxa dels 40, i algú ja feia les primeres maratons, però a finals dels 80 i principis dels 90 aquests pocs corredors eren vistos una mica com uns excèntrics. Era l'època en què córrer es dia fer "footing". No va ser fins uns anys després, fa uns 15 anys, que vam descobrir el "running", es va posar molt de moda entre adults no entrenats i que no havien practicat l'atletisme de joves, es van començar a estendre i popularitzar les curses, i com en totes les modes van sortir un munt d'eines per fer-nos gastar diners: podòmetres, rellotges intel·ligents, mitges compressives, polseres equilibradores... I també van aparèixer les primeres controvèrsies, van sortir moltes veus crítiques afirmant que amb els anys es veuria que córrer no era una activitat saludable i que provocaria moltes lesions a llarg termini. Córrer podria provocar artrosis, problemes cardíacs, problemes discals... Ja hem vist que no n'hi ha per tant.

Passats els anys, tot i que continuem comprant articles absurds i molt cars, córrer ha deixat de ser una moda i s'ha consolidat com a pràctica sana i beneficiosa per persones de totes les edats i ja hi ha molta llum i ciència en els aspectes beneficiosos

i perjudicials de la seva pràctica. Si ens centrem només en aspectes relacionats amb l'aparell locomotor, podem assegurar que l'espècie humana està molt adaptada per recórrer grans distàncies caminant o corrent, mentre que ho estem molt poc per passar llargues hores asseguts o inclinats endavant realitzant esforços físics. Lamentablement fem molt més el segon que el primer.

Per poder córrer de manera segura, des del punt de vista postural, necessitem un bon posicionament en l'espai de la columna i la pelvis, un to muscular adequat a nivell del tronc, suficient força a nivell de la musculatura anterior de la cuixa (quadríceps) i uns músculs posteriors de les cames, (isquios i bessons) elàstics i forts. Aquestes circumstàncies es donen en aquelles persones que han tingut un correcte desenvolupament amb una activitat física adequada al llarg de les etapes de maduració i són més complicades de trobar en aquelles que no han fet gaire activitat física durant el creixement.

Per tant, el sedentarisme, estar moltes hores assegut o dret inclinat endavant, portats a terme de manera sostinguda durant anys, genera retraccions musculars i debilitat a la part posterior de les cames, genera comprensions discals, flaccidesa abdominal i pèrdua de força a les lumbars. Per tant si una persona amb aquests condicionants vol començar a córrer, al cap

d'un temps de fer-ho, és molt probable que comenci a patir problemes físics, que es relacionaran amb el córrer, però que seran culpa de la mala adaptació a la dinàmica fruit de l'abús de les postures estàtiques, les lesions més freqüents de la mala adaptació a la dinàmica, són les lesions de la planta del peu (fascitis plantar), tendinitis del tendó d'Aquil·les, síndrome del piramidal o problemes discals... Qualsevol corredor veterà en té moltes d'elles en la seva col·lecció particular de lesions. Al costat contrari hi ha estudis realitzats en corredors amb molts anys de pràctica esportiva que demostren que aquests tenen menys problemes relacionats amb l'artrosi i lesions de l'aparell locomotor que la mitjana de les persones no corredores.

En tot cas hi ha bastant consens en afirmar que córrer és molt beneficiós per aquelles persones que tenen uns bons hàbits de vida i una bona salut postural i que la problemàtica amb el córrer és causada majoritàriament pels desajustaments que provoquen en la postura el tipus de vida occidental, per excés de postures estàtiques, hores assegut, hores dret en inclinació, sedentarisme i mals hàbits, que no l'exigència física de córrer. Hem de tenir en compte que a mesura que ens fem grans si volem continuar corrent cal dedicar cada vegada més temps en treballs d'elasticació i reforç dels grups musculars que ens ajuden a mantenir una bona base postural.



Campions de Catalunya per clubs infantils de Catalunya

A principis de setembre, el club també va acollir el Campionat de Catalunya aleví i infantil de triatló per als esportistes més joves i on el club també va tenir-hi participació amb l'aleví Pol Ferran i els infantils Ferran Àlvarez, Biel Planas, Martí Campmol i Àlex Espinosa.

En categoria alevina, s'havien de nedar 300 metres, pedalar 5km i córrer 1km a peu i Pol Ferran va acabar 9è amb un temps de 23'43". Els infantils havien de nedar 400 metres, pedalar 7km i córrer 2km i el més ràpid del club va ser Ferran Àlvarez que va ser 6è amb 28'07". Rere seu van arribar Biel Planas, 10è amb 29'03"; Martí Campmol, 36è amb 31'40"; i Àlex Espinosa, 54è amb 35'41". En el còmput global, el club es va coronar campió per clubs infantil.

Resultats: <http://triatlo.org/competicions/default.aspx?oficial=-1>

Carme Figa i George Clare participen al mundial de triatló per grups d'edat

Aquest setembre, dos socis del Club Natació Banyoles i membres de la secció de triatló van participar al Campionat del Món per grups d'edat a la localitat australiana de Goald Cost: Carme Figa i George Clare.

La Carme Figa va representar Espanya i va acabar 44a del grup d'edat 55.59 anys amb un temps total de 1 hora 25 minuts i 47 segons; mentre que en George Clare va representar el Regne Unit i va ser 18è del grup d'edat 70-74 amb un temps final de 1 hora 28 minuts i 2 segons.



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





Costabella, Gussinyer i Camós completen l'Ironman de Frankfurt i Vitòria

A principis de juliol, Edgar Costabella, Jacky Camós i Enric Gussinyer van participar en una Ironman. Costabella va completar la seva primera IM amb un temps de 11 hores 40 minuts i 20 segons, per acabar 12è del grup d'edat 24-25 anys. Gussinyer repetia a Vitòria com l'any passat i va acabar pràcticament amb un temps idèntic: 9h18'23", rebaixant en 3" la marca del 2017 i acabant en 37a posició. Jacky Camós també va acabar la prova en 43a posició de dones amb 14h43'03".



Trofeu Campions 2018

El passat 26 d'Octubre Mundo Deportivo va premiar a la secció de triatló del Club Natació Banyoles pel seu ascens a primera divisió de la lliga Catalana de Triatló. Aquest any, la secció s'ha reforçat de valent, creant un grup d'entrenament jove per intentar assolir bons resultats i crear una estructura sòlida de compe



Pol Espinosa, sotscampió d'Europa de duatló

El cap de setmana de Sant Martíria es va disputar el Campionat d'Europa de Duatló a Eivissa. Per part del club, hi participava el banyolí Pol Espinosa. Ho feia en la modalitat de grups d'edat de 20 a 24 anys.

Espinosa va realitzar una gran competició i es va mostrar sorprès pel resultat. Va ser el més ràpid en els dos segments de cursa a peu que va saber rentabilitzar en els darrers metres on es va fer amb la medalla de plata amb un temps final de 54'11". El van acompanyar al podi dos britànics: David Pearson (53'58") i Felix Wernham (54'13").

És la primera internacionalitat i podi per a Espinosa, que tanca la seva millor temporada com a triatleta.

Resultats: https://triathlon.org/results/result/2018_ibiza_etu_duathlon_european_championships/322291

Piragüisme



David Darné, bronze mundial júnior

A principis d'agost es va disputar el campionat del món júnior i sub23 on hi van competir 4 banyolins.

David Darné, va quedar en tercera posició a la final junior de K2 1000m, que va disputar juntament Xoel García. El bot de la selecció espanyola va quedar darrera Bielorrússia, que es va emportar l'or, i de la República Txeca, que es va emportar la plata.

La representació banyolina va tenir un molt bon cap de setmana. En l'apartat sub-23, Albert Martí es va quedar a menys d'un segon de pujar al podi i es va haver de conformar amb una quarta plaça al K4 masculí de 500m sub23, que va disputar amb Enri-que Adán, Pelayo Roza i Aitor Gorrotxategi.

L'altre sub-23, Pol Busquets, debutava en una competició internacional de forma individual i el resultat va ser positiu. El piragüista banyolí, que s'havia proposat estar a la final de k1.500m, va assolir l'objectiu de classificar-s'hi però en aquesta va quedar en novena posició, sense opcions de medalla.

Blai Muñoz va ser el junior que va acompanyar David Darné en aquesta categoria a Bulgària. Muñoz no va aconseguir un bronze com el seu company, però va realitzar un bon mundial, aconseguint una 8ena plaça a la final del k1 500m

Notícia publicada a Ràdio Banyoles.

Laura Serra, plata al Campionat d'Espanya de joves promeses

La secció va aconseguir una medalla de plata al Campionat Estatal de Joves Promeses de piragüa sprint. A la competició, disputada a Astúries, hi van participar 25 esportistes del Club d'entre catorze i setze anys, que van representar la institució en gairebé totes les modalitats i distàncies.

El responsable de la secció de piragüisme del Club Natació Banyoles, Albert Corominas, fa una valoració agredolça pel que fa als resultats, però molt positiva en quant a compromís i treball de tots els piragüistes. Corominas està molt content per la medalla de plata de la cadet Laura Serra en K1 i la quarta posició de la mateixa Serra i Laura Vilanova en K2.

Respecte als resultats com a equip i deixant de banda els individuals, el banyolí reconeix que l'objectiu era quedar entre els deu clubs amb més puntuació, cosa que no es va assolir. El Club Natació Banyoles va quedar en onzena posició de 89 participants i, segons Corominas, va ser en gran mesura per l'accident que van patir els infants en K4.

Notícia publicada a Ràdio Banyoles.



CLÍNICA VETERINÀRIA BANYOLES

Cirurgia: oftalmològica, oncològica, dermatològica, gastroenterològica, reproductiva, urinària i bucal

Maite Illa Bataller
Cirurgia Veterinària



Clínica Veterinària Banyoles · c/ Pare Claret, 4 · 17820 Banyoles
telf. 972 574 805 · 661 905 316 · www.clinicaveterinariabanyoles.cat



19 medalles a la Sobeka Flandes Cup

A principis de setembre, els palistes del Club Natació Banyoles van desplaçar-se fins a Bèlgica per disputar la Sobeka Flandes Cup a Zwevegem. Es van disputar regates en 4 distàncies. Des de velocitat amb 200, 500 i 1000 metres i també en proves de fons als 5.000 metres. En total, es van aconseguir 19 medalles.

Als 1000 metres es van aconseguir 7 medalles: or per Artur González i Aniol Descamps en K2 cadet; plata per Marc Serra en K1 sènior i 5 bronzes pel K4 infantil (Alex Ortega, Marc Andrade, Arnau Gracia i Marcel·lí Corominas), el K4 juvenil (Artur González, Aniol Descamps, Joan Mitjà i Guillem Parera), Albert Corominas en K1 veterà i el K2 sènior (Marc Serra i Ofir Chinchilla).

Als 500 metres, es van sumar 5 medalles. Or pel K4 infantil (Carla Maestre, Berta Masdevall i Paula Coll), K2 cadet (Laura Vilanova, Irma Julià) i K4 cadet (Laura Vilanova, Irma Julià, Rut Ceballos i Anna Artigas); dues plates per Laura Vilanova en K1 cadet i Berta Masdevall en K2 infantil; i 1 bronze per Irma Julià en K1 cadet.

Als 200 metres, es van sumar 4 victòries que van ser per Artur González en K1 cadet, pel K2 cadet d'Artur González i Aniol Descamps, Laura Vilanova en K1 cadet i Laura Vilanova i Irma Julià en K2 cadet.

En llarga distància, sobre 5000 metres, es van obtenir dues plates i un bronze. Albert Corominas va ser 3r en K1 sènior, mentre que Laura Vilanova va ser 2a en K1 cadet, igual que Rut Ceballos i Anna Artigas en K2 cadet.



Pol Busquets, campió del món universitari

Del 10 al 12 d'agost es van disputar els Campionats del Món Universitaris en piragüisme a la localitat hongaresa de Szolnok. La competició, organitzada per la FISU, comptava amb 14 embarcacions espanyoles on hi destacava el banyolí Pol Busquets. El banyolí va formar part dels dos K4 que van entrar a les finals. Al K4 200 metres va proclamar-se campió del món junt amb Pedro Vázquez, Enrique Adán i Carlos Borrás, amb un temps de 30"494, per davant d'Itàlia i Hongria.

Al K4 500 metres i 1000 metres, junt amb Vázquez, Adán i Iago Monteagudo van aconseguir la 6a posició amb 1'25"921 als 500m i 3'01"748.

Busquets estudia Administració i Direcció d'Empreses a la Universitat de Girona i aquest any ha realitzat el darrer semestre a distància ja que estava concentrat a Sevilla. L'any vinent, en el seu darrer any en la categoria sub'23 continuarà concentrat al CAR de la Cartuja i té previst acabar la carrera a la Universitat de Sevilla.

[Notícia publicada a la RFEP](#)





finques banyoles

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

Caiacpolo

Històric bronze pels caiactpolistes catalans



El 6 i 7 d'octubre es va disputar a Madrid el campionat d'Espanya per autonomies, i on la selecció catalana va presentar equips de 3 categories en les tres categories. Curiosament, tots tres equips estaven formats íntegrament pels jugadors del club.

L'equip absolut va aconseguir una històrica 3a posició davant la selecció andalusa després d'un partit molt intens i amb un resultat final de 6—8. Estava format per Gerard Ruiz, Albert Moreno,

Oriol Josep, Miquel López, Pol Ferrer, Pau Feliu i Ermengol Ferrer.

L'equip sub16 va aconseguir una 5a posició després de mostrar-se molt superiors davant la federació madrilenya. L'equip sub 21 va acabar 6a després de perdre per la mínima contra la selecció de Castella La Mancha.

Els jugadors de la categoria sub 16 eren: Pau Alsina, Ona Arpa, Ferran Masanas, Adrià Pèlachs i Joan Ramon. En l'esquadra sub21 hi havia Ferran Carbonell,

Blai Cruz, Mateu Farrés, Àlex Mumbrú i Jaume Plana.

La secció es va mostrar molt orgullosa pels resultats aconseguits i per l'àmplia participació dels jugadors del Banyoles i més tenint en compte que mai s'havia aconseguit presentat 3 equips catalans en un campionat autonòmic.

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

30

Caiaopolo

4a posició al Torneig Internacional Franco Bashiroto



L'equip absolut de caiaopolo va viatjar a mitjans de juliol fins a Itàlia per disputar el Torneig Internacional Franco Baschiroto a la localitat de Castello di Porpetto.

Els banyolins van jugar a la primera divisió que es va repartir en 2 grups de 5 equips. En aquesta fase de grups, "los de Banyoles" van guanyar els 4 partits disputats contra Suïssa sub21 (6-5), Praga (5-1), Sauro (6-1) i Rovigo (4-3).

Aquests resultats els van fer passar directament a semifinals on van jugar-se el pas a la final contra el Vidra hongarès, que van perdre per la mínima (4-3). En la lluita pel tercer lloc, van encaixar la segona derrota del cap de setmana contra el Kaniow polonès també per la mínima (2-1).

Curiosament, la victòria final se la va endur l'equip sub21 de Suïssa, a qui els banyolins van guanyar en la fase inicial de grups.

3 equips banyolins al Campionat d'Espanya de clubs

Aquest cap de setmana s'ha disputat el Campionat d'Espanya de caiaopolo per equips, on el club hi ha estat present amb tres equips: un sub16, un sub21 i l'absolut. És el primer cop que el club presentava tres equips i ho feia en el 20è aniversari de la secció.

L'equip absolut va finalitzar 9è amb un bagatge de 3 victòries, dos empats i 1 derrota. Les victòries van ser contra l'Oxio (5-2), Valdepeñas (18-2) i Penedo (11-1) i els

empats contra Burriana i Rodeira, mentre que la derrota va ser contra el Málaga per la mínima (4-5).

Estava format per Albert Moreno, Lluís Reverter, Miquel Bustins, Pol Ferrer, Ermengol Ferrer, Esteve Arbeloa i Pau Feliu.

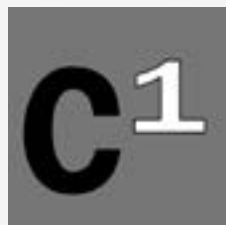
Els sub16 van acabar 7ens, després de ser 4t del seu grup amb una victòria contra el Ciències (9-3), un empat contra el piragua Madrid (4-4) i derotes contra el Valdepeñas (5-7) i l'Arcos (2-10). En el darrer partit, van imposar-se al Penedo per un clar 9-1.

Estava format per Adrià Pèlachs, Ona Arpa, Ferran Massanas, Nil Trullas, Joan Ramon i Pau Alsina.

L'equip sub21 estava format per Mateu Farres, Blai Cruz, Àlex Mumbro, Jaume Plana i Ferran Carbonell. La seva posició final va ser la 8a. En la fase de grups van guanyar al Ciències per un 3-0 i tres derotes contra el Pinatar (1-11), Málaga (0-12) i Alaquàs (0-5). En el darrer partit van caure contra el Valdepeñas per un 3-1 en un matx molt disputat. Van acabar quarts.



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



www.compta-1.cat



La República de Macedonia

per Joan Ramon Braza Iverus Viatges

Situada als Balcans, al sud-est d'Europa, aquest estat independent limita amb països com Sèrbia, Bulgària, Grècia i Albània. No té litoral. Tanmateix, la seva bellesa supleix completament la falta d'una bona costa. Formava part de l'antiga Repú-

blica Federal Socialista de Iugoslàvia, fins l'any 1991 que va proclamar finalment la seva independència.

La República de Macedònia és, a dia d'avui, un lloc no massa explotat pel turisme. La veritat és que són molts els que desconeixen la bellesa

dels seus paratges, la seva impressionant història i la materialització d'aquesta en diversos monuments arquitectònics i obres d'art en general.

Ohrid és una de les ciutats més visitades. Està situada a la vora d'un llac i compta amb un centre històric



De Viatge

meravellós, amb uns edificis realment bells i ruïnes molt interessants. Entre els seus tresors més ben guardats podem destacar llocs com la Fortalesa de Samuil o l'amfiteatre.

Skopje és la capital del país, per tant, és el lloc en el qual es concentra la major part del turisme que arriba a aquest. Aquí l'oferta cultural és molt àmplia, podent gaudir de diverses esglésies i mesquites, fortaleeses com la de Kale, museus interessantíssims com el de Skopje o el museu Nacional de Macedònia o elements tan destacats com el Pont de Pedra del segle VI. Però a més, també serà imprescindible passejar-se per la seva Vell Basar, totalment encantador i molt freqüentat per turistes.

Una Macedònia més paisatgística és la que trobarem a Bitola, ja que encara que compta amb edificis històrics de gran importància, el seu principal atractiu resideix en els paratges del seu voltant, ja que està situada a les portes del Parc Nacional d'Pelister, ple de impressionants llacs de origen glacial.

Si busquem ruïnes, en Gradsko trobarem les millors ruïnes de tot el país, en el conegut com a jaciment arqueològic de Stobi.

A més, també podrem retrocedir en el temps, en llocs com Krusevo. Aquest és un poble tradicional ple de cases de pedra, mercats, tavernes i fins i tot carruatges de cavalls.

Gastronomia

A causa de les temperatures que s'assoleixen durant els llargs hiverns, el menjar aquí serà bastant contundent i calòric. És imprescindible tastar plats tan tradicionals com el tayce grafce, a força de mongetes verdes i gratinat al forn.

Tot i que la verdura s'aprecia molt aquí, la veritat és que els plats més interessants són els elaborats amb carn com el xai. Aquests plats són molt populars, podent trobar des d'entrepans de xai fins a sopes.

Pel que fa a la beguda, és imprescindible provar el vi de Tikves, ja que les condicions d'aquest país fan que la producció d'aquesta beguda sigui molt bona. A més, també podem acabar els àpats amb un licor molt popular, la mastega, a base d'herbes.

Respecte al clima, ens trobarem amb climes mediterrani, continental o muntanyenc, depenent evidentment de la regió en la qual ens trobem. Això no obstant, hi predomina el tipus continental. Els estius són secs i calorosos, mentre que per contra, l'època hivernal està marcada per fortes nevades i temperatures molt baixes.

Altres informacions

L'idioma oficial és el macedoni, una llengua que pertany al grup oriental de llengües eslaves del sud.

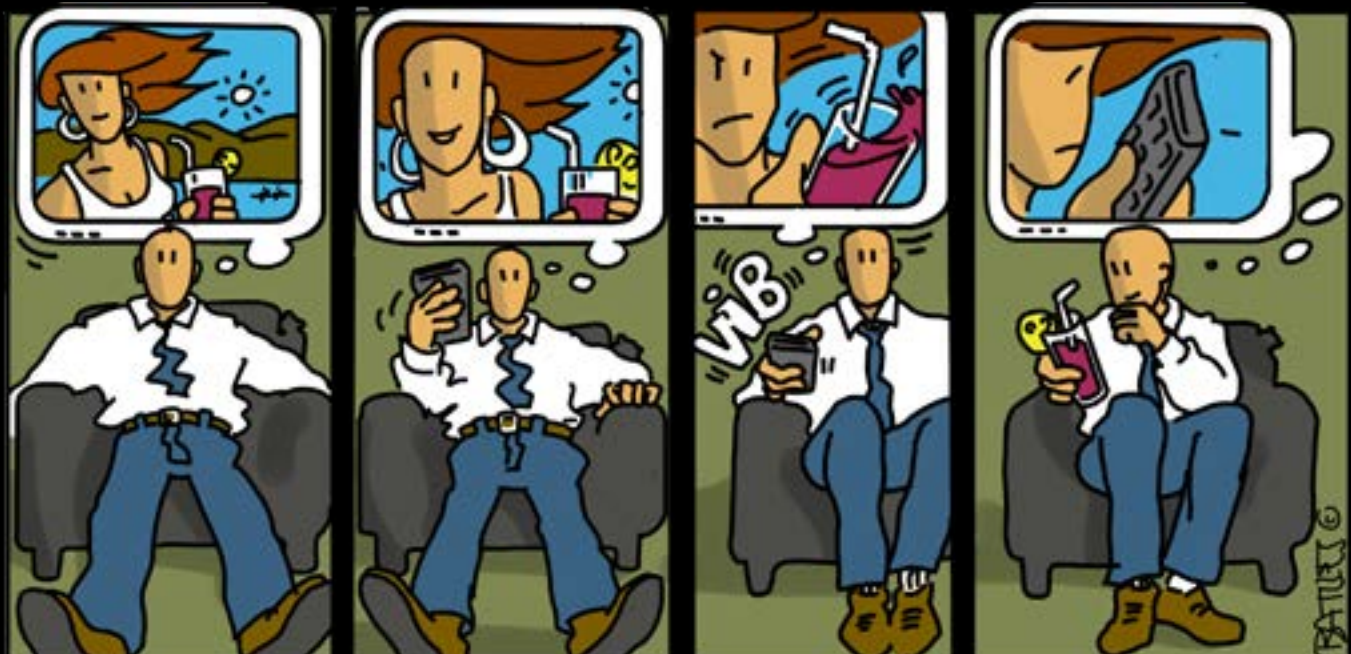
La moneda de Macedònia és el condemnar, que es subdivideix en 100 deni i la seva abreviatura comuna sol ser Den.

Pel que fa als aeroports, a la República de Macedònia trobem dos aeròdroms d'importància. L'aeroport de Skopje, conegut també com l'Aeroport de Petrovec, és el de major grandària i major moviment. Compta amb diverses connexions amb altres capitals europees.

L'aeroport de Ohrid, conegut també com St Paul l'Apòstol Airport, està situat a tan sols 9 quilòmetres de Ohrid i també compta amb algunes connexions interessants amb la resta d'Europa.

Mr. Zapping

per Toni Batlles



Nutrició

Calamar a la carbonara amb escuma de bacó i ou a baixa temperatura

per Víctor Trochi, xef de l'hotel Casa Anamaria d'Ollers

Ingredients necessaris per l'acabat del plat

- Tallarines de calamar nacional
- Escuma de bacó
- Ou a baixa temperatura
- Furikake noritama
- Ous de peix volador

Tallarines de calamar

Ingredients:

- Un calamar nacional fresc d'uns 4 kg

Elaboració:

- Netejar per parts. Un cop nets, el cossos els emboliquem en paper film i els congelem.

- Un cop congelats, els tallem en la màquina de tallar embotits, de manera que queden bastant fins (al número 1 de la màquina).
- Un cop tallats els reservem al congelador fins que sigui l'hora de saltejar-los, cosa que farem amb una mica d'oli i procurant que quedin mig crus.



foto: Albert Joaquim Gómez

Escuma de bacó fumat

Ingredients:

- 300 gr. de bacó fumat
- 1 kg de nata 38%
- 20 gr. d'all «brunoise»

Elaboració:

- Tallem una part del bacó a daus grans i els sofregim fins que estiguin daurats.
- Afegim l'all i el sofregim i a continuació li afegim la nata.

- Diluïm el suc i el triturarem a la termomix.

El calamar marroquí és el conegut a les nostres terres com calamar nacional. Amb una paret més gruixuda que la resta, s'acostuma a fer servir per la restauració per la seva gran qualitat.

És un condiment molt popular al Japó que es fa servir per espolvorejar arrossos, sopes i pastes.

Conegut al Japó com a Tobiko, es fa servir en diverses receptes de la cuina d'aquest país.

«Brunoise» és una manera de tallar les verdures en daus molt petits de 2 a 3 mm. de costat.

- Coem i posem en un sífo amb dues cargues i el mantenim a 65grados fins l'hora de servir.

- La resta del bacó el tallem a daus i el confitem en oli, a un costat de la planxa.

Ou a baixa temperatura

Ingredients

- 1 ou de pagès petit, d'uns 45 grams
- Sal

Elaboració

Coem l'ou al vapor a 65 graus durant 40 min. i un cop passat aquest temps el deixem refredar a temperatura ambient.

Al moment de servir-ho el passem per la planxa, pels dos costats, afegint-hi una mica de sal.

Acabat del plat

Al fons d'un bol col·loquem l'ou, prèviament marcat a la planxa. A sobre li posem les tallarines, també passades per la planxa i tres punts d'escuma de bacó calenta al voltant.

Finalment empolsinem amb «furikake noritama» i els ous de peix volador.

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

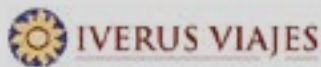
Com escollir
**UN MATALÀS
INFANTIL**

dormitum

www.dormitum.es - 972 57 32 62

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



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€.



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



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.



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 Fortfaits Adults (120€), una hora de classe d'esquí o snowboard de REGAL.



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

NCK

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



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



2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles.



ElPosteDeMata

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.



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



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



Contracta una assegurança i gaudeix de descomptes importants.

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 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



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.



Coves Prehistòriques de Serinyà

2x1 al Parc de les Coves Prehistòriques de Serinyà.



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



10% de descompte en tots els serveis 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



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.



Montserrat Magin - Advocada
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



La perfecció no és cosa petita, però està feta de petites coses

Michelangelo Buonarroti

 **graficman**
GABINET DE COMUNICACIÓ VISUAL SL

Disseny d'estratègies de comunicació gràfica i digital

Tel. 972 576 051 · www.graficman.eu

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